

OPINIÃO PÚBLICA



8 ações que vão aumentar a produtividade no trabalho



Christian Barbosa

Especial para
OPINIÃO PÚBLICA

Você chega à empresa cheio de vontade de trabalhar. Olha os e-mails, atende alguns telefonemas, despacha alguns malotes, faz uma reunião rápida e... já é meio-dia. Nesse momento, você se pergunta: o que eu realmente produzi nesse período?

Viver nesse estado deve ser considerado algo grave, pois demonstra que a pessoa está com problemas de produtividade. Por isso, para ajudar a reverter esse cenário, selecionei oito dicas práticas que vão ajudar a aumentar o rendimento no trabalho. São ações simples e que qualquer um consegue aplicar no dia a dia. Confira:

Controle - Se você quer aumentar o seu rendimento, o primeiro passo é saber exatamente de que forma está gastando o seu tempo. Essa informação pode dizer muito sobre os seus problemas de produtividade. Monitore suas horas de trabalho durante alguns dias - uma semana é o suficiente. Depois, use as informações obtidas para descobrir como trabalhar de maneira mais produtiva.

Foco - O hábito que mais atrapalha o rendimento no trabalho é multitarefas. Pode até parecer que você está produzindo mais, porém, a qualidade dessas tarefas será pior. A chance de erro é grande e, certamente, será preciso refazer algo em algum momento. E, mesmo que não cometa equívocos, você precisará de mais tempo para completar uma tarefa simples se não estiver concentrado nela. Foque em apenas uma tarefa de cada vez, não aceite interrupções.

Habilidade de delegar - Se você tiver dez tarefas para entregar hoje, é provável que não consiga fazer tudo sozinho. A melhor maneira de lidar com altas demandas, em um prazo curto, é desenvolver a habilidade de delegar. Para isso, é preciso conhecer bem cada membro da equipe, dessa forma será possível distribuir as tarefas entre os funcionários que apresentam o perfil necessário para executá-las. Além disso, lembre-se de que esses profissionais estão assumindo a responsabilidade pelo resultado, portanto, eles também precisam ter autonomia para desenvolver o trabalho da maneira que consideram mais adequada.

Relacionamento - Contar com a sua equipe será um grande reforço para melhorar seu rendimento no trabalho. O local de trabalho é um ambiente em que há muita pressão, muita política e desenvolver um bom relacionamento com colegas de outros setores representa uma vantagem importante. Com isso, você consegue agilizar o seu trabalho naqueles momentos em que depende dessas pessoas. Por exemplo,

imagine que quer entregar um relatório comercial, mas precisa que o gestor de finanças avalie os números. Se o seu relacionamento com esse gestor for positivo, provavelmente, ele vai dar prioridade à sua solicitação. Do contrário, você pode esperar algum tempo para ter uma resposta.

Prioridades - Com uma agenda cheia, chega um momento em que você começa a escolher o que será realmente possível realizar (e, se ainda não está escolhendo, é possível que esteja afogado em um oceano de projetos, sem conseguir completar nenhum). Para fazer essa escolha, é preciso estabelecer prioridades. Comece estabelecendo qual é sua meta nesse momento. Depois, analise cada uma das tarefas que estão na sua lista de atividades. Será que ler seus e-mails vai ter mais impacto do que elaborar uma proposta para um cliente? Será que elaborar uma proposta vai gerar mais efeito do que fazer aquela reunião de feedback com a equipe? É por meio dessa análise constante que você vai determinar o que precisa ser feito agora e o que pode esperar.

Aprendizado - Em muitos casos, o rendimento no trabalho está baixo porque você não está familiarizado com determinada atividade. Por exemplo, senão sabe usar o Excel, vai levar muito tempo para fazer uma planilha. Quando se prepara bem para executar uma atividade, você está fazendo o que chamamos de "front-load", ou seja, está trabalhando mais antes de começar, para ganhar tempo depois. Pense nisso da seguinte maneira: se gastar cinco horas para aprender Excel hoje, quantas horas vai economizar preparando as planilhas no futuro?

Pausas - Fazer pausas regulares é uma maneira contraintuitiva de melhorar seu rendimento. Como nosso cérebro só consegue se manter concentrado por intervalos reduzidos de tempo, fazer uma pausa ajuda na preparação para alcançar o máximo de foco no próximo período. Durante essas pausas, afaste-se do computador. Assim, você também reduz o cansaço na vista e diminui as chances de desenvolver problemas de visão e dores de cabeça.

