

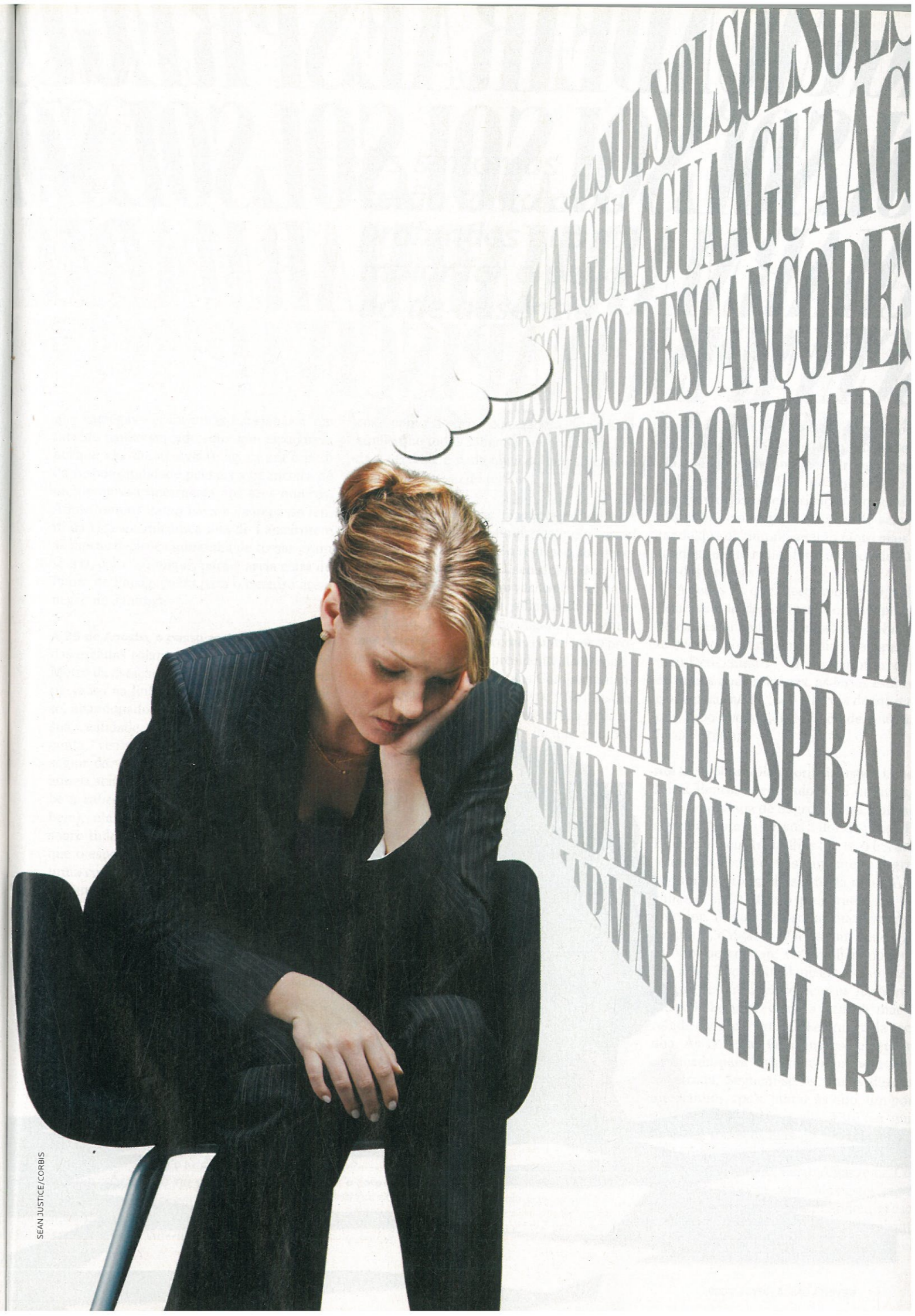
OHHH!
TRABALHO

A ressaca das férias

Aos que substituíram o som do mar pelo da impressora, a solarenga esplanada pela acanhada cantina, as havaianas pelos sapatos, podem ter a certeza de que não estão sós. Desanimados, irritados, neuróticos, lentos e deprimidos? A causa e o remédio são um só: o regresso à vida normal. TEXTO DE TERESA GENS

