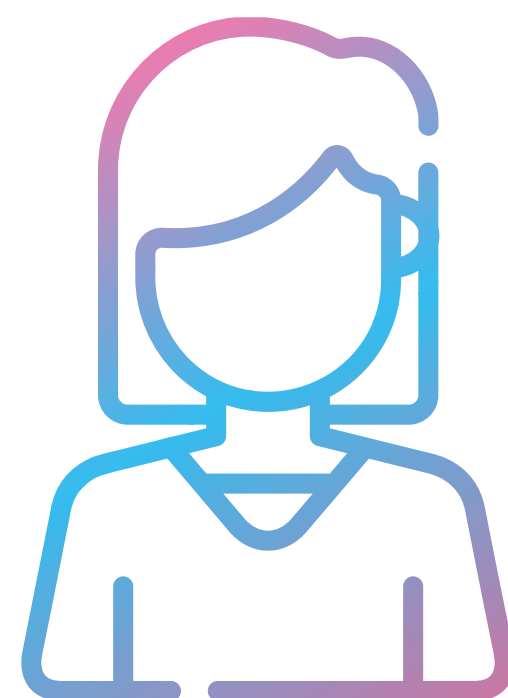


Manual para

enfrentamento do tédio

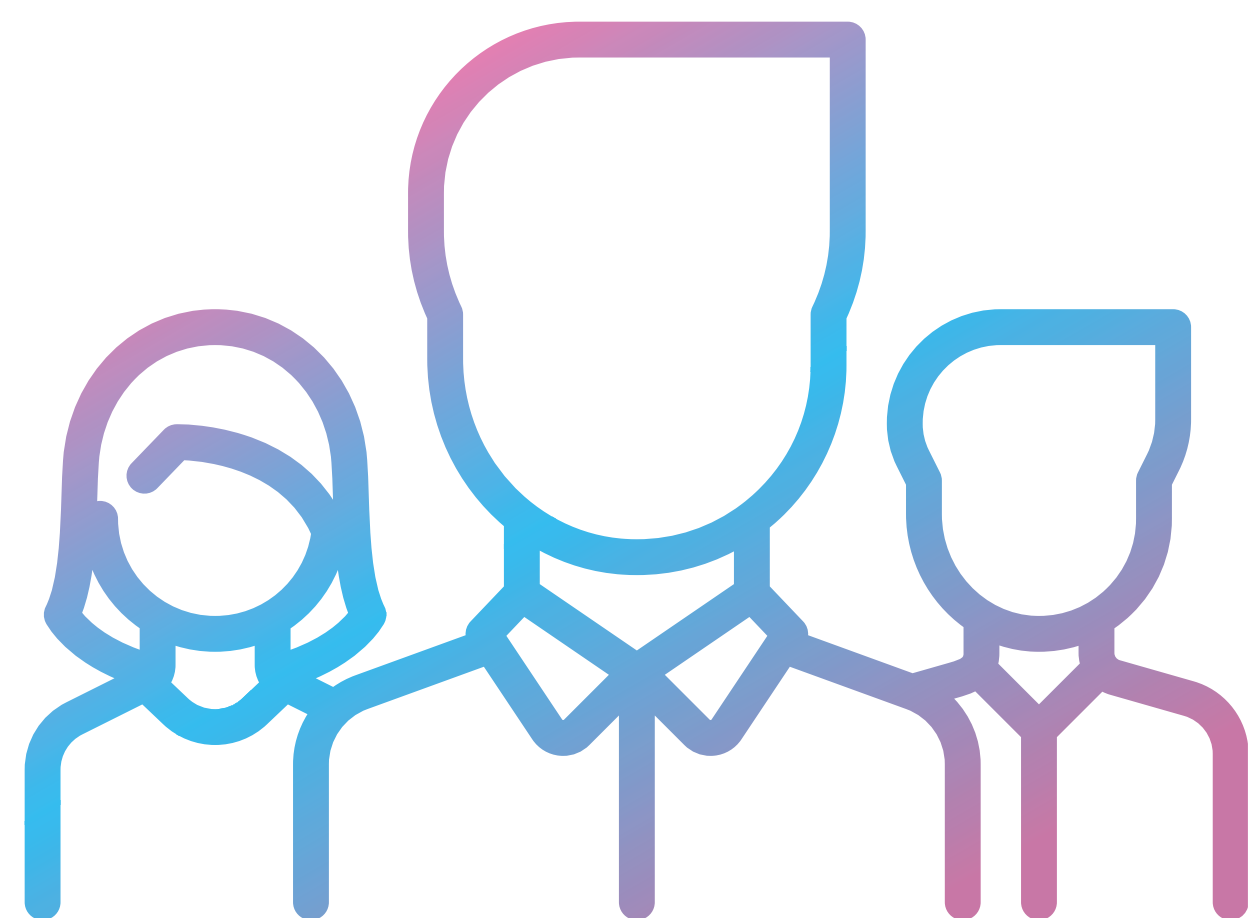
por pessoas
solitárias.





