



BOLETIM CIPA

"Previna-se para não dar trabalho à sua saúde."

A IMPORTÂNCIA DO DESCANSO



Provavelmente você nunca parou para pensar como raramente usamos nossos dias de descanso para realmente descansar. Sempre que você pensa que poderá dormir até mais tarde, ficar com as pernas para cima a tarde toda, lendo seu jornal, surge aquele convite irresistível para aquele evento único, ou então tarefas que já foram tantas vezes adiadas que tem de ser feitas com urgência, e lá se vão seus dias de descanso. **O descanso não é a apenas uma opção, é uma necessidade do nosso corpo.** Mesmo que não seja possível viajar, sair, conhecer novos lugares, é de extrema importância dar uma pausa em todas suas atividades rotineiras e relaxar. **Quando nosso corpo está cansado, ele não consegue trabalhar direito. Começa a ficar ansioso, estressado, desmotivado, as ideias começam a vir confusas, as coisas são feitas de maneira mais lenta e com menos qualidade. O descanso está no DNA humano.** O corpo precisa de um momento de relaxamento para poder seguir com suas atividades, sem prejudicar o resultado, ou para exercê-las da melhor forma possível.

Normalmente nosso corpo começa a demonstrar sinais de fraqueza quando chega o final do dia, o final da semana, ou até mesmo o final do ano. É certo que parte desse cansaço pode ser considerado psicológico, mas fato é que **após um dia estafante de trabalho, onde muito foi exigido física e mentalmente da pessoa, a única coisa recomendada a se fazer é descansar.** Caso contrário, seu corpo pode ter uma overdose de estresse e tarefas, e acabará tendo uma queda na imunidade podendo cair doente e piorando as coisas. Sem contar que metade dessas tarefas não será completa da melhor maneira possível.

Combine com sua família que certos horários e dias, determinados assuntos difíceis não serão conversados, decisões importantes serão tomadas em outro momento. Divida suas tarefas de acordo com o grau de prioridade e o tempo disponível que você precisará para realizá-las, para que assim possa programar um dia, ou algumas horas pelo menos, de seu final de semana para descansar e relaxar. É certo que **assim muitos outros problemas e acidentes serão evitados, pois poderá resolver tudo com mais calma e mais bem disposto,** resultando assim em menos coisas a resolver lá na frente.

Uma das melhores formas de manutenção das energias do corpo é através do sono. À medida que **noites sem dormir bem são acumuladas, as reservas de energia do corpo passam a ser usadas, e se não forem repostas, começam os efeitos colaterais como dores musculares, cansaço, indisposição, imunidade baixa.** Em geral, os médicos recomendam de 7 a 8 horas de sono por dia para os adultos. Porém, muitas pessoas tem problemas para conseguir dormir bem.

Vão aqui algumas dicas que podem lhe render bons resultados: **faça exercícios; tome um banho morno antes de se deitar; evite cafeína, principalmente mais para o final do dia; tenha um horário certo para se deitar e se levantar; não sobrecarregue o estômago próximo da hora de dormir; não vá para a cama pensando nos seus problemas.** Fora esses indutores naturais, há pessoas que recorrem aos **medicamentos para dormir, porém esses medicamentos não devem ser ministrados sem acompanhamento médico.**



Fonte:

DDS ONLINE. Temas para DDS: A importância do descanso. Disponível em: <http://www.ddsonline.com.br/dds-temas/saude/263-a-importancia-do-descanso.html>. Acesso em: 16 jul 2013.

Figuras: <http://sonhandofitness.com.br/fittalk/a-importancia-do-descanso-e-do-sono-para-o-corpo/>; <http://www.clickgratis.com.br/virtual/saude/a-importancia-do-sono/>