



Como manter a Saúde Mental em tempos de pandemia e distanciamento social


Karla Lopes 
PSICÓLOGA • CRP 03114477



Há vários agentes estressores e mudanças de rotina, durante o período de distanciamento social contra a pandemia do coronavírus como:

- ✓ **Medo intenso e preocupação com a sua saúde e de seus entes queridos e amigos;**
- ✓ **Sensação de incerteza acerca do futuro;**
- ✓ **Surgimento ou agravamento de doenças crônicas;**
- ✓ **Doenças psicossomáticas tais como: gastrite, enxaqueca, entre outras;**
- ✓ **Dificuldade de concentração, insônia, falta ou excesso de apetite;**
- ✓ **Aumento do consumo de álcool, cigarro e outras drogas;**
- ✓ **Sensação de solidão, carência afetiva e angústia existencial;**
- ✓ **Falta de motivação para realização de atividades habituais.**



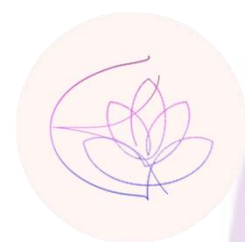
Diante deste cenário, criei este e-book para que possa ajudar-lhe a manter a sua saúde mental e que através dele você consiga também ajudar outras pessoas.



1

Evite o acúmulo de informações

Vivemos cada vez mais conectados, e como uma das consequências recebemos inúmeras informações de vários lugares e pessoas a todo instante, fake news, publicações, vídeos, tudo isso geralmente ocorre de forma massiva, sem filtros, o que pode gerar muitos gatilhos para a ansiedade. Evite ficar conectado o tempo todo e filtre as mensagens recebidas, buscando obter informações de fontes confiáveis.



2

Estabeleça uma rotina

Planeje seu dia, realize as tarefas programadas em horários definidos, lembre-se: distanciamento social não é férias. Mantenha as atividades laborais ou escolares em um ambiente bem iluminado, organizado e que contribua para a concentração sem interferências. Um ponto importante é reconhecer seus limites e entender quando as coisas não fluírem como o planejado, compreender que é um período de adaptação. Dica: Ajuste o “ideal” ao “real”, focalize sua atenção no aqui e agora.



3

Observe e aproveite o lado positivo!

Sabe aquela atividade prazerosa que você gosta de fazer, entretanto, sempre tem outras prioridades? Que tal buscar alternativas que te proporcione qualidade de vida e bem estar? Assim você poderá se distrair e contribuir para manter-se em equilíbrio, seja uma playlist da sua banda favorita, livros, filmes com mensagens otimistas ou divertidos, realize cursos on-line, aprenda coisas novas que tenha afinidade.



4

Crie uma rotina de autocuidado

Antes de dormir, pratique a higiene do sono, ou seja, desconecte pelo menos 30 minutos antes de dormir das telas (computadores, celulares, ipad, kindle), assim como evite alimentos estimulantes (café, bebidas que contenham cafeína, carne, chocolate, gengibre, entre outros). Aproveite este momento para preparar comidas saudáveis, organize a sua casa, coloque alegria em seu espaço. Crie uma rotina de autocuidado com seu corpo, ao acordar se arrume para você, de forma confortável, no entanto, evite ficar o dia inteiro de pijama.



5

Prepare-se para trabalhar em casa

Muitas pessoas estão trabalhando na modalidade de home office, e alguns cuidados são extremamente importantes, escolha um lugar reservado para realizar suas atividades laborais sem que haja interrupções de terceiros, é importante deixar claro para a família que mesmo em casa você está trabalhando. Vista-se de forma que ao ser convocado para uma possível videoconferência não venha a ter surpresas, identifique o que favorece a sua produtividade como por exemplo: ouvir música, produz mais no período da manhã do que a tarde. É importante identificar as suas preferências. Disciplina neste momento é fundamental, sendo assim, não negligencie o tempo de pausa, que pode se tornar um grande vilão da sua produtividade. Exercite planejar suas pausas (alimente-se, interaja com os familiares, realize ligações, caminhe pela casa, exercite por alguns minutos seu corpo.)



