

FICAR EM CASA
DURANTE A PANDEMIA:

10 PASSOS

PARA LIDAR COM O ISOLAMENTO



artmed
EDITORA

Índice

Como orientar os meus pacientes?.....	1
Normalize os seus sentimentos.....	2
Contate amigos e família.....	3
Organize as atividades diárias.....	4
Veja esse momento como tempo livre.....	6
Cumpra tarefas que tem procrastinado.....	7
Realize exercícios físicos.....	8
Coma e beba com sabedoria.....	9
Faça uma lista de leituras e de vídeos.....	10
Apoie alguém que passa por um momento difícil.....	11
Confronte a sua falta de esperança.....	12

Como orientar os meus pacientes?



No mundo inteiro, a recomendação é uma só: evitar aglomerações e o risco que elas trazem de disseminar a Covid-19. Ficar em casa, alertam os especialistas, é a melhor forma de se proteger e de proteger quem amamos.

Mas ao mesmo tempo em que o isolamento social é uma medida poderosa contra a transmissão da doença, ele também pode afetar a saúde mental. Preocupação, ansiedade e solidão são alguns dos sentimentos que tendem a aflorar. Como consequência, é comum nos sentirmos deprimidos.

Então, como lidar com esse período de tantos desafios que são coletivos, mas vividos de forma individual? E de que maneira os profissionais da área podem orientar os seus pacientes? O psicólogo Robert L. Leahy, referência mundial em terapia cognitivo-comportamental (TCC), escreveu um [artigo](#) que traz 10 passos para lidar com o isolamento durante a pandemia.

O e-book a seguir é resultado deste conteúdo, traduzido e adaptado pelo Secad e pela Artmed Editora com a autorização do autor.

1. Normalize os seus sentimentos

Muitas vezes, sentimos que não podemos tolerar as nossas emoções negativas, que deveríamos estar lidando melhor. Isso faz nos sentirmos mal por estarmos nos sentindo mal.

Porém, é normal ficar ansioso, amedrontado, sem esperança e preocupado ao lidar com uma crise. E é por isso que estamos passando agora.

Todos temos medo de que coisas horríveis aconteçam às pessoas que conhecemos e a nós mesmos. Você não é um robô.

Você tem o direito de se sentir mal e tem o direito de fazer o possível para se sentir melhor. Então, vamos trabalhar naquilo que podemos controlar.

2. Contate amigos e família

O fato de estarmos isolados não quer dizer que devemos nos desconectar. Faça uma lista de amigos, mesmo aqueles que você não contata há algum tempo. Faça também uma lista de entes queridos.

Então, escreva e-mails ou mensagens de texto para eles, afirmando que você quer manter contato e ver se eles estão bem.

Já parou para pensar que o seu smartphone é realmente um telefone? Você também pode usar serviços como Skype, Facetime ou Zoom para ver essas pessoas. Essa experiência pode ser bastante positiva e animadora.

