

---

# 12 Meses 12 Temas

---

Regresso ao trabalho  
após férias

---

SST – Agosto de 2018

---



TRIBUNAL JUDICIAL DA COMARCA DO PORTO

## Regresso ao trabalho...Sem Stress



Depois de algumas semanas de descanso, o regresso ao trabalho pode ser motivo de ansiedade. A somar à adaptação às novas rotinas, à articulação com os ritmos familiares e, para muitos de nós, escolares, acresce a eventual acumulação de trabalho.

Assim, de forma a minimizar esta sensação e promover um recomeço mais tranquilo seguem algumas estratégias:

- ✓ **Ajustar gradualmente os horários e as rotinas** - alguns dias antes de regressar ao trabalho comece progressivamente a “entrar” nos seus horários para que a adaptação não seja tão brusca;
- ✓ **Regressar ao trabalho a meio da semana** – ao fazer isto, tem apenas dois ou três dias até uma nova pausa proporcionada pelo fim de semana e o impacto é menor;
- ✓ **Levantar mais cedo** – no primeiro dia de trabalho levante-se um pouco mais cedo de forma a organizar-se e sair de casa sem pressas;
- ✓ **Priorizar tarefas** – uma vez no local de trabalho não queira fazer tudo ao mesmo tempo nem resolver todos os assuntos pendentes no mesmo dia. Estabeleça prioridades. Não tente fazer todo o trabalho de uma semana num dia, mas tente fazer todo o trabalho desse dia, nesse dia. Mantenha o foco;
- ✓ **Estabelecer objetivos** – no início de cada semana, estabeleça três objetivos que pretende concretizar até ao final da semana e motive-se a consegui-los;
- ✓ **Reorganizar o espaço de trabalho** – organize o seu espaço de trabalho, mantendo na sua secretária apenas o que for útil e necessário;
- ✓ **Não regressar somente ao trabalho** – regresse também às atividades extra laborais que lhe dão prazer;



TRIBUNAL JUDICIAL DA COMARCA DO PORTO

- ✓ **Incentivar a simpatia e a cordialidade** - Aprenda a ser simpático e cordial. Faça um esforço para se relacionar bem com todos os seus colegas de trabalho. Sorria mais;
- ✓ **Prolongar o espírito das férias** – organize atividades que lhe aportem bem estar, que o ajudem a gerar emoções positivas e a prolongar a sensação de descontração característica dos períodos de férias;
- ✓ **Estabelecer novos objetivos** – Este ano estabeleça um novo objetivo pessoal ou profissional e esforce-se por o cumprir. Canalize as energias acumuladas durante as férias e empenhe-se a 100% na sua concretização;
- ✓ **Reservar tempo para si** – reserve todos os dias tempo para si, para fazer algo que lhe faz bem, que lhe traz felicidade e que faz de si uma pessoa melhor. Identifique as coisas e situações que contribuem para este bem estar e faça delas a sua grande prioridade;
- ✓ **Consciencializar** – consciencialize-se que tudo tem o seu tempo e que agora é tempo de regressar ao trabalho!



**BOM REGRESSO!**