O Sono de Executivos e Gerentes

  No mundo moderno é muito comum ouvirmos Executivos e Gestores reclamarem que trabalham até onze ou doze horas por dia e, conseqüentemente, se tornam estressados e mal humorados com suas famílias e subordinados. A maioria deles não percebe que o dia continua tendo 24 horas e, se eles trabalham 12 horas, gastam uma hora diária fazendo ginástica, uma hora de almoço, uma para ler o relatório, uma hora no trânsito e mais duas para a família, são dezoito horas de atividade. Isso significa que sobram apenas seis horas de sono. Definir exatamente quantas horas o ser humano deveria dormir é uma questão para a qual ainda não existe uma resposta definitiva, uma vez que o número de horas de sono necessárias varia de pessoa para pessoa. No início do século vinte quando o tempo corria de forma mais vagarosa, sem Internet, trânsito ou TV as pessoas dormiam aproximadamente 10 horas – que era mais ou menos o tempo da escuridão. Porém, nos grandes centros urbanos a média diária de horas de sono baixou de oito para sete e muitos Executivos e Gerentes diminuíram suas horas de sono não por problemas orgânicos, mas apenas para “aproveitar melhor o seu tempo” – como se dormir fosse “tempo desperdiçado”. Segundo pesquisas do professor James Maas (Cornell University – NY) a maioria dos Executivos e Gerentes não faz a menor idéia de quanto tempo deveriam dormir e, o que é pior, mais de 30% afirmaram estar despertos, quando na verdade estavam num estágio intermediário entre o dormir e o acordar. Segundo o professor “Os executivos que dormem pouco não conhecem os benefícios de estar completamente atentos, pois jamais o estão”. Nas organizações as principais conseqüências de tudo isso é a falta de atenção dos Gestores e Executivos, com a conseqüente diminuição do rendimento e o cansaço físico e mental (estresse). Conforme Maas uma simples hora de sono perdida – durante três dias – faz o organismo começar a apresentar esses efeitos devastadores para os profissionais. Os especialistas concluíram que o grande problema á comportamental, uma vez que a sociedade corporativa costuma rotular as pessoas que dormem mais do que nove horas de “criminosas”. É costume afirmar que homens como Leonardo da Vinci ou Napoleão não dormiam mais do que quatro ou cinco horas, embora se esqueçam de dizer que Einstein dormia onze horas diárias. Dessa forma, como dizer aos Executivos e Gerentes que não é socialmente reprovável dormir o suficiente? O diretor da Universidade de Columbia (Canadá) Dr. Stanley Coren desmente essa crença, afirmando que “ só os heróis não dormem”. Ele aplicou testes em Executivos e Gerentes que quantificavam o uso da memória, os quais indicaram que algumas noites mal dormidas podem interferir no Quoeficiente de Inteligência (QI). O especialista informa que quem dorme sete horas diárias reduz o equivalente a um ponto de QI por dia e, para cada hora suprimida abaixo das sete, a queda passa a ser de dois pontos. E, à medida que a pessoa aumenta a dívida com o seu sono, sua habilidade cognitiva também pode ser comprometida. Sendo assim, caso se durma seis horas por dia durante cinco dias, chega-se ao último dia com quinze pontos a menos no QI. Diante disso, muitos Executivos e Gerentes chegam à sexta-feira quase à beira de um esgotamento; ou seja, este dia não deve ser um bom dia para tomar decisões de responsabilidade, uma vez que não só o cansaço aperta como o QI está abaixo do normal.

Sobre o Autor

  Professor, consultor e palestrante. Articulista do Jornal do Commercio (RJ) e co-autor do livro: "Trabalho e Vida Pessoal - 50 Contos Selecionados" (Ed. Qualytimark, Rio de Janeiro, 2001). Por mais de 20 anos treinou equipes de Atendentes, Supervisores e Gerentes de Vendas, Marketing e Administração em várias empresas multinacionais de bens de consumo e de serviços. Elaborou o curso de “Gestão Empresarial” e atualmente ministra palestras e treinamentos “in Company” nas áreas de Marketing, Administração, Técnicas de Atendimento ao Cliente, Secretariado e Recursos Humanos. Graduado em Administração de Empresas, especialista em Marketing e Gestão Empresarial, com MBA em Marketing no Mercado Globalizado e complementação pedagógica. Contatos: jcss_sc@click21.com.br (21) 2233-1762 / (21) 9423-9433 www.profigestao.blogspot.com http://br.linkedin.com/pub/julio-cesar-s-santos/25/544/1b8

Source: http://www.artigopt.com