



COVID-19

PLANO 2+1 PARA AS FÉRIAS DE VERÃO

As **férias de Verão** são, frequentemente, um período do ano muito desejado e muito sonhado. Sabemos que o stresse, nomeadamente o **stresse laboral**, tem um **impacto negativo na nossa saúde física** (contribui para a pressão alta, as doenças cardíacas, problemas intestinais e no sono) **e psicológica** (pode gerar irritabilidade, dificuldades de memória, ansiedade ou depressão).

Para evitarmos estes efeitos negativos **é fundamental reservarmos tempo para “recarregar baterias”**. As férias correspondem a esse momento em que podemos “desligar” do trabalho, relaxar e descontraír. **Se precisa de razões para tirar férias**, diversos estudos confirmam que as férias reduzem o stresse, diminuem o risco de ataque cardíaco e melhoram o nosso sono e produtividade (quando voltamos a trabalhar). As férias trazem-nos ainda bem-estar e satisfação com a vida.

Contudo, este ano, a pandemia COVID-19, que nos tem afectado a todos, em diferentes dimensões da nossa vida, **afectará também, provavelmente, os planos que tínhamos para as ambicionadas férias do Verão**.

A incerteza e a imprevisibilidade que têm caracterizado os últimos meses, manter-se-ão durante os meses de Verão. E, portanto, **a necessidade de adaptação, a resposta resiliente aos desafios e a flexibilidade para lidar com a mudança, continuarão a ser imprescindíveis para podermos desfrutar das férias de Verão**.

Apesar das medidas de restrição e da evolução incerta do desconfinamento, as férias de Verão podem e devem ser gozadas com tranquilidade e prazer. Propomos um conjunto de **sugestões para que todas as famílias possam usufruir de um tempo de pausa e dos seus inúmeros benefícios**.



ANTES DE IR DE FÉRIAS, LEMBRE-SE...

- » **As férias servem para “desligar”, mas sobre questões de saúde é importante manter-se actualizado.** Consulte, junto das fontes oficiais de informação, as recomendações actuais e medidas de restrição impostas. Estas medidas têm como objectivo diminuir o risco de contágio, sendo fundamentais para a sua saúde e a de todos os que o rodeiam. Tenha em consideração que existem regras próprias e distintas, a nível nacional e internacional, para o acesso à praia, às actividades ao ar livre ou à frequência de espaços de restauração e hotelaria.
- » **As férias servem para “descontrair”, mas as medidas de protecção individual são para cumprir.** Confie e siga todas as recomendações das autoridades de saúde, contribuindo e incentivando o mesmo cumprimento por todos os elementos da sua família. A COVID-19 não vai de férias, por isso é fundamental mantermos os comportamentos de prevenção e protecção.
- » **Para que tenha umas férias de “sonho” será necessário ajustar expectativas.** Provavelmente, as férias deste ano não serão como as idealizou antes da pandemia. Os planos de férias poderão ter de ser ajustados às medidas de protecção em vigor, ao ritmo do desconfinamento, à situação financeira e/ou laboral actual. É provável que sejam umas férias diferentes do imaginado e desejado. Não serão as férias do passado, nem do futuro, mas serão as férias possíveis e, sobretudo, serão aquilo que fizermos delas. Ter umas boas férias este ano depende de si (e da sua família).
- » **As férias servem para nos “divertirmos”, mas devem respeitar o ritmo de cada um.** Cada um de nós (e cada elemento da nossa família) viverá de forma distinta o desconfinamento e o Verão deste ano. O ritmo de adaptação e os sentimentos de medo, ansiedade e zanga devem ser respeitados, mantendo as estratégias para a sua minimização. Mesmo de férias, é

natural que, face à circunstância excepcional que vivemos, sintamos ansiedade, medo e preocupação.

» **As férias são para “relaxar”, mas é preciso manter-se alerta.**

É provável que, nesta situação de crise, se verifiquem tentativas de aproveitamento e/ou burla relacionadas com a marcação de férias. Mantenha-se atento a possíveis fraudes, confirmando a veracidade das fontes e ofertas apresentadas. Seja criativo, mas em segurança, realizando escolhas que reduzam a probabilidade de cancelamentos e privilegiem espaços seguros, para que possa, efectivamente, relaxar e descansar.

» **Férias são férias!** Com mais ou menos condicionantes, as férias distinguem-se dos restantes períodos do ano, essencialmente, pela alteração das rotinas e horários, pela possibilidade de realizar actividades que habitualmente não realizamos, pela ausência de obrigações escolares e/ou profissionais. Portanto, independentemente de gozar ou não as férias em casa, marque o início (e o fim) do período de férias com alterações nas rotinas, horários e actividades que realiza durante o dia e prepare esse tempo para ser um tempo de descontração.



