

SAÚDE MENTAL DURANTE A PANDEMIA.

É POSSÍVEL?

O isolamento social em decorrência da pandemia do Coronavírus (COVID-19) tem ativado variados sentimentos e comportamentos. Em geral, as principais reações à esse contexto são o medo, o estresse e a ansiedade.

PRECISAMOS FICAR ATENTOS POIS O MEDO, O ESTRESSE E A ANSIEDADE, SE EXAGERADOS:

1. Dificultam o pensamento e a reflexão, o que pode favorecer a tomada de decisões equivocadas.
2. Reduzem a imunidade, elevando a probabilidade de adoecimentos.
3. Podem evoluir para situações de descontrole emocional, com reações intensas e conflituosas.



COMO PODEMOS LIDAR COM ESSES SENTIMENTOS E REAÇÕES?

6. Conversar com alguém próximo quando perceber que está mais estressado e ansioso facilitará a organização dos pensamentos e sentimentos e gerará alívio da tensão.
7. Peça ajuda. Você não precisa dar conta sozinho!



COMO PODEMOS LIDAR COM ESSES SENTIMENTOS E REAÇÕES?

1. Relaxar é essencial! Desconectar é primordial! Considere ler um livro, alongar o corpo, ver um filme que não eleve sua tensão, fazer atividade física, escutar música, realizar atividades manuais (artesanato, por exemplo).
2. Cozinhar, cantar, estudar, se isso for algo que traga sensação prazerosa.



COMO PODEMOS LIDAR COM ESSES SENTIMENTOS E REAÇÕES?

3. Meditar é também muito importante. Caso não tenha o hábito, há variados aplicativos na internet que poderão te ajudar.
4. Organizar uma rotina em que uma quantidade mínima de sono seja respeitada, evitando bebidas estimulantes.
5. O Sistema Nervoso possui íntima relação com o sistema digestivo. Assim, cuidar da alimentação também vai contribuir com o seu estado de ânimo. Intensifique, portanto, a ingestão de água, frutas, verduras e fibras em geral.

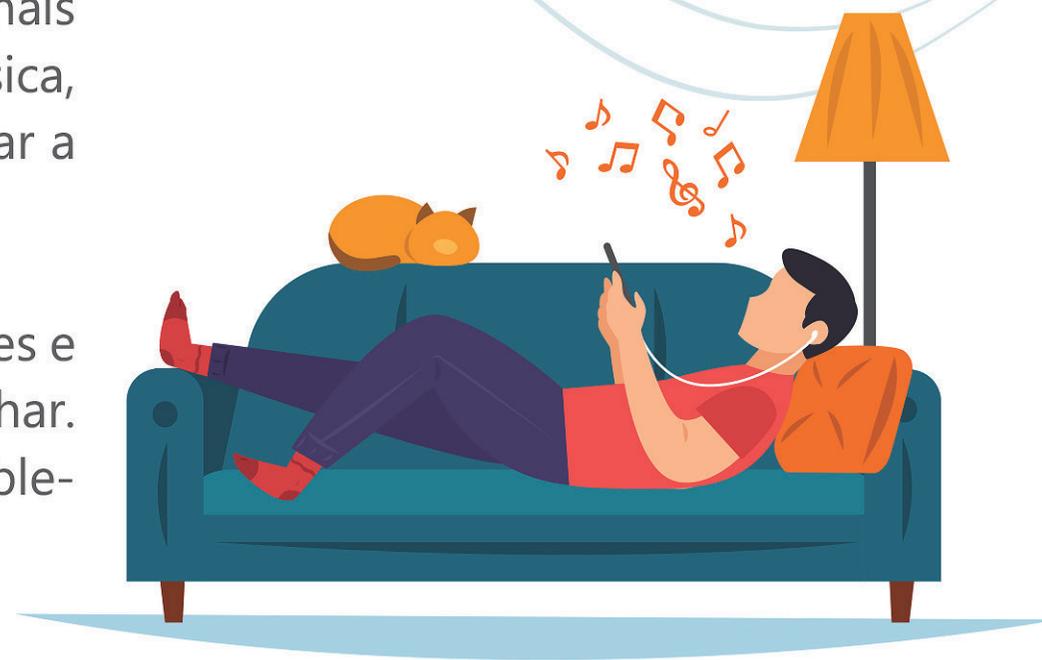


E O TRABALHO REMOTO, COMO VAMOS CONSEGUIR

DAR CONTA SE ESTAMOS COM MEDO, ESTRESSADOS E ANSIOSOS?

3. Se surgirem pensamentos obsessivos, é importante buscar uma distração mais tranquila e prazerosa (ouvir uma música, por exemplo), até sentir que pode voltar a se concentrar.

4. Evitar assumir novas responsabilidades e quando as tiver, procurar compartilhar. Assim, poderá conversar sobre os problemas e buscar soluções conjuntamente.



E O TRABALHO REMOTO, COMO VAMOS CONSEGUIR

DAR CONTA SE ESTAMOS COM MEDO, ESTRESSADOS E ANSIOSOS?

1. Organizar a rotina pessoal de trabalho em acordo com a rotina da equipe, é o primeiro passo! As mensagens instantâneas em aplicativos geram expectativas de respostas também instantâneas. Defina horários para o trabalho, explicitando como você vai se organizar para respostas à e-mails, mensagens e reuniões.

2. Se perceber que está mais fragilizado: recue... peça um tempo maior e explique que está se organizando para o trabalho remoto. Puxar o freio de mão e reprogramar a rota faz parte do processo!



Essas recomendações são destinadas às pessoas que estão vivenciando situações diferenciadas na família (isolamento social) e no trabalho (trabalho remoto). Mas, para quem já faz acompanhamento profissional no âmbito da saúde mental, mantenha seu tratamento e o contato com o(s) profissional(ais) que o(a) acompanha(m).

Se o medo, o estresse e a ansiedade se fizerem permanentes, e as recomendações não o (a) ajudar, busque ajuda profissional.