

LIVRO DIGITAL GRATUITO

Regulação Emocional e Limites

*O expediente terminou.
A mente também
conseguiu parar?*



TRABALHO



DESCANSO



VIDA
PESSOAL

Conteúdo psicoeducativo com
linguagem clara, exemplos práticos
e atividades reflexivas.



Alexandre Bartoli • Psicólogo • CRP 04/86889 • Professor universitário

Professor universitário, lecionando para alunos da área de Computação e de outras áreas.

[Acessar alexandrebartoli.com](https://alexandrebartoli.com)

[LinkedIn](#)

[Instagram](#)



Apresentação

Muitas pessoas encerram o expediente, mas continuam mentalmente ligadas ao trabalho. Mesmo longe do computador, a mente segue relembrando reuniões, revisando tarefas que ainda precisam ser feitas e imaginando possíveis problemas que podem surgir.

Este ebook foi criado para ajudar você a compreender essa experiência de forma acessível e prática. Aqui você encontrará conhecimento, exemplos do dia a dia e atividades que podem contribuir para uma relação mais saudável com o trabalho.

O material não tem a finalidade de diagnosticar nenhum problema. Ele oferece informações e reflexões baseadas na Psicologia do Trabalho para que você possa reconhecer o que acontece e experimentar novas formas de lidar com essa situação.

“ *Compreender o que acontece já é um primeiro passo para construir uma relação mais consciente com o trabalho.* ”

Sobre o autor

Sou psicólogo, professor universitário e trabalhei por mais de 10 anos com desenvolvimento de sistemas.

Leciono para alunos da área de Computação e de outras áreas.

Essa vivência na prática profissional e na academia me ajudou a compreender os desafios do mundo do trabalho de forma realista e humana.

Principais temas deste capítulo



trabalho



descanso



clareza



limites



Como utilizar este livro

Este livro foi preparado para ser um companheiro prático na sua jornada de autoconhecimento e bem-estar no trabalho. Você pode lê-lo do início ao fim ou explorar apenas os temas que mais fizerem sentido para o seu momento atual.

1



Leia no seu ritmo

Você pode ler este livro aos poucos, no seu tempo. Não é preciso terminar de uma vez. Cada capítulo foi pensado para ser compreendido de forma independente.

2



Exercícios são opcionais

Os exercícios e reflexões são sugestões práticas. Você pode fazer apenas o que for útil e fizer sentido para a sua realidade.

3



Suas respostas pertencem a você

As atividades propostas são para o seu uso pessoal. Não é necessário compartilhar suas respostas com ninguém. Este é um espaço seguro para você refletir com liberdade.

4



Não é um teste psicológico

Este livro não tem o objetivo de avaliar, classificar ou diagnosticar você. Não há pontuação, rótulos ou resultados. O foco é a reflexão e o desenvolvimento da sua consciência sobre o trabalho.

5



Use o que fizer sentido

Cada pessoa tem uma história, um contexto e desafios diferentes. Sinta-se à vontade para adaptar as ideias, ferramentas e exemplos deste livro à sua própria realidade.

O que você vai encontrar neste livro

Este livro combina explicação teórica, exemplos práticos e momentos de reflexão para ajudar você a compreender melhor o desligamento psicológico do trabalho e a experimentar formas mais saudáveis de transição entre a vida profissional e a vida pessoal.

1

CAPÍTULO 1

Encerrar uma tarefa não é o mesmo que se desligar

Por que continuamos mentalmente no trabalho quando o expediente já terminou.



2

CAPÍTULO 2

O que mantém a mente em prontidão

Os fatores que alimentam a atenção contínua e dificultam o descanso mental.

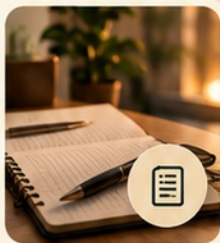


3

CAPÍTULO 3

Antes de tentar otimizar o descanso

O que é importante compreender e observar antes de buscar soluções rápidas.

