
CARTILHA DE SOBREVIVÊNCIA AO ISOLAMENTO SOCIAL



**CENTRO UNIVERSITÁRIO UNA – CAMPUS
BETIM**

**Escrito por Luiz Felipe dos Reis Neves,
estudante de Psicologia do módulo 3A.**

2020

Autores & Tutores

Aos prezados autor e tutores, que por meio desta cartilha, visam promover auxílio para com as questões de Saúde Mental, tão afetadas diretamente em períodos de isolamento social, ficam os mais sinceros e merecidos agradecimentos.

Dedica-se à:

**Jacques Trindade Ferreira;
Jair Modesto;
Jeferson Batista Silva;
Letícia Mercedes Gomes Correia Martins;
Luiz Felipe dos Reis Neves e
Rafael Douglas Inácio.**

***As vezes é necessário sentir-se frágil para não ignorar a dor do outro.
Luiz F. dos R. Neves***

Sumário

INTRODUÇÃO	4
1. O QUE É SAÚDE MENTAL?	6
2. IMPACTOS DO ISOLAMENTO SOCIAL NA SAÚDE MENTAL	10
2.1. ANSIEDADE	12
2.2. SOLIDÃO	15
2.3. MEDO	18
2.4. PREGUIÇA	21
3. MANEIRAS E TÉCNICAS PARA LIDAR COM O ISOLAMENTO	23
3.1. MANTENHA UMA ROTINA	23
3.2. TÉCNICAS PARA LIDAR COM A ANSIEDADE	28
3.3. COMO LIDAR COM A SOLIDÃO	31
3.4. COMO LIDAR COM O MEDO E SE INFORMAR	33
4. COMO APROVEITAR O ISOLAMENTO DE MANEIRA EFICIENTE	35
5. CONCLUINDO	39
6. REFERÊNCIAS	41

INTRODUÇÃO

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), o isolamento social pode decorrer de diversos cenários possíveis, por exemplo, em períodos de guerras, devido a questões sanitárias ou privação de liberdade devido ao cometimento de crimes. Se por algum você se encontra nessa situação e não faz ideia do que fazer com essa ansiedade, solidão e angústia, e acha que o mundo está acabando e cada dia parece serem mil, temos uma boa notícia: isso é normal, o mundo não está acabando por isso e existem maneiras de amenizar esse sofrimento. Esse é o principal objetivo dessa cartilha, mostrar métodos e técnicas para manter a Saúde Mental durante períodos de isolamento, lidando com o sofrimento e tentando aproveitar o melhor possível desse momento.

Em primeiro lugar, é importante falar sobre a linguagem que você encontrará durante toda a leitura dessa cartilha. Certamente, pessoas de todos os tipos são afetadas pelo isolamento, então, nada mais justo que a linguagem incluir todas essas pessoas. Portanto, esse texto irá utilizar termos simples e linguagem objetiva, a fim de ser compreensível a maioria das pessoas, e tornar a leitura menos cansativa e mais intuitiva.

Além disso, as técnicas e métodos que serão apresentados podem ser facilmente aprendidos e utilizados pela maioria das pessoas. Sabe aqueles manuais de instruções que são super complicados? E daí você prefere aprender mexendo sozinho(a)?

Pois é, não vai ser assim. As informações serão super bem detalhadas e objetivas, de modo que qualquer pessoa alfabetizada consiga efetuar a leitura e utilizar das técnicas.

Por fim, mas não menos importante, essa cartilha terá 4 capítulos, e ao fim da leitura, esperamos que você seja capaz de se entender melhor durante o isolamento, saiba como lidar com os efeitos que esse período te causa desenvolvendo técnicas, e até saiba converter o tédio em tempo extra para aproveitar o “melhor” dentro desse contexto. Por certo, a integração entre esses pontos, tende a gerar uma maior compreensão sobre você e sua própria Saúde Mental, que nem sempre recebe a atenção necessária, e nesses períodos, isso se mostra de maneira mais acentuada, resultando por fim em um cuidado maior, contínuo e consistente com as questões psicológicas.

1. O QUE É SAÚDE MENTAL?

Com certeza você já deve ter ouvido falar sobre a ideia de saúde, que para manter uma vida saudável é importante consumir alimentos ricos em vitaminas e minerais, evitar aqueles gordurosos e muito calóricos, além de se exercitar constantemente, para que seu corpo se mantenha funcional e saudável. Pois é, sua mente também funciona de maneira parecida, e a forma que você cuida dela impacta diretamente na sua saúde física. Sua mente precisa que você consuma conteúdos ricos em informações de qualidade, ao mesmo tempo que evita aqueles de má qualidade – que podem te levar a convicções equivocadas, sofrimentos e preconceitos -, além de exercitá-la diariamente, para que ela envelheça de maneira saudável. Seu corpo e sua mente são indissociáveis, ou seja, um não funciona sem o outro, e tudo que acontece com um impacta no outro.



Foto: Reprodução/ GoogleImagens

No século XIX, existia uma visão da saúde que a definia como a ausência de doenças presentes no corpo. E onde estava a Saúde Mental? Simplesmente não era considerada como área importante, era como se a mente não existisse quando o assunto fosse saúde, e todos os adoecimentos estavam única e exclusivamente ligados ao corpo. Esse modelo era conhecido como “Modelo Biomédico de Saúde”. Porém, existiam várias críticas a esse modelo, que se enfraqueceu e foi substituído pelo modelo “Biopsicossocial de Saúde”, proposto por Engel no século XX. NOSSA, QUE PALAVRÃO É ESSE, O QUE SIGNIFICA? Calma, calma, calma. Lembra que o modelo antigo tratava da saúde considerando exclusivamente as questões biológicas, ou seja, presentes no corpo. O Modelo Biopsicossocial veio para servir como uma “atualização” do Modelo Biomédico, que ficou ultrapassado, considerando as pessoas como resultados de interações entre questões biológicas (elementos genéticos, físicos e que nascem conosco), interações sociais (o contato com outras pessoas e ambientes) e que resultam na construção das questões psicológicas (o que desenvolvemos internamente em nossas mentes particulares para conviver com outras pessoas, ambientes e mentes diferentes). Vamos chamar carinhosamente aqui de “mente”, todas as questões relacionadas a vida psíquica das pessoas, como as tristezas e alegrias, pensamentos, sonhos,

ideias, personalidades e até mesmo aquela sensação que você tem quando vê o(a) crush passando.

