

CARREIRA > COMPORTAMENTO

SEM MEDO DE SE DESLIGAR

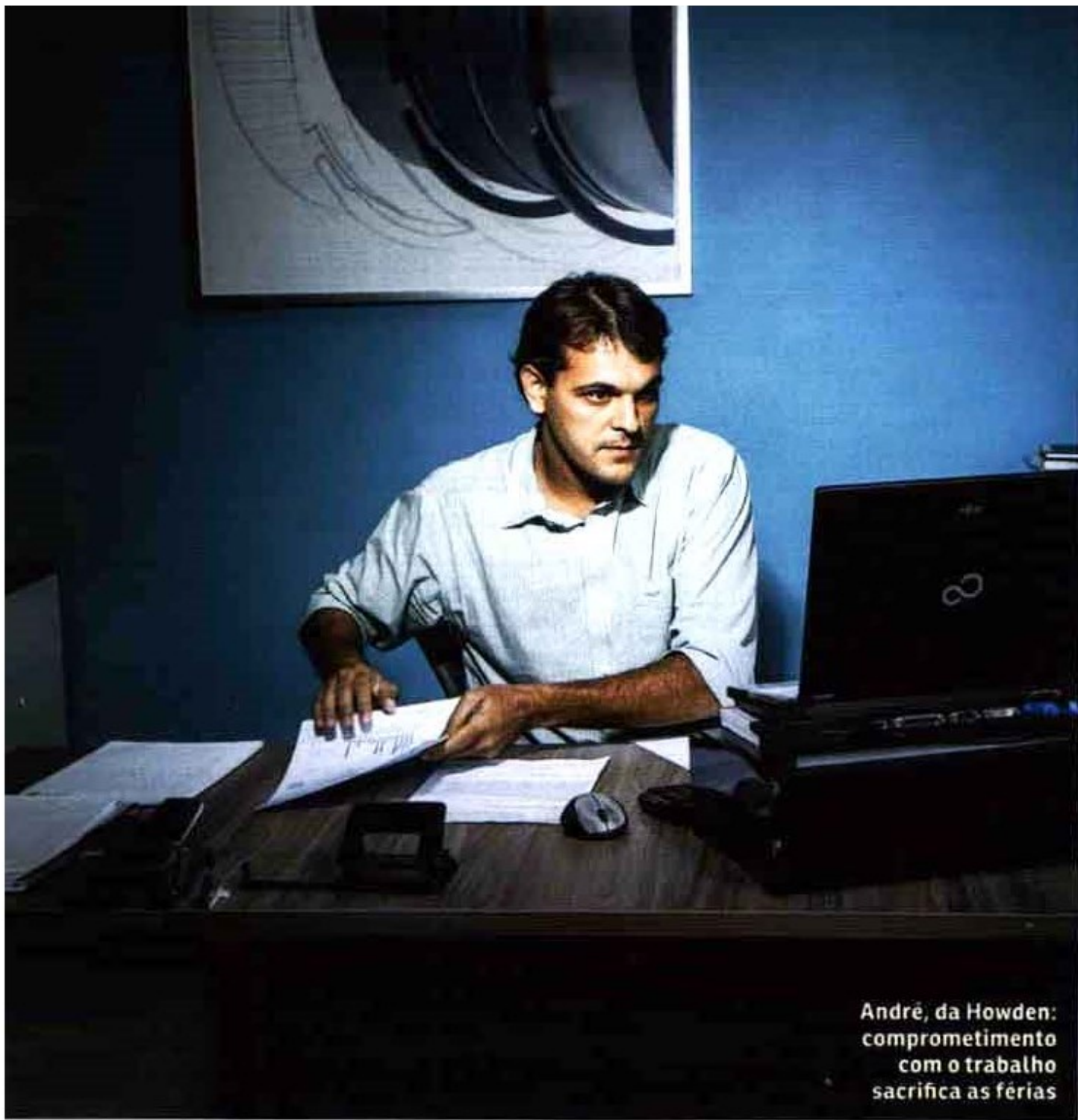
Quase metade dos brasileiros tem receio de sair de férias. Entenda como se livrar desse sentimento e aproveitar o descanso **... POR CIBELE RESCHKE**

