

Veículo: Vila Sucesso - TERRA
Data: 15/12/2010



Soneca no trabalho

Qua, 15/12/2010 - 05h00 - *Dinheiro*

comente 0

imprimir

email

★ favoritos

f Curtir

compartilhe: f o t e



Estar com o sono em dia é o caminho certo para a produtividade, não é mesmo? Pois de uns tempos para cá algumas empresas resolveram investir no descanso dos funcionários liberando nada mais nada menos que um tempinho para uma boa **soneca** após o almoço! Já pensou que maravilha? Mas não vá dormir na frente do computador! Para evitar a fama de preguiçosa e fazer o trabalho render é preciso planejar a sesta! Se este é o seu caso, acompanhe as dicas a seguir.

Publicidade



Segundo Christian Barbosa, especialista em gerenciamento inteligente do tempo, tirar um cochilo no meio do expediente, especialmente à tarde, ajuda mesmo o funcionário. "Esta é a hora da digestão, período em que nos sentimos mais cansados e precisamos de um tempinho para recobramos as energias. O cochilo é capaz de aliviar o estresse e aumentar o nível de concentração do profissional. Mas é preciso ficar atento para não abusar desse tempo e, **em vez de ganhar produtividade, perdê-la**".

Assim, até na hora da **soneca**, é preciso se planejar. "No caso de **empresas que disponibilizam um espaço adequado para o descanso**, o funcionário pode aproveitar pelo menos 20 minutos para cochilar e verá um

bom resultado. Na Europa esse é um hábito comum e que aos poucos vem se tornando realidade no Brasil. Afinal, as empresas precisam entender que devem cobrar resultados e não número de horas trabalhadas".

No Brasil, um exemplo de empresa pioneira no incentivo à sesta é a Viapar, concessionária de rodovias instalada no Paraná, que adotou a prática em 2008 criando um ambiente com colchonetes e pufes.

leia também

- **Stress - Escritórios Prontos para Explodir**
- **Como não perder tempo com as redes sociais?**

O consultor Renato Grinberg, diretor da Trabalhando.com no Brasil, alerta para que ninguém durma mais que o necessário. **"Abusos poderão ser vistos como falta de comprometimento, gerando prejuízos à imagem do profissional".**

E veja só, se na sua empresa o hábito da **soneca** ainda não é cultivado, saiba que cada vez mais restaurantes estão abrindo espaços para garantir um

momento de descanso aos clientes. Um verdadeiro alívio para a correria diária!

Por Adriana Cocco

Assuntos relacionados: tempo, trabalho, empresas, produtividade, almoço, funcionários, descanso, soneca, sesta, expediente