

TIME FOR A BREAK, FELLAS

SAÚDE MENTAL



SAUDAÇÕES, GALERA!

POR Davi Souza



Permitam-me compartilhar mais uma vez outro pequeno raconto da Modelo Design e seus professores, estagiários e alunos envolvidos.

A empreitada da vez é no nosso querido "Break Time", ou a tão famigerada "pausa para um café". Vamos analisar um pouco o escopo dessa pausa antes de entrar na parte recreativa da mesma, pois ela é importante em dissímeis fins.

VAMOS FALAR DE CAFÉ

A cafeína, segundo um estudo britânico realizado pelos pesquisadores da London School of Hygiene and Tropical Medicine, ajuda a melhorar a memória e a concentração e descobriu que essa pausa dos funcionários tende a reduzir os erros cometidos durante o dia. Ok?

Pablo e Victor na atividade hora do almoço, repondo as energias pra voltar ao trabalho

POXA, DAVI, EU NEM GOSTO DE CAFÉ. TEM ALGUM BENEFÍCIO NESSA PAUSA QUE NÃO O ENVOLVA?

Com certeza, amigo!

Para muitos de nós, num dia de trabalho, é durante o processo de desanuviamento que idéias inovadoras tendem a surgir. Desenrascar-se de toda a carga negativa e acúmulo de informações (estresse) é essencial. Esses sentimentos reprimidos se conglobam e refletem de uma forma intempera no seu corpo (sim, no físico também), tragando assiduamente sua saúde e lentamente te destruindo. Muito cuidado.





SAÚDE MENTAL

Deixemos essas desventuras só como nota. De volta aos benefícios e concluindo, de conversas nessa pausa que saem idéias criativas e sim, se criam fortes laços com algumas pessoas. Manter um bom relacionamento interpessoal é importantíssimo para se descerrar bons planos e estratégias de mercado.



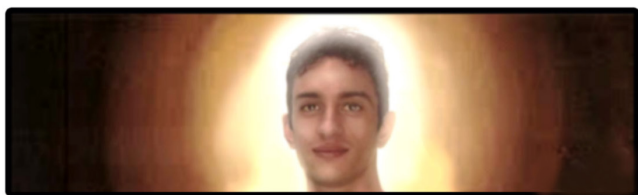
Conversados? Então, trespassemos à nossa experiência!

ENTÃO VOCÊ TAVA MESMO FALANDO DE ARROZ DOCE, NÉ?

Yeap.

Mais um dia produtivo, daqueles que transfiguram cansaço e muitos afazeres. À título de informação, temos professores que não somente são ótimos em suas respectivas matérias, mas dominam outros ofícios, como o da culinária (Lucky me, right?).

As idéias criativas, em alguns dias atípicos, nasce um pouco antes da pausa para o café, o que torna a pausa em si muito “bacana”. Alguém citou a vontade de comer e, créditos ao professor Emílio, teve suas preces atendidas (E, sempre bom lembrar, Denis Jesus tava logo ao lado!)



E mais um adendo, como costume reforçar, professores, alunos e estagiários tem uma ótima relação interpessoal. Muitos de nós grandes amigos, inclusive. Nesse dia, arroz doce foi o cardápio requisitado. Dentro desse contexto, quero ressaltar a importância do “combo” de um ótimo relacionamento interpessoal com a pausa em si. As idéias não só surgem como vão se complementando e se desenvolvendo até sua projeção, de forma célere e objetiva. E vêm cada coisa, amigo...



Sobre o arroz doce, dispensa comentários. Deixo só o costumaz “sensacional”. Para os mais familiarizados, um deleite. Hehe.

‘Ficamos por aqui, caríssimos. Tenham um ótimo meio-de-semana e lembrem-se de visitar nossa página. Sempre tem um conteúdo recente bem interessante! Fiquem em paz e forte abraço!’



NOTÍCIAS E NOVIDADES
SOBRE A MODELO DESIGN

www.modelodesign.art.br/mdnews/