Após dois anos e meio de trabalho na filial brasileira da Howden, multinacional escocesa fabricante de ventiladores e compressores industriais, o engenheiro carioca André Mostavicius, de 32 anos, só conseguiu tirar 18 dias de recesso até hoje, ou seja, quase dois meses a menos do que é previsto pela Constituição. A lei brasileira determina 30 dias de descanso para cada 11 meses trabalhados. “Raramente peço folga porque meu volume de trabalho é muito grande e, como o escritório é pequeno, não tenho para quem delegar tarefas”, afirma André. “Sacrifico as folgas porque sou comprometido com o mercado, mas admito que esse comportamento desgasta minha vida pessoal e me faz perder o foco também no trabalho.” A preocupação em não deixar o empregador ou os clientes na mão é apenas um dos muitos motivos que levam profissionais a se sentir apreensivos quando ficam longe do escritório. O medo de tirar férias é um fenômeno que atinge 41% dos profissionais brasileiros, de acordo com uma pesquisa desenvolvida pela Isma-BR, associação internacional

dedicada ao estudo do estresse. A pesquisa — que contou com a participação de 745 trabalhadores de São Paulo e Porto Alegre — revelou que 53% dos profissionais evitam folgar porque preferem estar disponíveis para opinar sobre assuntos importantes. Para outros 24%, o receio surge quando há iminência de cortes no quadro de funcionários da empresa. Os workaholics representam 17% da amostra e demonstram dificuldade de se afastar do serviço. Os 6% restantes preferem evitar possíveis conflitos gerados por uma convivência prolongada com seus familiares.

Apesar de a fobia das férias ser algo recorrente, ninguém admite isso publicamente. Ainda assim, é possível detectar quem sofre desse mal em pequenos gestos cotidianos. “As pessoas tendem a perguntar se é mesmo necessário folgar em determinado momento e são relutantes em sair”, diz Luciana Tegon, sócia e diretora da consultoria de RH Tegon. Em ambientes de competitividade muito alta, as pessoas que não desejam perder prestígio veem as férias coletivas como a melhor solução. “Profissionais que são subutilizados, sem segurança em relação ao próprio trabalho ou que





André, da Howden: comprometimento com o trabalho sacrifica as férias

se relacionam mal com os colegas estão mais vulneráveis”, afirma Luciana. Os profissionais que estão em processo de ascensão na carreira temem que os gestores interpretem um pedido de recesso como uma atitude preguiçosa — o que é um equívoco. “As pausas para descanso são importantes para renovar a energia”, afirma Christian Barbosa, especialista em gestão do tempo e produtividade, de São Paulo. Uma quantidade significativa de profissionais só tira férias porque a empresa obriga. “O problema é sério a ponto de algumas empresas proibirem seus funcionários de ligar aos colegas durante a pausa em busca de notícias sobre o trabalho”, diz Ana Maria Rossi, doutora em psicologia clínica e estresse e coordenadora da pesquisa da Isma-BR, de Porto Alegre. A analista de sistemas Marcely Amaral, de 28 anos, só conseguiu folgar em seu antigo emprego porque concordou em ficar

disponível para ligações dos colegas e reuniões pelo computador. “Eu sempre ficava preocupada com o enorme volume de trabalho no escritório e precisava adiar as folgas, então os dispositivos remotos me ajudaram a sair”, afirma Marcely.

Tudo misturado

Trabalhar a distância é tão comum que softwares de gestão remota do trabalho têm virado mania entre os profissionais. “Mas é preciso ter disciplina e capacidade de planejamento para que essas tecnologias libertadoras não escravizem e impossibilitem a pessoa de relaxar”, afirma Gabriel Tosto, diretor comercial responsável pelo crescimento do TeamViewer, tecnologia facilitadora do home office, no mercado brasileiro.

