

SAÚDE MENTAL EM TEMPOS DE COVID-19

Lidar com o distanciamento social, isolamento e quarentena

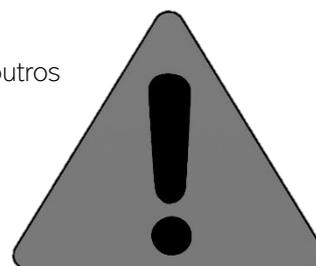
O que é isto da Saúde Mental?



A saúde mental é um estado dinâmico de equilíbrio interno que nos dá a oportunidade de usarmos as nossas capacidades e de pôr em prática o nosso potencial na sociedade em que vivemos. Inclui a presença de capacidades cognitivas e socioemocionais básicas; a capacidade de reconhecer, expressar e modular as próprias emoções; empatia para com os outros; flexibilidade cognitiva; capacidade de lidar com experiências de vida desafiantes e uma relação de equilíbrio entre corpo e mente.

Alguns sinais de alerta associados à Saúde Mental:

1. Mudanças rápidas de humor
2. Maior sensibilidade à visão, sons, cheiros ou toque
3. Aumento dos pensamentos negativos autopunitivos ou autodestrutivos
4. Isolamento social
5. Menor comunicação sobre nós próprios
6. Mudanças rápidas nos hábitos de sono, hábitos alimentares e higiene pessoal
7. Perda de iniciativa ou desejo de se envolver em qualquer tarefa ou atividade
8. Perda de impulso ou motivação
9. Sentimento de desconexão relativamente a si mesmo e aos outros
10. Conflito interpessoal frequente
11. Excesso de "*daydreaming*" ("sonhar acordado")
12. Mudanças negativas no desempenho académico
13. Comportamento autodestrutivo ou de risco



Gasta um minuto a pensar nas últimas tuas duas semanas. Experienciaste algum destes sinais? Se sim, aqui vão algumas dicas úteis.

Dicas para uma melhor Saúde Mental em tempos de PANDEMIA

1. Cria e segue uma rotina diária

Criar e seguir uma rotina diária definida ajuda a trazer ordem e propósito, apesar da falta de familiaridade associada a este período de distanciamento social, autoisolamento e quarentena.

Aqui estão quatro dicas, que esperamos que sejam úteis:



- ❖ Anota todas as tarefas que precisas de realizar diariamente. Se tiveres dificuldades em lembrares-te de tudo de uma só vez, escreve aquelas de que te lembras e anota as restantes à medida que te vão surgindo.
- ❖ Estrutura o teu dia (manhã, meio-dia e noite). Pensa em que alturas do dia trabalhas melhor e organiza as tarefas para as fazeres nesse período. O objetivo é aproveitar as fases em que és mais produtivo para as tarefas mais exigentes (e.g. estudar para um exame) e os menos produtivos para as mais fáceis (e.g., ler e responder a e-mails). Mantém a rotina de te vestires normalmente de manhã!
- ❖ Permanece flexível e realista. Os imprevistos acontecem sempre e a vida atrapalha as rotinas mais detalhadas. Como tal, a rotina que planeaste e as expectativas que criaste para o teu plano diário podem não se encaixar tão perfeitamente quanto esperavas.
- ❖ Depois de tudo estar pronto e definido, testa a nova rotina durante um período de tempo específico (e.g., 30 dias). Durante este período, anota as tuas experiências, pensamentos e emoções à medida que vais vivendo a nova rotina. Vai refletindo, diariamente, quais os ajustes que deverás fazer para seres mais produtivo e, ao mesmo tempo, te sentires bem.

2. Foca-te em ti mesmo

- ❖ Monitoriza e regista o teu humor, os teus pensamentos, os teus sentimentos.
- ❖ Tenta desafiar os pensamentos punitivos, autodestrutivos (através de materiais de apoio/autoajuda, meditação, acompanhamento psicológico, etc).

3. Passa tempo com a tua família ou com os colegas de casa

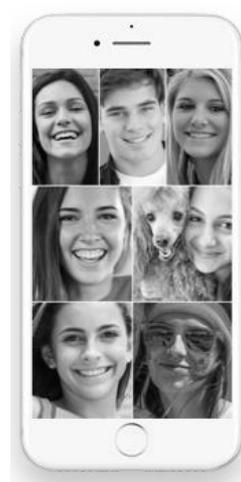
- ❖ Usa este tempo para construir e fortalecer as relações interpessoais que já tens.
- ❖ Estabelece o teu lugar/papel no seio da tua família – o envolvimento e o trabalho de equipa são essenciais!
- ❖ Planeia refeições em conjunto – não te isoles, as refeições são momentos privilegiados para manter a proximidade com os que te são chegados.
- ❖ Faz exercício em conjunto – organiza momentos com os teus pais/irmãos para fazerem uma sessão de exercício em casa ou fora de casa (e.g., caminhada, corrida,...)

- ❖ Comecem a ver uma maratona de filmes ou uma série em conjunto (e vejam-na sempre juntos!)
- ❖ Façam jogos de tabuleiro.
- ❖ Expressa o que sentes, como estás a viver este tempo, quais têm sido as tuas maiores dificuldades. Cria espaço para que a tua família/amigos façam o mesmo!

4. Mantém-te virtualmente conectado com os que te são próximos e apoia os que te rodeiam

Sim, o contacto físico com amigos próximos, parceiros íntimos e membros da família alargada pode ser limitado para muitos de nós durante este período... Mas nem tudo está perdido!

- ❖ Considera chamadas, mensagens, videochamadas, redes sociais (...) como abordagens plausíveis para manteres e acederes às tuas redes de apoio social.
- ❖ Ocupa tempo com os que te são próximos – organiza um momento do teu dia (e.g., das 19h às 19h30) para dedicares à manutenção destas relações.
- ❖ Diverte-te durante festas virtuais com os teus amigos!
- ❖ Estuda com o vídeo (e.g., do zoom) ligado em conjunto com colegas teus. Cada um está a estudar para si, mas ao mesmo tempo, não te sentirás tão sozinho.



5. Gere a exposição diária ao conteúdo dos media

- ❖ Escolhe momentos específicos do dia para veres as notícias e para te manteres atualizado.
- ❖ Garante que vês informações de fontes fiáveis.

6. Mantém um estilo de vida saudável

- ❖ Dorme as horas necessárias (7h-8h por noite)
- ❖ Come de forma saudável, incluindo alimentos variados (como fruta, vegetais, proteína,...)
- ❖ Aumenta o consumo de água
- ❖ Mantém-te ativo – organiza rotinas de exercício e estiramentos. Saltar, dançar e exercícios aeróbios são soluções ótimas para quem está muito tempo em casa, em isolamento.

NOTA: Durante o exercício, o teu corpo liberta endorfinas libertadoras de stress e de aumento do humor, impactando de forma positiva o teu bem-estar físico e também o bem-estar emocional e cognitivo.

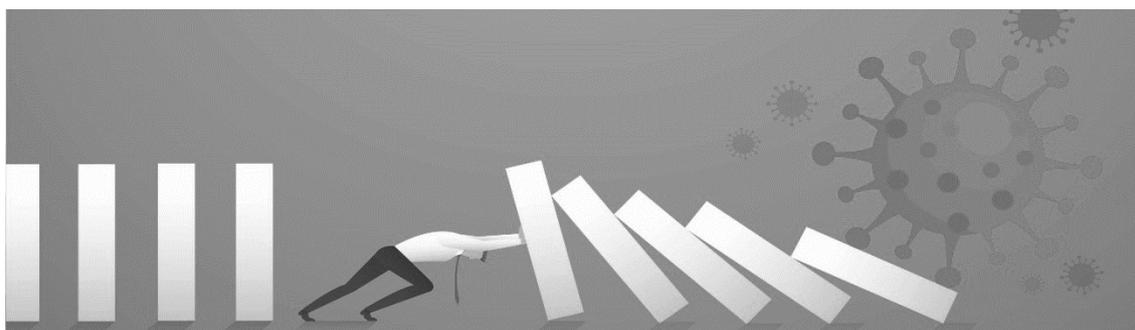
- ❖ Evita o uso de substâncias ou álcool como forma de tentar lidar com a tristeza, a ansiedade ou o stress de estar fechado em casa. Se sentires esta necessidade, contacta um profissional de saúde mental! Por vezes, uma pequena conversa pode ajudar :)

7. Aprende algo novo que seja do teu interesse!

- ❖ Mantém a tua mente ativa. Lê um livro ou ouve um audiobook sobre um tópico do teu interesse. Envolve-te num *hobby* diferente.
- ❖ Há muitos tutoriais e cursos grátis na internet! Explora o que te motiva e envolve-te!
- ❖ Torna essas experiências de aprendizagem divertidas e úteis! A ideia é que te divirtas, no final de contas!

