

Aprenda hábitos saudáveis que vão te ajudar no trabalho



Por: [José Carlos R. Júnior](#)

A maioria das pessoas que trabalha realizando serviços repetitivos por 8 horas diárias, acaba não desenvolvendo hábitos saudáveis. Muitas vezes elas passam até mais tempo no trabalho do que em casa.

Esse fator é, em grande parte das vezes, o que desencadeia quadros de [estresse](#) e desgastes muito grandes. Além de serem prejudiciais à saúde, vão gerando um ciclo que influencia negativamente o rendimento no dia a dia.

O trabalho não deve ser um fardo para ninguém. Ter uma rotina estressante contribui para o surgimento de doenças emocionais, como depressão ou ansiedade. Além de doenças físicas, como insônia, pressão alta, entre outras.

Veja exemplos de hábitos saudáveis

Ter bem-estar faz com que você se dedique melhor ao trabalho e seja mais produtivo, além de reduzir doenças ocupacionais. De acordo com o Instituto Nacional do Seguro Social (INSS), a concessão de auxílio-doença por transtornos de ansiedade cresceu 17% em 4 anos. Além disso, mais de 75 mil brasileiros foram afastados do mercado de trabalho com diagnóstico de depressão.

Para que isso não aconteça, existem alguns hábitos saudáveis básicos que podem ser adotados a fim de melhorar o bem-estar na vida e, conseqüentemente, dentro do ambiente profissional, fazendo com que se trabalhe melhor e mais feliz. Aqui vão alguns deles.

I. Praticar atividades físicas

Você provavelmente já está cansado de ouvir que a prática de atividades físicas é importante. De fato, está entre os hábitos saudáveis mais difundidos. E não é à toa. Movimentar o corpo ajuda a ter melhor qualidade de vida. Ao tempo, previne doenças, causa bem-estar e gera descargas de adrenalina que impulsionam para outras atividades.

Para quem trabalha o dia todo, conciliar a prática de algum exercício com a rotina parece impossível, mas

pode ser mais simples do que parece. Não comece uma atividade física pensando em como será o peso de praticá-la todos os dias ou a partir de uma pressão por melhor desempenho.

Procure algo que você gosta e comece aos poucos, com uma ou duas vezes na semana. Insira gatilhos no seu cotidiano para começar a prática, como colocar as roupas adequadas ou sair de casa. Isso ajuda você a transformar essa atividade em rotina e a não deixar de fazer a ação.

2. Dormir bem e ter sono de qualidade

A falta de sono é um dos principais problemas relatados por pessoas que estão insatisfeitas com o trabalho. Dormir pouco ou mal é extremamente prejudicial à saúde.

Estudos científicos provam que uma noite mal dormida tem consequências na nossa atenção, no enfraquecimento do sistema imunológico, no descontrole das emoções, gera problemas de memória, aumenta riscos de doenças como o derrame cerebral, obesidade, câncer e doenças cardíacas.

Prezar por uma boa qualidade de sono é ter um vida melhor e mais longa. Crie hábitos saudáveis na hora de se deitar. **Procure ficar longe de aparelhos digitais algumas horas antes do sono,** se alimente com comidas leves à noite e pratique o desligamento da mente a partir da meditação para dormir com mais facilidade e melhor.

3. Ter uma alimentação saudável

“Nós somos aquilo que comemos”. Nossa alimentação determina a energia que teremos para passar o dia, como vamos nos relacionar com as atividades e até mesmo com as pessoas.

Trabalhar fora ou por longos períodos normalmente faz com que maus hábitos alimentares sejam criados. Seja por falta de tempo ou conveniência, comer o que estiver mais acessível, mesmo que sejam alimentos processados e junk foods, acaba se tornando uma solução simples.

Entretanto, solucionar a fome dessa forma só trará mais problemas, além de influenciar o mau desempenho no trabalho. Se a alimentação não for variada, não será fornecida a quantidade de nutrientes necessários para que você tenha saúde, gerando doenças relacionadas à carência nutritiva.

Tomar um bom café da manhã, se alimentar em pequenas porções diversas vezes ao dia, prezar por alimentos naturais e frescos, não pular refeições, entre outras ações simples são fundamentais para seu bom-humor, sua energia e a qualidade de vida.

4. Meditar

Já foi provado que a prática das técnicas que buscam colocar o indivíduo no caminho da meditação são extremamente saudáveis, curativas e terapêuticas. A meditação é a consciência que emerge por prestar atenção propositalmente no momento presente, sem julgar os desdobramentos das experiências momento a momento.

É uma jornada baseada na observação, uma prática para encontrar quietude no meio das atividades, para encontrar uma centralidade ainda que você esteja ouvindo, vendo, cheirando e degustando.

Praticar a meditação ou utilizar técnicas de mindfulness está entre os hábitos saudáveis e ajuda a aquietar sua mente, melhorando a concentração e relaxamento; desenvolver a criatividade, imaginação e resiliência; aprender a respirar em situações de estresse; melhorar a autoestima e treinar a autodisciplina; diminuir a ansiedade; dormir melhor e melhorar o sistema imunológico.

Comece praticando o silêncio por cinco minutos uma vez ao dia e você já poderá perceber os efeitos disso na sua rotina.

5. Cultivar laços sociais positivos

Não é segredo para ninguém que manter relacionamentos saudáveis e próximos nos traz benefícios para todas as áreas da vida. Ter uma rede de suporte ativa, desde relacionamentos amorosos até amizades, família, colegas de trabalho, entre outros, é fundamental para nos sentirmos bem.

