

# Saúde x Produtividade: onde está o equilíbrio?

Tanto empresas como trabalhadores devem entender que é preciso adotar uma postura preventiva, e não reativa quando o assunto é saúde.

Mas como isso se relaciona à **produtividade**?

A partir do momento que você entende que uma obsessão por uma maior produtividade acima de tudo pode te deixar doente, a prevenção seria a de cortar os excessos.

## Entenda o seu limite

Para exercer a prevenção que explicamos no último tópico, o primeiro passo é entender até onde você pode ir.

É claro que todos temos cargas horárias a serem cumpridas. Mas o limite não é sobre isso. Trata-se de um esgotamento mental que pode resultar em fadigas e doenças físicas a longo prazo.

Uma das possíveis consequências é a síndrome de burnout. Se antes havia espaço para pensar que esgotamento profissional é "mimimi", hoje, a **Organização Mundial de Saúde (OMS)** oficialmente reconhece burnout como doença.

Garantir uma boa produtividade não precisa significar adoecer. E é o limite de cada um que define esta linha tênue.

## Pense a longo prazo

Produtividade é essencial. Mas mais necessário ainda é que ela exista a longo prazo, e não apenas nas tensas semanas de fechamentos de projetos.

Na época do colégio, você era o tipo de aluno que só estudava na véspera da prova? Convenhamos que este é um comportamento imaturo e que não deve prevalecer na vida adulta, especialmente no trabalho.

Produtividade é menos sobre produzir em grandes quantidades e mais sobre manter a qualidade em

toda a sua carreira profissional. **Onde está o equilíbrio, afinal?**

## Saúde x Produtividade: como manter o equilíbrio no trabalho?

Quanto mais produtivo, melhor. Quanto mais saudável, melhor.

Estas poderiam ser duas metas que coexistem naturalmente. A má notícia é que, infelizmente, tais características podem ser conflitantes.

Ter uma postura empreendedora - mesmo que você seja um funcionário, e não dono do próprio negócio - tem lados positivos e agregadores, mas também traz questões problemáticas. Uma delas é a cultura de garantir uma máxima produtividade a qualquer custo.

Como tudo que é feito em excesso e com pouca cautela, a saúde pode ser prejudicada. Continue lendo o artigo para entender como balancear estes dois pilares tão importantes.

### Postura preventiva

Ao longo dos tópicos, você já deve ter entendido que só você conhece seu corpo, sua mente e seus limites, e naturalmente, só você poderá bater o martelo no que é o equilíbrio entre produtividade e saúde no trabalho.

Porém, sabemos que existem cronogramas, prazos e demandas e você não pode simplesmente ignorá-los para cumprir o próprio tempo.

Não conseguimos apontar uma solução absoluta, mas você pode considerar alguns pontos. Alguns exemplos são:

- Dialogar. Tanto com o seu superior como com o RH da empresa;
- Aderir a [ginástica laboral](#) na rotina;
- Fazer planejamentos diários com metas a curto prazo.

Mas também saiba a hora de dizer chega. Se o seu ambiente de trabalho não valoriza a sua saúde e tem a mentalidade de produtividade a todo custo, talvez seja a hora de uma mudança.

Texto: [Manoela Caldas](#).

Gostou do artigo? Curta a página da [Conexa Saúde no Facebook!](#)