GOVERNO DO DISTRITO FEDERAL
SECRETARIA DE ESTADO DE ECONOMIA
Subsecretaria de Segurança e Saúde no Trabalho
Diretoria de Segurança e Promoção à Saúde do Servidor
Gerência de Saúde Mental e Preventiva

O ISOLAMENTO SOCIAL E SUAS REPERCUSSÕES NA VIDA DIÁRIA E NA SAÚDE MENTAL

Subsaúde
Fazendo bem a quem faz um DF melhor

Secretaria de Economia
É tempo de ação. GDF

SUMÁRIO

1 – INTRODUÇÃO..... 3

2 – CONECTANDO-SE AO MUNDO PRESENTE..... 5

3 – E QUANDO O MEDO VIER? 6

4 – CUIDADO COM O ESTRESSE 7

5 – PENSAMENTOS GERAM EMOÇÕES..... 9

6 – QUALIDADE DE VIDA E SAÚDE..... 11

7 – REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS..... 13

1 - INTRODUÇÃO

Vivemos, atualmente, uma situação nunca antes vivida pela sociedade moderna: um isolamento social imposto por uma coisa tão minúscula que só é possível enxergar com modernos microscópios: o vírus COVID-19. Esse isolamento, repentino, nos forçou a uma adaptação em toda a vida cotidiana: os trabalhos, antes presenciais, agora são domiciliares; as escolas, fechadas, nos tornaram professores dos nossos filhos, *personal trainers* de nós mesmos, faxineiros, cozinheiros, bombeiros hidráulicos, marceneiros, entre outras habilidades que teremos de desenvolver no novo cenário.

Toda mudança implica em perdas. Toda perda implica em um processo de luto. Neste momento, vivenciamos a perda da liberdade de ir aonde queremos, de ter lazer, do trabalho como costumávamos fazer, da convivência social, entre tantas outras.

O processo de luto passa pelas seguintes fases:

Negação e Isolamento → Passamos a negar o que está acontecendo, recusamos a acreditar que esta situação é real. Criamos subterfúgios, inventamos desculpas "vou só ao mercado ver uma coisa", "preciso de algo do trabalho". Outra atitude comum é nos isolarmos, não vermos notícias, não respondermos às mensagens, na tentativa de colocar um muro entre nós e o mundo lá fora.

Raiva → Tentamos achar uma justificativa para isso tudo, criamos um "inimigo imaginário", alguém a quem culpar pela nossa situação. Descontamos a nossa frustração nos outros: parentes, amigos, colegas. Sentimos-nos humilhados. Choro e explosões de raiva são comuns nessa fase.

Barganha → Na tentativa de obtermos um bom resultado, fazemos promessas, negociamos. "Se eu ficar em casa hoje, amanhã posso ir à farmácia".

Depressão → Passamos a não ter vontade de fazer nada. "A situação não vai mudar, vou continuar 'presa em casa', então por que me exercitar? Por que manter uma rotina de alimentação?" Começamos a nos preocupar não só com as perdas que já aconteceram, mas também com as perdas futuras, o que faz com que fiquemos desesperançados com o futuro pela frente.

Aceitação → A luta contra a situação vivenciada cessa. Passamos a aceitar a situação, a nos adequar ao momento presente. Isso não significa "encontrar a felicidade", apenas a aceitação de que não vai adiantar lutar contra o que estamos vivendo.

É importante reconhecer as fases do luto, para que possamos vivenciá-las. Algumas pessoas vão permanecer mais em uma fase, outras passarão rapidamente por todas elas e chegarão à aceitação mais depressa. É normal, não existe um tempo definido. Entretanto, é importante ter em mente que cada uma dessas fases nos demanda energia.

Muitas vezes, gastamos energia de forma equivocada. Por exemplo, ao invés de ficar com raiva do chefe por ter imposto a você o teletrabalho, que tal aproveitar para trabalhar naqueles projetos que acabam sendo deixados de lado por conta da correria do trabalho rotineiro? Que tal pensar em novas estratégias para melhorar a efetividade do seu ambiente de trabalho?