Um levantamento do instituto Ipsos, em parceria com 2200 hóspedes do grupo hoteleiro Pullman em todo o mundo, revelou que 43%

Plano para relaxar

O que fazer para aproveitar o direito ao descanso

► FIQUE SEGURO

A PRIMEIRA PROVIDÊNCIA É AGIR PARA REDUZIR OU ACABAR COM A INSEGURANÇA. PEÇA FEEDBACK E EVITE ENTREGAR TAREFAS COM ATRASO. CONVERSE COM O CHEFE PARA NÃO DEIXAR NENHUMA PENDÊNCIA. SE NÃO QUISER SAIR POR 30 DIAS, PROPONHA DIVIDIR ESSE TEMPO.

► PLANEJAMENTO

COMECE A PREPARAR A SAÍDA COM DOIS OU TRÊS MESES DE ANTECEDÊNCIA. TENHA PREVER OS PROBLEMAS QUE POSSAM OCORRER DURANTE SUA AUSÊNCIA. EVITE ASSUMIR GRANDES PROJETOS NOS DIAS QUE ANTECEDEM AS FÉRIAS.

► DELEGAR FUNÇÕES

ENTENDA QUAIS TAREFAS PRECISAM SER REPASSADAS E NOMEIE UMA PESSOA RESPONSÁVEL E DE CONFIANÇA. REPASSE AS FUNÇÕES DE FORMA CLARA E OBJETIVA, SEM ESQUECER DE DOCUMENTAR OS PEDIDOS.

► BOA VIZINHANÇA

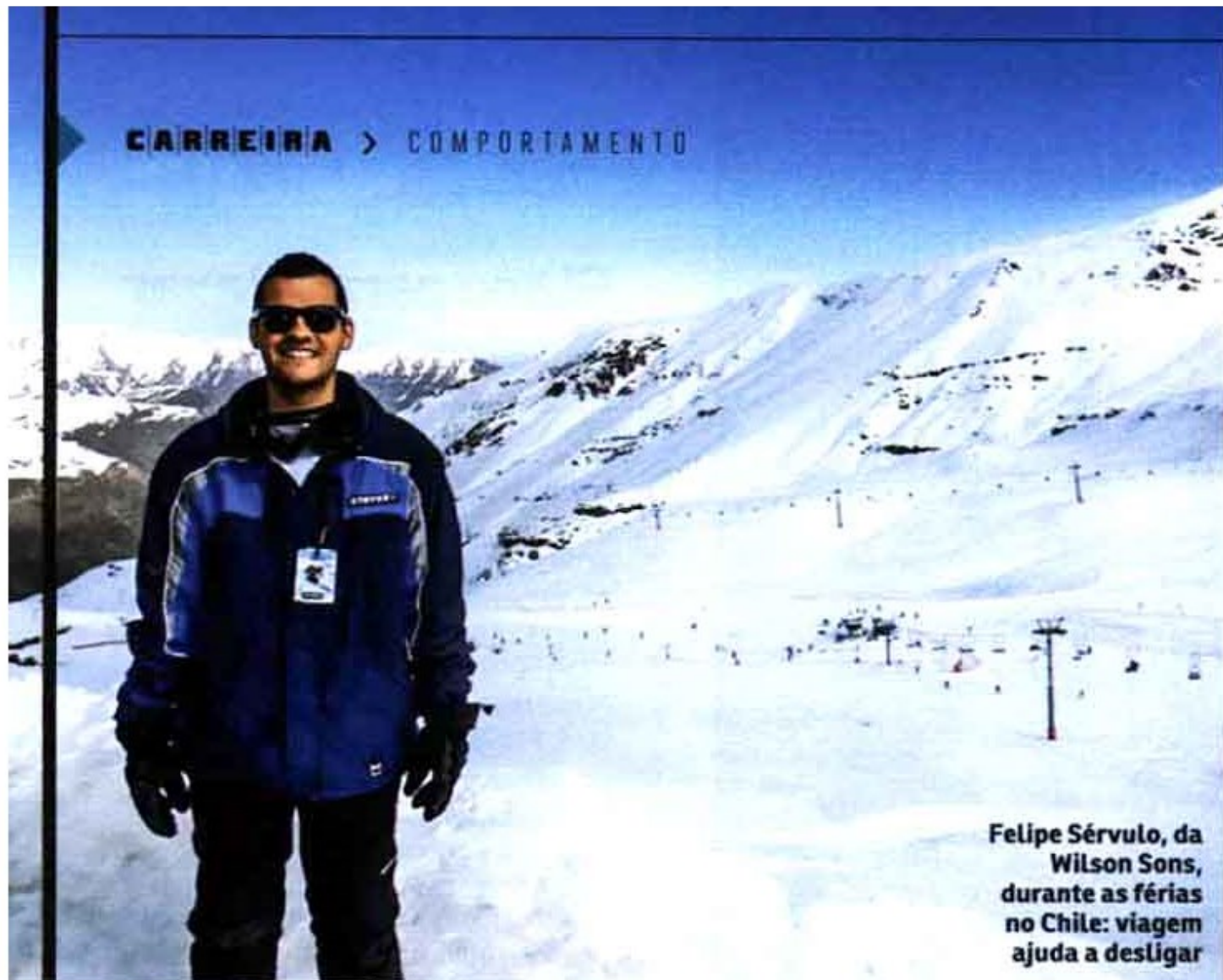
A PUXAÇÃO DE TAPETE ACONTECE EM MAIOR INTENSIDADE COM PESSOAS QUE NÃO SÃO QUERIDAS PELO TIME. MANTENHA AMIZADE COM SEUS COLEGAS E CHEFES, SÃO ELES QUE VÃO COBRIR SUA ROTINA QUANDO VOCÊ ESTIVER FORA.

