

GUIA PRÁTICO

Regresso ao trabalho: como começar de forma saudável



GUIA COMPLETO

Conteúdos

- 03** **INTRODUÇÃO**
- 04** **IMPORTÂNCIA DAS FÉRIAS**
- 05** **COMO REGRESSAR DE FORMA EQUILIBRADA**
- 06** **DICAS DE PRODUTIVIDADE**
- 07** **PRINCIPAIS DOENÇAS DE TRABALHO**
- 08** Lesões musculoesqueléticas
- 09** Stress e perturbações mentais
- 09** Cancro
- 10** Doenças de pele
- 10** Doenças provocadas por agentes biológicos
- 11** **DICAS PARA EQUILÍBRIO TRABALHO-FAMÍLIA**



INTRODUÇÃO

Regresso ao trabalho: como começar de forma saudável

Após um período de férias, o regresso ao trabalho revela-se inevitável. Para muitos, este momento é visto como um verdadeiro recomeço, uma espécie de viragem, que serve de pretexto para mudar alguns hábitos e comportamentos.

Num tempo em que o mundo do trabalho está muito associado a elevados níveis de stress, ansiedade e exaustão, importa explicar como recomeçar de forma saudável as rotinas, depois de uns dias de férias.

Os dias de descanso são fundamentais para o bem-estar físico e mental de qualquer trabalhador. No entanto, a verdade é que o pós-férias pode ser um pouco “doloroso” pela volta às rotinas e aos horários mais rígidos e exigentes.

No entanto, não tem de ser assim, se nos prepararmos para regressar de forma equilibrada. Deste modo, conseguimos prevenir algumas doenças associadas ao trabalho, ao mesmo tempo que nos tornamos mais produtivos e conseguimos equilibrar melhor os compromissos profissionais com os pessoais.

Por isso, reunimos um conjunto de informações úteis, para que não só este regresso ao trabalho, como os próximos meses de atividade, sejam o mais produtivos e equilibrados possível.

A importância das férias

O papel benéfico das férias é inegável e são vários os estudos científicos a comprová-lo. Tirar alguns dias de descanso não só melhora a saúde física e mental, como aumenta a produtividade no trabalho no momento do regresso.

É que durante os dias de férias, o nosso organismo aumenta a secreção de dois neurotransmissores (dopamina e serotonina), os quais ajudam a melhorar o nosso humor e disposição.

Alterar as rotinas diárias, diminuir os níveis de stress, fazer atividades prazerosas são necessidades que devem ser respeitadas e tidas em consideração, nos períodos do ano em que passamos alguns dias sem trabalhar.

Assim, as férias podem definir-se como uma altura em que a nossa mente se deve afastar dos problemas do quotidiano e onde devemos encontrar mais tempo para fazermos aquilo de que mais gostamos.

Como consequência das férias, é comum que consigamos passar a dormir melhor, ser mais criativos e produtivos e até fortalecer o sistema imunitário. Por isso, as férias são uma maneira de evitar problemas de saúde mental como o burnout, o qual se caracteriza, precisamente, por ser uma sobrecarga de trabalho e pela dificuldade em desconectar das tarefas e preocupações profissionais.



Como regressar de forma equilibrada

O período pós-férias pode ser um período crítico e desafiante. O retorno ao trabalho, aos horários e às rotinas, pode conduzir mesmo àquilo que pode ser designado como síndrome ou depressão pós-férias.

Para evitar que isso aconteça, há que regressar de forma equilibrada, adotando algumas medidas:

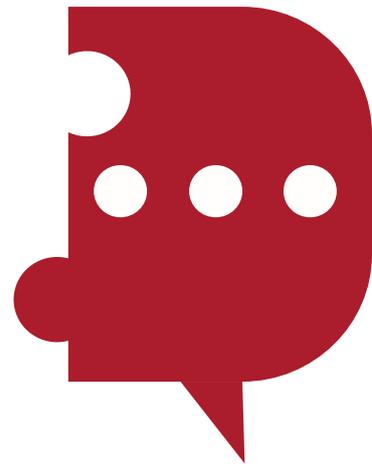
- **Não é recomendável que volte ao trabalho logo no dia a seguir a ter regressado das férias.** É importante que passe um ou dois dias em casa, antes de voltar ao trabalho, de maneira a ter tempo de, calmamente, arrumar as malas, organizar os afazeres domésticos, entre outras coisas que possa ter de fazer.
- Quem tiver viajado para destinos com outros fusos horários, deve mesmo **dedicar alguns dias a regularizar o sono**, de forma a repousar e a regressar ao trabalho com o máximo de energia.
- Ainda assim, sempre que possível, **os primeiros dias de trabalho devem ser o mais tranquilos possível**, evitando agendar para essas datas eventos muito importantes que impliquem negociações complexas ou a tomada de decisões difíceis. Isto, para que o regresso ao trabalho e ao stress que lhe é inerente sejam também progressivos.
- Por outro lado, também é importante **guardar das férias aquilo que elas tenham tido de melhor**, não só no que concerne às memórias felizes, mas também aos hábitos saudáveis que tenha iniciado e que deve fazer por continuar. Se aproveitou as férias para deixar de fumar, começar a fazer uma alimentação mais saudável ou praticar exercício físico diariamente, por exemplo, então deve esforçar-se para manter estes hábitos, mesmo depois de ter regressado ao trabalho.
- Procure também **focar-se no positivo**: nos colegas que vai rever, nas histórias de férias que tem para partilhar,...
- Além disso, aproveite para **reddecorar o seu espaço de trabalho**, podendo adicionar-lhe um item que o recorde das férias e funcione como um elemento de motivação, por exemplo.



Dicas de produtividade:

Após as férias, aquando do regresso ao trabalho, há que recuperar o foco e adotar comportamentos que ajudam a maximizar a nossa produtividade:

- Um dos primeiros passos a dar é **colocar-se a par de tudo o que ocorreu durante a sua ausência** e aproveitar o primeiro dia para se reconectar com a sua equipa de trabalho.
- O regresso ao trabalho também pode ser uma boa ocasião para **analisar aquilo em que gasta mais tempo e energia** e refletir sobre isso mesmo, quem sabe para redefinir prioridades.
- Promova a **socialização e o convívio entre os colegas**, mesmo que seja no contexto da partilha de um novo produto ou projeto da empresa. Defina novos objetivos, aceite opiniões e encontre formas de se motivar para os próximos meses de trabalho.
- **Elogie quem o ficou a substituir durante as férias e agradeça aos seus colegas de trabalho todo o apoio**, a partilha de sentimentos de gratidão é algo que ajuda a unir e a estimular uma equipa e é uma boa maneira de todos serem mais produtivos.
- Ao mesmo tempo que se volta a concentrar no trabalho, **não esqueça o tempo de lazer e comece a planear as suas próximas férias ou escapadinhas**. Isso funciona como uma meta que ajuda a ganhar motivação para o período de trabalho que se segue.



Principais doenças de trabalho

São diversas as doenças de trabalho que existem. Segundo a Agência Europeia para a Segurança e Saúde no Trabalho, estas patologias são responsáveis por cerca de 2,4 milhões de mortes em todo o mundo, 200.000 das quais na Europa.

A falta de descanso e uma má gestão dos compromissos profissionais podem contribuir para o aparecimento de algumas doenças de trabalho, as quais podemos dividir em 5 categorias:

- **Lesões musculoesqueléticas;**
- **Stress e perturbações mentais;**
- **Cancro;**
- **Doenças de pele;**
- **Doenças provocadas por agentes biológicos.**



LESÕES MUSCULOESQUELÉTICAS

Estas lesões são das doenças de trabalho mais prevalentes, representando uma das principais causas de absentismo laboral. Assim, estas doenças representam um custo elevado para as empresas, ao mesmo tempo que comprometem a saúde e o bem-estar dos trabalhadores.

As lesões musculoesqueléticas costumam afetar as articulações e os tecidos, sobretudo, das costas, pescoço, ombros e membros superiores e inferiores. Os seus principais sintomas podem ir de dores articulares até à incapacidade para realizar certas tarefas, nomeadamente em contexto laboral.

