**Falta de férias prejudica corpo e carreira**
*Tatiana Diniz*

*Hipertensão, angústia e queda na motivação são seqüelas que acometem profissionais que trabalham direto*

Especialistas em saúde e em carreira advertem: não tirar férias é uma prática altamente contra-indicada por prejudicar tanto o organismo como o desempenho profissional. Enquanto isso, no mercado de trabalho, sobram histórias de quem está direto na labuta há mais de dois anos.

Os motivos para não se afastar do batente são diversos. Vão desde a multiplicação dos contratos informais, que não prevêem férias, entre outros direitos, até a idéia de que funcionários que abrem mão do descanso são mais bem-vistos pelas empresas.

Entre os jovens, é comum ainda a argumentação de que essa é a época em que devem "agüentar" o cansaço para consolidar a carreira e conquistar uma posição de destaque em sua área. Será?

Para Carlos Augusto Tavares, 57, clínico-geral da Clínica Ana Rosa, em São Paulo, a resposta é não. "Evitar as férias é uma escolha danosa. Além de minar o organismo, faz com que rendimento e produtividade caiam."

Ele conta que é crescente o volume de profissionais que solicitam "check-up" em decorrência de problemas oriundos da exposição contínua à rotina de trabalho. "Surgem moléstias como hipertensão e quadros de doenças no aparelho digestivo. A defesa orgânica é esgotada", explica.
Coordenadora das especializações na área de enfermagem do Senac-SP (Serviço Nacional de Aprendizagem Comercial), Mariá Vendramini, 40, observa que os quadros clínicos inevitavelmente geram impacto econômico para a empresa.

"Quanto mais esse profissional trabalha, mais problemas de saúde desenvolve. Como conseqüência, crescem o absenteísmo e o risco de acidentes de trabalho", observa a especialista.

E não adianta inventar "jeitinhos" como parcelar as férias em três vezes. "O mínimo necessário é de 20 dias", recomenda Tavares. "Duas semanas longe da cidade é uma opção razoável. Mas não é para ficar telefonando, mandando e-mail. Assim não adianta", emenda Vendramini.

"Luz no fim do túnel." É como o estudante de engenharia Alexandre dos Santos, 24, que ocupa um cargo administrativo, refere-se ao projeto de um dia tirar férias e viajar para Porto de Galinhas, no litoral de Pernambuco.

Há três anos sem férias por ter mudado de empresa e "emendado" um emprego no outro, ele diz que sente dor de estômago com freqüência. "É uma situação complicada. Estou sedentário, não desligo, não faço nada para mim."

---

Leia Mais

**Pausa permite reinvenção do profissional**
*Da reportagem local*

Para quem acredita que ficar sem férias pode ser sinônimo de "empenho" às vistas do patrão, é bom rever a opinião. De acordo com os especialistas, além de equivocada, a visão é pouco estratégica, principalmente por alterar o tipo de elo que existe entre o funcionário e a empresa -o que pode ser comprometedor para a imagem profissional.

"Quando a situação [de trabalhar sem recesso] se arrasta por anos, o tipo de vínculo muda. O funcionário deixa de estar ligado à firma por prazer e passa a experimentar uma conexão baseada no sacrifício", analisa Luís Felipe Cortoni, consultor de comportamento humano e professor da USP (Universidade de São Paulo).

Como uma bola-de-neve, a alteração começa a provocar comportamentos negativos para a carreira. Os primeiros deles são a instabilidade emocional e o aumento da irritabilidade. "É muito sério para os que ocupam postos de chefia, pois piora a qualidade dos relacionamentos interpessoais."

Estagnação também é um possível fruto do processo e está relacionada à falta de oportunidades para reavaliar a carreira. "As férias também representam uma oportunidade de reciclagem. Quem aproveita volta com novas idéias e com capacidade de encarar velhos problemas de novas formas. Reinventa seu modo de trabalhar", comenta Cortoni.

"Modo de encarar"

Adepto da prática de não tirar férias, o engenheiro rodoviário Fábio Abritta, 54, trabalha continuamente há seis anos. Ocupa um cargo estratégico numa empresa que gerencia estradas e tem jornada diária de 12 horas.

