Maria João
TERAPEUTA

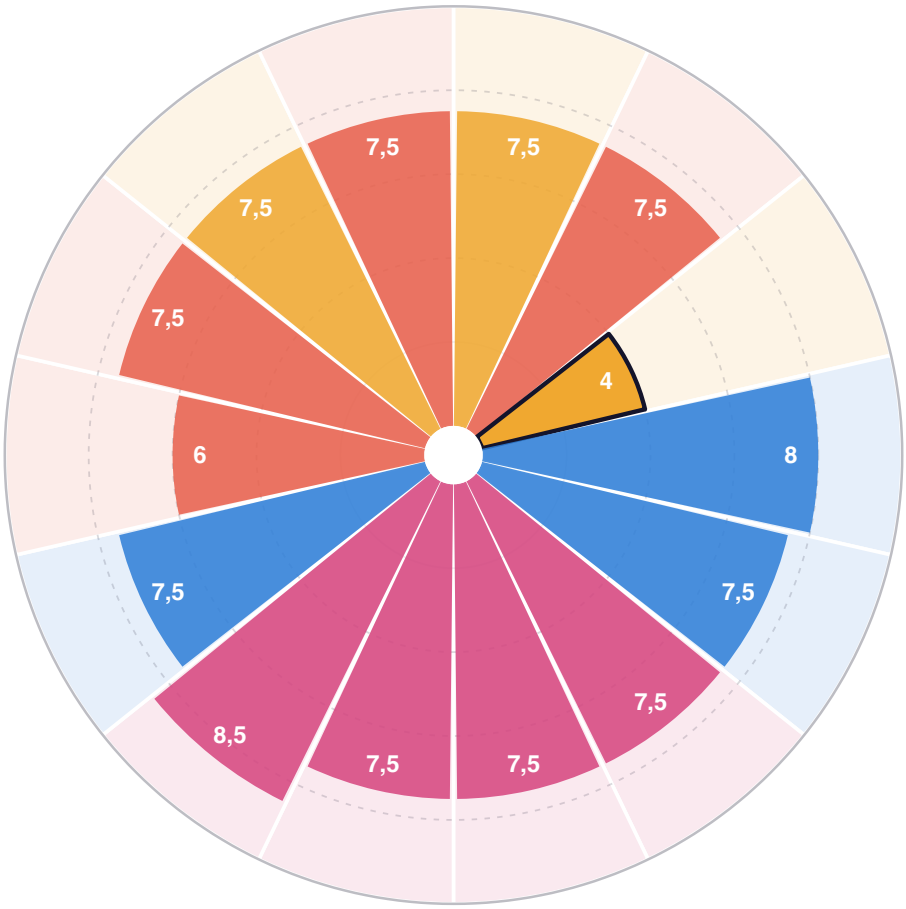
RELATÓRIO INDIVIDUAL

RODA DA VIDA · LEITURA INDIVIDUAL

Inês Carvalho

Concluído em 16 de novembro de 2026

> **Vínculos fortes, pouco espaço para si. As relações vão bem, mas o seu espaço, o lazer e a contribuição ficaram para depois.**

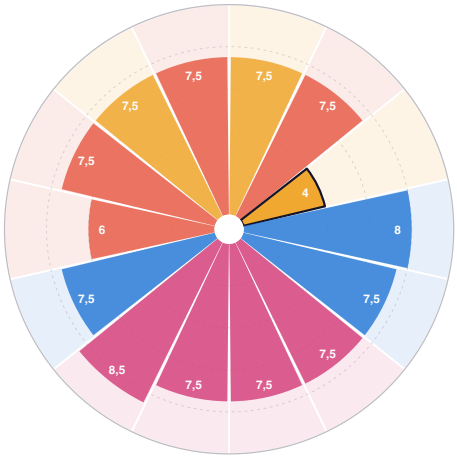


Média geral **7,3** · Alavanca **Lazer e recreação** · Corpo e mente **7,1** · Relações **7,8** · Trabalho e recursos **7,7** · Qualidade de vida e sentido **6,3**

Preparado por **Maria João**

Uso para reflexão e desenvolvimento. Não é teste psicológico, diagnóstico ou critério isolado para decisões sobre pessoas.

O seu momento numa página



O SEU MOMENTO

Vínculos fortes, pouco espaço para si

As relações vão bem, mas o seu espaço, o lazer e a contribuição ficaram para depois.

Média

7,3 Estável

Alavanca

Lazer e recreação · 4

Lazer que escapa

Pontos de apoio

Vida amorosa · 8,5

Vida profissional · 8

Ambiente físico · 7,5

Áreas de atenção

Lazer e recreação · 4

Equilíbrio emocional · 6

Sexualidade e vida íntima · 7,5

Primeiro passo: Praticar atividade física e manter momentos de desligar ao fim de semana.

O nome do momento junta o pilar da sua vida que está mais alto e o que está mais baixo. Não é um tipo nem uma avaliação: é uma forma de resumir o que o seu mapa mostra hoje, para conversar e decidir por onde começar.

Como ler este relatório

A Roda da Vida é um mapa de autoperceção. Dá a cada área da vida uma nota de satisfação com o momento atual, e o desenho mostra, de uma só vez, onde a vida está cheia e onde pede cuidado. Não existe nota certa nem comparação com outras pessoas: a referência é a própria pessoa. Mostra como a pessoa está, e não como é: por isso muda com o tempo e é feita para ser repetida.

As áreas agrupam-se em quatro pilares: Corpo e mente (saúde física, equilíbrio emocional, espiritualidade e vida íntima), Relações (família, filhos, vida amorosa e rede de contactos), Trabalho e recursos (vida profissional, finanças e desenvolvimento) e Qualidade de vida e sentido (ambiente, lazer e contribuição).

O ponto mais útil da Roda não é a média: é perceber que as áreas se influenciam. Melhorar uma área costuma mover outras. A área que mais move as restantes é a sua alavanca, o lugar onde um esforço pequeno tende a render mais. Se essa área já está forte (8 ou mais), é a sua área de apoio:

um recurso a usar, e a alavanca passa a ser a que mais move as outras entre as que ainda podem crescer.

Prioridade (0 áreas)
Abaixo de 4: a área pede cuidado agora e costuma pesar nas outras.

Atenção (1 área)
De 4 a 5,9: funciona em parte; pequenos ajustes regulares tendem a render bem.

Estável (11 áreas)
De 6 a 7,9: boa base; o foco é manter e refinar.

Forte (2 áreas)
A partir de 8: ponto de apoio; vale a pena proteger e usar como recurso.