São muitos os fatores que podem contribuir para o desenvolvimento deste tipo de doença de trabalho, nomeadamente:

- **Manuseio de cargas**
- **Movimentos repetitivos ou forçados**
- **Posturas desconfortáveis ou estáticas**
- **Vibração, fraca iluminação ou temperaturas frias**
- **Ritmo acelerado de trabalho**
- **Trabalho exigente e com pouca autonomia**
- **Poucos intervalos**
- **Trabalho por turno ou durante muitas horas seguidas**
- **Bullying, assédio e discriminação laborais**
- **Insatisfação profissional**

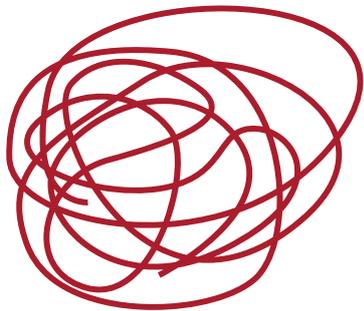


STRESS E PERTURBAÇÕES MENTAIS

O trabalho tanto pode contribuir positivamente, como negativamente, para a saúde mental do indivíduo.

Quando as condições de trabalho não são adequadas, elas podem estar na origem de perturbações mentais que prejudicam o bem-estar individual e, conseqüentemente, a produtividade dos trabalhadores, representando um custo acrescido para as entidades patronais.

O burnout é o exemplo mais paradigmático de uma perturbação mental potenciada pelo trabalho, neste caso em excesso.



CANCRO

Os cancros com origem no local de trabalho assumem uma prevalência significativa. Os números indicam que, em 2015, mais de metade das mortes relacionadas com o trabalho foram provocadas por doenças oncológicas

Dados do Roteiro de Carcinógenos de 2016 revelam que, por ano, na Europa, surgem aproximadamente 120.000 casos de cancro relacionados com o trabalho, os quais têm como causa a exposição a agentes cancerígenos. Destes 120.000 casos, aproximadamente 80.000 resultam na morte dos doentes.

Na origem destes cancros relacionados com o trabalho podem estar fatores como:

- **radiação;**
- **stress;**
- **aspetos relacionados com as condições de organização e de trabalho;**
- **exposição a desreguladores endócrinos, como pesticidas, ou a nanomateriais.**



DOENÇAS DE PELE

Outras doenças relacionadas com o trabalho com grande prevalência são as doenças dermatológicas. Por norma, na sua origem está a exposição a agentes químicos, físicos e biológicos.

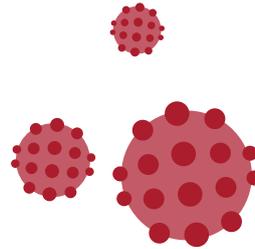
Entre as doenças de pele mais frequentes neste âmbito estão as dermatites de contacto. Para prevenir estas patologias, é importante que haja uma articulação eficiente entre o dermatologista, o médico do trabalho e os responsáveis pela segurança e higiene no trabalho.

DOENÇAS PROVOCADAS POR AGENTES BIOLÓGICOS

Segundo o Inquérito Europeu sobre as Condições de Trabalho de 2015, são cada vez mais os trabalhadores europeus expostos a agentes biológicos infecciosos em contexto laboral. Entre estes agentes estão vírus, bactérias, fungos e parasitas.

A exposição a estes agentes pode estar na origem de vários problemas de saúde, como doenças infecciosas, cancro e alergias.

Esta exposição é mais frequente em trabalhadores de setores, como os de saúde, veterinários, agrícolas, saneamento e laboratoriais.



Dicas para equilíbrio trabalho-família

Hoje em dia, uma das grandes dificuldades sentida por muitos trabalhadores é, precisamente, alcançar o equilíbrio entre trabalho-família.

Ter excesso de trabalho, não dispor de tempo para si e para os seus ou não conseguir fazer uma pausa ou, simplesmente, tirar um período de férias são sinais de que está longe de atingir esse equilíbrio e, por isso, pode estar a comprometer a sua saúde e bem-estar pessoal, social e familiar.



