

SEJA SEU MELHOR INVESTIMENTO

VocêS/a

ESPECIAL NORDESTE

AS CIDADES, OS
SETORES E AS CARREIRAS
QUE ESTÃO EM ALTA EM
UMA DAS REGIÕES QUE
MAIS CRESCEM NO PAÍS

CRIATIVOS

QUEM SÃO OS
PROFISSIONAIS
MAIS PROCURADOS
PELA INDÚSTRIA DO
ENTRETENIMENTO

VAMOS ACABAR COM OS CHEFES!

+
**6 PROPOSTAS
PARA
REVOLUCIONAR
SEU AMBIENTE
DE TRABALHO**



DESEMPENHO

COMO A FALTA DE
SONO PREJUDICA SUA
CAPACIDADE DE TOMAR
DECISÕES, VELOCIDADE
DE RACIOCÍNIO E ATÉ
A PRODUTIVIDADE

INTELIGÊNCIA ARTIFICIAL

AS MÁQUINAS ESTÃO
ASSUMINDO FUNÇÕES
QUALIFICADAS – E ISSO
NÃO É NECESSARIAMENTE
RUIM PARA VOCÊ

CORRUPÇÃO

PESQUISA REVELA QUE
UMA EM CADA TRÊS
EMPRESAS PARTICIPOU
DE UM ATO ILEGAL NOS
ÚLTIMOS 15 MESES

BITCOIN

VALE A PENA INVESTIR
NA MOEDA VIRTUAL QUE
CONQUISTA CADA VEZ MAIS
OS CONSUMIDORES?



SONO PRODUTIVO

PARA MANTER O DESEMPENHO EM ALTA, DORMIR
BEM PODE SER A MELHOR DECISÃO DE CARREIRA

▶▶▶ POR ANNA CAROLINA RODRIGUES

A fórmula do bom desempenho no trabalho inclui uma atividade barata: dormir. O sono de qualidade é fundamental para manter a produtividade. Porém, essa tarefa diária tão importante está sendo preterida por profissionais brasileiros. Uma pesquisa recente da International Stress Management Association (Isma-BR) revelou que a média da jornada de

trabalho de executivos é de 13 horas, aumento de 3 horas em comparação a dados de 2010. Segundo a clínica Med-Rio, especializada em check-ups de executivos, 25% sofrem de insônia, crescimento de 40% nos últimos dez anos. São pessoas com uma agenda caótica, com atividades que afetam a hora de dormir e acordar. “A privação do sono prejudica a capacidade de concentração, a tomada de decisões, a velocidade cognitiva e

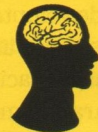
a memória, além de aumentar a ansiedade, o cansaço e a irritação”, diz Gilberto Ururahy, diretor da Med-Rio. No longo prazo, a falta de sono crônica vira um problema de saúde sério: altera o metabolismo e aumenta o risco de hipertensão, ganho de peso, diabetes e doenças cardiovasculares. “Quando a rotina aperta, as pessoas tendem a cortar aquilo que é mais importante para a saúde: tempo de sono, atividade física e boa alimentação”, diz Ana Maria Rossi, da Isma-BR.

Vários aspectos da relação entre dormir e trabalhar não são discutidos, mas, quando considerados, explicam muito como o repouso altera a produtividade. A maneira como descansamos, por exemplo, é muito diferente da de séculos atrás, o que indica que a labuta contemporânea contraria o que seria natural. Ao pesquisar sobre a noite, o historiador americano Roger Erkich descobriu que no século 15 as pessoas dormiam em dois tempos: primeiro, do entardecer até a meia-noite. Nesse horário, elas acordavam e ficavam em casa lendo, rezando ou fazendo sexo,

TERMÔMETRO DO DESCANSO

HORAS DE SONO:

7-9 HORAS



QUANTIDADE
RECOMENDADA
DIARIAMENTE:
CONTRIBUI PARA
UMA BOA SAÚDE E
BONS NÍVEIS DE
ATENÇÃO

5-7 HORAS



TEMPO MÉDIO
DE SONO DOS
ADULTOS NO
BRASIL

0-5 HORAS



PREJUDICIAL
À SAÚDE –
PESSOAS QUE
DORMEM POUCO
TÊM INCIDÊNCIA
MAIOR DE
DIABETES
E DOENÇAS
CARDIOVASCULARES