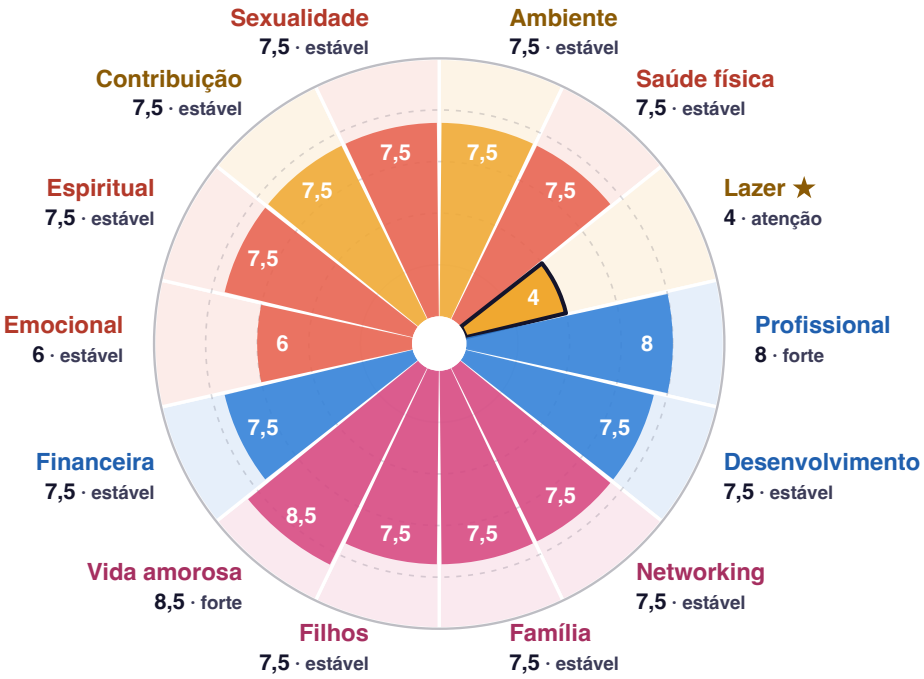
A satisfação com a vida é um julgamento que a pessoa faz sobre a própria vida, e esse julgamento pode ser medido com poucas perguntas, de forma consistente e estável no tempo (Diener e colaboradores, 1985). A investigação sobre o bem-estar separa esse julgamento das emoções do dia a dia e mostra que ele depende de fatores psicológicos, de metas e de modos de enfrentar as dificuldades, e não só das circunstâncias (Diener e colaboradores, 1999).

A Roda olha a vida por áreas, como fazem os estudos sobre os domínios da satisfação com a vida, que procuram organizar as muitas listas de áreas usadas na investigação em poucos grandes domínios (Cummins, 1996).

A investigação sobre o bem-estar vai além da satisfação: um modelo com seis dimensões (autonomia, domínio do ambiente, crescimento pessoal, relações positivas, propósito de vida e autoaceitação) foi confirmado numa amostra nacional de 1108 adultos e mostra aspetos do funcionamento que a satisfação e os afetos não captam (Ryff e Keyes, 1995). A teoria da autodeterminação resume o que sustenta a motivação em três necessidades: competência, autonomia e vínculo (Ryan e Deci, 2000). Por isso a Roda convida a olhar também para o sentido, o crescimento e as relações, e não só para "estar contente".

As notas dependem do momento. O humor de quem responde influencia o julgamento sobre a própria vida (Schwarz e Clore, 1983), e as pessoas adaptam-se: os ganhadores de lotaria não estavam mais felizes do que o grupo de comparação e tiravam menos prazer de coisas comuns (Brickman e colaboradores, 1978). Leia as notas como pontos de partida para a conversa.

01 O seu mapa



Cada setor vai do centro até à nota da área (0 a 10), na cor do pilar. ★ marca a alavanca. Anéis tracejados: 4, 6 e 8, os cortes das faixas.

• Média de 7,3 (estável) em 14 áreas, de 0 a 10. Variações moderadas: a distância entre a área mais alta e a mais baixa é de 4,5 pontos.

• Pontos de apoio: Vida amorosa (8,5), Vida profissional (8) e Ambiente físico (7,5). São recursos que já tem.

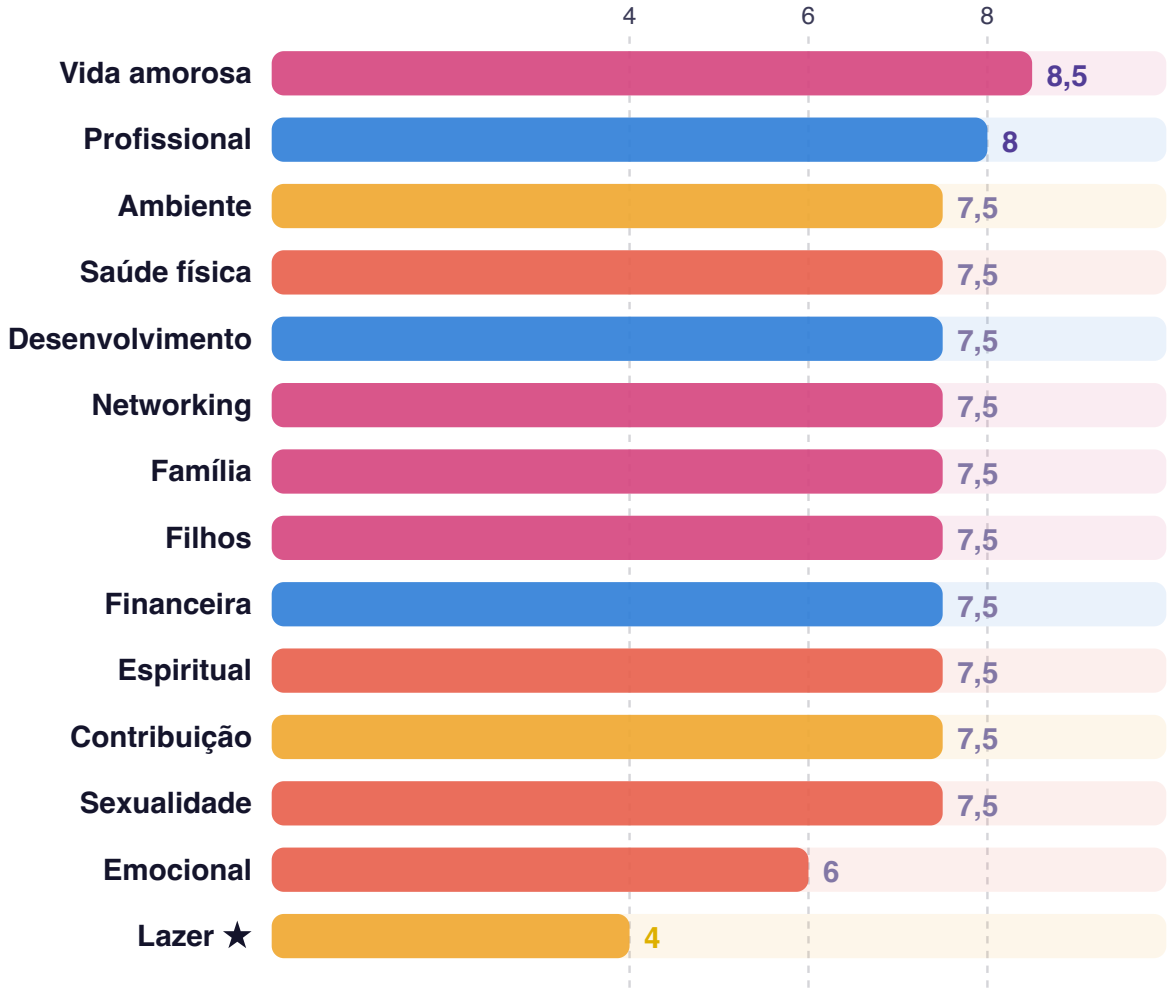
• Maior atenção: Lazer e recreação (4). É também a sua alavanca, o que aumenta o retorno de agir aqui.

• Alavanca: Lazer e recreação (4), que indicou mover 2 outras áreas.

• Entre os quatro pilares, o mais alto é Relações (7,8) e o mais baixo é Qualidade de vida e sentido (6,3).

