

## DICAS PARA DIMINUIR A TENSÃO DO DIA-A-DIA

### **Tente negociar horários flexíveis de trabalho**

Entrar mais tarde ou mais cedo pode ser uma opção para aproveitar melhor o tempo.

### **Organize seus horários**

Trabalhar no limite de prazos pode ser estimulante para alguns, mas pode causar estresse em outros profissionais.

### **Almoçar em casa**

Se possível opte por almoçar em casa e aproveite alguns momentos com a família.

### **Momentos de relaxamento**

Se você tiver uma sala individual, uma boa opção é sentar-se confortavelmente, apagar a luz e relaxar por 15 minutos.

### **Quando se sentir muito agitado, respire profundamente**

(aspirando pelo nariz e expirando pela boca) por 5 ou 6 vezes. Isto ajuda a relaxar e aliviar a tensão.

**Tenha sobre sua mesa de trabalho** objetos que representem algum tipo de distração ou lazer, como fotos de familiares, de viagens ou algum enfeite.

**Escolha uma atividade que lhe dê prazer** e dedique períodos semanais para executá-la com ler, assistir a filmes ou fazer exercícios. Se optar pela atividade física, avalie se ela representa prazer ou obrigação. Uma boa opção é praticar caminhada de 30 minutos pelo menos três vezes por semana.

### **No horário de almoço**

Aproveite-o ao máximo, depois de comer, use o tempo restante para conversar assuntos de seu interesse pessoal como esportes, cinema, música entre outros.

### **Na jornada de trabalho**

Determine um tempo para espairecer, vá conversar pessoalmente com os colegas de outras áreas ou tome aquele cafezinho para dar uma desligada.

### **Tente não adiar suas férias**

Se possível procure dividi-las em dois períodos. Quando sair de férias esqueça o trabalho e descanse.