

Não saber aproveitar feriados, férias e recessos como momentos de descanso pode ser muito prejudicial, física e psicologicamente, ao longo do tempo

POR YASMIN ISBERT*

A árdua conquista dos direitos trabalhistas em meados do século 19 trouxe à tona os conceitos de férias e recessos. Muitos fatores como acidentes de trabalho ou diminuição da qualidade de produção demoraram para comprovar que trabalhadores cansados não produziam ao seu máximo.

Assim como não se sabe uma data exata da criação das redes de descanso, que tinham função diferente das camas ou redes de dormir. Porém, sabe-se de uma origem indígena que mais tarde foi adaptada aos europeus. Hoje, mesmo com direitos trabalhistas e redes de descanso, presenciamos uma população extremamente cansada. O bombardeio de informações constantes, o ritmo acelerado do dia a dia, a cobrança e a comparação são apenas a ponta do “iceberg”.

O surgimento de doenças autoimunes e o desenvolvimento de problemas digestivos são consequências físicas desses hábitos. Quanto à saúde mental, não desligar nunca pode levar ao surgimento de transtornos, tanto ansiosos quanto depressivos, impactos severos e crônicos no padrão do sono e burnout, como explica Ana Bodanese (@anabodanese), psicóloga clínica especializada em terapia cognitivo-comportamental.

As férias, os recessos e os feriados devem ser aproveitados. “Com o descanso, nossa cognição se torna mais precisa, tendemos a agir menos por impulso e a avaliar com maior eficiência os riscos envolvidos em tudo o que fazemos, os nossos reflexos ficam mais aguçados e nos envolvemos menos em acidentes,” explica a psicóloga. Que tal aproveitar o feriado de carnaval para pôr tudo isso em prática?

***Estagiária sob a supervisão de Sibeles Negromonte**

Hora de o



COMO IDENTIFICAR O CANSAÇO

É preciso ficar atento aos sinais que o corpo dá nesses momentos, a fim de evitar que se desenvolvam problemas que limitem sua capacidade de conseguir produzir e viver bem. Para a psicóloga Ana Bodanese, eles são sutis e vagos e se caracterizam como “cansaço mental”.

Alguns sinais do estresse prolongado

- Aumento da irritabilidade
- Dificuldade de concentração
- Episódios de afasia, que é a dificuldade de se comunicar, levando ao esquecimento de palavras específicas, nomes, etc.
- Insônia
- Alteração do apetite
- Excesso de tensão muscular na região dos ombros e do pescoço
- Dores na mandíbula e enxaquecas
- Problemas gástricos e casos repetidos de infecções fúngicas.

PAUSAS NECESSÁRIAS

Para as pessoas que se sentem sobrecarregadas, tornando o descanso inviável, é importante ressaltar uma programação eficiente. “A nossa ilusão é de que só devemos descansar quando não estamos trabalhando, aos finais de semana ou à noite, em casa. Chamo de ilusão por que chega a ser infantil acreditar que será possível produzir com eficiência por 8 horas seguidas e ininterruptas de trabalho, por exemplo”, explica a psicóloga. “Isso não é viável.” Invariavelmente, perderemos o foco e a capacidade atencional após 45 minutos a 1 hora de trabalho intelectual. Porém, quando encaixamos na nossa rotina pequenas pausas de 10 a 15 minutos, consegue-se produzir mais e melhor.

Técnicas meditativas rápidas

- Exposição diária à luz natural
- Prática de atividades físicas
- Alimentação adequada
- Cultivo de um hobby
- “Nem sempre temos tempo para isso, mas caminhar por alguns minutos ao ar livre e optar por se sentar em frente a uma janela durante o trabalho, ler as páginas de um livro antes de dormir e deixar o celular um pouco de lado já são eficientes”, aconselha Ana Bodanese.