

# SAÚDE EMOCIONAL



SAÚDE EMOCIONAL EM TEMPOS DE ISOLAMENTO SOCIAL



Seja Bem  
Vindo!

***"Nosso auto-conhecimento é  
fervoroso, come as nossas  
tristezas e nos faz mais fortes".  
Lucas Lemos***

*Esse período de medidas de isolamento e atenção redobrada em nossa saúde física tem impacto direto em nossa saúde emocional. Como podemos lidar com a ansiedade que invade a todos nós? O medo vem sendo um companheiro presente nessa nova rotina e a ansiedade pode se manifestar de muitas maneiras, desde o nervosismo, agitação, irritação; não conseguir pensar em outra coisa; necessidade de ver e ouvir constantemente informações e até mesmo ter dificuldade para realizar tarefas diárias.*

*Com isso, precisamos estar atentos em nossas emoções e sentimentos para reconhecer nossos recursos internos e enfrentar da melhor forma possível. Assim, identificar pensamentos que possam causar um mal-estar, acolher nossas emoções e aceitá-las é o início de um bom caminho.*

## **IMPORTANTE!**

**Não se cobre, não seja rígido consigo mesmo! Permita-se ter uma casa bagunçada, atrasar alguma refeição ou outras coisas que podemos nos cobrar agora! O momento é justamente para olharmos e focarmos no que nos tem significado.**

**Sua conexão é com você, sua família, seu propósito e sua essência!**





## Bom começo

**"Uma longa viagem começa com um único passo."  
Lao-Tsé**

Evite o bombardeio de informações. Se você percebeu que os sites e jornais estão te deixando ansioso, procure se informar em momentos específicos, de uma a duas vezes ao longo do dia. E foque naquilo que ajudará a tomar atitudes práticas para prevenção.

Procure informações principalmente para tomar passos práticos, preparar seus planos e proteger-se. Informe-se e divulgue sobre as histórias e imagens positivas de pessoas que se recuperaram do novo coronavírus e das boas notícias sobre seu retrocesso.

Tire o pijama. A dica é: saia da cama, troque de roupa e seja produtivo. Mesmo que ninguém do seu trabalho vá lhe ver, tirar o pijama e vestir-se para o trabalho vai lhe ajudar a se conectar com o mundo lá fora. Até tarefas que parecem estressantes, como fazer faxina, podem ser bons "antidepressivos" – a sensação de ver a casa ficando arrumada e de sentir uma utilidade em nosso movimento é importante para combater o desânimo de precisarmos ficar em casa.



## SOMOS UM SER SOCIAL E ANSIAMOS POR CONTATO



- Dialogue e compartilhe seus medos e angústias com amigos e membros da família. Peça ajuda quando precisar. Apesar do isolamento físico, comunique-se com seus familiares e amigos por internet e telefone. Se é possível e seguro, fique com a sua família mais próxima. Se isso não é possível, procure por alternativas tecnológicas. **O momento é de isolamento físico, mas não emocional.** Sabemos que não é a mesma coisa ver alguém pela tela de um computador, mas isso é importante. O ponto é: teste novas possibilidades de interação, porque elas podem ser melhores do que você imagina.
- Escute também os receios dos que são próximos, compartilhar é um bom caminho de aproximação.
- Os pequenos precisam ficar cientes do que está acontecendo, especialmente se há alguém infectado na família ou na sua rede de apoio. Ao perceber que os pais estão estressados e ansiosos, eles reproduzem esse comportamento e acabam buscando mais apego ou sendo mais exigentes com os adultos.



**"Autocuidado é aprender a se impedir de exagerar nas coisas desnecessárias que te levam ao estresse emocional e a mais preocupações. Lembre-se: Seu esforço é notado por quem verdadeiramente se importa. Não há necessidade de impressionar. Moça, é hora de cuidar de você!"**  
**Joelma S Souza**