Afastar-nos das situações, nos permite "ver de fora" o que está acontecendo. E fazer reflexões: Será que a rotina que eu levava antes estava adequada para mim? Tem algo que eu possa mudar?

O que propomos aqui são alguns passos para buscar mais qualidade de vida e saúde mental nesse momento tão complexo, em que fomos pegos de surpresa por uma pandemia e todas as implicações que isso causou: isolamento social, distanciamento afetivo, imposição do teletrabalho, maior convivência com a família, limitações de locomoção e de lazer.

2 – CONECTANDO-SE AO MUNDO PRESENTE

Toda mudança requer um esforço a mais para a adaptação. Esse processo é único. Cada pessoa reage de uma forma. Para alguns, a mudança significa incerteza e, por consequência, gera estresse. Nesse caso, a pessoa tende a reagir no piloto automático e responder às novas demandas com comportamentos desadaptativos, o que gera sofrimento e, até mesmo, adoecimento físico e mental. Enxergar as situações tal como elas são, com atenção plena, nos ajuda a identificar o que precisa ser feito e a tomar decisões mais adequadas. Assim, evita-se um desgaste desnecessário.

Algumas pessoas percebem a mudança como algo negativo, o que pode gerar medo, estresse e ansiedade. Por outro lado, existem pessoas que enxergam "o novo", como um desafio. Essa visão mais otimista da realidade mobiliza o indivíduo para agir de forma consciente e tomar as rédeas da situação, fazendo escolhas mais assertivas.

Diante de um processo de mudança, nada melhor do que aprender a respirar. Na maior parte do tempo, exceto nos momentos em que realizamos maior esforço físico, não estamos conscientes do fato de respirarmos.

A respiração consciente permite nos conectarmos com o que está acontecendo no aqui e agora. Para isto, é preciso adotar um modo de expiração profunda, lenta e longa, cujo final se situe no abdômen, abaixo do umbigo. Então, a inspiração volta naturalmente, de uma vez só. Esta respiração é a melhor ferramenta que existe para oxigenar o cérebro e, dessa forma, canalizar melhor nossos processos cognitivos e mentais.

Uma técnica simples para prestar atenção em sua própria respiração é colocar a mão sobre o abdômen e a região peitoral. Isso ajuda a identificar os movimentos de inspirar e expirar. Respire lenta e pausadamente, inspirando por três segundos, segurando a respiração por mais três segundos e soltando a respiração pela boca por seis segundos.

Quando sua mente estiver agitada demais, você pode adotar outro recurso para discipliná-la: contar suas respirações. A cada expiração atribua silenciosamente um número e guarde-o na cabeça durante todo o tempo que durar a saída de ar dos pulmões. Assim: 1 – até o final da expiração. Depois, recomece: 2, 3, e assim por diante... Pare de contar até chegar a 10. Procure expirar naturalmente, observando a modificação provocada na sua mente. Então, caso ela se agite novamente, recomece a contagem. Você vai perceber que ao terminar de contar, a mente estará bem mais sossegada.

Essas técnicas, além de ajudar a aquietar a mente e a focar no momento presente, impedem a hiperventilação, diminuem os sintomas autonômicos e reduzem a tensão muscular, que podem surgir quando percebemos uma situação de mudança como ameaça.

3 – E QUANDO O MEDO VIER?

O medo é necessário. Ele é importante para nossa sobrevivência, para nos proteger dos perigos. Diante dele, ficamos mais atentos, pois nossos sentidos ficam em alerta. O problema é quando ele fica exacerbado. Quando isso acontece, ficamos paralisados e isso nos impede de agir.

É natural sentirmos medo daquilo que não conhecemos. E, nesse momento, com quantas incertezas nos deparamos? Medo de não dar conta, medo de falhar, medo de perder o emprego, medo de adoecer, de perder um ente querido. São muitos temores e todos aceitáveis.

