



CABELOS

Descobrimos a técnica que **põe fim à progressiva** sem danificar os fios

ARTES MARCIAIS

Dê adeus à flacidez e detone

1.000 CALORIAS POR AULA

Grazi Massafera lutou muito para viver *Deodora de Tempos Modernos*

Homens no divã!

Psicólogo revela as maiores angústias deles



CAJUZINHO DE PÃO DE FORMA

A garotada vai amar esse sabor de festa!

Volta ao BATENTE

Atitudes para acabar com a "inhaca" pós-férias



Direção Décio Piccinini



Ele é bom de cama?

Decifre os sinais, e evite surpresas e decepções na hora H

ENCHENTES X SAÚDE

PREVINA-SE CONTRA AS DOENÇAS QUE CHEGAM COM OS ALAGAMENTOS

Absorvente interno

Aproveite essa comodidade sem tabus

Volta ao batente

Deixe a preguiça das férias de lado e retorne à empresa cheia de energia, sem estresse e com muito alto-astrol para crescer profissionalmente

| Por Fernanda Mendonça

Sair de férias é sempre uma festa: viajamos, comemos muito, dormimos tarde e acordamos mais tarde ainda. Enfim, saímos da rotina totalmente e com isso mudanças de ambientes e de hábitos são inevitáveis. Ok! Tudo isso é muito bom, muito bem e até necessário para relaxar. O difícil fica voltar ao batente, que inclui acordar cedo e encarar a rotina profissional com o organismo trabalhando em ritmo de folga. *“Tirei 20 dias de férias e voltei no começo de janeiro. Parecia estar fora de sintonia, estranhei a sala e nos primeiros dias me sentia muito cansado”*, conta o advogado **Alexandre Figueiredo**, de 34 anos. *“Para mim o pior da volta é acordar cedo para trabalhar depois de vários dias dormindo e acordando tarde”*, diz a secretária **Patrícia Toniollo**, de 23 anos. Se você também sofre com a mudança de rotina e ainda está em férias, **Christian Barbosa**, especialista em gerenciamento do tempo e produtividade

pessoal, ensina como deixar a “inhaca” de lado e retomar as atividades sem estresse, com alto-astral e sem medo de ser feliz. O que fazer nos dias que antecedem à volta: descansar ou fazer novos projetos? Ele recomenda acelerar o ritmo aos poucos na última semana para diminuir a improdutividade nos primeiros dias de trabalho. *“Se vai voltar na segunda, passe a acordar mais cedo cinco dias antes. Durma mais cedo e nos últimos dias acesse seu e-mail profissional, leia relatórios ou algum documento que lhe remeta ao trabalho, e acesse o site da empresa. O importante é procurar se inteirar dos assuntos profissionais para não ser pega de surpresa com as mudanças”,* adverte.

MUDANÇA DE CENÁRIO

Mesmo quando está tudo no mesmo lugar, algumas pessoas estranham o ambiente na volta ao trabalho. Imagine então quando tudo mudou: sala, mesa, chefe... *“Se isso acontecer, não tem*



jeito: ou se adapta ou perde o emprego”, sentencia Barbosa. Porém, não se culpe se a produtividade cair. Segundo o especialista, isso é perfeitamente normal, desde que em poucos dias o seu desempenho comece a melhorar. “Tem que correr atrás do prejuízo”.

A CAIXA DE E-MAIL VAI EXPLODIR

Muita calma nessa hora!
Segundo o especialista, a primeira coisa a fazer no primeiro dia de trabalho

depois das férias é esvaziar a caixa de entrada do seu e-mail. *“Comece pelos mais recentes e vá respondendo o que precisa e eliminando os desnecessários ou já respondidos”*, ensina. E não se esqueça de esvaziar a caixa de saída. Resolvendo essa pendência no primeiro dia, terá uma semana mais produtiva.

CANSAÇO, SONO E PREGUIÇA

Esses são os principais inimigos da produtividade. “Se sente

que está mais cansada e menos produtiva, tente realizar tarefas mais rápidas e práticas na primeira semana e adiar as mais difíceis”, orienta. Mas nem sempre isso é possível. “Neste caso, escolha o melhor momento para realizar o trabalho difícil. Algumas pessoas ficam mais atentas no fim do expediente; outras funcionam melhor pela manhã. Escolha o melhor horário e agende-se para cumprir as tarefas mais complicadas neste período favorável”, aconselha.

PLANEJE AS FÉRIAS

Para evitar maiores problemas, nosso especialista indica que é preciso fazer um planejamento das necessidades e objetivos de trabalho antes de sair de férias, para quem vai ocupar seu posto. Quando voltar, faça um *follow-up* para saber quais metas foram cumpridas e se há alguma pendência.

AVISO DE VOLTA

Para o especialista, mandar e-mails para comunicar sua volta é perda de tempo, pois quem entrar em contato, saberá quando você irá retornar das férias. Portanto, se tiver pendências para resolver, não perca tempo com isso. É improdutivo e totalmente desnecessário.

POSSO PLEITEAR UM AUMENTO?

Nem pense em negociar um aumento de salário ou pedir uma promoção assim que voltar ao trabalho, alerta Barbosa.

“Não é uma boa ideia. Esse é o pior momento para conversar sobre isso. Como empresário, imaginaria que você esteve procurando outro emprego durante as férias ou que recebeu alguma proposta e está pensando em deixar a empresa”, explica o consultor. Portanto, dê tempo ao tempo. Procure se adaptar primeiro à sua rotina, espere cerca de dois meses e depois, se for o caso, converse com o seu chefe sobre promoções ou aumento de salário, aconselha o especialista. 2

