

★ ★ ★ ★ ★

LUXOR RESIDENZ

PIRACICABA SP

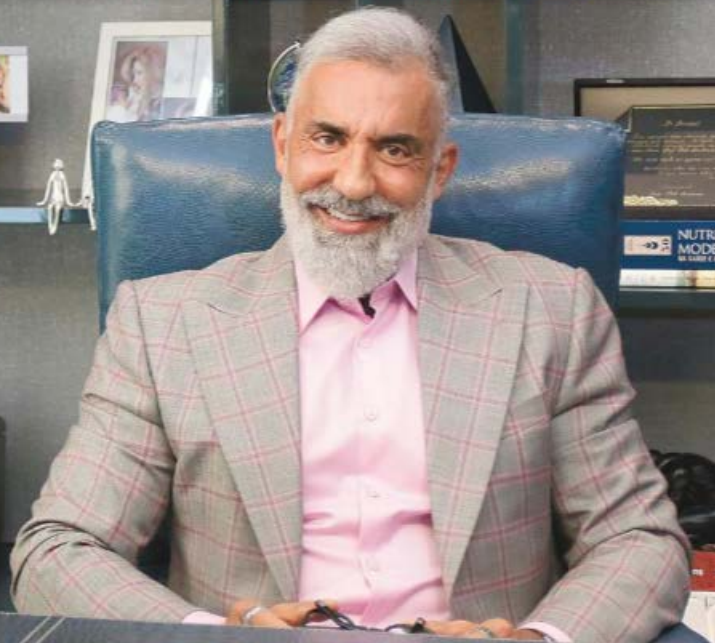
ANO 10 | Nº 119
DEZ 2019 / JAN 2020

editorialuxor.com.br

| ENTREVISTA DR. BARAKAT |

SAÚDE, PRODUTIVIDADE E ALTO DESEMPENHO NOS NEGÓCIOS

Manter uma boa saúde física, mental e emocional é comprovadamente essencial para que possamos alcançar nosso melhor potencial em nossas atividades diárias – sejam elas profissionais ou não. A4 - B1

