



WELCOME  
BACK!

Terminadas as férias, está de regresso à rotina? Quem nunca sofreu de sintomas como sono alterado, irritabilidade, um sentimento de tristeza e alguma desmotivação? Mas não se esqueça que, com mais ou menos facilidade, todos ultrapassamos isso.

## Regresso ao trabalho depois das férias de Verão

No nosso quotidiano, por vezes, não nos apercebemos do quão necessário é pausar, mesmo que o corpo dê sinais de que precisamos de descanso. Facto é, que quando iniciamos o período de férias nem sempre é fácil adaptarmo-nos a um novo ritmo menos stressante.

Existe um processo de adaptação a ser feito em ambos os momentos: iniciadas as férias, a quebra da rotina pode ser algo que nos destabiliza - organizar previamente o trabalho e desconectar do mesmo. O mesmo acontece no regresso, voltar encarar a rotina e tudo o que nos espera - atualizar-nos dos últimos acontecimentos e possíveis questões a resolver no imediato.

O período de férias é algo necessário para o nosso equilíbrio emocional, físico e psicológico assim como o trabalho. O retomar da rotina é algo que, inevitavelmente, acontece e pode ser fortalecedor também a nível profissional. A leveza das férias deverá atuar neste regresso como um estímulo que nos permitirá trabalhar com uma perspetiva renovada e prontos para os próximos desafios.

Encare o regresso pelo lado positivo e se isso o ajudar tente criar agora um espaço de trabalho mais organizado e pessoal. É importante que se sinta bem no ambiente onde passa tanto tempo.

# Artigo



## Sobreviver ao regresso ao trabalho após as férias de Verão

“

Sabe aquela sensação de fim de férias, uma tristeza desmedida que invade o corpo, ou uma ansiedade que surge só de pensar como será a segunda-feira e na quantidade infindável de emails para ler?

O mês de setembro é para algumas pessoas um dos períodos mais conturbados do ano. Há uma urgência em mudar o estilo de vida, e incluir uma série de novos hábitos, como se vivêssemos numa corrida contra o tempo.

Mas o corpo, que vem de férias e de um estado de relaxamento, muitas vezes não está pronto para acompanhar, e as altas expectativas acabam em frustração. O melhor é começar pelo princípio e ter a capacidade de aceitar que setembro não é a altura certa para alterar a vida toda.

”

Este artigo de opinião foi publicado numa edição da revista Líder.

[Clique aqui para ver o artigo completo](#)

# Dicas e Soluções



## No regresso ao trabalho...

1. Se for possível, volte ao trabalho a meio da semana. Com o fim de semana mais próximo, encarará a rotina de forma mais positiva.
2. Evite voltar a casa imediatamente na véspera do regresso ao trabalho e retome o mais rapidamente possível as atividades que, habitualmente, pratica nos tempos livres.
3. Levante-se um pouco mais cedo, tome o pequeno-almoço calmamente, tire uns minutos para se atualizar sobre as principais notícias/ acontecimentos e saia de casa com tempo.
4. Defina prioridades e organize-se. Não queira resolver todos os assuntos pendentes no primeiro dia, corre o risco de ficar logo ansioso e stressado.
5. Tente programar uma “escapadela” num fim-de-semana pouco tempo depois de regressar ou comece a planear as próximas férias.