Certamente, a partir do momento que a mente começou a ser considerada nas discussões sobre saúde, foram crescendo e ganhando espaço as áreas e profissionais que se dedicavam a atender pessoas com foco no sofrimento psíquico, como os Psicólogos por exemplo. Por se tratar de um assunto relativamente “novo”, -uso as aspas, porque desde sempre as pessoas tiveram sofrimento psíquico, mas nem sabiam do que se tratava e muito menos onde buscar ajuda-, existiu e ainda existe uma grande resistência a respeito da importância desses profissionais e do cuidado para com a Saúde Mental, afinal, quem não tem aquele parente na família que faz piada e/ou diz que depressão e outras doenças relacionadas são frescura ou falta de serviço? Ao invés de agredirmos esse familiares, vamos ser mais civilizados e aprender a respeitá-los, e quem sabe até possamos conscientizar eles sobre a importância de cuidar da mente? Quem sabe eles não precisem tanto quanto, ou mais do que nós de ajuda?

Mas afinal, se alguém te perguntar, “O que é Saúde Mental?”, como responder de maneira simples e completa? Bem, vamos lá... Segundo a OMS, não existe definição exata para Saúde Mental, porque podem existir variações de cultura para cultura, mas em

geral, é definida pelo cuidar da “mente” (lembram do nosso apelido carinhoso), para estarmos completamente bem, conosco, com os outros, com a vida, sabendo valorizar nossos pontos fortes e reconhecer nossos limites para buscar ajuda quando necessário. Lembra que falamos anteriormente que o corpo e a mente trabalham juntos, e que um não existe sem o outro? Pois bem, é exatamente disso que a Saúde Mental trata. Ser saudável não é não estar doente, ser saudável é cuidar do corpo e da mente, para que eles possam trabalhar bem, e em conjunto, trazendo qualidade de vida.



Foto: Reprodução/ Google Imagens

2. IMPACTOS DO ISOLAMENTO SOCIAL NA SAÚDE MENTAL

O que você, que está em isolamento, acha que sente mais falta das coisas que costumava fazer antes de estar isolado(a)? Independentemente da sua resposta, o que te faz mais falta provavelmente está relacionado com sua rotina e seus hábitos. Algumas pessoas são mais extrovertidas, preferem festas, baladas, bebidas e danças, possuindo uma vida mais ativa e intensa. Por outro lado, outras são mais reservadas, preferindo séries e filmes ao invés das noitadas e bebidas. Seja de qual grupo você for, sua história de vida, seu contexto biopsicossocial (em caso de dúvidas, favor consultar o capítulo anterior) e sua personalidade, criam uma série de costumes que ditam como você se comporta e organiza seu dia. É o que chamamos de rotina. E quando mudamos de rotina, porque conseguimos um emprego novo, por exemplo, o início é sempre doloroso. Por exemplo: o seu emprego antigo começava as 10, mas o novo começa as 8, e você precisa acordar as 6 pra se arrumar a tempo. Então, no primeiro dia, você acorda com uma preguiça do tamanho do universo, toma um banho pra aliviar a cara de sono e vai pegar o ônibus. O pessoal do ônibus é completamente diferente do que você estava acostumado, e você se sente sozinho, e vai a viagem toda sem falar com ninguém. Chegando ao trabalho, seu chefe é diferente, seus colegas de trabalho, a sala em que você fica e etc., e isso tende a te produzir ansiedade e desconforto. Até que você se

acostume, existe um desconforto causado pelo “novo”, e caso você não se adapte a nova rotina, você pode vir a ter prejuízos na sua saúde física e mental.

Se quando você muda sua rotina por vontade própria ou por situações simples do dia a dia você já sente um grande desconforto, imagine fazer isso repentinamente e contra a sua vontade, até porque, mesmo que você seja daquelas pessoas caseiras, você ficava em casa porque queria e não porque precisava. Pois bem, o isolamento traz exatamente esse contexto. Em um curto período de tempo você precisa mudar significativamente sua rotina, abandonar vários hábitos que tinha e reorganizar todo o seu dia, além de não poder encontrar seus amigos, familiares e pessoas próximas, se distanciando também dos ambientes que costumava frequentar. Segundo Antônio Geraldo da Silva, Presidente da Associação Brasileira de Psiquiatria, isso tende a gerar alguns impactos, que serão citados e detalhados nesse capítulo.

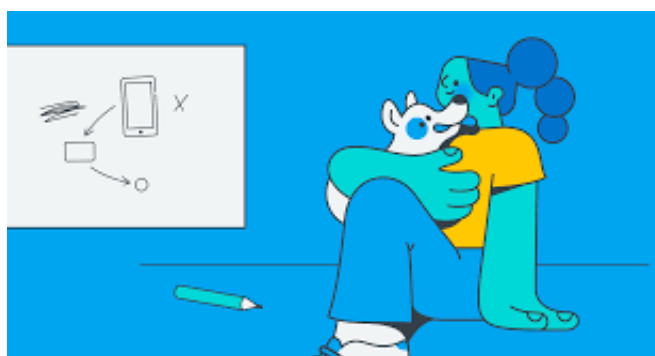


Foto: Reprodução/ Google Imagens

2.1 ANSIEDADE

Você se considera uma pessoa ansiosa? E o que seria a ansiedade de fato? Vamos aprender um pouco sobre essa palavra tão presente em nossas vidas e nem sempre entendida.

