

Cartilha

Trabalhe muito melhor



Unimed | 

Qualidade de vida não se resume à prática de atividades físicas e alimentação balanceada.

Qualidade de vida engloba também um ambiente de trabalho agradável, com elementos que preservem seu bem-estar e saúde.

5 passos para **PRODUZIR MAIS**

- 1** Execute as tarefas mais fáceis primeiro e, para se organizar melhor, estipule uma rotina diária.
- 2** Antes de iniciar uma tarefa, defina quais resultados você espera obter.
- 3** Tenha um bloco de anotações para registrar ideias geniais que você tem e que não pode executar no momento.
- 4** Não desperdice seu tempo com questões triviais como, por exemplo, a escolha da roupa que vai usar. Defina previamente uma espécie de uniforme para ir trabalhar, elencando peças que combinem.
- 5** Dê ao seu corpo as horas de sono que ele precisa. Isso pode ajudar para que você renda mais no dia seguinte.

Seu intervalo vale ouro



Muitas vezes não nos damos conta de que o intervalo durante o período de trabalho vai além de apenas uma pausa para a alimentação.

É o momento destinado para espairecer e desligar das tarefas do expediente.



Separe um tempo para jogar

Com a expansão dos smartphones, fica fácil ter em mãos uma variedade de jogos para melhorar a capacidade mental, como os de raciocínio, ou simplesmente jogos de puro entretenimento.

Eles são excelentes para levar a mente a outro lugar instantaneamente.



Faça uma leitura agradável

Separe textos do seu interesse (revistas, jornais, etc.) ou livros de gêneros que você goste, encontre um espaço tranquilo e aproveite para viajar para outro cenário em poucos minutos.

Comumente chegamos em casa com diversas outras tarefas para executar, portanto, o intervalo do trabalho pode ser excelente para colocar as leituras em dia.



Dê uma volta

Caminhar, ver pessoas diferentes, sair do ambiente de trabalho e movimentar o corpo são estratégias para ajudar a relaxar, aliviar a tensão e as dores no corpo ocasionadas pelo tempo que permanecemos na mesma posição, especialmente no caso de quem trabalha sentado.

Atenção para a postura

Encoste a coluna na cadeira

Manter a coluna alinhada, os pés totalmente posicionados no chão e o monitor na altura dos seus olhos evitam problemas posturais.

Encostar a lombar na cadeira ou providenciar uma almofadinha que tenha essa função evita dores e preserva a qualidade de vida no trabalho.



Pescoço alinhado

É comum fazer duas funções ao mesmo tempo: digitar e falar ao telefone, deixando normalmente o pescoço inclinado. A prática repetitiva pode acarretar em torcicolos e dores no local.

Quando for impossível evitar ficar com o pescoço inclinado, tente trocar o lado em que posiciona o gancho ou o celular.

Utilize o encosto para braço das cadeiras

Para evitar dores e lesões nos punhos e cotovelos, os punhos devem ser apoiados nos encostos para os braços enquanto ocorre a digitação.

A cada hora, feche as mãos, gire os punhos nos dois sentidos, alongue braços e pernas.

Se suas pernas não encontrarem o chão, tente reposicionar a cadeira ou coloque um encosto nos pés para nivelar a altura.

Conteúdo produzido pela equipe de Comunicação e Marketing do Portal Unimed e aprovado pelo coordenador técnico-científico Dr. Carlos Augusto Cardim de Oliveira (CRM/SC: 3.011)

Fonte: Site M de Mulher / Guia Veja / Ministério da Saúde