



INFORMATIVO CIPA



Importância do Descanso para a Saúde Mental

Março / 2025

Descanso e conforto

O bom descanso não se resume apenas a uma boa noite de sono, embora o sono tenha uma importância central. Juntamente com o descanso é importante também o conforto; pessoas sem acesso a um ambiente confortável para descansar podem desenvolver problemas de saúde mental como ansiedade e depressão



Ócio criativo

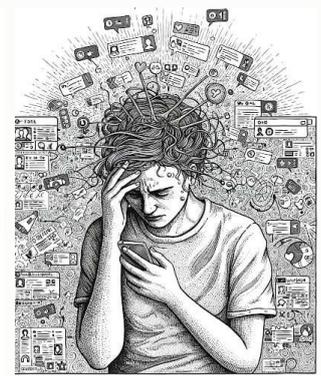
O ócio criativo proporciona momentos de relaxamento mental. É diferente do ócio passivo, que não leva ao descanso mental mas à monotonia. Atividades como ler um livro, caminhar, contemplar a natureza, ajudam a reduzir o estresse e a fadiga, além de reduzir a ansiedade e melhorar a clareza mental, ajudando a promover uma sensação geral de felicidade.

A prática de hobbies como pintura, música ou jardinagem também ajudam a proporcionar relaxamento.



Descanso de estímulos eletrônicos

É muito importante para conseguir um bom descanso mental, dar uma pausa em estímulos eletrônicos de redes sociais como Whatsapp, Instagram, Facebook. O rolar incessante do feed contribui para a ansiedade e nos sobrecarrega de informações.



Estudos feitos entre uso excessivo de internet/redes sociais e saúde mental, mostram haver alguma associação do uso da web com sintomas ansiosos e depressivos. Por isso, para o descanso é importante pausar o uso de ferramentas digitais enquanto procura relaxar e descansar.

No entanto, não precisamos nos afastar da tecnologia, mas fazer bom uso através de práticas saudáveis:

- Limitar o tempo de exposição;
- Priorizar páginas que agreguem valor;
- Evitar consumir e divulgar conteúdos de cunho preconceituoso, inverídicos ou maliciosos.

FONTES E MAIS INFORMAÇÕES

- <https://www.unimedcampinas.com.br/blog/saude-emocional/entenda-a-importancia-das-ferias-e-do-ocio-para-a-saude-mental#:~:text=Momentos%20de%20repouso%20e%20relaxamento,divague%20e%20fa%C3%A7a%20conex%C3%B5es%20inovadoras.>
- <https://hospitalsantamonica.com.br/redes-sociais-e-saude-mental-sera-que-existe-influencia/>
- <https://www.scielo.br/j/rbem/a/h64tYKYMwXDmMJ7NGpmRjtN/?format=pdf&lang=pt>

- Imagens geradas por IA: Gemini - Google



Fatec
São Paulo