

# ISOLAMENTO SOCIAL. COMO NÃO ENLOUQUECER DURANTE A PANDEMIA.



Psicóloga **Rosana Primi** traz orientações para deixar esse momento mais leve.





## **OBJETIVO** - Como tornar este período de Isolamento Social menos angustiante?



**ROSANA PRIMI** - Precisamos pensar de forma um pouco individual, não temos uma receita única. Cada pessoa tem uma condição humana e várias questões interferem no resultado, como recursos internos, personalidade, recursos materiais, características das pessoas de nossa convivência, entre outras.

Estamos acostumados a buscar bem-estar em recursos externos, vemos o tempo todo ideias incríveis para se praticar e sofremos muita pressão social. Respeite seus recursos pessoais, vontades e interesses nesse momento de grandes desafios. Respeite também a energia disponível que, nem sempre, terá a mesma medida das exigências.

Vamos aprender a trabalhar a 'nossa visão' do momento. Nomear sentimentos, buscar estratégias para minimizar o estresse e o impacto negativo, criar espaços de conforto, descanso, afeto, recomposição e liberação de energia vital. Buscar ser sempre o melhor, mas não o perfeito. Aliás, o que é perfeito para mim e para o outro?

A linguagem corporal afetiva, o contato físico agradável e o abraço trazem muito bem-estar, liberam hormônios que trazem prazer e são estimulantes naturais de boa energia. Não existem substitutos, mas existem estímulos que podem trazer um bom resultado, como:

o autocuidado físico e emocional, alimentação de qualidade, sono reparador, atividades de bem-estar relacionadas aos 'seus' hobbies e interesses etc. Exercício físico que direciona a energia represada, muitas vezes estressora, e libera os hormônios do bem-estar.

Outras formas de comunicação que resgatem um pouco da linguagem corporal e física, como uma chamada de vídeo, um recado carinhoso que a pessoa possa reler sempre que estiver precisando de um conforto, a atenção para alguma necessidade de alguém, a escuta empática etc.





**OBJETIVO** - As famílias estão se adaptando a uma realidade nova, 24 horas de convivência, home office, sem ajuda de auxiliares ou secretárias do lar e filhos em aulas remotas. Como fazer do lar um local agradável e de boa convivência?

**ROSANA PRIMI** - Tantas tarefas, diferentes estímulos, responsabilidades momentâneas com diferentes fontes, tudo nos leva ao esgotamento físico e emocional.

Idealizávamos o home office como um momento profissional ímpar de bem-estar, mas, para muitas pessoas, o que estamos praticando não é home office, e sim acúmulo de funções, fora a adaptação em relação à comunicação x produtividade, as questões práticas da utilização da internet etc.



A casa remete ao descanso, relaxamento e bem-estar, por isso é difícil para o cérebro gerenciar, no consciente, que estamos em trabalho intenso quando estamos em casa. Quem tem filhos ainda tem o complicador das aulas online e a compreensão deles sobre esse tema. Também não estamos conseguindo estabelecer a hora de cada faceta dentro desse único universo complexo de trabalho, relações e responsabilidades pessoais, tempo individual etc. Não há mais divisão de papéis e tempo.

Este panorama deve ser visto como exercício de gerenciamento, não como visão negativa!

Colocar no papel, visualizar, entender e tomar ciência da realidade prática e emocional são o primeiro passo para o gerenciamento. O segundo passo é estabelecer prioridades, melhorar a comunicação entre as pessoas da sua convivência, reunir energia e começar a estabelecer soluções possíveis para as demandas onde podemos atuar.



Criar uma rotina em um quadro visual que possa ser reeditado sempre que necessário, nos ajuda neste exercício. Dividir funções por habilidade pessoal também é uma boa estratégia, pois fazemos melhor e com menos dispêndio de energia aquilo que gostamos de fazer. Trabalhar a autonomia de todos que convivem em casa conforme a faixa etária pode ser complicado no início, devido à necessidade de treinamento, mas traz excelentes resultados a longo prazo na construção de habilidades para a vida e autoestima. Dentro desta rotina é muito importante estabelecer os momentos de descanso e relaxamento, pois é quando recuperamos o fôlego. Neste momento, é muito importante sair do automático de estresse e trabalhar a visão positiva.

