

A Ansiedade em tempos de Pandemia e Distanciamento Social

Fabrício Alves – Psicólogo Escolar
IFMA Campus Bacabal



01

**Entendendo
a
Ansiedade**

1.1

Conceito

Múltiplos fenômenos fisiológicos e mentais, relacionados ao estado de preocupação consciente de uma pessoa diante de um evento futuro não desejado ou medo de uma situação real.

1.2

Medo x Ansiedade

- Medo - Relaciona-se de maneira próxima ao sentimento de medo, mas alguns cientistas a diferenciam deste por ser unicamente humana e por o medo se referir a resposta adaptativa a ameaça real
- Ansiedade é uma emoção difusa (assume variadas formas e sintomas), por vezes uma reação irracional ou excessiva a ameaças percebidas no presente ou no futuro

1.3

Exemplificando a diferença

- Em casa, você cogita ir ao supermercado e pensa nos riscos de infecção pelo Coronavírus, devido a possíveis aglomerações, possível presença de pessoas espirrando ou tossindo perto de você, ventilação do supermercado que pode carregar o vírus entre uma fileira e outra etc.
- Todo esse processamento de possíveis riscos provavelmente traz **ANSIEDADE**, provocando sintomas como respiração irregular, angústia, tremor, respostas ansiogênicas como roer unhas etc.
- Então você se previne da melhor forma possível e decide ir...
- Mesmo de máscara, com as mãos bem lavadas e mantendo a distância devida das pessoas, alguém se aproxima sem que você perceba e espirra perto de você.
- Nesse caso, o que você muito provavelmente sentirá será MEDO, emoção humana que tende a gerar reações de luta ou fuga (reações adaptativas), e é possível que você tente virar a cabeça, correr, se afastar etc.

1.4

Agora que já entendemos...

É importante que se entenda que a Ansiedade tem seu valor no sentido de preparação para situações aversivas, sinalizando que ações de auto-proteção são necessárias para garantir a segurança.

Dessa forma, ficar um pouco ansioso devido aos riscos do Corona nos ajuda a nos preparar adequadamente.

1.5

Entretanto...

Formas excessivas e prejudiciais desse fenômeno podem ocorrer, o que suscita a necessidade de ações de avaliação, manejo, gestão e enfrentamento da Ansiedade, quando esta se mostrar mais prejudicial do que benéfica no sentido adaptativo.

1.6

Ansiedade em suas formas prejudiciais

- O DSM-V define tipos de Transtornos decorrentes do Medo e da Ansiedade quando estes trazem prejuízos evidentes ao funcionamento de um indivíduo. Os exemplos mais importantes são o Transtorno de Ansiedade Generalizada, Pânico e o Transtorno do Estresse Pós-Traumático.
- A consulta a tal referencia deve ser cautelosa e servir apenas como indicativo de necessidade de avaliação profissional, visto que o diagnóstico de tais transtornos é competência de profissionais de saúde mental (psicólogos e psiquiatras).
- Ainda que não haja um encaixe perfeito nos manuais diagnósticos de transtornos mentais, há síndromes de Ansiedade que são percebidas por cada indivíduo como prejudiciais a seu funcionamento, as quais farão com que a pessoa não consiga se definir como mentalmente saudável, devido a impactos claros percebidos em seu dia-a-dia.

Então...como
saberei que
minha
Ansiedade
requer mais
atenção?



O primeiro indicativo são as características objetivas da sua Ansiedade

REFLITA:

- Em que grau acredita que estão suas reações? Leves? Regulares? Intensas?
- Quanto tempo tem durado? Períodos curtos? Períodos longos? A maior parte do seu dia?
- Com que frequência sintomas ansiosos tem lhe incomodado? Nunca? Raramente? Algumas vezes na semana? Quase todos os dias?

1.6.1

O primeiro indicativo são as características objetivas da sua Ansiedade

- Acredita que suas preocupações são plausíveis ou estão começando a se tornar desproporcionais ao que realmente se sabe sobre o perigo? Converse com pessoas próximas e avalie se a gravidade que enxergam do problema é similar a sua ou se a maioria das pessoas discorda de você.
- Consegue escolher que horas pensar sobre o problema, por exemplo, que horas pensar sobre os riscos do Coronavírus?
- Consegue afastar pensamentos relacionados ao perigo? Consegue reinterpretá-los de maneira mais positiva e esperançosa?
- Tem tido episódios que chamaria de crise ansiosa? Com sintomas como respiração ofegante e difícil, angústia intensa, vontade de fugir, tremores, etc.?

