

DESCUBRA SE FAZ BEM OUVIR MÚSICA NO TRABALHO

Se você curte ouvir um som durante o expediente, fique de olho: o hábito é saudável, mas vale ter bom senso!

Por **Da Redação**

© 5 out 2016, 16h48 - Atualizado em 6 out 2016, 16h59



Crédito: David Becker / Stringer / Getty Images

Música no trabalho é sinônimo de produtividade? A pergunta ainda gera controvérsias. Muitos estudos foram realizados no intuito de obter uma resposta clara, mas o fato é que cada indivíduo reage de maneira diferente quando entra em contato com a música. O caso é que, se ela é capaz de alterar nossas atividades cerebrais e nosso corpo, então ela influencia na maneira de trabalhar de quem a escuta. Para os especialistas do IBC, Instituto Brasileiro de Coaching, o som é capaz de motivar o indivíduo, mas é preciso ter bom senso antes de apertar o play. Abaixo, algumas dicas para você escolher a próxima playlist de forma adequada!

EFEITO DA MÚSICA

A música ajuda na liberação de dopamina, substância capaz de causar sensação de bem-estar, além de reduzir os níveis de cortisol (hormônio do estresse). O som é capaz de motivar o indivíduo, melhorar o humor, ajudar nas interações entre a equipe, ativar a criatividade, facilitar a produtividade, cooperar na saúde física e mental, promover o relaxamento e levantar a autoestima. As distrações no ambiente de trabalho, como conversas paralelas e telefones, são ruídos que podem prejudicar o rendimento do colaborador, sem contar nas distrações durante o dia, assim, a música é capaz de mantê-lo focado em seus afazeres para que então ele possa fazer e entregar seus compromissos.

TENHA BOM SENSO

Mas não se engane: ao ouvir música no seu ambiente de trabalho, pondere algumas questões e saiba que determinados sons podem atrapalhar seu rendimento. Ou seja: talvez ouvir aquele rock pesado que você curte não seja a melhor opção. Além disso, o **primeiro passo** é se informar se no seu local de trabalho, seu gestor não vê problema quanto a prática de ouvir música enquanto você realiza suas atividades. Se isso não for um impedimento, tenha em mente, também, que o som não deve atrapalhar seu rendimento ou interferir no seu convívio com os outros colaboradores, muito menos ser colocado em um volume elevado e prejudicar o trabalho. Se o chefe chamar e você estiver em outro mundo talvez pegue muito mal!

A MÚSICA IDEAL



Ponderados todos esses pontos, escolha a música ideal para você e sua função. Tarefas que exigem repetição, demandam concentração. Nestes casos, músicas alegres são capazes de aumentar a atenção e o desempenho de quem as ouve, já para as atividades cognitivas, o ideal é que você ouça músicas instrumentais ou deixe para apreciar o som antes ou depois da realização do trabalho. Por fim, tenha em mente que, para atividades mais complexas, talvez o silêncio seja o melhor caminho. Vale lembrar, também, que em determinadas profissões a música definitivamente pode causar problemas como, por exemplo, no setor comercial, pois é exigido um contínuo contato entre colaboradores e clientes/parceiros.