



Férias sem stress? Não, obrigado!

Estamos dependentes do stress, que funciona como qualquer outra droga. E, quando de um dia para o outro, nos plantam numa aldeia do interior ou mesmo numa praia, entramos em síndrome de carência. A questão é encontrar fórmulas de substituição que não dêem com o resto da família em doida.

Isabel Stilwell

Chocado pelo título? É que mais vale admitir a verdade do que sofrer por ser ingénuo. E a verdade é que a maioria das pessoas não sabe viver sem *stress*, sem objectivos palpáveis, compromissos para cumprir. Não admira, por isso, que quando, de um dia para o outro, são transplantados para uma praia ou aterram de pára-quadras numa aldeia do interior, sejam acometidos de um imediato ataque de pânico: “E agora o que é que eu faço, como é que ocupo o tempo?”, perguntam incessantemente a quem os rodeia. O passo seguinte é desastroso para todos, principalmente para aqueles que conseguem a paz de espírito suficiente para se estenderem ao sol e ali se deixarem ficar.

É que o *stressado*, repentinamente privado da sua “droga”, entra em carência e, para a combater, trata de encher a vida com actividades aparentemente lúdicas mas que, pelo rigor do horário e a exigência com que são praticadas, não diferem muito do seu dia-a-dia no escritório. E o pior é que podem querer estender o seu novo “programa” de férias aos que vivem sob o mesmo tecto.

O fenómeno é unisexo. Às mulheres, pode dar-lhes para se atirarem à cozinha, decidirem que chegou a altura de arrumar gavetas ou encerrar tijoleiras desbotadas. Os homens preferem desencantar da garagem a mota que precisa de ser desmontada e montada novamente, a cana de pesca ou mesmo o berbequim; isto, quando não lhes dá a vertente cultural e enfiam a família toda no carro para conhecer os museus desconhecidos que esperam (e provavelmente não se importavam de continuar a esperar!) por ele. Ou, porventura pior, decidem que é tempo de educar correctamente os filhos e de as esposas lhes prestarem a devida atenção – tanto em termos gastronómicos, como noutros.

E até as crianças não são imunes a este fenómeno. Depois de 300 dias a correr de casa para a escola, da escola para a natação, para a informática e para o judo, enchendo depois os fins-de-semana com programas ininterruptos, é natural que não se contentem com a ideia de passarem 24 sobre 24 horas, sentados em frente de um balde e de uma pá, com adultos a berrar que no tempo em que eram da idade deles viviam

muito bem sem computadores ou *play-stations*.

Por esta altura, já deve saber se este texto se lhe aplica ou se, pelo contrário, lhe está a causar uma enorme irritação. Caso se inclua no segundo grupo, salte já para o artigo seguinte, e parabéns! Foi feito para as férias, já está num grau mais avançado de desenvolvimento e tem todas as condições para enfrentar os desafios do século XXI, com as reduções dos horários de trabalho e alargamento dos tempos livres, com a maior das boas disposições.

Mas se se identificou com o que até aqui foi escrito, adiante. Vamos lá ver o que é possível fazer por si.

Férias: uma invenção moderna

Em primeiro lugar, não se sinta complexado. Esta história das férias não tem mais de cinquenta anos e, mesmo assim, só se aplica a determinados meios sociais. Nos inquéritos que o Instituto Nacional de Estatística faz sobre estes assuntos, fica sempre bem claro que ainda há muitos portugueses que não sabem o que isso é.

Até há pouco tempo ninguém podia dar-se ao luxo de desaparecer da sua actividade normal – fosse alimentar os porcos, ordenhar as vacas ou estar atrás do balcão na taberna – por mais de uns dias e, mesmo assim, só depois de um choradinho à vizinha ou um apelo ao coração da sogra.

Mas mesmo quem tinha férias, encarava-as como uma altura de se dedicar a um tipo de trabalho que não tivera tempo de desenvolver durante o resto do ano como, por exemplo, construir a casa na aldeia (mas construir mesmo, não era ir lá dar uns palpites a quem carrega efectivamente os tijolos!), fazer melhoramentos e pinturas naquela em que vivia, trabalhar a terra que se herdou de uma tia, ou mesmo aproveitar para dar umas horas no restaurante da praia, porque assim os miúdos sempre gozavam qualquer coisa.

