

DIVULGAÇÃO



Relax. Dica é planejar viagem para não ter estresse

FÉRIAS

O que fazer para curtir o mês de julho

Julho é mês de férias para as crianças e muitos adultos, que aproveitam para usufruir seu direito nesta época e, assim, ficar junto aos filhos. Mas o que fazer para aproveitar bem as tão sonhadas folgas? Especialista em administração do tempo e produtividade, Christian Barbosa dá algumas dicas.

“Férias nem sempre significam descanso, especialmente se você é um profissional do tipo que acumula serviço”, afirma Barbosa.

Para não correr o risco de ficar para trás na hora da diversão, Barbosa aconselha o profissional a não deixar tarefas pendentes. Afinal, pode acontecer de o substituto não saber fazer a atividade e, conseqüentemente, as férias serem marcadas por telefonemas a cada cinco minutos. “Organize-se para não se estressar em vez de relaxar.”

Outra dica é especial para quem não planejou viagens no período: essa é a chance de aproveitar os dias fora do escritório para se reciclar profissionalmente. “Sempre há oportunidades de melhorar na profissão”, diz. A sugestão, no caso, é fazer um curso rápido, “mas que não prejudique o descanso e o convívio com a família”.

Para Barbosa, o importante é não decidir o que fazer nas férias na última hora. “Quem decide com pressa tem mais chance de se estressar.” E lembrem-se: férias são sinônimo de diversão, não de aborrecimento.