

Especialistas ensinam a tirar férias sem stress

Descanso depende do modo como se encara o trabalho e da opção de mudança da rotina

MARIA LÍGIA PAGENOTTO

Não importa o lugar: as férias ideais para a saúde podem ser gozadas até em casa, desde que esse seja o local onde, no momento, a pessoa se sente mais à vontade e tranqüila. Na visão de um especialista em clínica geral e de um psiquiatra, a escolha do lugar para se passar os dias de férias deve ser baseada em critérios pessoais.

“É fundamental que o lugar garanta prazer ao indivíduo, que seja um local onde ele se identifique, onde consiga buscar tranqüilidade e repouso”, afirma o psiquiatra Lúcio Ribeiro Rodrigues. “Nesse momento, é importante seguir menos as orientações externas da sociedade e se deixar ligar mais pelos próprios desejos”, ensina. “Nem sempre o lugar da moda é o ideal.”

Para o professor em clínica médica da Universidade Federal de São Paulo (Unifesp), Antônio Carlos Lopes, tirar férias não significa apenas parar de trabalhar. “Significa, sim, se desligar de todos os compromissos, das preocupações do dia-a-dia, senão só se cria angústia”, diz o especialista. Segundo ele, são poucas as pessoas que conseguem realmente se desligar do trabalho.

“Quanto mais diferenciada intelectual e socialmente, mais dificuldade de relaxar a pessoa apresenta”, afirma Lopes. Na sua opinião, isso ocorre porque sair de férias e delegar responsabilidades é, para muitas pessoas, muito difícil. Lopes defende a

idéia de que a pessoa deve escolher para passar suas férias um lugar onde ela se adapte. “Não adianta forçar a natureza, senão o período de descanso vira um tormento.”

Segundo plano — Segundo o psiquiatra, por mais óbvias que essas declarações possam parecer, muitas pessoas acabam por relegar seu prazer ao segundo plano. “Nossa sociedade tem uma ligação muito forte com o trabalho”, explica. “Somos incentivados a cultuar o trabalho e o dever, deixando o prazer para depois.” Na mídia, de acordo com o especialista, todas as formas de prazer estão relacionadas à aquisição de bens e, indiretamente, exigem mais trabalho.

Para descansar plenamente, livrar-se do

stress e repor energias, que é o sentido das férias, os médicos recomendam a desvinculação total com o trabalho, mudanças de hábito para sair da rotina, alimentação adequada, maior convívio com a família e os amigos. “São regras que visam humanizar o dia-a-dia”, afirma Rodrigues. “Algumas pessoas viajam e entram em outro tipo de rotina, como ter horários rígidos para acordar e se alimentar”, lembra o médico. “O importante é evitar viagens do tipo ‘conheça a Europa em sete dias’”.

FORA DA ROTINA

O período de afastamento do trabalho deve ser um tempo dedicado à reposição de energias e à prevenção do stress físico e emocional que, entre outros sintomas acarreta dores nas costas, taquicardia, alergias, dor de cabeça, insônia, falta de estímulo e concentração, problemas respiratórios e dor no estômago

O tempo ideal de duração das férias varia de pessoa para pessoa. Algumas, mais estressadas com o trabalho, preferem se afastar por 30 dias. Já outras optam por dividir o período em duas etapas, de 15 dias cada. “Eu pessoalmente aconselho férias mais curtas para pessoas que não vão viajar para muito longe”, diz o clínico Lopes. “O aproveitamento das férias vai caindo com o tempo”, explica. Segundo ele, o ritmo biológico está adaptado ao trabalho. “Depois de um tempo, ficar de férias po-

de significar forçar a natureza.”

O psiquiatra Lúcio Rodrigues afirma que o aproveitamento das férias vai depender essencialmente da forma como a pessoa está encarando o trabalho. “Os workaholics (viciados em trabalho) têm mais dificuldade para relaxar e às vezes até precisam de uma orientação especializada para saírem da rotina.”

Já alguns especialistas acreditam que férias de 30 dias devem ser tiradas por pessoas que têm uma relação desgastante com o trabalho. Quem sente prazer no que faz pode optar por tirar as férias duas vezes por ano, em períodos mais curtos.