Uso diário de uma solução digital - Existem algumas plataformas virtuais que promovem o gerenciamento e a otimização da produtividade. Estão disponíveis diversos recursos relacionados às dicas que vimos aqui: prioridades, metas, prazos, tarefas, como a plataforma Neotriad. Com a aplicação dessa metodologia em um software, é possível economizar diariamente horas reais de trabalho, por meio da execução focada de suas atividades.

(Christian Barbosa, maior especialista no Brasil em administração de tempo e produtividade, CEO da TriadPS, empresa multinacional especializada em programas e consultoria na área de produtividade, colaboração e administração do tempo)



Lu Couto

Especial para
OPINIÃO PÚBLICA

Em minhas veias,
Pulsa sangue de ousadia...
E o ar que eu respiro,
Não expira em mim.

Quero folhear devagar
As páginas da vida...
Quero limpar as ferrugens
Da língua afilada.

E na ânsia de não partir
Já não caminho mais
Na mesma velocidade...
Esse é meu jeito de viver.

Tenho nós no coração,
Incêndios na garganta...
E se já não bastasse,
Luto para o tempo conquistar.

Viva por si!

"Segue o teu destino... rega as tuas plantas; ama as tuas rosas. O resto é a sombra de árvores alheias".
(Fernando Pessoa, poeta, filósofo e escritor português)

Meu jeito de viver

Não me esperes, vida...
Quero ir andando sozinha.
Siga andando no seu tempo
Que eu te siga com a vista.

A vida é uma ponte gigante...
E o desafio constante,
É poder atravessá-la
Com inteligência e sabedoria.

Existir é desafiar limites...
É morar no deserto.
É buscar o sentido da vida
Nos pequenos e belos instantes.

É procurar por carinho,
Em todos os caminhos que há...
É encantar um coração desaquecido,
E ver além da saudade.

É amar sem saber por quê

E sonhar acordado todos os dias.
A vida não tem uma simetria,
Basta apenas querer viver.

Vivendo, vivo lutando...
Para um dia continuar vivendo.
Quando a vida quiser fugir de mim,
Atrás dela eu vou correr.

Posso ser uma vida perdida...
Tentando encontrar a vida.
Se assim não puder ser,
Que sentido tem estar aqui ?

Eu sigo vivendo a vida,
Sendo aquilo que ela me ensinou...
Assim, continuarei a viver,
O tudo ou nada do que sou.

(Lu Couto, jornalista. Twitter: @luccouto28, Blog: Livrepensareviver.blogspot.com)

Segurança nas estradas e a jornada de trabalho do motorista profissional



Rafael Augusto Teles

Especial para
OPINIÃO PÚBLICA

Fato público e notório foi a publicação da Lei 13.103, em março do ano de 2015, - com sanção da Presidente afastada Dilma Rousseff -, regulamentando o exercício da atividade profissional do motorista, em especial para o setor de transporte rodoviário de cargas. Lei essa que alterou alguns dispositivos da CLT e do CTB, bem como da própria Lei 12.619/12 que antes regulava a matéria.

Em resumo, o cume do novo regramento foi a jornada de trabalho do motorista profissional, que adquiriu o direito de ter a sua jornada externa (aquela realizada fora dos ambientes físicos das transportadoras) controlada, sendo então devido o recebimento de horas extras oriundas de jornadas superiores à aquela de 8 diárias e 44 semanais, conforme consagrado na Constituição Federal, para qualquer trabalhador.

Hoje, já passado mais de um ano do marco inicial da vigência da referida lei, já é possível enxergar os efeitos

práticos de sua aplicação em território nacional, sobretudo diante da grave crise econômica que assola o país.

O novo regramento põe fim a uma cultura desigual de exploração da atividade há décadas já estabelecida em território nacional, em que empresas de transporte de cargas e grandes montadoras de veículos lucraram em detrimento da força de trabalho dos caminhoneiros que movem o Brasil, e principalmente, da saúde pública, esse último, o viés principal a ser considerado, tanto pelas empresas de transporte rodoviário de cargas, quanto pelos próprios motoristas.

A lei aponta direitos e obrigações para ambos os lados, tendo como o seu grande desafio conseguir a adesão e o respeito tanto dos motoristas quanto dos empresários do setor, uma vez que, infelizmente, o desrespeito aos direitos trabalhistas é comum nessa atividade, em que motoristas são flagrados sob efeito de drogas ("rebites"), para se manter acordados e dirigindo por mais de 24 horas seguidas, a fim de cumprir prazos exíguos para o transporte das mais diversas cargas.

