O mês de setembro é em muitos países o momento de regresso ao trabalho e à escola, após as férias de verão. Não obstante 2020 ser um ano atípico devido à pandemia, os meses de julho e agosto continuaram a ser os eleitos para uma paragem ou abrandamento no ritmo de trabalho para milhões de pessoas, sobretudo na Europa. Noutras paragens, como no Brasil, a paragem dá-se algures entre dezembro e fevereiro, com o fim do Carnaval a marcar o recomeço massivo da atividade escolar e laboral.

A retoma das atividades laborais e escolares é normalmente motivo para regozijo, satisfação e entusiasmo. Mas para muitos outros significa exatamente o oposto, com sentimentos de ansiedade, irritabilidade, e stress. Este fenómeno tem sido reconhecido pela comunidade científica, e no momento presente pode amplificar-se devido à esperada retoma presencial de trabalho e aulas, após vários meses de confinamento e atividade à distância.

Nos países de raiz anglo-saxónica o termo que designa o stress pós-férias é “post-vacation blues”, ou “post-holiday blues”, que em português é traduzido por síndrome pós-férias. O vocábulo “síndrome” é indicativo de um conjunto de manifestações comportamentais, afetivas e corporais, que são normalmente temporárias e limitadas a alturas do ano subsequentes a um período de férias mais ou menos prolongadas. Para além dos já referidos irritabilidade, ansiedade e stress, deverão acrescentar-se um ou mais dos seguintes sinais e sintomas: marasmo, apatia, pessimismo, tristeza, nostalgia, dificuldade de concentração, insónia, e cansaço generalizado.

A percentagem de pessoas que passa pela síndrome pós-férias não é completamente conhecida, tal como muitos outros elementos associados ao estado. Tal desconhecimento deve-se provavelmente ao facto de ser uma condição ligeira e passageira, e de ser relativamente fácil de resolver pela própria pessoa. Se assim não for, então pode tratar-se de algo mais sério e complexo, e demandar ajuda exterior especializada. Não confundir, também, com depressão das férias, que tal como a expressão indica, ocorre durante as férias.

As causas da síndrome em análise são várias. Eis algumas: i) abandonar o ritmo auto-imposto das férias, e adotar os horários rígidos de aulas ou trabalho; ii) trocar o relaxe de praias, montanhas, e rios, pela agitação do trânsito, transportes públicos, e multidões; iii) optar pela liberdade oferecida por um período sem objetivos a cumprir, por outra em que as metas e as notas na escola ditam o comportamento; e iv) substituir o convívio com amigos

ou familiares, por relações profissionais ou escolares.

Como referido atrás, a ligeireza da síndrome significa que a própria pessoa desenvolve modos de lidar com os sentimentos menos positivos que podem surgir nos dias a seguir a retornar de férias. Algumas estratégias são mais sofisticadas, enquanto outras são mais rebuscadas, mas o intento final é o mesmo: ajudar o organismo, a mente e o espírito a ajustar-se à nova realidade. No remanescente deste texto, oferecem-se algumas formas para fazer face à síndrome pós-férias.

Uma primeira tática é regressar a casa um par de dias antes do início do novo período laboral, para que a mudança seja mais suave. Assim, se o trabalho tem início a uma segunda-feira, pode decidir-se regressar na sexta-feira anterior, para ter o fim-de-semana para se ajustar à "ideia" de ter que ir trabalhar na segunda de manhã. Durante o fim-de-semana, a distração com atividades caseiras afasta o pensamento do que se avizinha. De modo análogo, envolver-se em compras – necessárias ou não – ajuda a desviar as atenções do motivo da ansiedade.

Nos casos em que o retorno é mais difícil, a estratégia pode passar por prolongar subjetivamente a experiência das férias, mormente através da preparação das férias seguintes, dos feriados dos meses de outono e inverno, e das interrupções do Natal ou da Páscoa. Planear novos intervalos de ócio pode ser quase tão interessante como fazer férias, e de qualquer forma tem que ser feito. Uma estratégia semelhante é organizar almoços ou jantares com amigos e familiares, a fim de trocar experiências e sensações relativamente ao período de descanso. E se em tempos de pandemia o distanciamento social desaconselhar estas iniciativas, então poderão sempre ser utilizadas os meios de comunicação à distância, para se manter uma conversa relaxante e retemperadora, sobre assuntos que trouxeram deleite e descanso.

Uma vez recomeçado o trabalho, outras estratégias podem ser usadas para um ajustamento sem dor. Por exemplo, poderão aproveitar-se os primeiros dois ou três dias de trabalho para limpar a caixa de correio eletrónico, ou para arrumar aqueles dossiers, pastas e papéis que descansam há meses em cima da secretária, pelas gavetas, ou por outros locais no escritório. A limpeza e reorganização do ambiente de trabalho ajuda a "entrar" no trabalho, sem estar ainda verdadeiramente a pensar no que há a fazer.

Recomeçar as tarefas que são mais prazerosas, e adiar as menos agradáveis, é outra forma

de assegurar um ajustamento gradual. Em todos os trabalhos existem atividades mais interessantes e outras menos interessantes. As primeiras exigem menor esforço, ao mesmo tempo que ajudam a alavancar a motivação necessária para se recomeçar em pleno.

Os supervisores e os colegas podem apoiar o período de transição, ao mesmo tempo que se ajudam a eles próprios a recuperar da paragem. Assim, a preparação de novos projetos, o estabelecimento de novos objetivos ou o reequacionamento de objetivos existentes, são outras medidas que estimulam a concentração e atenção, a mobilização das energias, e a entrada integral no trabalho.

Estas e outras estratégias pessoais deverão cumprir o objetivo de se resolver os sentimentos menos positivos associados à síndrome pós-férias, e auxiliar o indivíduo a alinhar-se novamente com as suas responsabilidades profissionais. Naturalmente que, acima de tudo, nada substitui a adoção de uma atitude paciente e positiva sobre o recomeço do trabalho. A síndrome pós-férias é de curta duração, e tende a desaparecer ao fim de alguns dias, pelo que saber esperar é fundamental. E se à paciência se adicionar uma atitude construtiva e positiva, então o inevitável ajustamento deverá estar garantido.