



A VOLTA DO MOLETOM O JEITO COOL DE ESQUENTAR SEU INVERNO

VIVER MELHOR
É FÁCIL

NÚMERO 86 • JUNHO 2013

Men's Health



8 PASSOS PARA VOCÊ TER UM

PEITO DE AÇO

PÔSTER
GRÁTIS

TREINO E MENU PARA VIRAR
UM PAREDÃO EM 45 DIAS

DEIXE SEU CÉREBRO
SEMPRE TININDO!
OS MELHORES HÁBITOS E ALIMENTOS

VINHO, A POÇÃO MÁGICA!
CONTROLE O PESO, FORTALEÇA O CORAÇÃO,
DESESTRESSE E ACALME O SÓGRO...

AS DICAS DE CIGANO, MINOTAURO, JOSÉ ALDO...
FIQUE FORTE E MAGRO
COMO OS FERAS DO UFC

EDIÇÃO ESPECIAL

SEXO

72 IDEIAS PRA TRANSAR
MAIS E MELHOR

- afine a relação!
- deixe-a na sua mão!
- turbine sua performance!



11
NOVOS
EQUIPAMENTOS
PARA TREINAR
EM CASA



MENOS TRAMPO, MAIS CURTIÇÃO!

AUMENTE SUA PRODUTIVIDADE NA FIRMA, DIMINUA
O TEMPO EXTRA QUE PASSA NO ESCRITÓRIO E APROVEITE
MELHOR SEUS MOMENTOS DE LAZER

POR GUSTAVO SIMON E MARK SANSOM / ILUSTRAÇÕES JUBRAN





ATÉ ALGUNS ANOS ATRÁS, ANALISTAS DE ECONOMIA PODERIAM CRAVAR NA BOA: “VOCÊ VAI TRABALHAR MENOS!”. As razões para eles acreditarem nisso são óbvias: os computadores são cada vez mais velozes, há novas ferramentas para melhorar sua produtividade, a renda é crescente... Só que previsões de economistas são tão vulneráveis a erros quanto as de meteorologistas. E o que houve foi o contrário do que os analistas apontaram. Segundo o Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada (Ipea), em Brasília, 40% dos brasileiros consideram que o tempo dedicado ao serviço compromete a qualidade de vida deles. Outros 37% sentem que o tempo de lazer diminuiu por causa das horas gastas com a profissão. “Ocorreu um esmaecimento das fronteiras entre tempo de trabalho e tempo livre”, diz André Gambier Campos, especialista em sociologia do trabalho e responsável pela pesquisa. “Não à toa, já reconhecemos que o excesso de serviço causa cansaço, estresse e desmotivação. Mais: prejudica relações com amigos e família, e inviabiliza atividades educacionais que poderiam turbinar a carreira”, completa. A seguir, mostramos o que fazer para suas horas na firma se tornarem mais produtivas. Assim, você não precisa ser o cara que sempre apaga a luz do escritório. Ganha mais tempo para ficar com a parceira, os amigos, a família, malhar... →



DESPERDÍCIO ZERO

6 SACADAS PARA DIMINUIR AS INTERRUPÇÕES QUE ATRAPALHAM SEU FLUXO DE TRABALHO E CONSOMEM SEU TEMPO À TOA

1 **PROGRAME SUAS TAREFAS**
No começo do dia, monte uma lista com tudo que você precisa fazer até o fim do expediente. Deixe-a ao lado de uma segunda relação, com os projetos de longo prazo em que está envolvido. Assim, você tem uma ideia do que pode entrar no seu caminho durante o dia – e até evitar (com um telefonema rápido ou um e-mail) que alguém o interrompa na hora em que está preenchendo aquele importante relatório.

2 **ORGANIZE SUAS REUNIÕES**
Crie um checklist com os pontos que devem ser discutidos (priorize os mais importantes) nas reuniões que você marcar. Também deixe bem claros os objetivos e a duração do encontro assim que ele for agendado. “Controlar o tempo é dever de todos que estão na reunião. Mas é sempre bom ter um líder que organize as ideias, conduza as discussões e corte as conversas paralelas”, diz Christian Barbosa, especialista em produtividade e CEO da consultoria Triad, em São Paulo.

3 **NÃO SEJA UM “TENISTA DE E-MAIL”**
“A expressão define aquela pessoa que recebe uma mensagem eletrônica, responde na mesma hora e já fica aguardando retorno”, diz Barbosa. Esse comportamento pode até parecer o máximo da produtividade, mas só multiplica o número de interrupções a que você se submete ao longo do dia. Transforme a verificação dos seus e-mails em uma tarefa: responda todas as mensagens no início do expediente e determine outros períodos do dia para voltar a checar sua caixa de entrada (de hora em hora; ou antes do almoço, na hora do lanche e no fim do dia).