Em primeiro lugar, vamos definir o que seria a ansiedade. Segundo Paulo Dagalorrondo, nossa palavra amiga, tão conhecida no dia a dia, se trata de uma sensação de medo, angústia e apreensão, em que seu corpo (mente e corpo são inseparáveis, logo, a mente está inclusa quando falamos em corpo) se prepara para lidar com situações futuras que não está preparado, visando diminuir os impactos e prejuízos. Alguns sintomas de ansiedade mais acentuada são ações impulsivas, compulsão alimentar, suor, estresse etc.

Então quer dizer que se eu tenho esses sintomas eu estou doente com ansiedade? Não, não, não. Vamos com calma. TODAS AS PESSOAS tem ansiedade, ela é fruto do nosso histórico evolutivo, e tem função importante como citado anteriormente, de nos preparar para lidar com situações futuras. Porém, o que pode tornar a ansiedade patológica é quando ela é maior que o que está a causando. Por exemplo, você tem uma entrevista de emprego amanhã, e você quer muito aquela vaga que já está sondando a meses com “sangue nos olhos”. Então, um dia antes da realização da entrevista, você se pega pensando sobre quais perguntas serão feitas, como o processo será realizado, como você pode se

preparar melhor, qual a melhor roupa para usar e afins, e sim, isso já é ansiedade. E existe problema na ocorrência desses pensamentos? A resposta é: não necessariamente. Pode até ser decisivo na sua seleção para a vaga, que você se preocupe com como ir, como agir e use isso para se preparar. Porém, pensemos na mesma situação hipotética, mas ao invés de pensar em medidas pra usar na entrevista, você começa a pensar que vai dar tudo errado, que vão ter muitas pessoas e que você vai falar algo errado e todos vão rir. Além disso, quando sair de lá, você não vai arrumar outras entrevistas, porque ali, todas suas oportunidades foram enterradas. E então, no dia da entrevista, você deixa de ir, por medo de que essas situações ocorram.

Consegue perceber a diferença? É completamente normal se sentir ansioso(a), e talvez até importante para se preparar melhor para as situações da vida. Mas, quando sua ansiedade te leva a ver as situações maiores que realmente são, deixando de investir nelas por medo, perdendo qualidade de vida, saúde física e mental, oportunidades e experiências, sua ansiedade está te prejudicando e você precisa procurar ajuda para lidar melhor com isso. No nosso caso hipotético, todos os seus medos não eram reais, a entrevista nem tinha sido realizada, e mesmo que desse tudo errado, não seria a última entrevista da sua vida.



foto: Reprodução/ Google Imagens

2.2 SOLIDÃO

Muitas vezes pensamos que solidão é simplesmente estar sozinho(a), sem ninguém por perto para conversar, interagir e etc. Porém, vai muito além disso. E vamos destrinchar o que essa palavra tão “solitária” quer dizer.

Em primeiro lugar, vamos lembrar sobre as rotinas e hábitos que falamos anteriormente. Dois elementos importantíssimos na construção de uma rotina, são pessoas e ambientes. Segundo o neurocientista David Eagleman, os nossos aspectos neurológicos em contato com ambientes e pessoas nos formam como seres únicos e moldam muito do nosso comportamento diário. Ou seja, dependendo dos ambientes que costuma frequentar, você cria laços com pessoas diferentes, faz amizades, inimizades (porque não), pega mais intimidade com algumas pessoas, menos com outras, e mesmo que você seja antissocial, as pessoas presentes nos ambientes que mais frequenta tem impacto sobre você. Em seguida, os ambientes em si, te causam sensações, dependendo da sua história de vida e conseqüentemente seus gostos e personalidade, e isso vai te aproximando de alguns tipos de locais específicos e te afastando de outros. Por exemplo, suponhamos que você nasceu em uma família muito liberal, e desde cedo frequentou festas com o som muito alto para se divertir com seus amigos. Isso te trouxe sensações positivas, e posteriormente, existe uma probabilidade maior de você se adaptar a ambientes

mais barulhentos e agitados do que os calmos e serenos, e consequentemente, conhecer pessoas com gostos parecidos. O contrário é de se esperar, se você nasceu em uma família mais conservadora e com costumes mais tranquilos.

O que queremos te levar a refletir aqui, é que a solidão não tem a ver somente com as pessoas, mas também, com os ambientes que costumamos frequentar, os horários que costumamos ter, os rituais que costumamos praticar etc. É comum que pessoas se sintam soltárias em meio a multidões, em salas de aula e até mesmo com suas famílias. A solidão tem a ver com o sentimento de pertencimento das pessoas a um local e sua afinidade com os elementos e pessoas presentes ali, ou seja, estar rodeado de pessoas não significa ausência de solidão.

Além disso, é importante ressaltar como o isolamento contribui para a solidão. De um dia pro outro, você já não pode mais sair e ver seus amigos por questões de segurança. Os contatos feitos por videoconferências amenizam, mas não são a mesma coisa. Com o passar do tempo, você começa a se lembrar das pessoas que estavam na sua rotina e que você nem tinha intimidade, nem mesmo achava que faziam diferença, como motoristas, pessoas do ônibus, funcionários das cantinas ou lanchonetes que você frequentava sempre. Toda essa mudança repentina tira muito do que você já estava acostumado(a), e os impactos refletem no seu sentimento de pertencimento, podendo resultar em um

sentimento de solidão, já que uma boa parte dos seus respectivos tempo e energia eram investidos ali, em locais que estão agora inacessíveis.