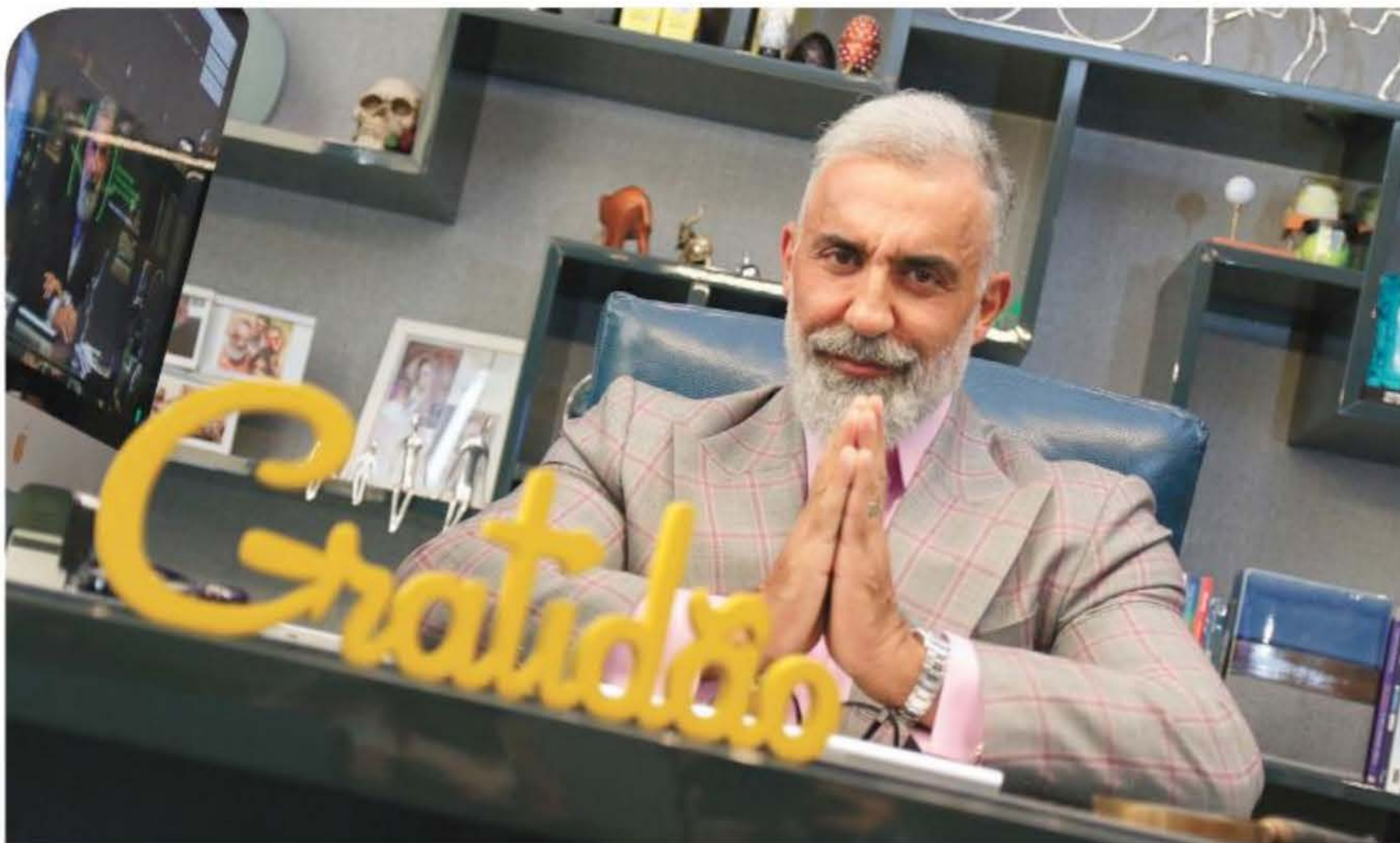


LUXOR MIX A1 - B1
VIAGEM

CONHEÇA O UNIC, NOVA HOSPEDAGEM
LUXUOSA ÚNICA E EXUBERANTE. A3

LUXOR WOMAN B2 - B3
MODA

SCHEITZ E ISA LANÇAM COLLABORATION, INTITULADA
"HOLD THE SUMMER IN YOUR SCHEITZ" B2-B3



SAÚDE, PRODUTIVIDADE E ALTO DESEMPENHO NOS NEGÓCIOS

“A cultura ocidental do local de trabalho - exportada para muitas outras partes do mundo - é praticamente alimentada por estresse, privação de sono e esgotamento. Isso afeta profundamente - e negativamente - nossa criatividade, nossa produtividade e nossa tomada de decisão: as mesmas coisas que os empreendedores precisam para ter sucesso” (Arianna Huffington escritora grega-americana, colunista sindicalizada e empresária. Ela é a fundadora do The Huffington Post, fundadora e CEO da Thrive Global, e autora de quinze livros. Em maio de 2005, ela lançou o The Huffington Post, um site de notícias e blogs)



Manter uma boa saúde física, mental e emocional é comprovadamente essencial para que possamos alcançar nosso melhor potencial em nossas atividades diárias – sejam elas profissionais ou não.

Pode parecer simples, mas é desafiador. Ainda mais se pensarmos que passamos uma média de 15 horas por dia trabalhando e, até mesmo, viajando a negócios com frequência.

Como empreendedor, passo mais tempo em meu Instituto (O Instituto Dr. Barakat de Medicina Integrativa, localizado na Av. Brasil, em São Paulo) que em qualquer outro lugar. Com isso, tive de ressignificar a relação que existe entre meus cuidados com a saúde (autocuidado) e o empreendedorismo.

Se pensarmos que o que define a saúde de nosso organismo é 30% Genética e os outros 70% são nossos comportamentos (Escolhas) e fatores ambientais (toxicidade que nos rodeia). **Nossos comportamentos são responsáveis por nos manter saudáveis ou nos adoecer. E isso inclui a maneira com a qual nos relacionamos com nosso lado “empreendedor”.**

Cada vez que tomamos uma decisão e optamos por algo, podemos estar mudando nossa história definitivamente. Desde nossos genes, à nossa saúde, qualidade de vida, bem-estar, nossa visão de mundo, bem como a maneira com a qual nos relacionamos com as pessoas. Nossa escolha HOJE, pode mudar nosso destino.

Embora estudos demonstrem que as exigências corporativas podem colocar as pessoas em maior risco de apresentarem problemas de saúde mental, esse ainda é um assunto pouco discutido, sobretudo, em relação aos gestores.

Como encontrar este ponto de integração entre atividade profissional e sua saúde?

Aqui entra o que chamo de 4 pilares para uma vida saudável, os quais considero a bússola que norteia minhas ações.

