

MANUAL DE SOBREVIVÊNCIA AO ISOLAMENTO SOCIAL



 **DPU**
DEFENSORIA PÚBLICA DA UNIÃO

Diante de um cenário de pandemia e calamidade pública, é comum que estejamos frequentemente em estado de alerta, preocupados, confusos e com a sensação de insegurança frente às incertezas do momento. Estima-se que cerca de 30% da população exposta a um cenário como o que vivenciamos hoje venha a apresentar manifestações psicopatológicas, caso não sejam adotadas providências para cuidados específicos que possam mitigar os efeitos emocionais/psíquicos colaterais. A pandemia da COVID-19 tem impactado os indivíduos de maneiras específicas dependendo, claro, do grau de vulnerabilidade psicossocial de cada um.

De modo geral, as preocupações estão relacionadas a algumas questões fundamentais, tais como:

1. Desconfiança no processo de gestão e coordenação da crise - *"os governos estaduais, municipais, federal, as secretarias de saúde, os médicos, políticos, comitês designados para manejo da pandemia, será que eles sabem o que fazer, será que eles estão so-negando informação, será que há algo que eles escondem da população?"*;

2. Necessidade de adaptação a novos protocolos de segurança - *"não posso esquecer de lavar mãos, preciso adquirir máscaras para sair, tenho que utilizar álcool gel, não devo esquecer de tirar os sapatos antes de entrar em casa, tenho que lavar roupas e objetos que usei para sair à rua"*;

3. Falta de equipamentos de proteção individual e carência de estruturas de saúde esanitárias - *"não há testes para comprovação da contaminação individual, não há respiradores mecânicos, não há leitos de UTI em quantidade suficiente, o que será de mim e da minha família!"*;

4. Risco de contaminação e infecção de familiares próximos;

5. Percepção de estar com alguns sintomas da COVID-19 - *"estou com tosse, acordei com dor no peito, estou respirando mal, acho que estou febril, tive diarreia, minha garganta está inflamada"*.

6. Preocupação com filhos em idade escolar e com idosos vulneráveis - *"moro com filhos pequenos, meus pais estão longe de mim e estão sós, não consigo ajudar sem me expor"*.

7. Perda de referências como decorrência do isolamento social e distanciamento sócio afetivo - *"estou me sentindo muito só, se eu me sentir mal, quem me ajudará?, sinto falta dos amigos e familiares, meus colegas de trabalho sentem o mesmo que eu?"*;

8. Risco de agravamento de doenças já existentes ou daquelas que possam surgir entre familiares, notadamente avós e pais - *"e se a minha diabetes se agravar, e se eu tiver um ataque do coração, e se eu tiver uma apendicite, se eu ficar doente, o que farei, para onde irei, com quem vou contar?"*

9. Alteração nos protocolos de locomoção/mobilidade social - *"preciso passar no mercado, tenho que ir à farmácia, será que serei contaminado?"*

10. Preocupação com o desabastecimento e falta de itens básicos de saúde como remédios de uso contínuo.

PREOCUPAÇÕES MAIS FREQUENTES

- 1 Doecer e morrer
- 2 Perder as pessoas que amamos
- 3 Perder os meios de subsistência, ser demitido ou não poder trabalhar

REAÇÕES EMOCIONAIS ESPERADAS

- 1 Ansiedade
- 2 Medo
- 3 Tristeza
- 4 Irritabilidade
- 5 Tédio
- 6 Conflitos interpessoais com familiares
- 7 Pensamentos negativos recorrentes
- 8 Preocupação excessiva
- 9 Dificuldade de concentração
- 10 Sensação de que se pode perder o controle ou que algo ruim vai acontecer

SINTOMAS FÍSICOS RELACIONADOS

- 1 Respiração ofegante e falta de ar
- 2 Palpitações e dores no peito
- 3 Fala acelerada
- 4 Sensação de tremor
- 5 Agitação
- 6 Tensão muscular
- 7 Enjoo e vômitos
- 8 Dor de Cabeça e enxaqueca
- 9 Boca seca e hipersensibilidade de paladar
- 10 Insônia

Entre os transtornos psíquicos **imediatos** decorrentes de um cenário de pandemia e calamidade estão os **episódios de estresse agudo transitório e transtornos de ansiedade**.