Mas enfim, o que é a solidão de fato? Bem... Podemos definir a solidão como um sentimento de afastamento incômodo das pessoas e/ou elementos que constituem a rotina e os hábitos, de modo que estar sozinho não necessariamente se caracteriza como solidão, e estar em um local cheio de pessoas não resulta na ausência da mesma.



foto: Reprodução/ Google Imagens

2.3 MEDO

Aqui vamos falar sobre um aspecto muito importante, que está relacionado com o medo que essas situações de isolamento nos causam. Como se não bastasse você estar “preso(a)” em casa, em todos os lugares que olha tem notícias sobre os desdobramentos, mortes e problemas que estão ocorrendo no país e no mundo devido a situação. Além disso, a quantidade de informações conflitantes, falsas e incompletas te deixa sem saber em quem acreditar, onde buscar informação e o que fazer. Mas calma, não se desespere, isso não é uma exclusividade sua.

Nós seres humanos, temos uma característica muito marcante, que está presente em nós desde nossos antepassados de milhões de anos atrás: a curiosidade. Talvez, sem isso não seríamos humanos como conhecemos. Em nossa essência queremos saber e tentar explicar as coisas. Segundo Yuvan N. Harari, em seu livro “Sapiens”, após o século XX a ciência passou a ser profissionalizada, o que gerou avanços cada vez mais rápidos. Por consequência, em pleno século XXI, existe uma quantidade absurda de dados e informações disponíveis que explicam muitas coisas que mistificávamos antigamente, e isso contribui muito para saciar nossa sede de informação e a nossa gana por explicar as coisas. E mais, tudo isso está interligado por meio da internet, e com 2 ou 3 clicks é possível descobrir e verificar fatos que ocorreram a milhares de quilômetros de onde

você está, conferir uma pesquisa de uma universidade famosa ou ainda curtir fotos do(a) crush pra te notar. Independente do seu uso, é incrível pensar na praticidade que isso gera e que nem sempre nos damos conta do universo em tela que temos nas mãos.

Porém, nem tudo são rosas. Em meio a esse mar de informações, temos muito lixo despejado, que pode gerar diversos impactos negativos. Em tempos de isolamento, ficamos mais sensíveis e nossa curiosidade se alia a nossa ansiedade na procura de informações. Acessamos uma infinidade de sites e notícias, sentimos alívio quando lemos notícias que está tudo bem e que a situação vai melhorar, e minutos depois nos desesperamos ao ler que o mundo está caindo e que vai acabar. Além disso, com o passar do tempo vamos tão fundo nesse oceano de informações, que nem sabemos mais no que pensar e como agir, e é aí que nos desesperamos.

Você deve evitar de sentir medo? Não conseguiria mesmo se quisesse. O medo é uma reação fisiológica que adquirimos no nosso histórico evolutivo, e que foi, e é, muito importante para nossa sobrevivência. A questão é saber diferenciar o medo do desespero. Esse segundo sim, deve ser evitado, porque causa um enorme desgaste físico e mental , aumentando a angústia e a ansiedade, fazendo com que os dias pareçam mais longos e podendo gerar problemas graves. Se informar é essencial, porém,

com qualidade. Dê preferências a sites com credibilidade e matérias científicas que realmente retratem da realidade. Assim, você pode saber qual realmente é o nível de complexidade da situação e lidar da melhor maneira possível. Alimente sua curiosidade com informações verificadas, e evite levar em consideração tudo que recebe como se fosse verdade absoluta, até porque, todos nós temos parentes doutores em WhatsApp e fake news.



Foto: Reprodução/ Google Imagens

2.4 PREGUIÇA

Nem preciso te perguntar se você já sentiu preguiça na vida né? Mas, e se eu te perguntar, o que seria a preguiça em si? Vamos falar um pouco sobre esse assunto tão comum e tão deixado pra lá, muitas vezes por preguiça de pensar (que irônico).

Segundo Paulo E. P. L Cabral, do Instituto de Psicologia da USP, podemos definir a preguiça como a falta de vontade e motivação para mover elementos em alguma área da vida. Em geral, muitas pessoas ligam a preguiça a aversão ao trabalho (no sentido empregatício), que é um bom exemplo de preguiça, mas não seu significado em si, haja vista que, pessoas podem amar seu trabalho e serem super preguiçosas em outras áreas da vida. Afinal, porquê arrumar a cama se você vai deitar nela novamente?

Bem, falemos um pouco mais sério agora. Nós organizamos rotinas, justamente para fugir da preguiça e realizar nossas tarefas de maneira agradável e eficiente no decorrer de nossos dias. O isolamento, ao te privar da rotina comum, tende a desorganizar todo o seu dia, e gerar efeitos como o descontrole do sono, do apetite, e desmotivação para a realização de outras tarefas. Desse modo, as várias horas que você passa confinado(a) em casa tendem a ser mais massantes e desgastantes, a alimentação e frequência da atividade física ficam prejudicados além de queda na qualidade do sono.

Inconscientemente, seu cérebro determina uma série de coisas sobre seu comportamento a cada milésimo de segundo. Quando você se encontra em situação de perigo, seus aproximadamente 1,3 KG de massa cinzenta tendem a promover um estado de alerta, seus batimentos aumentam e você fica preparado(a) para lidar com uma situação inesperada. O contrário acontece quando seu cérebro tem uma rotina desregulada e pobre em estímulos. Você dorme tarde e acorda tarde, come demasiadamente e não pratica atividades físicas devido ao confinamento. Logo, seu cérebro entende que está de “férias na praia” e que pode relaxar. Afinal, porque se preocupar em trabalhar e seguir uma organização, se tem meios desorganizados e muito mais cômodos de passar os dias? E isso vai tornando seus dias cada vez mais lentos, cansativos e aumentando o sentimento de procrastinação (“depois eu faço”). Além de tudo isso, quando o isolamento acabar, você terá muito mais dificuldade para retornar ao normal, do que se tivesse mantido uma rotina, comido bem e se exercitado.