O segundo indicativo é o impacto que ela causa na sua rotina

- Uma rotina pode ser vista como promotora de saúde mental caso seja possível funcionar adequadamente nas atividades essenciais do cotidiano. Nesse caso, uma boa rotina tende a incluir bom sono, boa alimentação, disposição, energia e foco para realização de tarefas (profissionais, acadêmicas, domésticas), ânimo para atividades prazerosas e relações sociais benéficas.
- Dessa forma, avalie se sua Ansiedade está trazendo prejuízos nessas ou em outras áreas de importância em sua vida.
- Tem tido Insônia? Acordado no meio da noite? Pesadelos frequentes?

1.6.2

O segundo indicativo é o impacto que ela causa na sua rotina

1. Tem perdido o apetite? Tem comido mais que regularmente come?
2. Consegue focar nas tarefas e realizá-las sem maiores problemas?
3. Tem tido real prazer nas atividades de entretenimento? Tem degustado esses momentos de forma plena ou a Ansiedade tem atrapalhado?
4. A Ansiedade tem lhe trazido mais conflitos nas relações com as pessoas? Tem evitado contato com pessoas? Tem tratado as pessoas com rispidez, agressividade, pressa etc. devido a Ansiedade?

1.6.3

O terceiro indicativo é a avaliação subjetiva que o indivíduo faz de seu bem-estar



- Essa avaliação visa captar a globalidade do fenômeno Ansiedade em sua vida. Reflita sobre o conjunto de aspectos nos quais a Ansiedade interfere em sua vida e faça a simples pergunta:
 - De uma forma geral, posso dizer que estou bem?
- Tal avaliação é muito relevante porque ainda que você acredite cumprir critérios diagnósticos para transtornos de Ansiedade ou ache que tudo na sua vida tem piorado, existe a possibilidade de sentir-se forte, capaz, resiliente, consciente de que o sacrifício é passageiro e como um ser humano de grande potencial, apesar das circunstâncias adversas.

1.7

Como proceder se os indicativos apontarem para formas prejudiciais de Ansiedade

- 1 – Aplique mudanças em sua rotina, renunciando determinados hábitos (como acessar notícias sobre o Corona perto da hora de dormir) e adote novos (como dormir melhor ou iniciar atividades físicas domésticas).



2 – Busque novos olhares sobre a experiência ou contexto que te deixa ansioso, refletindo sobre aspectos mais alternativos. Por exemplo, a experiência de distanciamento social pode me trazer algum tipo de crescimento pessoal? A vivência de um momento de pandemia pode me ensinar algo?



3 – Aprenda sobre técnicas e recursos para manejo e gestão da ansiedade, como meditação, técnicas de respiração, atividade física, chás, alimentos com efeitos relaxantes, planejamento, procedimentos de socorro para crises etc.

Abaixo estão links de vídeos que mostram algumas técnicas de respiração e as recomendações de um psiquiatra para crises de Ansiedade e Pânico.

<https://www.youtube.com/watch?v=gqNKuf2Bs8E>

<https://www.youtube.com/watch?v=W7FMDCoOLEc>

<https://www.youtube.com/watch?v=1jJB5cA4aLo>

<https://www.youtube.com/watch?v=Waf3kZkpGq4>

<https://www.youtube.com/watch?v=sh61hNnqWvs>

- 4 – Descubra seus recursos mais pessoais. Há recursos conhecidos para lidar com a Ansiedade mas existem também recursos muito subjetivos.



- Faça uma lista do que lhe traz relaxamento e paz e insira essas atividades no seu cotidiano. Por exemplo: brincar com seu cachorro, seu filho, jogos de tabuleiro com a família, admirar o mundo da sua janela, ler, conversar sobre a vida com seu pai etc.



- Todos trazem dentro de si um livro de receitas de bem-estar que por vezes é negligenciado, abra o seu e faça uso das suas próprias receitas.

