



O dilema de sair de férias sem culpa

Pesquisa mostra que 35% dos profissionais nãoa desfrutaram de qualquer semana de descanso nos 12 meses anteriores. O estresse, alerta Christian Barbosa (foto), compromete a produtividade. **B•12**

FÉRIAS - Os profissionais têm receio na hora de se ausentar da empresa porque acham que os processos serão paralisados. Pesquisa mostra que 35% dos profissionais não desfrutaram de nenhum descanso nos 12 meses anteriores

O descanso é um dos aliados da produtividade

BIANCA MELLO

Conseguir tirar férias sem culpa é uma dificuldade para muitos profissionais. De acordo com a 'Pesquisa dos Executivos 2011', do site de currículos e empregos Catho Online, 35% dos profissionais não desfrutaram de nenhuma semana de férias nos 12 meses anteriores. Entre os 65% restantes, a média foi de 2,4 semanas de descanso em 2010.

O especialista em administração de tempo e produtividade, Christian Barbosa, afirma que férias ou períodos mais curtos de descanso são essenciais para ajudar o profissional e a empresa a crescer. Segundo Barbosa, o profissional deve entender que sua capacidade de ser produtivo está diretamente relacionada à sua capacidade de se equilibrar.

"Se você está em um estresse constante, perde performance e muitas vezes nem se dá conta disso. Se esse ciclo não for interrompido com férias,

por exemplo, a pessoa vai acabar sentindo os sintomas no corpo através de doenças (gripes, gastrites, dores de cabeça) ou no resultado do trabalho", argumenta Barbosa.

A consultora da empresa de recrutamento Brain Inteligência em Talentos, Alexandra Martins, diz que é normal a preocupação de empresários e gestores de que a empresa possa parar na sua ausência. Isto acontece principalmente quando o profissional tem um cargo de grande responsabilidade e ninguém abaixo dele para fazer o trabalho na sua ausência.

Seja como for, o fato é que o período de descanso anual não precisa ser necessariamente de 30 dias. A importância está na qualidade desse tempo. "Sinceramente, acho que nem conseguiria mais parar por um mês. Acabei acostumando e me esforçando para fazer pequenos descansos durante o ano.

Procuo sair uma semana com amigos, outra com a

família e algumas outras com meu marido", conta a proprietária da rede MegaMatte, Fátima Rocha.

Para a pessoa que tem dificuldade de se desprender do trabalho, uma sugestão que Alexandra dá é separar o descanso em períodos menores. "Dessa forma, a pessoa vai sentir menos impacto da falta do trabalho. É mais fácil que ela consiga descansar e renovar as baterias", orienta a consultora da Brain.

Segundo os consultores, existem alguns passos importantes para que o profissional consiga sair tranquilo para um período de férias. O primeiro deles é a criação de processos. Muitos gestores não conseguem delegar responsabilidades e o "como fazer" acaba ficando apenas na mente deles. O ideal, segundo especialistas, é transformar as dúvidas ou procedimentos do dia a dia em processos documentados e devidamente publicados para acesso de todos.

A segunda dica é formação e treinamento de pessoas que possam substituir as tarefas desempenhadas pelo profissional que sai de férias. A terceira é saber utilizar períodos de feriado para descansar. "Eu não gosto de tirar férias quando todo mundo tira. É perder dinheiro pela alta estação. Aproveito o feriado de 7 de setembro e do dia 8 de setembro (em Santos) para iniciar as férias, assim perco menos dias úteis. Outra dica é analisar os períodos sazonais do seu negócio e aproveitar este momento para sua saída", conclui Barbosa.

Há cerca de dois anos, o proprietário da empresa Benza Promoções e Eventos, Marcelo Benzaquem, decidiu que iria tirar férias periodicamente, algo que



MARCELO BENZAQUEM, DONO DA BENZA PROMOÇÕES E EVENTOS

Pego uns dias que antecedem o Natal e os dias que sucedem o Ano Novo. Para mim, que atuo na área de eventos, se não tiver um trabalho específico de Réveillon, é um período tranquilo. Aproveito para descansar e saio sem culpa."

já não fazia há mais de 20 anos. "Sou casado com uma advogada há quatro anos e ela só tem o recesso judicial para tirar férias. Decidi, então, que este seria o nosso período de férias porque ainda coincide com o recesso escolar dos meus filhos", conta Benzaquem.

O empresário aproveita o período em que os negócios diminuem. "Pego uns dias que antecedem o Natal e os dias que sucedem o Ano Novo. Para mim, que atuo na área de eventos, se

não tiver um trabalho específico de Réveillon, é um período tranquilo. Aproveito para descansar e saio sem culpa", completa Benzaquem.

Mas nem sempre é possível se desligar do trabalho por completo. Portanto, na opinião de Alexandra, o ideal é fixar alguns horários para verificar e-mail e deixar a equipe avisada de que o telefone estará disponível apenas para emergências. "O importante é ter pessoas qualificadas dentro da empresa que possam cobri-lo porque o propósito das férias é relaxar", aconselha.

A consultora de treinamento e desenvolvimento Raquel Oliveira costuma dividir as férias em dois períodos de 15 dias, um a cada semestre do ano. "Em um desses períodos aproveito para participar de algum congresso nos Estados Unidos. Além de passar três dias aprendendo as novidades em educação corporativa e me desenvolvendo,

aproveito o investimento e viajo pela cidade em que o congresso acontece", sugere Raquel.

Benzaquem ressalta a importância de bom planejamento para poder se ausentar da empresa com tranquilidade. "Saiba exatamente quais são as suas necessidades e a quem você atribuirá cada uma das funções que você tem. Graças a Deus hoje tenho pessoas de confiança e a minha empresa funciona bem na minha ausência. Mas demorei muito a conquistar este status", pondera o empresário.

Ter sempre um período já pré-estabelecido também ajuda na hora do planejamento, afirma Raquel. "Gosto de tirar férias na baixa temporada. Então, sei que estarei fora nos meses de abril e maio e setembro e outubro. Dessa forma, consigo organizar melhor as minhas prestações de serviço e também o bolso", diz a consultora de treinamento e desenvolvimento.



CHRISTIAN BARBOSA

ESPECIALISTA EM ADMINISTRAÇÃO DE TEMPO E PRODUTIVIDADE

Se você está em um estresse constante, perde performance e muitas vezes nem se dá conta disso."