Desconforto Emocional em Períodos de Isolamento

Marcos Wagner
Psicanalista

Karoline Paiva
Psicóloga

Como seres humanos, nos reconhecemos como pessoa e nos organizamos em sociedade por meio da interação social. Portanto, durante períodos de isolamento, o mal estar psicológico pode se instalar, fragilizando nossa capacidade de adaptação e reação ao estresse do confinamento, produzindo respostas fisiológicas e emocionais que podem impactar nosso sistema imunológico e a condição de equilíbrio mental para enfrentamento de situações adversas. Esse breve material visa contribuir com sugestões que possam minimizar os efeitos da nova rotina que se estabelece mundialmente no contexto da pandemia do novo coronavírus.

EVITE
Excesso de Informações Desnecessárias

Informação em excesso pode gerar
ANSIEDADE!

EVITE
Excesso de Informações Desnecessárias

Procure assistir noticiários apenas **uma vez ao dia**.

Geralmente a edição da manhã é capaz consolidar tudo o que precisamos saber para ficarmos atualizados.

Não caia na **armadilha da hiperinformação** e no excesso angustiante de **informações falsas** ou **exageradas**. Essas ações podem te levar a um estado mental de **constante alerta**, prejudicando o relaxamento e capacidade de discernimento.

Lembre-se: Você tem condições de filtrar conteúdos e impor limites quanto a sua exposição a informações que alterem seu estado de humor.

EVITE
Pensamentos Vitimistas

A vitimização distorce a
REALIDADE!

EVITE
Pensamentos Vitimistas

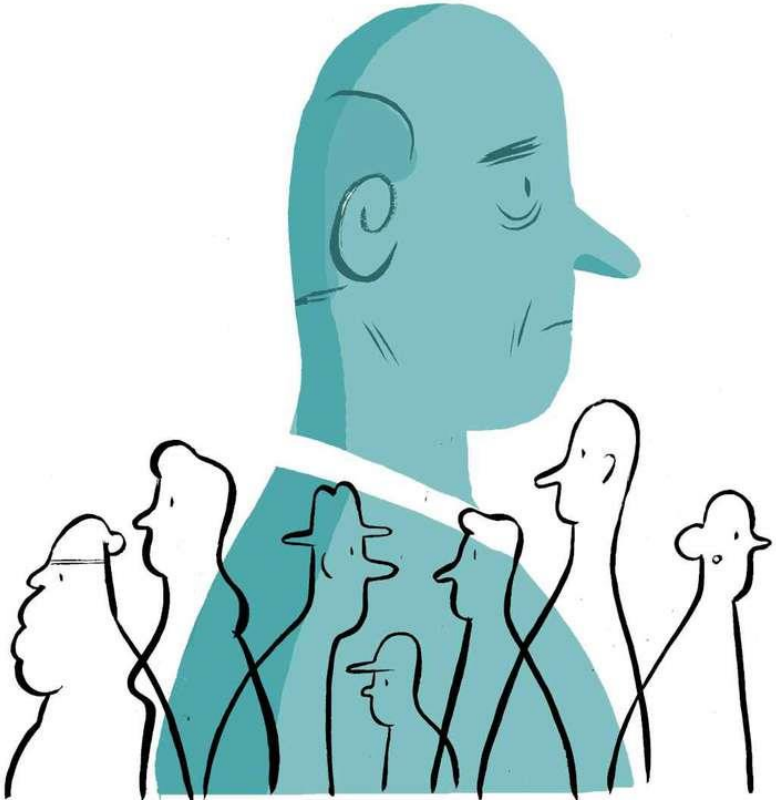
Estar isolado não é uma **punição** e sim uma **preservação e contribuição para o bem comum.**

Permanecer em casa por alguns dias é necessário, mas não é uma condição definitiva.

Em breve, **tudo voltará ao normal**.

Lembre-se: Você tem condições de ressignificar o momento atual e dar a sua contribuição.

EVITE
Solidão como percepção de Abandono



Sentir a solidão do isolamento devido a pandemia é um FATO!