1.8

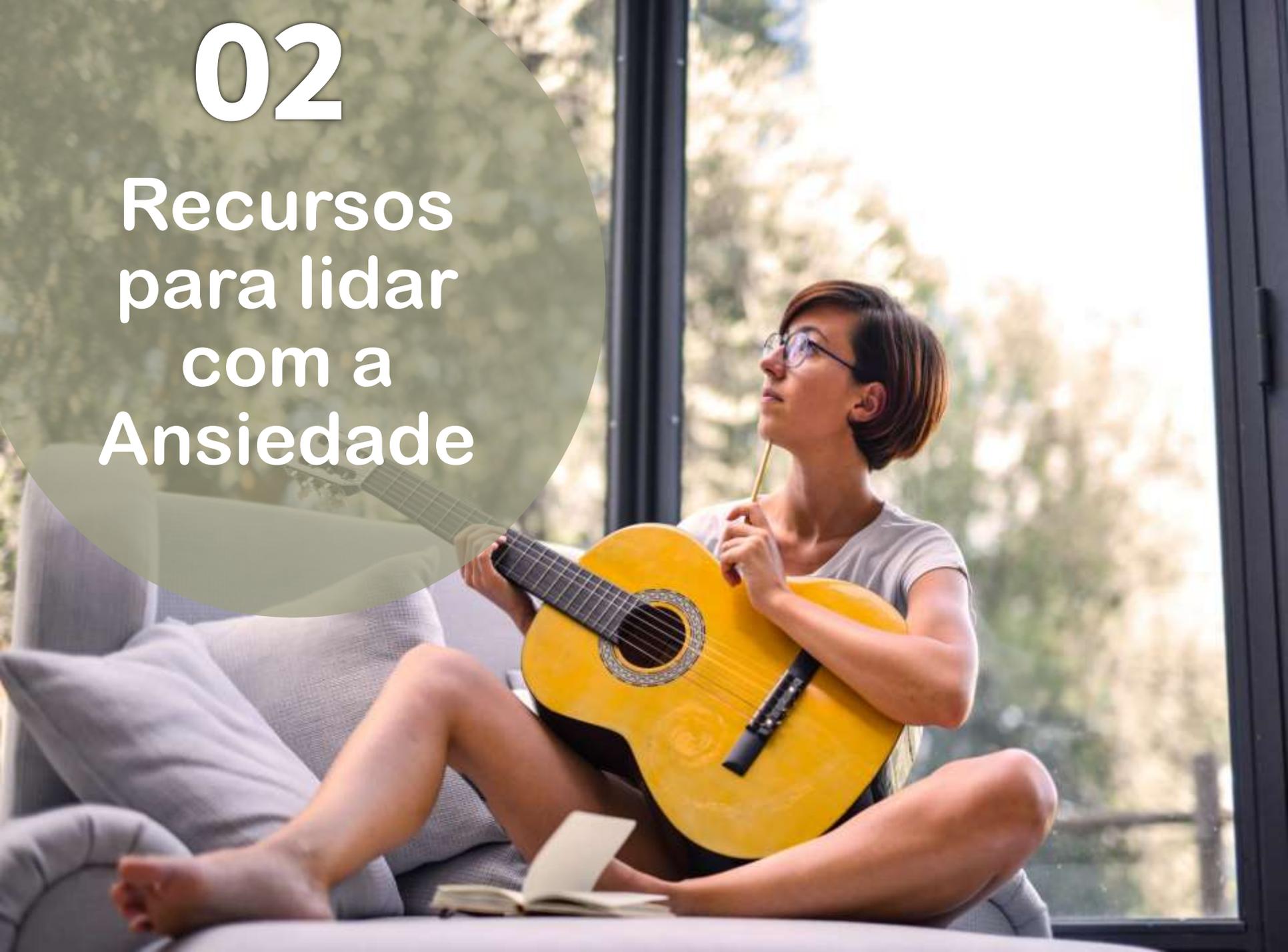
Busque auxílio profissional

- Profissionais de saúde mental são sempre uma boa opção nesses casos
- Psicólogo escolar do campus - Posso ajudar com acolhimento, avaliação inicial, orientações e encaminhamento. Agende uma conversa comigo no menu esquerdo (Saúde) no SUAP. Não poderei oferecer apoio clínico por ser Psicólogo Escolar, mas posso contribuir te ouvindo e orientando.
- Escuta gratuita online – alguns profissionais estão como voluntários nessa pandemia e oferecendo atendimentos online gratuitos. Vale ressaltar que não se trata de terapia, mas de uma escuta específica para esses tempos de confinamento.
- Terapia online – alguns portais e profissionais oferecem atendimento clínico psicológico online. Basta pesquisar “Psicoterapia Online” e uma infinidade de opções de atendimento aparece, como os portais Vittude e Zenklub

A Psiquiatria também oferece serviços online e presenciais e também é uma opção a ser considerada.

