

Tempo para RELAXAR

Conheça a micropausa e saiba como transformar os pequenos intervalos de seu dia em momentos saudáveis

Depois de horas em frente ao computador preparando um relatório, você sente dores nas costas e no pescoço; as mãos reclamam por tanto tempo batendo sobre o teclado; e os braços parecem pesados. O primeiro sinal de alívio é a pausa para o café. É, realmente uma paradinha faz bem. Entretanto, se ele não existisse, não haveria pausas, certo? Errado. E o tempo que você espera para o término da impressão de um relatório? E aqueles minutinhos necessários para o abastecimento nas linhas de Expedição? Sem contar a caminhada até a sala de reunião ou até o refeitório. Usar esses e outros intervalos do dia para relaxar o corpo e a mente é o principal objetivo do programa de qualidade de vida batizado de micropausa.

A cena descrita acima registra alguns sintomas gerados pela perda da capacidade muscular. Ela acontece pelo esforço exercido para realizar o trabalho. "Quando isso

ocorre, as dores aparecem", explica Antônio Carlos Guerra, diretor da academia Maratona. Relaxar os braços ao lado do corpo, movimentar o pescoço ou levantar da cadeira são atitudes simples que compensam o esforço dos músculos e transformam o incômodo em alívio imediato.

A princípio, o fato de uma pessoa se imaginar espreguiçando ou relaxando o pescoço enquanto um colega passa pelo corredor pode causar estranheza, mas a resposta para essa dúvida capaz de encabular até mesmo os menos tímidos é simples: mudança de hábito. "A proposta do programa é a criação de um novo estilo de vida,



uma cultura inovadora. Com o tempo, vamos nos acostumar e o comportamento será natural", argumenta o médico do trabalho Mateus A. Miri Vieira.

Diferentemente da ginástica laboral, a micropausa não tem nem hora nem local determinado para acontecer, por isso a área de serviço social e a Maratona elaboraram uma seqüência de exercícios para orientar cada um dos funcionários. Essa série fará parte de um material informativo que será distribuído posteriormente. Nas fábricas, serão colocados *banners* com os exemplos dos mesmos exercícios. Na opinião de Antônio Guerra, pouco a pouco as pessoas apren-

derão a reconhecer os sinais de desgaste emitidos pelo corpo e identificarão os limites pessoais. "Associar esse 'alarme' à prática de exercícios no tempo livre será a fórmula para o resultado eficiente e saudável."

A eficiência a qual Guerra se refere é chamada de consciência corporal, atitude pouco conhecida em tempos nos quais o sedentarismo atinge 70% da população mundial. A micropausa funcionará como o primeiro passo de uma caminhada que exige muitas alterações. Ela é uma alternativa encontrada para interagir com o estilo de vida de cada um. "Se fôssemos fazer uma comparação simples, poderíamos dizer que o nosso corpo funciona como a dobradiça de uma porta. Se ela não for aberta e fechada, com o tempo enferrujará e ficará emperrada. A micropausa é um meio de desenferrujarmos a dobradiça e começarmos a abrir e fechar a porta novamente", finaliza.