

► BEM-ESTAR

Especialista aponta os benefícios da 'sesta'

A duração de uma sesta deve ser em torno de 20 a 40 minutos; abusos podem ser vistos como falta de comprometimento

SIMONE DE OLIVEIRA
scoliveira@j.com.br

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 aprovei-

SONO MERECIDO

Renato Grinberg lembra que uma soneca entre o horário de trabalho, mas alertam que nada substitui um bom sono noturno; os abusos também podem gerar falta de comprometimento



tar esta pausa para colocar o sono em dia, esse momento é para um breve descanso", comenta Grinberg.

Nada de exageros

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, to-

da atenção é necessária", alerta o executivo.

Já 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 ganhar produtividade, perdê-la", explica.

Aproveite o benefício sem abuso

O cochilo após o almoço, ou a sesta, como dizem, tem que ser um momento prazeroso, mas também de benefícios. Segundo o consultor Christian Barbosa, para que o cochilo seja 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.

Agora, se a soneca é boa para os profissionais, principalmente aqueles que tem dupla jornada, como trabalho e faculdade, ela é muito 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.

Agora, aqueles que ain-

da não podem usufruir deste benefício, vale lembrar que muitos restaurantes já estão abrindo espaços para proporcionar aos seus clientes este momento de relaxamento.

São lugares especializados em garantir uma soneca tranquila, bem no meio do dia. Especialistas garantem que o funcionário volta ao trabalho mais renovado e com a mente mais descansada para enfrentar mais um período de trabalho, independente da função que ocupa.



MEDIDA 'É preciso saber aproveitar'