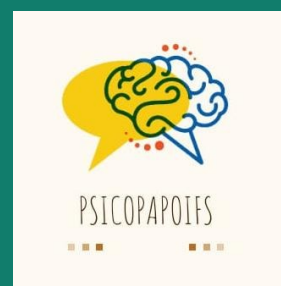


# Como cuidar da saúde mental em tempos de isolamento social?

UMA CONVERSA COM OS ESTUDANTES DO  
INSTITUTO FEDERAL DE SERGIPE

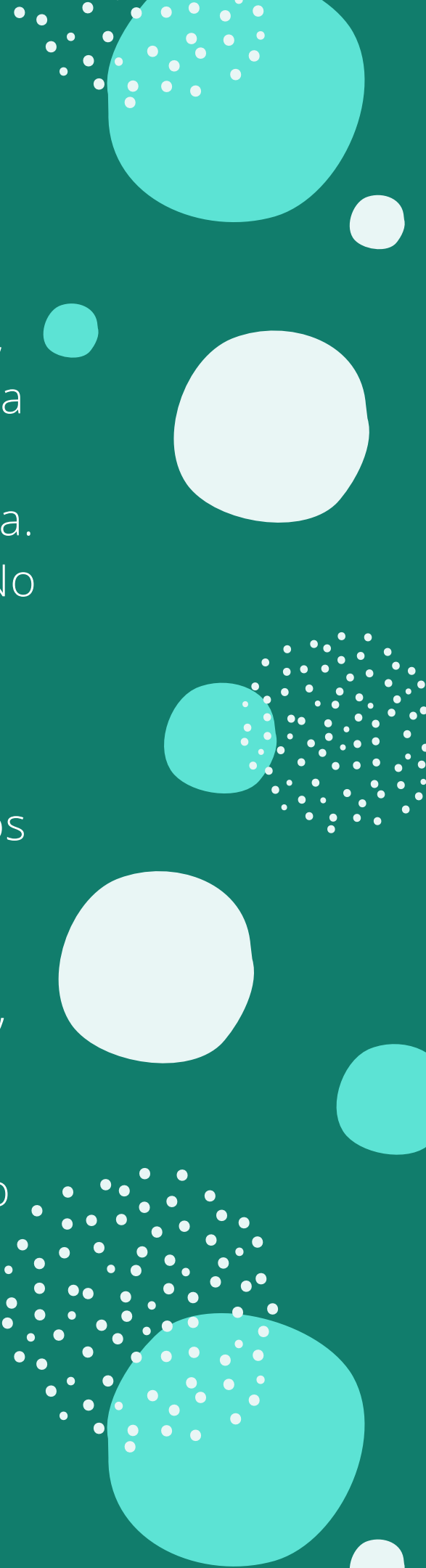


# Olá, querido estudante!

Vivemos um momento atípico na nossa história.

Notícias de pessoas doentes e morrendo em todo o mundo, suspensão das aulas, restrição do comércio... Apelos do mundo todo "Fica em casa". Tudo isso em torno da COVID-19.

A expressão isolamento social nunca foi tão repetida. Na verdade, se tornou estratégia de sobrevivência. No entanto, seguir as recomendações de isolar-se, na prática não parece tão fácil. Estar em casa, nesse momento de incertezas, muitas vezes gera um desconforto que reflete a insegurança que todos nós estamos vivendo, a interrupção de nossos planos e atividades, e a falta, ou excesso, de informações sobre o assunto. Nos sentimos tristes, impotentes, agitados, inseguros, receosos, estressados, revoltados, indecisos, entre outras emoções. Na intenção de aliviar um pouco a tensão vivida por todos nós, elaboramos esse informativo com orientações para diminuir esse desconforto, nos mantendo fortes e serenos para enfrentarmos juntos essa batalha contra a pandemia.



# Busque entender as razões do isolamento.

Quanto menos estivermos em aglomerações menor a probabilidade de nos contaminar com o vírus (e com muitos outros) e ficar doente. Será que já entendemos isso? Todo mundo fala, mas já compreendemos realmente a importância disso? Isso é crucial para aceitarmos a orientação dos órgãos de saúde.



# Organizar em família como lidar com o isolamento

Por mais que não tenhamos aula, algumas pessoas, principalmente ligadas à área de saúde e outros serviços essenciais, continuam trabalhando. Outras continuam exercendo atividades no intuito de gerar renda. Lembremos que os problemas financeiros aumentaram por conta da crise que já ocorria e agora se tornaram mais evidentes. Organizar em família de como serão realizadas as atividades pessoais (trabalhos escolares, por exemplo), coletivas (manter a higiene da residência e aplicar as orientações), financeiras (geração de renda, manutenção da família e gastos) traz a participação de todos, colaboração e união dos entes familiares.



