

É preciso se reciclar para enfrentar dia-a-dia na volta

Época é propícia para se desligar dos problemas e se dedicar a atividades relaxantes

Com dois filhos, Ângelo, de 7 anos, e Marcelo de 1 ano e 8 meses, a tradutora Sônia Okamoto Venturi prepara-se para viajar para a praia com o filho mais velho. Para ela, férias é um tempo bom para reciclar e sair fortalecida para retomar o dia-a-dia. "É o tempo que se tem para desligar o piloto automático", afirma. Em julho, ela costuma reservar pelo menos um período das férias para viajar a sós com o marido, microempresário.

Proprietária de uma chácara em São Roque e com família na cidade de Guaratiningueta, Sônia, o marido e os filhos, sempre que podem, passam os fins de semana longe de São Paulo. "Acho importante para as crianças vivenciarem uma cidade pequena", diz. "Lá no Interior eles têm contato com terra, pomar, animais." Contudo, na volta das férias, retomar o ritmo normal é bastante trabalhoso. "As crianças ficam desacostumadas com a rotina, mas, mesmo assim, acho que vale a pena."

Segundo o pediatra Gilberto Petty da Silva, para as crianças

as viagens têm um significado especial. "É a possibilidade de elas explorarem outros locais, incorporarem coisas novas", explica. "Quanto mais complexo o ambiente, nesse sentido, melhor para a saúde mental das crianças."

Equilíbrio — A psicóloga Maria José Nery defende a ideia de que alguns momentos por dia de descanso ou dedicados a atividades relaxantes e agradáveis são bastante úteis, independentemente do período de férias. "Esses mo-

mentos trazem equilíbrio e renovam as energias", diz a especialista. Por outro lado, de acordo com Maria José, se a pessoa fica inativa, tem poucas exigências ou estímulos, torna-se menos atenta, reduz seu nível

de energia e motivação. "Os dias e a vida tornam-se monótonos, podendo levar à depressão e outros desequilíbrios", afirma a psicóloga.

Para controlar o nível de stress, ela recomenda relaxar a mente e o corpo, se possível em dois períodos ao dia, de no mínimo 15 minutos cada. Exercícios físicos e alimentação balanceada, além de uma melhor aceitação das próprias limitações e das dos outros, são outras dicas da especialista para combater o excesso de stress.

VIAJEM TEM SIGNIFICADO ESPECIAL PARA CRIANÇAS