

APRESENTAÇÃO

Você já percebeu que para ter uma vida plena de bem-estar não é questão de grandes investimentos financeiros, mas mudanças de hábitos que podem de forma relativamente simples tornar o seu dia a dia mais equilibrado e saudável?

Em outubro de 2021, o Buddha Spa celebra aniversário de 20 anos. Nestas duas décadas, contribuímos para melhorar a saúde física, mental e emocional de milhares de pessoas, com serviços de excelência.

Além das massagens e terapias estéticas que oferecemos, dedicamos especial atenção às experiências dos nossos clientes, estimulando os cinco sentidos, o relaxamento e a tranquilidade em todas as nossas mais de 45 unidades no Brasil.

Nosso campo de conhecimento não se restringe à massoterapia. Ao longo da jornada que nos levou à liderança do segmento spas urbanos, identificamos diversas rotinas que, incorporadas ao estilo de vida das pessoas, certamente proporcionarão grandes benefícios.

Neste e-book em comemoração ao nosso vigésimo aniversário, selecionamos 20 práticas comprovadamente eficazes para uma vida repleta de bem-estar. Conheça cada uma delas e tenha uma ótima leitura!



Massagem

O poder do toque para seu bem-estar

A massoterapia proporciona diversos benefícios, seja para aliviar dores e tensões, auxiliar em tratamentos de males do nosso tempo, como estresse, ansiedade, depressão e distúrbios do sono, ou simplesmente para relaxar. Estudos demonstram que a massagem pode ser adotada inclusive por quem sofre de doenças complexas, como fibromialgia, câncer, mal de Alzheimer, artrite reumatoide, autismo, esclerose múltipla e anorexia. E mesmo que não seja para tratar especificamente de algum problema de saúde física e mental, o toque terapêutico é ótimo para soltar a musculatura, melhorar a circulação e relaxar.

*O Ministério da Saúde criou em 2006 a **Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares**, instituindo no SUS abordagens de medicina alternativa, que incluem terapias ayurvédicas, reflexologia e meditação.*

Fonte: Ministério da Saúde



Beijos e Abraços

Não economize nas demonstrações de afeto

Demonstrar afeto fisicamente, seja em uma relação amorosa, familiar ou de amizade, desencadeia reações químicas no corpo que provocam sensação de bem-estar. Estimulam a liberação de ocitocina e serotonina, conhecidos respectivamente como os hormônios do amor e da felicidade. Portanto, não economize nos beijos e abraços. São atos que aumentam a motivação, transmitem confiança e otimismo, tornam a vida mais leve e recheiam a sua mente de pensamentos positivos. Estudos indicam até que baixam a pressão sanguínea, além de reduzirem os níveis de estresse, ansiedade e depressão. E você não precisa pagar nada por isso.



*Um beijo pode movimentar até **34 músculos faciais**, queimando de **2 a 26 calorias por minuto**, dependendo da intensidade, fatores físicos e o contexto. Um abraço gostoso e apertado, por sua vez, pode fazer você perder **até 12 calorias**.*

Fontes: Joseph S. Alpert/The American Journal of Medicine; HealthSite

Sono

Corpo, mente e autoestima

Insônia, apneia, sonambulismo e bruxismo são exemplos de distúrbios do sono, que afetam 40% da população mundial. Se você sofre de algum destes problemas, entende o quanto não dormir bem é prejudicial para a qualidade de vida. Abaixo dos 17 anos de idade é recomendado dormir diariamente pelo menos durante 10 horas. Para adultos, vale a boa e velha receita das 8 horas diárias. Diversos estudos indicam que dormir menos do que o ideal pode desencadear uma série de problemas de saúde, como resfriados, problemas cardiovasculares e doenças infecciosas. Além disso, antecipa o envelhecimento da pele. Pode-se dizer que o sono é uma espécie de fonte da juventude e mantém a saúde em dia.

O estudo *Sono dos Brasileiros*, do Ibope, aponta que **65% dos entrevistados** (71% das mulheres e 57% dos homens) têm baixa qualidade do sono, sendo que somente **7% das pessoas** nesta condição procuram profissionais para tratar do problema.

