

# NEUROCIÊNCIA DO COTIDIANO: ORÇAMENTO VITAL COMO FERRAMENTA DE MANEJO DE HÁBITOS NA MEDICINA DO ESTILO DE VIDA

**Carla Ramiarina**

Autora Independente / Pesquisadora em  
Psicologia Integrativa e Medicina do Estilo de Vida

✉ carladavidbastos@gmail.com

## Introdução

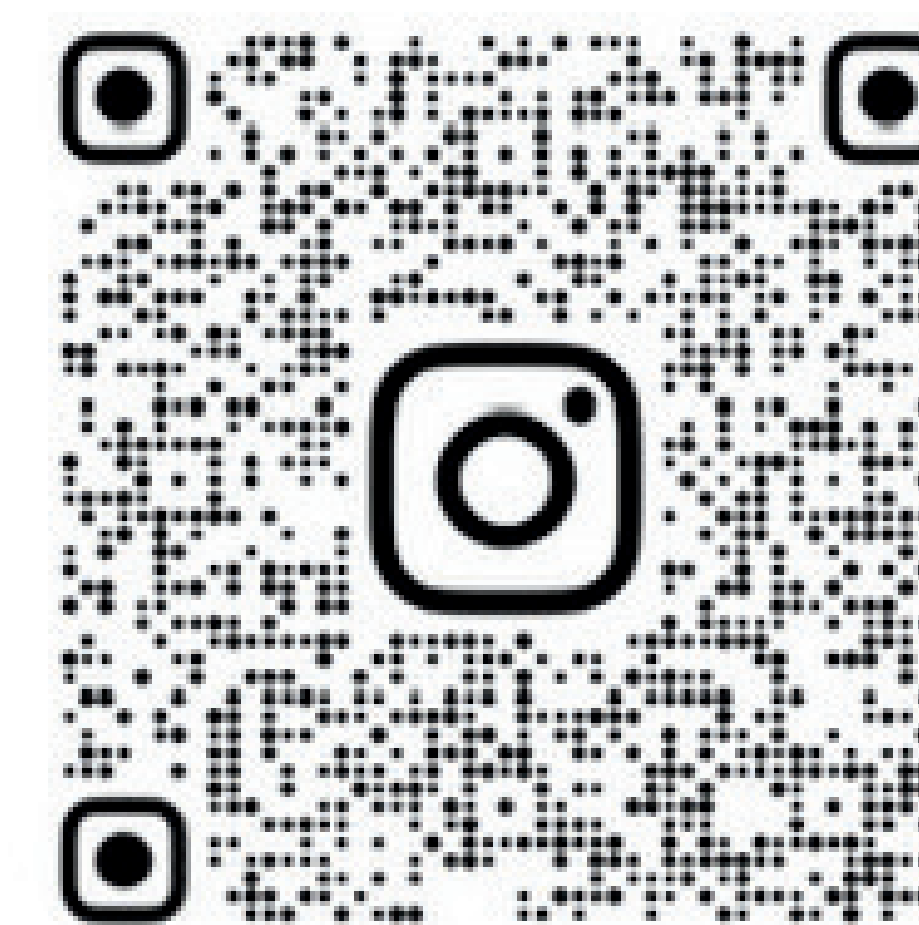
Traduzir ciência em prática acessível é um desafio da saúde contemporânea. O Orçamento Vital é um rastreador de hábitos que organiza e monitora ações cotidianas que favorecem o bem-estar e a saúde integral. Baseado em fundamentos da neurociência, psicobiologia e psicologia da saúde, propõe-se como ferramenta de baixo custo e aplicável tanto no autocuidado quanto em contextos clínicos.

## Objetivo

Apresentar a concepção, a estrutura e as potencialidades do Orçamento Vital como instrumento de autocuidado e manejo clínico, com foco em identificar hábitos, avaliar adesão terapêutica e apoiar uma condução clínica mais precisa, permitindo o acompanhamento contínuo da evolução do paciente.



Orçamento Vital (BodyBudget)  
Figura 1 – Modelo gráfico intuitivo do Orçamento Vital (elaboração própria, 2024).



@BODY\_BUDGET

## Método

O recurso surgiu de uma experiência pessoal de mediação no processo de recuperação da saúde de um familiar e foi posteriormente sistematizado em formato gráfico. Sua construção fundamentou-se em revisão narrativa de literatura, que sustenta os benefícios individuais das práticas selecionadas. De forma exploratória, o Orçamento Vital foi compartilhado com adultos, que demonstraram interesse e adesão espontânea.

## Resultados

O Orçamento Vital reúne 13 práticas simples e cientificamente respaldadas, como exposição à luz natural, hidratação, prática de gratidão, sono regular, leitura, escrita expressiva e atividade física leve. Relatos espontâneos de usuários indicaram maior clareza na compreensão dos próprios hábitos, aumento da motivação e continuidade das práticas.

## Conclusão

O Orçamento Vital configura-se como proposta inovadora de intervenção não farmacológica, aplicável em contextos de autocuidado, psicoeducação e prática clínica. Apresenta potencial para apoiar a adesão terapêutica e o cuidado integral. Estudos futuros devem avaliar aceitabilidade, adesão e impacto para consolidar seu papel como recurso complementar em Medicina do Estilo de Vida.