

10 dicas para evitar o estresse nas viagens de férias

Durante o mês de julho muitas pessoas aproveitam as férias escolares dos filhos para curtirem alguns dias em família. Afinal, pausas na rotina revitalizam o corpo, a mente e distanciam as pessoas do estresse diário.

Muitos vão se preparar para viajar, seja para praia, campo ou até mesmo para outro país e o objetivo é um só: aproveitar a família e descansar. No entanto, esse é um período que pede planejamento e organização, do contrário, as férias podem se transformar em dias de estresse.

Por isso, para que as férias não comecem com o pé esquerdo, Christian Barbosa, especialista em gestão do tempo e produtividade selecionou algumas dicas que vão ajudar a tornar esses dias mais prazerosos:

1 - Faça um checklist da viagem - Reserve uma hora do seu tempo para pensar em tudo que precisa preparar ou levar para a viagem. Faça uma lista, imprima e vá "ticando" os itens conforme

concluir a atividade. Deixe uma cópia em cima da mala e a outra na carteira, assim você pode acrescentar ou excluir itens de acordo com as suas necessidades.

2 - Separe os documentos - É comum ver gente em aeroporto com documentos vencidos, passaportes que ficaram em casa etc. Verifique a validade, procurações, carteira de motorista e cartões de crédito. Selecione todos os documentos e coloque em um saco plástico com fecho para evitar perdas.

3 - Deixe as contas em dia - Não adianta sair de casa, lembrar que tinha que pagar a conta de luz e perceber que o boleto ficou em casa. Se possível, deixe as contas em débito automático ou tire uma cópia do boleto e use isso para pagar via Internet. Outra sugestão é deixar o original com algum parente ou amigo, pois em caso de emergência, eles podem ajudar.

4 - Pense nas malas - Revise

se tem os cadeados adequados e se o zíper e o tecido estão em bom estado. Nada pior do que uma mala arrebitada e suas roupas espalhadas pela esteira do aeroporto.

5 - Pense no clima - Antes de viajar, não custa nada checar como está o clima do local. Tem lugares como o Nordeste do Brasil que não tem erro, vai fazer calor. Agora, se o destino for a Disney, pode ser que esteja calor ou frio. Revisar a temperatura pode te livrar de frias ou de saunas, além disso, ajudar a fazer uma mala mais consciente.

6 - Pense nos problemas - E se perder o cartão de crédito? E se perder o passaporte? E se o hotel não fizer a reserva? E se a casa alugada for golpe? E se alguém ficar doente? Pensar no "E SE" ajuda você a precaver alguns problemas. Coloque no Neotriad o telefone do consulado, da operadora de cartão de crédito, o cartão de seguro e o hospital mais

próximo do hotel que vai ficar. Problemas podem acontecer, sofrer com eles na pressa é opcional.

7 - Passeio com tempo é melhor - Chegar no lugar e sair procurando algo para fazer pode ser legal por um lado e um tormento por outro. Em muitos lugares a última hora é cara e muitas vezes não tem disponibilidade. Procure na internet passeios, reserva de carros, restaurantes e tickets para shows. Quem deixa para a última hora corre o risco de ficar sem, pagar mais caro ou não desfrutar do melhor.

8 - Deixe o trabalho em dia - Antes de sair de férias, deixe o trabalho em dia para evitar ser interrompido durante o seu descanso. Mande um e-mail com alguns dias de antecedência para seus pares, chefes ou subordinados com o que está pendente, com o que deve ser feito, ou documente suas funções e treine quem ficará no seu lugar.

9 - Pense na comunicação - Se a viagem é para fora do País, pense em como irá se comunicar com os familiares. As empresas de celular têm planos internacionais (que custam os olhos da cara), mas precisam ser habilitados. Se você tiver tempo, pesquise a operadora do local que você vai, muitas delas têm planos específicos para períodos curtos.

10 - Passatempo para as crianças - Se você tem filhos e eles não curtem muito dormir na viagem, que tal comprar um gibi, um livro, carregar a bateria do videogame portátil ou do celular? Se a paz não reinar na viagem, lembre-se que a culpa não é das crianças, pois você não preparou o território.

Gostou das dicas? Não deixe isso para depois, compartilhe isso com a família e vá "ticando" conforme for realizando. Assim você não intelectualiza as ideias, mas realiza de fato! Boa viagem!