

---

**12 Meses**

**12 Temas**

---

**Depressão pós férias –  
O regresso ao trabalho**

---

**SST – setembro de 2021**

---



Comarca do Porto

## O que é?



A síndrome de “depressão pós férias” pode ser compreendida como o sentimento de angústia vivenciado no regresso ao trabalho, após um período de férias mais ou menos prolongado.

O regresso à rotina nem sempre é fácil e pode ser bastante desafiador, particularmente, em ambientes profissionalmente adversos ou geradores de tensão e insatisfação profissional. Nestes casos, é frequente a sensação de desânimo e de frustração. Este estado de melancolia pode durar até cerca de três semanas.

### Sintomas habituais:

- Falta de energia;
- Desmotivação;
- Tristeza;
- Medo;
- Ansiedade;
- Irritabilidade;
- Dificuldade de concentração;
- Perda de apetite;
- Insónias;
- Dores musculares;
- Dores de cabeça;
- Problemas gastrointestinais.



**Sugestões:**

- Mantenha-se saudável. Lembre-se da importância do sono (qualidade e quantidade), da alimentação saudável e da prática desportiva;
- Reserve tempo apenas para si (15 a 30 minutos por dia, pelo menos), dedicando-o a atividades que elevam os seus níveis de felicidade e bem-estar;
- Inicie novos projetos;
- Mantenha uma atitude positiva;
- Sinta que não regressa apenas ao trabalho. Retome ou inicie actividades que lhe dão prazer;
- Prolongue o espírito das férias. Em segurança, reúna-se com familiares e amigos, partilhe histórias e momentos;
- Leve para o trabalho algo que o faça recordar esses momentos (fotografia ou objeto), o que contribuirá para gerar emoções positivas;
- Medite.

Caso os sentimentos de melancolia e de tristeza se mantiverem ou agravarem, procure ajuda especializada.

**BOM REGRESSO!**

**Fontes:**

Casa de Saúde

AdvanCecare

Medis

**Temáticas relacionadas:**

Tema 8/2018 – Regresso ao trabalho após férias;

Tema 8/2019 – Mindfulness.

**Nota:** Imagem retirada da internet apenas a título ilustrativo