

JC&Cia Carreiras

B-8 • Jornal do Commercio • Sexta-feira e fim de semana, 6, 7 e 8 de novembro de 2015

DIREITO E DEVER

Férias sem medo

Especialistas garantem que o período de descanso é importante para revitalizar mente, corpo e saúde e pode ajudar o profissional e reavaliar sua carreira

» ANA PAULA SILVEIRA
ASILVEIRA@JCOM.COM.BR

Quem nunca contou os dias no calendário para a chegada das férias? Aquele momento tão esperado em que você não tem hora para acordar, e nem para cumprir horários ou prazos. Pode até parecer estranho, mas enquanto a maioria dos trabalhadores aguarda com expectativa o período de descanso, para um grande número de pessoas, a possibilidade de interromper as atividades profissionais e curtir o período está mais para um pesadelo.

Mais do que sair da rotina, fugir do trânsito e das cobranças e até do mau humor do seu chefe, tirar férias é importante para revitalizar a mente, o corpo e a saúde. É o que afirmam especialistas na área de carreiras.

Para o diretor de recrutamento da Stato, consultoria especializada em recrutamento e transição de executivos, Frederico Vani, o medo de sair de férias tem relação com o receio de ser demitido, principalmente em um cenário de crise econômica que o País atravessa. No entanto, o especialista afirma que essa decisão pode ser tomada independente se o profissional sair de férias ou não. “Se isso acontecer é porque a empresa já estava planejando isso”, avalia.

Ainda segundo ele, além de dar um tempo para a rotina e responsabilidades, as férias também servem para avaliar a trajetória e os fatores positivos e negativos de sua carreira. “Aproveite esse tempo livre para reavaliar a sua profissão, faça planos e trace novas metas, afinal você dificilmente terá tempo para isso quando voltar a trabalhar”, completa.

Tirar férias não significa, necessariamente, usufruir 30 dias conforme o padrão, avalia o diretor de recrutamento. “O mais importante neste período é qualidade que você dedicará a este tempo”, afirma. Não existe formato ideal de des-

canso. Algumas pessoas só conseguem relaxar após uma pausa maior, outras dão conta de se desligar do dia a dia após curto período. O ideal é que as pessoas se programem para tirar férias mais frequentes e por um tempo menor, com o objetivo de obter o maior benefício do descanso. “Pesquisas demonstram que uma pessoa leva em média 10 dias para se desconstrair. Se esta mesma pessoa tirar férias mais frequentes, esse período se encurta”, diz Vani. Ele completa afirmando que é preciso estar de acordo com a Consolidação das Leis de Trabalho (CLT) e a empresa.

Para todos

Se você não pode tirar férias, alguma coisa está errada. Até médico, vendedor autônomo e profissionais agitados tiram um período para descansar, afirma o especialista em gestão do tempo e produtividade, Christian Barbosa. “A capacidade de ser produtivo está diretamente relacionada à capacidade de se equilibrar. Por isso, se o profissional não consegue parar, ele sentirá os sintomas no corpo como gripes, gastrites, dores de cabeça ou o resultado será diretamente no trabalho com esquecimentos ou erros”, explica.

Qual seria o plano ideal no período de descanso, ficar em casa ou viajar? O importante, segundo Barbosa é que as férias sirvam para a diversão e a pauta da atividade laboral. “Estresse deve passar longe desse período. O ideal é que o trabalhador planeje bem as suas atividades, dessa forma ele conseguirá curtir melhor o tempo”, orienta. Segundo ele, se para o funcionário é ruim

não ter esse período, para a empresa é igualmente ruim porque “um trabalhador com altos níveis de tensão pode sofrer acidentes no trabalho, comprometer a qualidade de seu trabalho, correndo o risco, inclusive, de ficar afastado por motivos de saúde”, explica.

Outro benefício desta parada, segundo a coach e empresária de treinamento Vera Lorenzini é o de ter um tempo para interagir mais com a família e com os amigos. “É necessário instituir o momento relax da vida para que o balanço entre vida pessoal e profissional fique equilibrado”, afirma. O plano ideal para esse período é relaxar. Viajar é sempre recomendado para ver novos locais, tomar novos ares, interagir com pessoas diferentes, completa Vera. “Cada um precisa de um tempo para usar a energia para si mesmo e para a família. Ficar de pernas para o ar é fundamental para voltar à carga total”, diz.

A escolha das férias dependerá do perfil do trabalhador, ou seja como ele consegue absorver melhor esse descanso. A troca do descanso pela remuneração monetária é uma opção do trabalhador e que está segura na CLT. “A troca monetária

Especialista em gestão do tempo, Christian Barbosa, afirma que a produtividade está relacionada ao equilíbrio entre trabalho e descanso



Dicas de Português

por **Dad Squarise**
dad.squarisi@correioweb.com.br
Blog da Dad www.correiobrasiliense.com.br

RECADO

“O poeta é um fingidor / Finge tão completamente / Que chega a fingir que é dor / A dor que deveras sente.”

Fernando Pessoa

Novembro Azul

Menina se veste de rosa. Menino, de azul. A discriminação imperava nos tempos da vovó. Como não há bem que sempre dure nem mal que nunca se acabe, os anos passaram, os costumes mudaram e as cores se libertaram do sexo. Garotas e garotos deitam e rolam em azuis, rosas, roxos, vermelhos, brancos e pretos.

