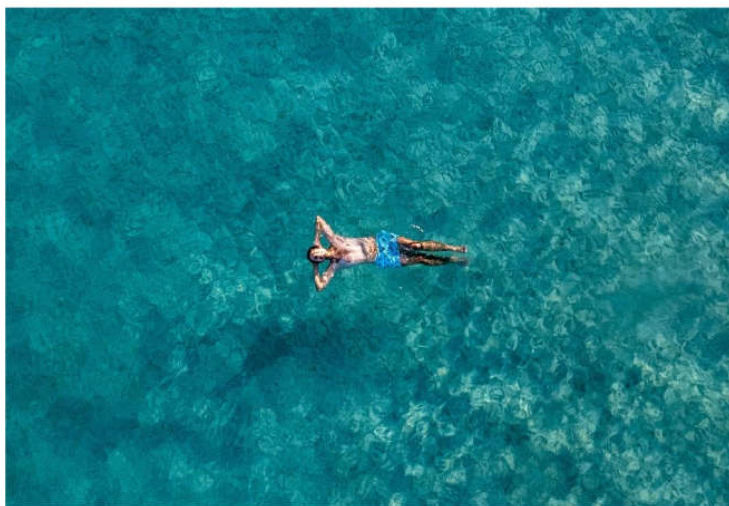


Destaque

Férias em 2022!

Depois de dois anos conturbados, até mesmo durante os períodos de férias que fomos conseguindo, foram “controlados” pela pandemia. Finalmente, parece que poderemos retomar aquilo que consideramos **férias** – período caracterizado pela descontração, o sair da rotina e da azáfama diária, desligar a ficha e focar-nos em nós, no nosso bem-estar e do bem-estar dos que partilham esses momentos connosco, mas será assim tão fácil? Para muitos não... nem todos conseguem ignorar o telemóvel, os emails e abstrair-se de alguns assuntos pendentes que deixaram no trabalho. O constante avanço tecnológico de que tanto dependemos e nos ajuda nas nossas tarefas diárias, poderá ser o nosso maior inimigo durante as férias, se não soubermos tirar o melhor proveito dessas ferramentas.

Após o período de férias, no regresso ao trabalho, ainda que nos pareça que estamos mais cansados, porque aproveitámos os



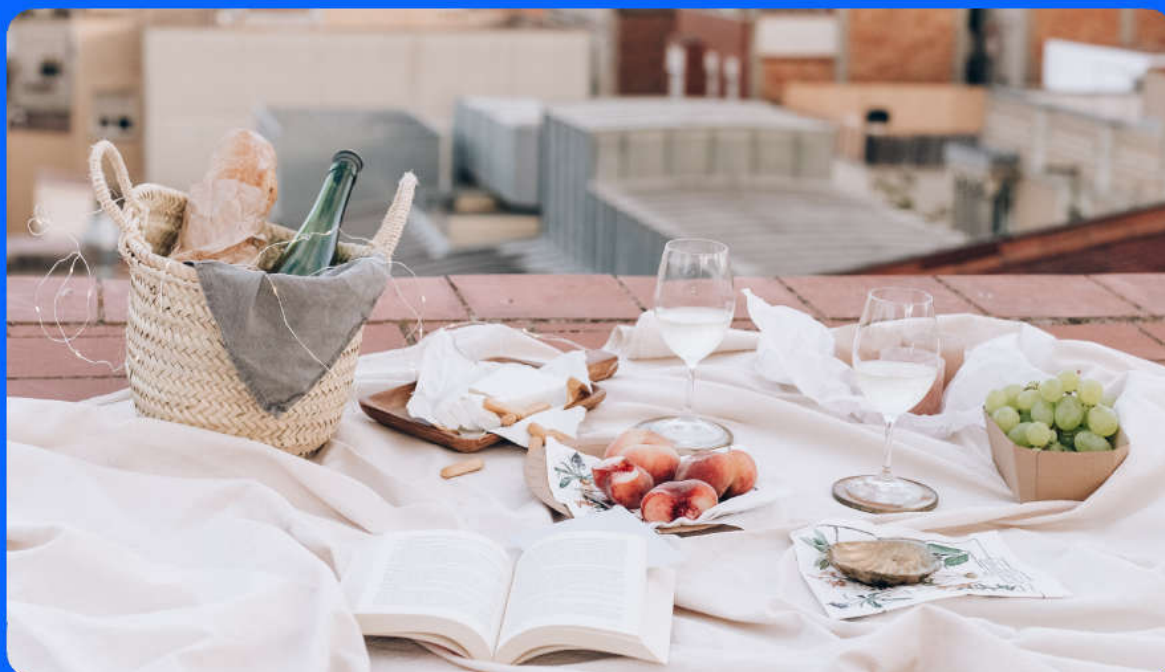
dias para viajar, para conhecer locais ou levarmos a cabo alguns projetos pendentes em nossa casa, o facto de desligar do trabalho durante alguns dias, permite-nos regressar mais leves e focados. Fundamental para o nosso equilíbrio pessoal e profissional.

