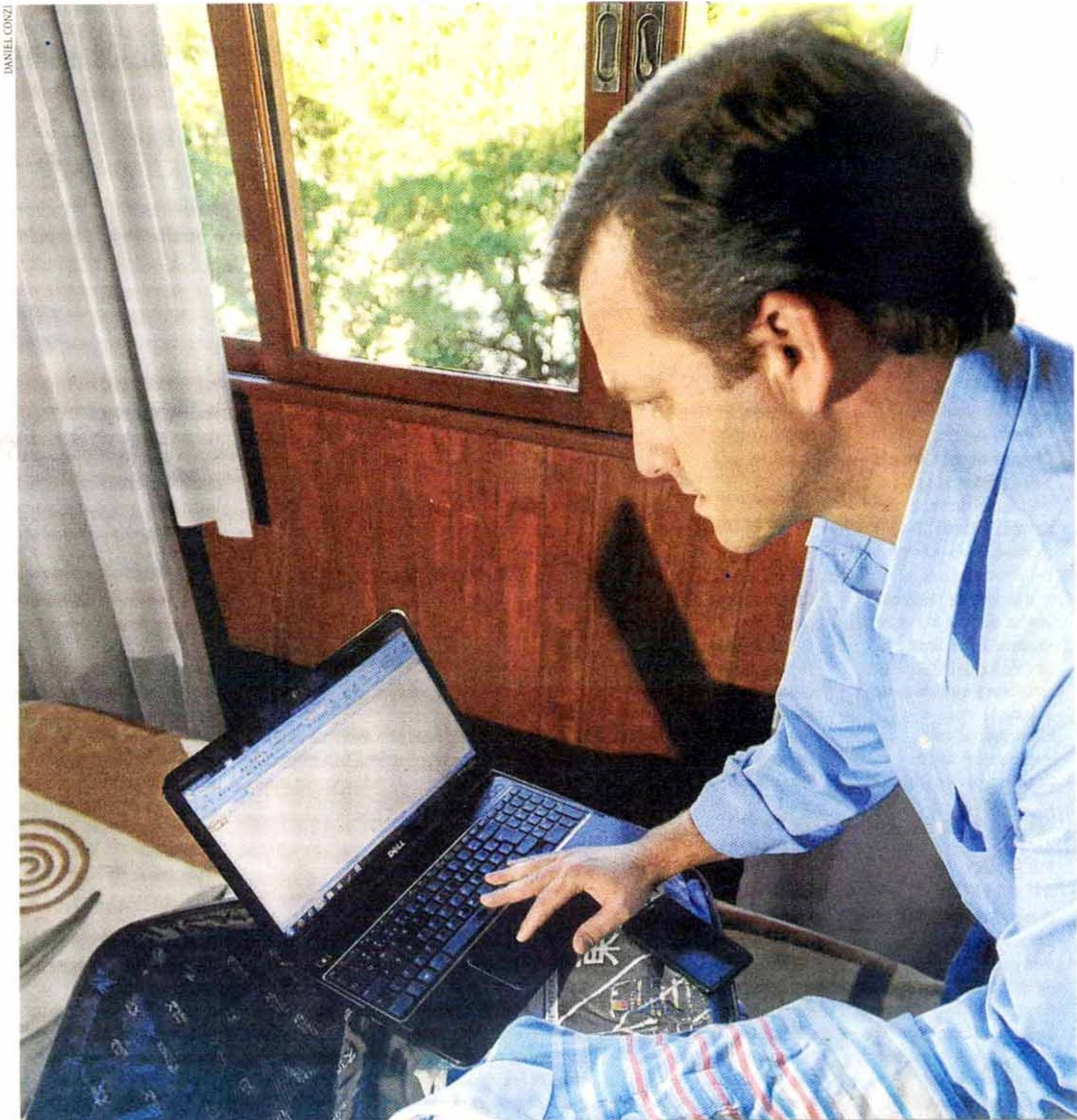
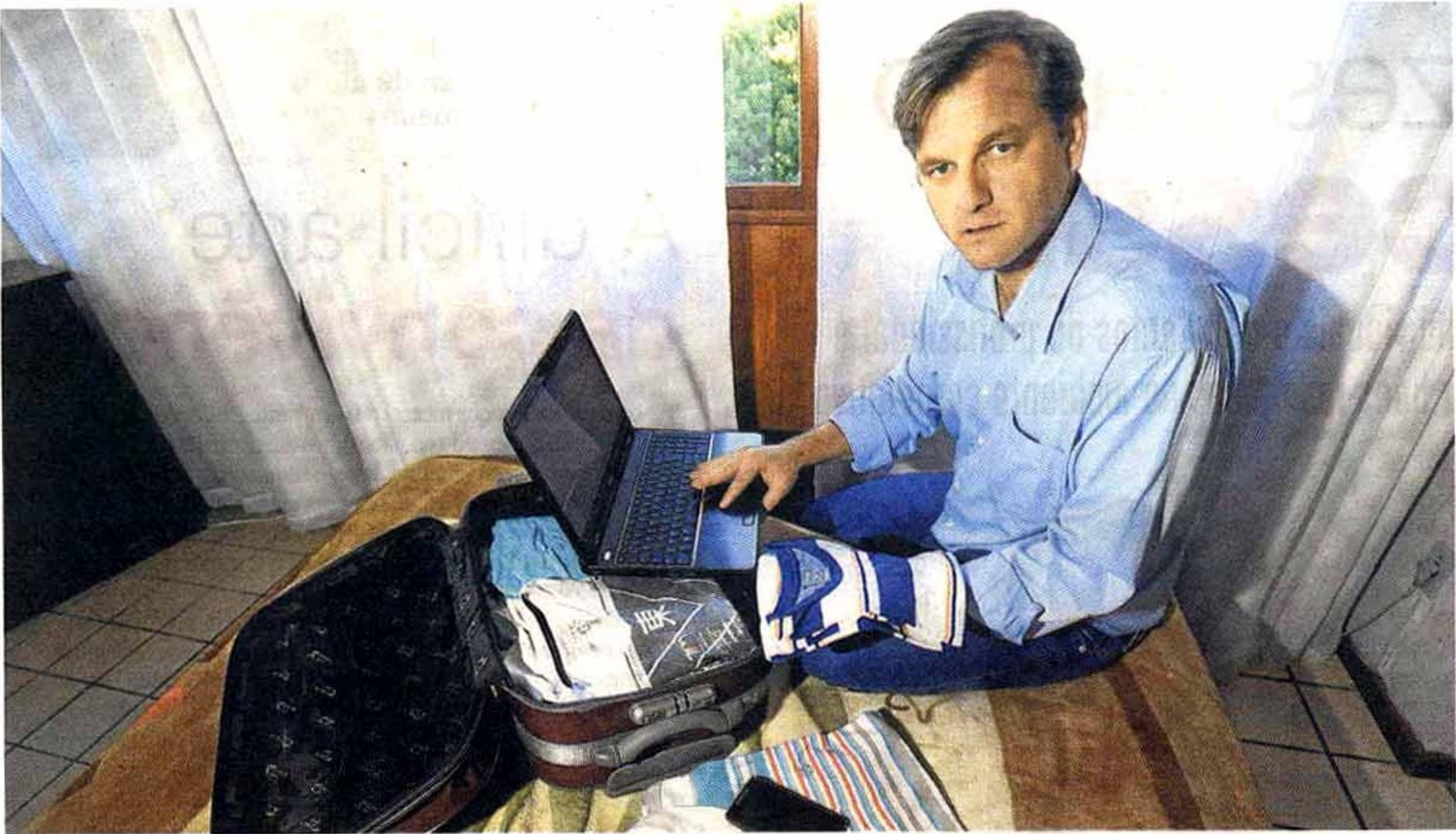