Mas a tradição se impôs em dois momentos. O outubro é rosa. O novembro, azul. São dois meses dedicados a campanhas educativas. Chamam a atenção de mulheres e homens para a importância de prevenir o câncer. Elas, de mama. Eles, de próstata. A cruzada vale a pena. Ensina que, muitas vezes, a saúde e a vida estão nas mãos de cada um. Xô, bobeira!

A deixa

Na natureza nada se perde, tudo se aproveita. Na língua também. Vale explorar a deixa do evento. É o azul. Nem as pessoas nem as cores são iguais. O azul tem variações — azul-bebê, azul-celeste, azul-ferrete, azul-marinho, azul-turquesa, azul-violeta. Elas podem funcionar como adjetivos (blusa azul-celeste) ou substantivos (o azul-celeste). A classe gramatical faz a diferença. E arma ciladas.

Lição 1

O adjetivo é invariável. Masculino ou feminino, singular ou plural, é tudo igual. O capricho se explica. Oculta, encontra-se a locução da cor: lençol (da cor) azul-bebê, lençóis (da cor) azul-bebê; toalha (da cor) azul-bebê, toalhas (da cor) azul-bebê; blusa (da cor) azul-celeste, blusas (da cor) azul-celeste; calção (da cor) azul-celeste, calções (da cor) azul-celeste; sapato (da cor) azul-marinho, sapatos (da cor) azul-marinho; blusa (da cor) azul-marinho, blusas (da cor) azul-marinho; blusas (da cor) marinho.

Lição 2

O substantivo joga em outro time. De cara lavada, sem nada oculto, não tem saída. Varia: o azul-bebê, os azuis-bebês (ou azuis-bebê); o azul-celeste, os azuis-celestes; o azul-marinho, os azuis-marinhos, o azul-turquesa, os azuis-turquesas (ou os azuis-turquesa), o azul-violeta, os azuis-violetas (ou azuis-violeta).

Senhor caranguejo

Você sabe por que câncer se chama câncer? Câncer se chama câncer porque vem do latim cancri. Na língua dos Césares, a dissílabo significa caranguejo. O que uma coisa tem a ver com a outra? A aparência. Os tumores de mama têm veias que apresentam semelhança com as patas do crustáceo. Com o tempo, o termo se generalizou. Bateu asas e voou. Até o signo do zodiaco exibe a imagem do bichinho.

Ora veja

A língua tem expressões pra dar e vender. Nós as usamos sem cerimônia. Nem nos passa pela cabeça a origem de uma e outra. Ficar no ora veja é uma delas. De origem portuguesa, significa ser esquecido.

Para lembrar, vale a dica. A especialidade que trata do câncer? É oncologia. Também vale cancerologia. A palavra vem do grego ógkos. Em bom português, a dissílabo quer dizer tumor, massa, inchaço.

Conselho

Os árabes, notáveis pela hospitalidade, ensinam este provérbio aos filhos: “Se você tem um pão, coma a metade. Guarde a outra metade na geladeira para dá-la a quem bater à sua porta”.

LEITOR PERGUNTA

Estava assistindo ao Jornal das 10, da GloboNews. Era quarta-feira. Noticiário monótono, meio que cochilei. Um susto me fez saltar do sofá. “A doação de sangue será permitida a quem se abster da prática”, disse a apresentadora. O espanto foi tal que nem peguei o resto da informação. A moça pisou a conjugação do verbo, não? LIANA BITENCOURT, BH

Ops! Doe. Abster deriva de ter. Um e outro se conjugam do mesmo jeito: se eu tiver (abster), se ele tiver (abstiver), se nós tivermos (abstivermos), se eles tiverem (abstiverem).

Moral da insônia: a apresentadora teria mantido o telespectador nos braços de Morfeu se tivesse dito: A doação de sangue será permitida a quem se abster da prática.

A LÍDER BRASILEIRA EM CHECK-UP MÉDICO ANTECIPA O FUTURO.

- Há 25 anos encantando seus clientes.
- Mais de 100 mil check-ups realizados.
- Pioneirismo, qualidade total, inovação permanente e o mais alto padrão técnico.
- Ambiente tranquilo, longe de grandes centros de diagnósticos de hospitais.
- Todos os exames realizados em apenas 5h, em uma manhã ou uma tarde, de segunda à sábado.
- Resultados em 24h úteis, podendo ser acessados por aplicativo.

Faça o download e instale o aplicativo

MED-RIO CHECK-UP 25 ANOS SEMPRE À FRENTE 100 mil Check-ups

CENTRAL DE AGENDAMENTO (21) 2546 3000

UNIDADE BOTAFOGO
R. Laura Müller, 116 - 34º andar
Torre do Rio Sul
Tel: (21) 2546 3000

UNIDADE BARRA DA TIJUCA
Av. Afonso Arinos de Melo Franco, 222 5º andar
Tel: (21) 3252 3000

www.medriochekup.com.br api.medrio.com.br [medriochekup](https://medriochekup.com.br)



EVEREST PORTO ALEGRE HOTEL
Tel.: (51 51) 3215 9500 | reservas 3024 9580
3024 9590 | reservaspo@everest.com.br
Rua Ouquie da Câmara, 1357
Centro Histórico de Porto Alegre - RS
www.everest.com.br

Localizado no Centro Histórico da Cidade, ao lado do Centro governamental e cultural apenas a 9 km do aeroporto Salgado Filho.

110 apartamentos equipados com ar-condicionado, cama box spring, TV a cabo, frigobar, telefone digital com secretária eletrônica e sistema de despertador, Internet free, cofre individual e secador de cabelos.

Informações e Reservas
51 3024 9580

EVEREST