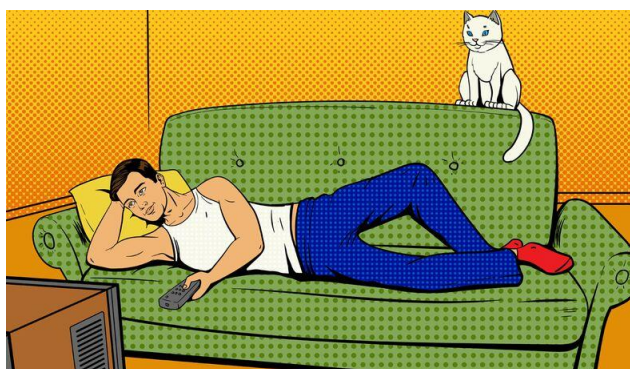


foto: Reprodução/ Google Imagens

3. MANEIRAS E TÉCNICAS PARA LIDAR COM O ISOLAMENTO

Bem, agora que você já sabe o que o isolamento te causa e um pouco sobre o funcionamento de cada efeito, vamos aprender técnicas para lidar com eles nesse capítulo. Certamente, é importante que aqui você se atente aos detalhes, para que assim possa utilizar desse conhecimento de maneira eficiente e lide melhor com o confinamento até que ele acabe, esperamos que seja de grande proveito na sua experiência.

3.1 MANTENHA UMA ROTINA

Em várias partes da cartilha falamos sobre o papel de organização que a rotina exerce sobre a sua vida e seus dias, delimitando como, quando e onde você aplica sua energia e tempo. Mas então, o que fazer agora que sua rotina foi tirada de você tão repentinamente, e que de todos os ambientes que você circulava, restou apenas a sua humilde residência? É isso que vamos debater nesse tópico.

Em primeiro lugar, sabemos que muitas das coisas que você costumava fazer não são possíveis de casa. Porém, é possível incluir outras tarefas no lugar para ocupar seu tempo de maneira agradável e eficiente, evitando que seus dias se tornem cada vez mais lentos e monótonos. São elas:

- Tenha um horário para acordar, assim você pode regular seu sono e alimentação, além de se sentir menos**

cansado(a). Estipular um horário para acordar é o primeiro passo para construir uma rotina, e pode ser complementado com um banho pra amenizar essa preguiça que sabemos que você vai ter.

- **Em seguida, atente-se a sua alimentação. É comum que nesses períodos o aumento do consumo de alimentos industrializados, que são de preparo rápido e fácil, cresça muito, o que aumenta ainda mais a preguiça e prejudica sua saúde. Então se existir essa possibilidade na sua casa, dê preferências a alimentos naturais e saudáveis.**
- **Descubra novos talentos: O mundo se torna mais corrido a cada dia, e ter tempo de sobra é quase que um luxo, o que nos leva a geralmente ter pouquíssimo tempo para pensar e descobrir coisas novas que gostamos ou somos bons. Por isso, uma ótima maneira de aproveitar o tempo extra e de quebrar ainda evitar o tédio, é se envolver com coisas novas, como instrumentos, idiomas, fotografia ou leitura. Aliás, esse último merece um ponto só pra ele.**
- **Ah, a leitura... Nem todos nós temos o hábito de ler regularmente, mesmo escutando todos os dias sobre os benefícios que esse costume traz para todas as áreas da vida. É certo que a leitura aumenta seu conhecimento sobre uma série de assuntos, melhora seu vocabulário, fala, escrita e raciocínio. Mas você pode dizer que**

normalmente sua vida é muito corrida e não tem tempo suficiente para ler, embora você pudesse trocar 30 minutos de netflix, TV ou celular por dia por leitura diária e já teria um enorme ganho, mas e agora? Uma ótima dica para a quarentena é sim a leitura, seja você leitor frequente ou não. Se você já é leitor, é um bom momento para colocar as leituras em dia, terminar livros ou começar outros que estava com vontade. Se você não tem o costume de ler, escolha livros relacionados com temas que já te agradam, e não desanime, no início sempre é mais complicado. Certamente, com o tempo você será capaz de ler todos os dias e obras cada vez mais complexas

- Conheça músicas novas. Desde a pré-história, os sons produzidos pela natureza já caracterizavam os primeiros tipos de música, que com o tempo foram evoluindo, ganhando tecnologia, produções e chegaram até os dias atuais. Qual seu tipo de música favorita? E já pensou em escutar outros? Uma boa dica é pesquisar sobre tendências de vários estilos de música, assim você pode descobrir artistas novos e incríveis e que você não consumia por não conhecer. Além disso, escutar grupos menos conhecidos ou que estão iniciando agora é ótimo para passar o tempo, adquirir cultura e dar uma moral pros artistas que estão em início de carreira.**

-
- **Você sabe cozinhar? Independentemente da sua resposta, o fato é que a maioria de nós ama comer. Aprender a cozinhar ou a fazer pratos novos é um ótimo passa tempo, além de te tornar uma pessoa mais independente e possibilitar a organização de uma surpresa pro(a) crush. Brincadeiras à parte, saber cozinhar te abre um leque enorme de possibilidades e pode ser que você leve jeito para a cozinha. Portanto, mais um possível talento para você descobrir.**
 - **Procure regular o horário de dormir. Bem, como falamos anteriormente, regular os ciclos de sono é importantíssimo para ter disposição durante o dia e realizar as outras ações sugeridas. Então, ter autocontrole sobre quando parar uma série ou filme para dormir é necessário, para que assim, você consiga acordar no horário estipulado, e realizar as tarefas que definiu para sua rotina.**