► TRABALHO REMOTO

SE ALGUMAS DECISÕES NÃO PUDEREM SER DELEGADAS, TENHA LIMITAR O TEMPO DE TRABALHO REMOTO NAS FÉRIAS. CHEQUE E-MAILS UMA VEZ POR DIA E DESLIGUE O CELULAR CORPORATIVO. AVISE EM QUE MOMENTOS DO DIA VAI ESTAR DISPONÍVEL.

► DIVIRTA-SE

CONTROLE A CURIOSIDADE DE SABER O QUE ACONTECE NO TRABALHO. OCUPE-SE COM ATIVIDADES INTERESSANTES E DISTRATIVAS: VIAGENS, CURSOS OU MOMENTOS EM FAMÍLIA. NÃO É BOM MUDAR COMPLETAMENTE O RITMO DE VIDA, PARA NÃO SE ENTEDIAR OU NÃO SE CANSAR. NUNCA VISITE O ESCRITÓRIO.



Felipe Sérvulo, da Wilson Sons, durante as férias no Chile: viagem ajuda a desligar

dos viajantes entrevistados carregam notebook e celular de uso profissional nos feriados de lazer. O aumento da influência do trabalho nos momentos de descanso reflete uma tendência global de fundir a vida pessoal com a profissional, fenômeno que vem sendo chamado de *blurring* (na tradução do inglês, “mistura, desfoque”). Essa mudança de comportamento pode influenciar de maneiras distintas o medo de tirar férias. Do lado mais evidente, a tecnologia estimula o profissional inseguro a seguir trabalhando durante as férias e estragando o próprio descanso. Mas a fusão da vida pessoal com a profissional trouxe uma vantagem pouco percebida: a possibilidade de resolver problemas pessoais durante o expediente. “Uma vez que é possível continuar o trabalho em casa, hoje também há menos culpa de levar problemas domésticos para o trabalho”, afirma Célia

Silva, diretora de serviços do instituto de pesquisa Ipsos e coordenadora da pesquisa no Brasil.

