



# Encontrar um estado mental melhor para a sua semana de trabalho

Você passa parte do fim de semana preocupado(a) ou temendo o retorno ao trabalho? Experimente essas estratégias para gerenciar seus pensamentos, para que você possa aproveitar o seu tempo livre e começar sua semana com uma mentalidade positiva. Use o espaço para anotar maneiras de usar a estratégia em sua vida.

## Crie algumas vitórias

Faça algo produtivo. Podem ser tarefas rápidas, como varrer o chão da cozinha, ou atividades mais longas, como finalmente almoçar com um amigo que você sempre quis ver. Fazê-las ajudará a manter a sua mente longe do trabalho e proporcionará uma sensação de realização. É um ganha-ganha! Quais são algumas maneiras de você vencer?

---

---

---

## Dê uma repaginada na segunda-feira

Existe algo que você poderia fazer para tornar o seu retorno ao trabalho algo para aguardar com expectativa? Por exemplo, marcar um almoço rápido com um colega de trabalho divertido? Ou, agendar uma atividade que você gosta para o final do dia, como sua aula de ginástica favorita ou um tempo para você ler um bom livro? Como você vai transformar sua segunda-feira?

---

---

---

## Faça algo para se sentir bem

A atividade física ajuda a liberar as substâncias químicas do “bem-estar” em seu corpo e a elevar o seu ânimo. Mesmo 10 minutos podem fazer a diferença. Como você pode movimentar o corpo para melhorar seu humor nos dias de folga?

---

---

---

## Mude seu comportamento

Às vezes, ajustar nossa abordagem ao trabalho e gerenciar o tempo pode trazer grandes benefícios. Pense em sua programação e rotina atuais. Existem coisas que você poderia fazer de maneira diferente que aliviarão o seu estresse?

Por exemplo, talvez você espere até domingo à noite para se preparar para a segunda-feira de manhã. Talvez, em vez de fazer isso, o que acha de reservar um tempo na tarde de sexta-feira? Ou, tente acordar 15 minutos mais cedo para que possa tomar café da manhã ou fazer uma prática rápida de ioga para definir o tom do dia? Que mudanças, mesmo as pequenas, poderiam ajudar seus dias a serem mais tranquilos?

---

---

---

## Reestruture seus pensamentos

Embora, geralmente não possamos controlar os pensamentos que vêm à nossa mente, podemos controlar o que fazemos com eles. Podemos treinar nós mesmos(as) para alterar nossos padrões de pensamento a fim de torná-los mais úteis. Reformule ativamente pensamentos negativos sobre seu trabalho. Por exemplo:

- Em vez de: “Tenho medo de ir trabalhar amanhã.” Tente algo do tipo: “Vou trabalhar amanhã e vai ficar tudo bem.”
- Em vez de: “Como vou fazer tudo isso na próxima semana!?” Tente algo do tipo: “Todo domingo, eu me preocupo sobre como vou conseguir concluir o trabalho da próxima semana, mas toda semana, eu consigo fazer isso.”

Que pensamentos recorrentes você pode reformular para serem mais positivos?

---

---

---

## Tenha algo pelo qual esperar ansiosamente

Pense intencionalmente sobre o que você espera da semana seguinte, assim como sobre o que você é grato(a). Isso pode ajudá-lo(a) a afastar os sentimentos ruins e manter a perspectiva do que é bom em sua vida. O que você espera ansiosamente? Pelo que você é grato(a)?

---

---

---

## Defina limites

Em alguns casos, é útil reservar um tempo definido para trabalhar durante os seus dias de folga. Talvez seja apenas meia hora para revisar os e-mails não lidos e destacar aqueles que você precisa lidar com mais urgência na segunda-feira. Ou fazer anotações sobre suas prioridades para a semana. Qual é o menor tempo que você precisa para se organizar e quando é o melhor momento?

---

---

---

## Faça melhorias

O que poderia ser feito para melhorar o seu trabalho e fazer você se sentir mais engajado(a) e satisfeito(a)? (Melhor alinhar o cargo às suas qualificações, obter um equilíbrio melhor entre trabalho e vida pessoal e reduzir as viagens, implementar nova tecnologia para otimizar os processos, ou algo diferente?)

---

---

---

## Defenda seus interesses

Você pode conversar com seu supervisor sobre fazer essas mudanças? Lembre-se, seu supervisor não pode ler sua mente. Além disso, geralmente é do interesse do seu empregador investir em mantê-lo como um bom funcionário, em vez de encontrar um novo. Depois que souberem como você está se sentindo e o que está enfrentando, eles poderão decidir ajudá-lo(a). Se não o fizerem ou não puderem, você poderá tomar uma decisão mais informada sobre o que fazer.

---

---

---

## Explore as suas opções

Muito depende das suas circunstâncias únicas, é claro, mas nem todo trabalho é adequado para você. Se você se sente regularmente deprimido(a), estressado(a) ou preocupado(a) por causa do seu trabalho, talvez seja hora de fazer uma mudança. Que tipo de trabalho você quer? O que você pode fazer para começar a persegui-lo? (Falar com contatos em sua rede, atualizar seu currículo, concluir seu diploma, algo mais?)

---

---

---



### Obtenha apoio para o bem-estar emocional

Às vezes, não sabemos por que sentimos o que estamos sentindo ou como lidar com a situação no momento ou a longo prazo. Se estiver tendo pensamentos ansiosos contínuos ou recorrentes e se sentir para baixo com frequência, consulte um profissional de saúde mental para obter ajuda. Eles podem ajudar a descobrir qual é a causa dos seus sentimentos e auxiliá-lo(a) a tomar medidas para gerenciá-los.

#### Fontes

Anxiety and Depression Association of America, "How to Beat the Blue Monday (and Beyond) Blues." Acessado em 17 de fevereiro de 2024.

Cleveland Clinic, "How to Fight Off the Sunday Scaries." Acessado em 17 de fevereiro de 2024.

LawCare, "Working in the law - do you dread going to work?." Acessado em 17 de fevereiro de 2024.

Mental Health First Aid, "How to Ward Off the Sunday Scaries." Acessado em 17 de fevereiro de 2024.

The University of Queensland, "Sunday scaries: 6 ways leaders can conquer the dread." Acessado em 17 de fevereiro de 2024.

© 2024 Optum, Inc. Todos os direitos reservados.

WF12834910 143615-022024