- Busque sentido ao momento, tentando manter-se ativo e com uma certa rotina de horários de trabalho, alimentação, sono e lazer.
- Procure atividades de relaxamento, é possível e necessário focar em atividades que causem satisfação.
- Aproveite para colocar as coisas em ordem. Arrumar e mexer em coisas que você costumeiramente não tem tempo pode ajudá-lo a ver com bons olhos esse momento.
- Momentos de crise nos trazem reflexão, aproveite que é necessário desacelerar e repense sobre como está sua vida e as relações ao seu redor.
- Sol, sono e alimentação saudável Essa combinação é fundamental para mantermos nossa sanidade. Abra a cortina. Tente não trocar o dia pela noite e procure manter uma alimentação balanceada. Somos, antes de mais nada, um corpo – e o humor de nossa mente é reflexo da saúde desse corpo.
- Invista no mindfulness e na meditação - existem centenas de estudos mostrando que pessoas ansiosas são muito ajudadas por essa prática. O que é fundamental, antes de mergulhar em um dos muitos apps que oferecem meditações guiadas, é entender que a essa prática não vai eliminar a sua ansiedade. Mas aos poucos você pode construir uma relação melhor com ela. O que talvez seja exatamente o que o momento está pedindo.



## AUTO CUIDADO

"O autocuidado é sinal de liberdade."  
Michel Foucault

- Siga as recomendações e medidas de prevenção.
- Procure um profissional de saúde adequado para tirar suas dúvidas e realizar os encaminhamentos caso necessário. Busque atendimentos online quando possível.
- Uma prece muito divulgada nos Alcoólicos Anônimos vem a calhar nesse momento. Diz ela: "conceda-me a serenidade para aceitar aquilo que não posso mudar, a coragem para mudar o que me for possível e a sabedoria para saber discernir entre as duas". Está na hora de colocarmos em prática, todos, a sabedoria por trás dessas palavras. Não vamos mudar, individualmente, o rumo da doença, mas podemos fazer a nossa parte. Aceitando, mesmo que com a boca amarga, a realidade como ela é. Incluindo nessa aceitação o que não podemos mudar e a coragem de darmos os nossos pequenos passos. Não podemos mudar o fato de que um novo vírus surgiu e que ele está se alastrando pelo mundo. Mas podemos, ao seguir as orientações das organizações da saúde, diminuir a velocidade com que ele se espalha e assim salvar muitas vidas. Pode parecer pouco, mas a escolha de não sair de casa hoje pode ajudar uma pessoa a encontrar um leito vazio no hospital na semana que vem. Com esse sacrifício de isolamento, podemos salvar vidas. Relembre o que há de mais valioso atrás de nossos incômodos. São esses valores –ajudar o próximo, por exemplo – que dão significado para o nosso sofrimento.

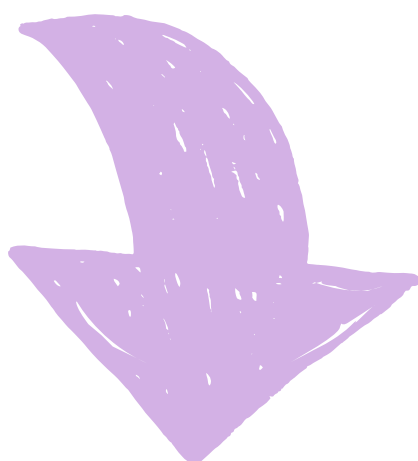


***Obrigada***

Agradeço você por ler e utilizar essas sugestões. Espero que seja útil e agradável para você e sua família.

Nesse momento estamos todos no mesmo barco, então vamos nos apoiar.

Caso deseje outros materiais, compartilhar ou sugerir, faça contato!





Letícia  
Martins 

**Gaúcha, mãe de uma linda menina que me inspira e me incentiva a realizar meus projetos, mesmo que ela ainda não compreenda isso. Atuo como psicóloga escolar, psicoterapeuta clínica e facilitadora de constelações familiares em Porto Alegre. Além de atendimento psicoterapêutico, realizo workshops temáticos na área educacional e institucional sobre constelações familiares, pedagogia sistêmica e maternidade.**

Psicóloga formada pela Unisinos em 2006.

Especialista em Psicologia Clínica- ênfase em Saúde Coletiva, UFRGS/2008.

Consteladora Familiar Sistêmica pelo espaço Merkabah, 2016.

Formação em Geobiologia Ambiental e Espiritual, 2019.

Formação em andamento (2019) - Pedagogia Sistêmica - Instituto Hellen Vieira da Fonseca.



(51) 98039.92.54



<https://t.me/pensamentoscomapsique>



@pensamentoscomapsique



<https://letmaders.wixsite.com/pensamentoscomapsique>

**Contatos**