

# COVID-19

**EM ISOLAMENTO  
AINDA AGORA COMEÇOU E  
JÁ NÃO SUPORTO ESTA SITUAÇÃO!**



# AS ÚLTIMAS SEMANAS MUDARAM A NOSSA VIDA, IMPONDO RESTRIÇÕES E DESAFIOS PESSOAIS E PROFISSIONAIS

que a maior parte de nós nunca experimentou.

## PODEMOS SENTIR...

- **Saudades dos familiares e amigos e do contacto físico.** Porque falar com eles à distância não é a mesma coisa, não se compara a interagir presencialmente com as pessoas de quem gostamos “ao vivo e a cores”.
- **Falta de andar na rua, de passear, de estar na natureza,** de ver algo mais do que as paredes de casa e a vista da janela, que é sempre igual.
- **Falta das rotinas habituais.** De beber café com os colegas a meio da manhã, de jantar fora e até do trânsito do qual nos queixávamos. As novas rotinas em casa não são menos cansativas e são mais monótonas.
- **Falta de tudo aquilo que dávamos por garantido.** De sairmos para ir às compras sem medo, de ver televisão sem contar doentes e mortos.
- **Sobrecarga e exaustão,** por ter de equilibrar teletrabalho, apoio à família e ainda a gestão das emoções que esta situação provoca.
- **Preocupação com o futuro.** O nosso (*vou conseguir manter o meu emprego?*) e o de todos (*com que consequências, económicas e sociais, teremos de lidar quando isto acabar?*).
- **Zanga e injustiça** quando observamos pessoas que continuam a sair de casa desnecessariamente.
- **Impaciência,** porque o resultado do nosso esforço de ficar em casa não produz resultados imediatos.

A verdade é que estes sentimentos e desafios podem aumentar com o prolongar do tempo de isolamento. E que trazem **CONSEQUÊNCIAS** para a nossa

**saúde física e psicológica.** Podem diminuir a nossa motivação, a qualidade do nosso sono, a nossa vontade de fazer exercício e comer saudavelmente. E contribuir para aumentar sentimentos de ameaça, ansiedade, frustração e falta de esperança. Podemos ter uma reacção mais intensa aos acontecimentos negativos e o efeito dos acontecimentos positivos pode ser reduzido.



# MAS...

» **Não há espaço para egoísmo nesta pandemia, só para solidariedade.**

Do nosso comportamento depende não só a nossa saúde e a saúde das pessoas de quem gostamos, mas a saúde de todos nós. **Estamos todos** (milhões de pessoas) **juntos nesta missão**. Ficando em casa, contribuímos para assegurar que contemos a propagação do vírus, que mantemos seguras as pessoas mais vulneráveis e que os serviços de saúde continuam a ter capacidade de resposta para os casos graves, que não podem recuperar em casa.

» **Os sentimentos de solidão e frustração, a sensação de estarmos “presos” e de “já não aguentarmos mais” são um “estado da nossa mente”.**

Devemos procurar alterar esse estado por uma perspectiva que nos ajude melhor a ultrapassar esta situação. Na verdade, **a maior parte de nós está SÓ em isolamento**.

» **O isolamento significa apenas isolamento físico. Não significa isolamento ou distanciamento emocional.**

As relações com os outros são o que faz a nossa vida valer a pena, e essa realidade não se alterou. Por isso, **é tempo de reduzir a proximidade física, mas aumentar a nossa conexão social e relacional. A conexão com os outros é o nosso “superpoder”**, torna-nos mais inteligentes, felizes, produtivos e resilientes. E também ajuda a combater o impacto do isolamento na saúde física e psicológica, melhorando o funcionamento cardiovascular, endócrino e do sistema imunitário.