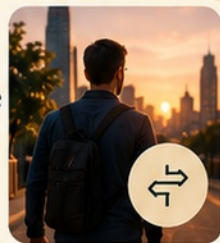


4

CAPÍTULO 4

Uma transição possível após o expediente

Estratégias práticas para sinalizar o fim do trabalho e facilitar a mudança de contexto.



5

CAPÍTULO 5

Limites e acordos de trabalho

Como estabelecer limites mais claros e construir acordos que respeitem o seu tempo.



6

CAPÍTULO 6

Um diário de observação

Uma ferramenta simples para aumentar a consciência sobre seus pensamentos, emoções e hábitos.

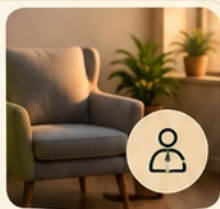


7

CAPÍTULO 7

Quando considerar apoio psicológico

Sinais de que pode ser importante buscar a ajuda de um profissional.



CADERNO DE ATIVIDADES

Exercícios práticos para aplicar os aprendizados do livro na sua rotina e desenvolver novas formas de se desligar.



Para quem este material pode ser útil

Este livro pode ser útil para profissionais da área de tecnologia e de muitas outras áreas que vivenciam alta demanda, conexão constante e dificuldade para se desligar mentalmente do trabalho.



profissionais de tecnologia



e muitas outras áreas



diferentes níveis de carreira



quem busca mais equilíbrio

Encerrar uma tarefa não é o mesmo que se desligar

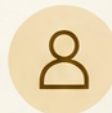
Por que continuamos mentalmente no trabalho quando o expediente já terminou?

Fechar o notebook não garante que a mente saia do trabalho no mesmo ritmo. Em muitas rotinas, o corpo muda de ambiente, mas a atenção continua presa a reuniões, pendências e cenários imaginados.

“O expediente pode terminar no relógio. A atenção nem sempre acompanha esse encerramento imediatamente.”



desligamento



presença



transição



fim da tarefa



mente ainda ativa



O trabalho termina no relógio, mas nem sempre na nossa atenção

Existe uma diferença entre encerrar a atividade e conseguir sair mentalmente dela.

Durante o expediente, usamos atenção, memória, antecipação e tomada de decisão. Em muitas profissões, parte do trabalho consiste justamente em prever riscos, responder rápido e lidar com o imprevisto. Por isso, quando o dia termina, a mente nem sempre acompanha o encerramento no mesmo ritmo.



EXEMPLO HIPOTÉTICO

Você fecha o notebook às 18h. À noite, durante o jantar, percebe que continua revendo uma reunião, imaginando respostas e antecipando problemas de amanhã. Ninguém pediu nada novo, mas parte da sua atenção continua trabalhando.

“

Estar longe do ambiente profissional não significa, automaticamente, estar distante dele por dentro.

O que ainda pode permanecer ativo?



reuniões



pendências



interpretações



cenários futuros



fim do expediente



corpo muda de ambiente



atenção continua ocupada



CONCLUSÃO

O primeiro passo não é se cobrar por descansar melhor. É reconhecer o que ainda mantém sua atenção conectada ao trabalho.

O que significa desligamento psicológico do trabalho?

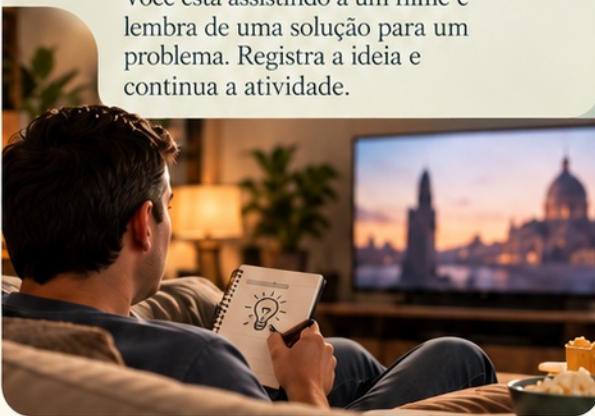
Distanciar-se mentalmente das demandas profissionais durante o tempo de descanso.

