

# CANSAÇO

*versus*

# FINAL DE ANO:

*Devo me preocupar?*

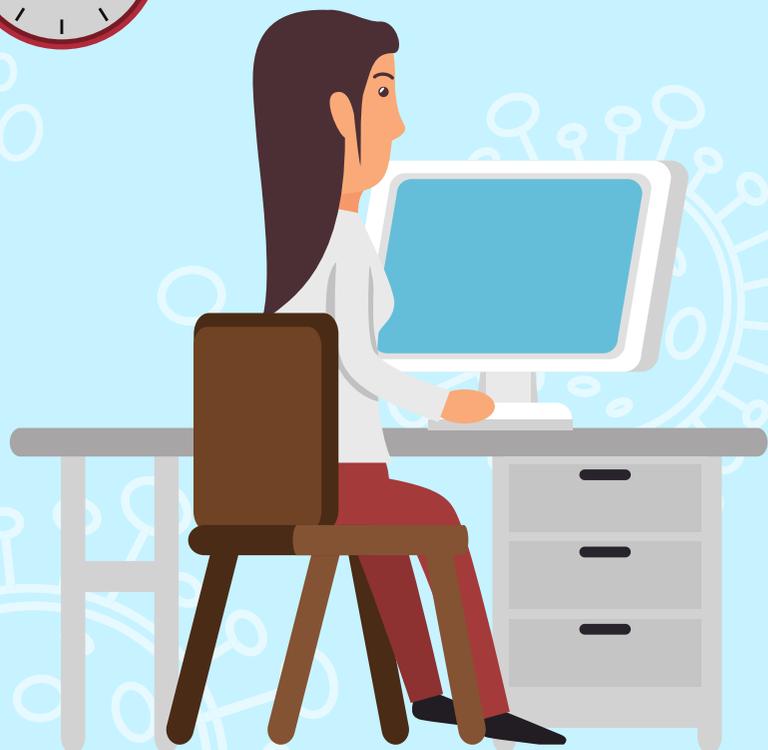


Sentir-se cansado no final do ano é algo comum, mas neste ano, em que muitas pessoas tiveram que se adaptar ao trabalho/estudos em casa, esse cansaço parece maior.

O Centro de Estudos em Planejamento e Gestão de Saúde da Fundação Getulio Vargas avaliou os impactos do “home office” na saúde e bem-estar de 653 pessoas.



*Sintomas com frequência pouco ou muito maior que o habitual:*



- » Desconforto/dor nas costas, pescoço e ombros;
- » Problemas de sono;
- » Cansaço ocular;
- » Sensação de cansaço;
- » Dor de cabeça/enxaqueca;
- » Preocupações financeiras;
- » Ansiedade com a saúde da família;
- » Sensação de isolamento/solidão.

Quase metade apresentaram índices de bem-estar baixos.



