

## Tempos sombrios, mente sã!

Todos nós estamos passando por este período mundial sombrio. Não sabemos bem como lidar com esta pandemia, que tanto altera nosso cotidiano e nossa visão de mundo. Estamos em quarentena preventiva, trabalhando em home-office, acontecimentos que, embora desejados (queremos ficar em casa muitas vezes), não sabemos bem como nos manter sadios.

Como já abordado em artigo anterior da psicóloga Analu Zimmermann, existem diversas orientações que podemos seguir como evitar o excesso de informações, permanecer em casa, etc. Mas, seguindo todas as recomendações, como cuidar de nosso bem mais precioso? Nossa sanidade, física, mental e emocional?

É preciso estar atento ao que chamo de “tripé relacional”:

- Eu comigo – seu próprio corpo e autocuidado;
- Eu com os outros – Os grupos que você faz parte, como família, amigos, ambiente de trabalho e relações sociais (agir local);
- Eu com o mundo – O equilíbrio de suas ações com o planeta (pensar global).

Em relação ao “eu comigo”, fique atento às suas emoções e comportamentos. Estar atento é fundamental para que você reconheça seu modo de funcionamento no mundo.

Dê atenção ao seu descanso e horários de dormir. Tão importante quanto seu horário de trabalho, é importante que você não altere seus horários de sono, pois ele é fundamental para nos manter sadios e plenos. Envolver-se em atividades saudáveis, como desenvolver uma rotina de exercícios físicos, aproveitando para manter uma dieta saudável também. Evite formas errôneas de lidar com o estresse, como uso de tabaco, álcool e outras drogas. Para muitos, um período de maior ociosidade evoca ansiedade e, tentando lidar com isto, passam a fumar consumir

substâncias cotidianamente. Os riscos de desenvolver e aumentar dependências são enormes.

Não caia no impulso de sair navegando pelas redes sociais e, por impulso, acabar comprando o que você não precisa. Muitas vezes acabamos comprando objetos que achamos necessários, mas que, um tempo depois, ficam jogados em algum lugar, sem serventia. Que tal aproveitar para fazer um balanço financeiro e patrimonial? Quem sabe você acaba descobrindo formas de economizar e ter mais disponibilidade financeira futura?

Aproveite sua casa, criando espaços e ambientes propícios ao relaxar. Crie um lugar realmente seu, onde você possa ler, praticar seu hobby, estudar ou até mesmo meditar. O que importa é você cuidar de você!

Se necessário, consulte um profissional da psicologia\*.

Nas suas relações com os outros, esteja presente, compartilhando suas experiências com familiares, partilhando suas emoções de forma saudável com seus entes queridos, mesmo que à distância. Uma fala acolhedora a outros em um momento de carência pode ser de grande auxílio. As interações humanas afetivas saudáveis tem o condão de nos acalmar e propiciar bem-estar.

Se precisar estar presente no seu trabalho, crie condições adequadas ao respeito e aos cuidados de higienização. Atente sempre que, cuidando do outro, você está cuidando de si próprio.

Na sua relação com o mundo pense sempre no que você pode colaborar: cuide da separação do lixo, da limpeza das ruas, do não acúmulo de água parada em recipientes, afinal, existem outros perigos que rondam nossas vidas, como a dengue.

Ser consciente é participar ativamente da preservação da vida em comum.

Enfim, o recado que esta pandemia do novo coronavírus nos traz é que, apesar de tudo, devemos investir em nosso maior patrimônio: nós mesmos e nossas relações. E, para isto, devemos estar conscientes de quem somos e de nossas emoções, para que possamos estar presentes no mundo de forma mais cidadã e ética.

\* Caso você seja servidor do DEPEN e necessite de um atendimento psicológico mande uma mensagem para 41 991123643, que a equipe da ESPEN te encaminhará para uma equipe de psicólogos voluntários que estarão dando apoio online. O atendimento é sigiloso.



"ISOLADO SIM,  
SOZINHO JAMAIS!"

**PSICÓLOGOS  
ATENDEM  
SERVIDORES  
DO DEPENDO  
PR À DISTÂNCIA**

Parceria com a ESPEN garante  
atendimento on-line e gratuito

A graphic illustration on a blue background. On the right, a smartphone screen shows a woman with short black hair, glasses, a white shirt, and a red tie, pointing her right index finger. To the right of the screen is a white speech bubble with three red dots. Above the screen, a yellow lightbulb is shown with rays of light. The background also features some yellow dots and a green circular shape behind the phone.