COMO CONTROLAR AS REAÇÕES EMOCIONAIS MAIS FREQUENTES

Há algumas estratégias que podem ajudar a controlar a ansiedade e os seus sintomas.

- 1 Tenha foco e ocupe-se com o presente;
- 2 Pergunte-se a razão pela qual você está sentindo o que, de fato, está sentindo;
- 3 Evite pensamentos negativos – substitua-os por uma atividade prazerosa;
- 4 Mentalize pensamentos felizes, positivos e que tenham trazido momentos de prazer e alegria;
- 5 Aprenda a tolerar a incerteza – você não pode controlar tudo.

MENTALIZE MOMENTOS FELIZES



TENHA ATIVIDADES PRAZEROSAS



NÃO SE MANTENHA O TEMPO TODO SENTADO, DÊ PAUSAS



Nossa mente está programada para controlar tudo e se sente desconfortável ao menor sinal de tempestade, de mudança de rota.

É necessário aprender a manejar as variáveis incontroláveis em relação ao futuro – ninguém tem garantias de nada – a única garantia que temos é que as coisas, pessoas e cenários vão mudar.

É importante compreender que em um cenário extremamente volátil e de incertezas, nós vamos fazer escolhas “imperfeitas”, nós vamos tomar decisões equivocadas, ou seja, nós vamos errar e temos que nos permitir errar - o erro faz parte e traz aprendizados - o perfeccionismo (não se permitir errar) traz mais desvantagens do que ganhos.

COMO ADMINISTRAR EMOÇÕES EM TEMPOS DE DISTANCIAMENTO/ISOLAMENTO SOCIAL A PARTIR DA ADOÇÃO DE ALGUNS HÁBITOS

ESTABELEÇA E MANTENHA AO MÁXIMO UMA ROTINA DIÁRIA

Estabelecer uma nova rotina é a estratégia mais eficaz para lidar com o momento e manter a mente livre do estresse, da ansiedade e da depressão, segundo psicólogos e especialistas do comportamento. Só assim é possível se organizar e, no fim do dia, ter a sensação de que algo foi realizado.

A rotina traz segurança emocional. Saber o que nos espera no dia seguinte, na próxima hora, daqui há 2 dias nos traz conforto psíquico. Somos assim desde que nascemos!

Despertar e não saber o que fazer ou ter um horizonte imenso de perspectivas possíveis nos deixa emocionalmente desconfortáveis, nosso cérebro não está configurado para isso - ficar sem fazer nada, no ócio ou agir erráticamente, sem plano, sem rumo, sem foco, pode trazer sentimentos de menos valia, inutilidade, insegurança, culpa e auto depreciação.

É importante estar com a mente e o corpo ocupados.
É importante ter em mente o que vamos fazer logo ao acordar pela manhã.



“É fundamental ter uma rotina estabelecida por você”

1 Procure acordar e dormir, na medida do possível, no mesmo horário todos os dias – coloque o despertador pela manhã, tome um banho para despertar e tire o pijama, ou seja, vista-se!

2 Tome um bom café da manhã – é importante trazer energia para “acordar” a mente e o corpo;

3 Estabeleça um cronograma de atividades para o dia que pode ser iniciado com alguns minutos de exercícios físicos – a atividade física libera hormônios ligados ao bem-estar – dance, suba e desça escadas, caso more em prédio de apartamentos, pule corda, ou qualquer outra atividade, mas mexa-se;

4 Se você precisa gerenciar e fazer tarefas de casa, faça-as: ponha as roupas para lavar, limpe o que tiver que limpar, arrume o que precisa ser arrumado, faça o almoço, passe a roupa, conserte aquela gaveta quebrada há meses, enfim...todos os dias reserve um tempo para a rotina da casa;

5 Home office ou o trabalho institucional (VAMOS FALAR DISSO ADIANTE): estabeleça a jornada diária e o período (início e fim do expediente) que você dedicará à atividade remota. Isole-se, na medida do possível – procure ficar em um local arejado, com cadeira e mesa com altura adequadas, iluminação adequada e, de preferência, com pouco ruído. A cada 30 minutos, habitue-se a levantar e alongar-se – estique os braços, faça movimentos com o pescoço, pés e pernas – respire cadenciadamente – inspire e expire com profundidade – isso ajudará na oxigenação do cérebro e melhorará a circulação.