- Alimentação e intestino (Coma comida de verdade; Descasque mais, desembulhe menos; Exclua ultraprocessados e fast foods (refinados, embutidos etc.); atenção ao intestino: segundo cérebro | Leaky Gut
- Exercícios Físicos
- Sono e Controle do Estresse
- Equilíbrio Corpo, Mente e Espírito

Todos estes pilares envolvem um fator de impacto essencial na manutenção da saúde: autocuidado. Isso mesmo! Pode-se dizer que este é um dos maiores ativos do mundo dos negócios. **Talvez você ainda não tenha despertado sua consciência para o fato de que priorizar o seu autocuidado é parte integrante de seu sucesso.**

Eu, como médico e empreendedor no campo da saúde e medicina, descobri no autocuidado a chave para melhorar meu desempenho e crescer corporativamente.

Vamos compreender o que é “Autocuidado”: trata-se de qualquer atividade que você faz voluntariamente, que ajuda você a manter sua saúde física, mental ou emocional ativa, em dia. **Pode ajudá-lo a se sentir saudável, relaxado e pronto para assumir seu trabalho e suas responsabilidades.**

Como o autocuidado ajuda o empreendedor?

Em nossa cultura, tendemos a celebrar a 'agitação' e recompensar aqueles que não têm tempo para dormir e que estão ocupados demais construindo seu império para descansar e relaxar. Isso é tão insalubre e cria uma expectativa que as pessoas simplesmente não podem atender. Isso resulta em esgotamento, estresse, fadiga adrenal, desequilíbrio hormonal, e outros problemas de saúde física, mental e emocional, como a depressão e o Burnout.

O autocuidado pode ajudar o empreendedor de várias maneiras:

