



# Bem Viver

Como conciliar a  
faculdade e a  
vida saudável

Dicas e truques  
essenciais para  
seu progresso!

Impacto das  
áreas da vida  
nos estudos



Hanaiquê  
Isadora  
Manuela Conde  
Matheus Gonzaga  
Vinicius

# ÍNDICE

---

06 - INTRODUÇÃO: A dificuldade em conciliar a vida saudável com a faculdade.

08 - 1º MATÉRIA: Entrevista com um estudante de faculdade

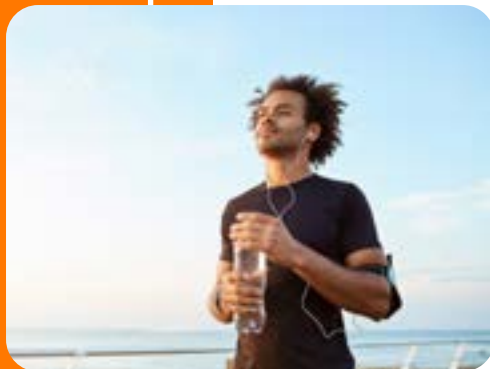
10 - 2º MATÉRIA: Alimentação e Hidratação.

16 - 3º MATÉRIA: Exercícios Físicos.

20 - 4º MATÉRIA: Sono Regular e Saúde Mental.

22 - 5º MATÉRIA: É Possível!





A correria no dia a dia está presente em grande parte da vida de jovens adultos, colocando em dificuldade o equilíbrio dos estudos, do trabalho e principalmente da sua saúde.

Todos nós sabemos que hábitos saudáveis são fundamentais para conseguirmos alcançarmos uma boa produtividade em nossa vida, tanto nos estudos como em nosso trabalho. Mas mantê-los em uma rotina corrida pode ser um desafio para qualquer um. Além da falta de tempo, a exaustão é um grande fator que nos deixa sem vontade nenhuma de fazer esforços a mais para que isso aconteça.

Cuidados com a saúde mental, sono regulado, alimentação balanceada, prática física diária e boa hidratação: esses são fatores muito importantes para a qualidade de vida, mas que acabamos deixando de lado ao priorizarmos a faculdade/trabalho.



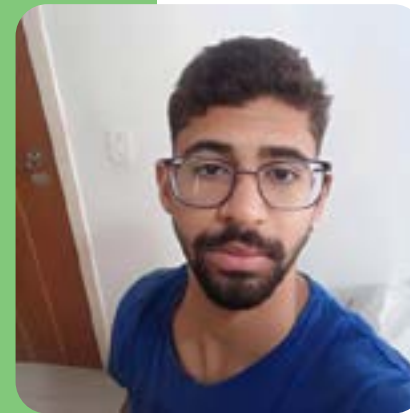
Atualmente, vivemos em uma sociedade que supervaloriza o sucesso acadêmico e profissional, associando-os ao caminho para uma vida realizada. Desde crianças somos ensinados de que o estudo é a chave para alcançar nossos objetivos. Essa crença faz com que a gente priorize esse desempenho, negligenciando outras áreas da nossa vida; principalmente a saúde mental e o bem-estar físico.

A Bem Viver publica essa edição para auxiliar você que gostaria de equilibrar essas duas áreas de sua vida, mas não tem tempo para lidar com tais obstáculos na sua rotina. Com dicas rápidas e práticas, esperamos te ajudar a conseguir equilibrar seus afazeres e cuidar da sua saúde.

# Entrevista universitário

Para ilustrar melhor essas dificuldades, nada melhor que alguém que viva isso, como o Bruno Eneas, um estudante da Universidade Estadual Paulista (Unesp).

De acordo com Bruno, nos dias de hoje ele tem uma rotina bem organizada. Mas nem sempre foi assim e que nos semestres corridos não tinha tempo para se exercitar e nem comer bem: “Eu não conseguia ir na academia porque alguns dias a aula começava às 07:50 e acabava às 20:00 e quando não me organizava eu não tomava café e no almoço, quando esquecia de reservar eu comia bem mal, almoçava apenas algumas frutas ou pão com frios”.



Como podemos ver, a rotina de Bruno nem sempre foi algo tão saudável assim e teve muita dificuldade em colocar a saúde em prioridade, “Eu sempre tenho coisas pra fazer, mas eu me organizando sempre dá tempo de fazer o que eu quero. Logo de manhã eu tomo banho, tomo café da manhã, e às vezes estudo de manhã quando tem a matéria. Minha aula começa às 7:50 e vai até as 12. Eu vou todos os dias pra academia, mas de quintas e domingo eu corro ao invés de ir a academia. Eu sempre tenho 3 refeições e como de forma saudável já que deem refeição universitária aí facilita as coisa. E de noite antes de dormir eu jogo ou assisto alguma coisa pra descanso”.

Como o Bruno fez, nós da Bem Viver vamos te ajudar a fazer também da sua rotina o mais saudável possível a seguir nas próximas matérias.





# ALIMENTAÇÃO E HIDRATAÇÃO

## Impacto nos estudos

Investir em uma alimentação balanceada e em uma adequada hidratação pode fazer uma diferença significativa no seu desempenho acadêmico.



O cérebro, como qualquer outro órgão do corpo, depende de uma nutrição adequada para funcionar de maneira ideal.

Nutrientes essenciais como vitaminas, minerais e antioxidantes, são fundamentais para processos cerebrais como a memória, a concentração e a tomada de decisões.



