

Malditas Segundas-feiras!!!

2017-04-17 09:48:16

A maior parte das pessoas acorda de mau humor à segunda-feira, disso não há dúvida. Se faz parte deste grupo de pessoas não desespere, pois embora não tivesse sido encontrada uma solução para o “problema” a ciência já encontrou explicação para tal acontecer.



Nos dias de hoje há horários de trabalho muito diferentes, por turnos, trabalho a partir de casa, em part-time... Mas para quem tem o horário de segunda a sexta e até não gosta muito do que faz, nem sempre é fácil encarar as segundas-feiras de manhã!

Após uma pesquisa [chegou-se à conclusão](#) que, segundas-feiras são iguais a terças, quartas e quintas-feiras, dias menos felizes para quem trabalha, mas mesmo assim tendemos a eleger a segunda-feira como o pior dia da semana. Só a sexta-feira é considerada um bom dia.



Sexta-feira, o melhor dia da semana, o mais desejado por todos. Véspera de fim de semana, leva-nos a fazer planos, a ansiar pela chegada dos dias de folga. Deitamo-nos mais tarde, não há a obrigação de levantarmos cedo no dia seguinte, e até parece que temos pela frente tempo para fazer tudo o que nos apetece...

Mas, no domingo à noite o cenário muda de figura... voltamos a pensar na “horrível” segunda-feira.

A culpa é do relógio biológico

Tudo isso tem a ver com o relógio biológico. Enquanto que na sexta-feira se começa a pensar em relaxar, em fazer o que se gosta, ter tempo livre para fazer o que quiser. À medida que a segunda-feira se aproxima o nosso pensamento inverte-se, o acordar cedo, as responsabilidades do trabalho, os prazos a cumprir...

Na segunda-feira temos menos saúde!

E, ao que parece, as segundas-feiras influenciam até a nossa saúde. Na segunda-feira temos menos saúde! Devido à forma como levámos o fim de semana, a segunda-feira torna-se no dia de pior saúde. Um estudo indica que as pessoas pesam mais à segunda-feira, e chega ao ponto de ser o dia em que mais ataques cardíacos e acidentes vascular cerebrais são registados. Nas festas de fim de semana as pessoas bebem mais, fumam mais, o que evidentemente tem um efeito negativo na vida da pessoa.

Se não faz parte desta estatística ótimo para si. Se faz, o melhor mesmo é tentar manter a rotina dos horários da semana ao fim de semana, para não alterar o relógio biológico, pois se ele não estiver bem o mau humor aparece.

Por **Célia Simões** para Pplware Kids.