

Think Work

PILLS



Férias!

Descubra todos os benefícios deste período para a saúde mental das pessoas



As férias são um momento importante na vida de qualquer trabalhador, proporcionando não apenas descanso físico, mas também oportunidade para recarregar as energias mentais e emocionais.

No âmbito do trabalho, a legislação atua como um guia essencial para assegurar o respeito aos direitos dos profissionais, incluindo o de férias.

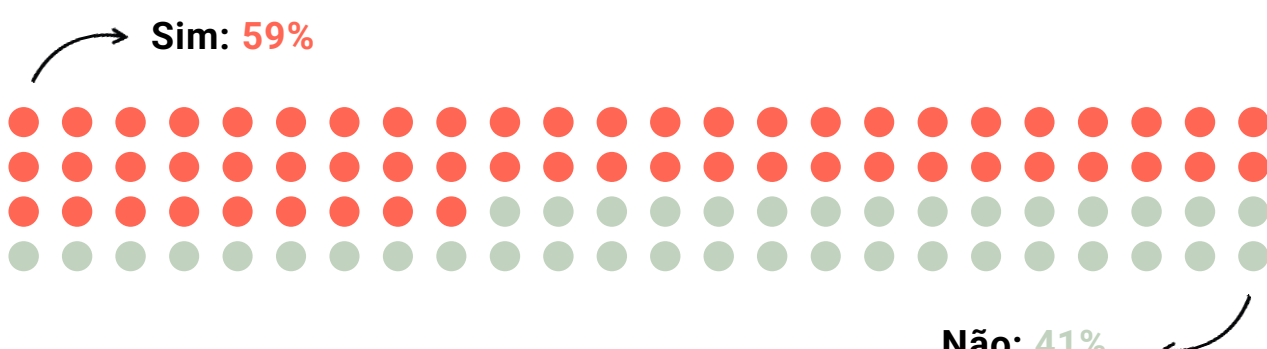
De acordo com a Consolidação das Leis do Trabalho (CLT), no Brasil, todo funcionário pode usufruir 30 dias de férias a cada 12 meses trabalhados.

Entretanto, dados da pesquisa **Think Work Market | Saúde Mental e Bem-Estar no Trabalho** apontam que apenas pouco mais da metade dos profissionais tiram todos os dias de férias a que têm direito.

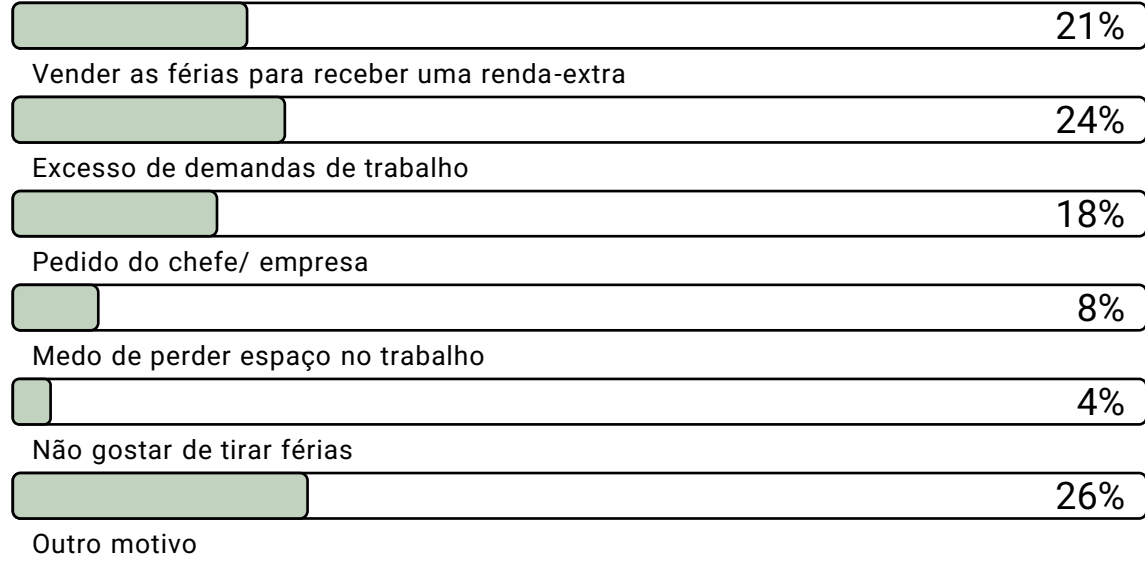


Usufruto das férias

Você tirou todos os dias de férias a que tinha direito?