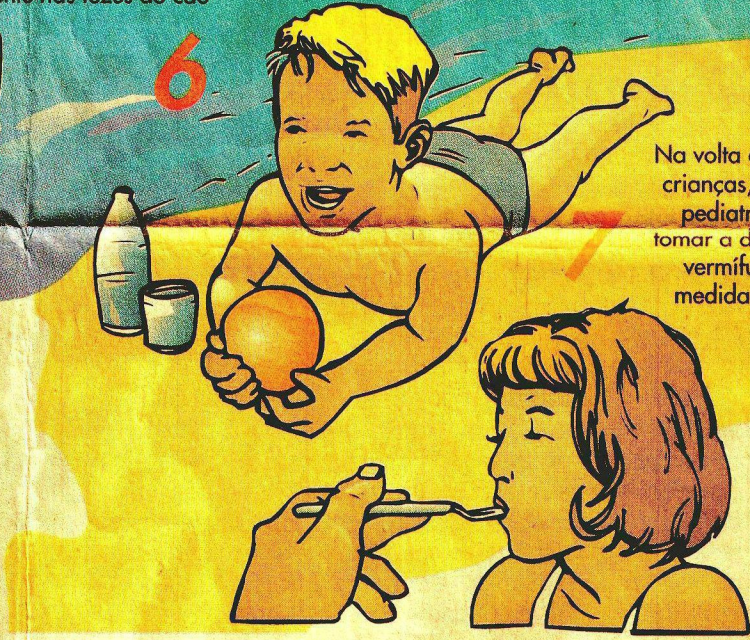
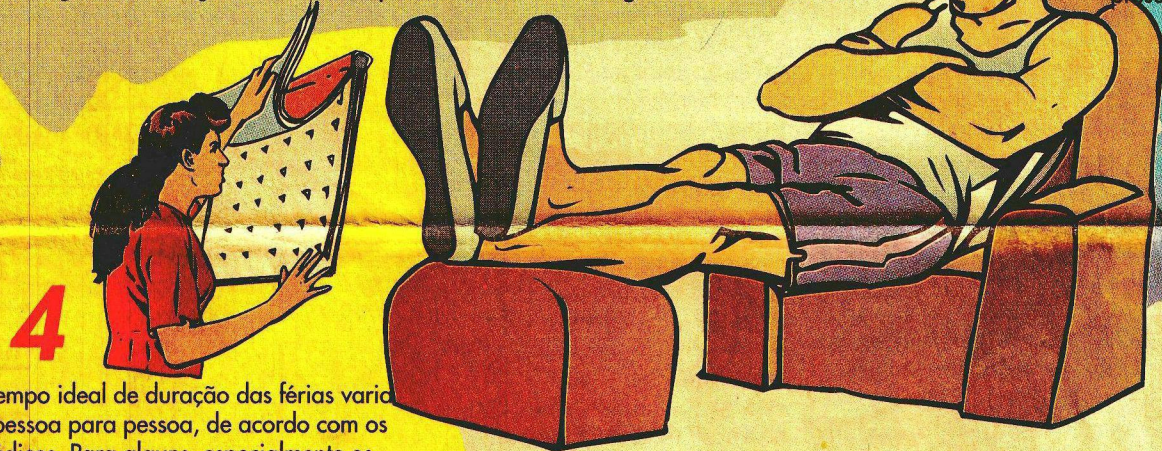
Diariamente, uma série de fatores podem levar uma pessoa à situação de stress físico. Contra ela, o corpo reage e a consequência é uma série de mal-estares. Os diversos órgãos desencadeiam reações específicas. São comuns, por exemplo, em pessoas estressadas, dor de cabeça, depressão, dores musculares, insônia e distúrbios gastro-intestinais. Para os especialistas, sair de férias pode ser o momento para reverter esse quadro.

“Com os períodos de repouso e desligamento das atividades estressantes, as pessoas têm mais condições de atuar de maneira mais eficiente, de relacionar-se melhor, de sentir-se mais felizes”, diz a psicóloga Maria José Gomes da Silva Nery.



Quem tem problemas de saúde deve estar atento a algumas considerações médicas na hora de tirar as férias: cardíacos devem evitar lugares com altitude elevada e hipertensos devem ficar distantes de locais muito quentes. Quem tem problemas respiratórios deve evitar lugares muito aglomerados e, de preferência, distante de grandes centros urbanos

Crianças em férias devem estar cercadas de cuidados especiais. Na praia, é importante não abusar do sol e beber bastante líquido para evitar a desidratação. Ao sair da praia também é importante lavar a pele do corpo das crianças imediatamente com água e sabão, a fim de evitar a contaminação pelo parasita conhecido como bicho geográfico — uma larva presente nas fezes do cão



Na volta das férias, as crianças, segundo os pediatras, devem tomar a dose anual de vermífugo, como medida preventiva

O tempo ideal de duração das férias varia de pessoa para pessoa, de acordo com os médicos. Para alguns, especialmente os que desenvolvem atividades menos prazerosas, pode ser mais repousante um afastamento longo, de 30 dias, uma vez por ano. Outros podem se sentir mais descansados folgando dois períodos ao ano de 15 dias cada

As férias ideais são aquelas que mais prazer dão e onde você se sente mais adaptado. Por isso, é importante escolher o lugar de acordo com seu gosto pessoal. Evite basear a escolha em modismos. Às vezes, descanso pode ser sinônimo de ficar em casa, não fazendo nada