

Assine GQ por 1 ano **ganhe até 60 reais**

Prazeres > Poder

TAMANHO DO TEXTO

18/02/2015 - 10h48 - POR RODRIGO CAPELO

## 7 dicas para ser produtivo no trabalho depois que o Carnaval acabar

Até quem não gosta de folia e escola de samba extrapola no feriado prolongado, cada um à sua maneira, mas há alguns truques para retomar a rotina na segunda-feira com força máxima

 76

 4

 5



Sábado, domingo, segunda, terça e metade da quarta. Não fosse só a folga prolongada, que para alguns vai até o domingo seguinte, o Carnaval ainda é aquela época do ano em que limites são afrouxados à maneira de cada um. Mais bebida, mais festa, mais mulher. Mais horas de sono, mais comida, mais viagens. Menos preocupação com o que acontece no resto do mundo. Até quem não curte escola de samba e folia extrapola, admita. O problema é voltar à rotina na segunda-feira depois que o Carnaval acabou. Por isso resolvemos dar uma mão.

Consultamos especialistas em carreira e listamos sete sugestões de como minimizar danos e se preparar para voltar à labuta na segunda-feira seguinte à folga. Afinal o ano só começa depois do Carnaval no Brasil, o que já não é um motivo de orgulho para o brasileiro, e demorar para pegar no tranco e retomar força máxima no trabalho só deixa objetivos mais distantes.

**1. Voltou ao trabalho e ainda está de ressaca? Não se sacrifique.** “Há estudos que mostram que o cérebro perde de 30% a 40% da capacidade de raciocínio quando está de ressaca, então o ideal é deixar o dia correr, não tentar tomar grandes decisões e se planejar para trabalhar melhor no dia seguinte”, recomenda Jaques Grinberg, palestrante e especialista em coaching.

**2. Aproveite os dias mornos para montar seu planejamento pessoal.** O que você quer realizar em 2015? As resoluções foram feitas lá nos primeiros dias de janeiro, mas a gente sabe que é agora, depois do Carnaval, que chega a hora de correr atrás delas com determinação. Quinta e sexta costumam ser dias menos tumultuados, então escreva aí: o que você quer, aonde esses objetivos vão te levar, como você vai atingi-los e quais passos serão dados na segunda.

**3. Ainda dá para descansar, mas você pode tornar o descanso produtivo.** A sugestão de José Roberto Marques, presidente do Instituto Brasileiro de Coaching (IBC), é aproveitar as noites de quinta, sexta, sábado e domingo antes do início efetivo para assistir a filmes inspiradores. “Eles são prazerosos e nos empolgam a sermos mais produtivos”, diz ele.

Aí vai uma listinha pessoal do consultor: *Invictus*, sobre como Nelson Mandela usou o futebol americano para moldar a África do Sul; *Poder Além da Vida*, sobre um atleta olímpico que sofre um grave acidente; e *Conversando com Deus*, que, segundo Marques, tem mais a ver com planejamento pessoal do que com religião propriamente. Todos têm algo a ensinar.

**4. O que acontece no Carnaval fica no Carnaval.** Isto é: chegou no trabalho segunda-feira de manhã, ligou o computador, trabalhe em vez de debater de novo tudo o que houve nos dias de festa que acabaram de passar. “Ficar trocando e-mails e mensagens no Whatsapp com colegas e familiares sobre o Carnaval não ajuda em nada”, afirma Grinberg. “Homens ainda podem ter entrado em intrigas de relacionamento durante o feriado, porque a chance de uma crise de ciúmes no Carnaval é muito maior, então temos que manter a cabeça no lugar para produzir”.

**5. Faça como o americano: tenha foco!** Marques cita números da Organização Internacional do Trabalho (OIT) para justificar por que o brasileiro precisa se inspirar no colega americano ao fim das festas. Nos Estados Unidos, trabalham-se 1.790 horas por ano, mesmo sem Carnaval como o daqui, enquanto no Brasil são 2.023 horas anuais de labuta. Apesar de trabalharem menos, eles produzem seis vezes mais que nós. Uma das razões é o foco ao trabalhar. “Já que já se passaram 40 dias do ano, agora é a hora de engajamento, disciplina e vontade”, avisa.

**6. Tire algumas horas do fim de semana para adiantar algo.** Já que segunda, terça e quarta foram tomadas pela festa, que tal usar um pouquinho do sábado ou do domingo para antecipar algo que urgente e/ou importante de segunda-feira que vem? Dá para fazer uma pesquisa para aquela pauta da reunião que está por vir, dá para ler ou revisar algum material que tinha ficado para trás por falta de tempo, ou até mesmo dá para livrar a caixa de entrada de e-mails antigos, organizar arquivos e papelada e arrumar algo que estava uma bagunça.

**7. Não se arrependa dos limites extrapolados no Carnaval.** Isso é consenso entre especialistas em carreira. O feriado prolongado também é bom para descansar, botar a cabeça no lugar, ficar perto de quem se gosta, rever a família e se divertir além da conta. É mais importante voltar à rotina bem na segunda-feira do que se preocupar com o tempo útil “perdido”.

Assine GQ por 1 ano **ganhe até 60 reais** na Uber

### LEIA TAMBÉM



A conversa no café é mais importante do que você imagina



Esta startup só trabalha de segunda a quinta (e sai ganhando)

PRODUTIVIDADE -

CARREIRA +



PROMO GQ

**GQ EM TODAS AS PLATAFORMAS**  
ESTAMOS NO IPAD, IPHONE, SMARTPHONES E TABLETS  
 SAIBA MAIS >

**NEWSLETTER**  
CADASTRE-SE E RECEBA NOTÍCIAS EM SEU E-MAIL

**GQ** GQ Brasil   
   
+ 654.312