02

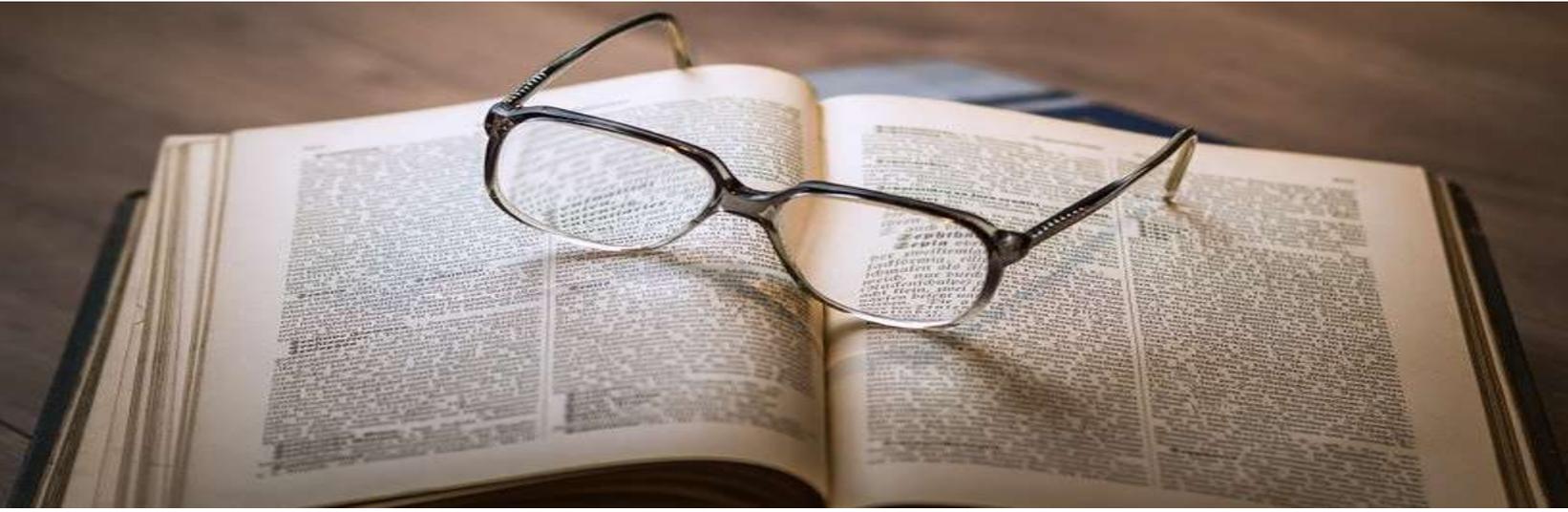
Recursos para lidar com a Ansiedade



Anteriormente...

1. **Vimos que a Ansiedade é uma reação própria do ser humano que o ajuda a se preparar para possíveis perigos;**
2. **Que só deve ser entendida como prejudicial quando fornecer indicativos de Transtornos, de prejuízos no funcionamento geral do indivíduo e na percepção pessoal de bem-estar;**
3. **E que caso os indicativos apontarem para formas prejudiciais há estratégias para lidar com a mesma, gerais e específicas e que os profissionais de saúde mental são os mais indicados para ajudar.**

Agora você conhecerá algumas dessas estratégias de maneira mais detalhada, para que a Ansiedade nossa de cada dia, agravada pelo contexto de pandemia do COVID-19 possa ser administrada, manejada e combatida nas suas formas mais preocupantes.



Sugestões de recursos para prevenção de reações ansiosas mais intensas

- Atividades prazerosas e relaxantes (Capítulo 3)
- Planejamento e adaptações da rotina
- Atividade física
- Moderação da exposição a telas e notícias
- Qualidade do sono
- Alimentos específicos
- Ações de autoconhecimento

2.1

Planejamento e adaptações da rotina

- Pegue uma folha de papel e desenhe uma tabela como esta:

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
Manhã							
Tarde							
Noite							

- Preencha a tabela com as atividades que tem feito nos períodos correspondentes;
- Após preencher todos os espaços, reflita primeiramente sobre as atividades que predominam. Acredita que elas estão excessivas? Elas são realmente necessárias? É possível substituí-las por algo que promova mais relaxamento e crescimento pessoal?
- Agora reflita sobre possíveis vácuos de tempo na rotina. É possível inserir uma atividade de lazer ou atividade física doméstica, de preferência que não envolva o celular? É possível fazer algo com a família para fortalecer os vínculos?
- Agora reflita sobre a rotina de uma maneira geral. Pergunte-se: Mantendo essa rotina que tenho levado, que resultado terei no longo prazo no que se refere a: Minha Ansiedade? Saúde mental de maneira geral? Saúde física? Objetivos profissionais/acadêmicos?
- Após uma boa reflexão, reescreva sua rotina, caso perceba a necessidade, renunciando aquilo que foi percebido como nocivo, substituindo por atividades que promovam mais saúde e inserindo hábitos novos.
- Deixe então a nova rotina em um local visível, se esforce para mudar os hábitos mas tenha paciência consigo mesmo até que a mudança aconteça.

2.2

Atividade/Exercício Físico(a)

- Movimentar o corpo é uma das melhores estratégias para promover saúde física e mental. Em tempos de distanciamento social e com o auxílio da Internet é possível obter orientações para atividades ou exercícios físicos domésticos, como alongamentos, aulas de dança, musculação e treinos funcionais com objetos de casa etc.
- O nível de esforço deve ser de leve a moderado, o que aumenta a imunidade. Atividade extenuante provoca o efeito oposto.
- Os benefícios são diversos e não se restringem a prevenção da Ansiedade excessiva, promovendo aumento na produção de 3 hormônios relacionados ao bem-estar: serotonina, dopamina e endorfina, conforme link abaixo:

Ref: <https://www.vittude.com/blog/atividade-fisica/>

Ref: <https://www.youtube.com/watch?v=Eev6YeQljj8>

2.3

Moderação da exposição a notícias

Como já vimos a Ansiedade é um traço típico do ser humano e que o prepara para possíveis perigos, entretanto excessos nesse estado de alerta podem trazer prejuízos.