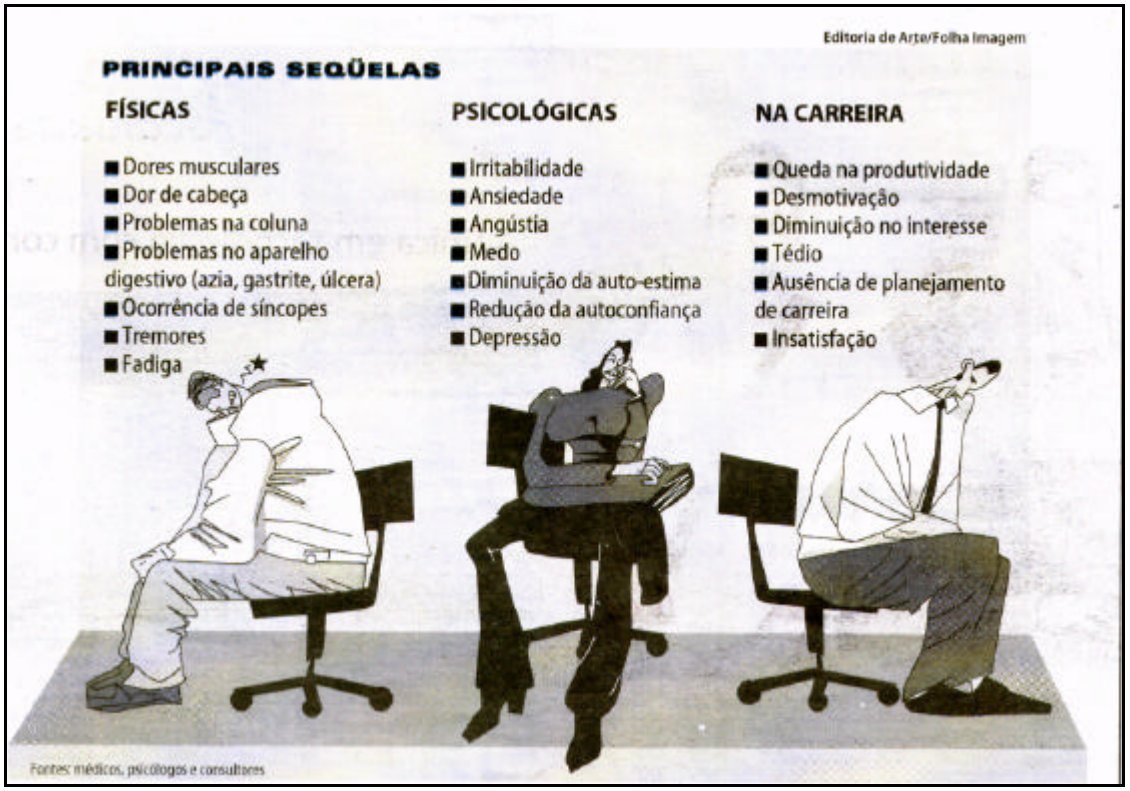
Parada de descanso para a maioria dos trabalhadores, finais de semana e feriados representam o momento em que Abritta precisa estar mais disponível para a firma. "Tomo as providências e atendo a imprensa nos casos de acidentes", explica. Dois dias é o prazo máximo de afastamento que o profissional se permite.

"Não é a empresa que exige. Sou eu quem quer que seja assim", declara. "Meu emprego é bem diferente de ficar apertando parafusos. Todo trabalho gera estresse, cabe a cada um encarar o seu como gratificante", completa. Apesar de hipertenso, Abritta não credita a moléstia ao ritmo de trabalho. "É da idade mesmo."

Síncope

No meio da tarde, durante uma sessão de fisioterapia para reduzir seus sintomas de LER (lesão por esforço repetitivo), a auxiliar de estilo Mellina Giunta, 24, "apagou". "Desmaiei. Fiquei desacordada um tempão", relata.

Uma bateria de exames indicou que o trabalho a estava prejudicando - Giunta está sem férias há seis anos. "Depois da síncope, mudei de área, migrei para a moda. Ando de patins para relaxar. Sou jovem, tenho de agüentar agora. Vou levando", diz ela.




**Folha de São Paulo, 21 nov. 2004, Empregos, p. 2**