6

Cultive laços de afeto

Reserve um momento do seu dia para interagir de forma genuína com a sua família. Faça um lanche saudável e proponha assistir um filme/série, conversem sobre os planos para o futuro ou como se sentem neste momento. Ah! Mantenha contato virtual com as pessoas que estão distantes, neste momento, devemos usar os recursos digitais ao nosso favor. Certamente, aquele familiar ou amigo gostará de partilhar este momento com você.



7

Caso precise busque apoio



Estamos passando por um cenário incomum, onde vários sentimentos podem aflorar como: sensação de medo, risco iminente de morte, ansiedade, angústia existencial. Caso você se sinta sobrecarregado, deprimido, sem vontade de atividades que antes fazia com facilidade e alegria, sensação de desesperança e vontade de fazer algo contra você mesmo (suicídio ou automutilação), busque apoio do seu médico, psicólogo, peça ajuda a um amigo ou familiar. Vários psicólogos estão de plantão para acolher pessoas com tais queixas. Você pode buscar ajuda também através do número 188, do Centro de Valorização da Vida.



8

Crie um ambiente familiar harmônico e ajude as crianças no enfrentamento da pandemia



Demonstre as crianças segurança, assim como dizer a elas que é normal sentirem -se frustradas e chateadas. Revelem para elas os manejos que tem realizado para controlar o estresse acerca da pandemia, sugira para elas ouvir músicas, ler, pintar, aprender ou criar coisas novas. Evite excesso de informações das mídias e telejornais. As crianças podem interpretar de forma divergente e ocultar sentimentos de medo e insegurança. Estabeleça uma rotina diária, mesmo com a suspensão das aulas. Transmita serenidade e uma visão positiva em relação ao futuro.

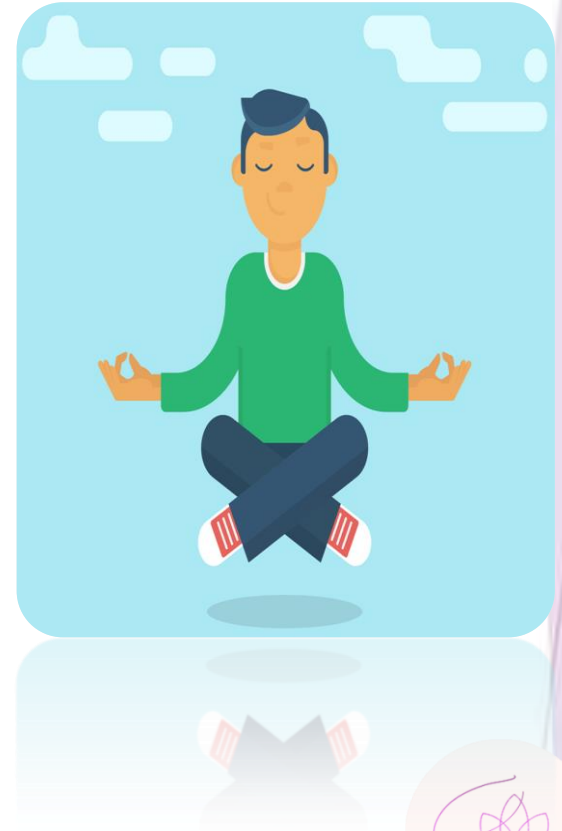


9

Cuide do seu corpo e o mantenha em equilíbrio

Além dos cuidados físicos com o corpo como: higiene, boa alimentação (rica em alimentos saudáveis como frutas, legumes, outras fontes de vitamina e cereais), movimentar seu corpo com alguma atividade física, e beber muita água, é essencial manter o corpo hidratado.

Nossa mente é cheia de distrações, mas tire um momento para praticar meditação com base em mindfulness, focando a atenção em apenas uma coisa pode ser a resposta para se manter presente. Outra forma interessante é baixar apps de meditações guiadas, os quais vão contribuir para que possa relaxar o corpo e a mente.