4 **EVITE REDES SOCIAIS**
Pesquisa feita pela Red e App, empresa dos Estados Unidos desenvolvedora de aplicativos para tablets e smartphones, mostra que as pessoas passam até 28% do expediente no Facebook, no Twitter ou lendo e-mails pessoais. Em uma jornada diária de oito horas, isso significa mais de duas horas curtindo fotos das amigas de biquíni, lendo piadas... Controle a curiosidade durante o trabalho e veja as redes sociais na hora do almoço ou a caminho de casa (desde que não volte dirigindo, claro).

5 **ACABE COM BLÁ-BLÁ-BLÁS**
Diminua os bate-papos desnecessários (sobre o futebol, a loira que você ficou etc.). Além disso, assuma a direção das conversas profissionais. Usar questões-chave é uma boa para acabar com longos diálogos. Quando for abordado por alguém da firma, pergunte: “O que posso fazer por você?”. Depois, emende a resposta da pessoa com: “Pelo que entendi, você quer que eu...”. Encerre o papo dizendo quando você pode dar um retorno sobre o assunto. Parece rígido, mas vai ajudá-lo a sair da firma na hora, com suas tarefas cumpridas.

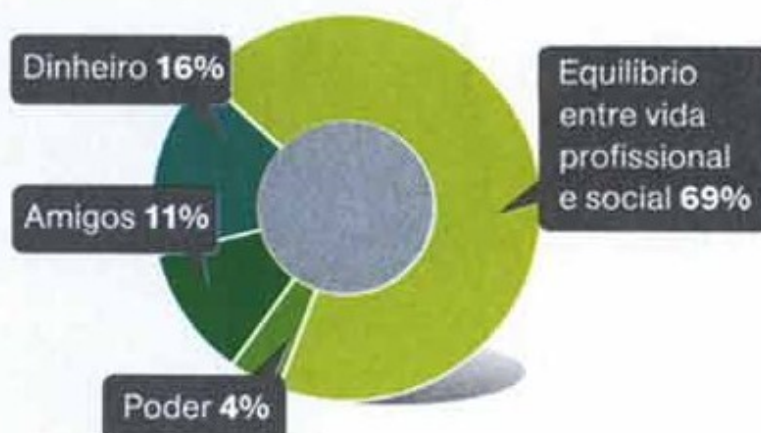
6 **CRIE HORÁRIOS DE CONSULTA**
Estabeleça períodos do dia para atender os colegas e ajudá-los a solucionar problemas (tudo bem abrir exceções em casos de extrema urgência, ou para seu chefe...). “Sua mesa deve ser mais parecida com um restaurante à la carte do que com uma lanchonete fast-food”, aconselha Barbosa. E não precisa colocar uma placa com os horários de atendimento do seu “balcão”. Um “posso falar com você depois que terminar isso aqui?” geralmente resolve – a não ser que o cara seja um baita mala.

EQUILÍBRIO JÁ

LEITORES* DA MH DIZEM COMO ESTÁ O TRABALHO DELES. CONFIRA ONDE VOCÊ SE ENCAIXA E MUDE O QUE FOR NECESSÁRIO

66% dos leitores trabalham mais que o tempo regulamentar

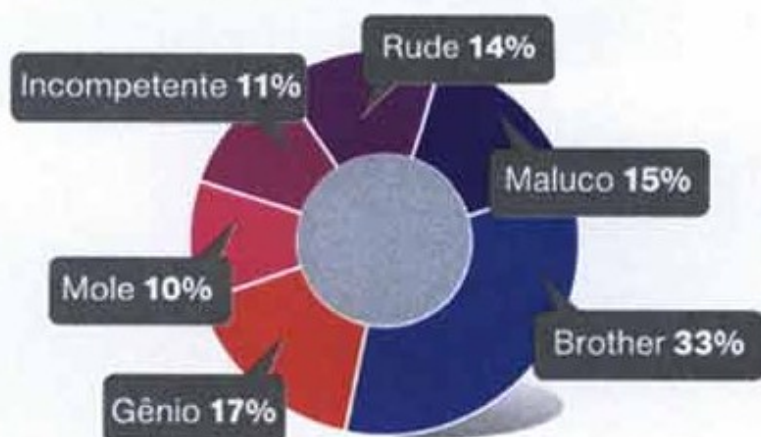
■ O mais importante no emprego é ter:



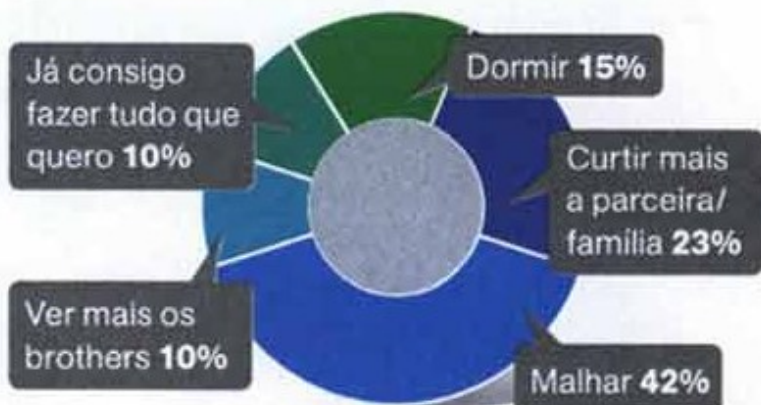
■ 70% dos leitores não recebem por horas extras

■ 51% dos leitores estão satisfeitos com o atual emprego

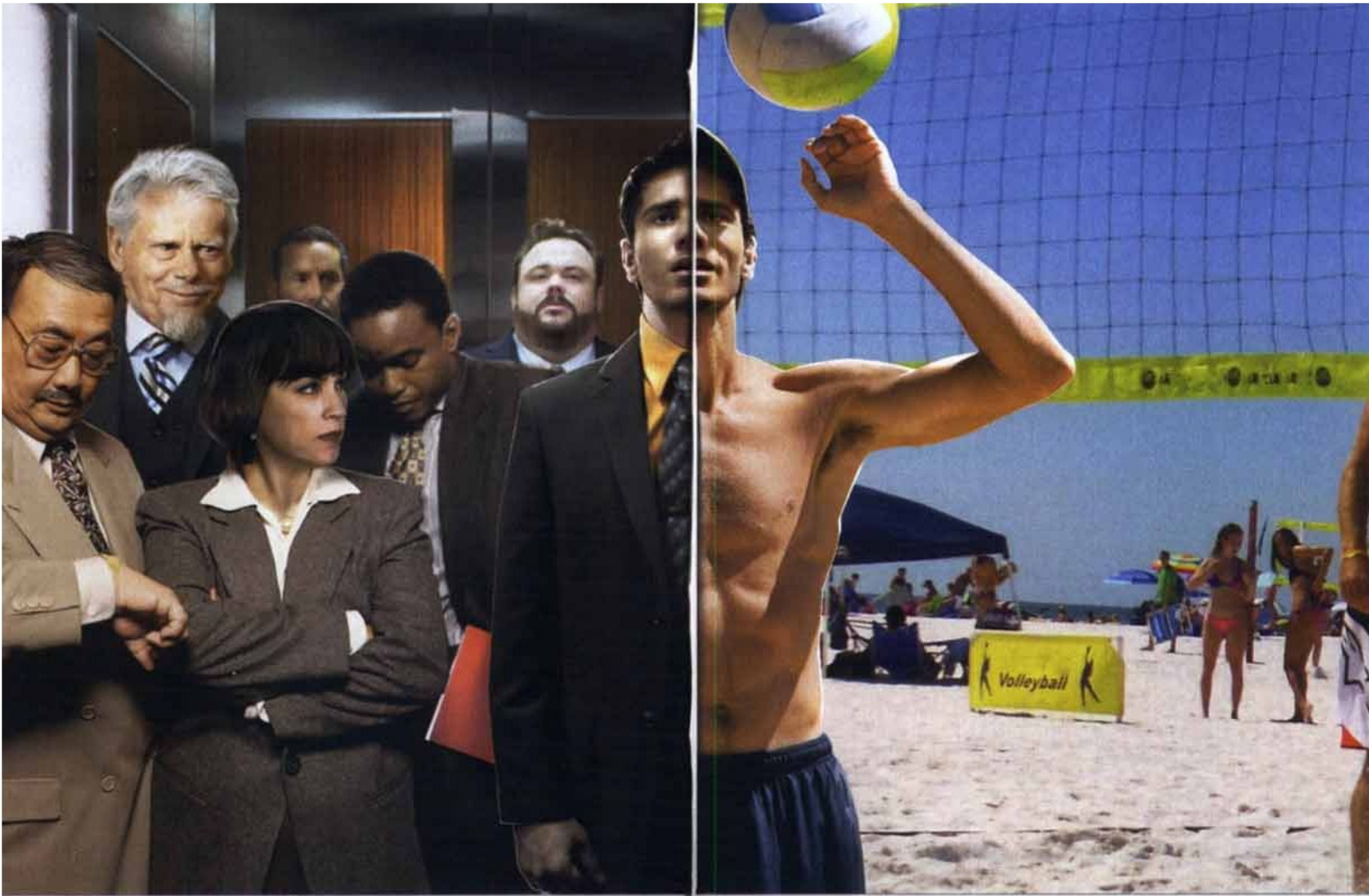
■ Os leitores acham que o chefe deles é...