Voltando ao tema Comunicação, que merece um capítulo à parte, precisamos pensar na linguagem corporal. Ela, muitas vezes, é contraditória ao que está sendo dito, a comunicação dos sentimentos, as características, aos recursos internos e a visão diferenciada de cada membro da família. Esses fatores podem agregar aprendizado mútuo. A ansiedade, o medo e a insegurança dificultam a condição de experimentar o novo, que pode ser maravilhoso.



## **OBJETIVO** - Como lidar com os medos e a insegurança?



**ROSANA PRIMI** - O medo é essencial em nossa vida, ele nos preserva. Faz com que você pare, observe o entorno e busque alternativas para gerenciamento de risco (ex.: se eu preciso fazer uma cirurgia, vou buscar informações sobre o melhor médico e hospital, minimizando, dessa forma, os riscos). O que dificulta o bom resultado é o pânico, o medo irracional nos paralisa. Ficar ouvindo notícias desencontradas (números absolutos, não relativos à população e subnotificados) de fontes não confiáveis, só potencializa o medo, por isso devemos evitá-las. Discutir política de interesses, como muitos estão fazendo, só gera mais ansiedade e medo. Isso também está dividindo e minando forças para a construção de estratégias. Neste momento, precisamos pensar nas políticas de saúde e socioeconômicas, e como podemos contribuir. Reconhecer, nomear, expor e buscar caminhos, junto a nossa família, também é uma boa alternativa. Saber que não se está sozinho, mesmo que discordem. A diferença de opiniões pode agregar valor e não deve excluir condições.



As pressões sociais também estão potencializando a ansiedade de muitas pessoas com características ansiosas, história prévia e recursos internos frágeis, gerando exaustão de estresse.

Podemos fazer escolhas, ser multiplicadores, sermos exemplo de empatia, de cidadania, utilizar o conflito para a conscientização, alimentar a criatividade e o compartilhamento. Momentos difíceis são momentos para nos revisitarmos e criar recursos internos, fazer mudanças saudáveis, investir em habilidades pessoais, estudando assuntos de que gostemos, trocando experiências e nos ajudando mutuamente.



**OBJETIVO** - Qual a lição mais importante que podemos tirar da quarentena?



**ROSANA PRIMI** - Gerenciamento! Construção de habilidades múltiplas, cuidarmos da saúde como um todo, inclusive dos recursos naturais disponíveis a todos e nos ocuparmos de criar uma memória afetiva saudável para este momento.

O que quero lembrar e deixar na memória das pessoas que amo?

Como disse, não há como desconsiderar as dificuldades, mas o que eu tenho feito delas?

O que tenho exercitado com a minha família para deixar de legado em termos de recursos pessoais internos, práticos e emocionais?

Devo queixar-me e minar minha energia ou buscar caminhos, criando pontes possíveis e construindo a História do Mundo em que eu quero viver?





**OBJETIVO** - Será que um dia voltaremos ao normal?



**ROSANA PRIMI** - O que é o normal?

Você quer dizer o comum? Estamos satisfeitos com o comum?

Acredito e trabalho como multiplicadora de construção, crescimento, adaptação de pessoas e um mundo melhor.

Temos mais recursos, uma grande complexidade, assustadora eu entendo, porque não sabemos como utilizar a nosso favor para o futuro.

Esta é uma boa oportunidade para um grande avanço nesse processo de conscientização e implementação de recursos humanos para utilizar toda essa gama de recursos tecnológicos e conhecimento. Vamos em busca de fazer acontecer, todos juntos?

Trabalhar para o bom resultado não é só empatia e solidariedade, é facilitação para o meu bem viver e das pessoas que amo, em Sociedade Global!