» **A maior parte de nós já chegou ou estará quase a chegar à fase de aceitação desta situação.**

A resposta a acontecimentos difíceis e dolorosos costuma acontecer em 5 fases: **negação** (“É só na China, não nos vai afectar!”), **zanga** (“Então quer dizer que vou ter de ficar em casa? Sem trabalhar?”), **negociação** (“Ficamos em casa durante duas semanas e depois acaba e podemos voltar à nossa vida, certo?”), **tristeza** (“Não acredito que não posso estar com os meus familiares e amigos e que isto não tem fim à vista... Acordem-me quando isto acabar!”) e **aceitação** (“Vamos ficar em casa durante algum tempo, o melhor é tentar tirar o melhor proveito desta situação”). Claro que mesmo na fase de aceitação poderemos sentir-nos ansiosos, stressados, frustrados e precisarmos de momentos de autocompaixão. Mas, o importante é chegarmos/estarmos lá.

**SIM, O PERÍODO DE ISOLAMENTO PODE AINDA ESTAR LONGE DE TERMINAR: DURANTE O FUTURO PRÓXIMO PODEREMOS CONTINUAR EM ISOLAMENTO, PARA E PELO BEM DE TODOS.**

# ENTÃO, O QUE PODEMOS FAZER?

- ⇒ **Permanecer em casa e continuar a cumprir todas as recomendações** das autoridades de saúde.
- ⇒ **Aceitar a incerteza e a imprevisibilidade da situação.** Não sabemos quando é que isto vai acabar e é assustador. Não sabemos quando é que isto vai acabar e a perspectiva de mais umas semanas neste registo é horrível (ou qualquer outro adjectivo que considere adequado ao que está a sentir). E sim, precisaremos de esperar para ver os resultados positivos do nosso esforço de permanecer em isolamento.
- ⇒ **Aceitar e sentir a dor de não poder estar e sentir fisicamente familiares e amigos.** Podemos olhar para as oportunidades que esta situação traz, podemos inspirar-nos nas histórias de amizade e amor que emergem, mas não deixa de ser doloroso e o nosso coração não deixa de sentir a falta de um abraço, do conforto de ser tocado e tocar aqueles de quem mais gostamos, de apagar velas de aniversário em conjunto e jantar à volta da mesma mesa.
- ⇒ **Compreender a importância de investir em manter o contacto com familiares e amigos.** Comunique, todos os dias, com pessoas com quem gosta de falar (por exemplo, tomem um café virtual a meio da manhã ou da tarde). Mas encontre o seu equilíbrio, que pode variar de dia para dia: um dia pode sentir-se confortável em passar 4 horas em videochamada e noutro apetecer-lhe responder apenas a 2 mensagens escritas.
- ⇒ **Partilhar sentimentos e experiências.** Fale com outras pessoas sobre este “novo normal” ao qual todos nos estamos a adaptar. Fale com os vizinhos pela janela/varanda, ligue a amigos com quem não fala há meses ou anos.
- ⇒ **Optimizar os contactos à distância com familiares e amigos.** A utilização passiva de plataformas de comunicação online (por exemplo, ver o *feed* das redes sociais) está associada a sentimentos de solidão e redução do bem-estar. Dê preferência a formas activas de comunicação à distância. Privilegie, sobretudo, os contactos através de videochamadas, pois permitem ver as expressões faciais da outra pessoa, minimizando mal-entendidos e aumentando a sensação de proximidade. Se puder, utilize uns auscultadores em vez do microfone do computador, pois a capacidade de detectar características como o volume ou o tom de voz é maior e isso pode ajudar-nos a sentir mais próximos da pessoa com quem estamos a falar.
- ⇒ **Ser criativo na forma como se realizam actividades em conjunto e à distância.** Proponha a um amigo fazerem exercício físico em conjunto, joguem batalha naval, cozinhem o mesmo prato ao mesmo tempo, componham e cantem uma canção juntos. O que gostam de fazer e como podem adaptar essas actividades à comunicação à distância?
- ⇒ **Informar-se sobre a existência de versões digitais dos eventos e actividades que costuma frequentar.** Por exemplo, se costuma participar em serviços religiosos, procure por serviços religiosos em *streaming*. Se faz parte de um grupo comunitário local, sugira fazerem um encontro virtual. Se gosta de ir ao teatro ou a um concerto, procure oportunidades na televisão ou internet.
- ⇒ **Procurar manter uma rotina.** Será, com certeza, uma rotina diferente daquela a que está habituado, mas fazer as refeições a horas e atribuir diferentes períodos do dia a diferentes tarefas é organizador e pode ajudá-lo a enfrentar o dia com maior tranquilidade. Mesmo que, sobretudo se tiver

crianças/adolescentes consigo, essa rotina tenha de ser flexível e adaptável ao dia-a-dia nesta situação (que, uns dias correrá melhor e noutros, menos bem). Se estiver em teletrabalho, é ainda mais fundamental fazer pausas e continuar a dedicar momentos à realização de actividades de lazer, assim como ajustar expectativas relativamente à sua produtividade.