Por isso, se lhe “chagarem” a cabeça porque não consegue estar 30 dias de papo para o ar a tostar, como se tivesse perdido uma qualidade que antigamente todos tinham, não se deixe impressionar.

Mas, também, não tome tudo o que lhe disse como desculpa para ser incapaz de parar e gozar a vida. É que o facto de o prazer de não fazer

nada ser uma descoberta recente, não significa que seja de desprezar. Muito pelo contrário.

Então como fazer? A solução é encontrar substitutos ou, pelo menos, passar por um programa de desintoxicação, com habituação progressiva ao novo estado.

Quando marcar férias não se deixe ir na cantiga do seu marido / mulher / filhos. Elas podem adorar praia, porque têm lá as suas amigas para a má-língua sob o toldo e os miúdos os amigos que também fazem *surf*, mas se para si só a ideia lhe causa calafrios, tente este ano encontrar algumas estratégias de sobrevivência. Vá até lá uns tempos antes e descubra se há algum curso de parapente, ténis, qualquer coisa em que possa inscrever-se. Descante os roteiros turísticos da zona e estabeleça um plano de visitas, mas não obrigue todo o resto da tribo a ir consigo, se não lhes apetecer.

Tente convencer alguns amigos mais próximos a irem para aqueles lados ou, pelo menos, suficientemente perto, para os poder ir visitar (enquanto vai e volta, sempre está a fazer qualquer coisa).

Depois, não tenha vergonha de levar o computador, o telemóvel (sabe que eles se podem desligar quando se quer, não sabe?), carradas de livros e dossiers. Tente escrever um livro! Se o chatearem com bocas de que não consegue largar o trabalho, responda que tem a sorte de lhe pagarem para fazer o que gosta, ao contrário de tantos infelizes que sofrem todo o ano para terem dinheiro para estoirarem nos únicos 30 dias em que são livres de se dedicarem ao que lhes dá prazer!

Se quer mesmo cortar com a papelada, compre uma enxada e dedique-se à agricultura. Não se invente, mas tenha algumas bóias de salvação a que se agarrar!

As mulheres com filhos, normalmente, têm menos dificuldade em preencher o tempo livre, principalmente se passam férias numa casa sem máquinas de lavar ou aspiradores. Para elas, o problema pode ser antes o facto de estarem, coitadinhas, convencidas que aquelas brasas que aparecem nos anúncios sob o sol das Caraíbas, com um homem dengoso e dedicado ao lado, existem mesmo! Aí, não é tanto a súbita disponibilidade que as assusta – porque nunca é numa quantidade assustadora – mas antes, a frustração

dos sonhos. Um problema mais difícil de resolver, mas que talvez melhore com a leitura de livros de literatura de cordel (aquela que mesmo as interrupções constantes não fazem perder o fio à meada) ou o visionamento de vídeos românticos que não teve tempo de ver. Não há nada que a imaginação, felizmente, não cure.

Bêbedo de desporto

A actividade física tem um efeito inebriante que normalmente consegue maravilhas na dissipação da sensação de depressão e cansaço que resulta de uma súbita paragem de *stress*... Estimula a oxigenação e a circulação e liberta hormonas que têm uma acção euforizante, de onde resulta aquela impressão de se ter energia para tudo.

Se, ainda por cima, pratica um desporto que envolve outras pessoas e lhe dá, por isso, a oportunidade de conversar e rir, é provável que represente para si exactamente as “férias” que pretende. Nesse caso, está safo...

Mas atenção porque é perigoso atirar-se a uma modalidade (ou mesmo a uma que praticava “em tempos”), logo no primeiro dia de férias, se durante todo o ano não fez exercício nenhum. Pode ser uma boa droga de substituição para as reuniões e os constantes telefonemas, mas é preciso que não entre a matar... senão morre mesmo.

