



**INSTITUTO
FEDERAL**
Sul de Minas Gerais
Campus
Inconfidentes



SAÚDE MENTAL EM

Tempos de Recolhimento
Domiciliar

IFS.IFSULDEMINAS.EDU.BR

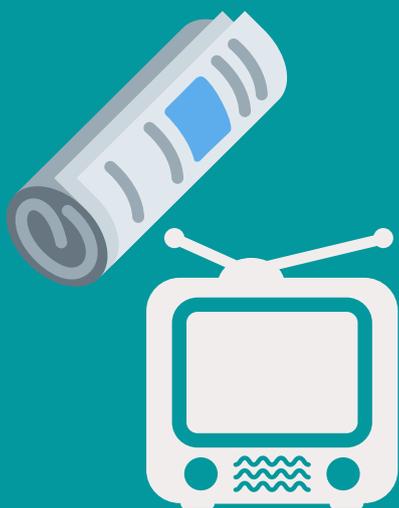


É por meio da interação social que nós, seres humanos, nos reconhecemos como pessoas e nos organizamos histórica e culturalmente.

Por isso, a situação inesperada de afastamento do convívio social pode gerar um mal estar psicológico, produzindo impacto em nossa saúde física e mental.

Isso se deve ao fato de que o corpo físico e emocional são instâncias inseparáveis, e a existência humana deve ser compreendida em seus aspectos biológico, psicológico e social.

Esse breve material tem o objetivo de trazer sugestões para lidar com os efeitos psicológicos da experiência de recolhimento domiciliar que estamos vivendo no contexto da pandemia do Covid-19.



EVITE EXCESSO DE INFORMAÇÃO

É importante se manter informado sobre o que está acontecendo. No entanto, o excesso de informações e de conteúdo falso, exagerado ou impreciso gera um estado mental de constante alerta e compromete a capacidade de selecionar as informações realmente importantes, produzindo confusão, ansiedade e desespero.

Procure filtrar conteúdos, buscando fontes confiáveis de pesquisa e canais oficiais de informação. Estabeleça limites quanto ao tempo de exposição à informações que alterem seu estado emocional.



ESTABELEÇA UMA ROTINA DIÁRIA

O recolhimento domiciliar que estamos vivendo não é férias. Sabemos que essa situação é temporária, porém não temos previsão de quanto durará.



Essa nova realidade exige reestruturação da rotina. É importante organizar seu tempo diário de estudo respeitando intervalos e pausas para alimentação (momento oportuno de troca no convívio familiar), além de abrir espaço em sua rotina para atividade física, contribuição nas tarefas domésticas e momentos de lazer e descanso.

Organize sua agenda criando uma rotina diária sem esquecer de seus objetivos, sonhos e projeto de vida.



FORTALEÇA SEUS VÍNCULOS AFETIVOS

A vida social contemporânea vem produzindo o distanciamento familiar e contribuindo para relações sociais superficiais. Processo que provoca sentimento de solidão e ansiedade.



Em tempos de recolhimento domiciliar, procure valorizar a presença física de quem você ama, e pode estar perto nesse momento, e utilize a tecnologia disponível para se conectar e aproximar de pessoas realmente importantes para você.

Recolhimento domiciliar não significa isolamento social. **Valorize a presença de quem está perto e faça-se presente nas relações significativas para você, que estão fisicamente distantes.**



SEJA ATENTO E CUIDADOSO COM O CONVÍVIO FAMILIAR

Compartilhar o espaço de recolhimento, por tempo indeterminado, com outras pessoas do núcleo familiar tende a gerar tensão e desgaste nas relações cotidianas.

Sua individualidade é importante, mas a convivência saudável exige responsabilidade e comprometimento com a dimensão coletiva.

É necessário exercitar o espírito colaborativo e de apoio mútuo. Quando algum membro da família se desestabilizar, seja empático e procure ajudá-lo a restabelecer o equilíbrio emocional sem julgamento, evitando, assim, conflitos.

Identifique seus sentimentos e tente expressá-los de maneira clara e cuidadosa nos momentos em que você não estiver bem.



BUSQUE RECONHECER POSSIBILIDADES E RESOLUÇÕES

Aprendemos quando pensamos e pensamos quando nos encontramos com um problema. Toda crise, desafio ou dificuldade nos convoca a sair do lugar de conforto e buscar respostas.

A situação que estamos vivendo nos faz criar novas maneiras de pensar, sentir e agir no estudo, trabalho, relações familiares, amigos e sociedade. Reinventar esses processos, inevitavelmente, produzirá aprendizado e crescimento.

Ressignificar o momento atual implica enxergar este aprendizado, reconhecer ganhos e construir novas possibilidades.



ESTEJA ATENTO AO SEU ESTADO EMOCIONAL

A situação de pandemia, por ser aguda e inesperada, e as medidas restritivas, necessárias, de afastamento do convívio social podem gerar sentimentos de medo, sensação de desamparo, perda de iniciativa, ou mesmo, potencializar sintomas preexistentes como ansiedade, depressão, crise de pânico, entre outros transtornos.

Adoecer em momentos assim não é sinal de fraqueza, e, sim, uma resposta a uma situação inédita que exige o desenvolvimento de novos recursos emocionais e mecanismos de defesa para lidarmos com ela.

Desenvolva a auto percepção, procure identificar o que está sentindo e busque meios para expressar seus pensamentos, sentimentos e emoções.



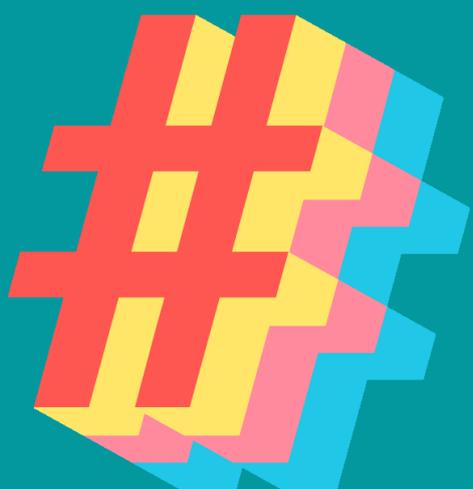
PROCURE AJUDA QUANDO NECESSÁRIO

A complexidade da situação que estamos vivenciando nos confronta com dificuldades que, por vezes, sozinhos, não conseguiremos lidar.

Busque pessoas que você confie e peça ajuda sempre que precisar. No entanto, há momentos que falar com uma pessoa da família ou com um amigo não é suficiente para elaborar o sofrimento vivenciado e torna-se necessário contar com uma ajuda profissional.

Nesse sentido, em função do impedimento temporário do atendimento presencial, o setor de psicologia do campus Inconfidentes disponibilizará escuta em ambiente virtual com agendamento a ser realizado no e-mail institucional:

carla.pacheco@ifsuldeminas.edu.br



FIQUE EM CASA IFSULDEMINAS



CGAE

COORDENADORIA GERAL DE
ASSISTÊNCIA AO EDUCANDO

cgae.inconfidentes@ifsuldeminas.edu.br