

Depressão pós-férias tem tratamento!



Dra. Arianne de Sá Barbosa

Psicóloga (CRP 07/15985)

Terapeuta Cognitivo-Comportamental

Mestre em Psicologia (UFRGS)

Quem não gosta de estar de férias? Dias tranquilos, prazerosos, sem compromisso, repleto de momentos de lazer. Voltar à rotina de trabalho não é fácil! Encarar o trânsito, os horários e as obrigações fica mais difícil frente às lembranças recentes dos dias de férias. A maioria das pessoas sente com o retorno à realidade: um pouco de preguiça e uma leve dificuldade para retomar a rotina do dia a dia (...).

O problema está quando esse pesar se estende por mais de duas semanas, tempo em que o organismo demora a se adaptar à velha rotina. Segundo estudo realizado pelo ISMA-BR (*International Stress Management Association no Brasil*), instituição voltada para a investigação e gerenciamento do estresse, a depressão pós-férias aflige cerca de 23% dos brasileiros (Associação Brasileira de Qualidade de Vida, 2010).

A pesquisa contou com 540 profissionais de 25 a 60 anos de idade, de São Paulo e Porto Alegre, com uma média de tempo de trabalho de 12 anos. Os sintomas mais comuns entre os participantes com diagnóstico de depressão pós-férias foram dores musculares, incluindo cefaléia (comum a 87% deles), cansaço (83%), angústia (89%) e ansiedade (83%). Do total, 68% afirmaram usar medicamentos e 52% citaram o consumo de álcool como forma de aliviar o mal-estar (Universidade de Brasília, 2011).

Segundo a psicóloga Dra. Ana Maria Rossi, presidente da ISMA-BR, o mal, geralmente, é uma manifestação de problemas profissionais: descontentamento, sobrecarga de trabalho, atividades laborais estressantes e/ou pouco atrativas, bem como problemas de relacionamento no trabalho, baixa perspectiva de ascensão profissional, entre outros. Dados da pesquisa realizada pelo ISMA-BR revelam que a insatisfação profissional está presente em 93% dos que sofrem da síndrome pós-férias, sendo que 86% não veem possibilidade de promoção ou desenvolvimento, 71% consideram o ambiente de trabalho hostil ou pouco confiável e 49% têm conflitos interpessoais no local de serviço (Isto É Independente, 2012).

Felizmente, existem alternativas para quem sofre de depressão pós-férias. A ajuda de um psicólogo pode ser fundamental para o manejo do estresse e a avaliação sobre as tomadas de decisão do paciente. Existem caminhos que podem ser seguidos por este, mas eles devem ser analisados com cautela, pois podem trazer consequências agradáveis ou aversivas.

Seguem dez alternativas úteis para minimizar o impacto da depressão: 1) procurar descobrir as áreas de interesse nas quais gostaria de trabalhar. Buscar empregos nessas áreas; 2) se o trabalho tornar-se rotineiro, em vez de focar no incômodo que isso traz, pensar na importância que o seu serviço tem para a sociedade; 3) se no ambiente de trabalho há muita pressão, tentar conversar com o superior e mostrar que você está se sentindo sobrecarregado; 4) ao perceber que pequenas coisas, como cadeira desconfortável, teclado sem condições de uso ou iluminação desagradável, estão comprometendo o seu trabalho, buscar soluções para isso, tentando mudar o que está incomodando; 5) se o trabalho tornou-se um fardo a ponto de afetar a saúde física ou mental, pense em mudanças de vida a médio ou longo prazo; 6) se não for possível a mudança de emprego, a busca por um hobby prazeroso ou

algum trabalho voluntário são válidos para a manutenção da saúde mental; 7) retomar uma rotina semelhante à do trabalho três dias antes do fim das férias ou voltar de viagem no mínimo dois dias antes do retorno ao serviço também é válido; 8) fracionar as férias em dois ou três períodos de descanso de aproximadamente 10 dias, ao invés de pausar 30 dias seguidos, é funcional, pois exige menor mobilização para deixar as coisas em ordem antes de sair e evitam o acúmulo de pressões e demandas para o retorno; 9) colocar metas pós-férias para si, assim, o organismo já vai se organizar para retornar ao trabalho mais motivado para buscá-las; 10) não abdicar do descanso: aprenda a reconhecer quando seu corpo precisa de uma pausa e respeite-o. Saiba que deixar de ter férias pelo menos uma vez por ano diminui o rendimento laboral e prejudica a produtividade.

Referências:

- Associação Brasileira de Qualidade de Vida (2010). *Atenção com a depressão pós-férias*. Retrieved in February 12, 2012, from <http://www.abqv.org.br/novo/?q=content/aten%C3%A7%C3%A3o-com-depress%C3%A3o-p%C3%B3s-f%C3%A9rias>
- Isto É Independente (2012). *Depressão pós-férias*. Retrieved in February 10, 2012, from http://www.istoe.com.br/reportagens/121965_DEPRESSAO+POS+FERIAS
- Universidade de Brasília (2011). *Depois das férias, a depressão*. Retrieved in February 14, 2012, from <http://www.unb.br/noticias/unbagencia/cpmod.php?id=84104>.