

C A L E N D Á R I O
D A S A Ú D E



M
A
I
O



**VIDA
PARTICULAR X
PROFISSIONAL**

2
0
2
4

Seus hábitos influenciam diretamente
a sua carreira?



Vamos falar sobre

- Como encontrar o equilíbrio
- Hábitos do dia a dia
- Como desmontar a procrastinação
- Sono interfere no trabalho?
- Vestimentas no ambiente profissional





É possível ter 2 personalidades totalmente diferentes e independentes, sendo uma para o trabalho e outra fora dele?

Por exemplo: lidar com o trabalho com muita seriedade, mas levar as horas de lazer e outras atividades de maneira muito leve e descompromissada. Digamos que seja possível.

Agora, você pode afirmar que os hábitos praticados desde o momento em que acorda não afetam seu rendimento e crescimento profissional? Será?

Vamos juntos identificar pontos importantes para uma vida mais plena e equilibrada? Segure o spoiler: saiba que bons hábitos refletem em atitude e mentalidade fortes. Para diversos desafios, sobretudo no trabalho.

Comece fazendo essa escolha e venha conferir!

O equilíbrio entre trabalho e vida pessoal

Acredito que ninguém deseja ser mais ou menos em seu papel de esposa, pai, marido, amiga, mãe, filho... agora, imagine em sua profissão?

Você pode ter percebido como é fácil isto acontecer quando parece que estamos correndo atrás do relógio (ou mesmo fugindo dele). Conhece aquela rotina muito corrida, sem tempo para quase nada? Não é nada saudável.

Assim, somos afetados em todas as nossas ações e resultados. E em pouco tempo, em nossa saúde. O primeiro sinal é o prejuízo na capacidade de foco e atenção.

Precisamos ter tempo para o descanso, atividades prazerosas, estudar, ler e interações pessoais fora do trabalho. Precisamos parar para respirar. Simplesmente relaxar e focar na respiração.

Está esperando por algumas dicas para reverter essa situação, acertei? Veja agora mesmo:

Como encontrar o equilíbrio certo

A regra número um é evitar qualquer vício que roube a sua vitalidade e disposição. Exemplos:

- Consumo regular e que supere as pequenas quantidades de álcool
- Altas doses de cafeína (seja por ingestão de refrigerantes, café e outros). Em excesso, o estimulante ocasiona irritabilidade, agitação e estresse; todos inimigos do bem-estar e do sono
- Uso de dispositivos eletrônicos (as conhecidas telas) na cama e/ou perto do horário de dormir. Isto sabidamente prejudica a qualidade do sono, sobre o qual falaremos mais adiante.

Com a disposição em dia, será muito mais fácil cumprir as tarefas profissionais e reservar o tempo adequado para cada atividade do dia.





Hábitos do dia a dia que podem melhorar o seu lado profissional

Prepare um cronograma diário e semanal (ou até quinzenal, se preferir) para todos os seus projetos de trabalho e pessoais mais relevantes. Planeje seus passos e programe-se com firmeza. A diferença será traduzida em mais conquistas e uma administração muito melhor do seu tempo. Além de uma capacidade maior de visualizar objetivos de curto, médio e longo prazo.

Cuide de sua saúde mental (meditação, preferencialmente logo ao acordar, com a mente 'fresca' ou pouco antes de se deitar, leituras, jogos de desafio/raciocínio) e física (yoga, esportes como natação, condicionamento/musculação, ciclismo, caminhadas e corridas).

Todos esses hábitos ajudam a organizar as ideias, turbinar a concentração e elevar a resistência, flexibilidade e imunidade. A cereja do bolo é uma ótima noite de sono, começar o dia bem é a melhor maneira para conseguir colocar todo o plano da qualidade de vida plena em prática.

O comprometimento com o esporte, em especial, traz um elemento essencial para a qualidade de vida dentro e fora do trabalho: a mentalidade forte e vencedora. A superação de limites físicos e eventuais barreiras psicológicas constroem um mapa mental mais robusto e equipado com mais ferramentas, capaz de solucionar problemas com menor esforço e passar por crises com maior desenvoltura.