EVITE
Solidão como percepção de Abandono

A **solitude** é um estado desejável de privacidade que permite a reflexão e a subjetivação pessoal, mas a **solidão** pode produzir tristeza em excesso e **potencializar traços depressivos** inerentes a cada pessoa.

Utilize toda tecnologia disponível para manter-se **conectado com a vida** e **com pessoas** que você estima.

Una-se aos seus familiares e amigos, promovendo boas conversas por meio de **videochamadas**, **telefonemas** ou **mensagens**.

Lembre-se: Você tem condições de se fazer presente ainda que fisicamente longe ou apartado de seu grupo social.

EVITE
Pessimismo como padrão pensamento

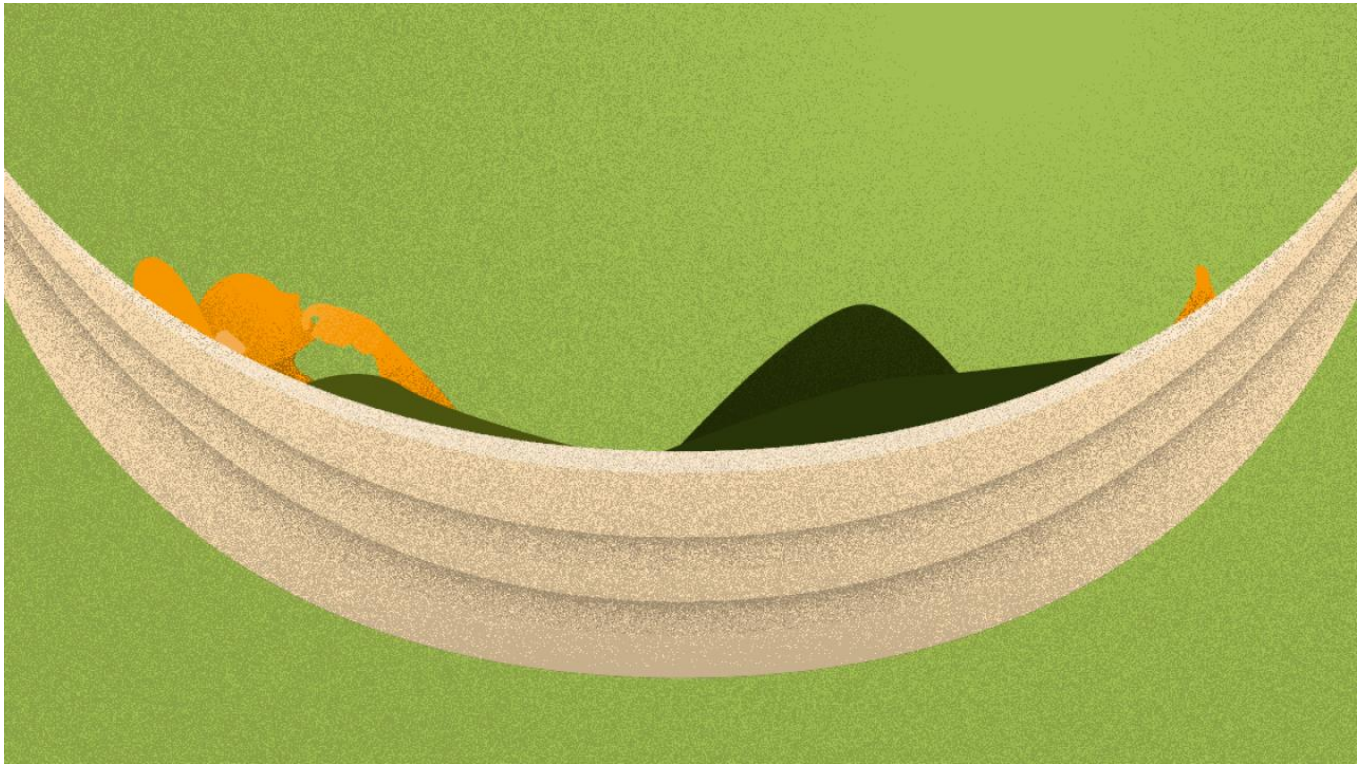
O pessimismo impede a percepção de
NOVOS CENÁRIOS

EVITE
Pessimismo como padrão pensamento

Quando estamos amargurados, nosso **mundo interior** fica **embrutecido** e nossas reações e comportamentos podem se revelar de **forma destrutiva**, ferindo aqueles que estão à nossa volta e nos **impedindo de enxergar soluções**.