■ O que os leitores gostariam de fazer se passassem menos tempo na empresa:

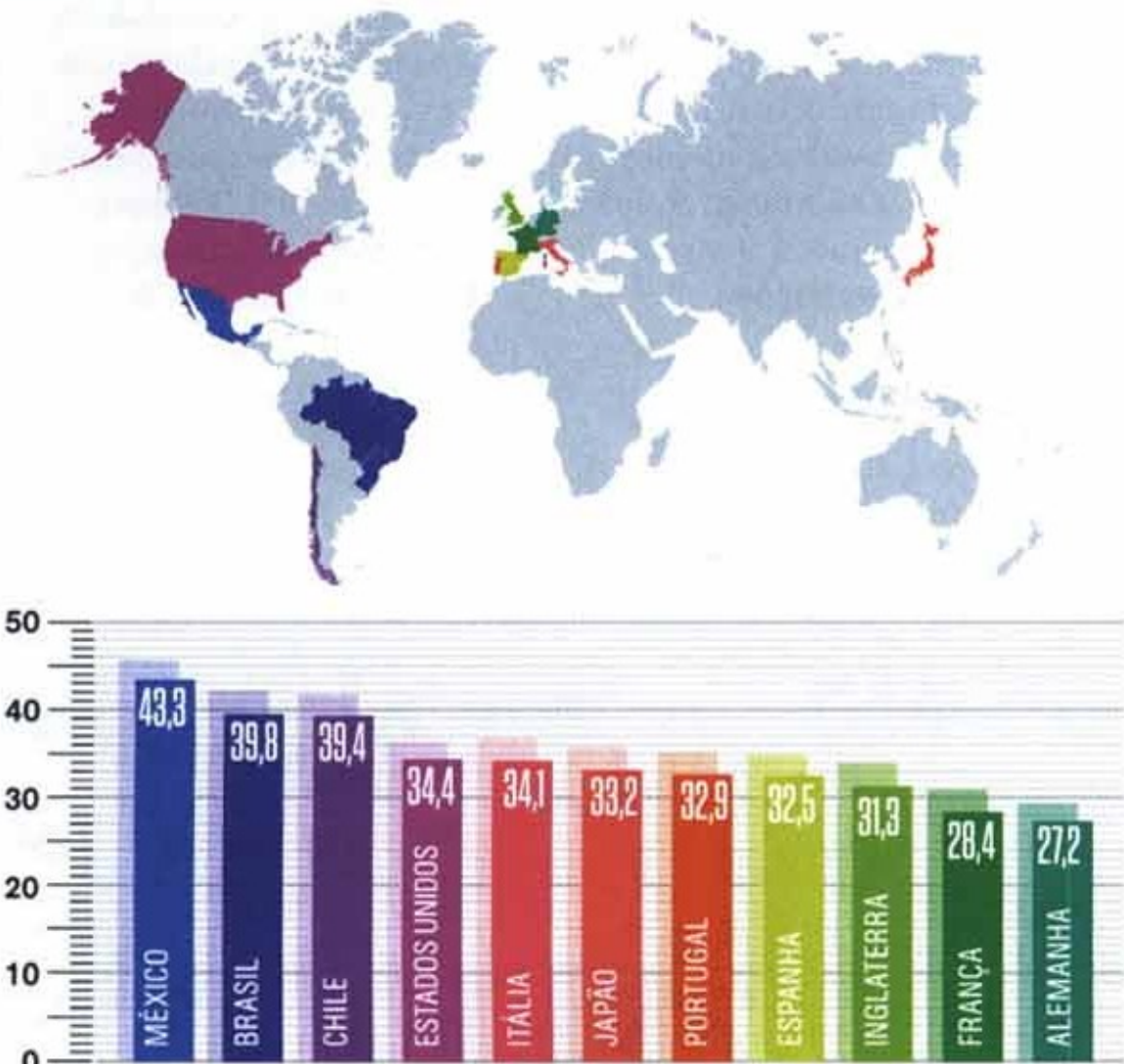


*Pesquisa realizada com 450 leitores no site da MH entre 1º de março e 3 de maio



CARGA PESADA

VEJA A MÉDIA DE HORAS TRABALHADAS POR SEMANA* EM ALGUNS PAÍSES E COMPARE SE VOCÊ FICA MUITO NO ESCRITÓRIO



* Fontes: Organização para a Cooperação e Desenvolvimento Econômico (OCDE) e Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE)

TEMPO É DINHEIRO!