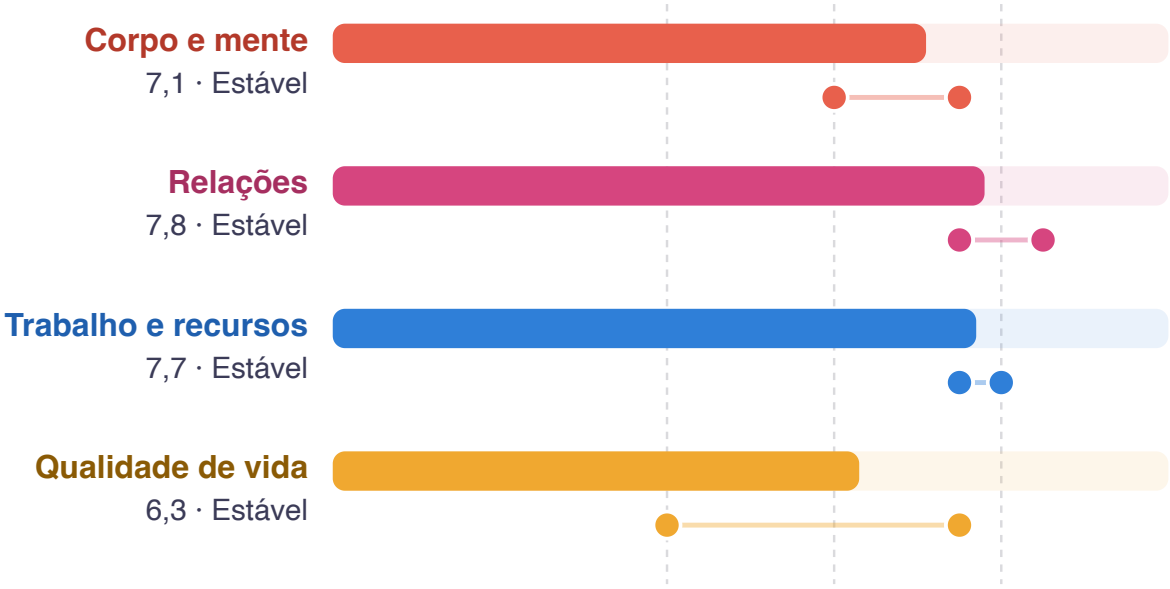
• Maior contraste entre áreas relacionadas: Vida profissional (8) e Lazer e recreação (4), 4 pontos de diferença.

Da maior para a menor nota



Variações moderadas. As áreas variam numa faixa moderada. Há pontos de apoio e pontos de atenção, sem rupturas fortes. É um cenário favorável para escolher uma área e avançar com constância.

02 Os quatro pilares



Corpo e mente

7,1 Estável

Reúne a energia que sustenta tudo o resto: corpo, emoções, sentido e vida íntima. Quando este pilar está baixo, as restantes áreas costumam custar mais esforço. Este pilar está numa boa base. O foco é manter e refinar.

Mais alta: Saúde física (7,5) · mais baixa: Equilíbrio emocional (6)

Relações

7,8 Estável

Reúne os vínculos que dão apoio, pertença e convivência: família, filhos, vida amorosa e rede de contactos. Este pilar está numa boa base. O foco é manter e refinar.

Mais alta: Vida amorosa (8,5) · mais baixa: Networking e relações (7,5)

Trabalho e recursos

7,7 Estável

Reúne o que gera realização e segurança material: trabalho, dinheiro e evolução pessoal. Este pilar está numa boa base. O foco é manter e refinar.

Mais alta: Vida profissional (8) · mais baixa: Desenvolvimento pessoal (7,5)

Qualidade de vida e sentido

6,3 Estável

Reúne o que torna a vida mais leve e com mais significado: o espaço em que vive, o prazer e a contribuição para os outros. Este pilar está numa boa base. O foco é manter e refinar.

Mais alta: Ambiente físico (7,5) · mais baixa: Lazer e recreação (4)

03 A sua alavanca: Lazer e recreação

ALAVANCA DE PRIORIDADE · LAZER QUE ESCAPA

Lazer e recreação · 4

É uma alavanca de prioridade: a nota está em 4 (atenção) e indicou que ela move 2 outras áreas. Melhorá-la rende duas vezes: ganho direto e efeito sobre Equilíbrio emocional e Vida profissional.

O lazer recarrega a energia emocional e física, melhora o humor e fortalece os vínculos. Quem descansa melhor decide, cria e relaciona-se melhor.

A investigação discute a relação entre as áreas e a vida como um todo nas duas direções: a satisfação com cada área pesa na avaliação geral, e o estado geral também colore a forma como cada área é avaliada (Headey e colaboradores, 1991). Por isso a alavanca é uma hipótese para a conversa, e não uma conclusão. Aponta onde um avanço tende a mover outras áreas, segundo as ligações marcadas nas respostas.



Áreas que marcou como influenciadas por Lazer e recreação, com a nota de cada uma. A média delas hoje é 7.

A ideia de "alavanca" combina com o que se sabe sobre metas que convivem na mesma vida. Em três estudos, a interferência entre metas pessoais associou-se a menos bem-estar, e a facilitação mútua (uma meta a ajudar a outra) associou-se a mais envolvimento na procura das metas; as duas são características distintas, e não opostas (Riediger e Freund, 2004). Em estudos com 88 universitários, o conflito entre objetivos pessoais associou-se a mais afeto negativo, depressão e queixas psicossomáticas, e as pessoas agiam menos sobre os objetivos em conflito (Emmons e King, 1988).

Cuidado com o alcance: estes estudos tratam de metas pessoais, e não de áreas da vida marcadas num questionário. A alavanca da Roda é uma hipótese de trabalho inspirada nessa investigação, e não um resultado dela; quem confirma é a conversa e o acompanhamento nas quatro semanas.

Na prática: uma área que ajuda as outras merece prioridade, e um objetivo que compete com outro (por exemplo, mais horas de trabalho e mais tempo com a família) pede uma decisão explícita sobre o que cabe em cada semana.

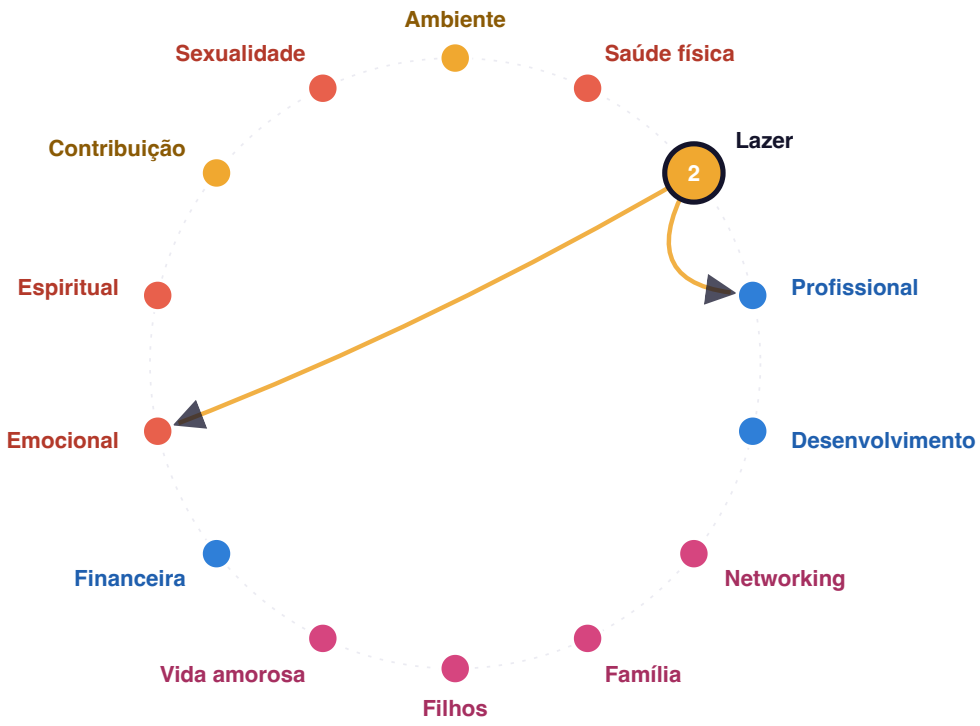
Primeiro passo para as próximas 24 horas: Marque na agenda, agora, um momento de lazer para esta semana e trate-o como um compromisso.