O desligamento psicológico do trabalho significa ser capaz de se afastar mentalmente das demandas profissionais durante o tempo de descanso, sem precisar esquecer a sua profissão nem parar de gostar do que você faz. Trata-se de reduzir a presença do trabalho na sua mente para que você possa se dedicar a outras atividades e se recuperar de forma saudável.

Duas situações muito diferentes

1 Uma ideia surge

Você está assistindo a um filme e lembra de uma solução para um problema. Registra a ideia e continua a atividade.



2 A mente continua presa

Você está no mesmo filme, mas passa o tempo todo revendo tarefas, checando mensagens e pensando no trabalho, sem conseguir se concentrar no momento presente.



“Pensar no trabalho e permanecer preso a ele são experiências diferentes.”



alternância de foco



tempo livre



presença



A pergunta importante não é se o trabalho aparece na mente, mas se ele ocupa o espaço que você gostaria de dedicar a outras experiências.

Pensar em um problema é diferente de ficar preso a ele

Reflexão útil e pensamento repetitivo não são a mesma coisa.

Refletir sobre o trabalho, aprender com erros e se preparar para tomar decisões são atitudes naturais e positivas da vida profissional. Pensar ajuda a organizar ideias, avaliar caminhos e agir com mais clareza.

A dificuldade aparece quando o pensamento retorna repetidamente à mesma situação, sem produzir novos entendimentos, sem gerar alternativas reais e sem apontar um possível encaminhamento. Nesse caso, a mente deixa de ser uma aliada e passa a manter o assunto sempre ativo, como um ciclo que se repete.

Comparação útil



Reflexão que pode ajudar



identifica um problema específico



considera os dados disponíveis



permite pensar em alternativas



pode levar a uma decisão



deixa espaço para retomar outras atividades



Pensamento repetitivo que pode dificultar



retorna continuamente à mesma preocupação



procura respostas sem informação suficiente



repete cenários



não chega a um encaminhamento



mantém a sensação de assunto inacabado

Exemplo hipotético



Um profissional percebe que uma apresentação não saiu como esperava. Ele revisa o que aconteceu, identifica pontos de melhoria, pensa em outras formas de abordar o tema e define o que fará na próxima oportunidade. Isso é uma reflexão que ajuda.

Se, nos dias seguintes, ele continua pensando na mesma situação, revivendo os mesmos detalhes, imaginando diversas possibilidades e não chega a nenhuma conclusão nova, isso é um pensamento repetitivo que tende a dificultar.

“

Pergunta para reflexão

Estou pensando para compreender e decidir alguma coisa ou estou apenas repetindo mentalmente uma situação sem conseguir avançar?

Descansar é mais do que não estar trabalhando

Recuperação envolve experiências diferentes.

O descanso muitas vezes é tratado como a simples ausência de atividade profissional, mas a recuperação pode envolver muito mais do que isso. Ela inclui distanciar-se mentalmente das demandas, relaxar, ter alguma autonomia sobre o próprio tempo e vivenciar interesses que trazem satisfação.



Distanciamento

Afastar-se mentalmente das demandas e preocupações do trabalho, reduzindo a ativação constante da mente.



Relaxamento

Permitir que o corpo e a mente desacelerem, através de atividades que promovam tranquilidade e bem-estar.



Autonomia

Ter liberdade para escolher como usar o próprio tempo, sem sentir-se obrigado a responder a demandas externas.



Interesses pessoais

Dedicar-se a atividades que trazem prazer e satisfação, como hobbies, práticas culturais, esportes, convivência com pessoas queridas ou contato com a natureza.



Descansar não significa necessariamente não fazer nada. Algumas pessoas se recuperam com atividades leves, outras com experiências criativas, sociais ou contemplativas. O importante é que essas experiências contribuam para restaurar sua energia mental e emocional.

