

Paragem de Verão

Parar e pensar. Ou não. Apenas relaxar, limpar a mente, descansar o corpo. As férias fazem-nos falta. Para recarregar as baterias, mas também evitar os danos do stress. Palavra de investigadores.

© Cristina Costa Azedo | Respirar bem-estar® | www.respirarbemestar.com

E estão a chegar as férias! Depois de meses em estado de emergência, sem tempo para quase nada nem ninguém, a castigar o corpo com comida desadequada e poucas horas de sono, é, finalmente, o momento do merecido descanso. Então porquê esse sentimento de culpa quando pensa no prazer do *dolce farniente*?

Ouçá o que dizem os investigadores e ponha de lado os remorsos: se tem uma profissão desgastante e habita na cidade, sujeitando-se diariamente à acelerada vida urbana, reduzir o ritmo por uns dias, cortando com a rotina, é essencial ao bem-estar do organismo.

“O descanso não tem nada a ver com a preguiça, nem é uma perda de tempo. É crucial para a saúde e sobrevivência”, garante o médico norte-americano Matthew Edlund no livro *The Power of Rest*, sublinhando: “Se descansarmos mais, rendemos mais. Se descansarmos bem, temos mais hipóteses de manter-nos saudáveis e viver mais anos.” O recado é claro: mais do que um luxo, as férias são uma necessidade.

Este poder regenerador tem mesmo sido comprovado por vários estudos realizados na última década.

Num deles, oriundo da Universidade de Viena e publicado na revista científica *Occupational Medicine*, os investigadores concluíram que uns dias fora da rotina têm resultados inquestionáveis na mudança de humor e na diminuição das queixas físicas, bem como na qualidade do sono.

Alterações positivas que, curiosamente, começaram logo a notar-se nos trabalhadores estudados cerca de uma semana antes destes partirem para férias e que foram mais visíveis naqueles que optaram por dedicá-las a programas relaxantes.

“Quanto mais tempo os indivíduos passam em casa sem stress, ou quantos mais dias estão ausentes do lar, mais as férias são consideradas regenerativas, o que sugere que para existir realmente recuperação física e mental se devem evitar actividades e ambientes stressantes”, escreveram os pesquisadores austríacos.

Este corte prolongado com o agitado dia-a-dia mostrou também resultados surpreendentes noutro estudo, realizado nos Estados Unidos, segundo o qual as mulheres que tiram férias com frequência têm menos risco de sofrer de hipertensão e depressão, bem como de se sentirem infelizes no casamento.

“As férias proporcionam uma quebra no stress quotidiano, afastando-nos do trabalho e da casa, e ajudando-nos a libertar a tensão acumulada”, referiu Cathy McCarty, uma

das autoras da pesquisa publicada no *Wisconsin Medical Journal* e que analisou 1500 mulheres durante cerca de cinco anos.

E, claro, os homens também têm a lucrar com o descanso. Pelo menos é o que garante outra investigação vinda dos Estados Unidos e divulgada na revista *Psychosomatic Medicine*.

Realizada ao longo de nove anos, junto de mais 12 mil homens em risco de doença cardiovascular, constatou que aqueles que gozavam, pelo menos, umas férias anuais corriam menos perigo de morte do que outros que prescindiam das pausas laborais ou as aproveitavam para despachar outro trabalho. “As férias podem proteger a nossa saúde ao reduzirem o stress – um conhecido factor de risco para muitas doenças graves”, garantiu Brooks B. Gump, um dos responsáveis pela pesquisa.

Vale a pena seguir este conselho e fugir à loucura dos dias, recuperando forças... para poder voltar a cansar-se. Afinal, como lembra um ditado zen, para encher uma taça, primeiro há que esvaziá-la. Ou seja, para regressar retemperado e preparado para novos desafios, e aborrecimentos, primeiro há que largar o lastro acumulado. De outra forma, o veredicto será duro: não há cabeça nem corpo que aguente a constante ausência de verdadeiras férias.

7 REGRAS PARA DESCANSO TOTAL

1. **Esqueça o trabalho:** os pendentes são isso mesmo, assuntos que ficam para quando regressar, não para despachar enquanto vigia as crianças à beira-mar. E deixe o telemóvel profissional no escritório — está mais do que provado que se não desligar da rotina, não recarrega as baterias.
2. **Guarde o relógio:** não lhe chega a servidão horária do resto do ano? Nas férias, deixe que o tempo seja elástico e os dias maiores. Verá que aproveita melhor cada momento.
3. **Selecione a informação:** não precisa ficar fora do mundo, mas evite colar-se à televisão, ao computador ou ao *tablet* assim que acorda. Troque-os por um relaxante pequeno-almoço.
4. **Permita o relaxamento:** acorde naturalmente, sem despertador, durma a sesta se o corpo lhe pedir e mande embora a culpa de não fazer nada com uma boa espreguiçadela. Se o stress o deixou nas últimas, fuja de locais agitados e tente passar uns dias na natureza.
5. **Coma melhor:** ofereça ao organismo uma desintoxicação da alimentação desequilibrada. Ingira mais legumes, verduras e cereais integrais, opte por pratos simples e menos calóricos, restrinja ou evite mesmo o consumo de carne e lacticínios, evite o açúcar e não abuse do álcool. Se tiver oportunidade, cozinhe a sua própria comida, escolhendo os ingredientes mais frescos em mercados locais.
6. **Mexa-se:** não tem de fazer a volta a Portugal em bicicleta, mas uma caminhada diária, uma corrida na natureza ou umas braçadas vigorosas no mar ajudam o corpo a recuperar a forma e a cabeça a limpar as teias de aranha.

7. **Poupe-se:** as férias são um tempo fora da rotina habitual, evite usá-las para tratar de burocracias, fazer remodelações em casa, ajudar em tarefas complicadas de amigos ou familiares.

Se partilhar este artigo, cite a autora e a fonte. Obrigada.