Diante do atual contexto em que vivemos não há como negar a importância de estar bem informado sobre o assunto. Dessa forma, procedimentos para proteger você e sua família podem ser tomados.

Entretanto, por vezes nos colocamos em exposição excessiva a notícias, o que pode se mostrar desnecessário e prejudicial, em última análise.

Por exemplo, a exposição freqüente à chamada luz azul das telas (celular, laptop, tablet etc.) pode trazer prejuízos como danos às células oculares (especialmente durante a noite), problemas para dormir (bloqueio da produção de melatonina) e para alcançar o sono profundo, mais eficiente para o descanso.

Alguns celulares e aplicativos vem com a função de bloquear a luz azul, o que pode ajudar a não prejudicar seu sono, mas é recomendável evitar o uso do mesmo perto da hora de dormir, pois é importante ensinar o seu corpo a desacelerar nas horas certas, regulando seu relógio biológico.

2.3.1

Outros pontos sobre os quais podemos refletir são:

A – A maioria das notícias com as quais você entrará em contato provavelmente serão negativas , ainda mais porque o país, o estado e a cidade ainda estão vivendo a ascensão de casos confirmados.

B – Há muitas fake news e opiniões muito pessoais circulando em grupos de Whatsapp, o que pode passar percepções distorcidas, exageradas e limitadas da realidade que vivemos.

Refleta: Eu preciso mesmo saber de cada um dos degraus dessa escalada de casos?

Refleta: Devo mesmo dar importância a tais notícias e falas? Quem publicou a notícia? Que fontes utilizou? Porque essa pessoa especificamente resolveu produzir determinado conteúdo? Muitas vezes o conteúdo produzido fala mais do sujeito do que produz de fato um conteúdo relevante socialmente.

C – A exposição a essa ascensão da gravidade pode nos impelir a aumentar a preocupação conforme os casos crescem. Bacabal, por exemplo, começou com dois casos e talvez se tenha pensado: “Nossa, chegou aqui.” No segundo dia, com 4 casos, pode-se ter pensado: “Meu Deus! Está aumentando!”. Se no dia seguinte tivermos 20, talvez se pense: “Eita, já devem ter pessoas perto de mim infectadas e não sabem!. O que acontecerá com você se os portais divulgarem no dia seguinte 100 casos confirmados?”

D – A Internet e os celulares organizam conteúdos de forma que uma coisa sempre leve a outra e outra e outra... Dessa forma, o limite é você quem deve dar. No Youtube um vídeo sugere outros, no Facebook o post seguinte já aparece para você, no Instagram uma infinidade de opções é colocada, o Whatsapp não para de te avisar de conversas se você não desligar as notificações, as notícias dos portais fazem links com outras e por aí vai. O que faz com que você possa ficar um dia inteiro preso na rede de conexões que é usada.

Refleta: Preciso reagir sempre conforme os casos aumentem? A informação que precisamos, já temos: Os casos aumentarão e preciso me prevenir para não entrar nas estatísticas.

Refleta: Qual deve ser o meu limite? O que realmente preciso saber no dia de hoje? Após isso, seja forte, desconecte-se e experiencie sua vida de uma outra maneira.

E – O grande volume de informações dos dias de hoje, aumentado ainda mais pelo contexto da pandemia faz com que algumas pessoas tenham ter perdido alguma informação importante e desejem verificar seus celulares constantemente. Um fato que é inegável é que: Você já perdeu algo que poderia considerar importante. Nem verificações a cada minuto poderiam dar conta de captar tudo que os jornais e as pessoas estão publicando.

F – As ferramentas de controle do uso do celular estão nas suas mãos. A primeira é a consciência pessoal do excesso, a segunda é a desativação das notificações de aplicativos e a terceira são aplicativos que monitoram as horas passadas no celular. Quanto as notificações, no Whatsapp é possível personalizar sons para mensagens de grupos ou pessoas que você considera importante, assim você saberá que é aquela pessoa que está mandando mensagem e só verificará coisas realmente importantes. Você pode ainda desativar notificações completamente, se considerar que situações urgentes provavelmente farão com que pessoas liguem para você. Quanto aos aplicativos de controle de horas no celular, sugestões são: FLIPD, MOMENT, FOREST, DINNER MODE e SIEMPO.

Refleta: Se já sei que não vou dar conta de tudo, preciso verificar com tanta frequência?