Foco e compromisso registrados: Reservar blocos na agenda semanal para descanso e recuperação de energia. · Praticar atividade física e manter momentos de desligar ao fim de semana.

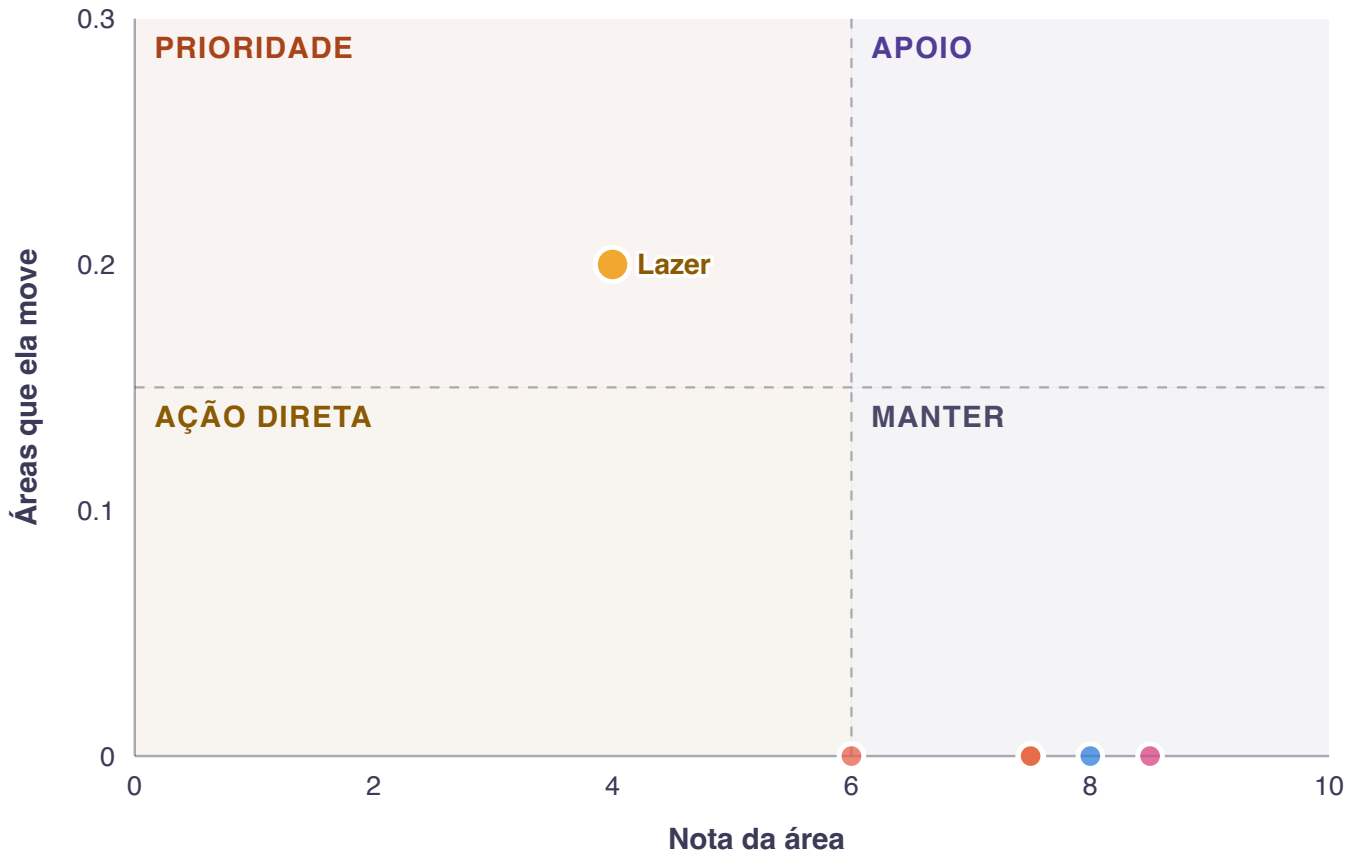
Sinais de avanço: Há algo na sua agenda de que realmente gosta. Volta de um descanso com mais ânimo. Fazer pausas passou a causar menos culpa.

Como as áreas se puxam

Cada seta é uma ligação que marcou: "se esta área melhorar, aquela melhora a par". O número dentro de cada círculo é quantas áreas ela move. São 2 ligações no total.



Matriz nota × influência



Prioridade (1)
Nota abaixo de 6 e muita influência sobre as outras: agir aqui rende duas vezes.

Lazer e recreação

Apoio (0)
Nota a partir de 6 e muita influência: use-a de propósito para puxar as áreas mais baixas.

Ação direta (0)
Nota abaixo de 6 e pouca influência marcada: pede uma ação própria, sem contar com um efeito indireto.

Manter (13)
Nota a partir de 6 e pouca influência marcada: proteja o que já funciona.

Vida amorosa, Vida profissional, Ambiente físico, Saúde física, Desenvolvimento pessoal, Networking e relações, Família e parentes, Filhos, Saúde financeira, Espiritualidade, Contribuição e doação, Sexualidade e vida íntima, Equilíbrio emocional

Contrastes entre áreas que costumam andar juntas

Profissional 8 × **Lazer 4** **4 pontos**

A vida profissional está bem acima do lazer. Pode ser um sinal de que o trabalho ocupa o espaço do descanso e do prazer.

Vida amorosa 8,5 × **Emocional 6** **2,5 pontos**

A vida amorosa está bem acima do equilíbrio emocional. A relação pode ser um apoio, mas o cuidado emocional também tem de ser seu.

Cada contraste é uma hipótese para a conversa, e não uma conclusão.

Pontos de apoio: como usar o que já funciona

AFETO QUE FORTALECE

Vida amorosa · 8,5

Uma boa vida afetiva traz apoio, alegria e segurança. Costuma melhorar o humor, a autoestima e a disposição, e pode ser uma parceira em mudanças de outras áreas, como a saúde, as finanças e os projetos.

TRABALHO REALIZADOR

Vida profissional · 8

Um trabalho com sentido organiza a rotina, o rendimento e a autoconfiança. Use essa base para abrir espaço noutras áreas: negociar tempo para o corpo e para as relações, investir no desenvolvimento e apoiar outras pessoas.

