

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 chefea.** Esta conversa deve focar-se em como as férias poderão trazer benefícios para o trabalho, após o seu regresso,

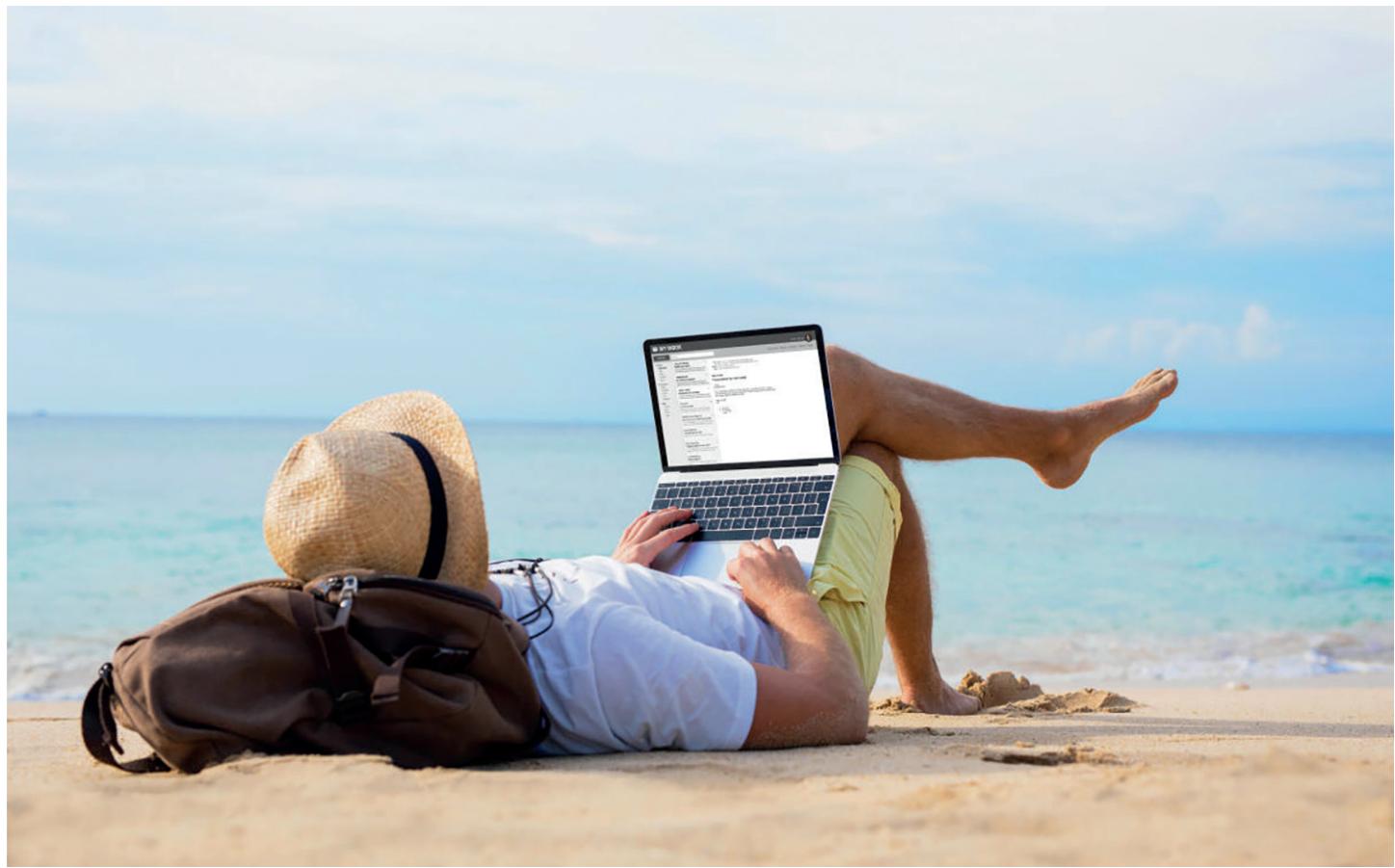


imagem: Freepik

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