Motivos que fazem os trabalhadores abrirem mão de parte das férias:



Importância das férias

Ainda que para alguns possa parecer vantajoso vender parte das férias, seja para receber uma renda extra seja para garantir seu espaço no emprego, a pesquisa **Think Work | Saúde Mental e Bem-Estar no Trabalho** mostra como esse período tem efeito positivo sobre as pessoas.

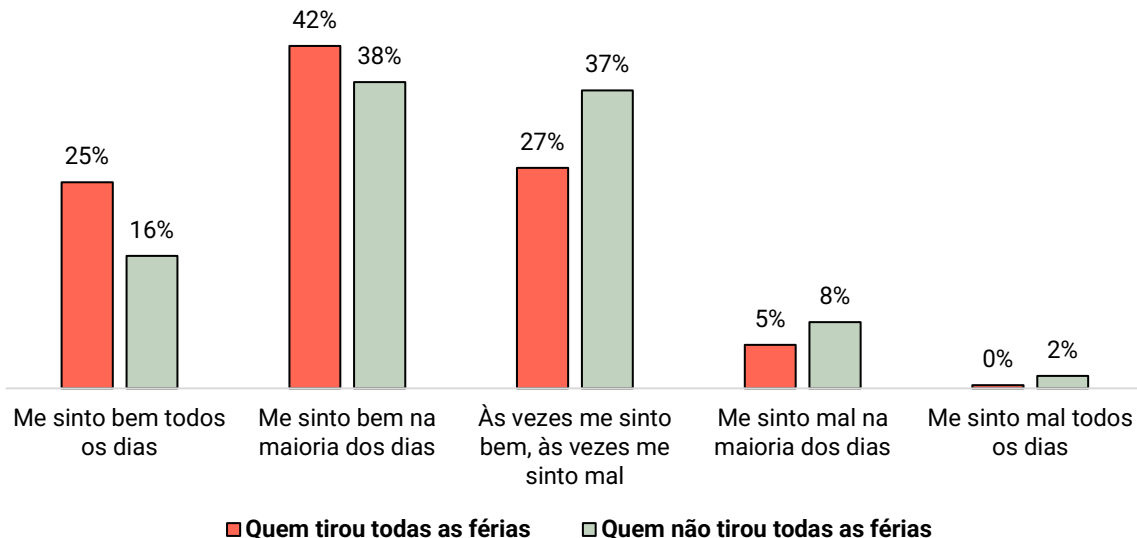
Enquanto 67% dos profissionais que tiraram todos os dias de férias disseram se sentir bem mentalmente na maioria ou todos os dias, o percentual caiu para 54% entre aqueles que não pararam.

Os dados revelam como as férias desempenham um papel crucial na promoção da saúde mental, oferecendo um descanso essencial das pressões diárias do trabalho.

O afastamento temporário das responsabilidades profissionais permite que o corpo e a mente descansem, reduzindo os níveis de estresse e ansiedade. Essa pausa contribui para um equilíbrio emocional, estimula a criatividade, melhora o humor e promove um estado geral de saúde e bem-estar.



De maneira geral, como você considera que está sua saúde mental?



O sossego é sagrado

Contudo, mesmo entre aqueles que usufruem das férias, nem todos conseguem recarregar as energias da mesma forma.

