

OFERTAS NO CLASSIFICADOS

22 OFERTAS DE CURSOS  
375 OFERTAS DE EMPREGOS

E MAIS NESTA EDIÇÃO:

233 OFERTAS DE CONCURSOS  
1.209 OFERTAS DE ESTÁGIO  
656 OFERTAS DE EMPREGO

Editora: Ana Sá  
anasa.df@dabr.com.br  
trabalho.df@dabr.com.br  
Tel: 3214 1182

# Férias para que te quero

» JULIANA ESPANHOL

## DESCANSO MERECIDO

Pesquisa britânica revela benefícios das férias para o corpo humano

Mais do que um direito trabalhista conquistado após um ano de esforço, as férias fazem bem à saúde e melhoram o desempenho do profissional. É o que indica pesquisa da empresa britânica de serviços de saúde Nuffield Health e da agência de viagens Kuoni Travel. O estudo, concluído em 2013, aplicou uma série de testes físicos e mentais a seis casais. Metade do grupo foi enviado para viagens na Tailândia, no Peru ou nas Ilhas Maldivas durante duas semanas, enquanto a outra parte do grupo ficou em casa trabalhando. Os mesmos testes realizados antes da viagem foram repetidos durante os passeios e duas semanas após o retorno para casa. Os resultados mostram que quem viajou teve, em média, capacidade 29% maior para se recuperar de situações estressantes. Aqueles que não tiraram férias tiveram essa habilidade reduzida em 71%.

Em uma escala que vai de -100 a 100, a qualidade de sono do primeiro grupo melhorou em 34 pontos, contra uma queda de 27 pontos do segundo grupo. Além disso, a pressão arterial daqueles que tiraram férias caiu 6%. Entre os que continuaram trabalhando, a taxa subiu 2%. Em geral, os participantes que viajaram também relataram melhora no humor e nos níveis de energia. Fã de viagens, o servidor público Orlando Santos, 51 anos, sempre comprova os benefícios dos dias de folga. “É bom sair da rotina e fazer coisas que não fazemos normalmente. Isso me renova para o dia a dia e me faz ficar menos estressado”, diz. O passaporte dele foi carimbado em diversos países, e os próximos destinos desejados são a Costa Oeste do Canadá e o Havai. “Quero conhecer os vulcões que ainda estão ativos”, planeja.

Sair de férias era um sonho distante para o empresário Vori-ques Oliveira, 45 anos. Dono de 12 lojas de diversos segmentos — como óticas e vestimenta —, o workaholic confesso tornou a reserva de tempo para o descanso uma prioridade de vida. No ano passado, tirou as primeiras férias da vida e passou 15 dias em Aquiraz (CE). “Há cerca de um ano e meio, reduzi o número de negócios para ter mais qualidade de vida. Agora, faço exercícios todos os dias, almoço na hora certa e busco meu filho na escola. Minha saúde melhorou desde então”, conta. Neste ano, Vori-ques repetiu a dose e ficou 25 dias nos Estados Unidos com a família. O treinamento adequado da equipe foi fundamental para conseguir se afastar. “O maior desafio é deixar as coisas rola sem que você esteja presente e não haver queda de desempenho durante a ausência”, observa. “Sempre tive um estilo de gestão bastante centralizador, gosto de estar próximo de tudo nas lojas. Felizmente, tudo ocorreu bem enquanto estive fora. Voltei com a sensação de que poderia ter ficado”, brinca.

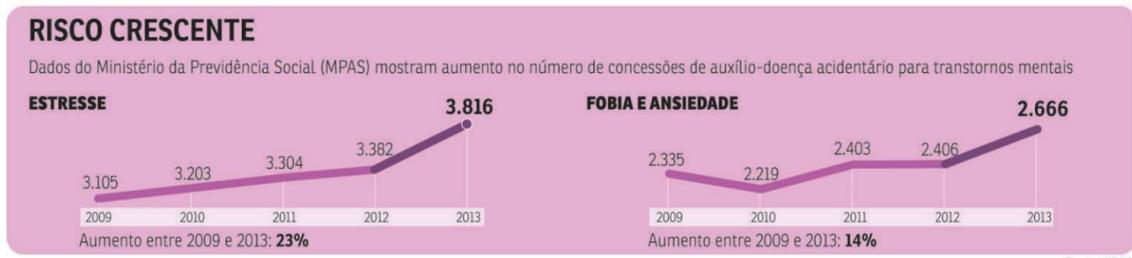
### Tempos estressantes

Segundo a diretora da Associação Nacional de Medicina do Trabalho (ANAMT), Marcia Bandini, o perfil das atividades trabalhistas mudou, e o descanso se tornou essencial. “Por causa da industrialização e da automatização de

- Cérebro e sistema nervoso:** melhora na concentração, no humor e no sono
- Coração:** queda na pressão arterial, menor risco de infarto e de derrame
- Glândulas suprenais:** diminuição na produção de cortisol e queda no risco de diabetes e de doenças do coração
- Sistema gastrointestinal:** maior absorção de vitaminas, o que aumenta a sensação de energia
- Ossos:** a exposição ao sol pode aumentar na conversão de vitamina D, necessária para ossos mais fortes
- Sistema reprodutivo:** a diminuição do hormônio do estresse, o cortisol, pode melhorar a libido e a fertilidade