Viver sozinho não implica necessariamente em sentir tédio, mas esta condição pode colocar as pessoas em maior risco de terem **problemas emocionais em situações de estresse**.

Com o isolamento compulsório, as pessoas que vivem sozinhas precisam **assumir novas demandas** ao permanecer mais tempo em casa, como por exemplo, cozinhar todas as refeições e fazê-las sozinho, limpar mais vezes a casa, ter uma rotina monótona – **sem identificar o apoio social** para enfrentar desafios impostos pelo distanciamento social.



A pandemia de COVID-19 traz a **consciência aguda do quanto estamos conectados** e precisamos uns dos outros. O distanciamento social é um **fator crucial** para que haja o “achatamento” da curva de propagação e, assim, o sistema de saúde **não seja tão sobrecarregado** e possa absorver o aumento de demanda ocasionado pelo vírus.



Todas as pessoas podem contribuir para conter a propagação do COVID-19. Contudo, o distanciamento social é ainda mais importante para quem:

é idoso com 70 anos ou mais

tem alguma doença crônica

está grávida

tem imunidade baixa

O ser humano **possui natureza social** e os relacionamentos são muito importantes para manutenção de nossa sociedade. A curto prazo o isolamento decorrente da limitação de interações sociais **exacerba o tédio**, podendo gerar **emoções negativas**. Por isso, preparamos este guia, para quem se sente só e precisa de orientação ou para quem quer auxiliar quem está enfrentando essa crise sozinho, **sem uma rede de apoio adequada**.

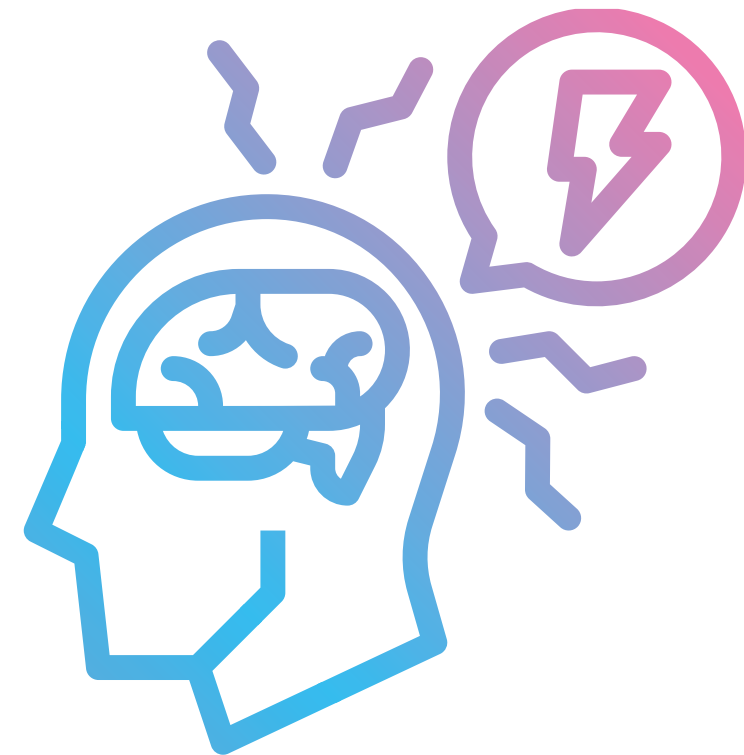




Embora a situação de calamidade pública acarretada pelo COVID-19 **exponha muitas pessoas à solidão**, essa já é uma realidade vivida por muitos. Pessoas que estão longe da família ou que recém mudaram de domicílio podem **não conseguir identificar uma rede de apoio** que possa ser acionada se precisar. Todos estamos sob o risco de vivenciar **sentimentos de solidão** por causa da necessidade de isolamento, mas este risco não é distribuído igualmente. Existem pessoas que possuem **maior vulnerabilidade à solidão** e também à consequências mais drásticas do COVID-19.



Em muitas instituições - como, por exemplo, casas geriátricas, presídios, hospitais - os internos já estão isolados da sociedade e, por isso, são mais vulneráveis ao sentimento de solidão. Diante da epidemia, a suspensão de visitas é uma medida necessária para proteger a saúde e segurança de todos, tanto dos internos quanto das equipes de trabalho, mas essa mudança de rotina pode exacerbar o sentimento de solidão com o passar dos dias.



