

PAUSAR É MAIS QUE NECESSÁRIO, É VITAL PARA MANTER-SE SAUDÁVEL!

Ana Nice Zanutto de Lima

- Médica Anestesiologista TEA - PUCPR
- Membro do Núcleo do EU - SBA
- Pós-graduação em Psicologia Positiva, Ciência do Bem-Estar e Autorrealização- PUCRS. Chief Happiness Officer - Happiness Business School.



Brené Brown resume em uma frase o contexto em que estamos inseridos atualmente:

“Requer coragem dizer SIM para o descanso em uma cultura onde a exaustão é vista como status”.

Existe uma “compulsão” interna por realizar. Chegando ao ponto de ser doloroso nos convenceremos que precisamos de uma pausa.

Quando estamos com a agenda cheia, parar, mesmo que por minutos, parece ser contraproducente.

A sociedade do cansaço é um termo baseado no livro do filósofo sul-coreano Byung-Chul Han, que se chama The Burnout Society que, em português, seria algo como: “sociedade do esgotamento”.

Altas cargas de trabalho e exigências cognitivas e emocionais persistentes são fatores bem estabelecidos para a fadiga mental e exaustão emocional.

As consequências de um estado de fadiga mental podem ser vistas nos prejuízos das funções executivas. Estas referem-se a um conjunto de processos mentais que são necessários quando

precisamos de concentração, atenção, capacidade de adaptação a novas estratégias mentais ou frear uma resposta inadequada. As funções executivas podem ser divididas em três componentes principais:

- Inibição (por exemplo, autocontrole, inibição cognitiva);
- Memória de trabalho;
- Flexibilidade mental.

Assim, o esforço mental prolongado influencia negativamente a atenção, o monitoramento da ação e o controle cognitivo.

Como contramedida ao trabalho incessante, pausas para descanso podem ser aplicadas para a recuperação regular das demandas diárias e permitir a restauração de recursos mentais e físicos.

A aplicação de uma pausa para descanso de 20 minutos com uso de estratégias para a recuperação mental pode melhorar principalmente o nível emocional de estresse e reduzir a fadiga mental percebida.

A Microsoft, em estudo recente, analisou seu time de trabalho e comprovou por meio do uso de eletroencefalografia o poder de pequenas pausas entre reuniões.

Em duas horas de reuniões em sequência, a atividade média das ondas beta, que são associadas ao estresse, aumentou ao longo do tempo. No entanto, quando os participantes tiveram a oportunidade de pausar, usando a meditação entre as reuniões, a atividade beta caiu, permitindo uma “reinicialização”. Esta reinicialização possibilitou que os participantes iniciassem sua próxima reunião em um estado mais relaxado.

A assimetria alfa frontal (diferença entre a atividade das ondas alfa direita e esquerda na área frontal do cérebro) é utilizada para avaliar se as pessoas estão engajadas ou distraídas. No estudo da Microsoft, aqueles que fizeram intervalos mostraram assimetria positiva, que está associada a maior engajamento. Aqueles que não fizeram intervalos apresentaram

assimetria negativa, o que está associado à maior distração.

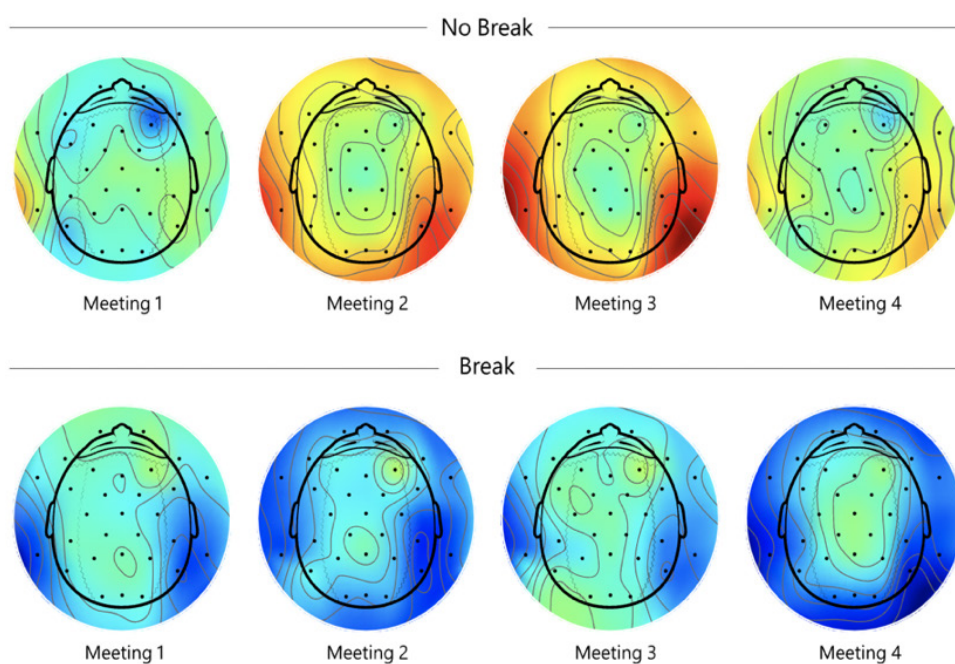
As pausas têm se mostrado essenciais na recuperação do estresse, o que pode, por sua vez, melhorar o desempenho no trabalho e nas relações. A recuperação do estresse no trabalho pode restaurar os recursos energéticos e mentais e diminuir o desenvolvimento da fadiga, distúrbios do sono e doenças cardiovasculares.

