

Há lugares que visitamos e há lugares que, quase sem percebermos, nos obrigam a mudar de ritmo. Porto Santo pertence a esta segunda categoria. Apesar da proximidade com a Madeira, chegar à ilha significa entrar num território onde o horizonte parece mais amplo, o tempo menos apressado e o silêncio mais presente. Entre o azul do Atlântico e a extensa faixa de areia dourada, torna-se mais fácil recordar uma ideia que o quotidiano frequentemente nos faz esquecer: parar também faz parte do caminho.

Em 2026, esta ideia assume uma importância particular. Vivemos numa sociedade permanentemente ligada, onde o trabalho deixou de estar limitado ao escritório ou ao horário profissional. O telemóvel transporta mensagens, decisões, reuniões e preocupações para praticamente todos os lugares. Podemos estar fisicamente longe do trabalho e, simultaneamente, continuar mentalmente dentro dele. Neste contexto, as férias deixam de representar apenas lazer. Passam a constituir um período importante de recuperação dos recursos físicos, cognitivos e emocionais utilizados ao longo do tempo.

A investigação recente reforça esta perspetiva. Grant, Buchanan e Shockley (2025), numa meta-análise publicada no *Journal of Applied Psychology*, analisaram 32 estudos e 256 tamanhos de efeito e concluíram que as férias apresentam um efeito positivo significativo sobre o bem-estar dos trabalhadores. Mais importante ainda, os autores verificaram que estes benefícios podem ser superiores e mais duradouros do que investigações anteriores sugeriam. Entre os fatores associados a melhores resultados encontram-se o distanciamento psicológico das exigências profissionais e a realização de atividade física durante as férias.

Este resultado ajuda-nos a compreender por que razão mudar de lugar nem sempre significa verdadeiramente descansar. Podemos viajar milhares de quilómetros e continuar ligados às mesmas preocupações. Da mesma forma, podemos encontrar num território próximo as condições necessárias para criar distância mental. É precisamente aqui que Porto Santo ganha um significado especial: não apenas como destino turístico, mas como espaço favorável à mudança de ritmo.

Caminhar junto ao mar, nadar, conversar sem pressa, dormir melhor ou simplesmente permanecer alguns minutos a observar o horizonte são atividades aparentemente simples. Contudo, a recuperação não necessita de ser espetacular para ser eficaz. Grant et al. (2025) demonstram precisamente que o benefício das férias está relacionado com aquilo que fazemos e, sobretudo, com a capacidade de nos desligarmos psicologicamente do trabalho. A

verdadeira pausa começa quando deixamos de transportar permanentemente connosco aquilo de que pretendíamos descansar.

Esta capacidade de recuperação está igualmente relacionada com a forma como utilizamos os nossos recursos. Energia, atenção e capacidade de decisão não são ilimitadas. Quando permanecemos continuamente sujeitos a solicitações, começamos progressivamente a utilizar recursos sem lhes proporcionar tempo suficiente para serem recuperados. A lógica é simples: não podemos gastar continuamente aquilo que não voltamos a repor.

Curiosamente, durante as férias tornamo-nos mais conscientes desta gestão. Escolhemos onde colocar o tempo. Decidimos entre preencher o dia inteiro ou deixar algumas horas livres; entre consultar constantemente o telefone ou afastá-lo; entre correr para conhecer tudo ou permanecer mais tempo num único lugar. Mesmo sem utilizarmos linguagem económica, estamos a gerir recursos escassos e a estabelecer prioridades.

É também neste espaço menos preenchido que pode surgir algo fundamental para a vida profissional: a criatividade. As boas ideias raramente aparecem porque lhes atribuímos uma hora específica na agenda. Precisam de conhecimento e concentração, mas necessitam igualmente de espaço para estabelecer novas relações entre informações e experiências. Uma caminhada pela praia não tem de produzir uma solução para um problema profissional. Na verdade, o seu valor reside precisamente no facto de não precisar de produzir nada. Ao reduzir as solicitações imediatas, podemos criar condições para regressar posteriormente aos problemas com outra perspetiva.

Talvez seja esta uma das grandes contradições do nosso tempo: temos dificuldade em aceitar momentos aparentemente improdutivos, mesmo quando são estes momentos que tornam possível continuar a produzir com qualidade.

Porto Santo permite ainda transportar esta reflexão individual para o próprio território. Tal como uma pessoa precisa de gerir recursos limitados, uma pequena ilha também necessita de decidir como utiliza aquilo que possui. A praia, o clima, a paisagem, o mar, a tranquilidade e a identidade cultural constituem recursos valiosos, mas não ilimitados. O desafio consiste em transformá-los em oportunidades económicas sem consumir aquilo que sustenta o próprio destino.

Neste sentido, o turismo contemporâneo não pode ser avaliado apenas pelo número de

visitantes. A verdadeira questão é saber que valor permanece na comunidade, como este valor é distribuído e que impacto a atividade exerce sobre os recursos naturais e sociais. Crescer pode ser desejável, mas crescer sem equilíbrio pode destruir precisamente aquilo que inicialmente tornou um lugar atrativo.

É aqui que a investigação de Lucia-Casademunt e García-Cabrera (2026) acrescenta uma perspectiva particularmente relevante. Ao estudarem pequenos hubs turísticos e a sua capacidade para estimular empreendedorismo e inovação sustentável, as autoras mostram que estruturas de pequena escala podem desempenhar um papel estratégico na transformação regional quando estão articuladas com redes institucionais, conhecimento, mentoria e objetivos de sustentabilidade. Embora o estudo não tenha sido realizado em Porto Santo, a sua lógica é especialmente pertinente para pequenos territórios turísticos.