Fonte: Ibope/Takeda



Atividade Física

Exercitando a mente e a autoestima

Existem centenas de atividades físicas e certamente você encontrará uma com a sua cara. Pode ser caminhada, corrida, pedalada, musculação ou algum esporte. Os benefícios para a saúde física e mental vão desde o aumento da disposição e da imunidade, controle da glicemia e da pressão arterial, fortalecimento de ossos e articulações, melhoria da imunidade e redução dos níveis de estresse, até ganhar força e resistência muscular. Consistência e moderação são as palavras-chave. Melhor praticar 30 minutos diariamente do que uma hora duas vezes na semana. Na medida certa, a atividade física traz enormes benefícios para a sua vida.

*A Organização Mundial de Saúde recomenda de **150 a 300 minutos** de exercícios físicos aeróbicos de intensidade moderada por semana para adultos. As atividades podem ser de lazer, esporte, para transporte (caminhada e bicicleta), trabalho ou tarefas domésticas.*



Fonte: OMS/WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour

Férias

Saia da rotina e volte com tudo

Sair da rotina, respirar novos ares, conhecer lugares e pessoas diferentes. Viajar, seja para outro país, em férias ou até mesmo para um bate e volta, faz um bem enorme para o bem-estar. O próprio ato de planejar a viagem e vislumbrar uma válvula de escape da rotina por si só já proporciona felicidade. Mas os benefícios vão além. Diversos estudos ao redor do mundo indicam que tirar férias regularmente pode reduzir as chances de contrair doenças cardiovasculares, estresse e depressão. Até a produtividade no trabalho aumenta. Um estudo interno da Ernest & Young revelou que a cada 10 horas adicionais de férias que os colaboradores tiravam, o desempenho ao final do ano melhorava 8%. Estes mesmos funcionários eram também menos propensos a sair da empresa.

Um amplo estudo da Universidade Estadual de Nova Iorque identificou que pessoas que tiram férias anualmente correm 20% menos risco de morte por qualquer doença, e 30% menos risco de morrer de doença cardíaca.

