

DICAS PARA MANTER A SAÚDE MENTAL EM TEMPOS DE PANDEMIA

ORGANIZAÇÃO:

Diretoria de Assuntos Estudantis
da Pró-Reitoria de Ensino do IFMA



INSTITUTO FEDERAL
Maranhão

I. A IMPORTÂNCIA DO CUIDADO COM A SAÚDE MENTAL NO PERÍODO DE PANDEMIA

Sabemos que, para a maioria das pessoas, lidar com o momento atual de pandemia tem sido um grande desafio. Trata-se de um momento inédito para todos, algo bastante diferente de qualquer coisa que já vivemos antes. É esperado, então, que essa situação nos desperte incômodo, ansiedade, medo e sentimentos diferentes dos que habitualmente experienciamos.

Por conta de tudo isso, além de ser um momento em que precisamos cuidar bem da nossa saúde física, é um momento que devemos dar muito atenção à nossa saúde mental.

A pandemia trouxe alguns aspectos que impactam na nossa saúde mental e é importante que nós consigamos identificar e refletir sobre eles. Lembrando que cada um desses aspectos impacta de forma e intensidade diferente cada pessoa. Ou seja, a experiência da pandemia é subjetiva e individual.

Alguns aspectos importantes: Grande mudança na rotina; isolamento social; aumento do medo, insegurança e ansiedade; dificuldade para preencher e organizar o tempo; o excesso de exposição a notícias; conflitos interpessoais com as pessoas que moram com você.

ENTÃO, VAMOS COMEÇAR A REFLETIR SOBRE ESSES ASPECTOS E PENSAR EM QUAIS ESTRATÉGIAS PODEMOS UTILIZAR PARA MINIMIZAR SEUS IMPACTOS NA NOSSA SAÚDE EMOCIONAL?

2. É HORA DE SE ADAPTAR À NOVA ROTINA E SE REINVENTAR

Com a necessidade do isolamento social, nossa rotina mudou completamente nas últimas semanas. Essa mudança abrupta tende a nos deixar mais ansiosos e, algumas vezes, com dificuldade de nos reorganizarmos e nos adaptarmos a esse novo momento.

O QUE PODEMOS FAZER PARA FACILITAR ESSA ADAPTAÇÃO?

- ✘ Tente manter sua rotina o mais parecida possível ao que era antes (seguindo as devidas recomendações de isolamento). Esforce-se para manter a organização dos seus horários, por exemplo, dormindo e acordando e fazendo suas refeições nos mesmos horários de antes;

- ✘ Organize sua rotina não apenas mentalmente. Coloque tudo no papel. Isso vai te ajudar a visualizar melhor a organização e não esquecer de cumprir o que foi planejado;
- ✘ Não esqueça que não são férias e que é importante continuar se dedicando aos estudos e ao trabalho. Para isso, busque se dedicar a estas atividades diariamente;
- ✘ Organize um espaço adequado para o estudo/trabalho. Nem sempre em casa temos o espaço e recurso que gostaríamos para estudar ou trabalhar. Mas lembre-se de fazer a pergunta “Com o que eu tenho, qual o melhor que posso fazer?”;
- ✘ Para manter a rotina de estudos, você pode revisar os conteúdos, fazer simulados, assistir videoaulas.

Lembre-se que em breve (espero que bem em breve mesmo) nossa rotina voltará ao normal e aplicar essas estratégias, além de facilitar sua adaptação a esse período de pandemia, também tornará mais simples sua readaptação à rotina anterior.

Organizar a rotina é muito importante para diminuir os níveis de ansiedade.

3. TENHA PACIÊNCIA COM SEUS SENTIMENTOS E EMOÇÕES

Viver uma situação diferente com a qual estamos acostumados pode nos causar desconforto. Sabemos que trata-se de um momento de insegurança que tende a nos despertar sentimentos como ansiedade, tristeza, medo, sensação de desamparo. Lidar com esses sentimentos nem sempre é fácil e aceitar isso é importante.

