

A AUSÊNCIA QUE FAZ BEM À SAÚDE

Estar fora do escritório (mesmo num ano em que os escritórios se mudaram para as nossas casas) traz sempre por arrasto a questão da produtividade. No entanto, desengane-se quem ainda tem a ideia antiga que tirar férias e fazer pontes não é bom para os lucros.

“Há vários estudos que comprovam que o descanso, nomeadamente através de pausas frequentes durante a jornada de trabalho, aumentam a produtividade dos trabalhadores”, explica Ana Ruivo. “Apesar destes descansos representarem a ausência da produtividade imediata do colaborador, a médio prazo vai-se repercutir no aumento da motivação e do envolvimento. As pessoas ficam mais descansadas mentalmente e são mais produtivas.”

Por isso, a gestora da Team24 — consultora de recursos humanos especializada no bem-estar e saúde mental dos trabalhadores — defende que “as próprias entidades patronais devem ter responsabilidade para sensibilizar para a importância destas pausas e também para as saber rentabilizar, nomeadamente nestes feriados e pontes.” Segundo a especialista, “o que é aconselhado é que as férias sejam repartidas ao longo do ano, para não haver jornadas de trabalho contínuas demasiado longas”.

E se equilibrar o tempo de descanso com o tempo de trabalho sempre foi importante, esta questão ganhou uma nova abordagem no contexto atual.

“Com a pandemia, a saúde mental é um tema que tem sido discutido intensamente e as empresas têm chegado até nós de forma proativa a pedir apoio psicológico para os colaboradores. Este cansaço da pandemia e do teletrabalho, assim como o medo do incerto, da doença e de perder o emprego levantaram questões de saúde mental muito importantes”, refere Ana Ruivo.

“As férias e pontes também devem ser rentabilizadas para o descanso mental, seja para fazer exercícios de *mindfulness*, de ioga, respirar, caminhar ou outras coisas que cuidem do bem estar da pessoa, mesmo que não se vá para fora. Às vezes, a ideia é que em férias temos de ir para fora e não. Pode ser ficar em casa a ler um livro e dar umas caminhadas para realmente tratar desta questão tão importante que é o bem-estar psicológico.” ●