Deixamos-lhe um repto para estas férias, que tal fazer um “reset” mental, desconectar por alguns dias do seu ambiente de trabalho, dedicar tempo a si próprio e a quem está consigo. Aqueles que nos “aturam” todo o ano, até nos dias em que os problemas no trabalho nos acompanham até casa e nos tiram o sossego.

Estamos a falar da família e dos amigos, se não for por nós, que seja por eles, devemos-lhe essa atenção nestas férias, participando em momentos descontraídos e de convívio! Aproveite porque esses momentos serão revigorizantes, claramente irá regressar ao trabalho com mais energia e com maior capacidade de resolver as questões que ficaram pendentes e colocar em práticas novas ideias e soluções para o negócio.

Contudo, se é daqueles que não consegue mesmo desligar, pelo menos tente seguir algumas dicas que lhe deixamos, certamente serão uma ajuda.

Artigo



Os benefícios de (realmente) relaxar nas férias

“As férias fazem bem ao coração!

As férias podem trazer uma série de benefícios. Inclusive para o coração. Um estudo do departamento de Psicologia da Universidade de Nova Iorque, sob a égide de Brooks B. Gump, concluiu que existe uma redução no risco de mortalidade por doenças cardiovasculares em homens de meia idade que fazem férias anuais.

Os dados observados permitiram aferir que existe uma associação entre o risco de ataques cardíacos e doenças relacionadas com o coração nas mulheres e o facto de não tirarem dias de férias.

Vantagens para a produtividade

Desligarmo-nos do trabalho quando estamos de férias torna-nos mais resilientes para lidar com o stress e mais produtivos e envolvidos com o trabalho”. Mesmo uma escapada de fim de semana pode ajudar a recuperar do stress acumulado. Após as férias, 64% das pessoas dizem que “se sentem refrescados e motivadas para voltar ao trabalho.””

[Clique aqui para ver o artigo completo](#)

Dicas e Soluções



1. Não deixe para depois o que pode fazer “hoje”

Com antecedência faça uma check list do que tem para resolver no trabalho antes das férias. Tente não deixar muitas tarefas pendentes para tratar depois, caso contrário, terá um primeiro dia, depois do regresso, com elevados níveis de stress e isso não será saudável, o regresso deverá ser tranquilo.

2. Ative “out of office” no email profissional um ou dois dias antes de se ausentar

Talvez se reduzir o fluxo de emails na sua caixa de correio nos dois últimos dias de trabalho antes das férias, consiga mais facilmente concentra-se nas tarefas mais prementes a deixar concluídas. Comunique previamente aos seus responsáveis, à sua equipa, clientes, etc. que estará ausente durante um merecido período de férias e durante a sua ausência quais as alternativas de contacto.

3. Não tenha medo de delegar

Delegue sem receios, se algum assunto importante tem de ser tratado/ acompanhado durante a sua ausência. Seguramente existirá na empresa alguém a quem possa delegar o trabalho que precisa de ser feito, vai ver que se sentirá menos ansioso com essa questão durante as suas férias.

4. Consulte o telemóvel, emails, redes sociais, etc. controladamente

Defina uma hora do dia, preferencialmente fora do horário de serviço da empresa e responda apenas ao que não poderá aguardar. Deixe a sua equipa organizada, de forma a saberem o que fazer na sua ausência, bem como defina um horário para entrarem em contacto consigo, se tal for necessário.

5. Não se esqueça de levar na mala

Este ano na mala das férias não pode faltar energia positiva, descontração, bom humor, receptividade e disponibilidade para se aventurar a fugir da rotina.