Orientações gerais para o bem estar do servidor

Uma postura proativa e um estilo de comunicação assertivo são fundamentais para o enfrentamento dos desafios do dia-a-dia.

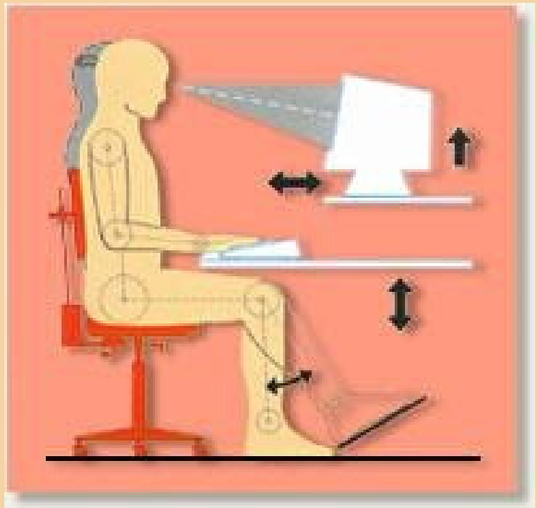
Adotar uma postura de empatia em relação a cada pessoa minimiza o estresse.

Cuidados para manter ou recobrar a qualidade de vida no dia-a-dia também são fundamentais. A atividade física, a postura, técnicas de relaxamento e o que se come, são atitudes que podem auxiliar neste contexto.

Assim, seguem algumas orientações básicas:

.

- **Cuidar do sono evitando atividades estimulantes tais como atividade física de alta intensidade e exposição à luz de alta intensidade de uma a duas horas antes do horário de dormir. Procurar dormir o tempo necessário para se sentir descansado e evitar trabalhar ou assistir televisão na cama.**
- **Espreguiçar ao acordar e também durante os intervalos das atividades é uma forma de movimentação dos músculos ativando a circulação e enviando uma mensagem para o cérebro ficar alerta. Espreguiçar também libera endorfina e serotonina, responsáveis pela sensação de bem-estar, além de ativar a memória.**
- **A respiração profunda ajuda a relaxar tanto física como emocionalmente, libera substâncias calmantes para o cérebro, reduzindo os batimentos cardíacos, desacelerando o corpo.**
- **Respeite o limite do seu corpo, se sentir algum incomodo ou dor interrompa a atividade e procure fazer alguns alongamentos.**
- **A cada hora trabalhada em frente ao computador procure ficar em pé por 5 a 10 minutos e faça alguns alongamentos.**
- **Observe a postura correta em frente ao computador:**



- A borda superior do monitor de vídeo deve estar bem na linha dos olhos;
- A distância correta do monitor de vídeo aos olhos é aproximadamente a distância de seu braço esticado;
- Ângulo entre o tronco e as coxas de aproximadamente 100 graus;
- Ângulo entre coxas e pernas de aproximadamente 90 graus;
- Pés apoiados, se necessário, em um apoio de pés;
- Adote posturas corretas, mesmo em trabalhos de curta duração; e
- Utilize posturas corretas e pausas. Se você trabalha muitas horas sentado, procure alternar, ficando alguns minutos por dia em pé.
- Uma boa estratégia é sempre dispor de uma garrafa ou caneca de água por perto. A hidratação adequada melhora o metabolismo e promove maior oxigenação do corpo e do cérebro. Consuma 2 litros/dia.

Escolhendo os alimentos certos e planejando as refeições

- Procure realizar refeições de maneira fracionada: os nutrientes são combustíveis para o nosso corpo, por isso os lanches nos intervalos garantem mais energia para enfrentar as atividades diárias, principalmente o trabalho. Procure ter a disciplina de levar sempre alimentos para consumir nos intervalos: frutas, castanhas, carboidratos de baixo índice glicêmico (pães e biscoito integral, aveia, granola sem açúcar, chocolate com 70% de cacau).
- Inclua diariamente alimentos promotores de bem-estar, pois são fontes de triptofano que é o precursor da serotonina. São eles: abacate, banana, cereais integrais, ovo, leite e derivados, castanhas, chocolate 70% de cacau, atum, salmão, entre outros.
- Evite e/ou reduza alimentos açucarados, que contenham cafeína e frituras. Esses alimentos possuem substâncias que podem ocasionar irritação, dor de cabeça dentre outras manifestações.

Fique atento!

- Propiciar momento de diálogo com troca de experiências quanto aos desafios do dia ao fim do turno, sempre que possível, é uma atitude que contribui para o bem-estar no trabalho.
- A organização física do ambiente de trabalho também é importante neste contexto: retire os excessos. E lembre-se: a auto-observação, o planejamento das atividades e momentos de descontração são formas de minimizar os efeitos do estresse no corpo.

SUGEP COM VOCÊ

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO

GDF É tempo de ação.