DICAS PARA ADMINISTRAR MAIS FACILMENTE AS DIFICULDADES QUE PODEM SURTIR

1 **“CONTRATO”**: Se você não mora só, pactue a rotina diária com todos que coabitam com você – negociem horários, espaços da casa e atividades que sejam comuns a todos, por exemplo, a manutenção e a limpeza da casa – os acordos são muito importantes para que ninguém seja prejudicado – respeite o acordo firmado entre todos e peça para ser respeitado também, isso inclui as crianças, os adolescentes e os idosos.

2 **ALIMENTAÇÃO**: Prefira uma alimentação com poucos açúcares, sal e pouca gordura – eleja as frutas, os sucos, as leguminosas e os integrais – isso facilita a digestão e não sobrecarrega os rins, o fígado ou o coração. Beba água, sempre!

3 LAZER: Use uma parte do dia para fazer as coisas que você gosta e não tinha tempo para realizar - assista a séries, leia os livros que estão acumulados por falta de tempo, jogue xadrez, dominó, baralho com alguém da família que tb goste, monte quebra-cabeças, faça um diário, organize aquelas fotos antigas, arrisque-se em uma nova receita, aventure-se em um aprendizado novo – um curso de idiomas online, aprenda LIBRAS, invente, há tutoriais para tudo na internet!

4 ROTINA DIÁRIA É FUNDAMENTAL, MAS O FIM DE SEMANA É SAGRADO - TENHA À MÃO UM CALENDÁRIO!

Sim, você está em casa, mas não está de férias! Esqueceu que é sábado, domingo ou feriado só porque está em casa todo dia? Com certeza esqueceu! Mas é importante estar atento às PAUSAS, ou seja, é preciso guardar os feriados, os dias santos e fins de semana para “sair da rotina” - em outras palavras, é nessas ocasiões que você poderá relaxar sobre o horário de despertar e dormir, distanciar-se do notebook, da jornada em home office, e esquecer daqueles deveres de todo o dia.

Sim, você precisa de pausa porque a vida pede pelas pausas! Então, não é porque você está em casa que você não vai aproveitar o sábado, o domingo e o feriado para fazer aquelas atividades que você não faz porque não tem tempo! Em dias assim é que experimentamos fazer aquela receita de bolo que nunca fizemos, que ousamos cortar a franja, ou o cabelo das crianças, que nos

aventuramos, no melhor estilo “faça você mesmo”, para fazer aquela máscara caseira de abacate que pode melhorar a hidratação da pele, que vamos dar um trato nas unhas, na arrumação daquele armário esquecido na garagem e, com certeza, preparar um balde de pipoca para ver em família aquela série ou filme na TV. Enfim, há uma rotina diária que deve ser estabelecida e observada, e uma pausa que deve ser respeitada!

5 REGULE SUAS EMOÇÕES - Medite, comece com 5 minutos – faça uma playlist de músicas relaxantes para descomprimir e reconecte-se à sua essência – sinta o pulsar do seu coração, ouça a sua respiração no inspirar e no expirar lentamente, esvazie-se!

6 COLOQUE AS COISAS EM PERSPECTIVA – Pense em tudo de positivo que você tem – tem um lugar para morar, tem amigos e família, tem comida, tem recursos tecnológicos, tem saúde - pense que esse isolamento durará algumas semanas e terá fim. E quando chegar ao fim, você retornará à sua vida normal. É um momento passageiro! Concentre-se nas coisas boas da sua vida e reflita de que forma você poderá usar essa pausa no seu cotidiano para sair diferente, melhor profissionalmente e pessoalmente.

7 SE VOCÊ MORA SÓ OU LONGE DA FAMÍLIA - Mantenha contato social, todos os dias, se possível e desejar - por telefone, e-mail, whatsapp, messenger ou qualquer outra mídia social. Faça

chamadas de vídeo, dedique um tempo para o contato com a família em sua nova rotina. Não deixe que o isolamento físico faça você se sentir entristecido. Podemos continuar juntos, ainda que fisicamente separados.

