



Diálogo de Segurança

A Importância do Descanso

Provavelmente você nunca parou para pensar como raramente usamos nossos dias de descanso para realmente descansar. Por isso vamos falar sobre a importância do descanso.

Sempre que você pensa que poderá dormir até mais tarde, ficar com pernas para cima a tarde toda, lendo seu jornal, surge aquele convite irresistível para aquele evento único, ou então tarefas que já foram tantas vezes adiadas que tem de ser feitas com urgência, e lá se vão seus dias de descanso.

O descanso não é apenas uma opção, é uma necessidade do nosso corpo.

Mesmo que não seja possível viajar, sair, conhecer novos lugares, é de extrema importância dar uma pausa em todas suas atividades rotineiras e relaxar.

Quando nosso corpo está cansado, ele não consegue trabalhar direito.

Começa a ficar ansioso, estressado, desmotivado, as ideias começam a vir confusas, as coisas são feitas de maneira mais lenta e com menos qualidade.

O descanso está no DNA humano.

O corpo precisa de um momento de relaxamento para poder seguir com suas atividades, sem prejudicar o resultado, ou para exercê-las da melhor forma possível.

Normalmente nosso corpo começa a demonstrar sinais de fraqueza quando chega o final do dia, o final da semana, ou até mesmo o final do ano.

É certo que parte desse cansaço pode ser considerado psicológico, mas fato é que após um dia estafante de trabalho, onde muito foi exigido física e mentalmente da pessoa, a única coisa recomendada a se fazer é descansar.

Caso contrário, seu corpo pode ser uma overdose de estresse e tarefas, e acabará tendo uma queda na imunidade podendo cair doente e piorando as coisas.

Sem contar que metade dessas tarefas não será completa da melhor maneira possível.

Combine com sua família que certos horários e dias, determinados assuntos difíceis não serão conversados, decisões importantes serão tomadas em outro momento.

Divida suas tarefas de acordo com o grau de prioridade e o tempo disponível que você precisará para realizá-las, para que assim possa programar um dia, ou algumas horas pelo menos, de seu final de semana para descansar e relaxar.

Durante a semana, não esqueça da importância do descanso

É certo que assim muitos outros problemas e acidentes serão evitados, pois poderá resolver tudo com mais calma e mais bem disposto, resultando assim em menos coisas a resolver lá na frente.

Uma das melhores formas de manutenção das energias do corpo é através do sono.

À medida que noites sem dormir bem são acumuladas, as reservas de energia do corpo passam a ser usadas, e se não forem repostas, começam os efeitos colaterais como dores musculares, cansaço, indisposição, imunidade baixa.

Em geral, os médicos recomendam de 7 a 8 horas de sono por dia para os adultos.

Porém, muitas pessoas tem problemas para conseguir dormir bem.

Vão aqui algumas dicas que podem lhe render bons resultados: faça exercícios; tome um banho morno antes de se deitar; evite cafeína, principalmente mais para o final do dia; tenha um horário certo para se deitar e se levantar; não sobrecarregue o estômago próximo da hora de dormir; não vá para a cama pensando nos seus problemas.

Fora esses indutores naturais, há pessoas que recorrem aos medicamentos para dormir, porém esses medicamentos não devem ser ministrados sem acompanhamento médico.

Em resumo: não esquece de reservar um tempo para descansar. Não esquece da importância do descanso.



Prefeitura do Município de Tietê

ESTADO DE SÃO PAULO
SECRETARIA DE ADMINISTRAÇÃO E MODERNIZAÇÃO
Divisão de Segurança e Medicina do Trabalho



Responsável pela leitura:
Local:
Data: / /
Horário: Início término:
Nº de Treinados () x Número de Horas de Treinamento () = h

Nº	NOME DOS PARTICIPANTES (legível)	VISTO
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		

1. Favor imprimir em frente e verso (**evite o desperdício de papel**).
2. Reúna as pessoas de seu setor (**10 a 15 minutos**)
3. Leia o texto para elas.
4. Discutam sobre o assunto “segurança do trabalho”.
5. Anote os pontos discutidos (**sugestões e críticas**).
6. Recolha a assinatura de todos.
7. Fixar o texto em quadro de aviso e trocar assim que receber novo texto.
8. Encaminhar esse documento a ao SESMT.

A Divisão de Segurança e Medicina do Trabalho, deseja a todos uma ótima semana de trabalho, e que ao final de cada jornada de trabalho, todos possam retornar para seus lares tão saudáveis como quando chegaram.