Acima, listamos várias sugestões de coisas que você pode incluir na formação de uma rotina nova, mas é claro que existem tantas outras, que nem conseguiríamos citar todas. Então, o que esse tópico tem por objetivo, é te levar a refletir sobre a importância de manter uma rotina, ajudando na manutenção da sua saúde mental e ocupando sua mente com estímulos ricos em informações.



foto: Reprodução/ Google Imagens

3.2 TÉCNICAS PARA LIDAR COM A ANSIEDADE

Já falamos antes sobre o que é a ansiedade, mas agora vamos a algo mais interessante ainda, vamos aprender técnicas para lidar com a tensão e ansiedade, que são de grande utilidade nesse momento de isolamento e que quando tudo isso passar, podem ficar na sua rotina pra aliviar a tensão do dia a dia. Além disso, é importante ressaltar que nenhuma técnica isolada substitui a terapia, então, se tiver oportunidade, quando sair de isolamento inicie um processo terapêutico, os ganhos são para a vida toda e para todas as áreas da vida.

Respiração Diafragmática: Mantenha a calma, que só o nome é difícil. Muito utilizada na Terapia Cognitivo Comportamental (TCC), Segundo Araújo C. P., é necessário seguir alguns passos para que os resultados sejam obtidos.

Em primeiro lugar, como o próprio nome sugere, consiste em uma técnica de respiração.

- Primeiro, procure um local tranquilo e acolhedor, em que você se sinta à vontade.**
- Em segundo lugar, sente em uma postura ereta e coloque uma mão no peito e a outra no abdômen.**
- Agora é hora de endireitar os ombros, os manter eretos e vamos a respiração.**
- Respire profundamente pelo nariz, procurando levar o ar até o abdômen e não para o peito.**

-
- **Expire pela boca de maneira sonora, ou seja, que você escute sua respiração.**
 - **O ideal é manter de 6 a 10 resirações lentas por minuto.**
 - **Se mantenha o tempo que julgar necessário para aliviar a ansiedade.**

Relaxamento Muscular de Jacobson: Esse é o tipo de técnica que quanto mais você pratica, melhor você fica, e conseqüentemente mais tira proveito dela. Além de questões respiratórias, essa técnica envolve questões de relaxamento muscular e alívio de tensões, podendo agir em várias áreas geradoras de estresse. Como envolve mais elementos, então, preste bastante atenção.

- **Assim como na técnica anterior, procurar um local em que se sinta á vontade é o primeiro passo.**
- **Tirar os sapatos e usar uma roupa confortável ajuda no processo.**
- **Se sentar com as mãos sobre os joelhos em posição típica da meditação ou em uma cadeira e manter a postura ereta.**
- **De início, vamos as mãos: feche as mãos fortemente até sentir a tensão, mantenha apertando por 10 segundos e depois solte dedo por dedo lentamente.**
- **Ombros: Encolha os ombros em direção as orelhas e mantenha por 5 segundos, depois solte. Repetir 5 vezes.**

-
- **Pescoço:** Leve o queixo em direção ao peito, e relaxe, respirando lentamente.
 - **Nessa posição, vamos trabalhar a respiração.**
 - **Inspire por 5 segundos, prenda por 6 e solte por 7. Repita 5 vezes.**



foto: Reprodução/ Google Imagens

Por fim, mas não menos importante, nos atentemos a um mito que existe sobre a respiração. Quantas vezes já ouviu falar que para resolver um caso de falta de ar devemos respirar de maneira intensa e rápida pela boca? Esse tipo de respiração é interessante no caso de um maratonista no final da prova, para hiperventilar e retornar ao ritmo normal de respiração. Mas, no caso de ansiedade ou tensão, o ideal é respirar pausadamente, lentamente e pelo nariz, inspirando pela boca. Assim, é possível utilizar de técnicas para aliviar o sentimento de angústia e se sentir melhor. Respirar “corretamente” pode ajudar muito. Portanto, se necessitar de ajuda, busque vídeos e sites que expliquem corretamente os passos, pois seguindo corretamente, a chance de ter bons resultados é maior.

3.3 COMO LIDAR COM A SOLIDÃO

Como já conversamos anteriormente, estar sozinho(a) não necessariamente caracteriza solidão, e estar rodeado(a) de pessoas não é garantia de não a sentir. Esse sentimento tem mais a ver com o pertencimento e afinidade que sentimos com as pessoas e locais onde estamos. Mas então, como agir se a solidão estiver presente?

Em primeiro lugar é importante identificar do que você ou de quem você está sentindo falta e que está te fazendo sentir solidão. Podemos sentir falta dos amigos, familiares, colegas de sala, mas também de pessoas da nossa rotina comum, dos ambientes e trajetos que traçamos diariamente. Por certo, é importante identificar isso, e por mais que pareça óbvio, é mais complicado que parece, porque temos a tendência de negar que temos problemas na maioria das vezes, e entender e admitir os motivos dos nossos problemas, ou buscar ajuda pra isso, é essencial.

Após entender sua solidão, é hora de buscar maneiras de lidar com ela. No caso de sentir falta dos amigos e pessoas próximas, as reuniões por vídeo são uma ótima maneira de amenizar a situação, podendo conversar, brincar e colocar os assuntos em dia. A mudança brusca de rotina também pode te causar um sentimento de vazio, então, seguir as dicas do tópico 3.1, além de ocupar sua mente com coisas que te interessem, pode ajudar a

formar uma nova rotina durante o período de isolamento, diminuindo o sentimento de vazio. Por fim, conversar mais com seus familiares que moram com você, criar ou fortalecer os vínculos, pode deixar o clima em casa mais calmo para todos e de quebra você pode se ligar mais a sua família, ganhando novos amigos.



foto: Reprodução/ Google Imagens

3.4 COMO LIDAR COM O MEDO E SE INFORMAR

Como também já tratamos anteriormente, a situação de isolamento, a preocupação, tensão, juntamente as várias notícias conflitantes que vemos a todos os momentos na internet e redes sociais, tendem a nos gerar um sentimento de medo, que com o tempo vai se agravando e pode chegar ao nível de desespero e adoecimento. O fato é, somos curiosos e queremos nos informar. Então, como fazer isso com qualidade?

