

# O GUIA PARA QUEM ESTÁ CANSADA DE ESTAR CANSADA

- Entenda seu corpo e recupere sua energia: *sem transformar saúde em mais uma obrigação*

+bora

## · O GUIA PARA QUEM ESTÁ CANSADA DE ESTAR CANSADA ·

Se você chegou até aqui porque anda cansada de estar cansada, queremos começar te dizendo uma coisa: este não é mais um guia para colocar novas tarefas na sua rotina.

Ele foi feito para ajudar você a entender melhor o que acontece no seu corpo e na sua mente quando a energia some, a cabeça não desliga e até aquilo que você sabe que faria bem parece difícil de sustentar.

Somos Angélica e Elis, profissionais de saúde e fundadoras do +Bora. Traduzimos ciência em ferramentas possíveis para a vida real, porque saúde precisa caber na vida que você tem, não numa rotina perfeita que não existe.



## Coloque em prática

# +bora

# Sumário



## Introdução

O que é regular?

04

---

## 1. Você vive em modo plantão sem perceber

05

O que está acontecendo no seu corpo

A ciência por trás disso de um jeito simples!

Como destravar hoje e em minutos!

---

## 2. Você tenta mudar o hábito, mas o ambiente

09

te puxa de volta

O que ninguém te conta sobre mudança

A ciência por trás disso | traduzida

Como destravar hoje sem depender da motivação?

---

## 3. Você ignora seus ciclos de energia e se cobra

11

como um robô

Seu corpo trabalha em ondas

A ciência por trás disso

Como destravar hoje?

---

## Preciso mesmo me esforçar?

13

Seu corpo aprende, sua mente acompanha.

---

## Referências Científicas & Diretrizes

16

# Introdução: o que é regular?

Seu corpo não está contra você, ele só está cansado de tentar sozinho!

A gente cresce acreditando que falta força de vontade para mudar hábitos. Que se a gente fosse “mais disciplinado”, tudo se encaixaria: o sono, a comida, a mente, o humor. Mas a verdade é outra, não é força que falta é **REGULAÇÃO**.

Regular é o que permite que você pense com clareza, faça escolhas melhores, mantenha hábitos e tenha energia real para viver. Quando você não está regulado, o corpo se concentra em tentar apenas sobreviver.

Reunimos aqui 3 travas invisíveis que fazem você perder o eixo, e como destravá-las hoje, com passos simples, realistas e possíveis para uma rotina NORMAL!

Atenção: não falamos de rotina perfeita.

*Comece hoje*  
**+bora**

# 1. Você vive em modo plantão sem perceber

## O QUE ESTÁ ACONTECENDO NO MEU CORPO?

Seu corpo foi feito para te proteger.

Quando identifica um risco, faz exatamente o esperado: acelera, liga o alerta, torna as reações mais rápidas, a atenção mais intensa, e o estado mais elétrico.

Qual o problema disso?

Você está vivendo assim todos os dias, mesmo sem haver perigo. Seu corpo dispara o alarme... e ninguém vai lá desligar.

É por isso que você sente:

- a mente acelerada
- dificuldade de focar
- vontade de comer algo
- irritação sem motivo
- dificuldades para dormir
- sensação de estar “no limite”
- cansaço que não consegue descansar.

Vamos te contar algo sério: não é drama, não é mimimi, e não tem nada a ver com falta de força de vontade. É fisiologia! O seu corpo tá pedindo equilíbrio.



ATENÇÃO!



Vocabulário do +bora

## modo plantão

expressão do +bora

quando a urgência acaba, mas seu corpo continua funcionando como se ainda precisasse dar conta de tudo.

## A ciência por trás disso de um jeito simples

Quando você vive nesse estado, de alerta constante, o corpo entende: “estamos em risco.”

Ele aumenta o estresse, acelera o coração e te deixa pronta para reagir rápido.

O lado bom?

Você consegue desligar esse alarme!

E pequenas ações já enviam o sinal de que o perigo passou.

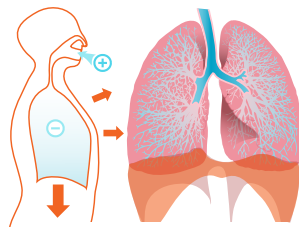
## COMO DESTRAVAR HOJE E EM MINUTOS

### 1. Respiração 4 / 6

Inspire por 4 segundos.

Solte o ar por 6.

A expiração mais longa funciona como um *aviso* para o cérebro: *Pode baixar a guarda*. Seu corpo responde rápido: mente clareia, músculos soltam, o peito abre.



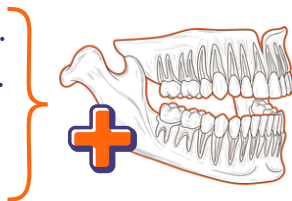
### 2. Destrave o corpo para destravar a cabeça

Solte a mandíbula.

Abaixe os ombros.

