caderno nº 1

Por que eu não consigo desligar a cabeça do trabalho?

Um caderno para quem sai do expediente, mas o expediente não sai de você.



pausa pro café.

Renata Falco
Psicóloga · CRP 09|7780
@quandootrabalhoadoece

Oi, aqui é a Renata.

Há mais de vinte anos eu trabalho com gestão de pessoas, e há mais de dez atendo na clínica. Nos dois lugares, ouço a mesma frase com palavras diferentes: *"eu saio do trabalho, mas não consigo parar de pensar nele"*.

Este caderno é para quem se reconhece nessa frase. Ele não traz fórmula mágica. Traz o que a psicologia já estudou sobre descanso e recuperação, explicado sem complicação, e algumas sugestões simples para você experimentar na sua rotina.

Um aviso importante

Este material é informativo. Ele não substitui avaliação médica ou psicológica, nem acompanhamento profissional. Se, ao ler, você perceber que o que sente está pesado demais, vá direto para a página 11.

Pega uma caneta e vem comigo.

Renata Falco

O expediente acabou, mas a mente não para.

Você fecha o computador e vai embora. No caminho, repassa a reunião. No jantar, lembra do e-mail que não respondeu. No banho, ensaia o que vai dizer amanhã. Na cama, abre o celular "só para ver se tem algo urgente".

O corpo saiu do trabalho. A cabeça ficou lá.

QUEM ESTUDOU ISSO

Sabine Sonnentag e Charlotte Fritz, 2007

Chamaram de **desligamento psicológico** a experiência de, fora do expediente, não estar ocupado com o trabalho nem em pensamento. Não basta estar longe do escritório: desligar é conseguir parar de pensar nele.

Sugestão para desligar a cabeça do trabalho

Que tal, durante um dia, anotar cada vez que o trabalho "voltou" para a sua cabeça depois do expediente? Onde você estava? O que estava fazendo?

Por que, no momento do descanso, você não consegue descansar?

Talvez você já tenha passado o fim de semana inteiro no sofá e chegado na segunda-feira exausta. Parece contraditório, mas tem explicação.

QUEM ESTUDOU ISSO

Theo Meijman e Gijsbertus Mulder, 1998

Descreveram o trabalho como um gasto de energia que precisa de reposição. Quando o esforço termina, corpo e mente deveriam voltar ao estado de base. Esse retorno é a **recuperação**. Mas ela só acontece quando aquilo que você usou no trabalho para de ser exigido.

Se a cabeça continua resolvendo problemas do trabalho no sofá, para ela o expediente não terminou. Você parou, mas não se recuperou.

Pausa é tempo. Recuperação é o que acontece dentro desse tempo.

para pensar

O que, de fato, te devolve energia? Não o que deveria devolver: o que devolve.

Os sinais de que você não está desligando

Quando a recuperação falta por muito tempo, o corpo e o comportamento avisam. A cartilha do Tribunal Superior do Trabalho (TST) com a Universidade de Brasília (UnB) lista alguns sinais de alerta. Leia com calma e escreva num papel, num caderno ou no bloco de notas do celular tudo o que você está sentindo.

no corpo

- cansaço mesmo depois de descansar
- dor de cabeça frequente
- sono que não descansa ou insônia
- tensão e dores no corpo

nas emoções

- irritação e mudanças de humor
- ansiedade frequente
- desânimo, perda de motivação
- sensação de incapacidade

no jeito de viver

- dificuldade de concentração
- afastar-se de amigos e família
- o trabalho ocupando todos os espaços da vida

O que, no seu trabalho, dificulta desligar?

Desligar não depende só de força de vontade. A mesma cartilha coloca entre os fatores de risco as **jornadas prolongadas**: exigência de estar disponível fora do expediente, mensagens frequentes e dificuldade de separar trabalho e vida pessoal.

QUEM ESTUDOU ISSO

Robert Karasek, 1979

Mostrou que o peso não vem só da quantidade de cobrança, mas da combinação entre **muita exigência e pouco controle** sobre como, quando e em que ordem fazer. Ele chamou isso de trabalho de alta tensão.

Sugestão para olhar o seu trabalho

Divida uma folha em duas colunas. De um lado, o que dificulta desligar e depende de você. Do outro, o que vem do jeito como o trabalho está organizado. O que aparece em cada lado?

As quatro chaves da recuperação

Sonnentag e Fritz (2007) mostraram que quatro experiências, fora do trabalho, ajudam a recarregar. Você não precisa de todas no mesmo dia.

1 Desligar a cabeça

Ficar, de verdade, sem pensar no trabalho. Ajuda: atividades que pedem atenção total, como cozinhar uma receita nova, conversar olhando nos olhos, um jogo.