Em primeira análise, precisamos entender a importância de nos informarmos sobre as situações. Por certo, quando temos mais informações, nós deixamos um lugar de supor o que está acontecendo, e passamos para um outro de saber como realmente a situação é, o que gera ações voltadas para as necessidades reais do momento. Porém, aí que começa o problema... Na internet existe uma infinidade de sites, artigos, jornais e revistas, e nem todos esses meios estão em real compromisso com a verdade. Pelo contrário, existem muitas fontes de má qualidade, ou mesmo que manipulam as informações para sustentar seus pontos de vista, o que aliado aos milhões de compartilhamentos que essas matérias fakes recebem devido a falta de checagem das informações, causam uma teia enorme de desinformação.

Portanto, verificar a qualidade das informações e sites dos quais consumimos conteúdos é indispensável. Para tanto, seja uma pessoa cética, “duvide” de todas as informações logo de

cara, busque suas fontes e somente dê validade a informações que venham de fontes científicas e/ou redes consolidadas, como revistas científicas, jornais reconhecidos e profissionais que sejam referência na área, para que assim, você possa filtrar os conteúdos que consome, não se desesperar por notícias falsas e nem relaxar em períodos realmente perigosos. Tudo o que é real resiste a dúvida e verificação, e o que cai quando verificado é mais conhecido como mentira.



foto: Reprodução/ Google Imagens

4. COMO APROVEITAR O ISOLAMENTO DE MANEIRA EFICIENTE

Dizer que você pode tirar algo de “bom” dessa situação toda pode parecer loucura a princípio né? Pois é, mas não é exagero. Se você tem a oportunidade de ficar em casa e fazer uma quarentena para sua segurança e de seus familiares nesse momento complicado, o faça. Porém, quem disse que você não pode tirar nada de proveito desse contexto mentiu, e vamos mostrar coisas que provavelmente ou você já pensou em fazer ou já ouviu falar mas não teve tempo ou ânimo para começar, e que serão excelentes para o atual momento.

Aprender outro idioma: Certamente você já ouviu falar que ter um segundo idioma é importante para seu currículo, para sua vida e etc., ou talvez até já tenha sondado a ideia mas não tomou iniciativa ainda. Porém, esse momento forma uma ótima oportunidade de iniciar seus estudos sobre outra língua. Existem vários aplicativos gratuitos tanto na App Store quanto na Play Store, vídeos e canais especializados no Youtube e professores on-line, que auxiliam o aprendizado de maneira simples e didática, e independente da sua idade, vão ser excelentes para te dar suporte na caminhada rumo a outras culturas. Digo culturas, porque estudar outro idioma não é só entender o que outros povos falam, mas também suas culturas, histórias e passado, além de acrescentar muito valor para sua vida pessoal e profissional.

Fazer cursos: Você sabia que você pode ter um diploma de Harvard no seu currículo sem sair da sua casa? Sim, é isso mesmo. Não só essa, mas várias universidades e instituições de educação de todo o mundo, disponibilizam cursos -gratuitos ou não- em sites especializados. Pesquisando bem, é possível encontrar muitos conteúdos riquíssimos, oportunidades de incrementar o currículo, obter conhecimento ou ainda entender mais sobre o momento que está passando. Sim, é possível fazer cursos sobre temas variados, inclusive sobre saúde, psicologia e outra gama de assuntos. Portanto, uma ótima maneira de utilizar a quarentena de maneira produtiva é sim fazendo cursos, se capacitando e/ou crescendo pessoalmente.

Psicoterapia On-line: Você sabia que é possível realizar um acompanhamento com um(a) psicólogo(a) formado(a) da sua casa? Pois bem, isso é uma realidade, e pode ajudar enormemente nesse momento tão conturbado. Você já deve ter ouvido falar sobre os benefícios da psicoterapia né? Podemos citar alguns caso você nunca tenha visto algo relacionado, tais como:

- **Aumento da autoestima**
- **Segurança nas decisões**
- **Desenvolvimento pessoal**
- **Autoconhecimento**
- **Autonomia**
- **Superação de conflitos internos**

-
- **Superação de traumas e etc.**

Esses são só alguns exemplos de como a psicoterapia pode ajudar nesse e em outros contextos da sua vida. Caso você tenha condições de iniciar um processo terapêutico, inicie, e o momento de isolamento é uma ótima oportunidade para buscar apoio, obter autoconhecimento e sair dessa situação da melhor maneira possível.

Por fim, é importante saber o significado da palavra autoconhecimento que tanto abordamos nesse capítulo. Você já deve ter pensado que significa “se conhecer”, e pensou certo, mas como funciona isso? Vamos lá.

Muitas vezes achamos que conhecemos as outras pessoas, e que porquê convivemos com elas, sabemos e porque de elas agirem como agem e pensarem como pensam, o que já não é tão simples assim. Mas, já parou para pensar se você se conhece? O porque de você ser como é, de pensar o que pensa e agir como age? Ou mesmo o porque de você sentir o que sente? O autoconhecimento é um processo que proporciona maior consciência sobre si mesmo, seus atos, e sua vida em geral, desmistificando explicações que foram impostas a você desde sempre e que não se sustentam, gerando por fim, um maior bem estar e uma relação mais saudável consigo mesmo e com o mundo.



foto: Reprodução/ Google Imagens

5. CONCLUINDO

Bem, tudo tem um início, um meio e um fim, inclusive a nossa cartilha e o período de isolamento que você está passando. Agora, você já sabe o que esse contexto todo te causa, também conhece medidas de como lidar com esse “caldeirão” de emoções e sensações que sente diariamente, e vamos finalizar nossa cartilha juntos, refletindo e pontuando pontos finais.