Aprender a dizer: Não

O que é que isto vem a propósito? É que, muitas vezes, o nosso *stress* do dia-a-dia vem de não sermos capazes de dizer não a ninguém, tentando desdobrar-nos por milhentas actividades, algumas das quais só nos provocam desagrado, mas das quais não sabemos libertar-nos.

É evidente que não podemos fazer só o que gostamos. Nem em férias, nem fora delas. Mas há um limite para as concessões que temos obrigação de fazer. Recusar-se determinantemente a passar uns dias com os pais que já estão velhinhos pode ser imoral, mas dizer não a um programa de 30 dias de férias com a sogra (ou a mãe), já pode ser uma medida inteligente, para quem não quer acabar à estalada ou com uma úlcera de estômago.

Que não nos consigamos libertar do *stress* já pode ser mau, mas que o dupliquemos nos dias em que somos supostos estar em liberdade, ainda é muito pior. Por isso, utilize a diplomacia e os neurónios que lhe restam para encontrar soluções de consenso que não espicacem a sua culpabilidade (afinal, durante todo o ano deu tão pouca atenção à família que agora chegou a hora de a compensar), nem o transformem em vítima.

É que, sabe, estas coisas do altruísmo têm de se ter com conta, peso e medida. Temos pouca capacidade para dar, se esse dar não nos dá algum prazer, nem que seja o de acreditarmos piamente que assim ganhamos o Céu. Se os seus filhos sobreviveram o ano todo com uma alimentação mais apressada, não é preciso, por exemplo, servir-lhes agora refeições de príncipes, até porque é provável que eles atirem tudo pela janela e lhe peçam o hambúrguer do costume! E se é verdade que lhes pode dar mais atenção, aproveitar para fazer aquele castelo de areia gigante que prometeu, ou para lhes ler o último livro de Os Cinco, também não se sinta na necessidade de prescindir de um tempo só para si.

GLOSSÁRIO

berrar: gritar.

bocas: críticas; afirmações que sugerem algo de forma indirecta.

calafrio: arrepio; sensação de medo; pânico.

carência: necessidade; sensação de falta de algo.

carradas de: grande quantidade de.

chagar: (pop) chatear; aborrecer.

desbotada: que perdeu a cor devido ao uso.

desdobrar-se: multiplicar-se.

desencantar: achar algo que é difícil de encontrar.

dissipação: desaparecimento.

encerar: cobrir ou untar com cera.

espicaçar: provocar uma reacção.

imune: protegido de.

ordenhar: mungir; extrair o leite das tetas de um animal (fêmea).

palpável: que se pode palpar; óbvio; evidente.

prescindir: dispensar; renunciar; passar sem.

ser acometido de: ser assaltado por (ou sentir-se atacado por) uma sensação.

tijoleira: peça de cerâmica usada no revestimento de pavimentos.

um choradinho: situação de pedir algo na forma de lamento.

COMPREENSÃO

1. Perguntas de compreensão:

- a. No texto o *stress* é relacionado com um tipo de droga. Porque é que, na sua opinião, essa relação é feita?

- b. Quais são as sugestões dadas pela autora do texto para que se possa combater o problema do *stress*? Refira as suas próprias sugestões para o problema.

- c. Que tipo de férias é que a autora nos aconselha a fazer? Refira o que ela considera que nunca deveremos fazer?

- d. Justifique a razão pela qual a autora afirma que estas coisas do altruísmo têm de ser com conta, peso e medida.

- e. O que é, então, para si o *stress* e quais as consequências que considera que dele podem advir, tendo em atenção os seguintes aspectos: saúde, família, trabalho, amigos, vícios, etc.?

- f. Porque é que só nos últimos anos é que se passou a considerar o *stress* como uma doença?

2. Comente as seguintes afirmações:

- a. “Estamos dependentes do *stress*, que funciona como qualquer outra droga. E, quando de um dia para o outro, nos plantam numa aldeia do interior ou mesmo numa praia, entramos em síndrome de carência.”

