

Buscar...

Notícia ⓘ Estadão / Economia / [Sua Carreira](#)

# Feriadões acabaram, e agora? Após 3 semanas seguidas com 4 dias de trabalho, como encarar a volta

Depois das folgas prolongadas, voltar à rotina de cinco dias úteis pode pesar no começo; especialistas indicam dicas práticas para recuperar o foco e evitar cansaço

Por [Jayanne Rodrigues](#) e [Carolina C. Sena](#)

05/05/2025 | 08h22

[saiba mais](#)

Abril foi marcado por três semanas mais curtas, com apenas quatro dias úteis, por causa dos feriados de Tiradentes, Páscoa e Dia do Trabalhador. Agora, a rotina de cinco dias está de volta e, depois desse ritmo mais leve, é normal se sentir mais pressionado

você a se sentir mais disposto e a recuperar o fôlego neste retorno.

Embora existam ponderações, os feriados prolongados seguem sendo uma excelente opção para profissionais desfrutarem um tempo longe do trabalho se divertindo com algo que os fazem relaxar.

“

**Uma pessoa que descansa verdadeiramente no feriado, quando volta, tem toda a carga positiva da experiência do descanso. No caso de pessoas que usam esse tempo para se exercitar mais, aumenta a oxigenação e a velocidade do sangue. Então traz mais ideias para o retorno.**

”

---

**Juliana Algodoal, fonoaudióloga de lideranças**

Mas como nem tudo são flores, a volta também exige alguns cuidados para reiniciar sem que a segunda-feira vire um completo caos.

Uma delas é evitar estar ocupado só por obrigação. Se suas entregas estão em dia, não há motivo para correr, organize sua semana com calma, sem medo de que o chefe ache que você está enrolando. A outra é não supor que tudo será resolvido em um dia.

PUBLICIDADE

## Saber como priorizar tarefas no trabalho pode ajudar no retorno

Em outros casos, o retorno pode chegar com acúmulo de atividades. Por isso, também se torna indispensável priorizar as demandas que geram impacto para a equipe.

É o que sugere Daniel Campos Neto, CEO do EDC Group, multinacional brasileira na área de consultoria e outsourcing de serviços.

Ele aponta que o gestor deve ficar atento para não confundir tarefas de impacto com aquelas que são consideradas urgentes, mas não trazem resultado para a empresa, seja crescimento, lucro ou posicionamento.

entrega o que de fato move o negócio, explica. Ele dá o exemplo de um pronto-socorro: “Se chega uma criança chorando porque cortou o dedo e um homem infartando, o médico sabe o que precisa ser priorizado”.

PUBLICIDADE



Feridos prolongados são benéficos, mas o retorno exige planejamento para que a rotina de trabalho não vire um caos *Foto: Roberto/Adobe Stock*

O CEO usa a Lei de Pareto como referência: 20% das tarefas costumam resolver 80% dos problemas. Ela sugere que, no lugar de gastar a manhã inteira lendo centenas de e-mails, pergunte-se: “Qual é a entrega mais importante da semana?”

Além das prioridades, ele sugere um ajuste de mentalidade.

**O mundo do trabalho é organizado na escassez. Sempre vai haver mais demanda do que pessoas para executar. O profissional precisa entender que não vai dar conta de tudo. E tudo bem.**

”

---

Daniel Campos Neto, CEO do EDC Group

## **Pratique o silêncio e comece por tarefas simples**

Para Guilherme Athia, autor do livro “Get the M.E.M.O”, o segredo para enfrentar a ansiedade de retornar ao trabalho depois de grandes pausas é a confiança no próprio trabalho.

“Com confiança, até o pós-feriado vira oportunidade de realinhar e ganhar tração. Sem isso, qualquer segunda-feira vira um peso.”

PUBLICIDADE

O autor diz ser possível adotar pequenos passos para reiniciar pós-feriado. Confira as dicas:

- 1. Comece o dia em silêncio:** a adaptação para a volta ao trabalho deve ser tranquila, e os ruídos digitais, como uso

abrir o e-mail ou aplicativo de mensagens.

2. Separe pequenas tarefas simples: uma das maneiras de ganhar confiança e retomar o ritmo é listar e realizar 2 ou 3 tarefas simples.
3. Revise seus objetivos: para retornar o senso de direção, destine parte do seu tempo para rever seus objetivos pessoais e profissionais.
4. Reconecte-se com seus colegas de trabalho: voltar para a rotina fica mais fácil com colegas que o inspirem.

Adaptar-se ao trabalho depois de um feriado prolongado pode ser mais difícil quando não há clareza nos objetivos profissionais.

PUBLICIDADE

“A rotina só é vilã quando você não sabe por que ela existe. Ter clareza do seu ‘pra quê’ é o antídoto para a ressaca pós-feriado”, resume Athia.

PUBLICIDADE