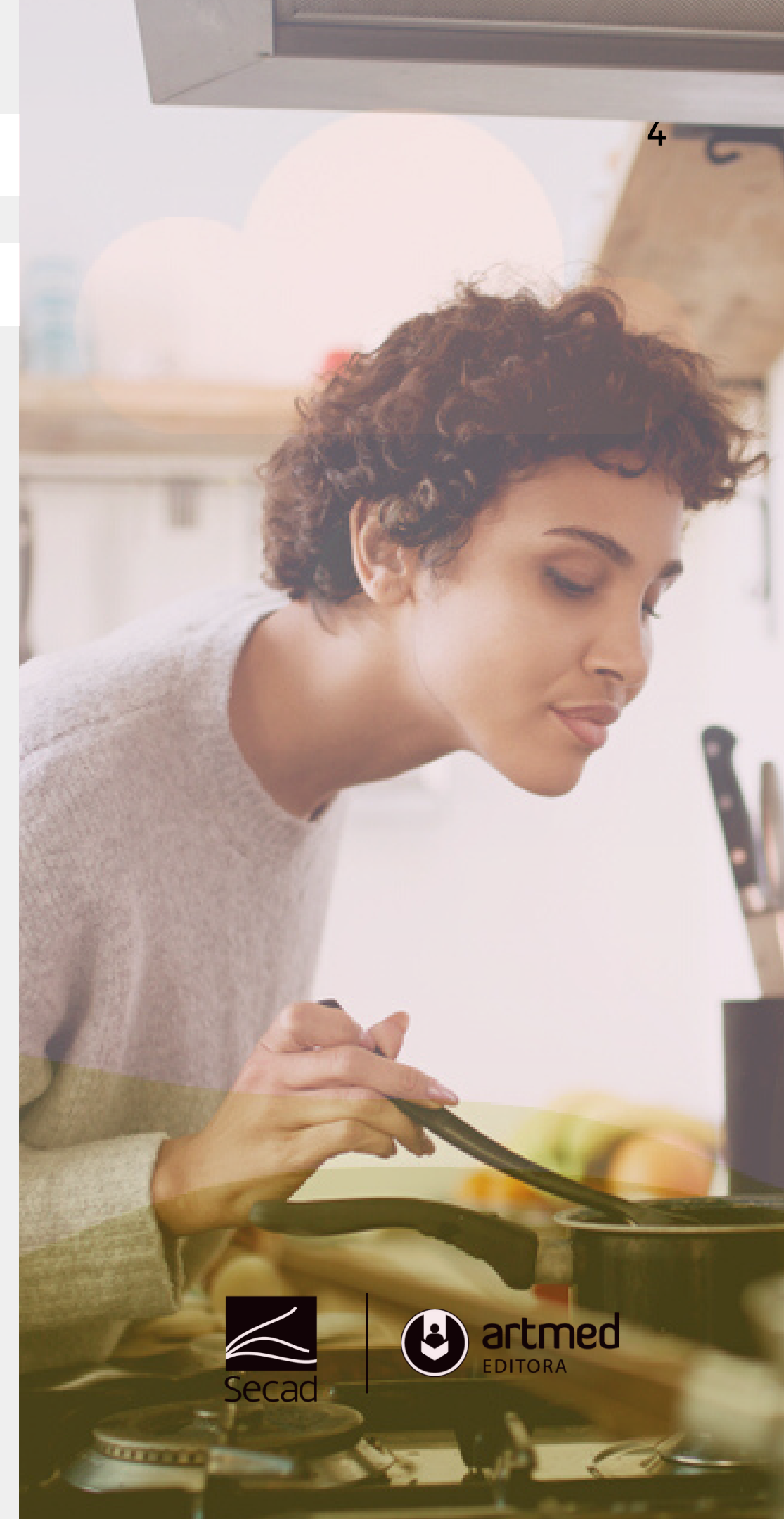


3. Organize as atividades diárias

Só porque estamos em casa não significa que não há nada a ser feito. Por isso, planeje o dia seguinte na noite anterior e crie a sua lista de tarefas a realizar.

Acordar e saber que você tem coisas a fazer pode ser bastante animador, pois permite ter um propósito para cada momento do dia. Além disso, é uma forma de se distrair das preocupações.

A lista pode envolver atividades como cozinhar, trabalhar, ler, escrever, assistir a um vídeo, falar com amigos, fazer exercícios, acompanhar as notícias etc. Cada atividade tem um propósito.



No final do dia, olhe para a lista de tarefas e marque o que foi realizado — e qual é a sensação de ter feito aquilo. Os itens que ficaram pelo caminho devem ser adicionados à lista de amanhã.

Também aproveite para criar uma lista para a próxima semana, mês e dois meses.

Essa é uma técnica clássica da TCC, chamada *agendamento de atividades e ativação comportamental*. Quanto mais você faz, mais se mantém ocupado — e melhor se sentirá.

4. Veja esse momento como tempo livre

Você provavelmente já teve o sentimento de não ter tempo suficiente para fazer tudo o que precisa. Agora, no entanto, tempo livre não falta.

Claro, você não poderá fazer várias das coisas que queria, já que o ideal é não sair na rua. Mas pense nesse tempo como sabático, em que pode escolher o que fazer por algumas semanas. Utilize-o com sabedoria — ruminar e se preocupar não vai ajudar em nada.

Reveja sua lista de afazeres e cumpra cada uma das tarefas.



5. Cumpra tarefas que tem procrastinado

Ao pensar em seu tempo livre, você pode identificar as tarefas que está adiando. Faça uma "lista de procrastinação" e comece a trabalhar nela.

Você pode incluir tarefas do lar, como limpar a casa ou organizar a louça, arrumar seu quarto, reorganizar seu apartamento, ler um livro, ver um filme ou contatar as pessoas das quais você se afastou.

6. Realize exercícios físicos

Há diversos vídeos no YouTube que mostram exercícios que podem ser feitos em casa. Você não precisa de uma academia completa para manter o corpo em movimento.

Faça flexões, abdominais, agachamento, ioga ou polichinelos. Aumente seu batimento cardíaco, libere a endorfina.



7. Coma e beba com sabedoria

Quando estamos estressados, muitas vezes descontamos na comida ou na bebida. Por que não dedicar esse tempo para criar hábitos saudáveis?

Pense nisso como um retiro, em que você pode planejar e preparar suas refeições com calma e controlar — ou até eliminar — o consumo de álcool.

Você tem tempo para preparar pratos criativos, aproveite para experimentar novos sabores ou resgatar aquela receita clássica dos seus avós.



8. Faça uma lista de leituras e de vídeos

A maioria das pessoas sente que não tem tempo suficiente para ler. Agora é a hora certa para retomar esse hábito. Você pode encontrar diversos e-books e audiobooks on-line, caso não tenha nenhum livro interessante em casa.

Quer uma dica? A Artmed disponibilizou gratuitamente o e-book "Livre de ansiedade", escrito pelo próprio Robert L. Leahy.

[Clique aqui](#) para acessar!



9. Apoie alguém que passa por um momento difícil

Nós estamos todos juntos nesse momento difícil e precisamos nos apoiar. Uma maneira de se sentir conectado e buscar um novo significado para isso tudo é oferecer suporte a outras pessoas — talvez alguém que more sozinho ou sofra com depressão e ansiedade, por exemplo.

Fazer uma ligação ou enviar aquela mensagem pode fazer toda a diferença para quem está passando por uma fase complicada. Além disso, você certamente vai se sentir melhor consigo mesmo.

10. Confronte a sua falta de esperança

É necessário encarar a pandemia de Covid-19 com seriedade e seguir as recomendações das autoridades técnicas — estamos falando de vidas.

No entanto, nós não sabemos se o vírus vai ser controlado em breve ou se ainda vai causar problemas e preocupações por muito tempo.

Por isso, no lugar de tentar prever os próximos meses, mantenha o seu foco no presente. Não tente usar as suas emoções para prever o futuro. Isso só vai causar mais ansiedade.





artmed
EDITORA

Acompanhe as principais atualizações sobre a
pandemia de coronavírus em nossos canais.