- b. “Esta história das férias não tem mais de cinquenta anos e, mesmo assim, só se aplica a determinados meios sociais. (...) fica sempre bem claro que ainda há muitos portugueses que não sabem o que isso é. Até há pouco tempo ninguém podia dar-se ao luxo de desaparecer da sua actividade normal (...) por mais de uns dias.”

- c. “A actividade física tem um efeito inebriante que normalmente consegue maravilhas na dissipação da sensação de depressão e cansaço que resulta de uma súbita paragem de *stress*... Estimula a oxigenação e a circulação e liberta hormonas que têm uma acção euforizante, de onde resulta aquela impressão de se ter energia para tudo.”

VOCABULÁRIO

1. Substitua o que se encontra em itálico pelas seguintes expressões formadas pelo verbo dar:

dar-se com; dar em águas de bacalhau; dar-se ao luxo de; dar para; dar uns palpites; dar em; dar com; dar o braço a torcer.

a. Antigamente, embora muitos portugueses não tivessem possibilidade de gozar férias, havia uma minoria que *tinha o privilégio* de usufruir de períodos de férias bem revigorantes.

b. Desde que comecei a trabalhar no novo projecto, tenho tido tanto trabalho que estou quase a *ficar doida*.

c. Para fugir ao “stress”, aconselho-a a que passe algum tempo neste hotel, cujos quartos *estão virados* para o mar.

d. Será que você conhece alguém que adore *dar sugestões* sobre o trabalho dos outros?

e. A Mariana anda com uma terrível depressão. Já não é a primeira vez que *a encontro* a chorar pelos cantos.

f. A viagem que tínhamos planeado às Caraíbas *acabou por não se realizar*, uma vez que tivemos que adiar as férias por motivos de trabalho.

g. Muitas pessoas estão de tal modo dependentes do “stress” que as rodeia, que não *gostam de* locais isolados e tranquilos para os tempos livres.

h. Nos últimos tempos, o meu marido tem andado a trabalhar mais de 10 horas por dia. Mas, por muito cansado que se sinta, nunca *o admite*.

2. Relacione as expressões idiomáticas com as explicações que são dadas na coluna da direita.

- | | |
|-----------------------------|--|
| 1. aterrar de pára-quadras | a. de modo equilibrado |
| 2. entrar a matar | b. não conseguir seguir a sequência da conversa |
| 3. acabar à estalada | c. chatear alguém até perder a paciência |
| 4. com conta, peso e medida | d. pessoas com as quais se fala sobre os outros |
| 5. acreditar piamente | e. crer em absoluto |
| 6. estar de papo para o ar | f. acreditar ingenuamente numa história falsa |
| 7. chagar a cabeça | g. iniciar uma conversa de modo extremamente agressivo |
| 8. deixar-se ir na cantiga | h. permanecer algum tempo sem fazer nada |
| 9. amigas para a má língua | i. ver-se de forma inesperada e súbita num lugar ou situação |
| 10. perder o fio à meada | j. situação que evolui e termina de forma violenta |

• Faça uma frase com cada uma das expressões idiomáticas.

3. Muitas palavras admitem mais do que um significado. Utilize as palavras dadas consoante o contexto de cada frase, conjugando o verbo e colocando a preposição sempre que necessário.

tostar / estender / atirar-se / gozar / estoirar

a. No Verão, por vezes, as praias estão de tal modo apinhadas de gente, que se tem de procurar um espaço que nos permita _____ a toalha.

- b. Muitas pessoas _____ o dinheiro todo durante as férias.
- c. Muita gente ainda gosta de ficar a _____ ao sol, ignorando os conselhos que insistentemente lhes são dados.
- d. Há pessoas que quando se encontram em fases de depressão têm tendência para _____ a tudo o que se coma.
- e. Hoje de manhã, quando ia para o escritório, um pneu da frente do meu carro _____ e tive uma sorte tremenda em ter conseguido travar.
- f. O Alfredo encontra-se neste momento a _____ umas merecidas férias no estrangeiro após ter trabalhado durante todo o ano.
- g. Amanhã, na entrevista que vou ter para vendedor, será essencial que eu consiga _____ a conversa durante, pelo menos, 45 minutos.
- h. Vou deixar o peru mais algum tempo no forno para que _____ bem.
- i. Ele é uma pessoa extremamente trocista: não resiste a _____ com tudo e todos.
- j. O Paulo foi despedido por se ter _____ (a) secretária do director.

d. É natural não se contentarem com a ideia de passar 24 horas sem nada para fazer.

e. Não é aconselhável parar, pura e simplesmente, de beber café.

f. Apesar de muitas pessoas terem possibilidade de gozar férias, não conseguem suportar a ideia de ficar longe do trabalho durante muito tempo.