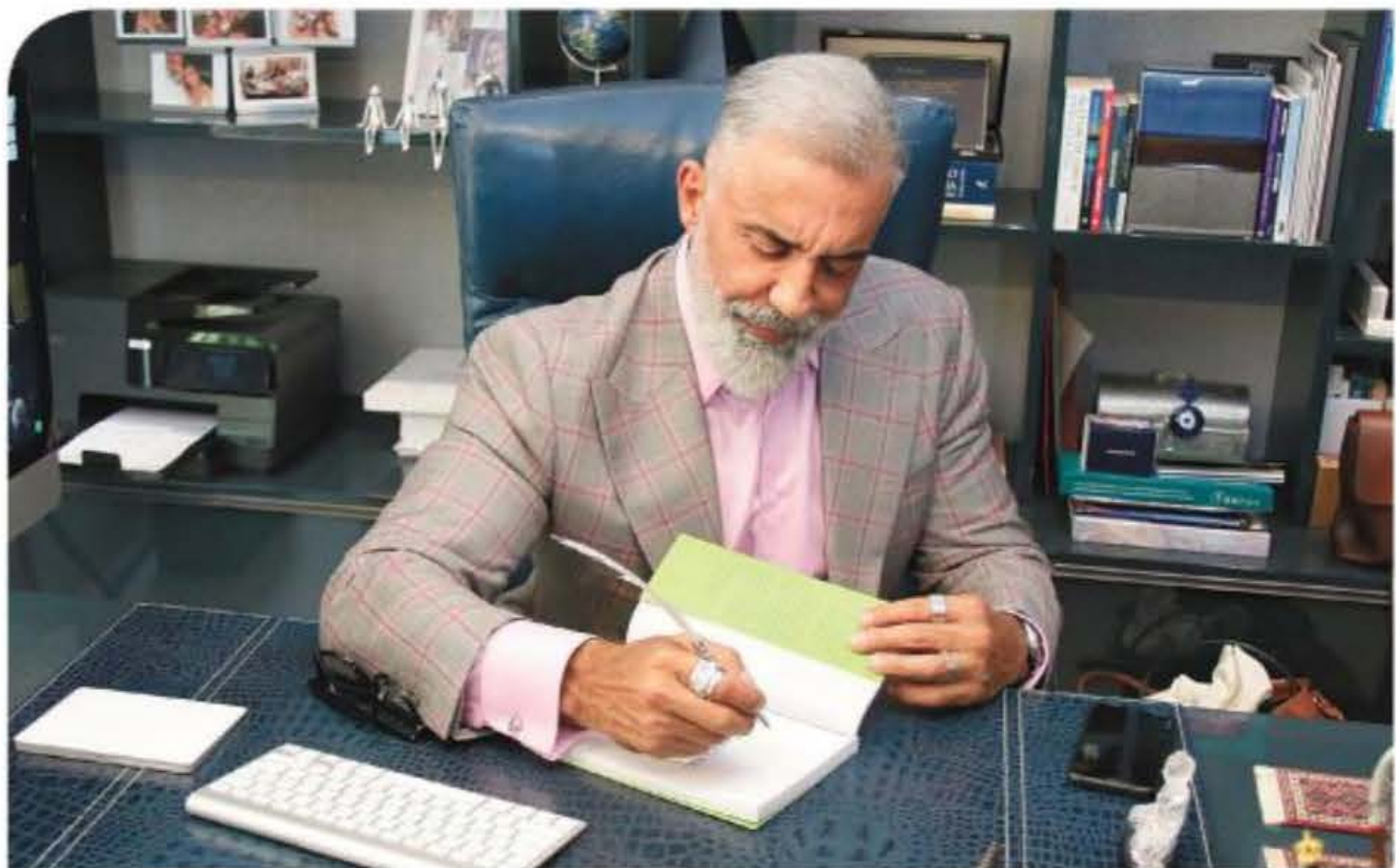
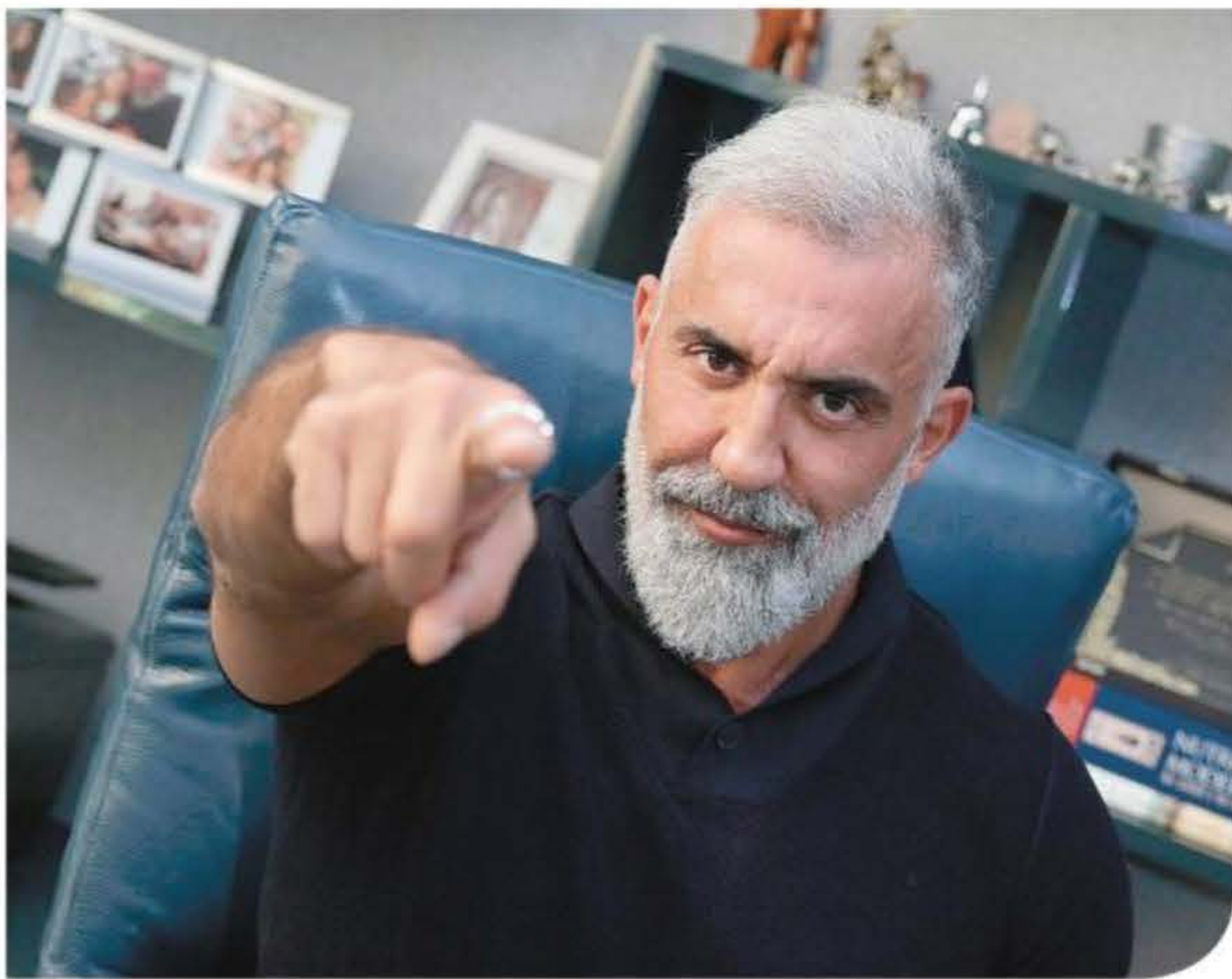
REDUZ OS NÍVEIS DE ESTRESSE: O estresse é uma resposta física e emocional normal a uma tarefa / situação ameaçadora ou avassaladora, mas pode ter consequências importantes se não for administrada adequadamente. Especialmente como um empreendedor, o estresse vai desempenhar um papel em sua vida, então aprender a lidar com isso é muito importante. O autocuidado funciona para ativar a resposta de relaxamento do corpo, reduzindo os níveis de cortisol e adrenalina em seu

corpo, o que ajuda a reduzir o estresse!