Se sentir parte de um grupo e da sociedade como um todo nos faz agir com propósito e gera a energia necessária para começarmos todo dia novamente. Procure destinar um tempo de lazer para estar com as pessoas que você ama e compartilhar bons momentos com ela, mesmo em meio à correria.

O tempo que você perderia quebrando a cabeça por algum problema do trabalho pode ser reduzido com o bem-estar gerado por hábitos como esse.



6. Alongar-se durante o dia

Trabalhar em uma mesma função o dia todo, especialmente para pessoas que precisam utilizar o computador diariamente, pode causar graves problemas físicos. Ficar sentado horas e horas seguidas pode causar obesidade, problemas na coluna e na circulação, dores e fadigas musculares. Tudo isso vai se acumulando com o tempo e gerando um mal-estar que atrapalha o rendimento no trabalho.

Mexer os dedos, subir e descer escadas, levantar por 5 minutos a cada 30 minutos sentado, movimentar a cintura, os braços e as pernas são alongamentos que você pode fazer no seu ambiente de trabalho diariamente para ter uma boa qualidade de vida.

7. Fazer pausas regulares e programadas

Quando falamos de hábitos saudáveis, falamos também de foco. Mas ninguém consegue ficar focado em uma atividade, rendendo bons frutos por tantas horas. O excesso de trabalho já gerou até uma nova doença, o burnout.

Trabalhar muitas horas seguidas, ficar sobrecarregado com tarefas muito desafiadoras, levar tarefas para casa e outras atitudes relacionadas ao trabalho podem ser muito prejudiciais à saúde.

Procure realizar pausas regulares e programadas na sua rotina de trabalho para limpar a mente, esclarecer as ideias e se distrair um pouco das obrigações. Desapegue da necessidade de realizar todas as tarefas em prazos muito curtos e sofrendo pressão de todos os lados. É essencial cuidar de si para poder entregar resultados de qualidade, não apenas em quantidade.

8. Beber água

Parece simples, mas a grande maioria da população não ingere a quantidade necessária de água para as atividades do corpo. Manter a hidratação necessária faz com que o cérebro permaneça produtivo e ativo, além de trazer benefícios como: controle da pressão sanguínea, prevenção de câibras, proteção do coração, melhoria do funcionamento do intestino, transporte de nutrientes, aumento da resistência física, absorção de vitaminas, entre muitos outros.

Procure deixar uma garrafa de água sempre cheia junto do seu ambiente de trabalho. Se você não possui o hábito de beber água, ative um alarme para te lembrar à cada 1 hora ou utilize aplicativos que ajudam nessa função.

9. Afastar-se de pessoas negativas

É muito comum que, no ambiente de trabalho, seja necessário manter uma relação positiva com pessoas que não gostamos tanto. Mesmo nessas condições, muitas vezes são geradas situações incômodas que fazem com que o trabalho se torne um peso muito maior do que devido.

Cuidar com os relacionamentos tóxicos com colegas e chefes é fundamental para a qualidade de seu trabalho e seu bem-estar no ambiente. Procure conversar com as pessoas sobre as situações negativas geradas e encontrar soluções para os problemas aparentes. Se isso não for possível, não há nada de errado em se afastar de pessoas que não trazem boas sensações para você.

10. Não ser multitasking

Entre os hábitos saudáveis está também algo que você não deve ser. O mito do profissional multitarefas foi tão difundido pelo mundo empresarial que parece ser a melhor forma de se tornar produtivo. Entretanto, o ser humano não é capaz de se concentrar totalmente em duas atividades ao mesmo tempo. Isso significa que, para fazer um bom trabalho, é preciso manter o foco.

Abandone a necessidade de realizar mais de uma ação simultaneamente e pratique o foco em uma só atividade por vez. A técnica pomodoro é uma ótima forma de tentar utilizar esse foco em períodos curtos de tempo. Consiste em fazer intervalos a cada 25 minutos de atenção profunda em uma tarefa.

11. Ser grato

Notar as chances que temos a cada segundo de aproveitar a vida de diversas formas é desenvolver a gratidão. Ser grato nos faz sair do espaço de sentir pena de nós mesmos para nos sentirmos contentes e ativos. Quando chegamos nessa sensação, conseguimos nos libertar das dores emocionais e gerar a motivação de agir em benefício de nós mesmos e todos os seres.

Parar e olhar de vez em quando para tudo o que nos acontece nos faz criar relações com as coisas e as pessoas a partir de suas qualidades positivas, e não negativas. Nos faz apreciar nossas próprias qualidades, enxergar o caminho que nos trouxe até onde estamos, sermos gratos por tudo o que nos ajudou e ter mais forças para continuar construindo de forma saudável.

* [Tatiana Pimenta](#), CEO e fundadora da [Vittude](#). Faz psicoterapia pessoal há 6 anos. No momento cursando uma formação em Ciência da Felicidade pela Universidade de Berkley, Califórnia. É uma grande estudiosa de diversos assuntos relacionados à saúde mental. Tem dedicado atenção especial ao tema da felicidade e à forma como reprogramamos nosso cérebro para ter mais emoções positivas. Possui mais de 15 anos de experiência profissional, tendo atuado em organizações nacionais e multinacionais de grande porte como Votorantim, Cimpor (Cimentos Portugal), Arauco e Hilti do Brasil.

<https://conube.com.br/blog/habitos-saudaveis/>