**“Janeiro fora, cresce uma hora.”**

## ***Blues* de inverno**

Algumas pessoas durante o período outono/inverno e particularmente nos dias mais cinzentos e chuvosos apercebem-se de sonolência excessiva e relatam mesmo a necessidade de dormir mais, mas por outro lado têm a sensação que o sono não é reparador; regra geral ingerem mais alimentos do que o habitual e demonstram maior apetência pelos hidratos de carbono, ficam particularmente tristes por conta dos dias mais curtos e das manhãs escuras. O cansaço é uma constante e mesmo as tarefas mais simples representam um enorme esforço. Outras ainda experienciam irritabilidade acrescida e dificuldade nos relacionamentos interpessoais ou ainda um estado de dormência emocional. Em termos físicos são frequentes as queixas de dor de estômago, dores nas articulações e manifesta vulnerabilidade às infeções.
Estes sinais e sintomas podem corresponder a uma alteração de humor consignado na literatura internacional como ***Winter blues*** e que se configura como uma síndrome ansio depressivo que ocorre nos períodos de inverno.

## Como minimizar os sintomas do *Winter Blues*:

**Exercício físico** - os efeitos de um treino mais intenso (45 minutos de marcha vigorosa) duram várias horas, aumentando a energia ao longo do dia. Para além de acelerar o metabolismo também provoca a libertação de hormonas que melhoram a disposição.
**Alimentação e hidratação** - combater a apetência por hidratos de carbono refinados (pão branco e pastelaria no geral) incorporando hidratos de carbono mais complexos na alimentação (pão e arroz integral, vegetais e frutas) e beber oito copos de água por dia.
**Ar livre e sol** – aproveitar as oportunidades de vida ao ar livre em dias soalheiros. À semelhança do exercício físico, a exposição solar liberta neurotransmissores que regulam os mecanismos do humor, sempre que

oportuno devemos procurar passar mais tempo ao ar livre ou, pelo menos, sentar-se junto às janelas e mudar as luzes por outras de espectro total, que mimetizam a luz natural nos dias excessivamente escuros. Introduza cor e luz no vestuário e acessórios, mime-se no cuidado com o corpo, o aroma obtido por soluções hidratantes perfumadas de aplicação corporal e a necessária massagem para a sua absorção são essenciais na sensação de bem-estar.

**Evitar o excesso de álcool** – o efeito depressor do álcool está devidamente fundamentado. O dia seguinte ao consumo excessivo é um dia marcado por sentimentos depressivos, mal-estar geral e cansaço extremo. A falsa ideia de voltar a beber para melhorar tem um efeito potenciador do mal-estar psicológico e a irritabilidade e agressividade instalam-se facilmente.

**Plano especial: Eu conto** - planear algo estimulante para si próprio - uma viagem de fim-de-semana, um dia num spa, uma festa, um almoço ou um roteiro cultural - a disposição interior melhora desde o momento em que se fazem os planos até depois da concretização do evento.

**Relaxamento** - com recurso a técnicas mais ou menos elaboradas passíveis de serem aprendidas e partilhadas, considerar diariamente momentos de meditação e pensamento assertivo, pois estes momentos reforçam as defesas contra os sentimentos depressivos e ansiedade.

**Manter uma rede social** - valorizar o apoio dos amigos, da família, dos colegas e vizinhos. Não ter medo de pedir ajuda ou encorajamento. Algo tão simples como um telefonema, um café, um e-mail ou uma carta podem ser um estímulo para melhorar a disposição.

**Dormir** - manter o objetivo de dormir 7 a 8 horas de sono por noite e tentar ser consistente com as horas de deitar e de acordar. Tentar não dormir demais - as "desejadas" 12 horas de sono ao fim-de-semana fazem aumentar a sensação de cansaço e dificultam o regresso à rotina no primeiro dia de trabalho semanal. O repouso ineficaz é vivenciado por uma sensação de tristeza nas últimas horas dos dias de folga. Sempre que oportuno, a sesta de 10 a 30 minutos, durante a tarde, pode ser um auxiliar extra de energia.

SRAS
Secretaria Regional dos Assuntos Sociais

Instituto de Administração da Saúde
e Assuntos Sociais, IP-RAM
http://iasaude.sras.gov-madeira.pt