Os sinos da Igreja do Sagrado Coração de Jesus, ao Marquês de Pombal, no centro de Lisboa, davam sinal de que eram mais do que horas de, pelo menos, deitar uma vista de olhos às dezenas de e-mails que se tinham amontoado durante os 15 dias de ausência do escritório. Desde aquele saudoso dia 10 do querido mês de Agosto, o dia da liberdade, em que passou a estar na sua mão escolher entre preguiçar toda a manhã no sofá, ao sabor de um *zapping* pelos canais do pa-

cote básico, ou rumar à Portela, para esvoaçar até um mundo diferente, desde esse maravilhoso dia que não sabia o que era o alarme do telemóvel para acordar. Só que esse tempo de liberdade pertencia, irremediavelmente, ao passado. Cessou por decreto de um frio calendário de planeamento. A dura realidade é que Pedro Rebolho estava já atrasado, e logo no primeiro dia de trabalho depois das férias. Já não teria tempo para responder a todos os e-mails antes de começar a conferir caixas atrasadas, ir ao banco fazer depósitos, introduzir no sistema facturas de fornecedores, bem, a lista era (quase) infindável. Até há poucos dias, a única coisa



SEAN JUSTICE/CORBIS

“A felicidade vem da monotonia. Na sua essência, a vida é monótona”

submergirem em longas caçadas submarinas. A seguir ao jantar reúnem-se primos e tios para comer um gelado e passear até ao farol. Deitar, só lá para as 23h30. “Acaba por haver uma rotina, mas uma rotina boa”, e, nos últimos dias de férias, Luísa começa a estender a toalha já com o cheiro triste dos derradeiros dias de praia, já “com uma sensação de ansiedade e de stress”.

“As férias são, sobretudo, encaradas como férias do trabalho”, sublinha Telmo Batista, porque o trabalho tem, hoje, um peso preponderante sobre o resto, sendo certo que muitos trabalham apenas por dinheiro. “E como as pessoas não têm diariamente (e deveriam ter) um registo de prazer”, tudo se reduz, na maioria dos casos, a este período.

A síndrome pós-férias é, e não há volta a dar, um obstáculo à produtividade. “Fazemos uma enorme desaceleração, em termos de ritmo, e quando reentramos no processo fazemo-lo lentamente, não conseguimos ter o mesmo nível de rendimento, nem de produtividade.” Daí que o psicólogo defenda: “Tem que se dar alguma tolerância para que a reentrada no mundo do trabalho não seja feita a alta velocidade. Os recém-chegados de férias até podem estar cheios de energia, mas, provavelmente, não terão, imediatamente, capacidade para a investir nem para a direccionar”, sublinha.

“Então, cheio(a) de energia para trabalhar?” é a pergunta mais típica nesta época do ano. “A questão, só por si, é irritante e perturbadora, pois a última coisa que temos é vontade de trabalhar, quanto mais com energia. Dá logo vontade de fugir”, comenta a advogada Carolina, que promete contar tudo desde que se mantenha, apenas, com o nome próprio. Um dos sócios do escritório para onde trabalha faz questão de a receber, em todos os regressos de férias grandes, com uma pergunta do género, ou pior. Um dia questionou-a: “Então, Carolina, essas férias?” “Um pouco cansada, por causa do jet

lag”, foi a aberta resposta da advogada. “Então vem descansar para o trabalho?”, ouviu, e não gostou. Sentiu-se acusada de delito e não havia *habeas corpus* que a salvasse. Desde esse episódio que finge, sempre, estar a 200 por cento. No dia-a-dia faz pouco o que lhe apetece e está “bem longe da animação das séries de advogados do tipo Liberdade XXI”. As férias são o momento de “soltar a franga, brincar, vestir, ir, fazer só o que me apetece”. Prefere sair do país e recorda o episódio das últimas férias, com o namorado e amigos, em Viena. Por brincadeira, ves-

Como fintar a síndrome

Goze férias durante o ano distribuindo estes períodos de prazer e planeie actividades fora de portas para os fins-de-semana

Volte de viagem um ou dois dias antes para desfazer malas e ir ‘aterrando’ lentamente

No trabalho, não desespere e marque prioridades, os superiores hierárquicos também não são imunes à síndrome pós-férias

Tente fazer coisas diferentes: vá a um novo restaurante, marque um café com um amigo; reserve uns dez minutos do dia para contemplar um cenário bonito e tranquilo (um jardim, um museu, uma igreja)

