

06/01/2012 - 08h20

Para seu bem-estar, saiba como deixar o escritório fora da praia

FILIPE OLIVEIRA
COLABORAÇÃO PARA A FOLHA

Recomendar 61 0

Sair de férias carregando na mala o smartphone, o notebook e todas as preocupações do trabalho pode impedir a pessoa de aproveitar os momentos de lazer para recarregar a energia.

Uma pesquisa realizada pela consultoria Harrys Interactive no mês de julho nos EUA, período de férias de verão no hemisfério Norte, mostra que, entre os 3.304 americanos consultados na época, quase metade dos que iriam tirar férias pretendia continuar checando e-mails do trabalho ou fazer telefonemas de negócios.

No Brasil a realidade não é diferente. Pesquisa realizada pela Asap, consultoria de recrutamento de executivos a pedido da **Folha** e publicada no dia 28 de novembro mostra que 80% dos entrevistados que ocupavam cargos de analista, gerente ou supervisor costumavam ser acionados em casa por celular. Além disso, metade dos profissionais disseram que costumam responder e-mails profissionais nas férias.

PUBLICIDADE



Arte/Folhapress

DICAS PARA SE DESLIGAR NAS FÉRIAS



ORGANIZE-SE

Escolha apenas um horário do dia para olhar seus e-mails. Lembre-se: caso aconteça algo e precisem urgentemente de você, o telefone irá tocar



DIVIDA SUAS FÉRIAS

Em vez de 30 dias seguidos, você pode optar por quatro semanas em diferentes meses do ano. Isso diminui a angústia por estar longe do trabalho



DEIXE TUDO PRONTO

Não deixe tarefas pendentes. Boa parte do nervosismo de quem viaja e não esquece do trabalho é porque a pessoa deixou coisas mal resolvidas



FIQUE OFF-LINE

As informações chegam instantaneamente em qualquer lugar. Esteja atento para não trabalhar via smartphones ou notebooks sem perceber

Fontes: Christian Barbosa, consultor, e Beatriz Carvalho

O consultor Christian Barbosa, especialista em gestão do tempo, diz que a queixa de não poder se desligar do trabalho aparece com frequência em conversas com pessoas que procuram os seus serviços. Ele considera que, dependendo do cargo que a pessoa ocupa, não esquecer completamente do trabalho é uma questão de responsabilidade.

"O problema existe quando a pessoa tem medo de perder sua posição de emprego ou perder informações importantes", diz Barbosa. A partir desse momento a pessoa começa a ter dificuldades em seus relacionamentos familiares e em sua vida pessoal, segundo o consultor.

Ele lembra que pessoas que vivem com essa preocupação constante podem ter dificuldades para dormir durante as férias ou acabar não aproveitando uma viagem pela qual estão pagando.

A coordenadora de atendimento Beatriz Carvalho, 22, começou a trabalhar aos 18 anos e logo teve várias oportunidades de crescimento profissional. Passou a assumir muitas responsabilidades. Ela diz que começou a se pressionar muito para conseguir manter o que tinha conquistado e continuar progredindo na carreira.

"A ideia que eu tinha era de que, quanto mais eu trabalhasse, mais rápido eu iria conseguir as coisas que queria." Passou a abdicar do lazer e dos fins de semana. Quando não tinha uma tarefa específica, dedicava-se a procurar novas ideias e projetos.

Continuou assim até que a sobrecarga de trabalho começasse a afetar sua saúde. Trabalhava com eventos. Quando chegava próximo das datas, tinha pesadelos. Durante o dia sentia muito enjoo e ânsia de vômito. Também sentia fortes dores na coluna e nos ombros.

"Então percebi que não importa quanto proativo que você possa ser, mesmo pulando algumas etapas, você acaba sofrendo as consequências mais para frente."

Diz que atualmente quer deixar as coisas acontecerem de forma mais lenta e natural e prestar mais atenção no que seu momento de vida tem para oferecer além do escritório.

Passou a conviver mais com pessoas da sua idade que considerava mais relaxadas. Também não abriu mão da companhia de pessoas mais experientes para "manter o foco".

No momento está na metade de suas primeiras férias de um mês inteiro que tira desde que começou a trabalhar. Diz que quer voltar ao trabalho sentindo saudades. Ela acabou de voltar de uma viagem para a Bahia, e agora usa seu tempo livre para ler. Encara esse momento de descanso como um aprendizado.