A água é crucial para quase todos os processos corporais, incluindo a função cerebral. A desidratação, mesmo que leve, pode afetar negativamente a sua capacidade de concentração.

Para uma boa refeição é necessário carboidratos, proteínas e vegetais. Isso é o básico para uma alimentação rica em nutrientes.



Separamos algumas receitas para que você possa se organizar dentro da rotina e ao mesmo tempo se alimentando bem.



### Panqueca de aveia e banana (4 porções)

#### Ingredientes

- 2 ovos
- 2 bananas
- ½ xícara de aveia em flocos
- 1 colher (sopa) de extrato de baunilha
- 1 colher (sopa) de canela (alternativas: 1 colher de chocolate em pó ou 2 colheres de manteiga de amendoim)

#### Modo de preparo

1. Amasse as bananas em uma travessa funda
2. Adicione os ovos inteiros e misture bem
3. Adicione a aveia, a baunilha e a canela ( ou chocolate em pó ou a manteiga de amendoim)
4. Unte uma frigideira com óleo e leve ao fogo até aquecer. Coloque uma concha da massa na frigideira
5. Cozinhe de 2 a 3 minutos
6. Quando a massa começar a fazer bolhas, vire e deixe por mais 1 a 2 minutos
7. Repita o processo com o restante da massa
8. Está pronto! Se quiser pode adicionar a cobertura que preferir

Bom apetite!

### Torta Integral de Atum

#### Ingredientes

1. Massa
  - 2 ovos
  - 1 xícara de leite
  - 1 xícara de aveia fina
  - sal a gosto
  - 2 xícara de trigo integral
  - 1/2 xícara de óleo
  - 1 colher (sopa de fermento)

2. Recheio

- 1 cebola picada
- 2 ovos cozidos picados
- 1 colher de cheiro verde
- 1 tomate picado
- 2 lata de atum natural moído
- sal e pimenta a gosto

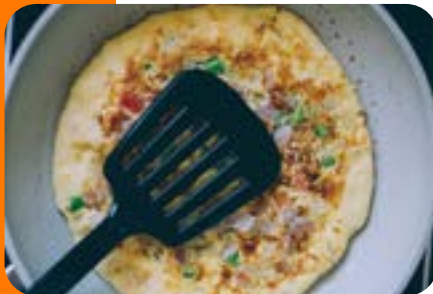
#### Modo de Preparo

1. Coloque todos os ingredientes no liquidificador, exceto o fermento, e bata tudo até ficar bem homogêneo.
2. Depois acrescente o fermento e bata rap-



idamente só para misturar a massa com o fermento.

3. Misture todos os ingredientes numa tigela e mexa até todos se incorporarem.
4. Em uma forma média unte com azeite coloque metade da massa espalhe o recheio todo por ela, acrescente o restante da massa, polvilhe é opcional, coloque orégano por cima para dar um gostinho a mais.
5. Leve ao forno médio por mais ou menos 40 a 45 minutos.
6. E esta pronto! Agora é só aproveitar.



### Omelete Fit

#### Ingredientes

- 1 ovo
- recheio de sua

preferência

- 1 colher de (sopa) de aveia
- sal a gosto
- azeite é opcional

#### Modo de Preparo

1. Em um recipiente, junte o ovo, a aveia, uma pitada de sal e misture.
2. Acrescente o recheio que desejar logo na

mistura ou coloque depois que o omelete já estiver pronto.

3. Em uma frigideira, adicione um fio de azeite e a mistura.
4. Vire e deixe torrar o outro lado.

### Crepioca Fit

#### Ingredientes

- Colher de goma de tapioca
- 1 ovo
- Se quiser adicione adoçante a gosto caso queira ela doce
- Caso queira salgada adicione uma pitada de sal a gosto



#### Modo de Preparo

1. Em um recipiente, bata bem o ovo.
2. Adicione a goma de tapioca e bata novamente (pode bater com um garfo mesmo), até obter uma mistura homogênea.
3. Coloque todo o conteúdo em uma frigideira antiaderente se possível, levemente quente e mantenha em fogo baixo.
4. Deixe por alguns segundos e vire para dourar do outro lado.
5. E está pronto pra aproveitar!



A prática delas contribui com muitos benefícios para o seu corpo, como a prevenção de doenças crônicas não transmissíveis, obesidade, câncer, problemas cardíacos entre outras. A prevenção dessas doenças crônicas se dá por conta de um estado anti-inflamatório que a atividade física proporciona.

Além disso, ajudam na perda de peso, melhora na função musculoesquelética, fortalece a saúde cardiorrespiratória, melhora o sono dentre vários outros benefícios. A realização das mesmas de forma rotineira com a intensidade moderada melhora a resposta imunológica, reforça a capacidade antioxidante, reduz o estresse oxidativo, aumenta a eficiência da geração de energia e além disso ajuda no bem-estar físico e emocional.

## **Como escolher sua atividade física**

Para escolher a atividade ideal para você, pense em começar com as atividades que lhe tragam satisfação e prazer ao executá-las, podendo ser tanto em grupo como individual. Após isso, converse com um profissional que irá te auxiliar.

## **Qual o tempo ideal de atividade por semana?**

Segundo a OMS, o recomendado seria praticar de 150 a 300 minutos por semana de atividade física de moderada intensidade.

## **Malefícios do sedentarismo**

Os malefícios do sedentarismo estão associados a principalmente o aumento de peso que liga a várias doenças como : obesidade, triglicérides, diabetes, hipertensão, apneia do sono, problemas cardíacos, entre outras.

3 materia



4 materia

4 materia

5 materia

5 materia

contra capa