

# CAPA

## FIQUE DE OLHO NAS DICAS DOS ESPECIALISTAS



Ana Maria Rossi, presidente da Isma-BR

**Quando a pessoa** tem algum tipo de sofrimento seja físico ou emocional, é recomendável que desenvolva atividades como a prática de algum esporte ou um trabalho voluntário.

**É importante** que a responsabilidade seja compartilhada entre empresa e funcionário. Se um gestor ver que seu funcionário está desmotivado e anda faltando e adoecendo com frequência deve conversar com esse funcionário de forma clara, mas sem cobranças.

**Se você** trabalha oito horas por dia, por exemplo, e a empresa está constantemente solicitando que você trabalhe dez, é muito provável que venha a ter um problema de saúde no futuro. A empresa tem que perceber que um funcionário doente e afastado acaba onerando mais ainda.

**Se você** esteve de férias, não retorne para casa no último dia para recomear a trabalhar logo em seguida. Chegue 72h antes do comeo de suas atividades para que possa se readaptar à rotina.

**Se tudo isso não bastar** e você não vê a possibilidade de promoção e não se sente reconhecido pelo que está fazendo, é hora de pensar em atualizar o currículo e quem sabe procurar uma nova posição em outra área ou empresa.



Anderson Cavalcante, consultor

**É muito importante** que o gestor da empresa esteja alinhado com a visão de futuro dos membros da equipe. O chefe deve sempre pensar como ele pode contribuir para que seus funcionários se realizem.

**Quando** o funcionário sai de férias, ele vai fazer o que gosta. Se ele está trabalhando em algo que não o apetece, é provável que sinta repulsa ao retornar, pois o ele irá viver o contrário do que estava vivendo no ambiente anterior.

**Por isso,** procure viver bons momentos de prazer e significado dentro do ambiente de trabalho e no dia a dia corporativo. Não dá pra viver 11 meses triste e 1 feliz.

**Quebre as férias** em dois ou três períodos. Tirar 10 dias, três vezes por ano, por exemplo, ajuda o funcionário a relaxar. Os 30 dias de uma vez demoram a chegar e dão a sensação de passar rápido.

**Delegue tarefas** e deixe tudo em ordem antes de se afastar. Assim, evita-se que outros funcionários o aborream com ligações e e-mails no meio das suas férias.

**Busque trabalhar** em uma organização que você sinta orgulho de fazer parte e um trabalho em que possa se realizar moral e financeiramente.

# Fuja da depressão ps-frias

Segundo pesquisa, 23% dos profissionais sofrem com a depressão ps-frias. Saiba como evitar que o retorno ao trabalho se torne em um martírio

Mariana Penaforte  
ESPECIAL PARA O POVO  
marianapenaforte@opovo.com.br

**V**oltar para o trabalho depois de um mês maravilhoso de férias pode ser um pouco desanimador. Ter que entrar de novo na rotina corporativa após um período em que você relaxou, descansou e escolheu fazer somente atividades prazerosas pode ser um pouco desagradável. Mas se o desânimo vai além disso e você começa a ter uma dificuldade tremenda de levantar da cama de manhã para ir trabalhar ou sente dores pelo corpo constantemente, talvez seja hora de pres-

tar mais atenção na sua saúde e no trabalho.

Pesquisa da Internacional Stress Management Association no Brasil (Isma-BR), feita com 540 profissionais das cidades de Porto Alegre e São Paulo, de 25 a 60 anos de idade, mostra que 23% dos profissionais são afetados pela depressão ps-frias.

Para saber se você sofre desse mal, é preciso prestar atenção no tempo em que você demora para se reajustar na rotina antiga. Ana Maria Rossi, presidente da Isma-BR, explica que "até 14 dias após o retorno das férias é normal que a pessoa passe por um processo de readaptação

e se sinta privada de fazer escolhas livres", diz. Se após esse período - entre 14 e 30 dias - o profissional continuar sem energia e motivação já se pode assumir a síndrome ps-frias, explica Ana Maria.

Após 30 dias, a síndrome pode prejudicar gravemente a saúde do profissional. Dentro do universo dos 23% que sofrem da síndrome ps-frias, a maioria sente dores musculares por todo o corpo, dores de cabeça, bruxismo e outros sintomas psicológicos. A explicação, muitas vezes, está na insatisfação do profissional dentro da empresa que trabalha, seja com o chefe ou com a função que exerce.



# CAPA

## Você está sofrendo de depressão ps-frias?

Responda aos itens abaixo usando 1 = Raramente, 2 = Às vezes e 3 = Frequentemente.

O teste abaixo foi elaborado com exclusividade para o jornal O POVO por Ana Maria Rossi, presidente da International Stress Management Association no Brasil (Isma-BR)

<p><b>1</b> Sinto-me cansado e desmotivado.</p> <p>1 2 3</p>	<p><b>2</b> Recorro a estimulantes (drogas, cafeína) para me energizar.</p> <p>1 2 3</p>	<p><b>3</b> Sinto o corpo dolorido.</p> <p>1 2 3</p>	<p><b>4</b> Não tenho prazer em fazer as coisas de que gosto.</p> <p>1 2 3</p>	<p><b>5</b> Meu trabalho não contribui para minha realização pessoal.</p> <p>1 2 3</p>
<p><b>6</b> Meu desempenho profissional é insatisfatório por falta de condições para executar minhas tarefas.</p> <p>1 2 3</p>	<p><b>7</b> Não tenho reconhecimento pelo trabalho que faço.</p> <p>1 2 3</p>	<p><b>8</b> Não me sinto apoiado pela minha equipe.</p> <p>1 2 3</p>	<p><b>9</b> Não tenho oportunidade de desenvolvimento profissional na empresa.</p> <p>1 2 3</p>	<p><b>10</b> Tenho faltado ao trabalho por me sentir doente.</p> <p>1 2 3</p>

### Pontuação

#### Até 12 pontos

**Suas** reações são normais. Você deve estar se readaptando à sua rotina diária após o período de férias. Estabeleça prioridades na execução das tarefas e se organize para atingir seus objetivos.

#### De 13 a 21 pontos

**Cuidado,** sinal de alerta! Seu nível de insatisfação está elevado. Identifique as situações que lhe frustram e avalie se pode mudá-las. Se não puder, reestruture seu modo de interpretá-las para que não prejudiquem seu prazer de viver. Priorize ações para melhorar o seu estilo de vida.

#### Acima de 21 pontos

**Pare!** Reavalié suas prioridades pessoais e profissionais e seus relacionamentos. Importante também rever suas expectativas sobre o seu desempenho. Elimine as pressões e mantenha um estilo de vida saudável. Se a intensidade dos sintomas estiverem lhe impedindo de executar suas tarefas ou se persistirem por mais de 30 dias, considere buscar ajuda profissional.

FONTE: Ana Maria Rossi, PhD, presidente da International Stress Management Association no Brasil (ISMA-BR).

## Confira os dados coletados a partir da pesquisa



Fonte: Isma-BR

« Voltar

Envie para um(a) amigo(a).



Busca: