



Como combater o cansaço no ambiente de trabalho?



O cansaço dá sinais físicos claros, frutos do uso intenso da mente ou do corpo. E os sintomas podem variar de indivíduo para indivíduo. Veja como combatê-lo no trabalho.

Existem maneiras de escapar do cansaço no dia a dia, especialmente no trabalho:

- 1 - Com a prática de atividades físicas diárias (30 minutos de exercício aeróbico, por exemplo);
- 2 - Ao fazer um controle alimentar (evitar a ingestão de grande quantidade de comida no almoço, bem como de alimentos muito calóricos);
- 3 - Inserir pequenas pausas de cinco minutos a cada hora trabalhada, para ingerir água, fazer alongamentos e ir ao banheiro;
- 4 - Ingerir cafeína com moderação para dar um *up* (recomenda-se o consumo de até cinco xícaras de café por dia).



Fazer alongamentos durante a jornada diária de trabalho é uma das dicas para melhorar o desempenho e espantar o cansaço!

Foto: Shutterstock

Fonte: vivasaúde

Curta e siga a Faelce nas redes sociais:
[facebook.com/FAELCE](https://www.facebook.com/FAELCE)
twitter.com/faelceoficial