8 SE ESTIVER EM DIFICULDADES, PROCURE A AJUDA DE UM PROFISSIONAL - Como o prazo de isolamento ainda é incerto, fique atento aos perfis de profissionais da área da saúde que estão se colocando à disposição para tirar dúvidas e amenizar angústias.

É muito pessoal o nível de stress que acomete cada indivíduo. O importante é tentar fazer coisas que podem fazer bem a você e aliviar a tensão.

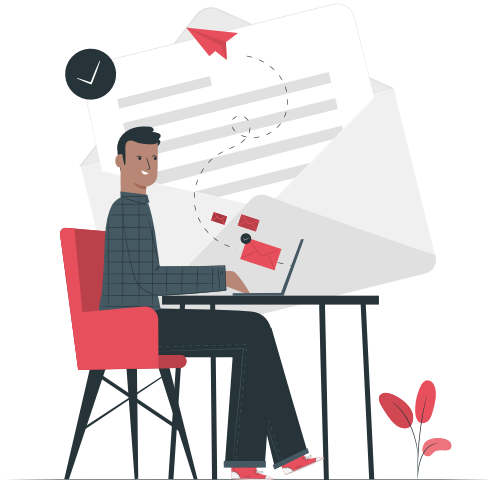
Você pode ligar ou enviar mensagem para amigos ou familiares. Você DEVE buscar contato com um profissional de saúde mental - psicólogo, médico psiquiatra, psicanalista - e confiar seus temores e suas dificuldades a ele.

Como a psicoterapia pode ajudar? Quando externamos nossos sentimentos com uma pessoa tecnicamente preparada para ouvir e dar o feedback adequado, é possível conseguirmos "clarear" nossa percepção sobre a realidade e conseguir alguns insights.

Dessa forma, fortalecemos nossa mente com o alívio da ansiedade e esvaziamos os maus sentimentos, que nos prejudicam e tomam conta de toda nossa capacidade intelectual.

A psicoterapia propõe um equilíbrio mental. O psicólogo dispõe de técnicas específicas para lidar até com as emoções mais intensas.

O HOME OFFICE



O home office está em alta e é o meio necessário para continuar o trabalho que não pode e não deve parar em um cenário que exige o distanciamento social. Muito bem, mas a mudança do trabalho presencial para o trabalho remoto exige uma fase de adaptação em busca da produtividade.

Afinal, como dizer ao nosso cérebro que o ambiente sobre o qual temos impressões ligadas ao relaxamento, lazer, prazer, conforto e informalidade agora deve ser utilizado para trabalhar? Essa realidade atua de diferentes formas nas pessoas. Existem aqueles que conseguem manter o foco e até aproveitam esse momento, enquanto outros estão sofrendo para manter o mesmo nível de concentração do escritório.

Nesse sentido, é importante compreender a relação entre a capacidade emocional e o nível de produção, pois ambos estão sendo afetados pelo contexto do ambiente residencial e os sentimentos gerados pela pandemia. É importante, neste momento, identificar as “armadilhas” que podem dificultar ou impedir o desempenho/produktividade.

Precisamos educar nosso cérebro a aumentar a sua capacidade de foco. Então, de início, anote por quanto tempo você consegue manter o nível de concentração adequado e se programe, a partir de então, a buscar ampliar o período de concentração. Por exemplo, se você conseguiu manter o foco e a produção de forma concentrada por 30 minutos, procure aumentar essa duração da próxima vez, e assim sucessivamente.

Então, você educará seu cérebro para o novo cenário. Fazemos o mesmo com as atividades físicas, não é mesmo? Aumentamos o número de exercícios e intensidade de forma gradual e com a prática.

A técnica funciona muito bem e o cérebro vai aceitar plenamente. Mas e se o nível de ansiedade ou tristeza estiver interferindo na produtividade? Bem, nesse caso, pense na possibilidade de buscar ajuda terapêutica até que a crise se estabilize, dentro de tudo o que já falamos aqui.

Um profissional tecnicamente qualificado ajudará a retomar o estado normal da capacidade emocional, o que permite um nível de produtividade saudável.



