

# Cuidados com **SAÚDE MENTAL** durante quarentena

# 10

Férias, Feriados e  
Finais de Semana  
em Quarentena

**Precisamos  
de férias,  
de fato  
em férias!**

# Quarentena não é férias! E férias na quarentena não devem se tornar trabalho!

Cumpra o trabalho remoto e respeite as férias de quem está de férias!

**Tô  
de  
FéRiAs**  
UhUUUUU!

## Por que precisamos de férias?

Elas servem para nos permitir uma maior mudança de campo psicológico (que devemos também fazer sempre nos finais de semana e feriados), nos permitir contato com a natureza, com a família, com amigos e com tudo o que, no dia a dia de atividades profissionais e estudantis, não conseguimos nos conectar tão intensamente.

# Não é saudável tirar férias sem, de fato, tirar férias!



Imagem: <https://www.contabeis.com.br/artigos/5784/o-que-e-provisao-de-ferias-entenda-como-calculat/>

- Após um período de rotina de trabalho, é comum, mesmo a uma pessoa que ame seu trabalho, sentir necessidade de afastar-se de seu trabalho para uma restauração física e emocional.
- Algumas pessoas, por motivos diversos, não conseguem se afastar do trabalho. A cultura centrada no trabalho, em alguns contextos, valoriza quem não se afasta do trabalho incentivando este comportamento, mas isso é muito ruim!
- Ter episódios de pausas como férias, feriados e finais de semana, com ruptura da rotina do trabalho e mudança de campo psicológico, criando intervalos entre períodos laborativos, é bom tanto para o trabalho quanto para o trabalhador, que retorna mais criativo, concentrado, apto às atividades e mais saudável.
- Férias, finais de semana e feriados, não podem ser momentos que se confundem com o período de trabalho e é preciso assegurar que sejam momentos sem compromissos de trabalho ainda que em menor proporção.

**Não deve  
existir o  
“mais ou  
menos  
de férias”:**

**Férias são  
férias!**

Avalie se você usualmente consegue, de fato, tirar férias, usufruir de feriados e finais de semana descansando e se renovando.

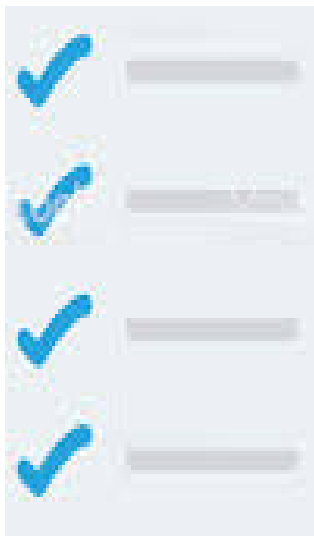
Se usualmente você já tende a não separar férias, feriados e finais de semana do período de trabalho e se permite trabalhar quando deveria se restabelecer para novo período, **tome cuidado:** na quarentena, você tenderá a ainda mais trabalhar sem essas formidáveis pausas.



**Preocupe-se com a relevância exclusiva  
do trabalho em sua vida.**

**Procure um profissional de Psicologia  
caso perceba a importância disso.**

## Lista de Tarefas



Para conter o avanço da pandemia de modo sustentável, o Ministério da Saúde propôs um isolamento social voluntário.

Estamos em quarentena! E isto não são “férias”!

**Estar em trabalho remoto não significa estar de férias em casa.**

Não é um momento com tempo livre para passeios e/ou viagens. Não devemos participar de qualquer tipo de aglomeração (possível até mesmo nos setores de trabalho). Por isso, o trabalho remoto representa um esforço conjunto para conter a propagação do vírus ocasionada por gotículas no ar e por contato com objetos contaminados que escapem aos esforços de desinfecção.