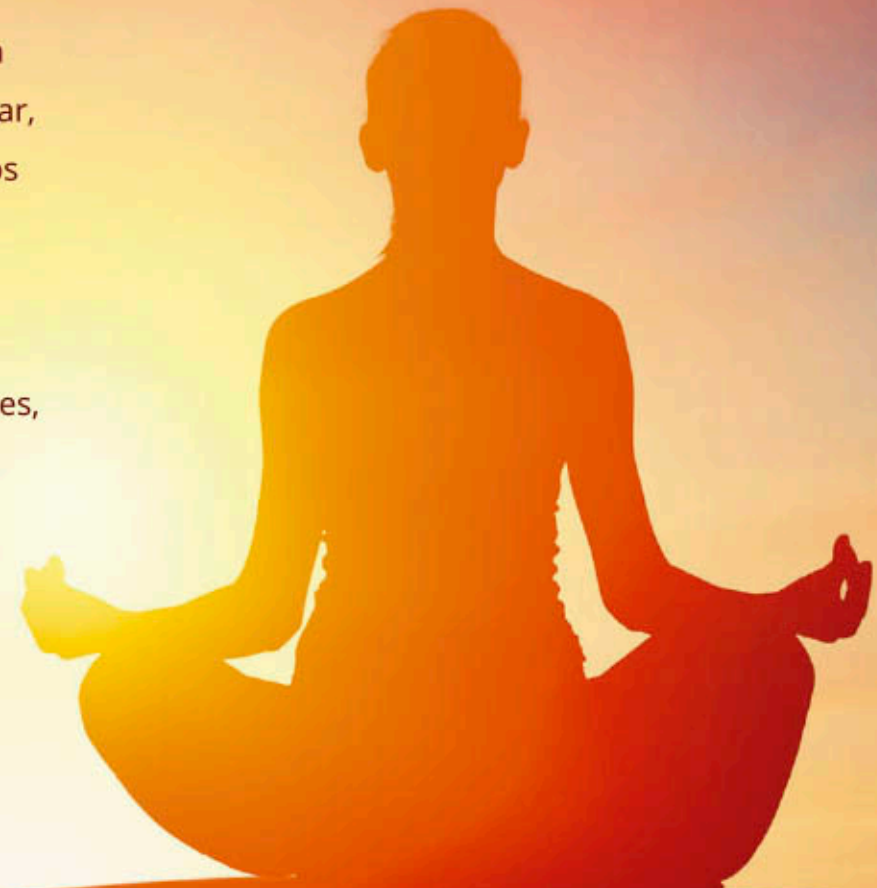
Fonte: Cleveland Heart Lab



Meditação

Autoconhecimento é tudo de bom

Sentar-se com a postura correta, relaxar o corpo, diminuir o ritmo da respiração e focar no aqui e agora é uma prática milenar de bem-estar, levando a pessoa a um estado de paz, calma e tranquilidade. Diversos estudos científicos mostram que meditar ativa ondas neurais associadas à percepção da consciência, atenção, aprendizado e memória. A realização da técnica com regularidade estimula as atividades do lobo frontal, região do cérebro que, entre outras funções, está associada à formação da personalidade e ao sentimento de empatia. A meditação é tão poderosa que vem sendo adotada em locais improváveis, como presídios e clínicas de reabilitação para dependentes químicos, com resultados surpreendentes.



Uma pesquisa do Instituto do Cérebro do Hospital Albert Einstein com mulheres em cargo de liderança da empresa Natura identificou que, após oito semanas de práticas meditativas, os níveis de estresse das pesquisadas foram reduzidos em 35,5%.




Fonte: Hospital Israelita Albert Einstein

Relacionamentos

Somos seres sociáveis

Mais do que dinheiro ou fama, o que mantém as pessoas felizes são os seus relacionamentos. Esta é a conclusão da mais antiga pesquisa sobre felicidade e longevidade no mundo, da Universidade de Harvard, desenvolvida desde 1938. O estudo, que acompanha a vida de duas gerações de ex-alunos da universidade e moradores de Boston, identificou que as pessoas que estavam mais satisfeitas em seus relacionamentos aos 50 anos eram mais saudáveis aos 80, um indicativo mais assertivo até que os níveis de colesterol. Os relacionamentos, no caso, não se restringem aos amorosos. Incluem as amizades que se formam ao longo da vida. Cercar-se de boa companhia, portanto, é indicativo de bem-estar.



Artigo publicado no periódico Child Development, resultado de uma pesquisa com 169 jovens, revelou que, aos 25 anos, quem mantinha relações estreitas com os amigos de infância tinham menos ansiedade e sintomas de depressão, além de maior autoestima.



Casa

Transforme seu lar em refúgio de paz e aconchego

O lar é o seu espaço íntimo, para onde você sempre retorna, vive alguns dos melhores dias da vida, descansa e, muitas vezes, compartilha com as pessoas que ama. Importante, portanto, que os ambientes da casa estimulem o bem-estar, o relaxamento e as boas vibrações. Doar ou livrar-se do que não usa é uma boa forma de retirar os “excessos da vida”, da mesma forma que consertar o que está quebrado reflete equilíbrio e organização. Para estimular os sentidos, vale plantar, valorizar a luz natural, aromatizar os ambientes, pendurar quadros e espalhar fotos de quem ama. Outra dica é destinar um cantinho para meditar, relaxar, ler e escutar uma boa música.

Cultivar plantas em casa pode ajudar a filtrar e combater a poluição. De acordo com Bill Wolverton, que conduziu um estudo a respeito para a Nasa, as mais indicadas para esta finalidade são: Jibóia (Epipremnum aureum), Lírio da paz (Spathiphyllum), Palmeira-dama (Raphis excels), Espada-de-São-Jorge (Sansevieria trifasciata) e Árvore-da-borracha (Ficus elastica).

Fontes: BBC

Aromaterapia

Uma experiência olfativa transformadora

O sentido do olfato tem poderes maravilhosos para o bem-estar. Partículas liberadas por óleos essenciais (OE) extraídos de flores, folhas, frutos e raízes estimulam o sistema límbico, estruturas neurais do cérebro associadas às emoções, aos comportamentos e também às memórias. A aromaterapia é a técnica que utiliza as propriedades dos óleos essenciais para provocar efeitos psicológicos e fisiológicos benéficos, como por exemplo equilibrar o humor, ajudar a melhorar distúrbios do sono ou controlar o estresse e a ansiedade. Há diversas formas de aplicação de OE, sendo as mais comuns a inalação, em massagens e em compressas.

Os OE trazem diversos benefícios, mas não é recomendável utilizar sem o conhecimento devido. O uso incorreto pode gerar problemas, especialmente de pele. Procure usar moderadamente em difusores pessoais ou de ambiente.

Fonte: Ecycle



Natureza

O meio ambiente traz muitas respostas

Sentir os pés na terra, respirar ar puro, relaxar nas sombras de uma árvore, escutar o som dos pássaros, tomar um banho de cachoeira. Muitas vezes a rotina da cidade não permite, mas passar o maior tempo possível “no mato” deveria ser objetivo de vida para nós, humanos, pelo menos os que se preocupam em melhorar a qualidade de vida. Diversos estudos ao redor do mundo revelam que pessoas expostas a lugares com grandes áreas verdes melhoram a imunidade, o sistema cardíaco e a pressão arterial. Estar longe da agitação, do barulho e da poluição também é um remédio e tanto para combater a ansiedade e o estresse. Natureza faz bem para o corpo e a alma.

*Estudo da Universidade de Chiba demonstrou que os níveis de um tipo de glóbulo branco **aumentou em 56%** em pessoas que permaneceram por um período na floresta. Forte indicativo de que natureza melhora a imunidade.*

Fonte: Universidade de Chiba

Alimentação

Você é o que ingere,
digere e metaboliza

Ter uma dieta saudável ao longo da vida previne e trata diversas doenças, além de contribuir para o bem-estar mental. Há três princípios fundamentais para se alimentar de maneira correta: a variedade, ou seja, consumir alimentos de diferentes grupos, a moderação e o equilíbrio. Esta é a lógica aplicada à famosa pirâmide alimentar, que sugere o consumo ideal de porções dos alimentos pertencentes a cada um dos grupos básicos: pães, cereais e massas; vegetais; frutas; leite e derivados; carnes, leguminosas, ovos e nozes; açúcares e gorduras. Outro ponto importante a considerar na alimentação é a origem dos itens consumidos. Quanto menos processados industrialmente e livres de agrotóxicos, conservantes e aditivos, melhor.

Cientistas da Universidade de Harvard que estudaram a dieta de 74 mil pessoas durante 12 anos descobriram que consumir mais grãos integrais, frutas, vegetais e peixes gordurosos aumenta em até 17% a expectativa de vida.

Fonte: Universidade de Harvard



Água

Somos seres líquidos, literalmente

Se 70% do nosso peso corporal é relativo à água, nada mais justo que incluir este líquido fundamental para a vida na terra entre os itens mais importantes para a saúde e o bem-estar. Beber cerca de 2,5 litros de água diariamente regula os sistemas urológicos, gastrointestinais, circulatórios e neurológicos. O consumo deixa a pele mais vistosa, ajuda a perder peso e até mesmo contribui para a economia financeira, já que comprar água sai bem mais barato que um refrigerante, suco ou qualquer outra bebida. Para se ter ideia da importância da hidratação, em locais quentes uma pessoa provavelmente não sobreviverá após ficar sem consumir água por quatro dias - este número chega a no máximo sete em locais frios.



A desidratação está associada a um grande número de distúrbios urológicos, gastrointestinais, circulatórios e neurológicos. Ou seja, beber água nos torna menos propensos a adquirir doenças, inclusive as de saúde mental.