2.4

Qualidade do sono

- O sono de qualidade (7 a 8 horas) é um ótimo aliado contra a Ansiedade excessiva. Isso porque os neurônios responsáveis pela regulação dos sentimentos e emoções respondem melhor quando a pessoa está descansada. Pesquisas já mostraram que falta de sono provoca descontrole emocional e aumento na probabilidade de respostas mais irracionais e primitivas quando se dorme 5 horas ou menos (impactos no lóbulo pré-frontal).
- Uma pesquisa da Universidade da Califórnia por exemplo, concluiu que o sono profundo estabiliza as emoções, agindo como um ansiolítico natural, e que uma noite sem dormir pode trazer 30% de aumento no nível de Ansiedade.
- O contrário, dormir demais (mais de 9 horas) também é prejudicial a saúde, tornando a pessoa mais propensa a desenvolver Infarto e AVC.

<https://vitacheckup.com.br/2019/05/disturbios-do-sono-afetam-tambem-as-emocoes/>

<https://amenteemaravilhosa.com.br/nao-dormir-bem-descontrola-emocoes/>

<https://casavogue.globo.com/Curiosidades/noticia/2019/11/noite-sem-dormir-aumenta-ate-30-estresse-emocional-diz-estudo.html>

<https://www.youtube.com/watch?v=b5j5FZMIeg8>

2.5

Alimentos específicos

- Determinados alimentos possuem substâncias que atuam para o relaxamento, uma simples pesquisa no Google por tais alimentos retorna vários resultados, dentre os quais você pode encontrar alimentos de fácil aquisição, como ovos, maracujá, chocolate, peixes ricos em gordura, iogurte etc.
- Alguns chás também possuem tais propriedades, como a camomila e o chá verde.

2.6

Ações de autoconhecimento

- É importante fazer uma auto-avaliação nesse momento. Buscar as raízes de seus medos, desde a infância até os dias de hoje, observando os problemas que enfrentou e superou e a partir disso tentar enxergar novas formas de interpretar a realidade e se relacionar com as experiências que a vida nos coloca.
- Nesse processo você provavelmente encontrará recursos pessoais que você já usou antes e que podem ser usados nos dias de hoje, para trazer mais segurança, confiança e esperança.

Sugestões de recursos para manejo quando em episódios de reações ansiosas mais intensas

- **Técnicas de respiração** – há uma variedade de técnicas respiratórias divulgadas ao grande público por meio da Internet, tanto por psicólogos quanto por profissionais de educação física e fisioterapeutas, que podem ser grandes aliadas quando em episódios intensos de Ansiedade. Conhecer essa variedade é importante para que você pratique a (as) técnicas mais confortáveis e eficientes para você. Os links abaixo trazem algumas sugestões de técnicas:

<https://www.youtube.com/watch?v=W7FMDCoOLEc>

<https://www.youtube.com/watch?v=1jJB5cA4aLo>

<https://www.youtube.com/watch?v=Waf3kZkpGq4>

<https://www.youtube.com/watch?v=sh61hNnqWvs>

- **Técnicas de meditação** - na Internet é possível também encontrar orientações para meditação no Youtube e aplicativos com exercícios de meditação, como o Headspace, Calm, Meditopia, Zen e Insight Time, o que pode tanto ajudar durante episódios mais intensos quanto no longo prazo, contribuindo para uma mente mais calma de uma maneira geral.

Procedimentos para crises: No link abaixo você encontra informações úteis sobre como entender e proceder diante de episódios de crise de Pânico e Ansiedade (<https://www.youtube.com/watch?v=gqNKuf2Bs8E>).

2.7

Apoio profissional

- Psicólogo escolar do campus – Estarei disponível para atendimentos online conforme agenda disponível no SUAP. Caso deseje agendar um encontro online para orientações, mande email para; fabricao.alves@ifma.edu.br
- Psicólogos online (escuta gratuita não terapêutica online devido à pandemia) - <https://www.relacoessimplificadas.com.br/escuta>
- Psicólogo clínico (terapia - rede pública e particular) – o atendimento clínico online já é uma prática regularizada pelo Conselho Federal de Psicologia, portanto é possível encontrar profissionais por preços acessíveis na web para atendimento clínico.
- Psiquiatria – há psiquiatras atendendo online também. O psiquiatra tem a formação em Medicina e entende as psicopatologias pela via de seus impactos no organismo. Diferente dos psicólogos, podem receitar medicação, que deve ser seguida corretamente para a redução dos níveis de Ansiedade.

2.8

SEUS RECURSOS

Reflexão e descoberta dos próprios recursos



A Ansiedade muitas vezes é causada pelo receio de que diante de um problema eu sucumbirei, não terei como reagir, reagirei da maneira errada, não conseguirei resolver...



Portanto, descobrir suas ferramentas mais pessoais é essencial, pois existem orientações gerais que podem ajudar, porém, nada é mais eficiente para lhe ajudar do que as receitas que você mesmo criou, afinal, você se conhece melhor do que ninguém.



Ter uma noção clara dos seus próprios recursos fará com que você, quando pensar em eventos que trarão problemas, também pense na sua capacidade de responder a eles de maneira eficiente, o que pode contribuir para redução da Ansiedade.



