

*Por Patrícia Bispo**

É inegável que o ritmo acelerado da atualidade leva pessoas a listarem prioridades para manterem a vida "em ordem". No ambiente de trabalho, a competitividade e o alto grau de cobranças que os profissionais recebem das empresas faz com que milhões trabalhadores foquem-se apenas em suas atividades e a grande maioria esquece de que também precisa de cuidados com a saúde. Mas quando se fala em realizar um check-up, praticar algum exercício físico, por exemplo, a resposta vem rapidamente: "Não tenho tempo". Listo abaixo algumas dicas que podem auxiliar os profissionais a cuidar da saúde, mesmo que estejam no horário de expediente.

1 - Muitos são os profissionais que não lembram que possui uma coluna e se sentam de qualquer forma em suas cadeiras, mesmo que essas lhes permitam uma postura ergonomicamente correta. Observe se você sabe sentar-se corretamente e se coloca diante do computador sem sacrificar sua coluna, seus braços e suas pernas.

2 - A empresa em que você atua oferece programas de qualidade de vida? Ótimo, mantenha-se informado quais são as ações desenvolvidas e participe de alguma atividade. Aulas de ginástica laboral pode parecer perda de tempo, mas não são. Converse com a área de Recursos Humanos e veja quais são os objetivos das propostas apresentadas pela organização com vistas à melhoria da qualidade de vida no trabalho.

3 - Não podemos deixar de mencionar o fator higiene, quando nos referimos à saúde do trabalhador. Você já comentou que a sala em que você trabalha está suja ou, então, os banheiros precisam de uma visita da vigilância sanitária? Mas, quantas vezes você parou para perguntar se contribuiu para a limpeza da sua empresa: jogando o lixo produzido no local adequado? A equipe da limpeza pode ser eficiente, mas precisa que as pessoas também façam a sua parte e sejam, no mínimo, civilizadas.

4 - Independentemente do cargo exercido, há trabalhadores que precisam usar equipamentos de segurança como, por exemplo, botas e capacetes. Contudo, esses "adereços" não são tão confortáveis e de bom gosto. Então, por que devo usá-los? Resposta simples: para garantir a sua integridade física e livrá-lo de um acidente que pode deixar sequelas por toda a vida.

5 - O dia está tão corrido que ir ao banheiro e parar alguns minutos para beber água não vale à pena. É melhor deixar tudo isso para a hora do almoço, pois o tempo não para. Não precisa ser médico para imaginar que, em breve, o aparelho urinário dessa pessoa logo pedirá socorro.

6 - Tempo, ah o tempo! O relógio não ajuda e muitas pessoas deixam "pular" o almoço, pois acreditam que a produtividade irá aumentar se elas não saírem dos postos de trabalho. Quando a pessoa não se alimenta ou substitui o almoço por um "salgadinho", ela está convidando-se a adoecer o próprio organismo e caso isso ocorra, não haverá comprometimento que faça o profissional apresentar os resultados esperados pela empresa.

7 - Tudo bem, o colaborador decide almoçar. Mas ao invés de fazer sua refeição em local adequado, escolhe um local exclusivo: sua mesa que possui bem à frente uma planilha enorme que precisa ser concluída. Alguém acredita que uma pessoa consiga fazer uma boa refeição digerindo o alimento, teclando e fazendo cálculos ao mesmo tempo? Há quem transforme isso numa rotina.

8 - Caso consiga almoçar no refeitório ou no restaurante e lhe sobrou uns 20 minutos, aproveite esse tempo para caminhar ou conversar com algum colega. Prefira assuntos que não estejam relacionados ao trabalho, pois isso aliviará um pouco a sua mente.

9 - O estresse é inevitável para quem vive em um mundo tão acelerado. Nas empresas, as pessoas apresentam constantes dores de cabeça, gastrites e outros problemas. Para minimizar os fatores estressantes, organize-se. Mantenha suas atividades em dia e se puder concluir um relatório antes da data prevista, faça-o. Não deixe tudo para a última hora, pois imprevistos podem ocorrer.

10 - Já que falamos em estresse, mentalize o seguinte: quando você chega à empresa e está com algum problema pessoal, isso não lhe dá o direito de "descarregar" sua tensão no primeiro colega de trabalho que passa pela sua frente. Lógico que é impossível nos desligarmos completamente daquilo que nos espera fora dos portões da empresa, mas evite conflitos. Se você não está muito bem para conversar, respire fundo, escute uma música suave, faça algo que o ajude a relaxar. O clima organizacional ficará muito grato e sua pressão arterial também.

* Patrícia Bispo

Formada em Comunicação Social - Habilitação em Jornalismo, pela Universidade Católica de Pernambuco/Unicap. Atuou durante dez anos em Assessoria Política, especificamente na Câmara Municipal do Recife e na Assembléia Legislativa do Estado de Pernambuco.

Atualmente, trabalha na Atodigital.com, sendo jornalista responsável pelos sites: www.rh.com.br, www.porodegalinhas.com.br

e www.guiatamandare.com.br

Fonte: www.rh.com.br