» **Fazer uma Lista de Desejos das coisas que gostava de ver, ouvir e fazer durante o tempo que durar o isolamento** – as séries para as quais nunca teve tempo, o projecto que queria começar, algo que gostasse de aprender. Coisas que realmente gostaria de fazer e que com as quais se pode entusiasmar mesmo estando em casa. Durante a semana muitos estarão a trabalhar, mas ao fim de semana há mais tempo livre para ocupar.

» **Procurar ser e sentir-se útil.** Procure formas de ajudar. Por exemplo, ofereça-se para ir às compras por um vizinho quando for fazer as suas, cumprindo todas as medidas de protecção; ligue aos seus familiares e vizinhos mais idosos; escreva um postal a um amigo; verifique se existe algum grupo de voluntários na sua zona para o qual possa contribuir; leia uma história à distância; ensine a alguém uma competência ou arte que domina.

» **Cultivar práticas de relaxamento e tranquilidade.** Verificar constantemente as notícias e as redes sociais pode aumentar a ansiedade, é preferível focar-se em práticas que produzam emoções positivas – como conversar, pintar, ler, ouvir música, jogar um jogo. Faça uma tarefa de cada vez, com calma. Encontre um tempo só para si, de silêncio (para contemplar, meditar, rezar, por exemplo). Pense nas actividades que o relaxam: tomar banho? Beber um chá? Ouvir música? E faça-as.

» **Encontrar e agradecer coisas positivas.** Todos os dias tire alguns minutos para pensar em três coisas boas que lhe aconteceram, que sentiu ou experienciou e pelas quais se sente agradecido.

» **Escrever um diário.** Se nunca escreveu nenhum, experimente agora. Sente-se e pergunte a si próprio: Como me sinto? O que estou a pensar? O que tenho feito? Tente continuar a escrever, mesmo que inicialmente lhe pareça desconfortável. Também pode gravar um áudio. O diário não precisa de ser escrito nem de ser uma tarefa demorada, cinco minutos podem chegar. Escrever sobre os seus dias nesta situação extraordinária pode ajudá-lo a colocar a sua experiência em perspectiva e a ter um registo deste momento na sua história pessoal ao qual poderá regressar.

» **Fazer uma massagem.** Se estiver em isolamento com alguém é mais fácil sentir contacto físico humano, mas, mesmo se estiver sozinho, a ciência indica que fazer uma massagem a si próprio tem todos os efeitos positivos de uma massagem feita por outra pessoa, incluindo a potencial redução da ansiedade e do stresse.

» **Cuidar de si.** Faça exercício físico todos os dias, alimente-se de forma saudável. Se possível partilhe tarefas com as pessoas com quem está em isolamento. Reserve tempo para si.

» **Faça uma Lista de Desejos das coisas que gostava de ver, ouvir e fazer depois de terminar o isolamento** e ter sido ultrapassada a pandemia, quando puder regressar à sua rotina habitual e abraçar familiares e amigos.

» **Vigiar o seu estado emocional.** Se se sente sem esperança; se pensa constantemente nesta situação e imagina cenários catastróficos para si e/ou para o mundo; se tem sentimentos intensos de tristeza, zanga, irritabilidade ou frustração; se perdeu o interesse ou se sente incapaz de realizar as suas tarefas habituais; se dorme ou come mais ou menos do que o habitual, **procure a ajuda de um Psicólogo.**

**ESTE É UM PERÍODO DIFÍCIL  
(MAS TAMBÉM TEM COISAS BOAS).  
E, EM CONJUNTO, VAMOS SUPERÁ-LO.**



