



Segundou!

O domingo vai chegando ao fim e bate aquele desânimo: **a semana de trabalho está prestes a começar**. Em contraponto, quando o final de semana se aproxima, a disposição muda: é hora de descansar, **sextou!**

Talvez, todos já tenhamos nos identificado com esse cenário. E, afinal, o que esses sentimentos significam?

A verdade é que tanto o trabalho como o descanso são partes igualmente importantes na semana. Por isso, a forma como encaramos os dias pode mudar nossa disposição para as tarefas diárias.

Já se perguntou por que segunda-feira tem fama de ser um dia chato ou por que sentimos que a vida só acontece nos finais de semana? **É necessário refletir sobre essa forma de pensar.**

O Código de Ética Profissional do Servidor Público Civil do Poder Executivo Federal (Decreto nº 1.171/94) pode nos ajudar com uma boa dose de **motivação** sobre isso:

V - O trabalho desenvolvido pelo servidor público perante a comunidade deve ser entendido como acréscimo ao seu próprio bem-estar, já que, como cidadão, integrante da sociedade, o êxito desse trabalho pode ser considerado como seu maior patrimônio.

Iniciar a semana com esse significado em mente nos motiva a trabalhar pelo bem comum e encontrar sentido no que fazemos. Como agentes públicos, temos a oportunidade de **contribuir para**

o nosso próprio bem-estar e o de toda a nação. Isso é muito significativo!

Pensando assim, a segunda-feira pode se tornar mais leve e a semana deixa de ser uma intensa busca pela sexta-feira. Passamos a aproveitar todos os momentos, cada um à sua forma.

Se você fica mal no domingo à noite e passa a semana desejando que acabe logo, talvez, seja um **sinal de alerta** para mudar algumas coisas em sua vida. Pode ser que você precise **repensar a relação com o trabalho**, se esforçando para assimilar um novo sentido no que faz. Pode ser, ainda, que seja preciso se **organizar** melhor, de forma a conseguir fazer suas tarefas no tempo adequado, trabalhando com disposição durante o expediente e desfrutando o lazer nos momentos de folga, sem que isso gere ansiedade.

Entretanto, se você perceber que a ansiedade está fora de seu controle e, mais que isso, notar que o problema pode estar no ambiente laboral, fique atento! Dentre as possibilidades, se você sentir que está enfrentando **questões que ferem os princípios éticos** em sua rotina de trabalho, **conte com a gente!** A Comissão de Ética da UFU está à disposição para auxiliar a identificar as questões e contornar as dificuldades.

O **bem-estar diário** é um valor muito importante no serviço público.