

## **Férias: direitos, benefícios e cuidados**

O período de férias é o mais esperado por todos trabalhadores. Momento de sair da rotina estressante do dia a dia para dedicar mais tempo para si mesmo. Relaxar, descansar e aproveitar o tempo para fazer coisas que dão prazer e satisfação. Para quem vai tirar as sonhadas férias, aqui vão alguns esclarecimentos.

### **Os benefícios**

Os benefícios de um período de férias são muitos. A falta de obrigatoriedade em lidar com a responsabilidade e o estresse do trabalho pode acarretar em uma resposta rápida no organismo como relaxamento, melhora do sono, melhora do apetite, maior ânimo e disposição, ou seja, acaba melhorando os sintomas somáticos relacionados à vida cotidiana.

### **Direitos e prazos**

As férias são um direito garantido pela Consolidação das Leis do Trabalho (CLT) e representam um período essencial para o descanso do trabalhador formal após 12 meses de atividades ininterruptas. Além do descanso remunerado, o empregado recebe um adicional equivalente a um terço do salário, conhecido como abono de férias.

Conforme a legislação, trabalhadores com carteira assinada têm direito a 30 dias de férias após um período aquisitivo de 12 meses. A empresa tem mais 12 meses, contados a partir dessa data, para conceder o benefício. Caso não o faça dentro desse prazo, deverá pagar o período em dobro, conforme o artigo 137 da CLT.

### **Divisão das férias**

Desde a reforma trabalhista de 2017, é permitido dividir as férias em até três períodos, sendo obrigatório que um deles tenha no mínimo 14 dias corridos. Os outros dois períodos não podem ser inferiores a cinco dias. A divisão, no entanto, precisa de concordância do empregado, sem imposição unilateral do empregador.

### **Venda de férias**

O trabalhador pode optar por "vender" até um terço das férias, ou seja, 10 dias. O cálculo para essa conversão é simples: divide-se o salário por 30 e multiplica-se pelos dias vendidos.

### **Riscos da divisão do descanso**

Especialistas alertam sobre os impactos negativos de não se tirar os 30 dias consecutivos de férias. Segundo eles, a importância de um período ininterrupto para recuperação física e mental é fundamental para a saúde e o bem-estar do trabalhador e da trabalhadora. Ainda assim, a prática de fracionar o descanso tem se tornado comum, muitas vezes acompanhada de pressão psicológica, contrariando os princípios da legislação.

### **Atenção**

Os trabalhadores que se sentirem prejudicados devem buscar orientação junto ao sindicato, denunciando práticas abusivas e exigindo a garantia de seus direitos.