

► EQUILÍBRIO

Férias ajudam na produtividade profissional

A pausa na rotina de um profissional ajuda a revitalizar o corpo e a mente e afasta as pessoas do estresse diário

DA REPORTAGEM LOCAL
redacao@jj.com.br

Com as férias escolares das crianças, muitos pais aproveitam o mesmo período para tirar alguns dias de descanso e curtir ao lado dos filhos. Nem sempre, eles conseguem se desligar totalmente do trabalho, acabam ficando preocupados com projetos, querem saber se está correndo tudo bem e acabam toda hora lendo e-mails e fazendo ligações para resolverem problemas e ficar por dentro de tudo o que está ocorrendo na empresa.

O especialista em tempo e produtividade Christian Barbosa destaca a importância do planejamento das férias.

“Se você só consegue pensar na última hora, vai ser difícil ter momentos de férias. Recomendo que, uma vez por ano pense nesses períodos e já reserve datas para eles. É muito mais fácil

reservar um tempo para o descanso quando estamos com a agenda vazia. Preferencialmente, compre a passagem ou reserve o hotel, isso evita que você adie as férias por outros motivos. Temos de aprender que, se não programamos o lazer, a vida vai ficando lotada de reuniões”, explica.

Alternativas

Aqueles que são viciados em tecnologia e mesmo em período de férias ficam atentos com a caixa de e-mails, para Christian esse caminho não é ideal para ter tranquilidade. “Caso aconteça algo urgente, deixe um telefone para contato”, orienta.

Para quem não desgruda dos e-mails Christian pontua. “Quem me conhece sabe que sou viciado em tecnologia, mas quando estou de férias, procuro ver e-mails apenas a cada dois dias, em geral à noite. Costumo desligar

meu smartphone também. Assim, consigo me desligar completamente da empresa.”

Produtividade

Para o especialista o período de férias é também um grande contribuinte para aumentar a produtividade do profissional. “A capacidade de um profissional ser produtivo está diretamente relacionada à capacidade de se equilibrar. Devemos valorizar muito o nosso período de férias, ele é essencial para ajudar o profissional e a empresa a crescer, contribui com ideias novas, arejadas e disposição para colocá-las em prática”, destaca o especialista.

Christian completa ainda que o período de férias é um momento de descanso e é preciso relaxar a mente, pensar em você no seu bem estar e lazer, este tempo precisa ser valorizado.

“Além disso, quando



FOTOS: DIVULGAÇÃO

VALORIZE O TEMPO

Para Christian o período de férias é um momento de descanso e é preciso relaxar a mente, pensar em você, no seu bem estar e lazer

voltar ao trabalho toda a rotina conturbada e corrida volta a fazer parte do

seu dia-a-dia e suas férias voltarão somente no próximo ano”, afirma.

MTE faz pagamento do PIS aos nascidos em agosto

O Ministério do Trabalho e Emprego começou a fazer o pagamento do Abono Salarial, exercício 2015/2016, na última quarta-feira (22) aos beneficiários nascidos em agosto.

O cronograma de pagamento do benefício teve início em 22 de julho e termina em 17 de março de 2016.

Tem direito ao benefício de um salário mínimo quem trabalhou por pelo menos 30 dias, no ano-base 2014, recebendo até dois salários mínimos e que tenha sido cadastrado, até 2010,

no PIS, para trabalhadores celetistas, ou no PASEP, para servidores públicos.

Abono

O saque, no valor de R\$ 788, pode ser efetuado até 30 de junho de 2016, nas agências da Caixa ou por meio do Cartão do Cidadão, nos canais de autoatendimento do banco, casas lotéricas e correspondentes Caixa Aqui.

Os trabalhadores inscritos no Programa de Integração Social (PIS) recebem o abono salarial nas agências da Caixa – no caso

de correntistas, o crédito é feito na conta. Os inscritos no PIS que tiverem o Cartão do Cidadão com senha cadastrada também podem fazer o saque em lotéricas, caixas de autoatendimento e postos do Caixa Aqui. Os inscritos devem apresentar um documento de identificação e o número do PIS.

O direito ao benefício pode ser consultado pelo telefone 0800 726 0207 ou na página da Caixa. Após 30 de junho de 2016, os valores não sacados retornam ao Fundo de Amparo ao

Trabalhador (FAT).

Do Fundo de Amparo ao Trabalhador saem os recursos para o pagamento do seguro-desemprego e do abono salarial dos brasileiros.

O Programa de Formação do Patrimônio do Servidor Público (PASEP) paga o benefício aos funcionários públicos por meio de saque nas agências do banco, de acordo com o final da inscrição. O crédito em conta será efetuado a partir do terceiro dia útil anterior ao início de cada período de pagamento.