03

Atividades para o
distanciamento:
Entretenimento,
prazer e
relaxamento

- A sua rotina doméstica tem se limitado a trabalho? Ao celular? A ver o tempo passar? A dormir? A comer? A acompanhar de hora em hora notícias sobre o Corona?
- Busque ampliar seu leque de possibilidades na medida do possível e inserir atividades prazerosas, de entretenimento e relaxantes.
- Apresentarei algumas sugestões, mas é recomendável que se busquem ainda mais possibilidades, visto que cada um tem suas preferências e que o período de distanciamento pode ser mais longo do que se espera.

3.1

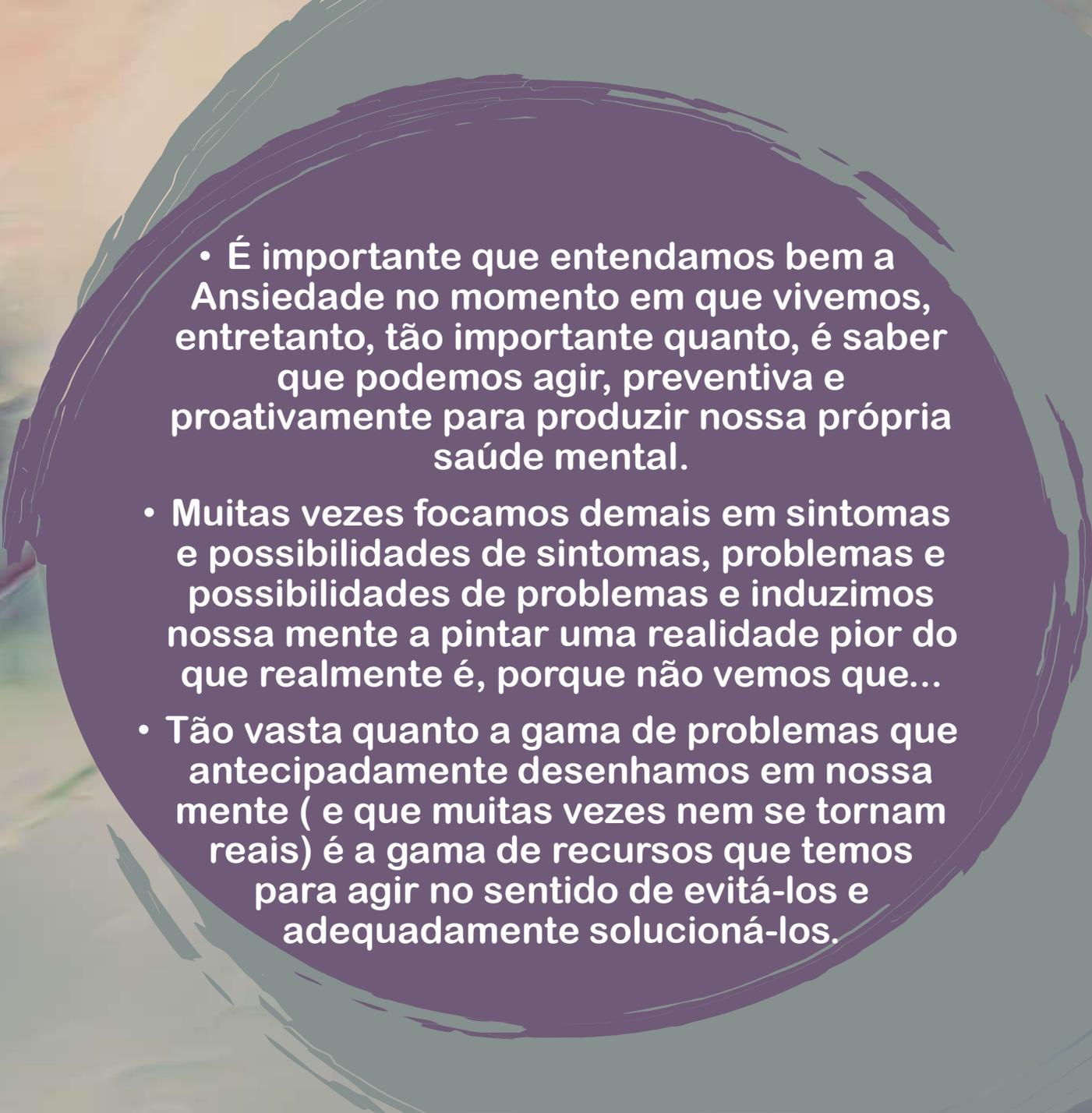
Exemplos de atividades para o distanciamento