Dê um tempo para o descanso

Ao tirar férias do trabalho, muitas pessoas não conseguem se desligar completamente. Ficam conectadas durante um bom na internet e acessam e-mails para saber o que ocorre na empresa. O contador autônomo Laci Ricardo Buss (foto) é um destes profissionais que tem dificuldade para deixar o trabalho de lado. Quando sai em viagem com a família, ele costuma levar o telefone e o notebook para resolver eventuais problemas.

Página 3





O contador Laci Ricardo Buss tem dificuldades para separar o trabalho do descanso e consegue tirar uns dias de férias apenas no fim do ano

Períodos curtos de descanso são opção

Para o escritor e especialista em gestão de tempo e produtividade Christian Barbosa, as férias ou períodos mais curtos de descanso são essenciais para ajudar o colaborador e a empresa crescerem.

Além disso, o profissional descansado traz ideias novas, arejadas e disposição para colocá-las em prática quando retorna ao trabalho.

Autor dos livros *A Triade do Tempo e Equilíbrio e Resultado – Por que as pessoas não fazem o que deveriam fazer?*, Barbosa recomenda tirar férias em períodos mais curtos, de 10 ou 20 dias em vez de 30.

– Dessa forma, o profissional terá a impressão que teve mais tempo de férias e descansará mais. Quando são 30 dias diretos, o tempo parece passar mais rápido e ele não aproveita tanto – comenta.

