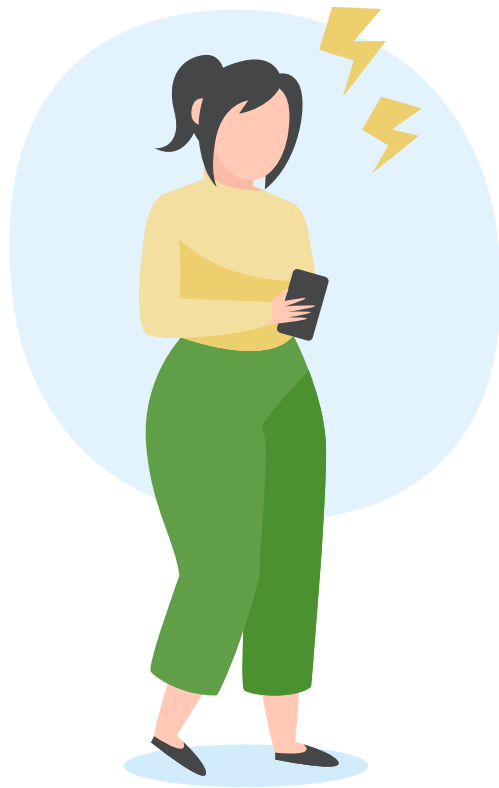


The background is a solid green color with a repeating pattern of white line-art icons representing viruses or bacteria. These icons are scattered across the entire page, with some appearing larger and more prominent than others. The icons consist of a central circle with several smaller circles attached to its perimeter, resembling a cell or a microorganism.

COVID-19

DEPRESSÃO



Perante a **pandemia COVID-19** que vivemos, com todas as alterações que existem no nosso dia-a-dia e nos nossos planos e projectos para o futuro, **é natural que**, para além de ansiosos e preocupados, também **nos possamos sentir tristes, insatisfeitos com a nossa vida e, de uma forma geral, “em baixo”**.

Não sabemos quando nem como será possível regressar à “nossa vida”, tal como a conhecíamos. Provavelmente, há coisas às quais não voltaremos de todo e outras que serão diferentes. **As mudanças a nível pessoal, social e profissional – que já existem ou que antevemos** – podem fazer-nos sentir receosos, inseguros, infelizes e vazios. Podemos, simultaneamente, ter **saudades** de familiares e amigos e querer ficar **sozinhos**. Podemos chorar mais facilmente, ter **dificuldades em concentrarmo-nos** e em tomar decisões. Também podemos **ver mais facilmente o lado negativo do que acontece**, passar a ter mais **dificuldade em dormir** e sentirmo-nos **sem energia** e vontade de fazer as tarefas do dia-a-dia.

Se partilha destes sentimentos de tristeza, perda de interesse nas actividades que antes realizava com prazer, assim como de alguma apatia e falta de motivação, **saiba que não está sozinho. Estamos muitos unidos por estes sentimentos, nalgum momento ou momentos dos nossos dias, nesta circunstância excepcional.**



Algumas sugestões podem ajudar-nos a **LIDAR MELHOR COM A TRISTEZA**, ajudando a minimizá-las e, em alguns casos, ultrapassá-las, mantendo o nosso **BEM-ESTAR E SAÚDE PSICOLÓGICA**:



PERMITA-SE ESTAR TRISTE. A tristeza é uma das emoções básicas do ser humano e é natural que surja perante a circunstância desafiante que vivemos. Por isso, respeite e aceite ter momentos em que se sente triste – isso não faz de si uma pessoa triste.



MANTENHA A ESPERANÇA. Pode parecer difícil “ver a luz ao fundo do túnel”, mas em vez de pensarmos que será assim “para o resto da nossa vida”, é preferível encararmos a situação um dia de cada vez, semana a semana. Nenhuma situação é permanente. Por exemplo, se perdeu o seu emprego encare este período como a transição entre ter ficado desempregado e estar de volta ao trabalho.



ESTRUTURE O SEU DIA. Muito tempo sem alguma rotina ou horário pode deixar-nos mais passivos e a ruminar em pensamentos pouco úteis, não raras vezes negativos. Estabeleça uma rotina para o seu dia: a que horas se levanta, faz as refeições e realiza determinadas tarefas e actividades? No final do dia, verifique o que cumpriu e estabeleça as tarefas para o dia seguinte. Crie um conjunto de objectivos e metas para a sua semana, verifique o que conseguiu realizar, desfrute disso e partilhe com pessoas amigas.



MANTENHA-SE ACTIVO. Retome os projectos e objectivos nos quais estava envolvido e focado antes da pandemia fazendo as adaptações e ajustes necessários. Estabeleça objectivos diários e a curto prazo, escolha acções específicas e positivas que

lhe permitam concretizar os objectivos maiores e a médio prazo, perspectivando o retorno gradual à normalidade.



REALIZE ACTIVIDADES QUE LHE DÊM PRAZER. Que actividades gosta de fazer? Aumente o tempo dedicada às actividades que costumam dar-lhe prazer ou descubra outras que goste de fazer. Resista à tendência de adiar ou não fazer o que lhe proporciona bem-estar e satisfação, persista e faça-o na mesma.



ENCONTRE-SE VIRTUALMENTE COM FAMILIARES E AMIGOS. Combinem jogar um jogo em conjunto, começar um clube de leitura, cozinhar juntos ou simplesmente pôr conversa em dia.