- **Karaoke em família** – playbacks com letras das mais variadas músicas podem ser facilmente encontrados no Youtube, os demais membros da família podem dar as notas; Softwares e aplicativos com pontuação automática também podem ser adquiridos e/ou baixados;
- **Jogos de tabuleiro/Card Games** – jogos de tabuleiro e Card Games tem a vantagem de promover interações divertidas entre os membros da família, estimulam a criatividade, são muitas vezes educativos e contribuem para a redução do Estresse pelo escape imaginativo que oferecem. Nos dias de hoje há uma ampla gama de opções, para todos os gostos e de vários estilos. Para conhecer mais sobre esse universo, visite os links abaixo: <https://www.youtube.com/user/studart7> e <https://www.ludopedia.com.br/>
- **Baralho Tradicional e UNO** – se você possui um baralho tradicional ou UNO em casa essa também é uma boa sugestão, visto que seus pais ou outros membros da família devem conhecer formas de jogar que você não conhece e as partidas também renderem bons momentos. Para informações sobre mais modalidades de partidas de baralho você pode visitar o seguinte link: <https://www.youtube.com/channel/UCVOdxBzxfAiuY3duHhfrVw>

- **Recreação com movimento:** Tem espaço em casa, uma bola ou outros recursos que estimulem o movimento? Atividades recreativas que envolvam movimentação serão ótimos no sentido de prazer pessoal, atividade física e interação com a família.
- **Quizzes familiares** – crie jogos de perguntas e respostas sobre a família ou sobre membros específicos. Ex: Qual você acredita ser a melhor memória familiar que Maria tem? Onde seu pai conheceu sua mãe? Os demais tentam adivinhar qual foi a resposta de Maria e quem acertar vai pontuando. Opte pela evocação de memórias positivas da família.
- **Leitura descompromissada:** um bom livro, em um ambiente adequado e sem pressões por resultado também tende a trazer relaxamento. A leitura está entre as atividades que mais trazem relaxamento, conforme pesquisa da Universidade de Sussex, na Inglaterra. Caso possível, opte pelo livro físico e procure um local sossegado em sua casa, se distanciando do celular e de notícias relacionadas à pandemia (<https://www.otempo.com.br/interessa/comportamento/ler-e-a-atividade-que-mais-reduz-o-estresse-no-dia-a-dia-1.938524>).

- **Sonhar:** Traçar planos no longo prazo também é uma sugestão interessante. A correria do dia-a-dia muitas vezes nos impede de parar e refletir sobre o que desejamos ser e como desejamos estar daqui a alguns anos. O distanciamento social provavelmente está te permitindo mais tempo para pensar em projetos de vida e definir passos a serem dados hoje para a realização de sonhos, portanto, aproveite essa oportunidade de sonhar com calma.
- **Aprender algo:** Há vários tutoriais no Youtube. Talvez você queira dar início àquela suas idéias de inovação na decoração da sua casa, ou fazer origamis, biscuit, arte e brinquedos com recicláveis etc. Ou ainda fazer um curso online de um assunto importante para você. Ocupar a mente com algo que você sinta que é útil é muitas vezes prazeroso e relaxante também.
- **Conversas online com colegas:** Várias plataformas atualmente possibilitam a interação online entre várias pessoas. O Whatsapp, por exemplo, tem a função de juntar pequenos grupos para conversas de vídeo. Sair das conversas digitadas e partir para um contato mais humano, com mais sorrisos, gestos e menos emojis e figurinhas pode ajudar a se sentir acolhido e integrado nesses tempos em que nos sentimos isolados.

- **Filme e Pipoca:** Esse é um dos programas familiares mais comuns e que também pode ajudar nesse momento. Procure um filme que atraia o interesse de todos, afaste-se do celular(proíba o uso durante o filme a não ser que se receba uma ligação) e foque no filme, comentando e envolvendo a todos na degustação do momento presente.
- **Momentos religiosos:** Pratica uma religião específica? Momentos de encontro com sua espiritualidade (orações, louvores, rituais etc.) podem também contribuir para seu relaxamento e senso de segurança.
- **Chá da Tarde:** Alguns chás tem propriedades relaxantes, como a Camomila. Prepare um chá como esse e desacelere, tente esvaziar a mente de todas as preocupações relacionadas a pandemia ou outras questões, proíba assuntos relacionados a problemas e compartilhe do seu chá e de uma boa conversa com os outros em sua casa.

- 
- É importante que entendamos bem a Ansiedade no momento em que vivemos, entretanto, tão importante quanto, é saber que podemos agir, preventiva e proativamente para produzir nossa própria saúde mental.
 - Muitas vezes focamos demais em sintomas e possibilidades de sintomas, problemas e possibilidades de problemas e induzimos nossa mente a pintar uma realidade pior do que realmente é, porque não vemos que...
 - Tão vasta quanto a gama de problemas que antecipadamente desenhamos em nossa mente (e que muitas vezes nem se tornam reais) é a gama de recursos que temos para agir no sentido de evitá-los e adequadamente solucioná-los.