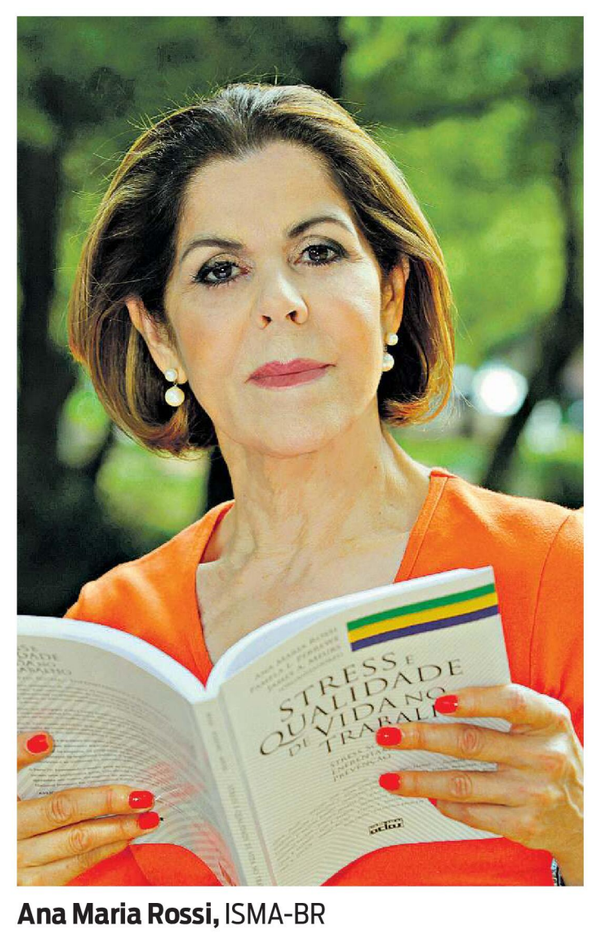
BEM-ESTAR

Cintia Magno

Laura Amaral, psicóloga e psicanalista
FOTO: DIVULGAÇÃO



Ana Maria Rossi, ISMA-BR
FOTO: DIVULGAÇÃO

Dê férias também para a sua mente!

Com a redução da pandemia, é importante aproveitar os momentos de lazer em família para cuidar da saúde mental e equilibrar os momentos de lazer com outros de maiores demandas. Saiba como

Mais do que um direito trabalhista ou um hábito, o período de férias é fundamental para ajudar a aliviar o estresse que acaba fazendo parte da rotina agitada. No caso das férias de julho, não apenas o período de folga, mas também o maior contato com a natureza proporcionado pelo verão amazônico, podem ser um incentivo a mais para cuidar da saúde mental. Através de medidas simples é possível aproveitar melhor o bem-estar proporcionado pelas férias.

A psicóloga e psicanalista Laura Amaral lembra que, nos dois últimos anos, a população vivenciou um período de maior restrição do convívio social em razão do novo coronavírus. Medidas de isolamento se fizeram necessárias e se observou um aumento das queixas de sofrimento psíquico, tais como ansiedade, rebaixamento de humor, pânico, luto e tristeza.

ISOLAMENTO

Embora a pandemia não tenha acabado, a ampliação da cobertura vacinal e a consequente flexibilização das medidas de isolamento proporcionam o retorno das atividades presenciais e a possibilidade de aproveitar mais os espaços de convivência. "Nestas primeiras férias escolares após o retorno presencial, muitas famílias têm buscado sair do isolamento social, ter um contato maior com os vínculos afetivos, com a natureza", considera Laura. "Cada pessoa precisa se dar conta de suas próprias necessidades e se responsabilizar na direção de realizar seus desejos, se cuidando caso a caso. É importante que cada pessoa busque se reinventar e elaborar novas saídas emocionais".

