

Não durma no ponto, durma na empresa

Algumas empresas já liberam soneca após almoço e criam espaços exclusivos para o cochilo de seus funcionários

Tirar uma soneca após o almoço, em pleno horário de expediente, e ainda ter a aprovação e incentivo do chefe. Sonho? Não mais. Algumas empresas já possuem espaços adaptados especialmente para aconchegar as sonecas de seus profissionais. E mais, em alguns casos o horário do cochilo é determinado pelo próprio empregado. Mas, nem tudo são flores. Especialistas alertam que dormir demais ou não ter uma regularidade pode trazer sérios danos ao sono noturno e, principalmente, prejudicar a produtividade e concentração na execução de tarefas dentro da empresa.

Segundo Renato Grinberg, especialista em carreiras e diretor Geral da Trabalhando.com no Brasil, é importante ter bom senso e ver o benefício como uma possibilidade de trocar o sono mal dormido da noite pelas sonecas. "Cochilos irregulares podem prejudicar o sono noturno, provocando um cansaço crônico, que irá gerar um distúrbio de foco no trabalho, ou seja, não adianta aproveitar esta pausa para colocar o sono em dia, esse momento é para um breve descanso", comenta Grinberg. O consultor indica que a duração ideal da sesta – de 20 a 40 minutos – deve ser estabelecida individualmente, para que ninguém durma mais que o necessário. "Abusos poderão ser vistos como falta de comprometimento, gerando prejuízos a imagem do profissional. Por isso, toda atenção é necessária", alerta o executivo.



Para o especialista em gerenciamento inteligente do tempo e CEO da Triad PS, Christian Barbosa, a preocupação não se restringe à falta de concentração. "É ótimo tirar uma soneca no meio do expediente, principalmente à tarde, período em que ficamos mais exaustos. Mas é preciso ficar atento para não abusar do tempo e, ao invés de



Cochilos irregulares podem prejudicar o sono noturno.

ganhar produtividade, perdê-la", explica. Para o cochilo ser um momento que beneficie a produtividade e a saúde, ele deve ser planejado. "Você deve anotar na sua agenda esse compromisso com você mesmo e não deixar de cumpri-lo com periodicidade", afirma Christian.

Se a soneca é boa para os profissionais, principalmente os que têm dupla jornada, entre trabalho e faculdade, ela é ainda melhor para os líderes de cada equipe. "Se você aproveitar esse benefício da maneira correta, provavelmente terá um estímulo a mais para atingir as metas da empresa e contribuir para a evolução da sua carreira nesta instituição" finaliza Renato Grinberg. E não precisar ficar triste se a sua empresa ainda não possui esse método de motivação. Cada vez mais restaurantes estão abrindo espaços para garantir um momento de descanso aos seus clientes, além de lugares especializados em garantir uma soneca tranquila em plena correria diária.