“

O descanso deixa de ser descanso quando vira mais uma prova de desempenho.



recuperação



autonomia



satisfação



tempo livre

Quando o trabalho passa a ocupar espaços da vida pessoal

Presença física não é o mesmo que disponibilidade mental.

Uma das consequências da dificuldade de se desconectar do trabalho é a redução da disponibilidade para outras experiências. A pessoa pode estar em casa, em uma conversa com a família ou amigos, ou em um momento de lazer, mas parte da sua atenção continua ligada a temas profissionais. Isso faz com que a presença física não se traduza em presença real, diminuindo a qualidade das relações e dos momentos de descanso.



Exemplo hipotético: o jantar de sexta-feira

Ricardo está em um jantar de sexta-feira com a família. Durante a refeição, recebe uma notificação de trabalho no celular. A mensagem não exige uma ação imediata, mas ele começa a pensar no assunto, consulta outros canais e percebe que sua atenção vai se afastando da conversa.



1
Começa o jantar em boa companhia.



2
Recebe uma notificação profissional.



3
Começa a pensar no assunto e consulta outros canais.



4
Sua atenção se afasta da conversa.



E quando estar disponível faz parte do trabalho?

Em algumas funções, como em plantões, sobreaviso ou cargos de liderança, a disponibilidade em determinados períodos é parte da própria atividade. Nesses casos, o desafio não é “desligar completamente”, mas ter clareza sobre os horários, os limites e as formas de comunicação, além de garantir tempo adequado de recuperação. A definição de combinados realistas com a equipe e com a própria organização ajuda a reduzir a sobrecarga e a tornar a disponibilidade mais sustentável.

Perguntas úteis

- 1 Quando eu realmente preciso agir?
- 2 Quando estou apenas antecipando?
- 3 Existe um acordo claro sobre disponibilidade?
- 4 Há espaço real para recuperação?

Exemplo aprofundado

Como uma situação simples pode ganhar proporções maiores.

Às vezes, a dificuldade de desligamento começa com uma situação objetiva e, aos poucos, se amplia por meio de interpretações, antecipações e medos.



Exemplo hipotético: Marcos

Marcos participa de uma reunião e ouve que um projeto precisará ser revisado. A conversa será retomada na segunda-feira. No fim de semana, ele começa a pensar repetidamente no assunto. Primeiro, tenta entender o que precisa ser ajustado. Depois, passa a imaginar que a revisão significa falha pessoal. Em seguida, teme que isso afete sua avaliação profissional e sua estabilidade.

Como a preocupação pode crescer



1. O acontecimento

Marcos participa de uma reunião e ouve que um projeto precisará ser revisado. A conversa será retomada na segunda-feira.



2. A primeira interpretação

No fim de semana, ele começa a pensar repetidamente no assunto. Primeiro, tenta entender o que precisa ser ajustado.



3. A antecipação

Depois, passa a imaginar que a revisão significa falha pessoal. Começa a questionar se o seu desempenho não foi suficiente.



4. A ampliação da preocupação

Em seguida, teme que isso afete sua avaliação profissional e sua estabilidade. A preocupação ganha proporções maiores do que o acontecimento inicial.



Insight importante

Nem toda preocupação é inventada. Em alguns ambientes, as ameaças são concretas. Por isso, compreender o pensamento sem considerar as condições reais de trabalho produz uma análise incompleta.



Separar fato, interpretação e cenário futuro já é uma forma de clareza.

Atividade prática

Em que momento meu expediente realmente termina?

Esta atividade não é um teste psicológico e não possui pontuação. Ela foi pensada apenas para ajudar você a observar a relação entre trabalho, atenção e descanso.



Como usar

Reserve cinco minutos ao final de um dia de trabalho. Responda apenas o que fizer sentido. Suas respostas pertencem a você.



1

O que ficou ocupando minha cabeça depois do expediente hoje?



2

Isso exigia uma ação real ou era uma antecipação?



3

Em que momento percebi que ainda estava mentalmente no trabalho?



