

# Férias tranquilas

Porque é que ficamos mais stressados no período de férias?

*Pode até parecer estranho, mas muitas pessoas acabam as férias mais cansadas do que quando as iniciaram. Sabe por que razão isso acontece?*

Texto **Dra. Isa Silvestre**  
PSICÓLOGA DA CLÍNICA S. JOÃO DE DEUS



As férias são encaradas com o período em que podemos relaxar, aumentar os níveis de bem-estar, energia e de criatividade. Isto porque representam uma pausa no ritmo de trabalho e nas responsabilidades habituais e permitem diminuir o stress diário.

De facto, o nosso cérebro necessita de uma interrupção regular para recuperar do desgaste físico e mental, causado por motivos profissionais, pessoais e familiares.

Por norma, a maioria das pessoas espera ansiosamente pelo momento em que o despertador não vai tocar, em que não existem horários a cumprir, em que o cansaço e o stress não fazem parte do dia. Falamos do tão desejado período de férias. Mas será que nesta altura não haverá mesmo lugar para stress?

O stress faz parte da nossa vida e pode ser importante para atingirmos objetivos. Encontrar uma estratégia pessoal para lidar com ele e mantê-lo dentro de níveis adaptativos pode ser a chave do sucesso.

A ansiedade é uma das emoções possíveis quando estamos stressado. Mas estar ansioso não significa estar stressado. Sempre que o calor aumenta as crises de ansiedade também aumentam, o que dispara os pedidos de ajuda, porque quando a pessoa sente calor, tem geralmente maior dificuldade em respirar e tem suores que são uma resposta do corpo muito semelhante à ansiedade e ao medo.

As férias podem ser encaradas como períodos de verdadeiro descanso e relaxamento, mas muitas vezes também constituem momentos de tensão e fonte de stress. Podemos começar a ficar stressados com os últimos dias de trabalho porque queremos deixar as atividades profissionais organizadas e também nos focamos na organização das férias: nas reservas, na escolha da roupa, no que é necessário comprar para que nada falhe.

## **Porque é que ficamos ainda mais stressados no período de férias?**

Existem fatores que motivam o aparecimento de stress antes e durante as férias e, consequentemente, podem interferir na harmonia e no descanso.

Expetativas elevadas - Podemos ficar demasiado ansiosos e impacientes pelas tão aguardadas férias, elaborando expetativas demasiado elevadas ou irrealistas relativamente ao bem-estar que imaginamos atingir nesse período.

Dificuldades financeiras - Quando planeamos as férias sonhamos muitas vezes em ir para um lugar diferente do habitual o que implica investimento monetário. Mas quando existem dificuldades financeiras a concretização dos planos falha e pode levar a sentimentos de frustração.

A companhia - As férias são habitualmente passadas ao lado dos que nos são mais próximos (fi-

lhos, cônjuge, familiares e amigos). Nesta altura do ano, as pessoas que se sentem sozinhas podem ficar mais melancólicas. Por outro lado, também pode acontecer não nos identificarmos com os hábitos, ritmos, gostos e planos das pessoas com quem estamos a passar férias. Estarmos dependentes de outros pode causar stress. É importante gerir esses conflitos de interesse através da negociação com os familiares e amigos, alternando, por exemplo, os programas de forma a ficarem todos satisfeitos.

O ritmo das férias - Quando estamos de férias temos de nos adaptar a novos ritmos de alimentação e de sono, a atividade física pode aumentar ou diminuir, a mudança de local e aumenta o convívio com as pessoas com quem estamos de férias e de quem podemos estar desabituaados a lidar com grande frequência.

A imagem corporal - No verão existe uma maior exposição do corpo e, consequentemente, aumenta a preocupação com o mesmo. Quem está insatisfeito com a aparência pode começar a evitar convívios sociais, como ir à praia ou a festas.

Muitas pessoas descrevem sintomas que se assemelham à síndrome de stress pós-férias, como a irritabilidade, cansaço, tristeza, mau-humor e alterações do padrão de sono e alimentação.

Mas todos nós precisamos de férias e todos nós as queremos desfrutar!

**Se durante as férias se sentir tenso por pensar que as férias estão a terminar, direcione o seu pensamento para aspetos positivos e futuros da sua vida**

## **Como podemos lidar com o stress no período de férias?**

É importante mantermo-nos ativos antes e durante as férias para que o nosso organismo não seja submetido a alterações bruscas e repentinas que exigem um maior esforço de adaptação aos ritmos de sono, de alimentação, entre outros.

Neste sentido, devemos manter o exercício cardiovascular através das caminhadas, das tarefas domésticas ou aproveitar as festas para dançar.

Se durante as férias se sentir tenso por pensar que as férias estão a terminar, direcione o seu pensamento para aspetos positivos e futuros da sua vida: que objetivos a nível pessoal gostaria de alcançar? E profissionais? O que gostaria de mudar para se sentir mais realizado e feliz?

É fundamental encontrar estratégias saudáveis para gerir o stress. Não procure mudar rapidamente, tente mudar um comportamento de cada vez e se não consegue sozinho não hesite em procurar ajuda especializada. ●