ESPAÇO QUE FUNCIONA

Ambiente físico · 7,5

Um espaço organizado e acolhedor poupa energia todos os dias: facilita o descanso, a concentração e a convivência. Use esse recurso para receber pessoas, para criar um canto de estudo ou de pausa e para apoiar novos hábitos noutras áreas.

04 Área por área

As 14 áreas agrupadas pelos quatro pilares. Para cada uma: o nome da faixa em que está, o que a nota costuma indicar, um primeiro passo do tamanho de um dia e uma pergunta para levar consigo.

CORPO E MENTE · 7,1

Saúde física · Base de cuidado

7,5 · Estável

Há uma base razoável de energia e de cuidado. O desafio agora é manter a constância e ajustar o que ainda cansa.

Primeiro passo: Escolha o hábito físico que mais oscila na sua semana e reserve agora o horário dele na agenda dos próximos sete dias.

Que hábito físico, se ficasse estável durante 30 dias, mais mudaria a sua disposição?

Equilíbrio emocional · Equilíbrio em construção

6 · Estável

O equilíbrio emocional é razoável. Práticas regulares de cuidado podem torná-lo mais firme em períodos de pressão.

Primeiro passo: Anote hoje o que mais costuma tirá-lo do eixo e o que costuma trazê-lo de volta.

O que mais alimenta a sua tensão hoje, e o que costuma ajudá-lo a voltar ao eixo?

Espiritualidade · Valores presentes

7,5 · Estável

Há ligação aos valores e ao sentido durante boa parte do tempo. Vale a pena aprofundar o que sustenta essa sensação.

Primeiro passo: Observe hoje uma decisão do dia e pergunte: está de acordo com o que eu valorizo?

O que dá sentido à sua vida hoje? Em que momentos sente que está a viver de acordo com o que valoriza?

Sexualidade e vida íntima · Bem-estar numa boa base

7,5 · Estável

A sexualidade e a vida íntima estão razoavelmente alinhadas com o que valoriza. Vale a pena proteger a comunicação, a autonomia e o espaço para que isso continue verdadeiro.

Primeiro passo: Se houver parceria e for seguro, proponha hoje uma conversa leve sobre o que faz bem a cada um.

O que tornaria esta área mais segura, livre e alinhada com o que é importante para si hoje?

RELAÇÕES · 7,8

Família e parentes · Família como apoio

7,5 · Estável

A relação familiar é razoavelmente boa. Pode ganhar profundidade com contactos mais intencionais.

Primeiro passo: Proponha hoje um encontro ou ritual simples com alguém da família: uma refeição, um telefonema semanal, um passeio.

Que conversa com alguém da família anda a adiar? O que a tornaria mais leve?

Filhos · Vínculo numa boa base

7,5 · Estável

A relação é boa em geral. Vale a pena dar atenção a momentos individuais e a conversas que vão além da logística.

Primeiro passo: Crie hoje um momento individual com cada filho, mesmo curto, para conversar sobre algo além da rotina.

Em que momento da semana está realmente presente com eles, sem ecrãs e sem pressa?

Vida amorosa · Afeto que fortalece

8,5 · Forte

A vida afetiva é uma fonte de apoio, alegria e segurança. Vale a pena protegê-la com tempo e atenção.

Primeiro passo: Planeie hoje uma experiência nova a dois para este mês: algo que nunca fizeram juntos.

O que gostaria de sentir ou viver mais nesta área? O que depende de si e o que depende de conversa?

Networking e relações · Rede de apoio presente

7,5 · Estável

A rede é razoável, com pessoas em quem confiar. Vale a pena cultivar mais conversas sem pauta e ampliar o círculo.

Primeiro passo: Identifique hoje um grupo ou comunidade ligado a um interesse seu e veja quando é o próximo encontro.

Quem lhe faz falta no dia a dia? De quem gostaria de se reaproximar?

TRABALHO E RECURSOS · 7,7

Vida profissional · Trabalho realizador

8 · Forte

A vida profissional está alinhada com o que procura. Este resultado pode ser uma base de segurança, identidade e recursos para as outras áreas.

Primeiro passo: Anote hoje o que mais contribui para a sua realização no trabalho e uma forma de partilhar isso com alguém da equipa.

Se o seu trabalho melhorasse num único aspeto, qual seria: clareza, reconhecimento, desafio, equilíbrio ou propósito?

Saúde financeira · Finanças organizadas

7,5 · Estável

As finanças estão razoavelmente organizadas. Vale a pena definir metas de reserva e de médio prazo.

Primeiro passo: Defina hoje um valor de reserva mensal e programe a separação para o dia em que o rendimento entra.

O que mais gera preocupação financeira hoje: rendimento, dívida, falta de reserva ou falta de controlo?

Desenvolvimento pessoal · Aprendizagem em curso

7,5 · Estável

Aprende e evolui, ainda que sem um plano claro. Direcionar o esforço para uma competência-chave pode acelerar os ganhos.

Primeiro passo: Defina hoje a competência-chave dos próximos 30 dias e como vai saber que avançou.

Que competência ou aprendizagem, se a dominasse daqui a seis meses, mudaria mais a sua vida?

QUALIDADE DE VIDA E SENTIDO · 6,3

Ambiente físico · Espaço que funciona

7,5 · Estável

O ambiente funciona bem na maior parte do tempo. Ainda há espaço para ajustes que tornem o dia mais leve.

Primeiro passo: Escolha um pormenor que tornaria mais agradável o sítio onde passa mais horas e faça essa mudança ainda hoje.

Que elemento do seu espaço mais lhe gasta a energia, e o que dá para mudar numa hora?

Lazer e recreação · Lazer que escapa

4 · Atenção

O lazer existe, mas é irregular e costuma ser o primeiro a ser cortado quando a rotina aperta.

Primeiro passo: Marque na agenda, agora, um momento de lazer para esta semana e trate-o como um compromisso.

Quando foi a última vez que fez algo só pelo prazer, sem pensar em produtividade? O que o impediu de repetir?

Contribuição e doação · Contribuição presente

7,5 · Estável

Há contribuição com uma frequência razoável. Vale a pena direcioná-la para algo que sinta como seu.

Primeiro passo: Partilhe hoje um conhecimento seu com alguém que está a começar.

Para quem ou para que causa gostaria de contribuir mais, e com que tempo, talento ou recurso?

05 O que a investigação mostra, pilar por pilar

Para cada pilar do seu mapa, o que os estudos publicados encontraram. São associações observadas em grupos, e não regras para uma pessoa: servem para dar contexto à conversa, e cada achado traz o seu limite.

Corpo e mente · o seu mapa: 7,1 (Estável)

A atividade física regular previne e ajuda a tratar várias doenças crónicas, incluindo a depressão, e a morte precoce; as diretrizes já trazem benefício, sobretudo a quem era sedentário (Warburton, 2006).
Limite: Revisão narrativa.

Em 16 estudos de seguimento (cerca de 1,4 milhões de pessoas), dormir pouco (RR 1,12) e dormir muito (RR 1,30) associaram-se a maior risco de morte (Cappuccio e colaboradores, 2010).
Limite: Associação; a duração foi medida por questionário.

Quem costuma reavaliar a situação (vê-la de outra maneira) relata mais emoção positiva e bem-estar; quem costuma esconder a emoção relata menos emoção positiva e mais emoção negativa (Gross e John, 2003).
Limite: Estudos com autorrelato.