Embora fazer pausas curtas ao longo do dia de trabalho possa não ter um impacto tão evidente quanto tirar férias, seus benefícios são significativos. As pausas podem reduzir ou prevenir o estresse, ajudar a manter o desempenho ao longo do dia e reduzir a necessidade de uma longa recuperação no final do dia de trabalho.

Fazer pausas entre atividades que exigem alto grau de concentração não é nada contraproducente, pelo contrário, alivia o estresse e pode minimizar a fadiga.

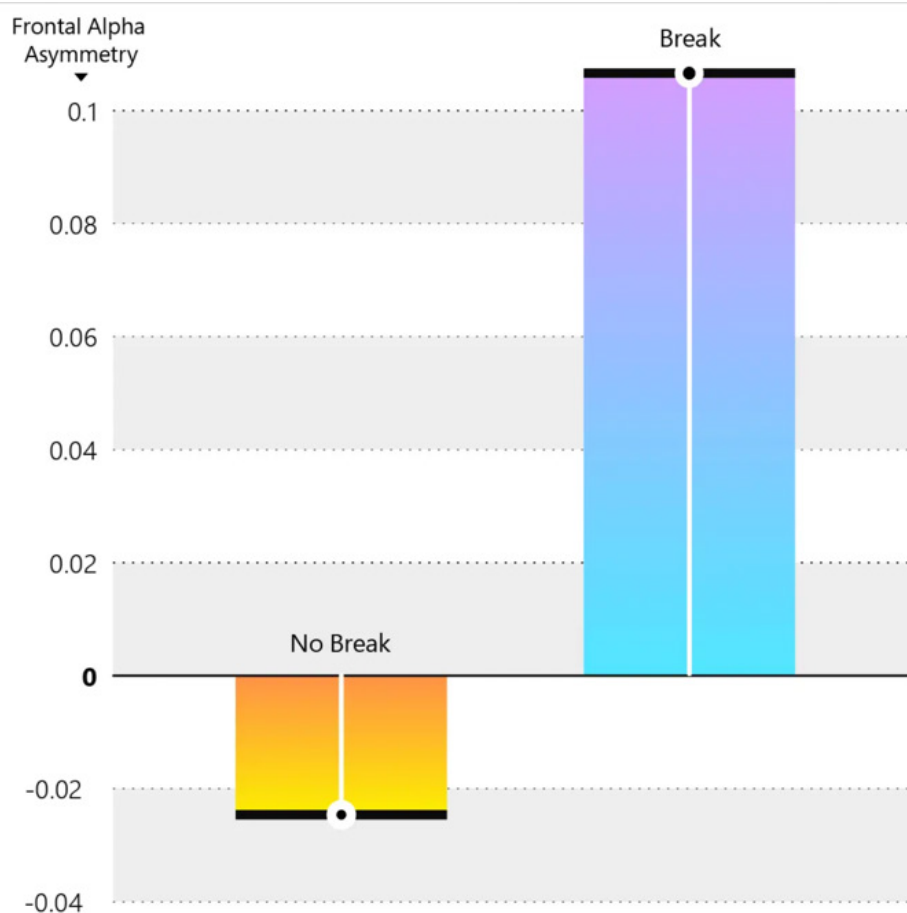
Seu cérebro funciona de maneira diferente quando você faz pausas

Tirar um tempo entre as videochamadas evita que o estresse se acumule.



O Laboratório de Fatores Humanos da Microsoft usou tampas de EEG para medir a atividade de ondas beta – associada ao estresse – nos cérebros dos participantes da reunião. Para essas pausas, sua atividade média de ondas beta permaneceu bastante estável ao longo do tempo; a “frieza” de seus níveis de estresse é visualizada aqui em azul e verde. Para aqueles privados de pausas, sua atividade média de ondas beta aumentou com o passar do tempo, sugerindo um acúmulo de estresse; esse aumento é representado aqui com cores mudando de frio para quente. O gráfico representa a diferença relativa na atividade beta entre as condições de intervalo e sem intervalo no início de cada reunião (média entre os 14 participantes da pesquisa).

Ilustração de Brown Bird Design



Para avaliar se as pessoas estão engajadas ou retraídas, os pesquisadores estudam um padrão de ondas cerebrais conhecido como assimetria alfa frontal (a diferença entre a atividade das ondas alfa direita e esquerda na área frontal do cérebro). No estudo da Microsoft, aqueles que fazem pausas apresentaram assimetria positiva, que está associada a um maior engajamento. Aqueles que não fizeram pausas apresentaram assimetria negativa, o que está associado a ser mais retraído.

Ilustração de Valério Pellegrini

Referências

1. Loch F, Hof Zum Berge A, Ferrauti A, Meyer T, Pfeiffer M, Kellmann M. Acute Effects of Mental Recovery Strategies After a Mentally Fatiguing Task. *Front Psychol.* 2020;11:558856. Published 2020 Dec 23. doi:10.3389/fpsyg.2020.558856
2. Meijman TF, Mulder G, Mulder G. Psychological Aspects of Workload. 2013 May 13 [cited 2019 Aug 29]; 15–44. Available from: <https://www.taylorfrancis.com/books/e/9780203765425/chapters/10.4324/9780203765425-6>
3. Geurts SAE, Beckers DGJ, Tucker P. Recovery from demanding work hours. *An Introd to Contemp Work Psychol* 196–219. Available from: <https://psycnet.apa.org/record/2014-32531-008>
4. <https://news.microsoft.com/pt-br/relatorio-de-atuacao-investigacao-do-cerebro/>