# Se precisar sair, siga as recomendações

Você ou alguém da sua casa precisa sair? Não se desespere! Adote as recomendações de cuidado dos órgãos de saúde tão divulgados nos meios de comunicação para evitar contaminação e siga tranquilo. A ansiedade faz parte do contexto, porém, sem controle, acaba colocando os cuidados em perigo.



# Siga uma rotina e organize-se

Procure manter uma rotina. Horário para acordar, dormir, tomar banho, realizar as refeições, estudar, dar comida aos animais. Aproveite para também para limpar e organizar as coisas. Armários, roupas, sapatos podem ser limpos, selecionados e organizados nesse período. Ah! Você pode também organizar suas fotos. É muito gostoso criar álbuns por eventos, por ano, por grupos. Essas atividades ajudam na organização mental.





# Se não podemos sair "pra fora"...

Se não podemos sair "pra fora" vamos aproveitar pra entrar "pra dentro". O momento nos convida a viajar no conhecimento e nas artes. Que tal ler um livro? Estudar aquela disciplina que está dando trabalho? Ou escrever um livro ou um diário, um caderno de contos ou poesias? Aprender uma atividade nova, ou mesmo praticar uma habilidade esquecida? Cozinhar, cantar, tocar um instrumento podem ser prazerosos exercícios nesse momento.



# Interagir com frequência

Em tempos de internet, o isolamento se restringe ao físico, dando ainda mais espaço para as interações virtuais. Apesar dos percalços que podemos enfrentar com sinal de internet, é possível saber como estão os colegas pelo WhatsApp, Instagram, compartilhar vídeos, e fazer videochamadas. No entanto, cuidado com as interações: compartilhar as experiências e nos aproximar das pessoas é a proposta, e não disseminar desespero e *fake news*.





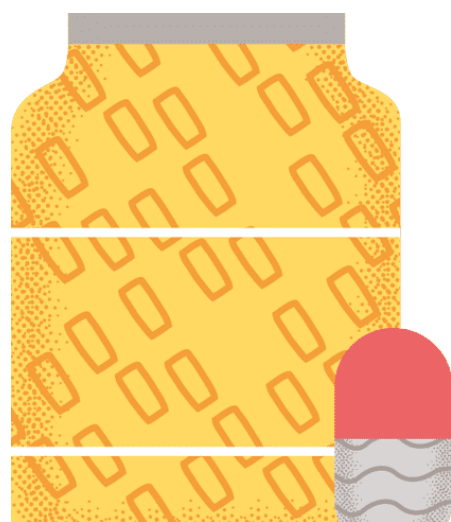
# Movimente-se!

Não é porque está em casa que vai ficar "enferrujando". Exercício físico é antidepressivo natural. Olhe a sua volta e veja o que dá pra fazer. Muitos profissionais de educação física têm divulgado muitos exercícios que podem ser realizados em casa e por qualquer pessoa, inclusive sua avó. Exercícios de relaxamento e yoga também são uma opção interessante, que além de movimentar o corpo, reduz a ansiedade. Convide as pessoas que estão com você em casa e todo mundo vai sair ganhando. Se tiver crianças então, tende a ser muito divertido.



# Se estiver em tratamento de saúde, continue!

Esse não é momento pra decidir parar ou mudar medicamentos. Se faz uso de medicamentos psicotrópicos ou de uso contínuo para doenças crônicas, continue tomando e mantenha a disciplina. Cuidar da saúde mental e do corpo é imprescindível nesse momento. Deixar os tratamentos nos deixa mais vulneráveis. Isso vale pra você e pra qualquer pessoa da sua família e comunidade.



Se seguindo essas orientações e outras que são divulgadas constantemente pela internet, rádio ou televisão, você ou uma pessoa que você gosta não está bem, procure ajuda. Se necessário, ajuda especializada. Os postos de saúde, as UPAs, Hospitais e a Urgência de Saúde Mental estão abertos e à disposição da população.

## Comitê Local de Prevenção à COVID-19 Campus São Cristóvão

Elizete Ferreira dos Santos Santana, matrícula SIAPE 2247159;  
Livia Regina Lima Santana Duarte, matrícula SIAPE 3063027;  
Ana Cecília Campos Barbosa, matrícula SIAPE 1458921;  
Caíque Jordan Nunes Ribeiro, matrícula SIAPE 1256120;  
Igor Adriano de Oliveira Reis, matrícula SIAPE 2108544;  
Francisco de Carvalho Nogueira Junior, matrícula SIAPE 1934302;  
Maria da Penha Bernardes Santos, matrícula SIAPE 1213783;  
Valéria Melo Mendonça, matrícula SIAPE 1760725.

PROJETO EM PSICOLOGIA ESCOLAR @PSICOPAPOIFS