Esses sentimentos serão comuns à maior parte das pessoas e cada um vai vivê-los do seu jeito. É importante ter paciência com as nossas emoções e não nos cobrarmos demais para estarmos bem e felizes o tempo todo.

Falar sobre o que sente é importante e nos faz sentir melhor. Mas não se esqueça que, às vezes, não conseguimos lidar com esses sentimentos sozinhos e precisamos de ajuda profissional. Os profissionais de saúde continuam trabalhando e buscando as ferramentas e estratégias para ofertar apoio nesse momento.

Lembre-se que todas as estratégias e reflexões propostas nos materiais que estamos divulgando tem como objetivo ajudar você a lidar com seus sentimentos e emoções. Que tal colocar em prática?

4. COMO LIDAR COM A ANSIEDADE?

PARTE I - ENTENDENDO A ANSIEDADE

Com a incerteza e insegurança em relação ao futuro da pandemia, nosso nível de ansiedade tende a subir. Então, é muito importante que a gente entenda mais sobre ansiedade e como lidar com ela.

Todos, em algum momento da vida, já se sentiram ansiosos. Pode ser aquele tremor nas mãos e frio na barriga quando precisa apresentar um seminário. Alguns podem ter perdido o sono nas noites que antecederam uma prova importante. Taquicardia, sudorese, tremores, alterações no sono e na fome, irritabilidade, pensamento acelerado são alguns dos sinais e sintomas que também podem caracterizar a ansiedade. E é importante entendermos que a ansiedade se manifesta em forma e intensidade diferente em cada pessoa.

A ANSIEDADE PODE, ENTÃO, SER CONSIDERADA UMA RESPOSTA ESPERADA DO NOSSO ORGANISMO FRENTE ALGUMAS SITUAÇÕES. PORÉM, ÀS VEZES, OS QUADROS DE ANSIEDADE PODEM SER INTENSOS E DURAR MAIS TEMPO DO QUE O HABITUAL E SE TORNAR UM TRANSTORNO DE ANSIEDADE.

Em virtude do período de pandemia, é esperado que as pessoas se sintam mais ansiosas e que esses sinais e sintomas apareçam com mais frequência. Precisamos aceitar que faz parte do momento e é uma reação esperada do nosso organismo. Entretanto, quando a ansiedade alcançar níveis de provocar desconforto intenso, atrapalharem a rotina e os sinais e sintomas forem muito intensos, pode ser necessário buscar apoio de um profissional especializado.

PARTE 2 - ESTRATÉGIAS PARA LIDAR COM A ANSIEDADE

Todas as orientações apresentadas neste material tem como objetivo minimizar os impactos negativos do período da pandemia na nossa saúde mental. Organizar nossa rotina, fortalecer vínculos com os que convivem conosco, falar sobre os nossos sentimentos, realizar atividades de lazer, restringir do tempo de exposição às más notícias são algumas estratégias que podem minimizar a ansiedade despertada nesse período.

Além dessas estratégias, outras boas opções são as técnicas de relaxamento e Mindfulness. Que tal testar? Existem muitas páginas na internet que ensinam diversas técnicas. Experimente algumas e identifique a que mais teve resultados com você.

**LEMBRE-SE QUE
LIDAR COM A
ANSIEDADE É UM
PROCESSO E RE-
QUER PACIÊNCIA.**

5. ESTABELEÇA LIMITES DE TEMPO PARA LER OU ASSISTIR NOTÍCIAS

INFORMAÇÕES SÃO IMPORTANTES, MAS O EXCESSO DE TEMPO EXPOSTO A MÁS NOTÍCIAS PODE NOS ADOECER EMOCIONALMENTE

Nesse momento, informações são muito importantes para entendermos o cenário no qual estamos vivendo e sabermos como podemos e devemos nos comportar para nos prevenir. Entretanto, a exposição excessiva a notícias sobre a pandemia pode nos causar grande ansiedade.