Deixarei aqui uma prática de Mindfulness e Autocompaixão

As emoções difíceis são transitórias – elas passam através de nós com mais facilidade – quando estabelecemos um relacionamento mais amoroso e receptivo com elas. Quando nossa consciência tem uma qualidade receosa, estamos menos abertos a nossas emoções e quase não toleramos a experiência. No entanto, quando nossa consciência é terna e calorosa, temos a força para sentir o que está acontecendo dentro de nós e dar a nós mesmos o que precisamos.

Abrandar-acalmar-permitir: é um conjunto de respostas compassivas para as emoções difíceis que podemos encontrar no corpo. Podemos oferecer conforto a nós mesmos de três maneiras:

- Abrandando—compaixão física
- Acalmando—compaixão emocional
- Permitindo—compaixão mental



Abrandar-Acalmar-Permitir



A técnica abrandar-acalmar-permitir acrescenta compaixão às duas abordagens prévias de mindfulness. Em vez de simplesmente manter nossa experiência difícil na percepção ampla, nós a acolhemos com calidez. A compaixão proporciona uma medida extra da segurança emocional, para que tenhamos o espaço para trabalhar nossas emoções e aprender com elas.



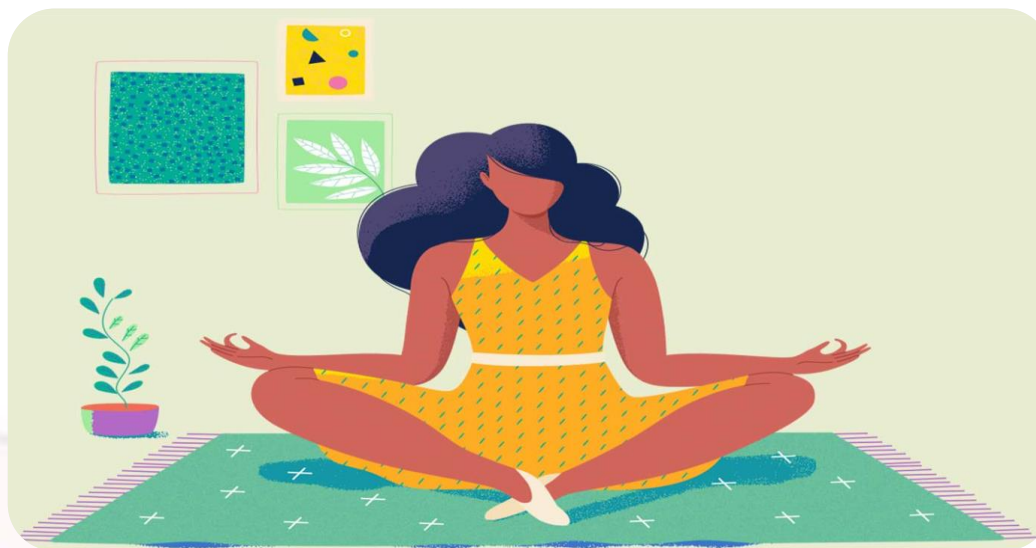
Trabalhando emoções difíceis

As três abordagens das emoções difíceis descritas anteriormente podem ser praticadas de forma separada ou em conjunto e são mais bem aplicadas na vida diária, quando você mais precisa delas. Você pode usar as instruções a seguir para praticar essas habilidades:

- Busque um espaço agradável e coloque uma música relaxante.

