

2 setembro 2015

# Por que trabalhar das 9h às 17h não faz sentido

The Huffington Post | De [Kate Bratskeir](#)

Publicado: 31/08/2015 15:28 BRT | Atualizado: 31/08/2015 15:53 BRT

Muitos de nós sentimos a **pressão de ficar até mais tarde no escritório** - odiamos ser os primeiros a sair pois queremos que nossos supervisores pensem que estamos trabalhando duro. Este pensamento é antiquado.

O horário arbitrário, das **9h às 17h**, foi instituído em 1800, mas não se alinha com a forma que sabemos ser melhor para trabalhar.

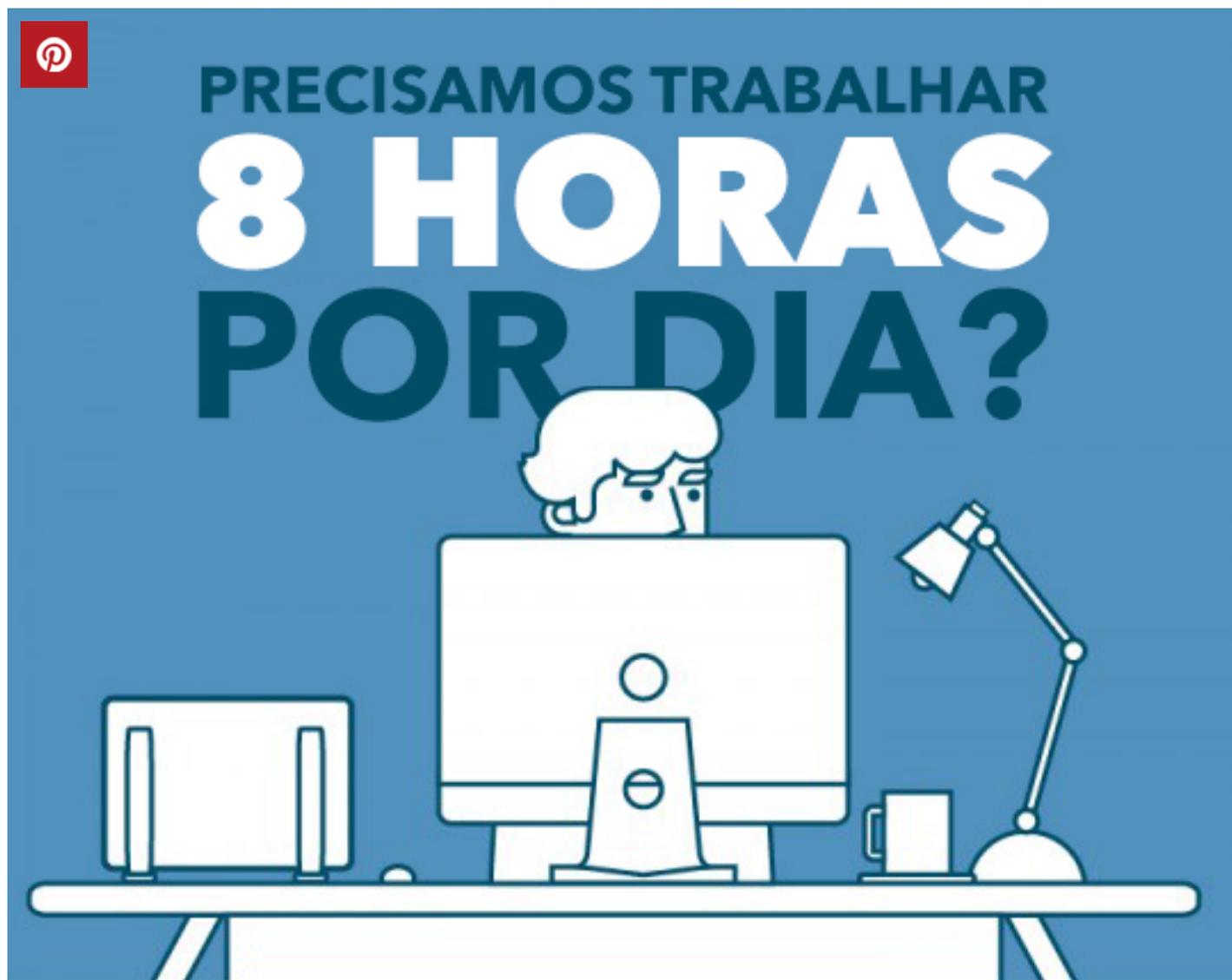
Na verdade, deveríamos trabalhar **menos horas e mais inteligentemente**: as pessoas muitas vezes confundem ocupação com produtividade e essa confusão pode dar origem a empregados cada vez mais cansados, estressados e improdutivos.

