

# 5 Dicas para aumentar a produtividade



**ADRIANA GONÇALVES**  
 Autora do blog Creative Focus -  
 Organização e Produtividade

Todos nós temos picos e baixas de energia e de produtividade. Prestar atenção e saber quando acontecem esses momentos, é crucial.

Gostava de aumentar a sua produtividade? O segredo está em evitar alguns (maus) hábitos e adquirir novas estratégias. Confira as dicas que preparei e obtenha uma melhor performance, em todas as áreas da sua vida.

Engana-se quem pensa que para ser uma pessoa mais produtiva, precisa de trabalhar horas a fio. Prosperar na vida pessoal e no trabalho, requer uma actividade intercalada por períodos regulares de renovação e descanso.

Quero introduzir este conteúdo, com a certeza de que quem o vai ler entenda que o importante, será sempre o equilíbrio. Mas, atenção, o equilíbrio de forma coerente.

Eu sei, nem sempre é fácil conseguir conciliar estas duas dimensões de bem-estar, nas vidas ocupadas que levamos actualmente. E para atingir um elevado nível de produtividade, é essencial ser capaz de gerir tempo, atenção, foco, bem como a energia despendida.

A maior motivação que pode ter para aumentar o nível de produtividade, é conseguir ter mais tempo.

## Como posso então aumentar a minha produtividade?

Num mundo cada vez mais tecnológico e com algum preconceito social face à acção, por vezes é fácil cair na tentação de ficar viciado em “estar super ocupado”, ou de tentar realizar tudo ao mesmo tempo e de por vezes, as relações pessoais e o contacto com os outros ser esquecido ou um pouco “deixado de lado”.

Lembre-se: não importa o quão produtivo possa ser, haverá sempre oportunidades para melhorar e aumentar o seu nível de produção.

## O primeiro passo é ser uma pessoa orientada para resultados e que mantém o foco.

Pensando nisso, existem cinco dicas que acho essenciais seguir, para aumentar a produtividade. Confira-as:

### 1. Identifique o seu ritmo

Como já referi anteriormente, permita-se conhecer quais são os momentos que tem menos e mais energia, motivação, etc. Quando conseguir definir esses espaços, vai ser mais fácil de entender e perceber, em que momento deve dedicar-se às diferentes tarefas da sua rotina.

### 2. Priorize e organize-se com equilíbrio

Definir prioridades é muito importante e as checklists podem ajudar neste processo!

Depois de ter identificado o seu ritmo, vai conseguir perceber que em determinado momento do dia consegue ser mais produtivo. Ao descobrir isso, aproveite todos esses momentos e realize as tarefas mais urgentes e prioritárias, ou então, as mais difíceis. Estará muito mais activo e com outra disposição para as realizar.

### 3. Evite fazer várias tarefas em simultâneo

Temos uma tendência muito grande, em imaginar que somos capazes de realizar muitas tarefas por dia e em simultâneo. Provavelmente até somos capazes, mas com qualidade, atenção e foco? Sendo realizado de forma benéfica para a nossa saúde física e mental? Provavelmente não.

## Está comprovado que realizar várias tarefas em simultâneo pode consumir até 40% do tempo de uma pessoa – provocando uma redução significativa nos níveis de produtividade.

Então vamos parar de sofrer por ansiedade, em querer realizar mil e uma tarefas impossíveis (Sim, eu já fui dessas e às vezes ainda sou...). Seja implacável a priori-



zar. Tenha presente o que é urgente e o que é importante.

### 4. Estabeleça prazos

Defina um prazo para a conclusão de cada tarefa. Desta forma, será mais fácil atingir os objectivos a que se propôs. Assuma a responsabilidade e o controlo sobre as suas tarefas.

### 5. Dormir bem e descansar

Um bom sono pode aumentar consideravelmente os níveis de produtividade. Lembre-se que não é só a quantidade de horas dormidas que importa, mas a qualidade do sono.

Cuidado com uma agenda excessivamente cheia. Não preencha todos os momentos. Seja consciente dando espaço e tempo para períodos de descanso e renovação. Até os melhores atletas fazem isto – então aplique estas boas práticas do desporto de como trabalhar e viver bem, com saúde. As dicas entregues neste artigo somente trarão resultados reais se forem colocadas em prática. Caso contrário, não passarão de teorias.

Para aumentar a produtividade e ter sucesso profissional, familiar, entre outros, dependerá da sua própria vontade, dedicação e disciplina.

Então, arregace as mangas e bom trabalho!

*Criar, inspirar e compartilhar: Três verbos que dão significado ao motivo pelo qual foi criado o Creative Focus. Estas três palavras representam acções: criar conteúdo, inspirar quem lê e sobretudo compartilhar conhecimento, tendo como foco ajudar pessoas a tornarem as suas vidas mais organizadas e produtivas.*

Site: [www.creativefocus.pt](http://www.creativefocus.pt)

Facebook: <https://www.facebook.com/creativefocusblog/>

LinkedIn: <https://www.linkedin.com/in/adrianadsilva/>