Infelizmente, a maior parte das notícias ainda são negativas e tomar conhecimento delas tende a aumentar nosso nível de angústia e ansiedade. Se passarmos longos períodos no dia expostos a essas más notícias, a tendência é manter esse níveis altos durante todo o dia, prejudicando nosso bem-estar.

VOCÊ PODE ESCOLHER UM PERÍODO CURTO DO DIA PARA SE INFORMAR DAS ÚLTIMAS NOTÍCIAS E EVITAR FICAR ACOMPANHANDO TUDO DURANTE 24 HORAS POR DIA.

6. HORA DE APRENDER A CONVIVER BEM E FORTALECER OS VÍNCULOS COM QUEM ESTÁ PRÓXIMO DE VOCÊ

Para os que precisam e podem estar em isolamento social, o convívio com os que residem talvez nunca tenha sido tão próximo e tão intenso. Serão muitas horas por dia compartilhadas dentro do mesmo ambiente. Nesse momento, podem surgir divergências e conflitos.

Lembre-se que os sentimentos vivenciados nesse momento poderão contribuir para os conflitos serem mais frequentes. Todos estão sensibilizados e vivendo emoções com as quais podem não estar habituados. Por isso, é fundamental ter empatia e muita paciência.

O diálogo e a assertividade são fundamentais para com as diferenças e conflitos. Aproveitar o tempo com a família para se conhecerem melhor pode trazer muitos benefícios e fortalecer as relações. Existem muitas pessoas que moram juntas, mas praticamente não se conhecem. Falem de si, sobre seus sentimentos, suas expectativas, seus problemas. E saiba ouvir os outros também.

TENTE NÃO FUGIR DOS CONFLITOS E SE ISOLAR DA FAMÍLIA. QUANDO AS DIFERENÇAS E DIFICULDADES SURGIREM, BUSQUEM O DIÁLOGO COM EMPATIA.

É importante frisar que o estresse gerado pelo período de pandemia NÃO pode ser aceito como justificativa para comportamentos violentos. Dados recentes mostram que os casos de violência doméstica têm crescido nas últimas semanas. Lembre-se que é fundamental denunciar essas práticas.

7. O LAZER E AS ATIVIDADES PRAZEROSAS PRECISAM CONTINUAR (ADAPTADOS AO NOVO MOMENTO)

NÃO SE LIMITE, PODE SER UMA BOA OPORTUNIDADE PARA TESTAR COISAS NOVAS

Novamente aproveito para reforçar que, por se tratar de um momento completamente novo para todos nós, é muito importante que a gente busque estratégias para se adaptar e se reinventar.

É comum nesse momento ver pessoas apenas se lamentando pelo que não estão podendo fazer e deixam de abrir os olhos para novas possibilidades.

Sei que muitos estão sentindo falta das reuniões com amigos, da balada, das idas às praias e restaurantes, mas é o momento de aceitar que existem outras possibilidades de atividades prazerosas e experimentá-las.

Pesquise atividades que podem ser realizadas em casa ou dentro dos nossos limites atuais de convívio social e pensem em experimentá-las sem pré-conceito. Que tal primeiro experimentar e depois julgar se você gostou ou não?

TENTE DIVERSIFICAR SUAS ATIVIDADES. MESMO QUE VOCÊ GOSTE BASTANTE DE ASSISTIR FILMES E SÉRIES, TENTE NÃO DEDICAR TODO O SEU TEMPO PARA ISSO.

Lembre-se que manter-se fisicamente ativo é muito importante para sua saúde física e mental. Mesmo dentro de casa, existem vários tipos de exercícios físicos possíveis. Uma pesquisa rápida na internet e você vai encontrar muitas dicas e vídeos.



**INSTITUTO
FEDERAL**
Maranhão