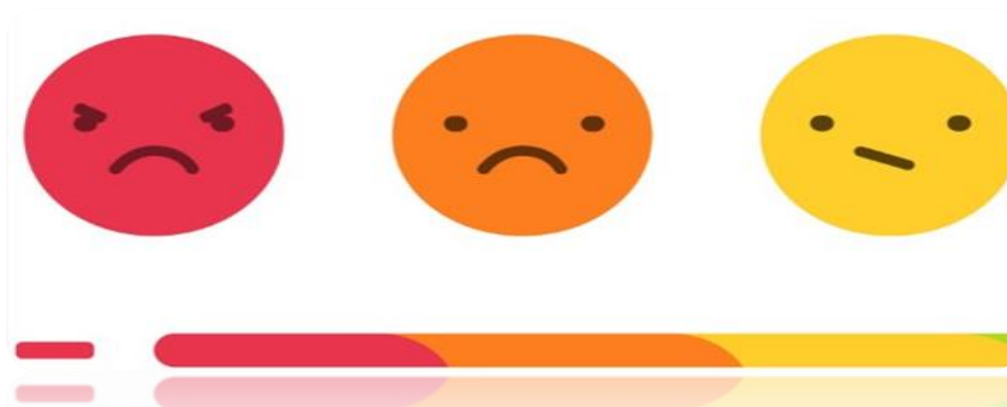
Encontre uma posição confortável, sentado ou deitado, feche os olhos e respire três vezes de forma relaxante.

- Coloque a mão sobre o coração, ou outro lugar calmante, por alguns momentos para se lembrar de que você está aí para você e de que também merece bondade.
- Deixe-se recordar de uma situação leve a moderadamente difícil que você esteja enfrentando no momento, talvez um problema de saúde, estresse em um relacionamento ou uma pessoa amada em sofrimento. Não escolha um problema muito difícil ou um problema trivial – escolha um problema que possa gerar um pouco de estresse no seu corpo quando você pensar nele.
- Visualize claramente a situação. Quem está envolvido? O que está acontecendo?



Rotulando Emoções

- Enquanto você revive essa situação, observe se alguma emoção surge internamente em você. Em caso afirmativo, veja se surge um rótulo para a emoção, um nome. Por exemplo:
- Raiva
- Tristeza
- Pesar
- Confusão
- Medo
- Anseio
- Desespero
- Se estiver tendo muitas emoções, veja se você tem um nome para a emoção mais forte associada à situação
- Agora, repita o nome da emoção para si mesmo em uma voz gentil e compreensiva, como se estivesse validando para um amigo o que ele estava sentindo: "Isso é angústia", "Isso é pesar".



Consciência das emoções no corpo

- Agora, expanda a sua consciência para seu corpo como um todo.
- Relembre a situação difícil mais uma vez e faça um escaneamento no seu corpo para encontrar onde você a sente mais facilmente. Na sua imaginação, faça um escaneamento no seu corpo da cabeça aos pés, parando onde conseguir sentir um pouco de tensão e desconforto.
- Apenas sinta o que é “possível ser sentido” no seu corpo no momento. Nada mais.
- Agora, se puder, escolha uma localização do corpo onde o sentimento se expressa com mais força, talvez como um ponto de tensão muscular, um sentimento de vazio ou mesmo uma dor no coração.
- Na sua mente, volte-se suavemente para esse ponto. Permita que a sua consciência habite completamente a sensação física da emoção no seu corpo.



Abrandar-Acalmar-Permitir

- Agora, abrande o local do seu corpo no qual você sente uma emoção difícil. Deixe os músculos suavizarem, deixe-os relaxarem, como se você estivesse mergulhando em água morna. Abrande... abrande... abrande... Lembre-se de que não estamos tentando mudar o sentimento – estamos apenas acolhendo-o de uma forma suave.
- Se desejar, abrande um pouco em torno, pelas bordas.
- Agora se acalme em relação a essa situação difícil.
- Se desejar, coloque a mão sobre a parte do seu corpo que sente desconfortável e apenas sinta o toque suave da sua mão, talvez imaginando calor e bondade fluindo através dela para dentro do seu corpo, talvez mesmo pensando no seu corpo como se ele fosse o corpo de uma criança amada.
- Há algumas palavras confortadoras que você precise ouvir? Em caso afirmativo, imagine que tenha um amigo que também esteja com dificuldades. O que diria a ele? ("Lamento que se sinta assim." "Eu me importo profundamente com você.") Você consegue oferecer a si mesmo uma mensagem semelhante? ("Oh, é tão difícil sentir isso." "Que eu possa ser bondoso comigo mesmo.")
- Se precisar, sinta-se livre para abrir os olhos sempre que desejar ou abandone o exercício e apenas sinta a sua respiração.
- Por fim, permita que o desconforto esteja presente. Abra espaço para ele, abrindo mão da necessidade de fazê-lo ir embora.
- Permita-se ser exatamente como você é, exatamente assim, mesmo que apenas por este momento.
- Se desejar, você pode repetir o ciclo com sua emoção, indo um pouco mais fundo a cada vez, acompanhando a sensação se ela se movimentar em seu corpo ou, ainda, se ela se transformar em uma emoção diferente. Abrande... acalme... permita. Abrande... acalme... permita.
- Agora, deixe a prática e foque no seu corpo como um todo. Permita-se sentir o que você sentir, seja exatamente como você é neste momento.



