

FELICIDADE, TALENTO E  
PRODUTIVIDADESÉRGIO ALMEIDA  
FUNDADOR DO SEAL  
GROUP

## Férias: a “Arma Secreta” para melhorar a Produtividade!

Nos dias de hoje, conseguir tirar “as verdadeiras férias”, longe das obrigações do trabalho, tornou-se um desafio cada vez maior. Não raras vezes, os profissionais sentem-se pressionados a permanecerem conectados ao trabalho, responder a e-mails, atender chamadas, mesmo durante o período de descanso.

Todos nós conhecemos, no mínimo, um exemplo clássico desta descrição. Veja se reconhece: durante mais de uma década, o “Miguel”, nome fictício, viajou com a família, mas nunca conseguiu desligar-se realmente do trabalho, pois via-se, constantemente, a verificar e-mails e a atender chamadas, a sua mente oscilava entre o cenário paradisíaco onde se encontrava e a preocupação latente sobre os objetivos da empresa, os processos pendentes... Esta incapacidade de se afastar do trabalho acabou por levá-lo ao esgotamento físico e mental, **prejudicando, não apenas a sua vida profissional, mas também as suas relações interpessoais.**

A importância de umas férias sem distrações profissionais é, frequentemente, subestimada. Estudos revelam que **desconectar-se do trabalho é crucial para recarregar energias, reduzir o stress e aumentar a motivação.** As férias são um período essencial para o descanso mental, permitindo que os profissionais regressem ao trabalho mais motivados e produtivos. Assim, é fundamental adotar medidas que assegurem uma verdadeira desconexão, durante este tempo.

Para garantir que as férias sejam realmente um período de descanso, é importante ter uma **conversa prévia com o seu gestor ou chefia.** Esta conversa deve focar-se em como as férias poderão trazer benefícios para o trabalho, após o seu regresso,



imagem: Freepik

nomeadamente, proporcionando maior assertividade e renovada energia para enfrentar novos desafios. Além disso, **é importante preparar um plano para cobrir a sua ausência.** Este plano pode incluir a delegação de tarefas a colegas ou subordinados e a definição de quem deve ser contactado em caso de emergência.

**Informar os colegas e parceiros de trabalho sobre a sua ausência** é outra medida crucial. Assim que as férias sejam confirmadas, enviar um lembrete por e-mail ou calendário a todos os envolvidos pode ajudar a evitar surpresas e garantir que todos estejam preparados para a sua ausência. Isso assegura que as expectativas sejam ajustadas e que o trabalho continue sem

problemas, durante o período que estiver de férias.

É igualmente crucial **comunicar aos responsáveis pelas habituais reuniões regulares** que costuma marcar presença, **que não poderá participar.** Em vez de simplesmente recusar os convites, informe com antecedência que estará ausente e se há algo que precise de ser efetuado antes da sua partida. Esta atitude demonstra responsabilidade e ajuda a assegurar que a continuidade do trabalho não será comprometida.

A **utilização eficaz da mensagem de resposta automática do e-mail** também é uma boa opção. Esta mensagem deve ser clara e assertiva, indicando que não estará disponível e direcionando os contatos para

outras pessoas que possam ajudar, durante a sua ausência. Esta clareza ajuda a estabelecer limites e a evitar interrupções desnecessárias.

De acordo com um estudo da MyPerfectResume sobre os colaboradores nos EUA: 82% trabalham durante as férias; 75% dos entrevistados trabalharam em licença parental; 70% atendem chamadas de clientes ou colegas em férias; 42% tiram dias de férias especificamente para trabalhar; 40% dos entrevistados trabalharam em licença médica; 37% trabalham nas férias porque “simplesmente gostam de estar dentro dos temas”.

Antes de partir de férias, é uma boa prática **enviar um último lembrete a todos os colegas e parceiros de trabalho.** Este lembrete serve para reforçar que estará ausente e para assegurar que todos têm as informações necessárias sobre como proceder, durante as suas férias. Assim, minimizam-se as potenciais interrupções e problemas que possam surgir.

Cumprir e respeitar estes limites durante as férias é essencial. Resistir à tentação de verificar e-mails ou atender chamadas de trabalho é crucial, para garantir que o tempo de descanso seja verdadeiramente eficaz. Isso permite que regresse ao trabalho com uma nova energia e disposição para enfrentar desafios. No caso de ter necessidade de realizar alguma chamada ou verificar e-mails, defina um período do dia (ou da semana) específico.

Em suma, **as férias são uma parte essencial da vida profissional e pessoal.** Estabelecer e respeitar limites claros permite aproveitar plenamente este tempo, garantindo um regresso ao trabalho mais produtivo e equilibrado. Ao valorizar as férias como uma ferramenta vital para o bem-estar, valorizamos também a nossa dinâmica profissional, pois a verdadeira sabedoria consiste em parar antes de estar irremediavelmente esgotado.

### The Impact of Vacation Time on Mental and Physical Health

1. Stress Reduction
2. Enhanced Mental Health
3. Increased Productivity
4. Physical Well-being
5. Strengthened Relationships

FasterCapital

