

Férias e a vida produtiva

Christian Barbosa

Maior especialista no Brasil em administração de tempo e produtividade

www.malstempo.com.br

Uma série de estudos científicos fala sobre a importância de descansarmos para melhorarmos nosso rendimento. Estamos chegando perto do fim do ano e esse é um período que muitas pessoas têm alguns dias de folga por causa das emendas de Natal e Ano Novo. E, já adiantando, não reclame por se tratar de apenas alguns dias. As férias não precisam ser de um mês ou 15 dias para serem benéficas. Um estudo da Universidade de Tampere, na Finlândia, demonstrou os benefícios que dez ou cinco dias de férias proporcionam. Os trabalhadores pesquisados reportaram que se sentiram mais energizados, felizes e menos tensos. E o mais interessante é que em ambos os períodos de férias, curtos ou longos, o resultado foi o mesmo.

Quando você está naquele dia de calor insuportável, um banho refrescante durante a tarde não é revigorante? Férias curtinhas têm o mesmo poder! Férias revitalizam o corpo e a mente distanciando as pessoas do estresse diário, porém, se não for possível desfrutar de férias mais longas, as curtinhas já dão uma boa ajuda. Claro que quanto mais tempo você tiver para descansar, melhor. Comece a tirar férias mais regulares e mais curtas. Muitas empresas permitem acordos de

férias em pequenos períodos, se esse é o caso do seu trabalho, aproveite!

Sábados e domingos podem ser úteis também.

Em geral, aproveitamos o fim de semana para fazer um monte de coisas em casa e estudar aquilo que não fazemos durante a semana. Confesso que também costumo fazer isso, mas adotei a política de não ligar o computador aos sábados e domingos. Considere um pequeno descanso ao longo dos dias. A famosa "cochilada" depois do almoço é considerada, por uma série de pesquisadores, benéfica para aumentar produtividade diária das pessoas.

Aproveite o tempo livre que terá no fim do ano para relaxar, descansar e desconectar. É a melhor forma de manter sua produtividade e reduzir o estresse em 2014!

Lembre-se que quem quer faz, quem não quer arruma desculpa