O sentido da vida é um aspeto do bem-estar que pode ser medido, separando ter sentido de procurar sentido (Steger e colaboradores, 2006).
Limite: O estudo valida uma medida; não diz quanto sentido uma pessoa deveria ter.

Relações · o seu mapa: 7,8 (Estável)

Em 148 estudos (308 849 pessoas), relações sociais mais fortes associaram-se a 50% mais hipóteses de sobrevivência (OR = 1,50), e a associação foi maior para a integração social ampla (OR = 1,91) (Holt-Lunstad e colaboradores, 2010).
Limite: Associação observacional.

Em 126 artigos (mais de 72 000 pessoas), uma maior qualidade do casamento associou-se a melhor saúde, com efeitos pequenos (r de 0,07 a 0,21) (Robles e colaboradores, 2014).
Limite: Efeito pequeno; alguns resultados podem ter enviesamento de publicação.

Trabalho e recursos · o seu mapa: 7,7 (Estável)

A avaliação da vida sobe com o rendimento e o bem-estar emocional sobe até cerca de 75 mil dólares por ano (Kahneman e Deaton, 2010); um estudo posterior, com quase 1,7 milhões de relatos de 33 391 adultos empregados, não encontrou esse patamar (Killingsworth, 2021).
Limite: Resultados dos EUA; as duas investigações chegam a conclusões diferentes sobre o patamar, por isso o rendimento não serve como meta pronta.

As metas específicas, aceites pela pessoa e acompanhadas por retorno melhoram o desempenho (Locke e colaboradores, 1981); as metas coerentes com os valores trazem mais bem-estar quando alcançadas (Sheldon e Elliot, 1999).
Limite: O efeito depende de a meta ser aceite pela pessoa.

Qualidade de vida e sentido · o seu mapa: 6,3 (Estável)

Em 37 tamanhos de efeito (11 834 pessoas), o envolvimento em lazer e o bem-estar associaram-se de forma moderada (r = 0,26); a frequência e a diversidade das atividades pesaram mais do que o tempo gasto (Kuykendall e colaboradores, 2015).
Limite: Relação nos dois sentidos: quem está bem também se envolve mais.

Caminhar em ambiente natural, ou ver fotografias de natureza, melhorou a atenção dirigida mais do que o ambiente urbano (Berman e colaboradores, 2008).
Limite: Duas experiências; o que se mediu foi a atenção, e não a satisfação com a vida.

Gastar dinheiro com outras pessoas previu mais felicidade numa investigação nacional e num estudo longitudinal, e as pessoas sorteadas para gastar com os outros ficaram mais felizes do que as sorteadas para gastar consigo (Dunn e colaboradores, 2008).
Limite: O estudo é sobre dinheiro; não mede a doação de tempo ou de atenção.

06 Do mapa à ação: o que a investigação mostra

1 Mapa
Notas por área
(Diener e colaboradores, 1999; Cummins, 1996)

2 Alavanca
Hipótese: a área que move outras
Inspirado em (Riediger e Freund, 2004)

3 Meta
Específica e sua
(Locke e colaboradores, 1981; Sheldon e Elliot, 1999)

4 Plano
Se... então...
(Gollwitzer, 1999)

5 Registo
Anotar em cada semana
(Harkin e colaboradores, 2016)

6 Refazer
Repetir até virar rotina
Tempo de hábito: (Lally e colaboradores, 2010)

As fontes sustentam as ideias de cada passo (metas, planos, acompanhamento, tempo de hábito). A sequência em si, e a alavanca como hipótese, são a forma como a Roda organiza o trabalho: não foram testadas como método.

Saber onde está a alavanca é o começo. O que transforma a reflexão em mudança são metas e planos. Estes são os cinco princípios com mais apoio na investigação, e como usar cada um a partir da sua Roda.

1. Metas específicas e desafiantes

Em estudos de laboratório e de campo, as metas específicas e desafiantes levaram mais vezes a um desempenho maior do que as metas fáceis, do que "faça o seu melhor" ou do que nenhuma meta, com resultado positivo ou parcialmente positivo em cerca de 90% dos estudos; o efeito é maior quando a pessoa aceita a meta e recebe retorno sobre o progresso (Locke e colaboradores, 1981). A teoria que nasceu desses achados reúne 35 anos de investigação (Locke e Latham, 2002).

Na prática: Troque "cuidar mais da saúde" por algo que se possa conferir, como "caminhar 20 minutos em 4 dias da semana".

2. Metas que combinam consigo

As metas coerentes com os próprios interesses e valores recebem um esforço mais constante, são mais alcançadas e, quando alcançadas, trazem mais bem-estar (Sheldon e Elliot, 1999).

Na prática: Antes de fechar a meta da alavanca, pergunte: "isto importa para mim, ou estou a corresponder à expectativa de alguém?"

3. Imaginar o futuro e encarar o presente

Comparar o futuro desejado com a realidade de hoje, incluindo o que atrapalha, gerou um compromisso forte com a meta quando a expectativa de conseguir era favorável; só sonhar com o futuro, ou só olhar para os problemas, gerou um compromisso moderado. Foram quatro experiências, em diferentes áreas da vida (Oettingen e colaboradores, 2001).

Na prática: Escreva o melhor resultado possível na alavanca e, logo abaixo, o principal obstáculo que está em si (e não nos outros).

4. Planos "se... então..."

Ligar a ação a uma situação concreta ajuda a começar, a não se distrair e a não voltar ao hábito antigo, porque a própria situação passa a disparar a ação (Gollwitzer, 1999). Uma meta-análise reuniu os estudos sobre este tipo de plano e o alcance de metas (Gollwitzer e Sheeran, 2006).

Na prática: Use o quadro "O seu plano se... então..." deste relatório: uma situação real, uma ação pequena e clara.

5. Acompanhar o progresso por escrito

Em 138 estudos com sorteio, somando quase 20 mil participantes, as intervenções que levaram as pessoas a acompanhar o próprio progresso aumentaram o alcance de metas (d = 0,40), e o efeito foi maior quando o progresso era registado por escrito ou partilhado com alguém (Harkin e colaboradores, 2016).

Na prática: Preencha o registo das quatro semanas e mostre-o a alguém de confiança, ou leve-o para a próxima conversa.

Quanto tempo leva uma ação a tornar-se rotina? Num estudo com 96 voluntários que repetiram um comportamento no mesmo contexto durante 12 semanas, o tempo até a automaticidade se estabilizar variou de 18 a 254 dias, e perder uma ocasião isolada não atrapalhou de forma relevante (Lally e colaboradores, 2010). Quatro semanas é um bom primeiro ciclo de teste, e não o fim do caminho: se o plano não virou rotina, ajuste e continue. O estudo mediu hábitos como comer, beber e fazer exercício, e não testou a Roda da Vida nem o refazer do mapa.

07 Plano de 30 dias

Quatro semanas para a alavanca (Lazer e recreação). Escolha uma ação pequena o suficiente para fazer mesmo num dia mau. A constância vale mais do que a intensidade.

1

Semana 1: Observar e dar o primeiro passo

Comece pelo primeiro passo (marque na agenda, agora, um momento de lazer para esta semana e trate-o como um compromisso) e repita a versão possível dele nos outros dias da semana.

Como fazer: No fim de cada dia, dê uma nota de 0 a 10 a Lazer e recreação e anote numa linha o que ajudou ou atrapalhou. **O que observar:** Em que dias a nota subiu? O que tiveram em comum?