MELHORA A CLAREZA E CRIATIVIDADE: Uma mente calma é uma mente clara, que permite mais criatividade e inspiração para acertar. Se você está sobrecarregado e tentando fazer várias tarefas ao mesmo tempo, fazendo um milhão de coisas ao mesmo tempo, você não está na melhor maneira de ser criativo, organizado e bem-sucedido em seus objetivos.

AUMENTA A PRODUTIVIDADE: muitas pesquisas sustentam a ideia de que fazer pausas e praticar o autocuidado melhora a produtividade. Mesmo quando você está super ocupado, tirar 10 minutos de sua rotina para praticar algumas respirações, alongamentos, meditações ou fazer uma caminhada, pode fazer maravilhas!

MELHORA A SAÚDE MENTAL: Uma das maiores contribuições para problemas de saúde mental é o estresse. Os efeitos psicológicos, emocionais e físicos do estresse prolongado e grave podem ser preocupantes, por isso é vital reservar tempo para priorizar seu autocuidado.



“ Se pensarmos que o que define a saúde de nosso organismo é 30% Genética e os outros 70% são nossos comportamentos (Escolhas) e fatores ambientais (toxicidade que nos rodeia)”.



Como posso adicionar mais autocuidado à minha rotina?

O meu #1 of the list é: coloque em prática os 4 pilares para uma vida saudável!

Então, posso citar os seguintes parâmetros:

1) Faça breaks produtivos, Programe-se: tudo aquilo que está programado, pode ser mentalmente mais fácil de executar. Quer se trate de exercício, um prazo de trabalho, ou sua lista de tarefas, qualquer coisa na vida que está programada é mais provável de ser concluída. Então, faça o mesmo com suas atividades de autocuidado!

Para isso, agende o autocuidado da mesma maneira que marcaria uma reunião importante. Pessoas bem-sucedidas reservam tempo para si ao longo do dia. Realize pequenas pausas de autocuidado durante o dia

2) FAÇA UMA LISTA DE ATIVIDADES FAVORITAS: o que você gosta de fazer? Coloque em perspectiva as atividades favoritas dentro e fora do ambiente corporativo. Plane-se, coloque em prática. Seja feliz!

3) COMECE O DIA BEM: O alarme dispara de manhã, você IMEDIATAMENTE VERIFICA o seu telefone, antes mesmo de “acordar efetivamente”? Procure criar uma regra de só pegar no seu telefone após ter meditado, orado e exercido a gratidão.

4) CRIE SUA LISTA de “NÃOS” “A diferença entre pessoas bem su-

cedidas e pessoas muito bem sucedidas é que pessoas muito bem sucedidas dizem não a quase tudo.”

Warren Buffett

Portanto, toda semana, quando você se sentar para definir metas e escrever sua lista de tarefas, encoraje-o a escrever uma lista de coisas que você NÃO fará esta semana. Ex.: diga não a coisas que DRENAM SUA ENERGIA.

5) PERMITA UMA ATIVIDADE MAIOR DE AUTOCUIDADO POR SEMANA – EU, POR EXEMPLO, PRÁTICO ALÉM DE MUSCULAÇÃO, TÊNIS E FAÇO TERAPIA.

Normalmente, as atividades de autocuidado são diluídas ao longo do dia, permitindo a liberação do estresse mental, emocional e físico.

Lembre-se: seja você dono de negócio ou colaborador, ser saudável, calmo e confiante é muito melhor que ser estressado! Priorize-se e aproveite os benefícios,

* Dr. Barakat é médico e fundador do Instituto Dr. Barakat de Medicina Integrativa – um espaço que atende pacientes das cinco regiões do País e de países como Portugal. É autor do livro “Pilares para uma vida saudável #EscolhiSerFeliz” e “Resignificando Sua Vida #AlimentaçãoSaudável” (Editora Pandorga)

Instagram: @doutorbarakat
Facebook: drbarakat.vidasaudavel
Site: www.drbarakat.com.br
Página especial desafio: <http://desafio30diasdrbarakat.com.br>
Youtube: Instituto Dr. Barakat