No ranking dos países cujos viajantes são os mais conectados ao trabalho, o Brasil está em segundo lugar (71% dos que participaram da pesquisa), atrás da China (79%). Nos países mais desenvolvidos da

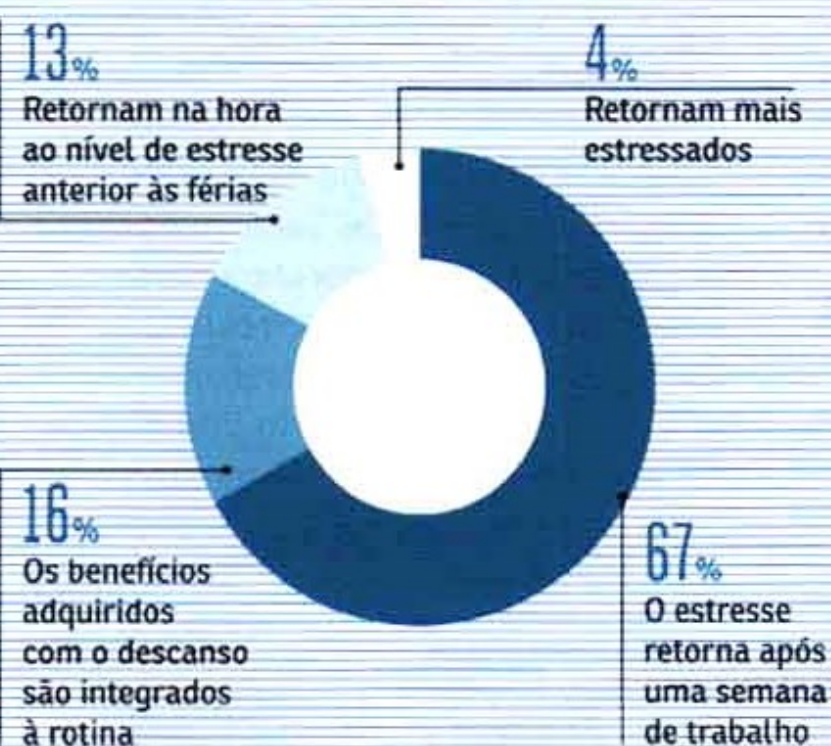
Europa e nos Estados Unidos, a média de viajantes que carregam dispositivos móveis é 60%, o que mostra maior zelo pela qualidade de vida particular. De acordo com o Ipsos, a mistura de trabalho com descanso é considerada positiva por 89% dos respondentes, já que o trabalho remoto permite que eles passem mais tempo com a família e com amigos. Quanto à vida profissional, 82% dos participantes da pesquisa acreditam que o comportamento aumenta a produtividade e 32% o consideram um acelerador do crescimento na carreira.

O carioca Felipe Sérvulo, de 25 anos, analista financeiro da empresa de logística portuária Wilson Sons, admite misturar seus compromissos particulares com os corporativos no dia a dia, mas opta por desligar-se completamente quando viaja. “Tenho o apoio dos colegas, então posso recarregar as energias sem me preocupar com os problemas da empresa”, diz Felipe. Separar claramente as duas coisas de

tempos em tempos é recomendável, pois, da mesma forma que não queremos estar distantes das novas tecnologias, também há momentos em que precisamos de sossego para aproveitar, de fato, os benefícios das férias. O estudo do Ipsos mostrou que a procura por hotéis de lazer que oferecem acesso à internet para fins profissionais tem crescido muito, mas é necessário estabelecer limites para o *blurring*. Dispormos da possibilidade de trabalhar a qualquer momento não significa que, de fato, seja saudável fazer isso o tempo todo. ■

Breve descanso

Quanto dura o relaxamento que as férias proporcionam



*FONTE: ISMA-BR