

Rio de Janeiro, 01 de agosto de 2023



Faça uma pausa, respire fundo e relaxe. Venha ler o boletim Minuto da Ética!

As pausas durante o trabalho são essenciais para manter a produtividade, o bem-estar e a saúde mental dos profissionais. Quando fazemos pausas regulares, seja para esticar as pernas, descansar os olhos ou simplesmente respirar, ocorre uma recuperação cognitiva e física. Isso ajuda a evitar o esgotamento, a reduzir o estresse e a melhorar o foco.

Pausas bem-aproveitadas podem estimular a criatividade e a resolução de problemas, tornando o trabalho mais eficiente e prazeroso.

Em julho, o boletim Minuto da Ética, produzido pela Rede de Ética do Poder Executivo Federal, e divulgado pela [Comissão de Ética da UNIRIO](#), reflete como pequenas pausas são uma prática valiosa que contribui para a saúde e o desempenho no ambiente profissional.

Acesse o link em: <http://www.unirio.br/comissaodeetica/arquivos/pasta-minuto-de-etica/minuto-da-etica-julho-2023>

WWW.UNIRIO.BR

COVID-19 - Previna-se: tome todas as doses da vacina, use máscara, ventile os ambientes, higienize as mãos e evite aglomerações. Vamos fazer a nossa parte!