Essa busca individual por práticas que possam contribuir com a redução do estresse e da melhoria da sensação de bem-estar pode ser especialmente beneficiada pelo período das férias. Presidente da International Stress Management Association (ISMA-BR) – associação internacional com presença no Brasil voltada à pesquisa e ao desenvolvimento da prevenção e do tratamento de stress no mundo -, a doutora em psicologia clínica Ana Maria Rossi, destaca que, independente da idade, quer seja estudante ou uma pessoa adulta inserida no mercado de trabalho, as férias são muito importantes para que se recupere as energias. "Temos uma pesquisa da ISMA-BR que indica que, uma vez que a pessoa entra em férias, ela leva 10 dias para se sentir realmente em férias, para 'desligar o motor'. Aí, normalmente, ela desfruta essa sensação de férias por 10 dias e nos últimos 10 dias, muitos profissionais já começam a antecipar a sua volta ao trabalho. Por isso é tão importante que as pessoas priorizem esse período".

Para otimizar o período de férias e se beneficiar, efetivamente, do relaxamento proporcionado pela folga, algumas estratégias podem ser adotadas. Confira algumas recomendações da presidente do ISMA-BR.

APROVEITE!

Antes das férias

- **Busque fragmentar as férias em mais de um período.**
As pesquisas realizadas pela ISMA-BR têm indicado que, quando possível, é melhor fragmentar as férias do que tirar os 30 dias corridos. Muitas vezes, as pessoas vão acumulando tensão e estresse ao longo de 11 meses e durante os 30 dias de férias vivenciam uma pressão grande em recuperar as energias, o que pode fazer com que a pessoa não consiga relaxar tanto. Quando as férias são fragmentadas, o período de espera por um novo período de relaxamento é abreviado.

- **Sinalize o período de folga para evitar demandas inadequadas.**
Na saída das férias, o ideal é que o profissional sinalize aos seus colegas e à sua chefia que está saindo de férias e que não estará disponível para perguntas ou consultas durante aquele período. Não adianta a pessoa sair, fisicamente, em férias e a cada momento alguém ligar para saber alguma informação ou esclarecer alguma demanda.

- **Prepare-se para entrar em férias.**
Na medida do possível, procure não assumir novas responsabilidades ou demandas que não possam ser finalizadas antes da saída para as férias, já que, ao contrário, podem ficar muitas tarefas em descoberto, aumentando a tensão.

Durante as férias

- **Delimite um período específico para atender a demandas inadiáveis.**
Se o profissional for, realmente, uma referência na empresa e não puder ficar totalmente alienada do trabalho por um período prolongado, o ideal é que estabeleça o período em que estará disponível durante as férias. Por exemplo, às terças e quintas-feiras, das 16h às 17h30, ficará disponível para receber ligações esporádicas e verificar o e-mail e WhatsApp. Fora desse horário, estará desligado do trabalho.

- **Busque fazer atividades que não consegue durante o período de trabalho ou estudo.**
Durante as férias, procure fazer atividades que tem vontade, mas que não consegue fazer no dia a dia, inclusive, buscando iniciar uma rotina mais saudável. É possível aproveitar o período para iniciar uma rotina de atividade física ou mesmo aproveitar atividades corriqueiras com mais calma, como se permitir sentar à mesa para fazer as refeições, saborear e degustar a comida.

- **Inicie alguma prática de relaxamento.**
Iniciar uma prática de relaxamento também pode ser muito importante e a ISMA-BR recomenda a prática da respiração abdominal. A pessoa deve buscar avaliar como respira e, se observar que costuma respirar com a parte superior dos pulmões, a chamada respiração torácica, deve procurar se condicionar a uma respiração mais eficiente, a respiração abdominal ou diafragmática. Nesta última, quando a pessoa inspira, a barriga infla, e quando expira, a barriga se contrai. A respiração abdominal proporciona benefícios especialmente a pessoas que têm dificuldade para dormir ou dores musculares.

No final das férias

- **Prepare-se para o retorno.**
Para quem vai viajar nas férias, a ISMA-BR recomenda que se programem para retornar pelo menos 48 horas antes de retornar às atividades habituais. Muitas pessoas querem aproveitar até o último minuto e retornam de viagem na noite anterior ao dia de retorno das atividades. Com isso, elas já não contam com um tempo para se organizar, podendo ocasionar estresse.