UMA SUGESTÃO - PLANO 2+1

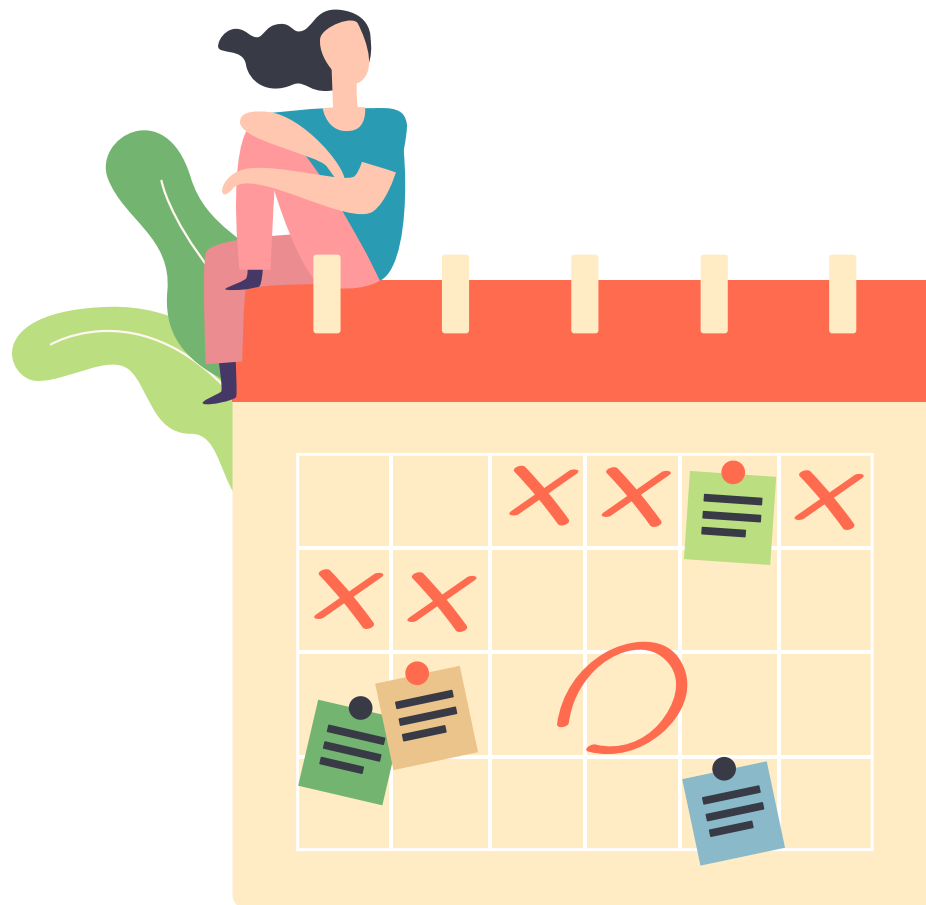
As férias são suas, por isso, corresponderão àquilo que fizer delas. Este ano sugerimos, que possa fazer um planeamento mais estruturado desse(s) momento(s), ainda que recorrendo aquilo que muito provavelmente, de forma não estruturada, sempre fez. Assim, uma possibilidade será **fazer dois planos para as férias (Plano A e Plano B), deixando em aberto a possibilidade de existir um terceiro (2+1)**. Ou seja, construa um:

- **Plano A** (a opção preferida e válida)
- **Plano B** (caso o Plano A, falhe / outra opção igualmente válida).
- Deixe em aberto, logo de início, a possibilidade de ser necessário conjugar as opções dos **Planos A e B** ou adaptar-se a situações inesperadas e/ou emergentes (o plano 2+1).

PARA TAL, PODERIA SEGUIR ESTES PASSOS...

1 **Comprometa** a família ou as pessoas com quem vai de férias com a importância de viver as férias de forma tranquila, mesmo em tempo de pandemia, e **respeitando as medidas de prevenção e protecção**.

2 **Pesquise e recolha sugestões** junto de familiares e amigos sobre possíveis **actividades a realizar neste período**.



3 Envolve todos os elementos da família ou as pessoas com quem vai de férias **na resposta às seguintes questões:**

QUEM? Defina quem estará de férias, não só o número de pessoas, mas quem elas são. Individualmente cada elemento poderá fazer uma reflexão sobre os seus gostos, interesses e necessidades em relação às férias. Depois, partilhem em grupo, alinhando as diferentes perspectivas num Plano de Férias de todos.

QUANDO? Identifique o período em que todos estão de férias em conjunto e outros períodos em que apenas alguns dos elementos estão de férias – por exemplo, no caso das famílias com crianças e jovens. Construa um Plano e pense em actividades para ambas as situações.

O QUÊ? Que actividades vai realizar neste período. Faça uma pesquisa e levantamento das opções possíveis e viáveis, mantenha presente os pressupostos e cuidados a ter nestas férias. Faça uma lista de possíveis actividades a realizar dentro de casa e ao ar livre. A varanda, o jardim ou outros espaços abertos podem ser locais a explorar durante as férias. Lembre-se que o principal objectivo é relaxar e divertir-se, mantendo-se a si e aos outros em segurança. As novas tecnologias também são nossas aliadas neste período: aposte no turismo virtual – há vários monumentos, museus, teatros, cinemas, bibliotecas, jardins e outros que permitem uma visita e utilização dos seus espaços e ofertas de forma virtual. É importante garantir que todos os elementos vêm reflectidos no Plano de Férias os seus interesses, gostos e sugestões.

ONDE? Seleccione um conjunto de locais onde poderão ser gozadas as férias. No caso de as férias terem de ser restritas, na sua totalidade, ao habitual espaço de habitação, incentive e reforce que esse será o seu (vosso) espaço de férias nesse período, fazendo uma distinção na utilização dos diferentes espaços, nas regras, na decoração e nos hábitos e rotinas ao longo deste período.

COMO? Independentemente do local ou locais de férias, faça um levantamento dos meios necessários para a sua concretização: meios de transporte e deslocações, produtos e bens necessários à concretização das actividades, disponibilidade de determinadas divisões da casa para a realização de actividades.

CUSTOS? Faça um levantamento das despesas e custos associados a cada actividade, mantendo um equilíbrio ajustado entre os desejos e expectativas e a sua realidade financeira pessoal e familiar (a actual e aquela que perspectiva num futuro próximo).

VANTAGENS E DESVANTAGENS. Elabore uma lista de vantagens e desvantagens para cada plano, assegurando um equilíbrio ajustado entre o possível e o desejado. Lembre-se que a alteração do Plano de Férias é um plano igualmente previsto e considerado por si, desde início (o plano 2+1).

**BOAS
FÉRIAS!**

