

 02  
**Explicação**

Vivemos em um mundo no qual devemos estar sempre disponíveis para quase tudo e todos e, o que é pior, também é algo que esperamos de nós mesmos.

Embora seja verdade que trabalhar sem parar pode ser avassalador, também é reconfortante. Não nos faz sentir ocupados, mas sim valiosos e indispensáveis.

Então, nos convencemos de que não podemos tirar férias que nos permitam realmente se desconectar.

Temos duas técnicas para lidar com esse tipo de situação.

**Desconecte-se completamente.** João, colega de trabalho da Fabiana, decidiu tirar férias.

Quando ele chegou na empresa, foi ao encontro do seu líder e explicou a situação. Ele é uma peça chave em vários projetos, mas seu líder entendeu a gravidade da situação. E ele foi encaminhado para o RH para alinhar suas férias, que estavam pendentes já.

Em menos de 5 dias, João já tinha tudo preparado para fazer uma viagem com destino à Chapada dos Veadeiros. Ela fica no estado de Goiás e foi declarada Patrimônio Natural da Humanidade pela Unesco no ano de 2001. João sempre quis conhecer e chegou o momento.

Era praticamente impossível conseguir falar com o João nesse período que ele viajou. O celular dele não recebia ligações, os emails não eram lidos, nem as mensagens do whatsapp. Talvez João tenha feito isso de propósito. Chega até ser difícil de acreditar que ele conseguiu se desconectar dessa maneira. Somente sua mãe tinha o telefone da pousada onde ele se hospedou e João deixou claro que precisava se afastar uns dias da agitação e pediu que ela ligasse apenas em caso de extrema urgência.

Bem, quando o João foi para o Aeroporto para voltar à sua cidade, ele finalmente ligou o celular e viu que tinha mais de 100 mensagens no seu whatsapp. Metade das mensagens se referiam a pedidos de ajuda dos seus colegas e a outra metade eram mensagens das mesmas pessoas dizendo para ele não se preocupar com as mensagens anteriores porque eles já tinham conseguido resolver sozinho.

Então perceba que esse afastamento deu à sua equipe a oportunidade de crescer, desenvolver e aplicar seu próprio juízo, e para o João, ele teve a oportunidade de desfrutar um descanso fantástico que tanto precisava.

Você consegue se imaginar fazendo isso? Não precisa viajar para algum lugar afastado, mas que tal deixar o celular desligado durante um sábado ou domingo?

Para a Fabiana é impossível pensar em tirar férias agora, então o que ela pode fazer?

**Planejar pequenas folgas.**

Se for impossível ou inadequado desconectar completamente, Fabiana pode especificar um intervalo de tempo todas as noites em que ela estiver disponível - alguns minutos no final do dia ou a cada dois dias, se puder. Desta forma, Fabiana deixará claro quando estiver disponível para aqueles que tentam entrar em contato com ela.

Se seu objetivo é descobrir como organizar melhor o tempo nas folgas do trabalho reserve alguns minutos para pensar nestes tópicos:

Quando a Fabiana estiver de folga ela não vai querer perder tempo pensando a mesma coisa duas vezes. Então ela pode providenciar um micro bloco com sua caneta e não dispense o hábito de anotar o que vem a mente. Também pode ser no celular, digitando ou gravando, você decide. Separar um envelope para ir juntando cartões ou folhetos para revisão posterior também vai ajudar a manter a ordem.

Aceite a ideia de que suas melhores inspirações para soluções no trabalho, muito provavelmente vão acontecer fora dele. Quem sabe nas férias. Este ambiente informal pode trazer alguns contatos importantes para sua rede social, não resista, aproveite. Novas perspectivas podem surgir nas situações mais improváveis ou inesperadas.

Suas folgas (curtas ou longas) podem e devem ser encaradas com a mesma tranquilidade e importância que qualquer outro projeto de trabalho. Merece ser respeitada tanto quanto uma reunião importante onde só emergências reais poderão interromper.

Orientar sua equipe (ou colegas de trabalho que dependem do seu trabalho) de maneira clara e objetiva sobre o que deve ou não ser considerado como urgência real e quais as situações críticas que exigem um chamado, será fundamental. Eles também estarão colaborando para organizar melhor o tempo dedicado ao seu descanso.

Essa situação de “junto e misturado” durante as folgas pode ser encarada de muitas maneiras diferentes. Escolha a que mais lhe convém para um período revigorante de bem estar integral. Não tenha medo de chegar à conclusão de que este pode ser o momento de virar o leme em sua vida profissional. Você não está livre disso. Os frutos nascem só depois que as flores deixaram de existir. Faz parte da vida.