E no final das contas, na prática, quem "paga o pato"? A saúde pública, uma vez que a segurança nas es-

tradas se torna gravemente comprometida. Quem é o pai de família que se habilita a correr o risco de ser "varrido" por um caminhão desgobernado, enquanto tenta levar a sua família em segurança para as férias no litoral pelas estradas brasileiras?

O resultado da direção nas estradas por tempo excessivamente prolongado pode ser constatado nos dados da PRF: 4,4 mil acidentes com caminhões, em 2011, foram causados por motoristas que dormiram ao volante. Mais grave, ainda, é o fato de que esse número é crescente. Em 2008, os acidentes com caminhões provocados por motoristas derrotados pelo cansaço totalizaram 3,3 mil. Assim, a questão da segurança nas estradas é o bem maior que finalmente encontrou proteção legal.

Portanto, como reza o adágio popular: "não tem choro, nem vela". É lei. A jornada de trabalho do motorista profissional deve ser estritamente controlada pelos empresários do ramo, sob pena de sentirem no bolso as consequências de demandas judiciais trabalhistas e penais em enxurrada.

(Rafael Augusto Teles, advogado especialista em Direito do Trabalho)

A presença dos pais na UTI: de um ambiente frio e hostil à redução de conflitos e estresse



Christina Souto Cavalcante

Especial para
OPINIÃO PÚBLICA



Sue Christine Siqueira

Especial para
OPINIÃO PÚBLICA

Está cada vez mais frequente a internação e permanência de recém-nascidos em Unidades de Tratamento Intensivo em Unidades de Terapia Intensiva de Neonatos (UTIN), causando angústia e sofrimento aos pais e familiares. A equipe de profissionais que trabalham na UTIN necessita de experiência, habilidade, eficiência, atualização de conhecimentos e, principalmente, a prática da humanização na assistência e integralidade do cuidado.

A humanização da assistência deverá ser centrada na família, para que possa diminuir o estresse e os conflitos, proporcionando segurança e con-

fiança quanto à assistência prestada, de modo que se estabeleça uma relação de respeito entre o familiar, a criança e a equipe.

A UTIN, na concepção dos pais, trata-se de um ambiente complexo, frio e hostil, que pode trazer trauma tanto para a criança quanto para a família. Neste sentido, o acompanhamento familiar é imprescindível, principalmente para diminuir os efeitos decorrentes da separação e influência na qualidade do contato inicial com o filho.

O Estatuto da Criança e do Adolescente, no artigo 12, dispõe que todos os estabelecimentos de saúde devem proporcionar as devidas condições para que um dos pais ou responsável da criança ou adolescente que esteja internado possa permanecer em tempo integral, pois considera que a presença de um familiar minimiza os efeitos traumáticos da internação.

A parceria dos pais se torna fundamental para fortalecer os laços familiares. Nesse sentido, a equipe deve considerá-los como pessoas capazes de cuidar de seus filhos hospitalizados, além de compartilhar conhecimentos e práticas, de modo a potencializar a capacidade da família, possibilitando a redução do estresse emocional dos en-

volvidos e, ao mesmo tempo, contribui para diminuir o tempo de internação.

No Brasil, houve um avanço no cuidado ao neonato com a Norma de Atenção Humanizada ao Recém-Nascido de Baixo Peso - Método Canguru (AHRNBP-MC), elaborada pelo Ministério da Saúde e incluída na tabela de procedimentos do Sistema Único de Saúde (SUS). Esse novo cuidado trouxe quatro fundamentos essenciais: acolhimento ao bebê quanto à sua família; respeito às singularidades; promoção do contato pele-a-pele mais precoce possível; e mãe envolvida nos cuidados ao bebê.

Assim, a humanização na área de UTI neonatal é de grande relevância. Embora o espaço físico com recursos materiais e tecnológicos sejam importantes, a essência humana tem o seu papel fundamental na recuperação do bebê.

(Christina Souto Cavalcante Costa, enfermeira, mestre em Ciências Ambientais e da Saúde, docente do curso de Enfermagem da Faculdade Estácio de Sá de Goiás. / Sue Christine Siqueira, enfermeira, mestre em Atenção à Saúde, coordenadora e docente do curso de Enfermagem da Faculdade Estácio de Sá de Goiás)