

 04

Pausas

Muita gente confunde um dia produtivo com um dia sem descanso e isso é um grande equívoco. O resultado disso pode ser bastante prejudicial para a sua saúde física e emocional, além de comprometer o seu desempenho profissional.

Não deixe de fazer algumas pausas durante a sua jornada de trabalho.

Respeite os limites do seu corpo e inclua as pausas (ainda que sejam pequenas) em suas rotinas de trabalho. Tomar um cafezinho em sua pausa sempre ajuda!