

Campanha Setembro Amarelo

movi**MENTE**

E-book

Sua **MENTE** no **TRABALHO.**

Pequenas atitudes para uma rotina profissional mais leve, equilibrada e saudável.



Unimed 
Guaratinguetá

Sua mente trabalha com você.

O jeito como pensamos, sentimos e reagimos ao longo do dia influencia diretamente a forma como trabalhamos. Nossa mente está presente em cada tarefa, em cada decisão e em cada conversa — por isso, cuidar dela também é cuidar do nosso desempenho profissional.



Uma mente equilibrada trabalha com mais clareza, leveza e qualidade.

Quando estamos bem, é mais fácil manter o foco nas atividades, encontrar soluções criativas para os desafios do dia a dia e tomar decisões com mais segurança. A concentração flui melhor, os relacionamentos com colegas ficam mais leves e as entregas ganham em qualidade.

Isso não significa buscar a perfeição o tempo todo. Significa reconhecer que corpo e mente caminham juntos — e que pequenos cuidados ao longo da rotina fazem diferença em como nos sentimos e em como produzimos.

A mente influencia diretamente:

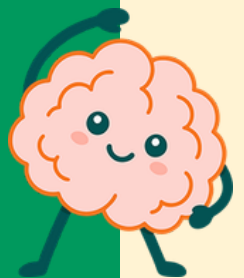
- O foco nas tarefas do dia a dia;
- A criatividade para resolver problemas;
- A qualidade da tomada de decisão;
- A capacidade de concentração;
- O relacionamento com colegas de equipe;
- A qualidade das entregas.



Pequenos sinais de que é hora de desacelerar.

Fique de olho em sinais como:

- Dificuldade de concentração;
- Esquecimento com mais frequência;
- Irritabilidade ao longo do dia;
- Sensação de cansaço constante;
- Perda de foco nas tarefas;
- Dificuldade para desligar do trabalho ao final do expediente.



Esses sinais não significam, necessariamente, um problema de saúde mental – mas podem ser um convite para rever alguns hábitos.

Perceber esses momentos é o primeiro passo para ajustar o ritmo, reorganizar prioridades e retomar o equilíbrio antes que o cansaço se acumule. Desacelerar, de vez em quando, também é uma forma de cuidar do seu desempenho.



Hábitos para cuidar da mente durante o trabalho.



Pequenas atitudes, repetidas com constância, fazem toda a diferença na rotina profissional. Veja alguns hábitos simples que podem ser incorporados ao seu dia a dia:

- Organize suas prioridades no início do dia, definindo o que realmente precisa da sua atenção.
- Faça pequenas pausas ao longo da jornada — alguns minutos já ajudam a renovar o foco.
- Alterne atividades sempre que possível, evitando ficar horas na mesma tarefa.
- Evite o excesso de multitarefas: fazer uma coisa de cada vez aumenta a qualidade e reduz o cansaço mental.
- Cuide da postura e da respiração — pequenos ajustes trazem mais conforto ao corpo.
- Levante-se periodicamente da cadeira para movimentar o corpo.
- Mantenha uma comunicação respeitosa com colegas e equipe.
- Peça apoio quando precisar — contar com o outro também faz parte do trabalho em equipe.
- Respeite seus momentos de descanso, inclusive os intervalos da jornada.
- Desconecte-se do trabalho ao final do expediente, dando espaço para outras áreas da vida.

Terapia também faz parte do cuidado.

Cuidar da mente vai além da rotina de trabalho. Envolve também dar espaço para o autoconhecimento e para o cuidado emocional como um todo — e a terapia é uma das formas mais completas de fazer isso.

Não é preciso esperar um momento difícil para procurar um psicólogo.

A terapia não é só para momentos de crise: ela também é prevenção, autoconhecimento e desenvolvimento pessoal. Procurar apoio psicológico é um passo de cuidado, assim como fazer exames de rotina ou praticar atividade física.

Investir na saúde emocional é tão importante quanto investir na saúde física — as duas caminham juntas e sustentam o seu bem-estar como um todo, dentro e fora do trabalho.



Cuidar da mente é um exercício diário.

E cada pequeno passo importa.

Checklist:

Como está minha rotina de trabalho?



Reserve alguns minutos para essa pequena autoavaliação. Não existe resposta certa — o objetivo é apenas observar como você tem cuidado da sua rotina.

Marque os hábitos de hoje:

☐

Fiz pausas durante o expediente.

☐

Organizei minhas prioridades.

☐

Respeitei meu horário de descanso.

☐

Levantei da cadeira algumas vezes.

☐

Mantive uma boa comunicação com minha equipe.

☐

Desconectei do trabalho ao final do dia.



Perguntas para refletir:

1. Tenho conseguido equilibrar trabalho e vida pessoal?
2. Tenho reservado momentos para descansar durante o dia?
3. Como posso tornar minha rotina profissional mais leve nesta semana?
4. Que hábito posso começar hoje para cuidar melhor da minha mente?



Campanha Setembro Amarelo



movi**MENTE**

Um passo de cada vez já é
um grande cuidado com você.

Sua **MENTE** no trabalho.



Psicóloga
Cigiane
CRP 06/66025

Unimed 
Guaratinguetá

ANS - nº 35557-7