

## **SOCIEDADE & BEM-ESTAR**

# **Quanto a sua saúde afeta a sua produtividade**

**CHRISTIAN BARBOSA**

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 / MAIOR ESPECIALISTA NO BRASIL EM ADMINISTRAÇÃO DE TEMPO E PRODUTIVIDADE, É FUNDADOR DA TRIAD PS, EMPRESA MULTINACIONAL ESPECIALIZADA EM PROGRAMAS E CONSULTORIA NA ÁREA DE PRODUTIVIDADE, COLABORAÇÃO E ADMINISTRAÇÃO DO TEMPO**