Um bônus de longo prazo: a prática de atividade física regular afasta as doenças neurodegenerativas e ainda reduz os seus efeitos em indivíduos que já sofrem de Alzheimer, Parkinson e outras. Isto significa melhor memória, cognição e longevidade na carreira profissional com qualidade.

Enfim, pessoas mais ativas e dispostas tendem a fazer render mais as horas de seu dia. Encontram tempo para o trabalho produtivo e também para estar com a família, amigos e quaisquer outras práticas de crescimento pessoal. Parece muito melhor, não?

A procrastinação sistemática reflete em seu trabalho?

Bem...seguinto a mesma lógica, a procrastinação também é um hábito. Se você pratica a procrastinação diariamente, certamente vai ser craque em procrastinar. Tem o hábito de deixar para depois todas as tarefas e obrigações? Lavar a louça? Depois. Escrever aquela mensagem por e-mail para a coordenadora da escola do filho? Amanhã. Começar a me exercitar? Só na semana que vem. E assim vai...

Veja que não existe mágica. Seu cérebro ficará condicionado a cada vez que precisar tomar uma ação. Tudo é empurrado para depois, pois a fuga para a procrastinação é o caminho mais conhecido e fácil. Assim, o resultado será naturalmente replicado quando estiver no trabalho.

Será preciso lutar bravamente para conseguir executar os projetos e cumprir os prazos. Provavelmente você não terá destaque nem será aquele exemplo de produtividade.

Como desmontar a procrastinação

Então, o que fazer? Lembra-se do condicionamento? Você pode treinar para seguir o caminho inverso. Quando a procrastinação pensar em chegar, antecipe-se e vá diminuindo as tarefas da lista. Repita isto diariamente e veja uma rotina se formar. O benefício será mútuo, demandas profissionais e pessoais.

Dica: com aquele cronograma preenchido em mãos, identifique as tarefas como simples e complexas. As moderadas também.

Ataque as mais fáceis primeiro e quando você se der conta, já estará no ritmo resolvendo as mais complicadas. Fracionar as obrigações que demandam mais tempo em etapas menores é um meio para não deixar o desânimo tomar conta.

E já sabemos: quanto mais as tarefas se acumulam, maior o desânimo. Então, combata a procrastinação. Troque o verbo empurrar por executar. A sua nova rotina terá um grande impacto e o método passará automaticamente a ser aplicado em seu trabalho.





Como o sono interfere em seu trabalho

Todos nós já passamos por aquela desagradável situação de sentir muito sono durante a jornada de trabalho. Nada rende. A preguiça domina e o único pensamento é: quero a minha cama. Mesmo que o relógio ainda marque 10:00.

E se isso acontece com frequência ou até diariamente? É um pesadelo. A única diferença é que você não está dormindo literalmente. De início, sua saúde física e mental já estão comprometidas e debilitadas. A disposição e o foco, bastante prejudicados. Tudo isso tem um grande impacto negativo em sua atitude e relação com o ambiente, colegas, líderes e as atribuições.

Sua conduta pessoal não é das melhores, tampouco a sua produtividade. A situação lembra aquela cena clássica das revistas em quadrinhos, na qual uma nuvem cinzenta carregada de relâmpagos persegue tal personagem. A ciência resume assim: a privação de sono ocasional e/ou constante deteriora áreas do cérebro responsáveis pela cognição.

A atenção e a concentração sofrem um considerável decréscimo sob efeito da falta de sono de qualidade. Assim, a desatenção eleva o risco da ocorrência de erros e até de acidentes de trabalho, dependendo de sua área de atuação. Para aqueles que operam maquinário pesado e manipulam substâncias perigosas, os reflexos comprometidos e o tempo de reação prejudicado pela privação do sono podem levar a consequências gravíssimas.

Aqui, entra também o problema da fadiga por sobrecarga de trabalho. O desequilíbrio entre vida pessoal e profissional se aplica a qualquer função e ambiente laboral. A memória e a leitura também ficam defasadas. Note que todas essas capacidades são essenciais a qualquer ser humano funcional. Resta alguma dúvida quanto ao desempenho profissional?

As faltas e atrasos acontecem com maior frequência entre aqueles que não dormem o suficiente ou adequadamente. Com o passar dos dias, é inevitável e visível o prejuízo para as funções e qualidade do trabalho.

O fator imagem pessoal pela aparência

A nossa imagem pessoal é composta por atitudes, comportamento e conduta, mas também pela aparência. Além dos cuidados com a higiene, somos percebidos pelas roupas que vestimos. Como este fator reflete na maneira com a qual você lida com a vida e com o trabalho?

O jeito que você se veste no dia a dia influencia em seu trabalho?

Existe uma relação entre a escolha das roupas e a personalidade de uma pessoa. Isto se estende para as suas ações e o modo como vê as coisas. De certa forma, é possível conseguir fazer uma leitura preliminar de alguém a partir de como se veste, mesmo que o propósito possa ser, em parte, inconsciente. Será que absorvemos a mensagem que desejamos passar?



Não se esqueça que esta mensagem pode ser para si próprio, em primeiro lugar. Por exemplo: buscando motivação, a celebração de uma mudança ou marcar uma nova mentalidade. Sem dúvida, as roupas que vestimos estão atreladas a conceitos como credibilidade e a chamada primeira impressão. Acabamos por ser um reflexo das peças utilizadas, ainda que em nossos momentos de lazer.

Pequenos (ou nem tanto assim) detalhes em nossa imagem visual afetam a percepção dos outros. São uma extensão de nossa personalidade. E isso pode impactar na atitude que temos em relação ao trabalho. Já pensou nisso desta forma antes?

Como estão as suas vestimentas no ambiente profissional?

Se a forma como nos vestimos pode dizer tanto, a imagem certamente se sobressai no trabalho e está ligada à maneira como nos enxergamos, somos vistos e também pode andar junto ao desempenho.

Sobre este último aspecto, um estudo da Temple University da Filadélfia, EUA, teve como um dos mais expressivos resultados a relação entre a produtividade e a autoestima. Estar bem com a própria aparência (inclusive com a escolha de roupas para o trabalho) realmente exerce um impacto positivo em nossa performance.

Embora as regras para o "dress code" venham sendo flexibilizadas nos últimos anos, permitindo um estilo mais casual: 53% dos brasileiros adotam essa linha, a sobriedade e a adequação ainda têm importância. As maiores perspectivas de promoções e reconhecimento surgem também da consideração e crédito por parte da liderança a partir da construção de uma imagem pessoal certa.

O mesmo acontece no relacionamento (tende a ser de valorização) com colegas e clientes. Existe algo ainda mais importante do que as roupas que veste, é o uniforme que você usa internamente, que reflete em seu exterior, quando vai viver mais um dia.

O papel que você desempenha é um conjunto das suas ações repetidas com frequência, até que você domine aquela matéria ou tema. A constância gera a rotina. Esta, puxa a excelência.

Claro que o imprevisto e aquele jogo de cintura têm função importante em muitos momentos. Isto ajuda a complementar o que a prática de bons hábitos nos traz: eficácia, segurança, força mental e resistência. Você tem enxergado as suas ações a partir de um plano mais abrangente?

Que tal absorver algumas informações deste texto e exercitar a sua sensibilidade, a fim de perceber os resultados de certos hábitos em sua saúde mental e física? Ser bem-sucedido profissionalmente (e em qualquer outra área) deriva de diversos fatores. Tudo está interligado. O bem que você faz aos outros dá frutos.

Viva com mais equilíbrio consigo e com os outros!
A dedicação e o trabalho sempre compensam. Sucesso!





AIO

Corretora
de Seguros
e Benefícios

Acompanhe nossos conteúdos nas redes sociais:



@aiocorretora

www.aiocorretora.com.br

*ESTE TRABALHO É EDUCATIVO E NÃO SUBSTITUI AS ORIENTAÇÕES E RECOMENDAÇÕES MÉDICAS.