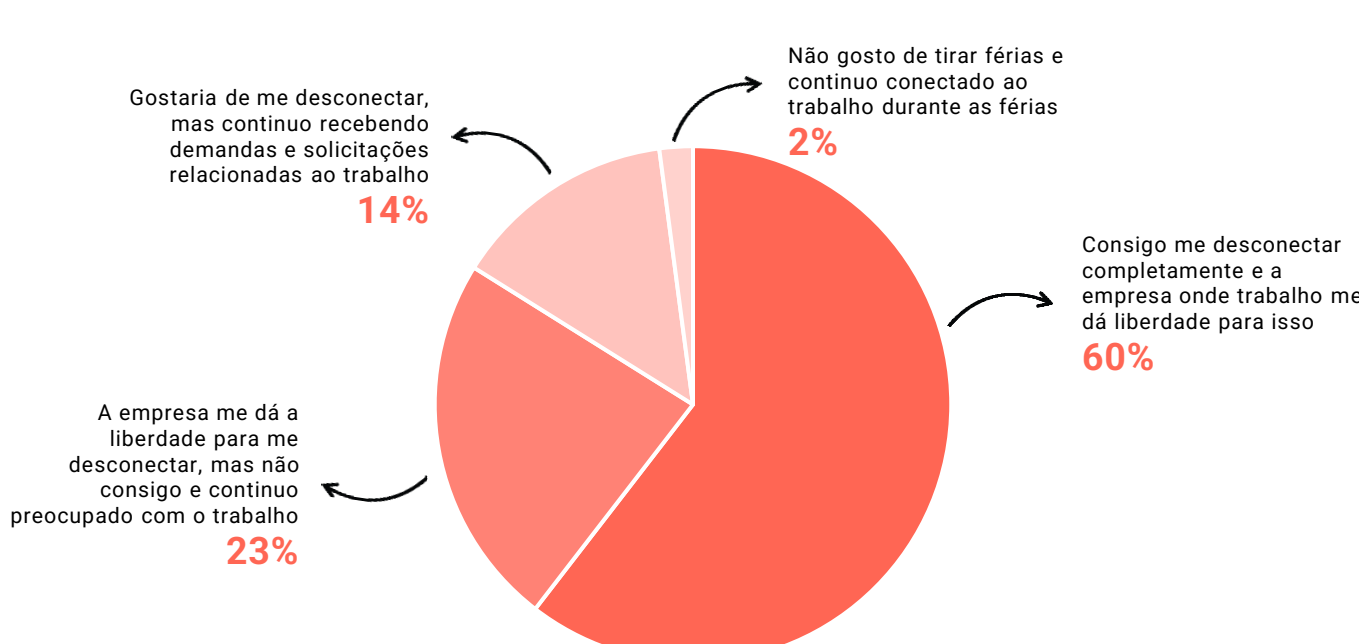
A pesquisa da **Think Work** indica a importância de líderes e demais colegas respeitarem esse período de pausa, evitando interromper o descanso do funcionário com solicitações e demandas de trabalho.

As interrupções de trabalho durante as férias podem minar os benefícios do descanso, prejudicando a capacidade de a pessoa desfrutar plenamente da pausa.

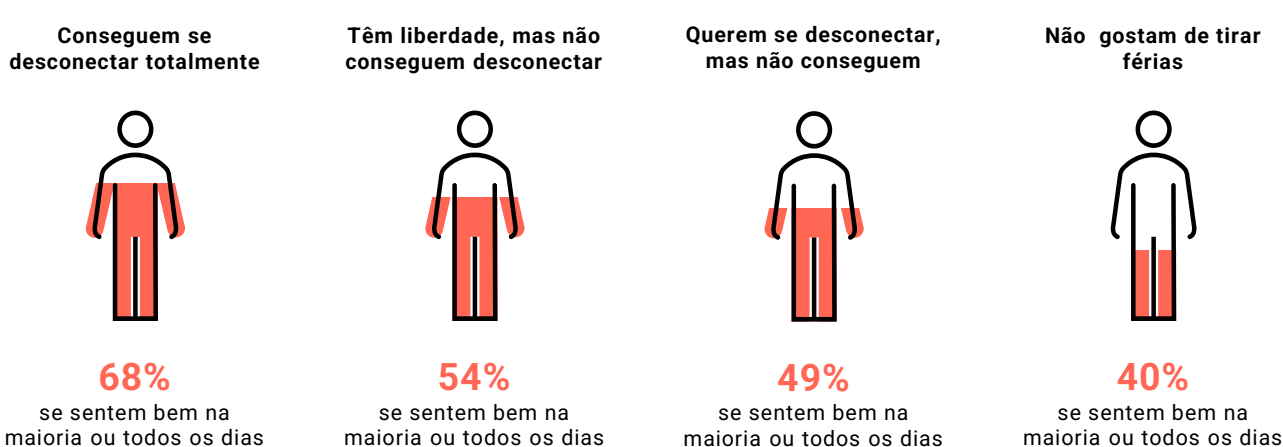
Por isso, é essencial estabelecer limites e comunicar expectativas, para garantir que as férias cumpram seu objetivo de proporcionar descanso, recuperação e bem-estar geral.



Sensação ao tirar férias



Impacto da desconexão sobre a saúde mental



THINK ABOUT

Por mais vantajosos que possam parecer os acordos para reduzir o número de dias de férias de alguns funcionários, tanto para as empresas quanto para as pessoas, a pesquisa da **Think Work** indica que essa prática pode ter um impacto negativo na saúde mental e, consequentemente, na produtividade. As organizações devem conscientizar seus funcionários e líderes sobre a importância das férias e sobre as consequências que as interrupções de trabalho podem ter na qualidade desse descanso.