

O corpo humano dá dicas para ter boa produtividade



VOCÊ RH

São Paulo - Em sua equipe, certamente você tem funcionários que rendem melhor no período da manhã e outros que alcançam o auge da produtividade à tarde (ou até na madrugada). O problema é que nem sempre é fácil identificar o relógio biológico de cada um — especialmente se a empresa obriga todos os profissionais a trabalhar dentro de determinado período.

Independentemente, porém, do perfil de cada pessoa, existem alguns padrões na fisiologia humana — como o famoso soninho depois do almoço — que se aplica para a maioria. E o chefe que conhece um pouco mais como funciona o corpo humano vai obter algumas vantagens na gestão de seus times — e, conseqüentemente, na entrega de resultados.

“Quanto mais você respeita os processos biológicos, melhor é para o indivíduo e para a qualidade de sua produção”, afirma José Cipolla Neto, professor de fisiologia do Instituto de Ciências Biomédicas da Universidade de São Paulo (ICB-USP).

Olhos

Quem adora apresentações em PowerPoint com muitos efeitos visuais deveria repensar o recurso. O uso de flashes pode acarretar estresse visual, atrapalhando a absorção do conteúdo. Estimular os funcionários a fazer pequenas pausas também é uma medida que previne a popular “vista cansada”, responsável pelas fortes dores de cabeça. “A cada duas horas de uso contínuo de computador, é recomendável descansar entre dez e 15 minutos”, diz Jorge Miltre, oftalmologista do Hospital de Olhos de São Paulo — Hosp.

Boca / Cordas vocais

Criar espaços para comunicação é uma medida que, além de demonstrar transparência na gestão, pode trazer grandes benefícios neurológicos. “Deixar as pessoas falar e escutá-las com paciência ajuda na liberação da dopamina, neurotransmissor responsável pela sensação de prazer, no circuito cerebral de recompensa”, afirma Fernando Gomes Pinto, professor livre-docente de neurocirurgia pela Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (FMUSP).

Estômago

Nem pense em agendar uma reunião ou um treinamento depois do almoço. Como o gasto energético do corpo está focado na digestão, a pessoa sente sonolência. “As refeições mais completas têm uma carga proteica e de gordura maior, o que deixa o processo de digestão lento, causando sensação de sono e dificultando o raciocínio”, afirma Cylmara Gargalak Aziz, gastropediatra do Hospital São Luiz em São Paulo.

Por outro lado, também não é indicado marcar a atividade quando o estômago está vazio. O ideal é priorizar as primeiras horas do dia — sem esquecer, é claro, das comidinhas leves ao longo do expediente. “Quem faz grandes intervalos entre as refeições corre o risco de sentir dor de estômago, o que pode evoluir para uma gastrite”, diz Sonia Trecco, nutricionista-chefe do Instituto Central do Hospital das Clínicas de São Paulo.

Cérebro

De manhã, o corpo sofre um aumento do nível dos hormônios responsáveis por oferecer energia e vitalidade, como o cortisol e a insulina. “Eles vão diminuindo com o passar das horas, por isso muitas pessoas sentem menos disposição no período da tarde”, diz Osmar Monte, endocrinologista e professor da Faculdade de Ciências Médicas da Santa Casa de São Paulo. Por esse motivo, é recomendável agendar reuniões nas primeiras horas do expediente.

E nada de encontros demorados, porque a maioria é capaz de manter a atenção até aproximadamente 50 minutos. Nos treinamentos, o ideal é que o RH crie situações em que os participantes vivenciem o conteúdo apresentado. “O sistema nervoso aprende por acerto e erro”, diz Carla Tieppo, pesquisadora na área de neurociências. “Se a pessoa recebe informações, mas não as coloca em prática, elas serão esquecidas.”

Coluna

As dores nas costas costumam ser uma das principais vilãs do absenteísmo nas empresas. Isso porque é comum no ambiente de trabalho o funcionário permanecer um longo tempo na mesma posição, em pé ou sentado. “A dica é fazer alterações sutis de movimento para evitar a sobrecarga da região lombar”, afirma Elder Camacho, fisioterapeuta-chefe da equipe Equilíbrio Fit & Fisio, clínica especializada em coluna, em São Paulo. No intervalo de 50 minutos a duas horas, também se recomenda circular pelo escritório não só para relaxar a mente mas também para aliviar a tensão do corpo.

Útero

Não é machismo, mas as mulheres costumam ser emocionalmente mais sensíveis do que os homens. Quando estão no período de tensão pré-menstrual, essa característica fica mais acentuada, pois aumenta o nível de estrogênio e progesterona. Além disso, a taxa de serotonina, neurotransmissor

relacionado à regulação do humor, é menor no sexo feminino. Já que você não vai saber exatamente quando suas funcionárias estão nessa fase, é melhor reservar as conversas delicadas para a manhã. “O melhor horário para discutir um assunto difícil é entre 10 e 13 horas, quando o nível de serotonina ainda é alto”, afirma o ginecologista e obstetra Eliezer Berenstein.

Músculos

A ginástica laboral é uma prática disseminada em várias empresas e deve ser feita, preferencialmente, no período da manhã e no fim do dia. Um exercício de 15 minutos já é suficiente. O mais importante, no entanto, é realizar séries de alongamento específicas para cada grupo. “Quem passa muito tempo em pé pode desenvolver problemas vasculares, por isso a atividade deve ser direcionada para as pernas”, diz o fisioterapeuta Elder Camacho.