Você observou alguma mudança quando rotulou a emoção? O que observou quando explorou seu corpo na busca da sensação física associada à emoção? O que aconteceu quando você abrandou essa parte do corpo, se acalmou e permitiu que ela estivesse ali? A emoção mudou durante o exercício, ou a manifestação física se movimentou um pouco pelo seu corpo? Você encontrou alguma dificuldade com essa prática?

Algumas pessoas têm dificuldade em encontrar uma localização no seu corpo que corresponda a uma emoção. Um dos motivos é que algumas pessoas simplesmente têm mais consciência da sensação corporal do que outras (uma habilidade denominada "interocepção"). Outro motivo é que podemos ficar entorpecidos quando uma emoção é muito forte. Em qualquer um dos casos, você pode focar no que quer que esteja ali, talvez uma sensação mais geral de inquietação no corpo ou mesmo entorpecimento, com percepção consciente e compassiva.

Às vezes, a emoção que aparece primeiro se transforma em uma emoção diferente ou muda de localização. Por exemplo, o que pode começar como uma emoção de medo e tensão atrás dos olhos pode se transformar em um peso na boca do estômago. Quando somos capazes de identificar e sentir e compassivamente nos permitimos experimentar nossas emoções, com frequência descobrimos camadas mais profundas de emoção abaixo delas.

Se você começar a se sentir mais sobrecarregado enquanto realiza alguma prática deste livro, deixe o exercício até que se sinta seguro e confortável novamente. A cura leva tempo, e nossos limites precisam ser respeitados. Devagar se vai ao longe.

Se esta atividade fez sentido ou te ajudou de alguma forma vou adorar saber, você pode compartilhar comigo através das redes sociais: karlalopespsicologa ou através do e-mail karlalopespsicologa@gmail.com.

Espero que este mini e-book contribua para que consiga obter equilíbrio, saúde mental e sabedoria para lidar com este enfrentamento sem profundos danos.



Para todo fim, um novo começo! Até breve!



- PSICOTERAPIA INDIVIDUAL •
- TERAPIAS INTEGRATIVAS •
- ORIENTAÇÃO PROFISSIONAL •
- PALESTRAS •

Karla Lopes

PSICÓLOGA • CRP 03114477



(71) 9 9206 1221



@karlalopespsicologa



karlalopespsicologa@gmail.com



Salvador Trade Center - Av. Tancredo Neves,
1632 - Caminho das Árvores, Torre Norte -
Sala 107, Caminho Das Árvores, Salvador.

Organização Mundial de Saúde, Lancet Review Centers for Disease and Prevention CDC e a Psicóloga Clínica Karla Lopes. Especialista em Saúde Mental e Cuidados Paliativos .

Neff, Kristin. Manual de mindfulness e autocompaixão : um guia para construir forças internas e prosperar na arte de ser seu melhor amigo. Kristin Neff, Christopher Germer ; tradução: Sandra Maria Mallmann da Rosa ; revisão técnica: Simone Teresinha Aloise Campani. – Porto Alegre : Artmed, 2019.