Estamos em casa, trabalhando de casa! **É trabalho, não são férias!**



# Como ter férias respeitadas em tempo de conexão digital?

- 1) Chefias e colegas de equipe devem entender a necessidade de que férias sejam usufruídas e que não solicitem aos trabalhadores em férias que “quebrem o galho” resolvendo alguma coisa.
- 2) Antes de entrar de férias, não deixe pendências de atividades para que setores ou pessoas dependam de seu trabalho. Antecipe necessidades e cuide delas para ficar tranquilo(a).
- 3) Comunique à equipe que estará de férias até determinada data. Com essa ajuda à memória, colegas terão mais facilidade de adiar necessidades de contato com você e esperarão cuidadosamente por seu retorno das férias.
- 4) Troque a imagem de seu perfil em seu celular e redes sociais, lembrando: “Estou de férias”. Isso vai inibir as tentativas de colegas de trabalho com solicitações de algo “rapidinho” ou para “quebrar o galho”.
- 5) Saiba generosamente dizer “não” a quem se esquecer de suas férias ou que simplesmente as desrespeitem. Neste caso, dizer “não” é proteger-se. Dizer sim é aceitar trabalhar quando devia estar renovando suas energias.

# Com férias asseguradas, como garantir excelentes férias?

- **Planeje-se e faça uma lista de possibilidades** de lazer em casa.
- **Quais as opções?** Jardinagem para contato com a natureza? Exercícios dentro de casa para não lotar as ruas com pessoas exercitando-se? Organizar álbuns de fotografias de férias gostosas, para dar felicidade ao cérebro? Dançar todos os dias? Assistir filmes comendo pipoca e chamar isso de “ir ao cinema”? Gastronomia, inventando comidinhas alternativas e saudáveis? Jogos, sem excesso? Quais são suas opções?
- Informe-se sobre a quarentena mas sem exageros. Escolha uma fonte e um horário para se informar. Isso basta. **São férias, deve se alegrar.**
- Informou a todos que está de férias? Silencie grupos de trabalhos até o fim das férias. Resista a tentação de dar uma olhadinha pra ver como os colegas estão se virando sem você! Claro que fará falta, **resista ler mensagens de trabalho.**
- **Cumpra sua agenda de férias** com as opções que tiver listado.

**A meta é voltar renovado(a)!**





## E o finais de semana? São férias curtas entre ciclos produtivos!

- Na quarentena, passamos os finais de semana e feriados também em casa. Isso pode promover uma não quebra do **campo psicológico** para quem se encontra em trabalho remoto, tendendo os trabalhadores a não desconectarem-se do trabalho, sendo necessárias algumas medidas para que o trabalho se encerre com o início do final de semana ou feriado.
- Sugere-se uma **mudança na rotina** para que finais de semana e feriados não sejam dias comuns e cumpram sua função restabelecedora: **desligue-se da rotina do trabalho**.
- É importante **planejar algo diferente para esses dias de folga**, criar rotinas diferentes, começando por novos horários de despertar, roupas despojadas, comida preparada com mais capricho, atividades de lazer programadas.
- Respeitar os finais de semana e feriados como férias curtas entre ciclos produtivos, favorecerá maior **bem estar e felicidade**.
- Experimente!



# Fale com a CASST

Somos uma equipe multidisciplinar  
de atenção à saúde e segurança  
dos trabalhadores da UFRRJ.



Estamos em trabalho remoto e  
disponíveis em nossos meios  
eletrônicos aos trabalhadores da UFRRJ.  
Caso tenham dúvidas ou sugestões  
entrem em contato pelo *email*:  
[casst-progep@ufrrj.br](mailto:casst-progep@ufrrj.br)

Sigam-nos nas redes sociais:  
[facebook.com/casstufrrj](https://facebook.com/casstufrrj)  
[instagram.com/casstufrrj](https://instagram.com/casstufrrj)

**Progep**  
Pró-Reitoria de  
Gestão de Pessoas

**Dasp**  
Departamento de Admissão,  
Saúde e Desenvolvimento de  
Pessoas

**Casst**  
Coordenação de Atenção à  
Saúde e Segurança do Trabalho