2

Semana 2: Experimentar

Reserve na agenda um bloco de duas horas por semana para algo sem objetivo produtivo.

Como fazer: Marque na agenda o dia e a hora de cada vez que o vai fazer, e proteja esse horário como uma reunião importante. **O que observar:** O que ficou mais fácil do que imaginava, e o que ficou mais difícil?

3

Semana 3: Ampliar e olhar os efeitos

Retome uma atividade de que gostava e deixou de lado, mesmo numa versão curta.

Como fazer: Mantenha o que funcionou na semana 2 e acrescente esta ação. No fim da semana, dê uma nota de 0 a 10 a Equilíbrio emocional e Vida profissional. **O que observar:** Alguma das áreas que a alavanca move já mostra diferença? Há algo na sua agenda de que realmente gosta.

4

Semana 4: Consolidar e refazer a Roda

Convide alguém para um programa leve nos próximos 15 dias.

Como fazer: Reveja o que funcionou, descarte o que não funcionou e transforme a melhor prática em rotina. A partir de 16 de dezembro, refaça a Roda da Vida e compare; depois, repita a cada 90 dias. **O que observar:** Volta de um descanso com mais ânimo.

Se algo atrapalhar

Se faltar tempo. Reduza a ação para a versão de cinco minutos. Manter a continuidade vale mais do que a intensidade.

Se a motivação cair. Volte à pergunta: o que muda na minha vida se esta área melhorar? Conte a uma pessoa de confiança aquilo a que se comprometeu.

Se algo fugir do plano. Retome no dia seguinte, sem recomeçar do zero. Um dia perdido não cancela os outros.

Refaça a Roda a partir de **16 de dezembro** e compare com esta.

O seu plano "se... então..."

Escreva até três planos para a alavanca (Lazer e recreação). Escolha situações que acontecem de verdade na sua semana e ações pequenas o suficiente para fazer mesmo num dia mau.

Se ----------

então eu ----------

Se ----------

então eu ----------

Se ----------

então eu ----------

Exemplo: “Se chegar a casa antes das 19h, então caminho 20 minutos antes do jantar.”

Registo das quatro semanas

Uma vez por semana, dê de novo uma nota de 0 a 10 à alavanca e anote o que fez e o que atrapalhou. No fim das quatro semanas, refaça a Roda inteira e compare com esta.

Semana	Nota da alavanca	O que eu fiz	O que atrapalhou
1			
2			
3			
4			

Perguntas para a conversa

• Quando foi a última vez que fez algo só pelo prazer, sem pensar em produtividade? O que o impediu de repetir?

• O que está por trás da nota 4 em Lazer e recreação? O que faria essa nota subir 1 ponto?

• Vida amorosa é o seu ponto mais forte (8,5). Como pode esse recurso apoiar o avanço em Lazer e recreação?

• O que fazia por prazer e deixou de fazer? O que aconteceu?

• Há 4 pontos entre Vida profissional e Lazer e recreação. O que explica essa distância?

• O seu compromisso: "Praticar atividade física e manter momentos de desligar ao fim de semana.". O que pode atrapalhar, e qual é a versão mínima que cumpriria mesmo num dia mau?

• Quem o pode apoiar neste processo, e o que vai pedir a essa pessoa?

• Daqui a 12 meses, o que precisa de ter mudado nesta roda para sentir que valeu a pena?

08 O que a ciência sustenta e os limites

A Roda da Vida é uma ferramenta de reflexão usada há décadas em processos de desenvolvimento pessoal e de coaching. Ela própria não é um teste psicológico validado: não tem norma populacional nem estudos que transformem as notas em diagnóstico ou previsão. O que tem base na investigação são as ideias que usa: olhar a satisfação com a vida por áreas (Diener e colaboradores, 1999; Cummins, 1996) e transformar a reflexão em metas, planos e acompanhamento (Locke e colaboradores, 1981; Gollwitzer, 1999; Harkin e colaboradores, 2016).

Os processos de coaching em organizações tiveram efeitos positivos no desempenho, no bem-estar, no enfrentamento, nas atitudes no trabalho e na capacidade de se organizar em direção a metas, com efeitos de tamanho moderado (g de 0,43 a 0,74) (Theeboom e colaboradores, 2014). Um estudo exploratório com 20 adultos, sem grupo de comparação, associou um programa de coaching de vida a mais alcance de metas, qualidade de vida e saúde mental (Grant, 2003): um indício, e não uma prova.

As intervenções de psicologia positiva (exercícios intencionais para cultivar sentimentos, comportamentos e pensamentos positivos) aumentaram o bem-estar (r médio = 0,29) e reduziram os sintomas depressivos (r médio = 0,31) em 51 intervenções com 4266 pessoas (Sin e Lyubomirsky, 2009). Em 39 estudos com sorteio (6139 participantes), os efeitos foram pequenos no bem-estar subjetivo (0,34), no bem-estar psicológico (0,20) e na depressão (0,23), com efeitos ainda presentes aos 3 a 6 meses (Bolier e colaboradores, 2013).

Leitura honesta: efeitos pequenos a moderados, com muita variação entre os estudos. Funcionam melhor quando a pessoa está motivada e quando há tempo para praticar.

As notas são autorrelato: sofrem influência do humor, de acontecimentos recentes e do desejo de causar boa impressão. A Roda não avalia a saúde mental e não substitui o acompanhamento médico ou psicológico. Notas muito baixas em várias áreas, ou sofrimento intenso, pedem uma conversa com um profissional de saúde.

Quadro das fontes quantitativas

As medidas (d, g, r, OR, RR) são diferentes entre si e não podem ser comparadas linha a linha.

Fonte	Tipo	Amostra	O que encontrou
(Locke e colaboradores, 1981)	Revisão	Estudos de laboratório e de campo	Metas específicas e desafiantes: resultado positivo ou parcial em cerca de 90% dos estudos
(Harkin e colaboradores, 2016)	Meta-análise	138 estudos, 19 951 pessoas	Acompanhar o progresso aumentou o alcance de metas (d = 0,40)
(Theeboom e colaboradores, 2014)	Meta-análise	Coaching em organizações	Efeitos de g = 0,43 a 0,74 em desempenho, bem-estar e autorregulação
(Sin e Lyubomirsky, 2009)	Meta-análise	51 intervenções, 4266 pessoas	Mais bem-estar (r = 0,29) e menos sintomas depressivos (r = 0,31)
(Bolier e colaboradores, 2013)	Meta-análise de estudos com sorteio	39 estudos, 6139 pessoas	Efeitos pequenos: 0,34 no bem-estar subjetivo, 0,20 no psicológico
(Holt-Lunstad e colaboradores, 2010)	Meta-análise	148 estudos, 308 849 pessoas	Relações mais fortes: 50% mais hipóteses de sobrevivência (OR = 1,50)
(Kuykendall e colaboradores, 2015)	Meta-análise	37 efeitos, 11 834 pessoas	Lazer e bem-estar associados (r = 0,26)
(Cappuccio e colaboradores, 2010)	Meta-análise	16 estudos, cerca de 1,4 milhões de pessoas	Sono curto (RR 1,12) e longo (RR 1,30) associados a maior risco de morte

Referências

1. Berman, M. G., Jonides, J., & Kaplan, S. (2008). The cognitive benefits of interacting with nature. Psychological Science, 19(12), 1207–1212. doi:10.1111/j.1467-9280.2008.02225.x
2. Bolier, L., Haverman, M., Westerhof, G. J., Riper, H., Smit, F., & Bohlmeijer, E. (2013). Positive psychology interventions: A meta-analysis of randomized controlled studies. BMC Public Health, 13, 119. doi:10.1186/1471-2458-13-119
3. Brickman, P., Coates, D., & Janoff-Bulman, R. (1978). Lottery winners and accident victims: Is happiness relative? Journal of Personality and Social Psychology, 36(8), 917–927. doi:10.1037/0022-3514.36.8.917
4. Cappuccio, F. P., D'Elia, L., Strazzullo, P., & Miller, M. A. (2010). Sleep duration and all-cause mortality: A systematic review and meta-analysis of prospective studies. Sleep, 33(5), 585–592. doi:10.1093/sleep/33.5.585
5. Cummins, R. A. (1996). The domains of life satisfaction: An attempt to order chaos. Social Indicators Research, 38(3), 303–328. doi:10.1007/BF00292050
6. Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. Journal of Personality Assessment, 49(1), 71–75. doi:10.1207/s15327752jpa4901_13

7. Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. Psychological Bulletin, 125(2), 276–302. doi:10.1037/0033-2909.125.2.276

8. Dunn, E. W., Aknin, L. B., & Norton, M. I. (2008). Spending money on others promotes happiness. Science, 319(5870), 1687–1688. doi:10.1126/science.1150952

9. Emmons, R. A., & King, L. A. (1988). Conflict among personal strivings: Immediate and long-term implications for psychological and physical well-being. Journal of Personality and Social Psychology, 54(6), 1040–1048. doi:10.1037/0022-3514.54.6.1040

10. Gollwitzer, P. M. (1999). Implementation intentions: Strong effects of simple plans. American Psychologist, 54(7), 493–503. doi:10.1037/0003-066x.54.7.493

11. Gollwitzer, P. M., & Sheeran, P. (2006). Implementation intentions and goal achievement: A meta-analysis of effects and processes. Advances in Experimental Social Psychology, 38, 69–119. doi:10.1016/S0065-2601(06)38002-1

12. Grant, A. M. (2003). The impact of life coaching on goal attainment, metacognition and mental health. Social Behavior and Personality, 31(3), 253–263. doi:10.2224/sbp.2003.31.3.253

13. Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. Journal of Personality and Social Psychology, 85(2), 348–362. doi:10.1037/0022-3514.85.2.348

14. Harkin, B., Webb, T. L., Chang, B. P. I., Prestwich, A., Conner, M., Kellar, I., Benn, Y., & Sheeran, P. (2016). Does monitoring goal progress promote goal attainment? A meta-analysis of the experimental evidence. Psychological Bulletin, 142(2), 198–229. doi:10.1037/bul0000025

15. Headey, B., Veenhoven, R., & Wearing, A. (1991). Top-down versus bottom-up theories of subjective well-being. Social Indicators Research, 24(1), 81–100. doi:10.1007/BF00292652

16. Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., & Layton, J. B. (2010). Social relationships and mortality risk: A meta-analytic review. PLoS Medicine, 7(7), e1000316. doi:10.1371/journal.pmed.1000316

17. Kahneman, D., & Deaton, A. (2010). High income improves evaluation of life but not emotional well-being. Proceedings of the National Academy of Sciences, 107(38), 16489–16493. doi:10.1073/pnas.1011492107

18. Killingsworth, M. A. (2021). Experienced well-being rises with income, even above $75,000 per year. Proceedings of the National Academy of Sciences, 118(4), e2016976118. doi:10.1073/pnas.2016976118

19. Kuykendall, L., Tay, L., & Ng, V. (2015). Leisure engagement and subjective well-being: A meta-analysis. Psychological Bulletin, 141(2), 364–403. doi:10.1037/a0038508

20. Lally, P., van Jaarsveld, C. H. M., Potts, H. W. W., & Wardle, J. (2010). How are habits formed: Modelling habit formation in the real world. European Journal of Social Psychology, 40(6), 998–1009. doi:10.1002/ejsp.674

21. Locke, E. A., & Latham, G. P. (2002). Building a practically useful theory of goal setting and task motivation: A 35-year odyssey. American Psychologist, 57(9), 705–717. doi:10.1037/0003-066X.57.9.705

22. Locke, E. A., Shaw, K. N., Saari, L. M., & Latham, G. P. (1981). Goal setting and task performance: 1969–1980. Psychological Bulletin, 90(1), 125–152. doi:10.1037/0033-2909.90.1.125

23. Oettingen, G., Pak, H., & Schnetter, K. (2001). Self-regulation of goal-setting: Turning free fantasies about the future into binding goals. Journal of Personality and Social Psychology, 80(5), 736–753. doi:10.1037/0022-3514.80.5.736

24. Riediger, M., & Freund, A. M. (2004). Interference and facilitation among personal goals: Differential associations with subjective well-being and persistent goal pursuit. Personality and Social Psychology Bulletin, 30(12), 1511–1523. doi:10.1177/0146167204271184

25. Robles, T. F., Slatcher, R. B., Trombello, J. M., & McGinn, M. M. (2014). Marital quality and health: A meta-analytic review. Psychological Bulletin, 140(1), 140–187. doi:10.1037/a0031859

26. Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. American Psychologist, 55(1), 68–78. doi:10.1037/0003-066X.55.1.68

27. Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. Journal of Personality and Social Psychology, 69(4), 719–727. doi:10.1037/0022-3514.69.4.719

28. Schwarz, N., & Clore, G. L. (1983). Mood, misattribution, and judgments of well-being: Informative and directive functions of affective states. Journal of Personality and Social Psychology, 45(3), 513–523. doi:10.1037/0022-3514.45.3.513

29. Sheldon, K. M., & Elliot, A. J. (1999). Goal striving, need satisfaction, and longitudinal well-being: The self-concordance model. Journal of Personality and Social Psychology, 76(3), 482–497. doi:10.1037/0022-3514.76.3.482

30. Sin, N. L., & Lyubomirsky, S. (2009). Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: A practice-friendly meta-analysis. Journal of Clinical Psychology, 65(5), 467–487. doi:10.1002/jclp.20593

31. Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. (2006). The Meaning in Life Questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. Journal of Counseling Psychology, 53(1), 80–93. doi:10.1037/0022-0167.53.1.80

32. Theeboom, T., Beersma, B., & van Vianen, A. E. M. (2014). Does coaching work? A meta-analysis on the effects of coaching on individual level outcomes in an organizational context. The Journal of Positive Psychology, 9(1), 1–18. doi:10.1080/17439760.2013.837499

33. Warburton, D. E. R. (2006). Health benefits of physical activity: The evidence. Canadian Medical Association Journal, 174(6), 801–809. doi:10.1503/cmaj.051351

A Roda da Vida apoia a reflexão e o desenvolvimento. Não é um teste psicológico nem um diagnóstico, não avalia a saúde e não deve ser usada isoladamente em decisões de seleção, promoção ou despedimento. Textos da leitura: versão 3.0.0-provisorio-pt.

Maria João
TERAPEUTA

Relatório preparado por Maria João

Este relatório de Roda da Vida é um ponto de partida: leve o que fez sentido para a próxima conversa e combine uma ação pequena e observável.

Gerado por Perfil Comportamental