# DICAS PARA LIDAR COM O CANSAÇO FÍSICO E EMOCIONAL



Mantenha uma rotina de sono saudável



Pratique atividades físicas regulares



Meditação,  
relaxamentos

Adote técnicas de redução de estresse



Faça pausas regulares durante o estudo/trabalho



Mantenha contato virtual com amigos/familiares



Faça boas escolhas alimentares e evite pular refeições



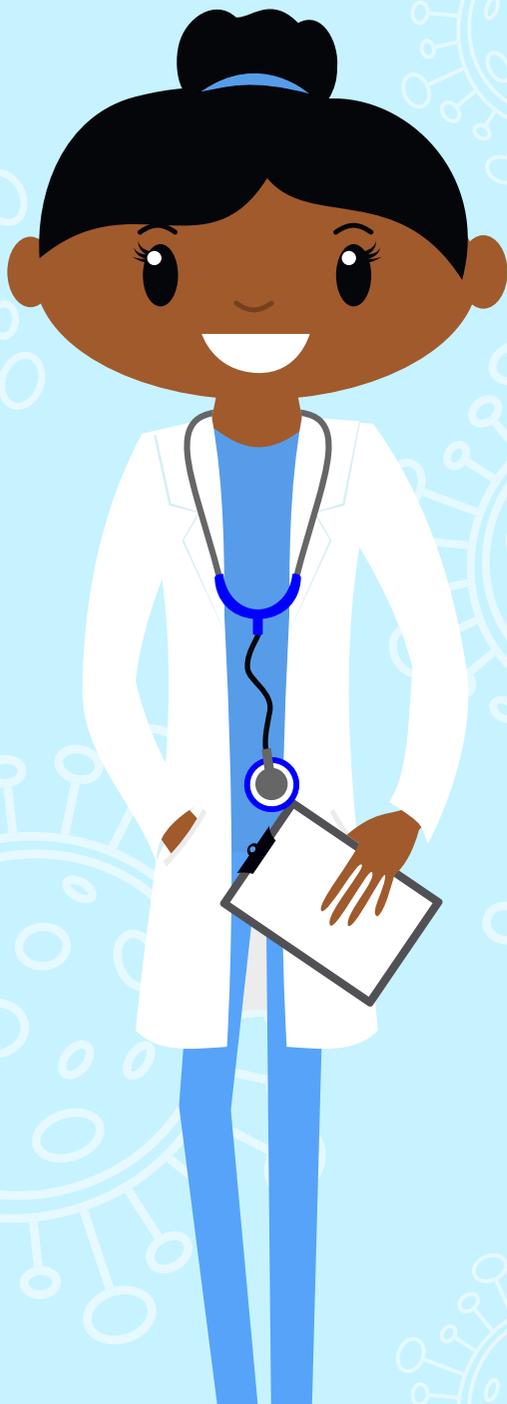
Se mesmo adotando um **estilo de vida saudável** com períodos adequados de sono e descanso, o cansaço intenso e sem causa que o justifique **persistir**:



*Procure um médico!*

*Esses sintomas podem indicar Síndrome da Fadiga Crônica:*

- » A **causa** pode ser conhecida ou não, mas fatores estressantes (infecções ou psicológicos) costumam desencadear os sintomas.
- » Pode piorar com **atividade física/mental** e não melhora com repouso.
- » O tratamento é amplo e deve ser feito por **profissionais capacitados**.



# REFERÊNCIAS

- Ogata A J N, Pinto A C, Pereira V S, Lourenço V, Andradre Y, Malik A M. Impacto na saúde e no bem-estar do trabalho em regime de home-office durante a pandemia de SARS-COVID-19 (Relatório Técnico II). 2020 Set [acesso em 22 de nov 2020]. Disponível em: [https://abori.com.br/wp-content/uploads/2020/10/RELATORIO-TECNICO\\_SAUDE-E-BEM-ESTAR-HOME-OFFICE\\_GV-SAUDE-\\_VERSAO-FINAL.pdf](https://abori.com.br/wp-content/uploads/2020/10/RELATORIO-TECNICO_SAUDE-E-BEM-ESTAR-HOME-OFFICE_GV-SAUDE-_VERSAO-FINAL.pdf)
- Managing work-related psychosocial risks during the COVID-19 pandemic [Internet]. 2020 [citado 22 de novembro de 2020]. Disponível em: [http://www.ilo.org/global/topics/safety-and-health-at-work/resources-library/publications/WCMS\\_748638/lang-en/index.htm](http://www.ilo.org/global/topics/safety-and-health-at-work/resources-library/publications/WCMS_748638/lang-en/index.htm)
- Síndrome da Fadiga Crônica [Internet]. Sociedade Brasileira de Reumatologia. 2016 [citado 22 de novembro de 2020]. Disponível em: <https://www.reumatologia.org.br/orientacoes-ao-paciente/sindrome-da-fadiga-cronica/>



@alunoscontraocorona