

O DESCANSO TAMBÉM É PRODUTIVO!



**DIVISÃO DE
PREVENÇÃO
PSICOLÓGICA**



O DESCANSO TAMBÉM É PRODUTIVO!



VOCÊ SABIA?

O cérebro é um órgão fundamental para o funcionamento do corpo humano. Em função disso, ele não para um segundo: processa informações, libera hormônios, é responsável pela respiração, temperatura, fome e emoções. É por este motivo que é tão difícil "desligá-lo", até mesmo no seu momento de descanso. Por isso é importante saber dar uma pausa no cérebro, pois isso aumenta a produtividade. **A seguir, confira algumas dicas para relaxar.**



Faça uma pausa para o café no dia a dia de trabalho

Um intervalo de 5 a 10 minutos a cada 60 ou 90 minutos de trabalho é a oportunidade para o cérebro relaxar e você reorganizar a mente e então continuar.

Escute música

A música proporciona alívio emocional, acalma a mente, aumenta o foco, concentração e memória, além de diminuir a frequência cardíaca e relaxar o corpo. Faça sua playlist e aproveite.



Durma o necessário

É importante estabelecer uma rotina regular de sono, o recomendado é de 7 a 9 horas por noite. Uma boa noite de sono contribui para melhor resolução de problemas, tomada de decisões, estimula a criatividade e raciocínio lógico.

Invista em atividades manuais

Pintar ou fazer qualquer outra atividade artesanal estimula a função cerebral. Montar quebra-cabeça ou jogar caça-palavras é eficaz na estimulação cognitiva.



RECOMENDAMOS QUE COMECE A EXECUTAR!

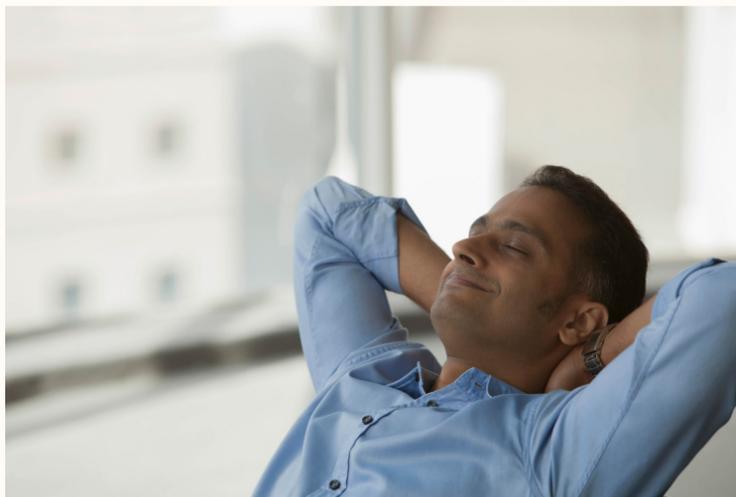
Faça atividades físicas

Vale a pena praticar atividades físicas, principalmente aquela que você mais gosta. Ela ajuda a reduzir o estresse, a fazer a manutenção do peso e ainda contribui na qualidade do sono.



Não faça nada!

Tirar alguns momentos do dia para não fazer nada, após o trabalho, é importante para descansar o corpo e para o cérebro. Escolha um local confortável, sem ruído ou movimento e permita-se aproveitar o "tédio", sem culpa.



Aproveite a natureza

Entrar em contato com a natureza acalma, pode acreditar! Ir para a praia ou para o campo traz benefícios para saúde física e mental. Ajuda a repor energias, reduz o estresse e aumenta significativamente o bem-estar.



Encontre familiares e amigos

A atitude de fortalecer vínculos afetivos é recomendada para manter a saúde cerebral. Isso porque aumenta o prazer e a alegria, além de manter o cérebro ativo.

Desconecte-se!

O ideal é ficar longe de celulares e qualquer tipo de tela. É uma forma de evitar a sobrecarga mental, até porque somos envolvidos por diversas informações e demandas o tempo todo.