Procurar ver as coisas de forma consciente nos ajuda a afastar o medo. A atenção plena ao presente nos ajuda a perceber o medo com clareza e a afastar aquilo que gerou esse sentimento de insegurança.

Monja Coen, do zen budismo, compara o medo a uma campainha que pode ficar desregulada. Nesse caso, ela fica dando alarme o tempo todo, como se tudo fosse assustador, pavoroso. E aí, não é mais medo, é pânico.

Ela sugere usar a meditação, como um recurso útil para enfrentar o medo. Pode ser feita a qualquer hora, em qualquer lugar, ao nos deparamos com ele:

> ***"Perceba como você sente o medo. Onde ele começa? Em que pedaço do corpo você o sente? E como ele se manifesta no seu corpo: você sente arrepio, quente ou frio, seu coração dispara? Como você respira seu medo? Observe à sua volta. É necessário o medo neste momento, neste lugar onde você está?"***

Durante essa pequena meditação, podemos usar a respiração para promover a autoconexão e a conexão com o presente, o que nos ajuda a enxergar esse medo com clareza, perceber que ele é desnecessário e, assim, nos afastamos dele.

Nesse momento, evitar o excesso de informação é de suma importância para não exacerbar o medo. De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), você deve estar atento à qualidade da informação que você acessa. É importante controlar a quantidade de tempo em que você assiste, lê ou ouve notícias que lhe trazem angústia. Você pode escolher horários específicos do dia para fazer isso. Esteja atento, também, às *fake news*. Informe-se com base em veículos confiáveis de informação e em fontes oficiais, como o site do Ministério da Saúde e da própria OMS.

4 – CUIDADO COM O ESTRESSE

O momento atual nos impõe desafios, provavelmente, nunca antes experimentados. O estresse gerado pela nova situação é natural e até mesmo positivo. A reação do organismo, “de luta ou fuga”, é necessária para nos mobilizar para a ação. Hormônios como o cortisol e a adrenalina, lançados na corrente sanguínea, proporcionam grande quantidade de energia adaptativa necessária para preservar a vida e reagir diante de uma situação de emergência. E não é isso que estamos vivenciando no momento?

Agora, se o estressor for contínuo e intenso, e a pessoa não possui estratégias para lidar com o estresse, as consequências serão negativas para o corpo e para a mente. O organismo exaure sua reserva de energia adaptativa, o sistema imunológico fica prejudicado, abrindo a guarda para doenças infecciosas e distúrbios físicos. É tudo o que não precisamos no atual contexto.

No aspecto mental, perturbações psíquicas podem surgir, como aumento da ansiedade e da depressão. A ansiedade aumenta, muitas vezes, quando nos deparamos com situações que fogem ao nosso controle. Na atual circunstância, a sensação de que estamos vulneráveis e de que não temos como controlar nada pode ocorrer. Só nos resta focar naquilo que realmente podemos fazer, com atenção plena. Para isso, refletir nas nossas prioridades, naquilo que podemos alcançar de fato, pode ser uma boa estratégia para reduzir a ansiedade na atual circunstância. Muitas vezes nos perdemos em detalhes sem importância, deixando de lado coisas realmente relevantes, gerando um desgaste emocional desnecessário.

Tomemos como exemplo a atípica situação do teletrabalho. Se antes você tinha uma rotina no trabalho presencial, com todas as ferramentas necessárias para realizar suas tarefas diárias, agora é necessário se reinventar e usar os recursos de que você dispõe, na sua casa, para que o trabalho seja realizado com qualidade. As pessoas foram submetidas subitamente ao teletrabalho e ele pode ser um fator de estresse quando é realizado em condições não favoráveis.

Os passos a se perguntar são:

1º - Eu tenho condições de realizar teletrabalho?

2º - Eu tenho ambiente físico apropriado, equipamentos e acesso às tecnologias de comunicação/informação para responder às demandas e cumprir as metas estipuladas?

