

FÉRIAS: mais que um direito, são fundamentais para a qualidade de vida

Todo profissional deve gozar suas férias em comum acordo com o seu interesse e o da organização (pública, privada ou do terceiro setor) a qual está vinculado. As férias devem ser programadas ao longo do ano de fruição, evitando acumulá-las por mais de um período aquisitivo.

Registre-se que o equilíbrio entre o profissional e o pessoal é de capital importância para uma vida produtiva e saudável. Apesar disso, tirar férias está entre os maiores desafios dos pequenos e médios empresários e dos trabalhadores em geral. Frise-se que mesmo com todas as facilidades trazidas pelos recursos tecnológicos, os quais otimizam o tempo e propiciam mais celeridade na realização das rotinas/tarefas diárias, o medo da queda de produtividade, por parte dos empresários é constante, já que a pressão e a concorrência do mercado aumenta a cada dia.

No que concerne aos funcionários, o medo se desloca no sentido de que o gozo de suas férias poderá significar a sua demissão quando do seu retorno à Instituição. De acordo com Medaur (2011, p. 22), médico, “[...] a falta de descanso pode provocar danos graves à saúde. [...] Os efeitos do stress e o excesso de adrenalina, provocados pelo exagero no trabalho, variam segundo o histórico de cada indivíduo, mas a incidência de doenças hipertensivas e coronarianas é muito alta”. Já para Valverde (2010, p. 4), “[...] O desencadeamento de distúrbios emocionais, a exemplo do pânico e depressão, entre outros [...]”. Depreende-se das citações, que os problemas elencados interferem no humor e produtividade, provocando significativa diminuição na qualidade dos serviços prestados.

Um dos recursos que oferece mais segurança aos empresários na hora de “recarregar as baterias” é o roteiro de trabalho, onde é possível listar as pendências a serem assumidas pela equipe e traçar um planejamento detalhado das ações que necessitam ser desenvolvidas durante a ausência do pequeno ou médio empresário. Convém recomendar a estes dirigentes, a escolha de apenas um funcionário para se comunicar durante o recesso; isso evita que as férias sejam interrompidas constantemente.

Quanto aos colaboradores (empregados), há necessidade da socialização das tarefas diárias, pois essa estratégia permite que o substituto de determinado funcionário, durante as férias, possa realizar as rotinas e procedimentos sem perda do ritmo habitual. Aliás, é bom lembrar que não existe insubstituível.

Conforme Ralph Chelotti, diretor geral da Art-metal - Estruturas Metálicas in RA (2011, p. 23), “[...] O grande segredo para ter férias tranquilas é a disciplina - não adianta estar de férias e continuar inserido na rotina do dia-a-dia”. Para descansar e renovar as energias, é imprescindível esquecer os aparelhos celulares, *ipads* e *notebooks*, por exemplo. Tudo tem solução, exceto a morte. Registre-se que um mês de férias pode abrir caminho e resgatar planos e projetos.

Finalmente, urge lembrar que a qualidade de vida no trabalho passa, necessariamente, pelo gozo de férias. Se possível, não fique na cidade, procure viajar nesse período. Férias, além de repouso, é um momento para reflexão, bem assim para conhecer novas culturas, costumes.

Referências:

CHELOTTI Ralf. Férias são fundamentais para a boa saúde. In: **Revista do Administrador (RA)**. Salvador: CRA, ano VI, n. 8, p. 23, dez. 2011.

MEDAUAR, Carlos. Férias são fundamentais para a boa saúde. In: **Revista do Administrador (RA)**. Salvador: CRA, ano VI, n. 8, p. 23, dez. 2011.

VALVERDE, Arlinda Boa Sorte. **Qualidade de Vida no Trabalho**. Belo Horizonte: Honix, 2010.