Gratidão

Agradeça e livre-se da negatividade

Agradecer, mesmo que seja por aquelas pequenas coisas cotidianas, leva o nosso cérebro a liberar dopamina e ocitocina, conhecidos por fazerem parte do grupo dos “hormônios da felicidade”. O sentimento sincero de gratidão nos deixa mais leves, com melhor autoestima. Quando agradecemos, deixamos de lado as cargas negativas em nosso corpo e nossa mente. Em vez de estresse, ansiedade e angústia, nós simplesmente dizemos obrigado por mais um dia de vida, pelos amigos e familiares, pelo trabalho, por um bom atendimento recebido. Se observar bem, ao longo de uma semana você encontra diversas oportunidades para manifestar interna e externamente este que é um dos sentimentos mais bonitos dos seres humanos.

Uma pesquisa nos EUA (Emmons e McCullough) constatou que pessoas que escrevem sobre gratidão durante 10 semanas são mais propensas a terem uma visão mais otimista da vida, a fazerem mais atividades físicas e a terem menos consultas médicas.

Fonte: Harvard Health Publishing



Sorrir

Expresse alegria e ganhe o seu dia

A expressão da felicidade é o sorriso, seja por estar em um momento gostoso, por saber de uma boa notícia ou por escutar algo engraçado. Se está constantemente sorrindo, isso significa que a pessoa tem grandes chances de sentir mais bem-estar. E isso é explicado pela liberação de endorfinas, que influenciam de forma positiva a saúde física e mental. O aumento dos níveis de endorfina melhora a imunidade, você fica mais resistente a doenças. O sorriso é positivo inclusive para o seu coração, já que aumenta o fluxo sanguíneo - é uma proteção e tanto contra ataques cardíacos! Fora isso, o sorriso gera empatia, relações de confiança e ajuda a resolver conflitos, tornando a sua vida mais leve e alegre.



O Brasil ocupa a 41ª posição no ranking mundial da felicidade, elaborado pela Gallup em parceria com a Organização das Nações Unidas (ONU).

A Finlândia é a líder pelo quarto ano consecutivo.

Fonte: ONU/2020

Hobby

Muito além de um passatempo

Pode parecer contrassenso, mas ter um hobby, adicionando uma tarefa ao seu dia a dia já naturalmente corrido, é uma ótima receita de bem-estar. Fazer algo que gosta pode trazer diversos benefícios, inclusive combater o estresse. O passatempo pode ser uma atividade física, como caminhada, academia, yoga, uma luta ou esporte. Ou relaxante, como escutar música, cozinhar ou fotografar. Talvez algo que estimule a vida em sociedade, como explorar com alguém novos lugares, ir a restaurantes ou convidar amigos para jogos de tabuleiro. Incorporar uma atividade extra e prazerosa ajuda a mente a desplugar da rotina e, dependendo da escolha, trazer vários outros benefícios.

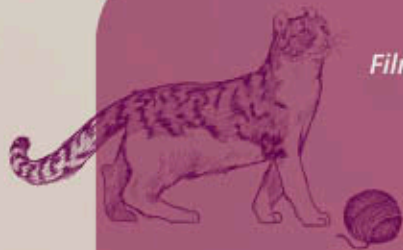


*Adotar um hobby não precisa ser algo complexo ou difícil para começar. Um exemplo é a jardinagem. Segundo o periódico *British Journal of Sports Medicine*, plantar e regar pode reduzir em 30% o risco de doenças cardíacas e derrames.*

Pet

Companhia inseparável, amor incondicional

Para quem gosta de animais, ter a companhia de um pet traz um bem-estar enorme. O amor que você dá e recebe faz com que seu cérebro reconheça os benefícios desta relação, tornando os dias mais prazerosos. E, se você tiver uma doença ou sofrer de solidão, por exemplo, ganhar um gesto de afeto de um cãozinho ou do gato pode ser muito reconfortante. O ato de passear com o seu bichinho também traz benefícios tanto físico, pois não deixa de ser uma atividade que demanda energia, quanto social, afinal quantas amizades não começaram tendo o pet como ponto de partida? São inúmeras as pesquisas que atestam os benefícios da união entre ser humano e animais de estimação. Já tem ou pensou em ter um? Talvez seja o seu momento.



Filmes para inspirar a ter um pet e ganhar um companheiro para a vida:

Querido Companheiro, Sempre ao seu Lado, O Pequeno Stuart Little, Paulie - O Papagaio Bom de Papo, Garfield, A Menina e o Porquinho.



