

Pandemia, home-office, produtividade.

Imbricações cotidianas

(...) é uma situação que pode convocar os nossos fantasmas para a gente bater um papo com eles e resolver assuntos pendentes. (Sigmund Freud)

Muitos de nós, aqueles que têm o direito de ficar em casa, estão praticando o distanciamento social. De nossa cômoda casa assistimos pannels, salvas de palmas, informações das mais diversas e variadas. Em muitos casos o maior contato que estabelecemos é com seus animais domésticos, além dos operadores de caixa de supermercados e farmácias.

Muitos estão se sentindo com certo medo de ser contaminado ou, pior, que são imunes ao contágio. Para, além disso, sentem-se ansiosos com a situação. E muitos estão entediados, não com a falta do que fazer, pelo contrário.

Todos os dias somos impactados com dezenas de conselhos motivacionais sobre como fazer melhor esse período de distanciamento social: acorde, prepare seu café, vista sua “roupa de trabalho”, trabalhe, exercite-se, leia 8 livros, escreva 10 textos, aprenda algo novo, acenda um incenso, arrume sua cama e por aí afora. É preciso ser produtivo e aproveitar cada momento deste período de isolamento social, dizem os “especialistas”...

A cada dia nos sentimos mais culpados, e mais ansiosos, e mais...mais... exacerbamos aquilo que temos de melhor e de pior também!

Vivemos um momento inédito: pessoas em casa, lojas e restaurantes fechados. Shoppings e parques fechados! Todos que podem ficar em casa o estão fazendo.

O consumo de internet – entretenimento, trabalho, distração, aumentou e muito, logicamente. As redes, sociais ou não, viraram nosso canal de comunicação com o mundo, com todas suas bênçãos e maldições.

Com esse movimento todo, sobrou mais tempo, àquele que era “perdido” no trânsito, na condução, no transitar...

E como lidar com isso?

Por mais que os “influenciadores de plantão” tentem vender a ideia estamos numa espécie de retiro ou em algum tipo bizarro de férias, temos que encarar a realidade dos fatos: existe uma pandemia! E o risco é real!

Isolamento social não é uma moda a ser seguida! Pessoas estão morrendo, outras respiram com ajuda de aparelhos, o mundo está parando. Salutar é que procuremos maneiras de aliviar o sofrimento, de distrair a mente da enorme crise em que vivemos.

Alguns conseguem aproveitar o tempo estudando, escrevendo, pintando, ótimo. O problema é criar mais uma expectativa, a do desempenho, tipo “o que você fez no seu isolamento social?” Ah, como assim, nada? Você não foi produtivo?

Criar mais expectativa não auxilia em nada na produtividade, pelo contrário: tende a aumentar sintomas de piora na sua saúde emocional.

Vamos combinar que, da próxima vez que alguém te disser que é obrigação ser produtivo, rebele-se: fique sentado em protesto! E sem culpa. Mas se tiver vontade de produzir aquele trabalho excelente ou de limpar o banheiro, pode também.

Ninguém deveria nos fazer se sentir culpados sobre como aproveitamos nosso tempo em meio a uma pandemia, até porque um dos primeiros efeitos é a desorientação atencional, que nos causa confusão, menos concentração e mais cansaço.

Pensamos que vamos conseguir fazer tudo, trabalhar, nos organizar e descansar, mas não é isso que acontece. E sabe por quê? Porque os sinais apaziguadores que temos no trabalho, a pausa do cafezinho, a conversa com o colega, o happy-hour, tudo isso foi suspenso.

Em suma, temos algumas tarefas a cumprir, se quisermos manter nossa saúde emocional e favorecer nossa produtividade nestes tempos sombrios.

A primeira tarefa é a reorganização cotidiana: estabelecer horários para fazer cada coisa. A segunda tarefa é cuidar da higiene – física e mental, mantendo a salubridade corporal, pois em períodos de baixa atividade isso nos fragiliza.

Caso seus sintomas de ansiedade ou de depressão passarem da conta, procure auxílio profissional.*

Faça pausas ao longo do dia e encontre atividades que não sejam exatamente produtivas, mas sim restaurativas: pode ser uma leitura, cuidar do jardim, arrumar a casa, ouvir música. Ler auxilia muito, mas não no celular ou no computador. Esqueça-os nesse momento.

Mantenha ou recupere seus laços afetivos e sociais. Talvez você possa dar algum empurrão naquele avô para ele entrar no mundo digital e conversar através de um webcam, por exemplo.

Se tiver crianças em casa, repare que ela tem mais dificuldades em substituir os laços físicos pelos digitais, afinal, quando estão nas escolas ficam o tempo todo em contato com outras crianças, brincando, correndo, fazendo atividades. É um ótimo momento para participar do mundo delas.

O momento é de solidariedade, pois o momento é de uma anomia (suspensão da ordem normal), e isso nos afeta sobremaneira. Quem sabe aprendamos alguma coisa, até sermos produtivos!

* Caso você seja servidor do DEPEN e necessite de orientação psicológica, mande seu primeiro nome pelo *Whatsapp* 41 991123643, que a ESPEN te encaminhará para uma equipe de psicólogos voluntários que estarão dando apoio on-line para os servidores do DEPEN. O atendimento é sigiloso.

