



# Em qual horário você é mais produtivo?

Por Christian Barbosa\*

**COM BASTANTE** frequência, recebo perguntas sobre produtividade e em qual período do dia ela é maior. E, geralmente, as pessoas acreditam que são mais produtivas durante a manhã, pois é o que muitos especialistas dizem. Mas será que é verdade? Como eles podem afirmar que é preciso, por exemplo, acordar cedo para ser mais produtivo?

"Padronizar" as pessoas dessa maneira e dizer que um hábito é o melhor para todas é um grande engano. Afinal, somos diferentes uns dos outros. Quando a gente analisa – seja por meio de pesquisas ou softwares –

como a produtividade das pessoas varia ao longo do dia, percebemos que elas têm picos de desempenho em momentos diferentes. Algumas realmente produzem mais de manhã, acordam bem cedo cheias de energia e conseguem, nesse tempo, realizar diversas tarefas. Por outro lado, muitas não conseguem acordar antes das 10h e só começam a render a partir das 14h, enquanto outras têm pico de performance e trabalham melhor à noite.

Você é mais produtivo no momento em que aprende a ter mais desempenho, e isso pode variar muito ao longo da sua vida. Você pode já ter sido muito produtivo de manhã e, hoje, performar melhor à noite. Cada indivíduo tem um ritmo, e isso precisa ser respeitado. Eu acredito muito, inclusive,

que no futuro o trabalho será condicionado à performance individual. Chega a ser injusto cobrar, por exemplo, que um profissional chegue às 8h no escritório se ele só começa a render às 10h. Ele e a empresa perdem.

Existem diversos estudos sobre o "ciclo cardiano" ou "ciclo biológico", que regula o sono, os hábitos alimentares e como funcionamos ao longo do dia. Esse conceito divide opiniões, mas, particularmente, acredito que faça todo o sentido, até para os animais irracionais. No ciclo cardiano, os momentos do nascer e do pôr-do-sol são muito importantes: quando o sol nasce, os animais se levantam e começam a caçar; e, quando ele se põe, os bichos se recolhem. É interessante observar que até no reino animal algumas espécies "fogem à regra" e só começam

a funcionar à noite, quando caçam e socializam. Nos seres humanos é similar.

O que a gente pode perceber, portanto, é que nem todo mundo é mais produtivo pela manhã. Quer um conselho? Observe sua rotina, perceba qual é o horário de maior produtividade para você e tente realizar o máximo possível de tarefas nesse período. E lembre-se de duas coisas: cuidado com as regras que você ouve por aí e respeite o seu ciclo.

*\* Christian Barbosa é o maior especialista no Brasil em administração de tempo e produtividade e CEO da Triad PS, empresa multinacional especializada em programas e consultoria na área de produtividade, colaboração e administração do tempo.*

05 **Mais**

CORREIO DE SERGIPE - Aracaju - Sábado 17, Domingo 18 & Segunda 19.03.2018