Vida Analógica

Cuidado com a nomofobia

Se você tem medo de ficar sem celular e já criou uma dependência extrema por seu dispositivo móvel, é muito provável que tenha nomofobia, expressão derivada do inglês no *mobile phone phobia*.

Esta patologia, embora ainda não seja reconhecida pela comunidade médica, pode provocar diversos problemas, como estresse, depressão, insônia, complicações oculares e problemas posturais. Algumas dicas para evitar a dependência: “esquecer” do celular em vários momentos durante o dia, privilegiando a conversa frente a frente; não usar o celular 30 minutos após acordar e 30 minutos antes de dormir; colocar o celular para carregar longe da cama; desligar o celular durante a noite.

Estudo do King's College London com 42 mil jovens identificou que um em cada quatro são viciados em celular. O comportamento está associado a problemas como estresse, tristeza, falta de sono e mau desempenho escolar.

Fonte: King's College



Banho de Sol

Vitamina D direto da fonte

Expor o seu corpo ao sol por 15 minutos diariamente, de preferência antes do meio-dia ou após às 16h, aumenta a produção de vitamina D, ajudando a fortalecer ossos e articulações, prevenir doenças como osteoporose, diabetes e câncer, além de prevenir doenças autoimunes, como artrite reumatoide e esclerose múltipla. Outras importantes contribuições dos raios solares são o aumento da produção de endorfina pelo cérebro e a transformação da melatonina em serotonina. Tais hormônios são associados à sensação de bem-estar, sendo considerados antidepressivos naturais. Importante apenas tomar cuidado para a exposição excessiva e utilizar protetor solar especialmente nos horários de maior irradiação.



Com a chegada da menopausa a pele tende a ficar mais flácida e seca. Neste caso, vale reforçar a proteção solar, preferencialmente com FPS acima de 50, em gel-creme ou creme. Além da proteção em si, os protetores podem ajudar a hidratar a pele e mascarar imperfeições.



Ajudar o Próximo

Solidariedade é um caminho de mão dupla

Ao ajudar outras pessoas, nosso corpo libera ocitocina. Além da contribuição em si, doar algo, ajudar quem precisa ou simplesmente ter gestos de gentileza no dia a dia estimulam a liberação deste hormônio, que ativa a sensação de bem-estar e os centros de recompensa do cérebro. Ou seja, quem recebe a ajuda não é o único a ter benefícios. Há uma reciprocidade de benefícios neste tipo de atitude. Diversas pesquisas apontam que ajudar o próximo eleva a autoestima, combate a depressão, enche o entorno de pensamentos positivos e melhoram o humor. Um estudo da Universidade de Harvard mostrou que tais atitudes contribuem também para combater infecções respiratórias e aumentar a expectativa de vida das pessoas.

Cerca de 7 milhões de brasileiros realizam trabalhos voluntários, segundo o IBGE, representando 4,3% da população com 14 anos ou mais. 48,4% destas pessoas realizam trabalho do tipo quatro vezes ou mais por mês.

Fonte: IBGE

Microintervalos

Aquela pequena pausa revigorante no trabalho

Tomar um cafezinho ou fazer um alongamento durante o horário do expediente melhoram a concentração, os níveis de energia, a avaliação para tomada de decisões e até mesmo podem proteger contra lesões por má postura no trabalho. Diversas pesquisas sobre os chamados microintervalos, ou seja, pausas rápidas, voluntárias e improvisadas, revelaram que são benéficas tanto para os colaboradores quanto para as empregadoras, já que ajudam a recuperar do cansaço provocado pelas jornadas e provocam um envolvimento maior com o serviço ao longo do dia. Não há um estudo conclusivo sobre a quantidade ideal, mas recomenda-se pelo menos duas vezes por dia.



*Não é de hoje que empresas enxergam a necessidade de proporcionar pausas aos funcionários. A instituição da **ginástica laboral**, nos anos 70, é um exemplo da prática de microintervalo adotado no Brasil e no mundo.*





BUDDHA
Spa



Um Oásis na sua rotina.

www.buddhaspa.com.br