Em vez disso, quando devemos trabalhar? **Quando somos mais produtivos!** Cada indivíduo tem um padrão de produtividade que difere dos outros.

Mas há uma **regra** geral que deve ser compartilhada por todos: intervalos devem ser feitos durante o dia.

Sem essas pausas propositalis **nosso cérebro não tem tempo para se recuperar** e processar as informações.

Confira o infográfico abaixo para saber mais sobre como você pode se tornar um empregado mais **apaixonado** pelo que faz, mais poderoso e mais produtivo.



Trabalhar das 9h às 17h - é a forma com que muita gente ganha a vida.  
E, no entanto, é óbvio que trabalhar por mais horas não aumenta a

produtividade para muitos.  
Então por que fazemos isso? E qual é a alternativa?

## DE ONDE VEM TUDO ISSO?

A mudança para uma **jornada de 8 horas** começou com a **Revolução Industrial Inglesa**. Para maximizar os resultados nas linhas de produção, as fábricas precisavam de horários fixos para seus empregados.



*As condições de trabalho eram terríveis:*



### 10-16 HORAS

A média de um dia normal de trabalho, 6 dias por semana.



### 10 ANOS

É a média de idade em que as crianças começavam a trabalhar.



Em 1817, o reformista Robert Owen fez campanha pela jornada de 8 horas com o slogan:

“Oito horas de trabalho,  
Oito horas de lazer,  
Oito horas de descanso.”



Mais tarde, em 1926, Henry Ford implementou o **Dia de trabalho de 8 horas:**

Ao reduzir a jornada de trabalho, e dobrar os salários, Ford aumentou a produtividade e duplicou as margens de lucro nos primeiros 2 anos.

## POR QUE NÃO FUNCIONA?

“O caminho para a felicidade e a prosperidade consiste na diminuição organizada do trabalho.”

- Bertrand Russell

A jornada de 8 horas não se encaixa no estilo de vida e métodos de trabalho modernos. Estar ocupado é confundido com ser produtivo, mas trabalhar por mais tempo causa:





## QUAL É O MELHOR PADRÃO DE TRABALHO?

“Ao trabalhar somente quando você é mais eficiente, a vida fica mais produtiva e mais prazerosa. É o perfeito exemplo de ter o melhor de dois mundos.”

- Timothy Ferriss

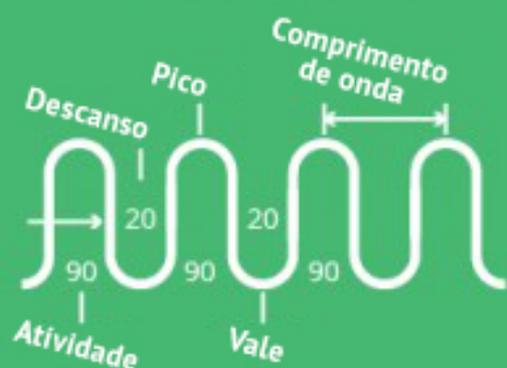
### 90-120 MINUTOS

É o tempo que seu cérebro consegue se concentrar antes de precisar de um intervalo.