“O home office é a melhor solução para o momento, então, busque adaptar-se a essa nova metodologia”

O home office é a melhor solução para o momento, então, busque adaptar-se a essa nova metodologia, para tanto:

- 1** Tenha em mão os números dos telefones celulares de que você mais precisa.
- 2** Use a ferramenta de whatsapp como o meio para uma comunicação efetiva, veloz e de registro - afinal as conversas havidas estarão registradas sempre que você precisar.
- 3** Esteja online pelo mesmo período que você estaria se estivesse presencialmente no escritório, ou seja, mantenha a sua jornada diária, dentro daquela rotina que mencionamos lá atrás - isso facilita o trabalho de colegas que estão em home office como você - eles sabem que poderão demandar de você durante esse período.
- 4** Esteja "visível" na barra de status do computador - dessa forma, todos saberão que você está online.
- 5** Eleja as atividades urgentes e aquelas que têm prazo apertado para tratar de imediato - as demais, faça conforme a importância e outros critérios que você possa definir junto com seus pares ou superiores hierárquicos.
- 6** Tenha em mãos o número do pessoal do suporte da TI - é fundamental se e quando você tiver problemas de acesso.

7 Faça chamadas de voz e de vídeo (pelo whatsapp) para os colegas da equipe e eventuais contatos com seus superiores hierárquicos sempre que o assunto exigir um tempo maior de informações a serem passadas para a tomada de decisão - a voz e a imagem aproximam!

8 Use e abuse das ferramentas de trabalho remoto - além do whatsapp, use emails, chats, links, câmeras e outras que dispuser - elas servem para mandar arquivos, imagens e outros documentos que sejam necessários à atividade profissional e deixam registros importantes.

9 Se você atua em uma função gerencial, mantenha contato com a equipe sempre! Oriente-os sobre uma dada demanda de trabalho, municie seus supervisionados de informações importantes para que eles façam o trabalho que lhes está delegado e façam as “entregas” com a qualidade e com a observância dos prazos fixados - cobre também, da mesma forma que faria se presencialmente estivessem e queira saber como estão indo, se estão adaptados, se têm dificuldades e quais! - afinal, você é o gerente e a equipe responderá conforme o comando, a orientação e o nível de interação que você se dispõe a ter com cada um de seus integrantes!

10 Não esqueça das pausas! Não esqueça do sábado, do domingo e do feriado sem home office!

UM NOVO OLHAR PARA O ISOLAMENTO, A QUARENTENA, O DISTANCIAMENTO SOCIAL TEMPORÁRIO

Perto de casa, antes o cenário era outro: ruas lotadas, com muitas pessoas dentro das lojas, vida pulsante, carros aos montes circulando, barulhos diversos, vozes, sirenes, circulação abundante de motos, bicicletas passando de um lado para outro, além de helicópteros e aviões ocupando os espaços aéreos.

Essa era a realidade da maioria de nós! Era...hoje o cenário é completamente diferente. Parece que os habitantes de outras espécies ocuparam os espaços e, ainda que com muito menos alarde, dá para ouvir passarinhos, ver borboletas coloridas com várias tonalidades voando livremente e, à noite, até dá para ouvir o som dos insetos noturnos! É um outro cenário e tem seus encantos, não? Tudo é uma questão de perspectiva e do olhar que imprimimos à realidade que agora se impõe. Ao nos retirarmos do espaço que sempre ocupamos, somos capazes de descobertas incríveis. Somos seres repletos de emoções, sentimentos e experiências, que ficam guardados dentro de nós sem que nos lembremos deles. Talvez a pandemia e essa necessidade de isolamento social seja um convite para esse novo olhar de mundo! Neste momento, permita que a essência de cada um de nós seja a bússola e lembre:

“Não é o mais forte que sobrevive, nem o mais inteligente, mas o que melhor se adapta às mudanças” - Charles Darwin.

*A prática remota é oficialmente permitida pelo
Conselho Federal de Psicologia - CFP, responsável pela fiscalização,
regulamentação e orientação do exercício profissional que editou
a Resolução CFP n. 11/2018*



   @dpunacional
www.dpu.def.br 