A restrição de contato social também impacta diretamente nas **relações comerciais**, o que amplia ainda mais **insegurança financeira e gera estresse**. Diante da crise, muitos se veem sob ameaça da escassez de recursos de saúde e financeiros, ficam **abalados emocionalmente** e, por isso, não conseguem enfrentar assertivamente os desafios impostos pela pandemia.

FATORES DE ESTRESSE DURANTE O ISOLAMENTO SOCIAL

Frustração e tédio em virtude do isolamento, que inclui a perda da liberdade de ir e vir e a limitação do contato social e físico com os demais

Informação insuficiente ou inadequada, que inclui a disseminação de notícias falsas, imprecisas ou mesmo o atraso ou falta de transparência das autoridades competentes na difusão de informações

Medo de ser contaminado ou contaminar os outros, pode incluir a hipervigilância a sinais e sintomas da doença, bem como a preocupação sobre a sua saúde e de seus entes queridos. A preocupação pode ser ainda mais exacerbada em gestantes, cuidadores de idosos e/ou doentes crônicos e pais de crianças pequenas.

Receio de faltar acesso à comida e itens de cuidado, alterações na rotina e medo de que possa faltar itens essenciais pode fazer com que as pessoas adquiram quantidades inadequadas de suprimentos. Pense que o dinheiro depositado em uma quantidade excessiva de itens parados na sua despensa pode ser importante para outras despesas do dia-a-dia

Duração indeterminada do isolamento, a incerteza quanto ao período de isolamento, pode acarretar pensamentos negativos repetidos e previsões de futuro catastróficas, aumentando os estados ansiosos e depressivos

*Como enfrentar
o sentimento
de solidão?*



Crie e nutra redes

- Crie novas redes de contato, **em meio digital**. Busque grupos virtuais de pessoas com **interesses semelhantes** aos seus (por exemplo, grupos de discussão sobre hobbies, pessoas em situação semelhante à sua – estrangeiros em determinado país, aposentados, mães, gestantes, estudantes, entre outros).
- Faça postagens nas redes sociais e retribua com **comentários e reflexões** as publicações de outras pessoas.
- **Permaneça em contato (virtual) regular com conhecidos**, amigos - mesmo aqueles que você não conversa faz tempo, parentes ou vizinhos por telefone, e-mail ou chamadas de vídeo. Estar em isolamento social **não significa o abandono das relações**. Pelo contrário, **a ajuda mútua é fundamental**.
- Pense como pode **contribuir** com seus conhecidos, parentes, amigos ou vizinhos, e ofereça ajuda.





Mantenha o fluxo das coisas

- Procure **manter uma rotina** de sono e alimentação regular.
- Organize suas **tarefas diárias**, dentro da maior normalidade possível.
- Comece o dia listando **todas as tarefas** que você precisa realizar; ao final dia, risque da lista as tarefas que foram cumpridas. Isso aumentará seu **senso de auto eficácia e satisfação**.



Mantenha o fluxo das coisas

- Aproveite esse tempo de quarentena de uma forma produtiva, **colocando tudo em ordem** – trabalho, finanças, limpeza, planejamentos, etc.
- Crie uma **rotina sistemática**, apesar de estar em casa. A falta de uma rotina diária pode aumentar a **sensação de insegurança**. Defina horários fixos para o trabalho e outras atividades, **incluindo pausas para descanso**.
- Caso você tenha sido muito impactado profissional e financeiramente, **busque orientações sobre fontes de renda alternativa** e complementar à distância. Tenha em mente que a situação é passageira.

Amplie seu repertório

- Aproveite esse período e amplie seu repertório! **Aprenda novas habilidades**, como culinária, artesanato, línguas, entre outros recursos que você pode **acessar na internet**.
- **Leia**. Você pode obter sugestões de livros em **clubes de livros existentes nas redes sociais**. Você pode ler revistas sobre tópicos do seu interesse como arte, culinária, história, viagens.
- **Assista séries ou filmes** que lhe ajudem a lidar com o estresse, como comédias românticas ou musicais. **Nada de drama ou ficção científica**.
- Obtenha conhecimento sobre temas **interessantes para você**, que possam lhe inspirar a fazer reflexões positivas e ter lições de vida, através de palestras do **TED Talk ou no Youtube**.



Conserve sua mente leve

- Saiba **dosar a quantidade de informação** sobre o COVID-19, de acordo com o que você pode suportar. Cuidado com o **excesso de informações e as notícias falsas**. Assegure-se de que suas fontes de informação são confiáveis e **limite o número de vezes** ao dia que você confere as notícias.



Conserve sua mente leve

- Busque **manter-se ativo**, fazendo **alongamentos ou exercícios em casa**. Você pode experimentar, por exemplo, técnicas de Tai-Chi, Yoga, reforço muscular ou exercícios de baixo impacto, buscando vídeos de orientação no Youtube e nas demais redes sociais. **Dançar** também é uma ótima estratégia para **melhorar seu humor e afastar o tédio**.





Busque sentido

- **Faça algo com valor!** Sentir que você está ajudando os outros faz com que sua vida tenha **ainda mais significado**. Você pode integrar alguma rede de apoio e/ou realizar um trabalho voluntário, **mesmo que essa ajuda seja feita à distância** (ajudar financeiramente alguma família ou instituição, por exemplo).



Busque sentido

- Pratique a **autocompaixão** durante esse período mais difícil. Ao invés de lutar contra seus **sentimentos negativos**, como a sensação de solidão, o medo e a ansiedade, **aceite que eles vão e vem – como ondas**. Lembre-se sempre que os sentimentos são transitórios, que eles mudam. Você pode praticar **meditação guiada** através de vídeos no Youtube ou aplicativos de meditação, que lhe ajudarão a **viver o momento presente com atenção plena**, aliviando a ansiedade provocada por pensamentos catastróficos ou negativos;

Planeje

- Liste as pessoas com quem **você pode contar**.



Peça ajuda!

Você não precisa ser forte o tempo todo. Diante de uma situação difícil como essa, é **natural sentir medo**, ansiedade, ter preocupações ou se sentir só. Lembre-se, porém, **que você não está sozinho!** Busque ajuda de psicólogos ou outros profissionais de saúde que poderão lhe auxiliar a encontrar a melhor forma de **enfrentar suas dificuldades.**



RECURSOS DISPONÍVEIS

CVV – Centro de Valorização da Vida realiza apoio emocional e prevenção do suicídio, atendendo voluntária e gratuitamente todas as pessoas que querem e precisam conversar, sob total sigilo por telefone, email e chat 24 horas todos os dias, pelo telefone 188 e o site www.cvv.org.br.



*Como ajudar
alguém que
se sente só*



Se você conhece alguém que **vive sozinho** ou em situação de **vulnerabilidade emocional**, contribua oferecendo uma **escuta atenta**, levando remédios, mantimentos e outros itens essenciais ou **indicando recursos de apoio**, como por ex. serviços de tele-entrega, sites úteis, grupos de ajuda mútua;

Confira se a pessoa tem **recursos suficientes para se distrair** como livros, revistas, quebra-cabeças, etc;

Sugira grupos virtuais, relacionados a interesses diversos, nos quais a pessoa pode ingressar para **obter conhecimento, trocar dicas e se distrair**;

Verifique se você pode ajudar no **cuidado com os animais** (por exemplo, solicitar comida, remédios);

Faça chamadas de vídeo ou telefone regulares. **Ofereça apoio**. Procure falar de **outros assuntos** que não somente aqueles relacionados ao medo e à ameaça da contaminação pelo COVID-19.



✉ contato@beetouch.com.br

📷 [@somosbeetouch](https://www.instagram.com/somosbeetouch)

📡 www.beetouch.com.br

Autoras: **Dra. Ana Carolina Peuker**, é psicóloga, realizou mestrado, doutorado e pós doutorado em Psicologia no Laboratório de Psicologia Experimental, Neurociências e Comportamento (LPNeC) do Programa de Pós Graduação em Psicologia da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS). Foi professora do Instituto de Psicologia da UFRGS. Realizou Pós Doutorado no Grupo de Estudos em Psicologia da Saúde (GEAPSA) da Universidade do Vale do Rio dos Sinos (UNISINOS). É membro do Grupo de Trabalho de Enfrentamento à COVID-19 da Sociedade Brasileira de Psicologia (SBP). É CEO da Bee Touch, uma startup que desenvolve soluções tecnológicas em saúde mental;

Dra. Lisiane Bizarro, Doutora em Psicologia pelo Institute of Psychiatry King's College London. Professora do Instituto de Psicologia da UFRGS. Coordenadora do Grupo de Trabalho de enfrentamento à COVID-19 e Secretária Geral da Sociedade Brasileira de Psicologia (SBP);

Dra. Sibebe Faller, Diretora científica da Bee Touch, Doutora em Psiquiatria pela UFRGS e Co-creator da AVAX Psi. Psicóloga, especialista em psicologia clínica com ênfase em psicoterapia comportamental, mestre e doutora em Ciências Médicas, no Programa de Pós Graduação em Psiquiatria da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS);

Centers for Disease Control and Prevention (CDC);

Center for the Study of Traumatic Stress (CSTS).