

# Como fazer para conciliar balada e trabalho



Segundo o especialista em sono **dr. Juan Pareja**, a maioria dos adultos precisa dormir 6-8 horas para se sentir descansado pela manhã e em pleno funcionamento durante o dia.

“Quando não dormimos uma noite, é possível recuperar nos dias seguintes, inclusive no fim de semana, mas não muito além disso “ afirmam os especialistas.

Abaixo um resumo do que eles orientam como um **passo a passo** para que, você consiga funcionar bem no dia seguinte aquela balada inesquecível que você literalmente emendou com o escritório



**Tome café da manhã** – isso vai melhorar seu humor e o desempenho cognitivo durante a primeira parte do dia, por isso, resista à tentação de não comer nada para economizar tempo. E evite os açúcares, que geram bem estar temporário e aumentam o sono depois de uma hora. Uma torrada com azeite e café é uma boa pedida.

**Durante a manhã** – sente-se perto de janelas com cortinas abertas: exposição à luz é muito saudável, especialmente no início da manhã e vai ajudar a manter alerta. Resista a tentação de usar óculos escuros: além de dar bandeira, eles literalmente aumentam o sono pois trazem conforto e privacidade atrás das lentes/

**Encare logo o trabalho:** quanto antes melhor para aproveitar a energia do início do dia. Comece pelas tarefas difíceis. Depois, ficará mais cansado – e a preguiça só aumenta.

**Dose extra de café** – nesse dia ele será seu melhor amigo. Se quiser estar desperto para uma reunião, tome sua segunda xícara de café antes de entrar começar.

**Intervalo de almoço** – interaja tanto quanto possível. Se

possível, porém considere a opção de cancelar reuniões importantes ou telefonemas para fechar negócios, porque, embora seja melhor permanecer ativo e em contato com as pessoas para evitar a sonolência, não é aconselhável se você tiver que tomar grandes decisões.

Os especialistas afirmam que a pessoa privada de sono é menos capaz de distinguir os sinais não verbais dos demais e fica de mau humor, podendo chegar a ser rude, o que dificultaria fechar um potencial negócio.



**Período da tarde** – é o mais difícil, quando o corpo, passa por uma queda de energia Se puder cochilar, nem que seja por 20 minutos, no carro ou mesmo sentados, seria ideal.

**Até o final do expediente** – o ideal é manter-se ocupado com tarefas que não requerem uma atenção extrema, já que, no final do dia, isso é o que você menos vai ter. Estudos apontam que uma pessoa com muito sono, tem dificuldade real de se concentrar por mais de dez minutos seguidos.

**Chegando em casa** – desconecte de tudo e nem pense em marcar nada nessa noite. Aproveite para tomar um banho demorado, comer algo leve e dormir tudo o que não dormiu na noite anterior. Porque a próxima balada já tem data – e você vai querer estar inteiro!