4

O que, no ambiente profissional, pode ter alimentado isso?



5

O que me ajudou, ainda que um pouco, a mudar de ritmo?



Se você quiser, repita esse registro por alguns dias.

O objetivo não é avaliar a si mesmo, e sim perceber padrões.



Não é necessário compartilhar essas respostas com ninguém.

Síntese do capítulo

O que vale levar adiante

Três ideias centrais

1



Encerrar uma tarefa não é o mesmo que se desligar.

O expediente pode terminar antes que a atenção consiga sair do trabalho.

2



Pensar no trabalho e permanecer preso a ele são experiências diferentes.

A questão não é eliminar todo pensamento profissional, mas reconhecer quando ele ocupa demais a vida pessoal.

3



Nem toda dificuldade de descanso se resolve apenas individualmente.

Condições de trabalho, clareza de acordos e previsibilidade também importam.

?

Pergunta final

O que mais mantém minha atenção ligada ao trabalho quando o expediente já acabou?

Compreender essa diferença entre fim da tarefa e desligamento mental é um primeiro passo para construir uma relação mais consciente com o trabalho. No próximo capítulo, a discussão se aprofunda sobre os fatores que mantêm a mente em prontidão.

“

*O trabalho pode ocupar um lugar importante na vida.
Mas não precisa ocupar todos os seus espaços.*

Alexandre Bartoli

Alexandre Bartoli • Psicólogo • CRP 04/86889



O que pode manter a mente de prontidão?

Nem tudo depende só de você: o ambiente, as urgências e as preocupações reais também influenciam.



Exemplo hipotético:

you já terminou o expediente, mas uma mensagem fora do horário faz seu corpo reagir como se o dia de trabalho ainda não tivesse acabado.



urgência



repetição mental



contexto



imprevistos



pendências



cobranças



segurança

Antes de tentar otimizar o descanso

Nem toda dificuldade para descansar se resolve com mais organização ou mais controle.



Exemplo hipotético:

seu líder escreveu 'precisamos conversar amanhã'. Até lá, a mente começa a criar cenários, mesmo sem informações suficientes.



fatos



interpretação



ação



Precisamos
conversar
amanhã.

o que aconteceu



o que imaginei



o que posso fazer agora

Uma transição possível após o expediente

Criar uma passagem entre trabalho e vida pessoal pode ajudar a mente a mudar de ritmo.



Exemplo hipotético:

antes de sair, você anota três pendências, define o próximo passo e deixa uma referência clara para retomar amanhã.



encerramento



rotina



descanso



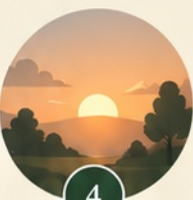
1
anotar
pendências



2
separar
urgência real



3
mudar
de atividade



4
observar
sem cobrança

Limites são também acordos de trabalho

Nem todo limite depende apenas de força de vontade: muitos deles precisam de combinação clara com a equipe e com a liderança.



Exemplo hipotético:

mensagens fora do horário se repetem. Em vez de apenas suportar, você organiza exemplos concretos e pensa em um acordo mais claro sobre prazos e canais.



limite



negociação



previsibilidade



situação atual



conversa



acordo



rotina mais
previsível

Um diário de sete dias, sem pontuação

Observar a própria semana com calma pode mostrar padrões que passam despercebidos no automático.



Exemplo hipotético:

durante sete dias, você anota o que ficou na cabeça depois do expediente e percebe em quais contextos a preocupação aumenta.



observação



padrões



contexto



dia 1



dia 2



dia 3



dia 4



dia 5



dia 6



dia 7

Quando considerar acompanhamento psicológico?

Buscar apoio pode ser um caminho quando o sofrimento persiste e começa a afetar o sono, a rotina ou as relações.



Exemplo hipotético:

a preocupação com o trabalho já se repete há semanas, atrapalha o sono e também interfere na convivência em casa.



sofrimento



impacto



apoio



escolhas pessoais



negociação



apoio profissional