2 Relaxar

Baixar o ritmo do corpo e da mente. Ajuda: caminhar sem fone, um banho sem pressa, respirar com calma, ficar à toa sem culpa.

QUEM ESTUDOU ISSO

Martina de Witte e colegas, 2020

Reuniram dezenas de estudos e mostraram que **ouvir música** ajuda a baixar o estresse, no corpo e na mente. Não precisa ser música especial: uma música calma, de que você gosta, já conta.

As quatro chaves, continuação

3 Aprender algo que não é do trabalho

Os autores chamam de *domínio*: uma experiência que desafia, mas por escolha sua. Uma aula, um instrumento, uma horta, um esporte novo. Cansa de um jeito diferente, e recarrega.

4 Decidir o que fazer com o seu tempo

Os autores chamam de *controle*. Quando o dia inteiro é decidido pelos outros, escolher sozinha ou sozinho o que fazer na folga já é recuperação.

Sugestão para esta semana

Escolha uma atividade para cada chave e coloque pelo menos uma na agenda, com dia e hora, como se fosse compromisso.

Pequenos rituais de fim de expediente

A cabeça entende melhor que o dia acabou quando existe um sinal claro de fim. Algumas ideias para testar:

1. **Feche o dia no papel.** Escreva as três pendências de amanhã. O que está anotado não precisa ficar rodando na cabeça.
2. **Silencie o que é do trabalho.** Notificações e grupos, a partir de um horário combinado consigo mesma ou consigo mesmo.
3. **Mude o corpo de lugar.** Trocar de roupa, tirar o sapato, dar uma volta no quarteirão. Em home office, isso vale ainda mais.
4. **Uma frase de fim.** Pode parecer bobo, mas funciona: "por hoje, chega".

Sugestão para encerrar o dia

Monte o seu ritual com três passos e experimente por uma semana.

Diário de 7 dias do desligamento

dia	parei às	o trabalho voltou quantas vezes?	o que ajudou	descanso de 0 a 10
seg				
ter				
qua				
qui				
sex				
sáb				
dom				

no fim da semana

Olhe para a última coluna. Em que dias a nota foi maior? O que aconteceu de diferente neles?

Quando é hora de pedir ajuda

Procure um profissional se:

- os sinais da página 5 duram semanas, mesmo nas folgas e férias;
- eles estão atrapalhando seu sono, suas relações ou sua rotina;
- você sente que não está dando conta sozinha ou sozinho.

Pedir ajuda não é fraqueza. É cuidado.

Sugestões de apoio e atendimento

Procure profissionais da sua confiança: psicóloga ou psicólogo, médica ou médico. Antes de agendar, você pode conferir o registro de quem atende em psicologia no site do Conselho Federal de Psicologia (cadastro.cfp.org.br).

Universidades e instituições de pós-graduação com formação em Psicologia costumam oferecer atendimento social ou gratuito. Vale pesquisar na sua cidade.

Se a dor apertar

CVV, 188: apoio emocional gratuito, 24 horas, por telefone ou chat (cvv.org.br).

Perceber cedo abre espaço para cuidar.

Se este caderno te fez reconhecer algo que precisa de atenção, a psicoterapia é um lugar para olhar para isso com calma, no seu tempo.

FAÇA PSICOTERAPIA

Atendimento online · Agende pelo link na bio



janela aberta.

Renata Falco

Psicóloga · CRP 09|7780

De onde vem o que está aqui

DE WITTE, M. et al. Effects of music interventions on stress-related outcomes: a systematic review and two meta-analyses. *Health Psychology Review*, v. 14, n. 2, p. 294-324, 2020.

KARASEK, R. A. Job demands, job decision latitude, and mental strain: implications for job redesign. *Administrative Science Quarterly*, v. 24, n. 2, p. 285-308, 1979.

MEIJMAN, T. F.; MULDER, G. Psychological aspects of workload. In: DRENTH, P. J. D.; THIERRY, H.; DE WOLFF, C. J. (org.). *Handbook of work and organizational psychology*. 2. ed. v. 2. Hove: Psychology Press, 1998. p. 5-33.

SONNENTAG, S.; FRITZ, C. The Recovery Experience Questionnaire: development and validation of a measure for assessing recuperation and unwinding from work. *Journal of Occupational Health Psychology*, v. 12, n. 3, p. 204-221, 2007.

TRIBUNAL SUPERIOR DO TRABALHO; UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA. *Cartilha saúde mental no trabalho*: Norma Regulamentadora nº 1 (NR-1), riscos psicossociais. Brasília: TST, 2026.

Este material é informativo e não substitui avaliação médica ou psicológica, nem acompanhamento profissional.