Se as respostas forem positivas, você já tem muitos pontos a seu favor para não ser submetido ao estresse. Mesmo assim, é importante ter cuidado com a organização e a distribuição das tarefas, além de disciplina para evitar a sobrecarga física e emocional.

Por outro lado, se as respostas forem negativas, e você se perceber preso à reclamações e à procrastinação, você pode adotar estratégias simples, de modo a

minimizar o impacto do estresse, inevitável nesse momento. Seguem abaixo algumas delas:

Estabeleça uma rotina: estipule horários para acordar, se alimentar, realizar as tarefas do trabalho, organizar a casa, conviver com a família, descansar e até mesmo para ter momento de lazer. Sim, isso é possível, mesmo em confinamento. Basta usar a criatividade e você encontrará alternativas para se divertir sozinho ou em família. Não esqueça que, mais importante que o volume de trabalho é a produtividade. Assim, distribua suas tarefas ao longo do dia e não se esqueça de dar pausas. Elas são muito importantes para evitar desgastes no organismo. Uma boa dica é definir espaços para o trabalho, longe de ruídos. Horários ou turnos de trabalho, sem interrupções, ajudam muito a manter a concentração e a manter o bom desempenho.

Planeje as tarefas: antes de iniciar seu dia, planeje suas tarefas. O planejamento evita sobrecargas, prejuízos no desempenho e proporciona sensação de bem estar, quando se consegue conciliar as obrigações do trabalho com as atividades domésticas, cuidados com os filhos e lazer. Manter a disciplina e o foco nas atividades, em um momento tão conturbado, pode ser difícil. Assim, antes de começar qualquer atividade, logo no início do dia, você pode usar os recursos da atenção plena e seguir os seguintes passos:

1º **Consciência sobre o próprio corpo**: ao se sentar à mesa de trabalho, endireite a coluna vertebral sem apoiá-la no encosto da cadeira. Coloque as mãos bem abertas em cima ou das coxas ou da mesa. Sinta a presença dos seus pés tocando completamente o chão. Pare de olhar fixamente para o computador ou para os papéis, deixando os olhos se fecharem pela metade, o que permite um olhar centrado no interior e no exterior ao mesmo tempo.

2º **Consciência da sua respiração**: é a chave indiscutível para uma concentração garantida. Você pode cronometrar 3 minutos ou fazer a contagem das respirações de 1 até 10.

Faça acordos: ser assertivo pode ser uma habilidade importante nesse momento, em que tudo parece ter virado de cabeça para baixo. Assim, faça acordos: com sua chefia, com seus colegas, com sua família.

1º Chefia: agora é hora de relativizar as metas. Mas infelizmente, nem todas os gestores estão conscientes disso. Portanto, seja franco. Converse com sua chefia e estabeleça, em conjunto, metas reais e prazos exequíveis, que atenda também às suas necessidades.

2º Colegas: Escolher um líder que coordene as atividades e distribuir as tarefas de forma justa, nem sempre é papel dos gestores. Os próprios pares podem fazer isso, por meio de uma comunicação clara e eficiente. Contribua com ideias e solicite ajustes se julgar necessários. Diante de alguma dificuldade, não hesite em solicitar ajuda a um colega, ainda mais quando se trata de um trabalho que deve ser realizado em equipe. Comunique-se. Não se isole ainda mais.

3º Família: dividir as tarefas de casa com todos os membros, de acordo com a idade e habilidades individuais, pode ser uma boa saída para que ninguém fique sobrecarregado. Uma boa ideia é preencher um quadro de tarefas, preferencialmente com a contribuição de todos, onde sejam estipulados os horários, as tarefas e os responsáveis por cada uma delas.

5 – PENSAMENTOS GERAM EMOÇÕES

Pensamentos e emoções atreladas a eles têm o poder de criar uma realidade, muitas vezes, equivocada. Uma vez que pensamentos irrealistas e negativos se tornam repetitivos, ficamos impedidos de enxergar a realidade tal como ela é. Isso nos faz agir no piloto automático e nos impede de tomar decisões adequadas diante das situações.

