

12

ESTABELEÇA PAUSAS REGULARES A FIM DE RETOMAR O RENDIMENTO INICIAL.



- Estabeleça uma pausa de 10 minutos a cada hora de trabalho aproximadamente. Essas pausas favorecem os processos físicos e mentais relacionados à cognição.
- Em tais intervalos não é aconselhável o uso de telas e digitação.
- O tempo recomendado para a pausa pode variar, sendo fundamental realizá-la caso sinta cansaço, tensões localizadas, desconforto visual, sinais de estresse, falta de concentração, bem como necessidades fisiológicas.
- Uma dica é utilizar despertadores ou aplicativos que podem ajudar a lembrá-lo do momento certo de pausar suas atividades.