

EM QUESTÃO

Quanto a sua saúde afeta a sua produtividade?

***Christian Barbosa**

Quando você pensa em adiar suas tarefas em função das urgências, a primeira atividades 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 nossa própria vida. Só que isso acaba tendo um preço alto. Eu aprendi na pele o seguinte: se você não tem tempo para seu corpo, ele até é paciente, mas uma hora ele se cansa e te obriga a ter tempo para ele, te colocando de cama ou 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.

Independentemente do que esteja passando, é preciso entender que se você não priorizar sua saúde, a sua produtividade pode cair drasticamente. Este ano comecei a ter um leve enjoo no final do dia, achei que era alimentação no início, 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 mais ou menos 30%, quase 3 horas por dia. Parei de realizar algumas atividades importantes para mim e todo dia, depois das 15h30, eu praticamente não conseguia fazer mais nada por estar me sentindo mal. Então me dei por vencido e fui ao médico, onde 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 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. Ministra treinamentos e palestras para as maiores empresas do País e da Fortune 100. Autor dos livros *A Tríade do Tempo e Você*, *Dona do Seu Tempo*, *Estou em Reunião e coautor do Mais Tempo, Mais Dinheiro*.

www.triadps.com.br e www.maistempo.com.br