

# Como evitar o cansaço no ambiente de trabalho?

Qualidade do sono, descanso na rotina de trabalho e até o mobiliário podem afetar a produtividade e o cansaço do colaborador.

**05/10/2016 16:15:05**

Com rotinas cada vez mais intensas e estressantes, é natural que o cansaço faça parte da rotina de qualquer trabalhador moderno. Apesar de comum, o cansaço profissional é algo que pode ser contornado, com algumas atitudes simples e, especialmente, mudanças na rotina de trabalho.

Antes de qualquer coisa é preciso entender que o cansaço que você sente na rotina de trabalho é físico, causado muitas vezes pelo ambiente e pelo excesso de tarefas, e não alguma consequência de uma condição biológica ou metabólica que demande atenção médica. Por isso, antes de realizar qualquer mudança no ambiente ou na rotina, se o cansaço no trabalho tem sido constante e “incurável”, vale a pena consultar um médico para avaliar suas condições de saúde.

Com a garantia da saúde em dia, vale a pena começar a trabalhar aspectos que podem lhe ajudar a evitar o cansaço na rotina de trabalho. Um bom começo para isso é avaliar como funciona a sua rotina. Você tem tido pausas no trabalho para descansar? Seja para tomar um café, para bater um papo descontraído com os colegas ou, simplesmente, para almoçar sem pressa? Essas paradas ao longo do dia podem lhe ajudar a quebrar uma rotina pesada de trabalho e preparar o seu corpo para a volta às tarefas.

A sua alimentação também pode ter um papel primordial na maneira como você vai se sentir na jornada de trabalho. Quando ingerimos alimentos pesados demais, como carnes e gorduras, a digestão toma mais energia do nosso corpo, resultando em maior sensação de sonolência e indisposição no resto do dia. Por isso, durante a semana, vale a pena investir em refeições mais leves e, especialmente, em quantidades moderadas, para evitar que elas sejam as responsáveis por seu cansaço no trabalho.

Dormir bem também é um aspecto chave para você ter uma rotina de trabalho satisfatória - e provavelmente você sabe disso melhor do que ninguém. Chegar para suas atividades diárias completamente repousado e cheio de energia lhe ajuda a ficar mais produtivo e executar suas tarefas com mais qualidade. Quem dorme mal, infelizmente, pode carregar a sensação de cansaço ao longo de toda a sua semana de trabalho.

Se você enfrenta dificuldades para dormir, vale a pena procurar uma ajuda médica para saber o que pode estar atrapalhando o seu sono e também contar com alternativas naturais, como chás relaxantes e atividades como a meditação e a Yoga para poder repousar melhor a noite.

O seu ambiente de trabalho também pesa significativamente na sua produtividade e sensação de bem-estar. Por isso, ambientes pouco ergonômicos e confortáveis podem gerar mais estresse e tornar cada tarefa diária do trabalhador ainda mais árdua e cansativa.

Uma boa maneira de evitar que a equipe de trabalho sofra com essas condições é investir em um mobiliário inteligente e um ambiente profissional adequado para a execução das atividades desses colaboradores, com uma iluminação ideal, espaçamento correto dos móveis e, é claro, muito conforto.

Investir em mudanças na sua rotina e trabalho e, especialmente, no ambiente profissional, podem influenciar na redução do seu cansaço no dia de atividades. Que tal rever, portanto, como esses fatores estão afetando esse aspecto da sua vida?

A Caldiflex (<http://www.caldiflex.com.br/>) é uma empresa especializada no desenvolvimento de projetos e mobiliário corporativo.