



POR LIEN MENDES

Especialista em Gestão de Pessoas, mentora de líderes e consultora de Desenvolvimento Humano, certificada em Liderança pela Ohio University.
E-mail: contato@lienmendes.com.br



WWW.FREEPIK.COM

PARTIU, SEGUNDO SEMESTRE!

Uma reflexão sobre produtividade e qualidade de vida

É comum ouvir das pessoas que o tempo está voando e que ele falta na hora de dar conta de tantas tarefas e compromissos. Que o ano novo parece ter sido ontem e, com esse turbilhão de informações, vem a famosa frase: “sinto que não fiz o suficiente”.

Sim, chegamos no segundo semestre do ano e te pergunto: **em uma escala de 0 a 10, olhando para a sua vida, o quanto você se considera uma pessoa produtiva?**

Sem qualquer pretensão de trazer métodos e fórmulas sobre produtividade (de grande valor), o meu convite hoje é uma pausa aconchegante – um respiro para reflexão – no meio do turbilhão da rotina, porque, às vezes, nos vemos envolvidos em um ciclo in-

terminável de tarefas, sem questionar o propósito por trás delas. Portanto, a proposta aqui é: Vamos dar espaço para o sentir...

E tal reflexão começa por entender a **diferença entre ocupação x produtividade**. Exatamente, se você deseja ter qualidade de vida, precisa entender que estar ocupado não é sinônimo de ser produtivo. Aprendi com um grande mentor (Gerônimo Theml) que: “produzir é fazer o que é necessário na direção da realização dos seus objetivos”.

A busca pela produtividade muitas vezes nos leva a um frenesi de atividades, prazos apertados e pressão constante. No entanto, devemos nos questionar se essa mentalidade de “mais é sempre melhor”, “hora extra é sinônimo de engajamento”, realmente nos leva

a uma vida satisfatória e sustentável. Quem sabe não seja a hora de adotar uma nova perspectiva de que a produtividade não é uma corrida contra o tempo, e sim uma busca por escolher as tarefas certas no momento adequado?

E pensando nisso, reflita: **até que ponto suas ações estão moldando o caminho para o seu futuro, para a realização dos seus sonhos?** É muito comum estarmos envolvidos em um ciclo interminável de tarefas, nos esquecendo de pausar, e refletir sobre o propósito por trás de nossas ações e o quanto empregamos tempo no que verdadeiramente contribuirá com os nossos objetivos. Aqui está a segunda reflexão poderosa: **é necessário parar para pensar sobre nossos modelos mentais e como organizamos nosso trabalho.** Afinal, o que faz você ser produtivo é o seu estilo de vida, sua mentalidade e as escolhas que faz no tempo que tem.

E vamos combinar que pode ser tentador seguir o fluxo, sem questionar se estamos realmente confiantes para a construção de um futuro significativo, apenas ligar o piloto automático e seguir ao nível de ocupação máxima. Ocorre que estar no modo automático tem um preço e você vai entender do que estou falando.

Mas antes me responda com sinceridade: **O quanto de qualidade de vida você tem hoje?**

Essa é uma queixa que costumeiramente ouço nos atendimentos que realizo. Mas, o que é qualidade de vida para você? Independentemente do nível hierárquico e cargo, é unânime a busca por mais equilíbrio de vida pessoal x trabalho. É natural que em alguns momentos da trajetória você precise direcionar mais energia, dedicar-se mais tempo a uma entrega, um projeto específico. Isso irá acontecer inúmeras vezes na sua vida profissional e é inteiramente compreensível.

O que não é normal é viver sempre nesse ritmo, sacrificando outras variáveis importantes, como saúde física, mental, financeira, familiar, espiritual etc. Buscar resultado a qualquer custo, com rotina e estilo de vida sofridos, não é ser produtivo e muito menos

sustentável. Afinal, quando você se mantém em um estado de sobrecarga constante, seu corpo e suas relações acabam pagando o preço!

Do mesmo modo é fundamental entender que a qualidade de vida não deve ser negligenciada em prol da produtividade. Precisamos encontrar um equilíbrio entre trabalho e vida pessoal, reservando tempo para atividades de lazer, exercícios, família e amigos. Afinal, somos seres humanos, não máquinas de produção.

Para ser produtivo você precisa ter saúde física, mental, espiritual, financeira, social etc.

A boa notícia é que esse poder de alcançar excelentes resultados com uma rotina equilibrada está em suas mãos. Tudo depende de você estabelecer limites em relação ao seu horário, esforçar-se para realizar as atividades dentro desse prazo e trabalhar com foco para gerar resultados. Ser seletivo em relação às tarefas que abraçamos e aprender a dizer “não” quando necessário são passos fundamentais para equilibrar a qualidade de vida.

Ao **estabelecer limites em seu horário**, você ganha controle sobre seu tempo e evita sobrecarregar-se com excesso de trabalho.

Aprender a dizer “não” de forma assertiva ou sábia quando uma tarefa não se encaixa em sua lista de prioridades permite que você direcione sua energia para atividades mais relevantes e significativas – e pisme – que pode durar bem menos tempo para serem executadas.

Ao **trabalhar com foco**, você consegue aproveitar ao máximo o tempo que dedica a cada tarefa. Isso significa eliminar distrações, tarefas desnecessárias e concentrar-se completamente na atividade em questão. Lembra da tal presença 100%?

É hora de adotar uma abordagem mais consciente, valorizando a saúde como um todo. Então, partiu segundo semestre com uma mentalidade de produtividade aliada à qualidade de vida? Sua jornada é única e está em suas mãos construir uma rotina equilibrada para alcançar excelentes resultados que façam sentido para seu estilo de vida. ■

DE OLHO NO ARTIGO!



A leitura dos artigos da revista *O Papel* está indo além do setor de celulose e papel. Prova disso é que o texto publicado nesta coluna na edição de junho foi material base para líderes do **segmento hospitalar** em uma roda de conversa com a equipe (veja a publicação <https://l1nk.dev/Rq4W3>). Ou um QR CODE.

Uma grata surpresa de que estamos criando pontes com outros setores por meio dos conteúdos compartilhados neste espaço da revista e nas redes sociais dos colunistas! **Fica a dica:** use os artigos dos colunistas da *O Papel* para trabalhar também com sua equipe! Meus agradecimentos aqui como colunista desta renomada revista setorial para os líderes do segmento hospitalar por compartilharem comigo, em minha rede social, esta ação de valor sobre o conteúdo por mim criado no artigo da edição de junho!