



EIXO: SAÚDE MENTAL



**“REALIZO MUITAS ATIVIDADES SIMULTÂNEAS!
NÃO CONSIGO ME ORGANIZAR!
ESTOU ME SENTINDO SOBRECARGADO!”**

Esses são alguns dos relatos que a CoTP acolhe no seu cotidiano de trabalho, muitas vezes acompanhados de sintomas ansiosos e/ou depressivos.

E, de repente, com a pandemia de COVID-19, a Organização Mundial de Saúde (OMS) e os órgãos governamentais brasileiros nos colocam um “freio” repentino, sinalizando a importância do afastamento físico e da interrupção abrupta de nossa rotina, incluindo a suspensão das aulas, que é um dos locais em que mais tempo passamos na vida.



Temos de parar, mas não são férias, não é momento de encontro presencial e nem de compartilhar passeios em lugares dos quais gostamos e com as pessoas que nos são queridas.

Ao contrário, tais lugares estão fechados, impedindo a nossa circulação, seja sozinho ou acompanhado.

Não é algo restrito ao campus Niterói do IFRJ e muito menos ao Brasil. É o próprio mundo que se une em uma mesma direção: Não saiam de casa! Protejam-se, pois o risco de contágio é iminente!



Vivemos em um mundo onde a circulação da informação não para e onde o volume de tarefas é incessante. Sempre nos dizem para não atrasar e correr atrás ou, preferencialmente, na frente! Como então parar de repente?

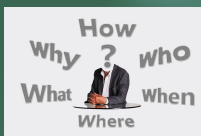
E, diante dessa pausa forçada, o que sentimos é...

Alívio? Vazio? Sensação de “tempo perdido”?
Culpa por parar de correr?
Medo de uma ameaça?
Insegurança? Impotência? Mistura de emoções?
Que outros sentimentos?

Nessa turbulência frenética do dia-a-dia, a novidade a se aprender é:

D-E-S-A-C-E-L-E-R-A-R

Isso já é um processo que cada um precisará construir!



AO PARAR, O QUE FAZER?

Cada um de nós terá de parar e descobrir o que lhe é possível nesse contexto de pandemia. É um momento de **autoconhecimento**.

Aprender a olhar para si mesmo, algo que na correria do dia-a-dia nem sempre é possível. Cada pessoa é única e esse caminho precisa respeitar a sua singularidade e o seu contexto de vida.



Isso também é uma atitude de **cuidado de si**, que demanda o reconhecimento de nossas possibilidades e limites diante de um contexto de crise, algo que também precisamos **aprender** a desenvolver.

É possível estudar por conta própria, já que as aulas foram suspensas?
Caso sim, como posso me organizar para isso?
A construção de uma rotina pode contribuir?

Que métodos e técnicas posso utilizar ?

Que adaptações no ambiente posso realizar para aumentar o meu foco ?



Nesse momento isso não é possível?
Então, o que é viável?
Buscar o aprendizado na arte, na cultura, no esporte?
Isso também não seria investir em educação?

Vivemos em um momento atípico, que pode disparar preocupações, angústia, ansiedade, dentre outros sentimentos.

Respeite o seu momento.

Identifique seus sentimentos e interrogue-se sobre as causas deles. Isso poderá ajudar a reconhecer concretamente o seu momento interno e a refletir sobre estratégias que podem ser construídas para lidar com as suas tensões.

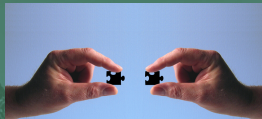
Como buscar expressar esses sentimentos?
 Que canais de comunicação posso utilizar?
 Falar com o outro (ainda que virtualmente)?
 Escrever para si mesmo?
 Fazer uma atividade corporal que auxilie no seu relaxamento?
 Focar em exercícios que favoreçam a respiração?



E, POR QUE NÃO, APRENDER A RESPEITAR O MOMENTO DO OUTRO TAMBÉM?

Nesse contexto de afastamento físico, poderemos ter de conviver mais tempo com pessoas, que inclusive também podem estar mais irritadas e vulneráveis por conta da pandemia de COVID-19. Assim, conflitos interpessoais, já existentes ou não, podem ser iniciados ou acirrados.

O diálogo é fundamental nesse processo, mas dar o espaço (não necessariamente físico) ao outro também pode ser. Caso possível, uma sugestão seria acordar regras de convivência nesse momento.



Negociar, considerando o limite de cada um. Isso diz da importância com o cuidado do outro. Inclusive porque isso que nos afeta também atinge o outro e, mais ainda, a sociedade como um todo. Isso pode nos demandar aprender sobre a importância da reflexão sobre a coletividade.

E lembre-se: o conflito pode ser oportunidade de crescimento. Então, o que podemos aprender nesse momento?