Em primeira análise, é necessário destacar a importância das medidas de isolamento. Certamente, quando são decretadas, as medidas visam a preservação da vida da população, haja vista que, o SUS, nosso maravilhoso sistema de saúde que sempre deve ser respeitado e valorizado, não recebe recursos suficientes para atender adequadamente a demanda comum que chega, tampouco a demanda inflada que surge em períodos atípicos. Por exemplo, pensemos em uma situação de pandemia, onde o contato das pessoas com aglomerações pode aumentar o número de contaminados. Logo, sem as medidas de distanciamento, a quantidade de pessoas que buscam os sistemas de saúde aumenta exponencialmente, o que pode levar a um colapso dos órgãos da saúde, que esgotarão seus leitos e capacidades para acolher pacientes e o número de mortos tende a ser desastroso.

Além disso, nesses períodos surgem muitas falas -de polos políticos-, relacionadas a prejuízos do isolamento na economia do país, o que no fim, em uma análise aprofundada, se mostra como

uma grande irresponsabilidade. Certamente, o congelamento do mercado, resultante da quarentena, tende a paralisar a circulação de dinheiro no país, e impactar na economia. Porém, caso as medidas de afastamento social não sejam tomadas, a tendência aguda que a curva de casos tende a tomar -mais casos em um menor período de tempo-, tende a gerar um grande número de mortos e infectados, o que exige investimentos altos e imediatos em leitos, tratamento intensivo (que é caro), admissão de mais profissionais de saúde e até mesmo preços relacionados a velórios e sepulturas, que ficam sobrecarregados. Portanto, o prejuízo é infinitamente maior quando as medidas de isolamento não são respeitadas, tanto economicamente, quanto nas vidas perdidas -que não se recuperam com medidas econômicas-.

Por isso, se tiver a oportunidade de ficar em casa, fique. Quando você respeita o isolamento, você protege a você, seus familiares, amigos e a todos que precisam sair de casa deixando suas famílias para trabalhar. A economia é recuperável, retrabalhável e volátil, já a vida: é única, inigualável e não pode ser capitalizada.

#FIQUEEMCASA

6. REFERÊNCIAS

Carla Ribeiro Guedes; Maria Inês Nogueira; Kenneth R. de Camargo Jr. A subjetividade como anomalia: contribuições epistemológicas para a crítica do modelo biomédico. Scielo, 2005. Disponível em: (<https://www.scielo.org/article/csc/2006.v11n4/1093-1103/>). Acesso em: (02/05/2020).

JUSTO, C. A crise do modelo biomédico e a resposta da promoção da saúde. Scielo, 2010. Disponível em: (http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0870-90252010000200001). Acesso em: (02/05/2020).

CABALLO, V.E. Manual de Técnicas de Terapira e Modificação do Comportamento. 1º Edição. São Paulo: Editora Santos , 1996.

Borges, E. M. N e Ferreira, T. J. R. Relaxamento: Estratégia de intervenção no stress. Scielo, 2013. Disponível em: (http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1647-21602013000200006). Acesso em: (02/05/2020).

Souza, A. S. e Rodrigues, J.A. AUTOCONHECIMENTO: CONTRIBUIÇÕES DA PESQUISA BÁSICA. Scielo, 2007. Disponível em: (<https://www.scielo.br/pdf/pe/v12n1/v12n1a16.pdf>). Acesso em: (02/05/2020).

Recuero, R e Gruzd, A. Cascatas de Fake News Políticas: um estudo de caso no Twitter. Scielo, 2019. Disponível em: (https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1982-25532019000200031). Acesso em: (02/05/2020).

Hofmann, Eberhardt (2003). Progressive Muskelentspannung, ein Trainingsprogramm. Göttingen: Hogrefe.

Araújo, P.C. COMO ENSINAR O USO CORRETO DO DIAFRAGMA EM EXERCÍCIOS RESPIRATÓRIOS. Disponível em: <<https://www.scielo.br/pdf/reeusp/v7n2/0080-6234-reeusp-7-2-140.pdf>>. Acesso em: (02/05/2020).

Cabral, P. E. L. Ensaio sobre a Preguiça, Jornal USP. Disponível em: <<https://jornal.usp.br/ciencias/ciencias-humanas/psicologo-analisa-os-muitos-significados-da-preguica/>>. Acesso em: (02/05/2020).

Harari, Y.N. Sapiens: uma breve história na humanidade. Editora L&M, 2015.

Eagleman, D. Cérebro – Uma Biografia. Editora Rocco Digital, 2017.

Dalgalorrondo, P. Psicopatologia e Semiologia das Funções Mentais, 1º edição, Cap. 26, Síndromes Ansiosas. Editora Artmed, 2008.

OMS. PubMed - Biblioteca Nacional de Medicina dos Estados Unidos. Acessível em: <<https://pebmed.com.br/coronavirus-oms-reforca-criterios-que-devem-ser-analisados-antes-de-suspender-isolamento-social/>> Acesso em: (02/05/2020).

OMS. SPP/DVSAM. (SPP/DVSAM - Saúde Mental) Definição de Saúde Mental. Acessível em: <<http://www.saude.pr.gov.br/modules/conteudo/conteudo.php?conteudo=1059>> Acesso em: (02/05/2020).