Faça desporto ou opte por caminhar parte do percurso que percorre diariamente

Se tem filhos (os miúdos também se ressentem), tente voltar para casa a tempo de estar com eles, levá-los à actividade que praticam, ao parque; vejam em conjunto as fotos das férias, falem sobre as novidades do regresso às aulas, marque com eles uma actividade interessante para o próximo fim-de-semana

tiu uma t-shirt impressa com dizeres impen-sáveis em Portugal: “Gostas pouco, gostas!” “Foi a risota geral quando desci do quarto com ela vestida. Não havia problema, porque os austríacos não iriam perceber. Só que, num restaurante, dei de caras com um cliente lá do escritório. Nem tive tempo de vestir qualquer coisa por cima.” As férias são isto mesmo: uma pausa, um alheamento do seu mundo de condicionalismos. Vai de férias porque quer e volta ao trabalho “porque tem de ser”. Destaca o profundo mau humor do regresso, que se materializa, logo de manhã, nos impropérios que solta no trânsito entre Telheiras e o Saldanha. Um palavreado terapêutico que lhe permite chegar ao escritório “com o nó no estômago mais pequeno”.

Quem sofre com esta síndrome acaba por desenvolver mecanismos para amortecer o abrupto regresso à vida normal. “Vou todos os dias ao ginásio (habitualmente só vou três) e faço actividades que impliquem mais esforço para me ajudar a ultrapassar as minhas resistências”, conta-nos Pedro Rebolho. Mas não é só, às vezes ‘arranja’ desculpas para ter de fazer coisas pela manhã, coisas que, na realidade, não são absolutamente necessárias. À saída do emprego, entra uma ou duas paragens de Metro mais à frente para passear um pouco e, ao final do dia, combina ir beber um copo a uma esplanada, recordando as férias. Quem, em seu perfeito juízo, não sente falta da boa vida?

Se agora já sabe que não é de depressão que padece, mas apenas do efeito do regresso à monotonia do dia-a-dia, refugie-se nas palavras de Pessoa: “A felicidade vem da monotonia. Na sua essência, a vida é monótona. A felicidade consiste pois numa adaptação razoavelmente exacta à monotonia da vida. Tornarmo-nos monótonos é tornarmo-nos iguais à vida; é, em suma, viver plenamente. E viver plenamente é ser feliz.” ■

unic@expresso.impresa.pt

Para uns é um cacho de uvas. Para outros um ano fantástico. Para alguns é o fruto da verdade.

A visão é simples: combinar um terroir único e as melhores castas com uma adega em que imperam o mármore alentejano e o carvalho francês. E assim, usando a tradição como ponto de referência, partir à descoberta trilhando um novo caminho na enologia alentejana e internacional. Um caminho que este ano já deu mais um grande passo: a consagração por um júri dos mais prestigiados enólogos internacionais da actualidade nas Vinalies Internationales, em Paris. Prova que um bom vinho se faz sempre entender, aqui e em toda a parte.

Com uma longa carreira, Henrique Granadeiro criou há muito tempo o meio vinícola, não através das funções, mas através da Fundação Almeida no lar mítico Cartuxa e Em 2001 lançou um perfil a essa velha paixão de vinhos. Paixão que sua máxima expressão da terra que o viu criação dos vinhos de a dia o seu conhecimento

Henrique Granadeiro, Monte dos Perdigões

Monte dos Perdigões
E, desde Damião de Góis, fonte de inspiração para grandes autores. No século passado Luis de Freitas Branco deixou aqui enxada a sua inspiração de músico e artista, com ecos ainda hoje audíveis do seu genio criador.

Tapada do Barão 2007
Colheita Seleccionada: medalha de prata na Vinalies Internationales

Promovida pela união de enólogos franceses, esta competição tem como objectivo promover os melhores produtores de vinho do mundo. Uma medalha nesta prova significa um reconhecimento e uma aprovação de expressão mundial.

VINALIES INTERNATIONALES 2007
Enólogos de France
PARIS
Vinalies d'Argenteuil

POLIPHONIA
Um alentejano estruturado complexo, um grande vinho de um grande ano, criado pelo Eng. Pedro Baptista, o enólogo que com Henrique Granadeiro está a levar os hectares do Monte dos Perdigões ao reconhecimento mundial.

GRANADEIRO
Vinho de Autor