8. Desenvolve resiliência

É um verdadeiro desafio ajustarmo-nos a este “estilo de vida COVID-19”. Todos temos desafios diferentes para enfrentar... E pode não ser fácil. Somos todos seres humanos e não podemos escapar aos altos e baixos da vida. Um ponto essencial é desenvolvermos resiliência às dificuldades e aprendermos a recuperar e a reerguermos perante elas.



O termo Resiliência é vem da engenharia e refere-se à capacidade de uma matéria física reter (ou aguentar) uma pressão externa. A Resiliência está associada à robustez, flexibilidade e resistência dessa mesma matéria, que lhe permite aguentar mais ou menos stress/pressão externa. O caminho para a resiliência envolve, muitas vezes, sofrimento e esforço intenso, tal como quando se aprende a dominar uma nova capacidade/aptidão/habilidade. A boa notícia é que quanto mais praticares, melhor te irás tornar!

NOTA: O consumo de substâncias dificulta o desenvolvimento de resistência e resiliência. Sob o efeito de substâncias, acabas por não conseguir aprender a enfrentar e lidar com o stress. Portanto, experimenta outras vias de alívio do stress sem ser através de consumos aditivos... Vais ver que o resultado é melhor do que o atual!

9. Aprende a resolver problemas

- ❖ Quando estás perante um problema, tenta escrever o que estás a sentir e o que te passa pela cabeça. Isto pode ser uma maneira muito simples e útil de perceberes o que se está a passar na tua cabeça e no teu corpo.
- ❖ Reformula pensamentos pouco úteis e prejudiciais – a maneira como pensamos, sentimos e comportamos está toda interligada.
- ❖ Perante o que escreveste, tenta gerar várias soluções possíveis, de entre as quais escolherás uma!

10. Cultiva uma atitude de gratidão

- ❖ No fim de cada dia pensa em algo pelo qual estejas grato/agradecido. Aprecia esse acontecimento/pessoa/coisa/momento/sonho/conversa/... Lembra-o. E aproveita-o novamente na tua memória.

LEMBRA-TE: um funcionamento mental saudável não requer apenas pensamentos, reflexões e palavras... requer também AÇÃO. Sonhar e desejar que haja mudanças é um passo, mas não é suficiente: deves levantar-te em cada manhã e fazer acontecer!

Bibliografia

Este documento resultou da tradução de um documento de auto-ajuda publicado pela Universidade de Pretoria.

Sanders, S. (2018). How to establish a daily routine to become your best self. Retrieved from <https://www.goalcast.com/2018/11/26/establish-daily-routinebecome-best-self/> on 27 March 2020.

Larkin, E. (2019). 5 steps to create a personalized daily routine. Retrieved from <https://www.thespruce.com/how-to-create-a-daily-routine-2648007> on 27 March 2020.

Nair, A. (2018). 10 best ways to spend time with your family. Retrieved from <https://parenting.firstcry.com/articles/10-best-ways-of-spending-time-with-family/> on 28 March 2020.

Hage, L. (2015). 5 ways to maximize the time you spend with your loved ones. Retrieved from <https://thefinancialdiet.com/5-ways-to-maximize-the-time-you-spendwith-loved-ones/> on 28 March 2020.

8 ways to spend time with loved ones and distress your life. Retrieved from <https://www.yellowpages.ca/tips/8-ways-to-spend-time-with-loved-ones-and-distress-your-life/> on 28 March 2020.

10 healthy lifestyle tips for adults. Retrieved from <https://www.eufic.org/en/healthyliving/article/10-healthy-lifestyle-tips-for-adults> on 29 March 2020.

Psychologies (2020). 5 power tips to maintain a healthy lifestyle. Retrieved from <https://www.psychologies.co.uk/5-power-tips-maintain-healthy-lifestyle> on 29 March 2020.

Wissing, M., Potgieter, J., Guse, T., Khumalo, T., Nel, L., (2018). Towards Flourishing: contextualising Positive Psychology. Pretoria: Van Schaik Publisher0073

Tradução por Catarina Teixeira | Psicóloga Clínica e da Saúde