

Quanto a sua saúde afeta sua produtividade?

Quando você pensa em adiar suas tarefas em função das urgências, a primeira atividade que sai da lista são seus compromissos pessoais, principalmente os relacionados à saúde, não é verdade?



Temos uma mania insistente de priorizar terceiros e deixar de lado a nossa própria vida. Porém, essa escolha acaba tendo um preço alto - e aprendi isso na pele. Se você não tem tempo para seu corpo, ele até é paciente, mas uma hora se cansa e o obriga a ter tempo para cuidar de si, fazendo com que fique de cama ou até mesmo algo pior.

No dicionário da saúde existem duas palavras que definem essa situação. A primeira é o **absenteísmo**, esse termo significa que você não pode ir trabalhar devido a alguma condição de saúde. A segunda é o **presenteísmo**, ou seja, você vai trabalhar com algum problema de saúde crônico como dores de cabeça, dores lombares etc.

Medir o **absenteísmo** é fácil para as empresas, basicamente resume-se em avaliar a quantidade de faltas devido a problemas de saúde. Já o **presenteísmo** é mais complicado, é necessário ter uma equipe de saúde atenta na empresa para criar algum tipo de indicador.

Independente do que esteja passando, é preciso entender que se você não priorizar sua saúde, a sua produtividade pode cair drasticamente. Esse ano comecei a ter um leve enjôo no final do dia, no início achei que era alimentação, depois que era algum grau que voltou na vista devido à cirurgia que fiz no passado, enfim, deixei para lá por acreditar que tudo isso seria "frescura".

Nessa época, o meu nível de execução reduziu aproximadamente 30%, quase três horas por dia. Parei de realizar algumas atividades importantes para mim e todos os dias após às 15h30, praticamente não conseguia fazer mais nada por estar me sentindo mal. Então me dei por vencido e fui ao médico, quando descobri que era simplesmente uma labirintite. Iniciei o tratamento e voltei a realizar minhas tarefas normalmente.

De que adianta ter todo o tempo à disposição se você não tem saúde para aproveitar? Não existe outra maneira de aproveitar o melhor o tempo se não priorizar o importante: você.

Que tal agendar um check-up geral na sua vida?

Que tal começar algum tipo de esporte? Nem que seja caminhar no seu bairro todos os dias com sua família, com seu cachorro ou com seus pensamentos?

Lembre-se: tempo não serve de nada sem saúde. Você precisa ter tempo para ter saúde e saúde para usar seu tempo! Por isso, cuide de você enquanto é importante, pois quando virar urgente o prejuízo é grande.

Christian Barbosa é especialista em administração de tempo e produtividade e autor dos livros *A Triade do Tempo e Você*, *Dona do Seu Tempo*, *Estou em Reunião* e co-autor do *Mais Tempo, Mais Dinheiro*.