2. Complete as frases usando as palavras dadas e conjugando o verbo.

a. Na semana passada / por mais que / (eu) / querer.....

b. Embora / hoje / (ele) / estar cansado.....

c. Se / no próximo mês / (eu) / ter / tempo livre.....

d. Espero que / (eles) / acabar.....

e. Para que / (nós) / dormir / bem.....

f. Agradecia que / (você) / dizer-me.....

g. Enquanto / (eu) / gastar / tanto dinheiro.....

GRAMÁTICA

1. Transforme as frases seguintes em **frases conjuntivas**.

a. Às mulheres, pode dar-lhes para se atirarem à cozinha.

b. No caso de se incluir no segundo grupo, salte já para o artigo seguinte.

c. No caso de o chatearem com bocas de que não consegue largar o trabalho, deveria responder que tem a sorte de fazer o que gosta.

h. Caso / (tu) / vir / próximo sábado.....

i. Logo que / (ela) / chegar.....

j. Era preferível que / (você) / ir.....

3. Preencha os espaços conjugando o verbo correctamente.

Falar de *stress*, implica que _____ (falar / nós) de muitos dos problemas que fazem parte da vida moderna de uma grande cidade: os horários a cumprir, o trânsito infernal, a competição exacerbada... Contudo, se _____ (pensar / nós) bem, podemos verificar que a mulher moderna talvez _____ (ser) a mais afectada por tal *doença*.

Longe vão os tempos em que uma mulher que _____ (casar) e _____ (ter) filhos, se via obrigada a assumir o seu papel de esposa e mãe de família a tempo inteiro, abandonando a sua carreira profissional, caso a _____ (possuir). Hoje em dia, pelo contrário, é difícil que isso _____ (acontecer), uma vez que é cada vez mais comum que a mulher _____ (ter) acesso a uma educação de nível superior e, conseqüentemente, _____ (lutar) por um lugar profissional, competindo com o homem de igual para igual. No entanto, isso não significa que ela _____ (abandonar) o seu papel de esposa, de mãe e de dona de casa. É exactamente na conjugação destas tarefas, tão diferentes, mas que se completam, que reside a maior dificuldade. E se _____ (nós / lembrar-se) de que quando elas estão de férias, é normal que _____ (continuar) a lavar, a decidir as refeições e a prepará-las, a limpar, enfim, tudo o que é habitual fazer no dia-a-dia, teremos que admitir que ser mulher é sinónimo de viver em tensão permanente. Não é justo!

É de esperar que, caso você _____ (ser) do sexo masculino, não _____ (concordar) com esta opinião e, além disso, é evidente que esta situação varia conforme o país e cultura dominante.

DRAMATIZAÇÃO

Imagine que você se encontra na seguinte situação:

- vive nos arredores de uma grande cidade;
- todos os dias demora uma hora e meia para chegar ao seu local de trabalho e o mesmo tempo para regressar a casa;
- tem uma profissão de desgaste mental e tensão constante;
- dorme poucas horas e tem insónias;
- tem, no máximo, duas semanas de férias por ano;
- tem uma família grande e filhos numa idade complicada;
- tem muitas despesas;
- tem um horário extremamente irregular para as refeições e tem uma alimentação pouco saudável.

Tente assumir o papel de alguém que se encontra nesta situação, cujos sintomas e problemas o levaram a pedir auxílio a um amigo. Exponha-lhe toda a situação e ouça os seus conselhos, argumentando sempre que considerar necessário.