Relaxe a língua.

Abra as mãos.



O corpo relaxa e o cérebro vai entender que você está em segurança.

### 3. Olhe para o verde ou o céu

Seu sistema nervoso reconhece sinais de natureza como sinal de calma.

Observe a natureza, uma árvore, o céu, por 1 minuto, isso reduz a tensão interna. É automático.



Essas três coisas parecem pequenas, e realmente são! Mas são exatamente o que o corpo precisa para sair do modo alarme.

## 2. Você tenta mudar o hábito, mas o ambiente te puxa de volta

### O QUE NINGUÉM TE CONTA SOBRE MUDANÇA

Você pode ter vontade, disciplina e clareza e ainda assim falhar. Não porque você não consegue. Mas porque está tentando mudar em um ambiente que te puxa para trás. O corpo aprende com aquilo que está à volta: o que está fácil, o que está perto, o que aparece primeiro.

A maioria das pessoas vive num cenário que puxa para o desequilíbrio:

- comer rápido e mal,
- passar o dia todo sentada,
- dormir pouco e mal,
- viver distraída,
- reagir o tempo todo, sem chance de escolher.

Mudar nesse ritmo é como nadar contra uma correnteza constante: exaustivo e desgastante.

### A ciência por trás disso | traduzida

Quase metade das suas ações do dia não são decisões conscientes, mas sim, ações automáticas. Isso porque o seu cérebro é inteligente e quer economizar energia, então ele segue o caminho mais fácil. Ou seja: **o ambiente vence a força de vontade.** Sempre.

## COMO DESTRAVAR HOJE SEM DEPENDER DA MOTIVAÇÃO?

### 1. Deixe o que faz bem mais fácil e o que atrapalha mais difícil:

- Água na mesa = você bebe mais.
- Frutas lavadas = escolha mais rápida.
- Tênis à vista = mais chance de se mover.
- Notificações desligadas = menos ansiedade.
- Celular fora do quarto = sono melhora na hora.

Ambiente é tudo. É ele que trabalha com você ou contra você!

### 2. Comece ridiculamente pequeno

Seu corpo aprende por repetição, não por intensidade:

- 2 minutos de pausa → já regulam.
- 5 minutos de caminhada → já mudam seu dia.
- 1 troca alimentar → já reduz compulsão.

Começar pequeno não é ser fraco.

É ser inteligente e tornar viável e sustentável a mudança.

### 3. Use recompensas a seu favor

Seu cérebro é movido por recompensas e adora sentir prazer. Quando você associa algo que te faz bem a momentos agradáveis, ele aprende mais rápido e reforça o hábito. Exemplos fáceis e práticos: desfrutar de um café especial após o treino, tomar um banho quente e relaxante ou ouvir sua música favorita enquanto cumpre uma meta. É dopamina na dose certa, pavimentando o caminho para mudanças positivas.

### 3. Você ignora seus ciclos de energia e se cobra como um robô

#### SEU CORPO TRABALHA EM ONDAS

Você não foi feito para ficar ligada por horas. Seu cérebro funciona em ciclos de energia que se repetem ao longo do dia. Quando você ultrapassa esse limite sem parar, seu corpo entra no automático: *começo de irritação, queda de foco, vontade de açúcar, cansaço pesado*. Não é falta de disciplina. É biologia pedindo uma pausa.

#### A ciência por trás disso

Seu corpo opera em ritmos de 60 a 120 minutos. Depois disso, ele precisa de microrecuperação. E o incrível é que pausas curtas são suficientes para:



Sim: 3 minutos podem te ajudar a sair do estado de guerra interna e retomar controle e clareza mental.

## COMO DESTRAVAR HOJE?

### 1. Regra 90 / 3

A cada 90 minutos (1h30min): **PARE** por 3 minutos. Levante, respire fundo, preste atenção na sua respiração, na tensão que seu rosto está fazendo e muito provavelmente sua língua está pressionando o céu da boca! Alongue-se, tome um copo de água. Isso recarrega seu sistema como se fosse um "reset".

### 2. Comece o dia em modo humano, não em modo urgência:

Nos primeiros minutos da manhã, construa o hábito de:

- Tomar um copo de água
- Fazer uma respiração profunda
- Olhar para a luz natural do dia
- Nada de celular

Seu corpo e mente vão te agradecer!

### 3. O reinício da tarde:

Quando a energia cai:

- 10 respirações
- Água + fruta
- Alongamento rápido
- 1 meta simples para fechar o dia

Assim, você se permite trocar a exaustão por clareza.

# Preciso mesmo me esforçar mais e adicionar mais uma tarefa na lista?

Se você chegou até aqui, esperamos que uma coisa tenha ficado clara: *estar cansada o tempo todo não significa que esteja faltando disciplina, força de vontade ou capacidade em você.*

Ao longo deste guia, você começou a perceber três coisas que podem estar drenando sua energia sem que você note:

- 1. Seu corpo pode continuar em modo plantão mesmo quando a urgência já passou.**
- 2. Seu ambiente pode estar exigindo força de vontade o dia inteiro.**
- 3. Você pode estar tentando funcionar no mesmo ritmo quando seu corpo pede recuperação.**

Perceber isso já muda muita coisa.