Lembre-se: Você tem condições de pensar diferente a fim de aliviar as dores produzidas pelo momento atual. Permita-se.

EVITE
Não fazer nada



A inatividade pode produzir
DESÂNIMO!

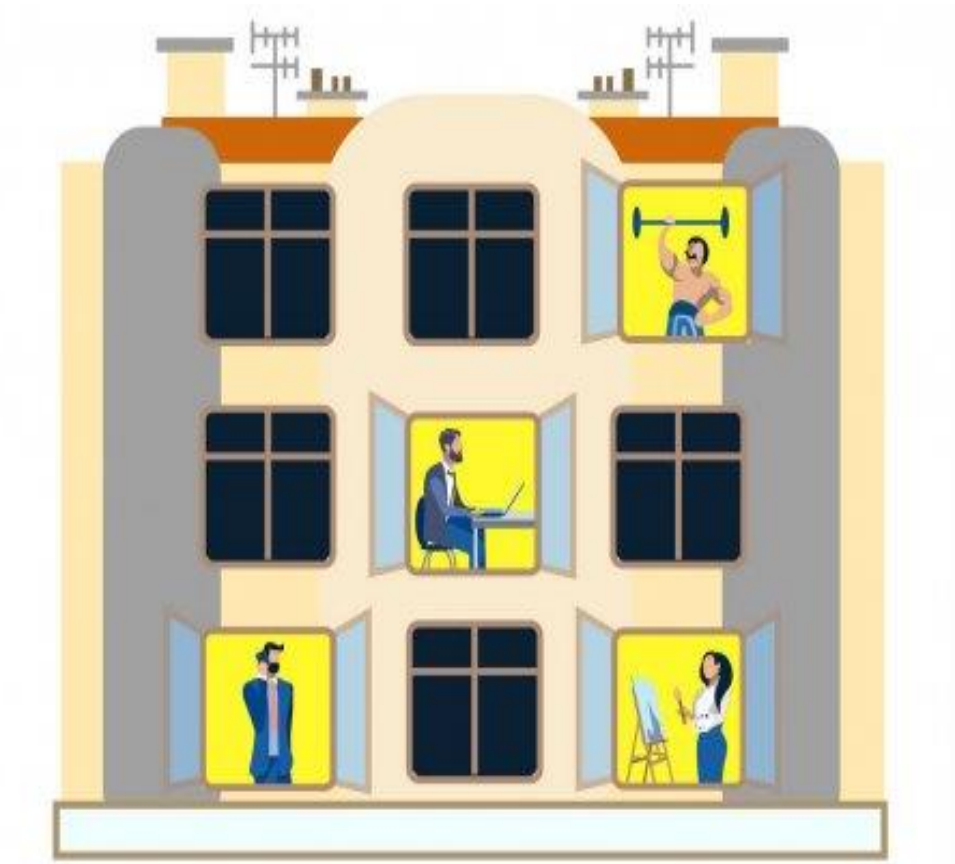
EVITE
Não fazer nada

Se o ócio não for criativo, pode conduzir a um **estado de letargia existencial**.

Encontre nas **atividades manuais** e nas **atividades físicas** que possam ser executadas em casa um meio para **aliviar desconfortos** e para **preencher o tempo**.

Lembre-se: Você pode manter-se ativo e produtivo, mesmo estando em casa. Mova-se e alivie a tensão do isolamento.

EVITE
Uma agenda sem compromissos



Estabelecer uma rotina diária ajuda realização de PROPÓSITOS!

