

### A vida necessita de pausas (E o trabalho também)

Se você aprecia música, sabe que nem só da combinação de ritmo, harmonia e melodia ela é feita. Ainda que não sejamos estudiosos dessa arte, temos noção de que, em uma obra musical, tão importante quanto o som é o silêncio. Quer dizer, **na música, a pausa é uma parte essencial.**

Falando nisso, aproveitando que estamos em mês de férias escolares, no qual muitas pessoas tiram recesso, **pode ser bastante pertinente refletir sobre fazer uma pausa**, mesmo que não seja a sua vez de desfrutar das tão merecidas férias.

Assim como na música, **momentos de intervalo** também são importantes no nosso dia a dia, incluindo a hora do trabalho. Saber reconhecer nossos limites e aprender a **ouvir os sinais que nosso corpo e mente emitem** são atitudes vitais para continuar a dança da vida, sem sair do compasso.

A dedicação ininterrupta pode gerar uma série de desgastes físicos e mentais, situações perfeitamente evitáveis com o simples hábito de parar um pouquinho, de vez em quando. Alongar e dar um descanso para a cabeça e para o corpo pode **evitar estresses, tirar bloqueios de criatividade e recuperar a atenção.**

Sendo assim, mais que benefícios pessoais, as pausas também podem contribuir para um **ambiente laboral harmonioso**, no qual as questões éticas são respeitadas.

Sobre isso, o **Código de Ética Profissional do Servidor Público Civil do Poder Executivo Federal** (Decreto nº 1.171/94) diz:

*XIII - O servidor que trabalha em harmonia com a estrutura organizacional, respeitando seus colegas e cada concidadão, **colabora e de todos pode receber colaboração**, pois sua atividade pública é a **grande oportunidade para o crescimento e o engrandecimento da Nação.***

Além de arejar a mente e contribuir com nosso bem-estar, as pausas podem **potencializar a entrega** dos agentes públicos, aumentando sua **produtividade e rendimento**. Num ambiente harmônico, em que todos colaboram para bem comum, a **qualidade de vida** das pessoas só faz aprimorar as entregas profissionais. E, assim, **a banda segue tocando** e o país, crescendo!

Para definir as pausas, tal como na música, as equipes de trabalho precisam **alinhar necessidades e expectativas**, como uma orquestra disposta a apresentar o seu melhor concerto. Assim, chefia e colaboradores podem ajustar, em conjunto, **o melhor arranjo** para todos.

**Percebeu a necessidade de fazer uma pausa?** Aproveite esse tempinho e venha conhecer a Comissão de Ética da Universidade Federal de Alfenas. A partir de uma conversa, podemos pensar formas de incluir pausas para falar de ética no ambiente laboral e fortalecer o tema no seu setor. Estamos à disposição!