

De volta ao batente

Para retomar o ritmo mais rápido depois das férias é bom ir se acostumando com os antigos horários e hábitos

TIAGO CISNEIROS // ESPECIAL PARA O DIÁRIO
tiagocisneiros.pe@dabr.com.br

Julho está chegando ao fim. E você, que está de férias, logo, logo, vai precisar voltar ao batente. Faltando uma semana para virar a folhinha do calendário, o momento é de resolver pendências, aproveitar a família e retomar hábitos e horários para os futuros meses de trabalho. Não está de férias? Sem problema. Basta guardar as dicas para o próximo período de folga.

Para o especialista em gestão do tempo e produtividade Christian Barbosa, os últimos dias devem ser um momento de avaliação. "O profissional pode refletir se produziu algo durante as férias ou se ficou à toa. Para quem está no segundo grupo, é hora de parar e pensar no que

fazer para voltar ao trabalho com todo o pique", explica.

Mas, afinal, o que fazer? As opções são muitas: matricular-se em um curso, ler livros da área de atuação, resolver problemas ou dedicar um tempo à família. Para lhe ajudar a decidir, Christian Barbosa aconselha: "No início da semana, o profissional pode construir uma lista do que está pendente. O ideal é que ele reserve a quinta e a sexta-feira para tarefas mais ligadas à profissão, desde leituras até checagem dos e-mails. Assim, vai retomar o ritmo com mais facilidade".

A última semana também pode servir para a retomada de hábitos. Trata-se de um período para voltar a dormir e se alimentar nos horários "permitidos" pelo trabalho. "Esse processo pode ser paulatino, com o profissional evoluindo a cada dia, até chegar ao tempo correto. Caso não faça isso, ele vai demorar mais para entrar no ritmo produtivo", afirma.

Demora que nem sempre passa despercebida no ambiente de trabalho. A "síndrome da segunda-feira" na volta ao emprego é aceitável quando dura dois ou três dias. Mais do que isso é perigoso para a sua imagem. Por outro lado, quem chegar pronto para o que der e vier, provavelmente, vai atrair olhares elogiosos dos colegas. "Isso causa uma boa impres-



são. A pessoa é vista como dedicada, engajada e preocupada com a empresa", diz Christian Barbosa.

Para quem não conseguiu se desvencilhar do trabalho durante as férias, a orientação é justamente o contrário: descansar e se divertir. "O profissional que não curtiu as

outras semanas de folga deve tirar os últimos dias para se desligar completamente do emprego e tentar atingir um equilíbrio. O ideal é que procure programas leves de relaxamento e lazer, para voltar ao trabalho com disposição", afirma o especialista.