REAÇÃO AO ESTRESSE	PRESSÃO ARTERIAL	QUALIDADE DO SONO, EM ESCALA QUE VAI DE -100 A 100
Com férias: melhora de <b>29%</b>	Com férias: queda de <b>6%</b>	Com férias: aumento de <b>34 pontos</b>
Sem férias: piora de <b>71%</b>	Sem férias: aumento de <b>2%</b>	Sem férias: queda de <b>27 pontos</b>

Fonte: Holiday Health Experiment - Kuoni Travel e Nuffield Health



## » Palavra de especialista

### À venda?

Há previsão legal para a venda de férias, no artigo 143 da Consolidação das Leis do Trabalho (CLT). No entanto, essa possibilidade é restrita a um terço do período, ou seja, 10 dias. Em caso de irregularidades, não há previsão de multa específica. Porém, caso essa seja uma obrigação imposta pelo empregador, cabe denúncia à Delegacia Regional do Trabalho (DRT) ou ao Ministério Público do Trabalho (MPT). Como esse pedido é feito pelo empregado, o certo é que a empresa não aceite converter mais

do que o período previsto em lei. A decisão final é sempre do empregador. Além disso, é importante ressaltar que as férias devem ser gozadas nos 12 meses subsequentes ao aniversário de um ano de contratação. O acúmulo de férias é ilegal e está sujeito a multa administrativa aplicada ao empregador. Caso esse prazo não seja cumprido, o trabalhador tem direito a receber pagamento em dobro, conforme previsto no artigo 137 da CLT.

**Luciana Martins Barbosa, advogada trabalhista do Escritório Alino & Roberto e advogadas**

processos, o trabalho tem exigido cada vez mais capacidade cognitiva. Diante dessa demanda mental crescente, as pausas são fundamentais. Não se trata apenas de férias: ter tempo para se recuperar nos fins de semana e durante a jornada também é importante”, analisa a especialista em medicina do trabalho. Professor do Instituto de Psicologia da Universidade de Brasília (IP/UnB), Mario Cesar Ferreira destaca que a percepção de excesso de trabalho é crescente. “O contexto é de aceleração de

atividades e há um sentimento de sobrecarga. Isso pode levar a doenças, a transtornos mentais e a acidentes”, anuncia.

Dados do Ministério da Previdência Social (MPAS) mostram que as concessões de auxílio-doença acidentário por transtornos ligados ao estresse e à ansiedade cresceram, respectivamente, 23% e 14% entre 2005 e 2013. Em situações de excesso de serviço, alguns sintomas podem se manifestar. “O limite de cada um é individual, então é preciso



Orlando Santos em El Calafate, na Argentina: viagens para desestressar

desenvolver autopercepção e notar os sinais de que está indo além da conta. Alguns desses indícios incluem dificuldade de concentração, ansiedade e qualidade de trabalho comprometida. Na parte física, podem surgir cansaço, comprometimento do sistema imunológico e distúrbios alimentares, gastrointestinais e do sono”, exemplifica Marcia Bandini.

Marcio Cesar Ferreira acredita que a tecnologia pode acabar prejudicando o período de descanso. “De modo geral, as pessoas que

saem de férias passam por três momentos. Antes da folga, há animação e euforia pela oportunidade de se afastar de um contexto estressante. Durante as férias, a pessoa não consegue, necessariamente, se desligar do trabalho por causa da tecnologia já que continua conectada, o que gera tensão e compromete o descanso. Na volta para o serviço, o trabalhador pode ficar ansioso por não saber o que o espera e como o trabalho foi feito durante a ausência”, explica. O professor ressalta o papel da

Segundo estudo, dias de folga ajudam a melhorar a saúde e o desempenho no emprego. A pausa é fundamental mesmo para workaholics, já que o excesso de trabalho e o sentimento de sobrecarga podem causar doenças, transtornos mentais e até acidentes

chefia para evitar esse tipo de situação. “Garantir a qualidade das férias é uma responsabilidade do gestor. Então, antes de sair, é preciso conversar com os colegas e com a chefia para evitar interrupções”, diz.

### Momento certo

De acordo com Maurikeli Teles, consultora de Recursos Humanos do Grupo Spot, o período que antecede as férias pode exigir um pouco mais de dedicação, dependendo do perfil do cargo. “Não é recomendável que apenas uma pessoa saiba fazer determinada atividade dentro de uma organização. Nesses casos, muitas vezes, é contratado um colaborador temporário ou uma pessoa de outra área é deslocada para fazer a cobertura. É necessário se preparar e reservar alguns dias para compartilhar as rotinas e dar as principais recomendações para quem fica”, explica. Caso a substituição não seja possível, a consultora recomenda adiantar demandas. “Para o trabalho não se acumular, o melhor é resolver as pendências com antecedência e deixar clientes e parceiros avisados sobre a ausência. É bastante recomendável que gestores invistam num programa de sucessão. Assim, o profissional seria contatado apenas em situações de urgência.”

Para quem deseja viajar, vale a pena fugir dos períodos de alta temporada para conseguir ofertas em passagens e diárias. Essa é a orientação do especialista em turismo Henrique Mol. “Quem se programa com antecedência consegue preços melhores. A sugestão é pegar folga fora do período de férias escolares”, orienta. O especialista conta quais são as épocas ideais para gastar menos. “Março costuma ser um mês interessante para viagens ao exterior por ser depois do período de alta. Já as praias do Nordeste tem sol quase o ano inteiro, então basta evitar datas comemorativas”, afirma. Mol ressalta, no entanto, que é possível aproveitar a folga sem sair da cidade. “As férias são um momento para se desprender do trabalho, mas não é preciso viajar. Também é possível explorar lugares turísticos na própria cidade ou nas proximidades”, diz.