Para muitas pessoas, trabalhar em regime de *home office*, pode ser uma experiência nova e eventualmente não prazerosa.

Essa nova realidade, ainda que temporária, pode **desorganizar a rotina diária** e **produzir algum tipo de insegurança ou angústia**.

Organize seu tempo, incluindo períodos voltados a sua atividade profissional. Respeite intervalos como o almoço, pausas para o café e término de expediente. Não abra mão do tempo livre! Leia, interaja com outras pessoas e descanse!

Lembre-se: Gerencie sua agenda, considerando o momento atual sem perder de vista seus propósitos mais elevados.

EVITE
Viver numa perspectiva meramente Individualista

Considere as regras para um bom convívio COLETIVO!

EVITE
Viver numa perspectiva meramente Individualista

Possivelmente **dividimos nosso espaço** de confinamento com outras pessoas no núcleo familiar.
Sua **individualidade é importante**, mas **dimensão coletiva** não pode ser ignorada.
É importante que todos tomem consciência das dificuldades atuais, exercitando **empatia**, firmando **acordos** e **regras de convívio**, e buscando um **elevado espírito de colaboração** e **apoio mútuo**, a fim de tornar a **vida agradável** durante esse período.

Lembre-se: Você tem condições dividir espaços, aceitar rotinas e propor acordo visando a coletividade e a unidade.

EVITE
Observar uma única perspectiva

Considere a realidade da
DIVERSIDADE!

EVITE
Observar uma única perspectiva

Crianças, **Idosos** e **portadores de deficiências, pacientes com baixa imunidade e doenças crônicas** devem ser **ouvidos** e **priorizados**, pois tem **perspectivas** e **necessidades peculiares**.

Conversar, **escutar**, **compreender** e estabelecer **rotina solidiária inclusiva** é importante para que as limitações impostas pela pandemia possam ser assimiladas e seguidas.

Adapte as restrições diminuindo a sensação de perda e impedimento.

Lembre-se: Você tem condições de explicitar os motivos das limitações e alterações de rotina, minimizando sentimentos negativos em relação ao novo contexto.

CORONAVÍRUS COVID-19

O que você precisa saber e fazer.

Como posso me proteger?

- Lave as mãos com frequência, com água e sabão, ou higienize com álcool em gel 70%.
- Ao tossir ou espirrar, cubra nariz e boca com lenço ou com o braço, e não com as mãos.
- Se estiver doente, evite contato físico com outras pessoas e fique em casa até melhorar.
- Evite tocar olhos, nariz e boca com as mãos não lavadas. Ao tocar, lave sempre as mãos com água e sabão.
- Não compartilhe objetos de uso pessoal, como talheres, toalhas, pratos e copos.
- Evite aglomerações e mantenha os ambientes ventilados.

Como o coronavírus (Covid-19) é transmitido?

A transmissão acontece de uma pessoa doente para outra ou por contato próximo (cerca de 2 metros), por meio de:

- Gotículas de saliva
- Espirro
- Tosse
- Catarro
- Toque ou aperto de mãos
- Objetos ou superfícies contaminadas

E quais são os principais sintomas?

O coronavírus (Covid-19) é **similar a uma gripe**. Geralmente é uma doença leve a moderada, mas alguns casos podem ficar graves. Os sintomas mais comuns são:

- **Febre**
- **Tosse**
- **Dificuldade para respirar**

Saiba como proteger você e sua família.

Acesse:
saude.gov.br/coronavirus

DISQUE SAÚDE 136

SUS | MINISTÉRIO DA SAÚDE | PÁTRIA AMADA BRASIL GOVERNO FEDERAL

NÃO DESANIME!

Enfrentaremos esse tempo com consciência, inteligência e empatia.

WhatsApp

Marcos Wagner
(11) 98911.5372

Karoline Paiva:
(11) 95985.9295

Atendimento em Consultório e Ambiente Virtual
Rua Cavour, 271 - sala 03
Vila Prudente São Paulo/SP