

Você sabe da importância das pausas no trabalho?

Cada função do corpo pode ser entendida considerando um equilíbrio rítmico entre o consumo de energia e a sua reposição, ou seja, entre o trabalho e o repouso. As pausas para descanso são indispensáveis. Elas são um requisito para o reestabelecimento fisiológico, colaborando para a manutenção do desempenho e a eficiência nas atividades.

O trabalho ocupa um espaço importante na vida, pois passamos mais tempo nele do que em casa, portanto devemos nos beneficiar dos meios disponíveis para manter o equilíbrio do nosso corpo também nesse ambiente.

Por isso, preparamos uma lista com os principais benefícios das pausas no trabalho. Confira!

- 
- ▶ **Redução da fadiga** - Além da fadiga muscular, outros tipos de fadiga podem ser reduzidos, como: fadiga mental induzida por trabalho intelectual; fadiga visual induzida por trabalho com uso de computadores; e fadiga do sistema nervoso causada por sobrecarga do sistema psicomotor, como no caso de trabalho repetitivo e de precisão.
 - ▶ **Prevenção de patologias** - O ritmo excessivo de trabalho, esforço físico, movimentos repetitivos, posturas inadequadas, sobrecarga muscular estática ou dinâmica são alguns fatores que causam tensões no corpo. A pausa é uma das medidas de prevenção que geram benefícios físicos, fisiológicos, psicológicos e sociais do trabalhador, colaborando para prevenção de DORT (Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho).
 - ▶ **Aumento da produtividade** - As pausas para descanso tendem a aumentar a produção ao invés de reduzir. A ergonomia atribui esse efeito à prevenção da fadiga excessiva ou do reestabelecimento psicofisiológico durante o intervalo de relaxamento. Isso acontece pois, ao retornar da pausa, os profissionais voltam descansados e com disposição para realizar as atividades; assim, produzem mais e com mais qualidade.
 - ▶ **Melhora da atenção no trabalho** - Quando fazemos pausas, permitimos que a mente descanse alguns minutos e, após esse tempo, conseguimos focar melhor na tarefa. Com fadiga mental, dificilmente um profissional conseguirá ter ideias novas e criativas, pois as pausas ajudam a descarregar o cérebro e melhorar o fluxo de trabalho. A pausa durante a jornada de trabalho gera mais energia, concentração e motivação.
 - ▶ **Redução de doenças e acidentes** - Ao manter-se muito tempo fazendo a mesma atividade, o trabalhador pode agir mecanicamente, prejudicando o seu senso crítico. À medida que a fadiga aumenta, o ritmo de trabalho, a atenção e a rapidez de raciocínio diminuem, tornando o operador menos produtivo e mais sujeito a erros e acidentes.

A elaboração de jornadas de trabalho equilibradas, com períodos de pausa suficientes para a recuperação psicofisiológica, pode garantir a recuperação física, minimizar o nível de risco de acidentes e doenças ocupacionais.

Lembrando que o tipo de pausa para descanso e a sua duração vão variar de acordo com o tipo de atividade de cada profissional e da intensidade da atividade que está sendo realizada, podendo ser bem determinada por meio da análise ergonômica do trabalho.



“A saúde e a segurança do trabalhador começam pelo comportamento. Respeite o horário de pausa.”



Referências bibliográficas

NR-17 – Ergonomia.

NR-36 – Segurança e saúde no trabalho em empresas de abate e processamento de carnes e derivados.

KROEMER, K. H. E.; GRANDJEAN, E. Manual de ergonomia: adaptando o trabalho ao homem. Trad. Lia Buarque de Macedo Guimarães. 5. ed. Porto Alegre: Bookman, 2005.

A implementação de pausas psicofisiológicas em uma indústria de processamento de frango: a perspectiva dos trabalhadores. Disponível em: <https://repositorio.ufsc.br/bitstream/handle/123456789/169621/338953.pdf?sequence=1&isallowed=y>. Acesso em 26 dez. 2022.