Uma ilha não necessita necessariamente de grandes estruturas para inovar. Pode fazê-lo através de pequenas empresas, projetos colaborativos e experiências profundamente ligadas ao território. Um alojamento que valorize produtos locais, uma empresa que desenvolva atividades de natureza, um restaurante que conte a história dos ingredientes que utiliza ou uma iniciativa dedicada ao bem-estar podem parecer projetos independentes. Contudo, juntos, formam um ecossistema.

Cada visitante que permanece mais tempo na ilha dorme, come, desloca-se, compra e participa em atividades. Uma decisão alimenta outra e o valor circula entre diferentes negócios. Esta rede torna-se especialmente importante em territórios onde a dimensão reduzida e a sazonalidade aumentam a vulnerabilidade económica.

É precisamente por isto que o futuro de Porto Santo poderá passar não apenas por atrair mais visitantes, mas por diversificar as razões para visitar a ilha e distribuir melhor a procura ao longo do ano. Natureza, atividade física, gastronomia, saúde, envelhecimento ativo, cultura, trabalho remoto e experiências de bem-estar podem complementar o turismo tradicional de sol e praia. Não se trata de transformar Porto Santo noutra coisa. Trata-se de descobrir novas formas de valorizar aquilo que Porto Santo já é.

A inovação mais inteligente nem sempre consiste em acrescentar. Por vezes, consiste em olhar de maneira diferente para aquilo que sempre esteve diante de nós.

Esta ideia aproxima novamente o território da experiência individual. Também na nossa vida

tendemos a confundir crescimento com acumulação. Mais reuniões, mais projetos, mais horas de trabalho e mais tarefas concluídas parecem demonstrar produtividade. Contudo, quantidade não significa necessariamente qualidade. É possível fazer muito e, simultaneamente, consumir demasiados recursos pessoais.

A investigação de Grant et al. (2025) torna particularmente relevante uma pergunta simples: estamos realmente de férias quando permanecemos permanentemente disponíveis? Se o distanciamento psicológico constitui um dos mecanismos associados à recuperação, responder a mensagens profissionais junto ao mar ou consultar continuamente o correio eletrónico pode reduzir precisamente aquilo que procurávamos obter com a pausa.

Por isso, talvez uma das experiências mais contemporâneas que Porto Santo pode proporcionar seja também uma das mais antigas: estar verdadeiramente presente. Caminhar sem contar passos. Conversar sem olhar constantemente para um ecrã. Observar o mar sem sentir a necessidade imediata de transformar aquele momento numa publicação. Dormir sem despertador. Permitir que algumas horas existam sem terem de demonstrar utilidade.

Esta aparente ausência de produtividade pode revelar-se, paradoxalmente, profundamente útil quando regressamos. Recuperar não significa apenas descansar o corpo. Pode significar voltar com maior clareza para estabelecer prioridades, maior paciência para lidar com dificuldades e maior capacidade para distinguir aquilo que é verdadeiramente importante daquilo que apenas parecia urgente.

Também os territórios precisam desta clareza. Lucia-Casademunt e García-Cabrera (2026) mostram que pequenos ecossistemas turísticos podem funcionar como catalisadores de transformação quando conseguem articular iniciativa empreendedora, instituições e sustentabilidade. Para Porto Santo, esta abordagem significa pensar o desenvolvimento não como uma corrida pelo crescimento ilimitado, mas como um processo de criação de valor compatível com a identidade e os limites da ilha.

No final das férias, fazemos frequentemente contas. Contamos os dias que passaram, aquilo que fizemos e aquilo que gastámos. Muito mais raramente contabilizamos aquilo que recuperámos. Quanto vale voltar a dormir bem? Quanto vale recuperar disponibilidade para a família? Quanto vale regressar ao trabalho com maior serenidade? Quanto vale uma ideia que aparece alguns dias depois de termos deixado de a procurar?

Não existe uma fórmula capaz de atribuir um preço rigoroso a estas dimensões. Isto não significa que não tenham valor.

Talvez seja esta a principal lição que Porto Santo pode oferecer em 2026. A pequena ilha recorda-nos que preservar recursos não significa deixar de os utilizar. Significa utilizá-los com inteligência suficiente para que continuem disponíveis amanhã. Esta regra aplica-se ao território, às empresas e também às pessoas.

“Carregar pilhas” deixa então de ser apenas uma expressão associada às férias. Significa compreender que a energia humana é finita, que a criatividade necessita de espaço, que pequenas iniciativas podem transformar economias locais e que desenvolvimento não deve ser confundido com crescimento sem limites.

Entre o mar e a areia dourada, Porto Santo ensina uma ciência surpreendentemente simples: para continuar é necessário recuperar; para criar é preciso deixar espaço; para crescer é necessário preservar.

Porque parar não significa ficar para trás. Por vezes, é precisamente quando paramos que conseguimos perceber melhor para onde queremos ir, e regressar com os recursos necessários para lá chegar.

Referências bibliográficas

Grant, R. S., Buchanan, B. E., & Shockley, K. M. (2025). I need a vacation: A meta-analysis of vacation and employee well-being. *Journal of Applied Psychology*, 110(7), 887–905.

<https://doi.org/10.1037/apl0001262>

Lucia-Casademunt, A. M., & García-Cabrera, A. M. (2026). Small but strategic: Local tourism hubs as catalysts for sustainable regional transformation. *European Journal of Tourism Research*, 42, 4204. <https://doi.org/10.54055/ejtr.v42i.4297>