EXPRESSE OS SEUS AFECTOS. Mesmo à distância é possível expressar os nossos afectos e dizer aos outros que os amamos, nos preocupamos com eles e lhes estamos gratos. E podemos fazê-lo regularmente, independentemente de alguém estar ou não doente. Para além disso, falar sobre como nos sentimos e como estamos a experienciar a situação, com familiares ou amigos, pode ajudar-nos a perceber que não estamos sozinhos, que os outros nos compreendem e a sentirmo-nos melhor.



REPENSE A SUA PERSPECTIVA DA SITUAÇÃO.

É natural sentir-se triste e é importante reconhecer, quer para si próprio quer para os outros, que são tempos difíceis. Contudo, dizer, sistematicamente, a si mesmo que está triste, que as coisas não estão (ou não vão) correr bem e que não será capaz de voltar a sentir alegria, só contribui para ficar ainda mais triste. Substitua os seus pensamentos negativos por pensamentos realistas, mas positivos. Não está tudo bem, mas também não está tudo mal. Neste tempo, descobriu alguma coisa que gosta de fazer? Desenvolveu uma nova competência? Percebeu que passar mais tempo em casa também lhe traz qualidade de vida? Reaproximou-se de alguém?



USE O HUMOR. O humor não significa falta de respeito ou incapacidade de reconhecer a gravidade da situação. O humor é uma estratégia saudável para lidar com situações difíceis, que contribui para diversificar e controlar melhor pensamentos e emoções, como a tristeza. O humor pode proporcionar-nos momentos de alegria, tranquilidade, contribui para aliviar tensões e fortalecer os nossos laços com os outros.



DESCONECTE-SE. Manter-se informado é útil, mas informação em excesso não traz qualquer benefício, pelo contrário. Consulte as fontes oficiais de informação apenas uma a duas vezes por dia – as mudanças diárias na situação não alteram substancialmente a forma como se deve proteger. E procure boas notícias. Se possível, reserve um algum tempo durante o dia para desligar todos os aparelhos electrónicos – televisão, telefone, tablet, computador e faça algo para si durante esse período.



DIVIDA OS PROBLEMAS EM PEQUENAS PARTES.

Nesta situação alguns problemas podem parecer-nos demasiado grandes e esmagadores. Pode ser útil tentar dividir cada problema em partes mais pequenas e avaliar com quais precisa de lidar no imediato, quais podem esperar por amanhã e quais podem ser adiadas ou até esquecidas, uma vez que, a longo prazo, não terão importância. Para cada parte do problema a resolver, faça uma lista de prós e contras, reduzindo-a à melhor opção possível. Também pode ser útil perguntar a outra pessoa como é que vê o seu problema e, se essa pessoa também o percepcionar como sendo um problema, pedir-lhe ideias ou ajuda para o resolver.



NÃO SE SUBESTIME. Lembre-se que é capaz de resolver e ultrapassar situações difíceis e que pode contar com a ajuda de familiares, amigos ou profissionais de saúde. Tente substituir pensamentos catastróficos como “não vou ser capaz de sair disto” por pensamentos como “esta situação é realmente difícil, mas não estou sozinho, posso pedir ajuda e serei capaz de ultrapassá-la”.



DÊ O DESCONTO A SI PRÓPRIO. Não seja demasiado duro consigo próprio, se não está a conseguir fazer o que queria ou sentir-se de uma outra forma, não será o “fim do mundo”. Será, com certeza, capaz de o fazer depois. Confie na sua capacidade de se adaptar e ajustar às exigências da situação, fazendo o receio, a incerteza e até a tristeza parte desse processo.



ESCOLHA ALIMENTOS SAUDÁVEIS. Quando estamos tristes podemos ter a tentação de utilizar a comida e as bebidas para nos “confortarmos”. Sempre que possível, faça uma alimentação saudável.



FAÇA EXERCÍCIO FÍSICO. A actividade física melhora o nosso humor e a nossa saúde. Encontre exercícios que possa fazer facilmente – subir umas escadas ou uma aula de ginástica online. Mantenha, tanto quanto possível, o exercício que já fazia ou se está a iniciar comece por fazer apenas 10 minutos e depois vá tentando aumentar progressivamente o tempo de exercício.



MANTENHA UMA BOA HIGIENE DO SONO. O sono é uma grande influência no nosso equilíbrio emocional. Crie e cumpra o hábito de se deitar e levantar à mesma hora; reduza o consumo de estimulantes à noite, como café ou outras bebidas com cafeína, assim como a ingestão de uma grande quantidade de líquidos; evite usar o computador, telemóvel e televisão no quarto e antes de dormir – crie um ambiente calmo, sem estímulos e fontes de informação. Se tiver dificuldades em adormecer, evite “andar às voltas na cama”, levante-se e faça uma actividade calma e tranquila. Utilize, por exemplo, técnicas de relaxamento.

Grande parte dos sentimentos e estados de tristeza são passageiros. Uns dias ou uma ou duas semanas depois, podemos voltar a sentir-nos melhor. Contudo se os sentimentos de tristeza, infelicidade ou desespero interferirem significativamente com a nossa vida, a realização das actividades quotidianas e bem-estar e **não desaparecerem após duas semanas**, ou se forem recorrentes, **é importante pedir ajuda. Ligue para a Linha de Aconselhamento Psicológico do SNS24 ou procure directamente a ajuda de um Psicólogo.**

**Para mais informações e encontrar um psicólogo, visite o site www.encontreumasaida.pt
Se for mais jovem ou pai/mãe, consulte também o site www.escolasaudavelmente.pt**