### O RITMO ULTRADIANO

Este ciclo está presente tanto na vida inconsciente quanto na consciente.



Para maximizar a produtividade, você deve achar uma rotina que te permita:



Planejar as tarefas mais complicadas durante suas horas mais produtivas.



Focar em uma tarefa de cada vez e evitar multitasking.

## 3 ROTINAS DE TRABALHO ALTERNATIVAS

Não faltam alternativas às 8 horas de trabalho diárias, mas quantas realmente funcionam?

Baseado em resultados e feedback positivo, aqui estão 3 potenciais alternativas que podem melhorar a sua produtividade e bem estar.

## Intervalos de 15 minutos

O sistema:



1  
Planeje dois intervalos de 15 minutos durante seu dia de trabalho



2  
Faça um no meio da manhã e o outro no meio da tarde



3  
Ler, desenhar ou meditar são ótimas formas de relaxar

15h é o horário menos produtivo do dia, por isso é a melhor hora para fazer um intervalo e recuperar suas energias.

## Técnica Pomodoro

O sistema:



1  
Receita "pomodoro":  
25 minutos de concentração para 5 minutos de descanso



2  
Faça 4 pomodoros  
(100 minutos de trabalho com 15 minutos de intervalo)



3  
E depois faça mais 15-20 minutos de intervalo

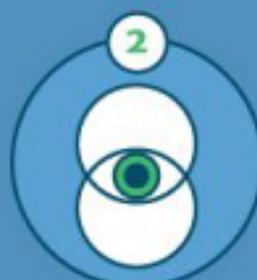
Depois de cada pomodoro, marque seu progresso com um X, e quantas vezes você sentiu vontade de procrastinar.

## Blocos de 90 minutos

O sistema:



1  
Divida seu dia em blocos de 90 minutos e



2  
Foque sua energia e atenção nessa tarefa



3  
Depois desses 90 minutos, faça um

bloco de 90 minutos e  
dê uma tarefa para  
cada um

atenção nessa tarefa  
por 90 minutos

minutos, faça um  
intervalo de 20 minutos.

Para melhorar seu foco, você deve evitar qualquer forma de distração e priorizar seu trabalho.

Essas são apenas algumas maneiras de melhorar sua produtividade.  
É importante testar e ver o que funciona melhor para você.



*Trabalho moderno é mais sobre administrar energia, não tempo.*

O ideal no seu dia de trabalho é equilibrar a flexibilidade com colaboração em equipe - eliminando reuniões longas e desnecessárias por meio de um trabalho mais estruturado e transparente e melhor comunicação.

Fontes

Confira de onde vêm as informações dos gráficos aqui:

[podio.com/site/8-hour-workday/sources](http://podio.com/site/8-hour-workday/sources)

Produzido por



Esta imagem é licenciada sob a Licença Internacional Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 - [www.creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0](http://www.creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0)

SIGA NOSSAS REDES SOCIAIS:



*Este artigo foi originalmente publicado pelo [HuffPost US](#) e traduzido do inglês.*

MAIS: [Comportamento](#) [Horas De Trabalho](#) [Estresse Trabalho](#) [Reduzir Estresse](#) [Trabalhar Muitas Horas](#)  
[Trabalhar 8h Por Dia](#) [Trabalhar Oito Horas](#) [Jornada De Trabalho](#) [Produtividade](#) [Trabalho Dinheiro](#) [Ciência](#)  
[Ciência](#)

## Conversas

Pesquisa no Brasil Post

[Entrar](#) | [RSS](#) | [Dúvidas comuns](#) | [Contrato do usuário](#) | [Privacidade](#) | [Política de comentário](#) [Sobre nós](#) | [Entre em contato](#) | [Arquivo](#)

©2015 Abril Comunicações S.A. ou seus licenciadores (em especial, o The Huffington Post International). Todos os direitos reservados. | "Brasil Post" é uma marca registrada da TheHuffingtonPost.com, Inc. Todos os direitos reservados. 2015©

Parte de HPMG News