

# Como a rotina pode provocar doenças e baixo rendimento

Muitas tarefas por dia, prazos apertados, metas para bater. Com a **agenda** tão acelerada não é difícil entender como esse **turbilhão de coisas** pode afetar a saúde. Devemos lembrar também que ninguém é apenas trabalhador e somado a essa **vivência profissional diária** ainda temos as obrigações familiares, sociais e pessoais.

A conta só aumenta, enquanto isso o rendimento cai, afinal, ninguém é de ferro. Mas não precisa ser sempre assim. E a resposta pode estar em duas palavras; organização e [prevenção](#).

Ficou interessado no assunto? Então, continue a leitura e confira como a rotina pode provocar doenças e baixo rendimento no trabalho

## Doenças ocupacionais

Como já dissemos aqui em outros artigos as doenças ocupacionais são aquelas que são produzidas, adquiridas ou advindas das atividades profissionais, segundo classificação do Ministério do Trabalho.

E a lista inclui tanto as que afetam o corpo como a saúde mental. Nesse sentido, estão relacionadas com **a forma como desenvolvemos nossas atividades e o limite dessa execução**, se esse limite é excedido a saúde pode ficar prejudicada

## Excessos

Se você já acorda cansado e essa sensação te acompanha ao longo do dia e; no final do expediente, já está contando os minutos para voltar para casa, isso já é um indício de que o **limite está sendo ultrapassado**, seja por passar muitas horas na mesma posição- o que pode gerar problemas motores como LER/DORT, lesões na coluna e- também vasculares, como varizes nos membros inferiores.

No que se refere a os transtornos mentais torna-se comum o estresse, ansiedade e depressão, por conta da pressão do dia a dia.

## Baixo rendimento

Agora imagina trabalhar todos os dias e ter que render o mesmo com todos esses problemas? Missão

praticamente impossível. Mas como o afastamento só é garantido para casos mais graves, é preciso continuar exercendo nossas atividades.

O resultado é a queda no rendimento. Colaboradores exaustos física ou psicologicamente, seja por **excesso de trabalho** ou por doenças adquiridas **nessa rotina**, precisam de uma atenção especial das organizações. E isso só é possível com a implantação de programas de prevenção de saúde.

## Presenteísmo

É um fator de alerta que também favorece o aparecimento ou piora de doenças e a baixa de produtividade. Com um cenário de incertezas e um mercado cada vez mais exigente e competitivo, muitos funcionários **evitam faltar o trabalho** por medo de perder o emprego.

É o que chamamos de presenteísmo, mais um **excesso** que visa apenas o trabalho em detrimento da saúde. Por isso as organizações devem estar atentas a esses comportamentos, que, além de prejudicar os trabalhadores, pode gerar problemas futuros para a corporação.

## Prevenção e organização

Ao longo desse artigo mostramos como o **trabalho pode prejudicar a saúde e a produtividade** dos colaboradores, mas não precisa ser sempre assim. Algumas atitudes podem ajudar muito a mudar esse **quadro**.

Organizar e priorizar tarefas, não se cobrar demais, fazer pequenas pausas no trabalho para recarregar as energias, ter empatia no ambiente de trabalho e reservar momentos para o lazer já podem ajudar bastante a conciliar a vida profissional e pessoal.

Confira também nossos artigos com dicas sobre saúde ocupacional clicando no [link](#).

Gostou do nosso post? Quer receber outras dicas em primeira mão? Então, não se esqueça de se inscrever em nossa newsletter e fique por dentro dos próximos artigos!