Ficar isolado, por muito tempo, pode trazer maior impacto emocional para aqueles que já têm predisposição para quadros depressivos e ansiosos. Assim, podem surgir pensamentos e crenças que estimulam sentimentos de desesperança, de desamparo, sensação de perda de controle, apatia, pessimismo e falta de energia. Por isso, usar estratégias para tentar driblar pensamentos automáticos que, em sua maioria, são distorcidos e negativos, nos impede de cair nas armadilhas que levam ao sofrimento e ao adoecimento psíquico.

Exemplo de um pensamento negativo, muito comum de aparecer nos momentos de estresse, principalmente em quem sofre de ansiedade, é a **catastrofização** - pensamento gerado automaticamente pelo cérebro, o qual superestima o negativo de uma determinada situação e nos faz acreditar que o que ocorreu ou o que pode acontecer será terrível, intolerável ou insuportável.

Assim, nesse momento de pandemia, podemos pensar "o mundo vai acabar por causa desse vírus". Se analisarmos a situação de forma racional, chegaremos à conclusão de que isso não irá acontecer. Mas como chegar a esse raciocínio?

Existem duas estratégias para combater esse tipo de pensamento automático e minimizar o sofrimento psíquico que ele causa:

BUSQUE EVIDÊNCIAS:

A melhor forma de enfrentar a catastrofização é ser mais realista e buscar fatos mais prováveis de acontecer antes de mergulhar de cabeça e supor que o pior vai acontecer. Nesse momento, por exemplo, existem dados suficientes, a partir da experiência de outros países que estão vivendo a pandemia há mais tempo, que mostram que medidas como o isolamento social, além das práticas de higiene e segurança, tendem a diminuir a curva de contaminação e, ao longo do tempo, a normalidade tende a voltar.

FOQUE NO QUE VOCÊ PODE CONTROLAR:

Uma das formas de lidar com a sensação de falta de controle é focar naquilo que eu sei que preciso e posso fazer agora. Voltando à experiência atual, o que podemos fazer para ajudar a combater a pandemia é focar nas orientações que estão sendo dadas: lavar as mãos, evitar aglomerações, isolamento social. À medida que eu emito esses comportamentos, a tendência é que esse pensamento da catastrofização diminua, tanto em frequência quanto em intensidade.

Por outro lado, existem pensamentos, sentimentos e formas de se relacionar que promovem sensação de bem estar, de alegria e de prazer. Pessoas otimistas, por exemplo, tendem a encarar os obstáculos como desafios e não como ameaças. Isso porque confiam na própria capacidade de empreender mudanças, mesmo quando as condições não parecem ser propícias.

Que tal, então, cultivar bons pensamentos e boas emoções?

Busque estar em contato com as pessoas. O confinamento não significa isolamento total. Você pode manter contato com seus familiares, amigos, colegas de trabalho. Graças às tecnologias de informação e às redes sociais, o distanciamento físico pode ser amenizado com conversas pelo *whatsapp*, videochamadas, videoconferências, por meio de aplicativos, entre outras.

Escolha uma dessas ferramentas e vá em frente. Marque reuniões produtivas, bate-papo com os amigos e até *happy hours* virtuais. Tudo vale a pena para não sentir solidão, mesmo quando se está sozinho.

6 – QUALIDADE DE VIDA E SAÚDE

Essa pandemia, que impôs uma situação de isolamento social e mudanças repentinas na nossa rotina, coloca-nos diante de uma questão: “há quanto tempo deixamos de fazer coisas de que gostamos, de nos alimentar bem, de rever os amigos, de ler aqueles livros separados na prateleira ou de praticar exercícios físicos. Tudo isso com a desculpa de que não temos tempo”.

E de fato, na época em que vivemos hoje, estamos mergulhados em uma vida excessivamente agitada e corrida. É comum nos sentirmos sobrecarregados por tantos afazeres e obrigações e, com isso, nos esquecemos de cuidar daquilo que é mais precioso: nossa saúde.