Porque quando você aprende a reconhecer o que está acontecendo no seu corpo e na sua mente, deixa de responder apenas no automático e começa a ter mais possibilidades de escolha.

Você não precisa vencer o seu corpo.

Precisa aprender a escutá-lo.

# Cansaço não se resolve olhando para uma coisa só

Sono, alimentação, movimento, estresse, relações, ambiente, hábitos e a forma como você atravessa o seu dia conversam entre si. É por isso que cuidar da saúde não deveria significar perseguir uma lista cada vez maior de regras.

A Medicina do Estilo de Vida nos ajuda a olhar para esses diferentes pilares de forma integrada:

Alimentação • Movimento

Sono • Estresse

Conexões • Redução de exposições nocivas

Mas informação, sozinha, não basta.

Você provavelmente já sabe muitas coisas que “deveria fazer”.

O desafio é aprender a perceber o que acontece com você e transformar conhecimento em escolhas que realmente caibam na sua vida.

Você provavelmente não precisa  
de mais uma lista do que fazer.

Precisa de repertório para  
entender o que fazer com você.

+bora



# Entender melhor você para escolher melhor o que fazer

Se este guia fez você pensar: *"eu não tinha olhado para mim desse jeito"*, continue essa conversa com a gente.

No @mais.bora, traduzimos ciência sobre corpo, mente, comportamento e saúde em pequenas percepções e ferramentas que você consegue levar para a vida real.

Siga nas redes sociais @mais.bora

Ciência que você entende  
Ferramentas que você usa  
Saúde que cabe na vida real

## Contato

@mais.bora 

mais.bora 

11 95474-0540 



## Referências Científicas & Diretrizes

### 1. Regulação do sistema nervoso e estresse

- McEwen, B. S. (2007). Physiology and neurobiology of stress and adaptation: central role of the brain. *Physiological Reviews*.
- Thayer, J. F., & Lane, R. D. (2000). A model of neurovisceral integration in emotion regulation and dysregulation. *J Affect Disord*.
- Sapolsky, R. (2004). *Why Zebras Don't Get Ulcers*. Holt Paperbacks.

### 2. Respiração e regulação vagal

- Porges, S. W. (2011). *The Polyvagal Theory: Neurophysiological Foundations of Emotions, Attachment, Communication, and Self-regulation*.
- Noble, D. J., & Hochman, S. (2019). Hypothesis: Respiratory sinus arrhythmia is an intrinsic marker of vagal tone. *Frontiers in Neuroscience*.
- Jerath, R. et al. (2015). Physiology of long pranayamic breathing: neural respiratory elements may provide a mechanism. *Med Hypotheses*.

### 3. Ritmos biológicos, sono e ciclos de energia

- Kleitman, N. (1963). *Sleep and Wakefulness*. University of Chicago Press — estudos clássicos sobre ritmos ultradianos.
- Walker, M. (2017). *Why We Sleep*. Scribner.
- American Academy of Sleep Medicine – diretrizes atualizadas para higiene do sono.

### 4. Pausas, foco e desempenho

- Korpela, K. M., et al. (2018). Restorative experiences at work: beneficial effects of brief breaks. *Journal of Environmental Psychology*.
- Ariga, A., & Lleras, A. (2011). Brief and rare mental 'breaks' keep you focused. *Cognition*.

## Referências Científicas & Diretrizes

### 5. Ambiente, comportamento e mudança de hábitos

- Wood, W., & Rünger, D. (2016). Psychology of habit. Annual Review of Psychology.
- Clear, J. (2018). Atomic Habits. (consolida evidências de psicologia comportamental em linguagem prática).
- Neal, D. T., et al. (2012). The pull of the past: habit activation in daily life. Journal of Personality and Social Psychology.

### 6. Medicina do Estilo de Vida (MEV) e pilares da saúde

- American College of Lifestyle Medicine (ACLM). Guidelines e Position Papers.
- Polak, R. et al. (2015). Medical students' responses to lifestyle medicine curricula. American Journal of Lifestyle Medicine.

### 7. Atenção, presença e regulação emocional

- Kabat-Zinn, J. (2013). Full Catastrophe Living.
- Creswell, J. D. (2017). Mindfulness Interventions. Annual Review of Psychology.

### 8. Fisiologia da recompensa e motivação

- Schultz, W. (2015). Neuronal Reward and Decision Signals. Science.
- Salamone, J. D., & Correa, M. (2012). The Mysterious Motivational Functions of Mesolimbic Dopamine. Neuron.

## Contato

@mais.bora 

mais.bora 

11 95474-0540 