DESCUBRA QUANTO VALEM SUAS HORAS DE LAZER

O matemático britânico Garth Sudem criou esta equação para calcular o preço do seu tempo livre. Faça a conta para ver se vale mesmo fazer hora extra até tarde. Achou a fórmula complicada? Então não troque seu descanso pelo trabalho...

$$\left(\frac{S}{52 \times Tr}\right) \times \left(\frac{I}{18}\right) \times \sqrt{\frac{HI \times HI - Tr}{112 - HI - R - 8 \times \sqrt{F}}} = \text{VALOR DA HORA DE LAZER}$$

- S** Seu salário anual.
- I** Sua idade.
- HI** Quão agradáveis são suas horas livres (de 1 a 10 – sendo 10: “Sou massagista da equipe feminina de vôlei do clube”; e 1: “Fico brincando com meus peixes”).
- Tr** Tempo fora do escritório (em horas) que você passa em frente a uma tela (do computador, da TV, do videogame, do tablet) por dia.
- HI** Horas que você trabalha por semana.
- R** Seu status de relacionamento (de 1 a 10 – sendo 10: “Sou casado há vários anos e janto todos os dias com minha amada esposa”; e 1: “Estou solteiro e faz um tempão que não pego ninguém”).
- F** Número de filhos.





LAÇOS ESTREITOS

5 ATITUDES PARA TORNAR OS MOMENTOS EM QUE VOCÊ ESTÁ COM A FAMÍLIA MAIS AGRADÁVEIS

O trabalho já consome boa parte do tempo que você teria para passar em casa. Por isso, não faz sentido gastar as horas que deveriam ser da parceira ou dos filhos isolado na frente do computador, certo? “Esforçar-se para melhorar seu comportamento em casa pode deixar sua vida mais agradável, o que aumenta a produtividade no trabalho”, diz o britânico Cary Cooper, professor de psicologia organizacional e saúde da Universidade de Lancaster (Reino Unido). Ele indica atitudes para tornar mais prazeroso o tempo com a família (algumas parecem simples, mas tente lembrar a última vez que você as fez...).

- 1 Estabeleça contato com todos que estiverem em casa logo que chegar. Dizer um simples “oi” já é algo bom.
- 2 Pergunte como foi o dia das pessoas. Esse é um passo maior ainda.
- 3 Prepare o jantar em família. Envolver todos em uma mesma tarefa fortalece vínculos e valoriza a dinâmica da casa.
- 4 Reúna a família na mesa para a refeição – com celulares e tablets bem longe, e TV desligada.
- 5 Converse sobre assuntos alheios à sua profissão. Isso ajuda a desconectar do trabalho.

TRABALHO FLEX

OS ALONGAMENTOS ABAIXO ALIVIAM O ESTRESSE, MELHORAM SEU RENDIMENTO E AJUDAM A DRIBLAR LESÕES TÍPICAS DO TRABALHO. EXECUTE-OS UMA VEZ AO DIA SENTADO NA CADEIRA DO ESCRITÓRIO

EVITE RIGIDEZ NOS OMBROS

Com a mão esquerda, puxe suavemente o cotovelo direito em direção ao ombro esquerdo até encostá-lo no peito. Mantenha-se nessa posição por 10 segundos. Retorne devagar e realize o movimento com o outro braço. **Faça 5 repetições.**



TURBINE A CIRCULAÇÃO DO SANGUE

Agarre o joelho direito com as duas mãos. Levante a perna do chão e incline-se para a frente, curvando as costas e levando o nariz em direção ao joelho. Retorne e realize o movimento com a outra perna. **Faça 5 repetições.**



PREVINA A LESÃO POR ESFORÇO REPETITIVO (LER)

Estenda os dois braços para a frente na altura dos ombros, com a palma das mãos voltada para baixo. Abra bem os dedos e vire as palmas para a frente. Fique nessa posição por 10 segundos. Retorne. **Faça 10 repetições.**



DESPACHE DORES NAS COSTAS

Entrelace os dedos das mãos e estenda os braços ao lado da cabeça. Deixe as palmas para cima. Gire o tronco para a esquerda. Fique nessa posição por 10 segundos. Retorne e repita para o outro lado. **Faça 5 repetições. ■**