Barbosa reforça que todos os trabalhadores devem gozar de um período de descanso, inclusive os gestores. É essencial criar processos, ter pessoas-chave na equipe e aproveitar os períodos de feriado para tirar uma folga, porque envolvem menos dias úteis.

Quanto à checagem de e-mails de trabalho, ele acredita que o primeiro passo é analisar o perfil da pessoa. Se ela quer resolver os problemas durante as férias e acaba envolvido pelas mensagens, deve esquecer o e-mail neste período.

Para evitar o acúmulo na caixa postal, uma sugestão é checar as mensagens mais importantes dois dias antes de retornar ao trabalho. Os que não se deixam abater pelos e-mails podem consultá-los, porém, devem estabelecer limites.

– Checar as mensagens uma vez ao dia ou a cada dois dias é o suficiente. Afinal, a empresa vai continuar a existir sem a pessoa – conclui Christian Barbosa.

Desfrute as férias pra valer

Pesquisa revela que quase 75% das pessoas não conseguem se desligar da rotina habitual

KARINE WENZEL

O mês de julho remete a férias e muitos profissionais aproveitaram o período para descansar com a família. Porém, nem todos conseguem se desligar completamente da rotina de trabalho. Estudo realizado recentemente com 722 viajantes brasileiros cadastrados no site de viagens TripAdvisor comprova que quase 75% dos entrevistados checaram seus e-mails profissionais durante as férias.

A pesquisa aponta que 28% dos entrevistados acreditam que ler e-mails profissionais durante o período de descanso ajuda a reduzir o número de mensagens que terão na volta ao trabalho. Além disso, 18% afirmam que conseguem relaxar mais quando sabem o que está acontecendo no trabalho.

Para 57% dos entrevistados, trabalhar durante as férias faz com que aproveitem menos este momento. A pesquisa da TripAdvisor revelou também que 43% dos entrevistados já tiveram de reduzir o período de férias devido a um compromisso de trabalho.

Confira os resultados

Contatos mais frequentes com pessoas do trabalho durante as férias

Pares	45,5%	Clientes	14%
Superiores	40%	Todos as alternativas	10,5%
Assistentes	17,5%		

Principais meios de comunicação usados nas férias

Notebook	49%	Celular	27%
Smartphone	44%	Tablets	24%

Frequência de checagem de e-mail profissional durante as férias

Constantemente	13%	Uma ou duas vezes durante o período	
Diariamente	37%	de férias	49%

Telefonemas de trabalho no período de férias

Nunca fizeram ou receberam	21%	Frequentemente	10%
Às vezes	53%		

Fonte: TripAdvisor

Para o contador autônomo Laci Ricardo Buss, de 37 anos, o período de férias é reduzido há 13 anos. São cerca de 15 dias entre o Natal e o Ano Novo que ele aproveita para viajar com a família e descansar. Mas nem sempre isso é possível.

– O telefone fica ligado e sempre recebo ligações do trabalho – diz o profissional liberal, que, embora

reconheça a importância de uma pausa, ainda não sabe quando conseguirá tirar um período de 30 dias de descanso.

Para o contador, o acesso fácil à informação – smartphones, tablets, computadores – acaba influenciando os profissionais a se manterem conectados do trabalho.

Conforme a psicóloga organiza-

cional e consultora da RHi Gestão de Pessoas, Janete Neves, é essencial que o colaborador se desligue completamente no período de férias, pois trata-se de um momento destinado para o descanso.

Planejar as férias com a família é fundamental

– O colaborador deve aproveitar a convivência com a família, os amigos, ler um bom livro e também reorganizar alguns aspectos da vida pessoal e profissional – avalia.

Janete ressalta que é importante ter planejamento. Caso contrário, o profissional irá se distanciar do escritório, mas continuará com as mesmas preocupações. A psicóloga garante que a pausa é fundamental para as empresas.

– O descanso contribui na redução do estresse, maior produtividade e melhor relacionamento com a equipe. Além disso, durante o período de férias o profissional tende a olhar as situações cotidianas com outra visão – diz.

Imponha limites

- **Antes de tirar férias**, transforme as pequenas dúvidas ou procedimentos do dia a dia em processos documentados e devidamente publicados
- **Gestores podem** aproveitar feriados e períodos sazonais do negócio para tirar uns dias extras de descanso
- **Planeje-se e compartilhe** as decisões e projetos com os demais colaboradores previamente. Assim, você evita incômodos fora de hora

Fonte: Christian Barbosa, escritor e especialista em gestão de tempo e produtividade

karine.wenzel@diario.com.br