

Uma autoridade em hipertensão ensina
como tirar o máximo do seu descanso anual

Não estrague suas férias

DR. IRVINE H. PAGE

FÉRIAS bem planejadas e executadas são um alívio para o corpo e para o espírito, não são? Mas nem todos nós *sabemos* tirar férias. Cometemos tantos erros e estragamos os passeios de tal forma que talvez fosse melhor se tivéssemos continuado a trabalhar.

O mais importante é planejar tudo antes. Um psicólogo afirmou certa vez que muitas pessoas o procuram porque suas férias foram tão desastrosas que provocaram brigas de família. Eu próprio tenho visto pacientes cujas férias foram basicamente uma «fuga» psicológica ao trabalho. (Se é esta a sua necessidade, talvez você não precise de férias, mas de um emprego diferente.) Em vez de tornarem as férias um período de descanso e desenvolvimento de melhores relações com os familiares, muitas pessoas preferem se esquecer de tudo o mais e farrear a valer. Quando a farra termina, elas quase

sempre estão em pior forma física e mental do que na altura em que entraram de férias.

Eis aqui alguns enganos comuns que eu, como médico, aconselho a evitar:

Não tirar férias suficientemente longas. Uma das principais causas dos ataques de coração é a «fadiga emocional crônica», a qual é agravada pelas tensões diárias no trabalho. Alguns de nós nos enganamos pensando que umas férias curtinhas nos permitirão um alívio imediato e nos deixarão novos em folha. Mas a tensão é como um muro que se constrói tijolo a tijolo. Um fim-de-semana, mesmo que longo, apenas alivia um pouco a tensão. A maior parte das pessoas precisa de, pelo menos, três semanas de férias. Mesmo assim, ainda há gente que alega não poder se dar ao luxo de ficar tanto tempo sem trabalhar. Quando um paciente me diz isso, respondo: «E

você pode se dar ao luxo de trabalhar assim tanto tempo sem descansar?»

Não mudar de ambiente. Para extrair qualquer benefício realmente duradouro de suas férias, é preciso mudar de ambiente e de ritmo. Eis porque uma viagem ao estrangeiro pode fazer tanto bem; ou, para as pessoas que vivem em áreas urbanas, um passeio nas montanhas ou na praia. Passar as férias inteiras em casa é um erro. Você continuará a ver as mesmas pessoas que vê durante o resto do ano, e ainda há sempre a possibilidade de sua secretária não parar de lhe telefonar.

É impossível prescrever uma «receita de férias» que se adapte a todos os casais, ou mesmo a grande parte deles — porque as variações são muitas. Mas tanto o marido quanto a mulher devem concordar sobre o que desejam fazer nas férias. Lembro-me perfeitamente da esposa de um paciente meu que tinha pressão alta. O doente usava as férias como uma oportunidade para que a mulher lhe servisse como uma espécie de escrava, fazendo tudo para ele. É desnecessário acrescentar que deu tudo errado, e, em poucos dias, ela explodiu e voltou para casa.

Juntar-se a muitas pessoas. Um erro comum dos turistas, segundo as agências de viagens, é tentar ver *tudo* e fazer mais do que o possível. Visitar 12 países em 15 dias pode deixá-lo não apenas exausto, mas com uma depressão capaz de durar muito depois de você ter retornado ao trabalho.

Mesmo que passe as férias inteiras num lugar só, é fácil deixar que isso

se transforme numa rotina exaustiva. Não faça grandes planos de encontrar amigos ou sócios. Se o fizer, suas férias poderão cair naquele círculo vicioso das festinhas e coquetéis, cada noite na casa de um. Da mesma forma, em vez de se manterem independentes, você e sua família ficarão presos aos desejos e caprichos de outras pessoas.

Outro erro é praticar excessivamente esportes ou jogar cartas a dinheiro. A competição é compreensível quando se trata de sua carreira. Mas, durante as férias, estar sempre se obrigando a ganhar pode fazê-lo perder mais tarde. É improvável que você se torne um grande esportista ou jogador, por isso limite-se a se divertir enquanto joga e esqueça a preocupação de ganhar.

Levar as suas preocupações para as férias. A vida moderna provoca uma tensão constante sobre nossos nervos, e nem sempre conseguimos evitá-la. Mas, durante as férias, deveríamos nos dedicar a cultivar um equilíbrio que permita o descanso e o relaxamento.

Ser capaz de viver em paz e sossego durante algum tempo é um sinal de maturidade. Dá-lhe a oportunidade de pensar sobre sua família e si próprio em relação à vida de modo geral. Permite a paz de espírito; de repente o seu patrão já não lhe parecerá tão ranzinza, nem as necessidades de sua família tão prementes. Seus músculos faciais começarão a se sentir relaxados, o cenho franzido também desaparecerá e até aquelas rugas de aspecto tão desagradável se dissolverão.

Há vários passos específicos que, em minha opinião, ajudam a conseguir isto. O primeiro deles é reconhecer que o mundo não depende só de você. Em 47 anos de prática da medicina, não me lembro de ter visto nenhuma pessoa equilibrada que se levasse muito a sério. Reconheça também que não basta reprimir o medo ou a revolta; quando qualquer problema seu for superado, tente localizá-lo em sua exata perspectiva. Não há melhor época para isso do que as férias, quando os seus valores pessoais podem ser comparados com os valores da própria natureza.

O SUCESSO das suas férias pode ser medido pelos resultados que elas produzem. Boas férias quase sempre se caracterizam por uma redução no fumo e na bebida, por um sono mais satisfatório, por um afrouxamento dos nervos, batimentos mais compassados do coração e redução na pressão sanguínea. Você deverá voltar ao trabalho mais magro, com melhor postura e constituição muscular, com a mente mais receptiva e tranqüila e em melhores termos com a sua família. Verá como os terríveis problemas que você havia deixado para trás parecerão ter se resolvido por si.



UMA JOVEM mãe estava observando duas crianças de sete anos jogando cartas. Uma das crianças era cega; por isso, estavam jogando com um baralho especial, no qual os números vinham também impressos em Braille num dos cantos. Nisto, a senhora notou que uma das crianças (a que enxergava) trapaceava na sua vez de dar, olhando rapidamente a carta antes de passá-la ao menino cego.

Ela já estava quase interrompendo o jogo para ensinar à criança trapaceira o que era o verdadeiro espírito esportivo, quando chegou a vez de o menino cego dar cartas. Sorrindo com ar matreiro, ele passava rapidamente os dedos pelos sinais Braille das cartas, antes de entregá-las ao adversário.

- W. W.

TODO ANO, nas estações mais frias e úmidas, meu marido pega um violento resfriado e tem de ficar vários dias de cama, sob os meus cuidados. No ano passado, no entanto, quem acordou muito gripada certo dia fui eu, e meu marido insistiu em me levar à cama o café-da-manhã. Depois de muito tempo, ele finalmente apareceu com uma bandeja de torradas queimadas, um omelete extremamente salgado e um café ralo que nem água. Embora eu não tivesse nenhum apetite, comi assim mesmo, para não desapontá-lo. Mal eu tinha acabado de lhe dizer que tudo estava delicioso, ele perguntou: «Você acha que já tem forças agora para se levantar e fazer o *meu* café?»

- G. R.