Agora não tem mais desculpas. Confinados em casa, podemos fazer a gestão do tempo de modo a conciliar nossas obrigações, com nossas necessidades e com os cuidados com a nossa família.

Esse momento requer equilíbrio e foco na saúde para enfrentar os dias de confinamento, até quando tudo cessar e voltar ao normal. Até lá, seguem algumas sugestões de como cuidar da sua saúde e buscar mais qualidade de vida, mesmo sem poder sair de casa:

- **Pare! Respire!**: a prática diária da meditação, simples e curta, possibilita manter a mente mais focada no presente, evitando a ansiedade frente aos eventos futuros, sobre os quais não temos como agir.
- **Procure relaxar:** o relaxamento ajuda a eliminar o excesso de adrenalina produzida pelo estresse e restabelece a homeostase interna do organismo. Ele pode ser em forma de exercícios de respiração profunda, yoga, relaxamento muscular, música, filmes, bate papo ou leitura.
- **Dedique um tempo para seu autocuidado**: procure fazer atividades de que você gosta e te faz bem: ler um livro, ouvir boa música, cozinhar, tomar um banho relaxante e dirimir bem. Qualquer coisa que traga sensação de prazer e bem-estar é válida.
- **Cuide da alimentação:** nesse momento, é importante repor as energias, vitaminas e nutrientes que são utilizados nos momentos de maior stress, para tanto, mantenha uma dieta equilibrada
- **Faça exercícios físicos regularmente:** exercitar-se por 30 minutos ou mais, já é o suficiente para nosso corpo produzir uma substância chamada “beta endorfina” que produz uma sensação de tranquilidade e de bem estar, muito importantes quando se está atravessando momentos difíceis. Mesmo em casa, você pode fazer exercícios aeróbicos, pular corda, dançar. Caminhar ao ar livre também é uma boa opção.
- **Busque a estabilidade emocional:** é importante manter uma atitude positiva perante a vida, procurando sempre ver o lado bom das coisas. Evite pensamentos negativos. Eles produzem sentimentos ruins, mal estar e podem trazer ou agravar transtornos psíquicos.

- **Seja criativo:** o tempo livre pode ser uma ótima oportunidade para se reinventar diante de novas exigências. Você pode criar novas receitas, inventar brincadeiras com as crianças, colocar em prática aquele sonhado projeto e desenvolver novas habilidades, até mesmo aquelas mais inusitadas.

- **Pratique a gratidão:** escolha um lugar agradável e um momento do seu dia para exercitar a gratidão. Comece com coisas simples; o ar que você respira, os sons dos pássaros, o sol que te aquece, a brisa batendo no seu rosto, o cheirinho do café ou do bolo saindo do forno. Essa prática simples e cotidiana propicia sensação de bem estar, de satisfação pessoal e de alegria, além de manter o equilíbrio emocional frente aos desafios da vida.

7 – REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

- Elisabeth Kübler-Ross. Sobre a Morte e o Morrer. São Paulo, Editora Martins Fontes, 2005
- Rossi, Ernest Lawrence. A Psicobiologia da Cura Mente-Corpo. São Paulo, Editora Psy, 1997
- Lipp, Marilda Emmanuel Novais. O Estresse está dentro de você., São Paulo, Editora Contexto, 2014.
- Smedt, Marc de. Caderno de exercícios de meditação no cotidiano. Rio de Janeiro. Ed. Vozes, 2015.

8 – Equipe responsável:

Elaboração:

Elaine Beatriz Santiago Martins Lyra
Marcela Favarini Nunes
Synara Ferreira
Gestoras em Políticas Públicas e Gestão Governamental
Psicólogas

Colaboração:

Jacqueline Ferraz da Costa
Tiago Dias Galvão Cavalcanti
Gestores em Políticas Públicas e Gestão Governamental
Psicólogos