Para evitar essa situação e conseguir um maior equilíbrio trabalho-família neste regresso de férias, considere as seguintes dicas:

- ✓ **Crie uma lista de afazeres:** saber tudo o que tem a fazer ajuda a planejar melhor o seu dia de trabalho e a perceber, exatamente, se o volume de trabalho que tem em mãos é ou não excessivo para si. Assim, também é mais fácil estabelecer prioridades e definir o que fez e o que tem para fazer, conjugando isso com os seus compromissos pessoais.
- ✓ **Converse com o seu superior:** se considera que tem excesso de trabalho e de responsabilidades, partilhe essa sensação com o seu superior, de modo a que possam ser feitos alguns ajustes, de maneira a que consiga sentir-se melhor e a ser mais produtivo. Esteja disponível para ouvir os conselhos ou propostas que ele faça.
- ✓ **Faça uma pausa:** por vezes, é preciso “dar um passo atrás, para dar dois à frente”, o mesmo é dizer que, em alguns momentos, tirar uns dias pode ser tudo o que precisa para conseguir voltar a ganhar o foco e a ser mais produtivo. Além disso, permite-lhe passar mais tempo de qualidade com a família e com os amigos.
- ✓ **Desconecte:** independentemente do seu tipo de trabalho, estabeleça um horário e respeite-o, o que significa que fora dessas horas estabelecidas não deve responder a quaisquer solicitações profissionais, dedicando-se exclusivamente àqueles de quem mais gosta.
- ✓ **Reserve tempo para si:** só consegue encontrar um equilíbrio entre família-trabalho, se tiver tempo para si e para as coisas de que gosta de fazer. Procure atividades que sejam relaxantes para si e que o ajudem a combater o stress.
- ✓ **Partilhe as suas preocupações com a família:** se sente dificuldade em gerir todas as solicitações de que é alvo, partilhe isso mesmo com a sua rede de apoio e deixe que ela o ajude a organizar melhor o seu tempo.

Adote as nossas dicas e recomendações e tenha um excelente regresso ao trabalho!

FONTES

(Consultadas a 16.08.2022)

Ordem dos Psicólogos.

[Férias: porque as queremos?](#)

Family Holiday Association.

[The Mental Health Benefits of Holidays](#)

Psychology Today. [The Importance of Vacations to Our Physical and Mental Health.](#)

Forbes.

[Why Taking Vacation Time Could Save Your Life.](#)

Independent.

[The importance of the family holiday.](#)

Nordic Life Science News.

[10 tips for going back to work after vacation.](#)

Inc.

[How to Supercharge Your Productivity After a Vacation / How to create a surge in your productivity when you return to work.](#)

Agência Europeia para a Segurança e Saúde no Trabalho.

[Doenças relacionadas com o trabalho.](#)

Agência Europeia para a Segurança e Saúde no Trabalho.

[Work-related cancer.](#)

WebMd.

[Balancing Work and Family.](#)

Roadmap on Carcinogens (2022).

[The facts about Carcinogens.](#)

AVISO: Este Guia Prático é um espaço meramente informativo. A Medicare recomenda sempre a consulta de um profissional de saúde para diagnóstico ou tratamento, não devendo nunca este documento ser considerado substituto de diagnóstico médico.

FICHA TÉCNICA

COORDENAÇÃO EDITORIAL

Vânia Dias

AUTORA

Teresa Santos

REVISÃO DE MÉDICA CONVIDADA

Dra. Ana Torre

DESIGN

Wace Studio

DEPARTAMENTO DE MARKETING MEDICARE

Paginação e revisão das normas gráficas da marca

MEDICARE

Sede social

Rua Rodrigues Sampaio nº 103

1150-279 Lisboa

Apoio ao cliente: 219 441 113

Email: info@medicare.pt

Site: medicare.pt/mais-saude/

EDIÇÃO

Wace Studio

Setembro de 2022

SUGESTÕES

Contribua com sugestões de melhoria através do nosso

[Formulário Online](#)

A Medicare não é uma entidade prestadora de serviços de saúde sendo os mesmos prestados a nível nacional por parceiros especializados. Medicare é uma marca registada da MED&CR – Serviços de Gestão de Cartões de Saúde, Unipessoal, Lda., pessoa coletiva 513 361 715, que gere planos de saúde que disponibilizam o acesso a uma rede exclusiva de parceiros especializados na prestação de cuidados de saúde.

**TEMOS
O PLANO
CERTO
PARA SI.**

PARA MAIS INFORMAÇÕES

219 441 113

info@medicare.pt

medicare.pt