



O tempo cronológico é compartilhado por todos os seres humanos, mas não se alinha de forma perfeita ao ritmo subjetivo singular de cada um, sendo comum a sensação de descompasso. Nesse contexto, os intervalos entre compromissos mostram-se especialmente benéficos, ao interromper a tendência aos automatismos. A pressa encobre as sutilezas do dia-a-dia, podendo dificultar o discernimento de emoções latentes, obscurecer aspirações pessoais e prejudicar a criatividade, enquanto os momentos de pausa têm o potencial de propiciar o reconhecimento de sentimentos e pensamentos, frequentemente negligenciados durante a agitação do cotidiano.

A adoção de práticas como concentrar-se no presente, observar a própria respiração, identificar padrões repetitivos e reinventar alguns hábitos pode ser eficaz para promover a reconexão consigo mesmo e com seu próprio tempo. Trata-se de condutas simples, mas que contribuem para manter o equilíbrio da mente, estabelecendo uma atitude de cuidado valiosa ao enfrentamento da jornada cotidiana. Já experimentou incorporar ações como essas em sua rotina?

Por: Divisão de Promoção à Saúde e Qualidade de Vida da UFVJM

Realização: Divisão de Promoção à Saúde e Qualidade de Vida Diretoria de Atenção à Saúde e qualidade de Vida no Trabalho

Pró-Reitoria de Gestão de Pessoas