

Veículo: CBN Campinas online

Data: 25/01/2011



CBN TOTAL



Ouçá esta notícia



Entrevista - 25/01/2011

Depressão Pós Férias: Saiba se você está passando por isso

O entrevistado é Cristian Barbosa - Especialista no gerenciamento de tempo e produtividade.

Segundo o especialista, um dos principais sintomas da "Depressão Pós Férias" é a queda do rendimento da pessoa no trabalho.

No ambiente profissional, a pessoa que sofre com a depressão não consegue se concentrar, já que fica se lembrando dos passeios e dos momentos longe do emprego. Os reflexos são a falta concentração e pouca produtividade.

Essa "síndrome" geralmente dura algumas semanas, mas há casos que chegam prevalecer durante meses.

Rosana Lee