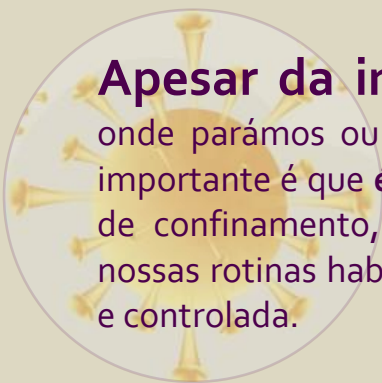


SAÚDE PSICOLÓGICA EM TEMPOS DE DESCONFINAMENTO - REGRESSO À ESCOLA



Reenquadrar
Reorganizar
Recomeçar



Apesar da incerteza, é tempo de perseverar. Não importa onde parámos ou onde este acontecimento de exceção nos fez parar. O que é importante é que **é sempre possível e necessário recomeçar.** Após várias semanas de confinamento, voltaremos, de forma faseada e progressiva, a algumas das nossas rotinas habituais incluindo o regresso à escola, ainda que de forma limitada e controlada.

Perante esse regresso à escola, é natural que surjam sentimentos ambíguos: por um lado, podemos sentir-nos felizes por poder sair de casa e recuperar parte da rotina mas, simultaneamente, angustiados e apreensivos pelos riscos que este regresso envolve.

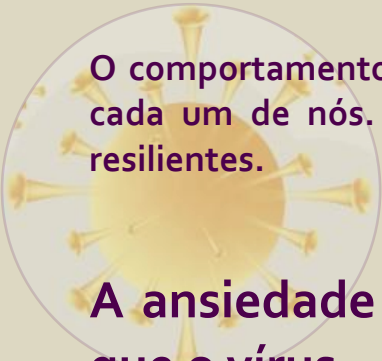
Como seria possível não termos medo neste momento? Aquela tensão que nos mantém desassossegados, um estado geral de alerta e um desalento feito de intranquilidade? Faz sentido nestes tempos e, por muito pouco confortável que nos faça sentir, **é um estado que pode ser aproveitado para agir,** em função do plano que cada um de nós delinear para enfrentar os desafios que se nos deparam.

É natural que predominem ainda **sentimentos de incerteza e medo** de exposição ao vírus. Contudo, gradualmente, **será possível recuperar alguma normalidade, em segurança,** se cumpridas com rigor as recomendações da Direcção-Geral da Saúde e demais entidades com responsabilidade.

Durante o próximo mês, podemos ganhar um **novo sentido de normalidade,** mas para isso será necessário **mudar o nosso comportamento e manter alguns hábitos que adquirimos recentemente.**

Continua e continuará a ser fundamental para **nos protegermos e protegermos os outros** adoptarmos as recomendações das autoridades relativas ao **distanciamento social, etiqueta respiratória e higienização das mãos e espaços.** Tal como será necessário adoptar e cumprir conscienciosamente novos hábitos, tais como **usar máscaras na sala de aula e nos restantes espaços da escola.**


Não podemos, portanto, iludir-nos e acreditar que tudo está resolvido e normalizado. Não está. Apesar do nosso desejo de retomar os contactos e a dinâmica social e recuperar o sentimento de segurança e de controlo, **as medidas de desconfinamento não são sinónimo de fim da pandemia.** Enquanto houver risco de infecção pelo novo coronavírus, **deveremos continuar a manter cuidados especiais, por nós e por todos os que são mais vulneráveis**



O comportamento do vírus depende, em grande parte, do comportamento de cada um de nós. Continuamos a precisar de ser persistentes, responsáveis e resilientes.

A ansiedade e o medo podem ser mais contagiosos do que o vírus.

Se estivermos permanentemente hipervigilantes, a ansiedade deixa de ter o efeito positivo de proteção (de nos levar a adoptar e a cumprir as medidas que contribuem para nos deixar, a nós e aos outros, “a salvo” do vírus) para nos imobilizar. Por isso, é fundamental desenvolvermos **estratégias** que nos permitam **regular a ansiedade e combater o medo exagerado do coronavírus**.



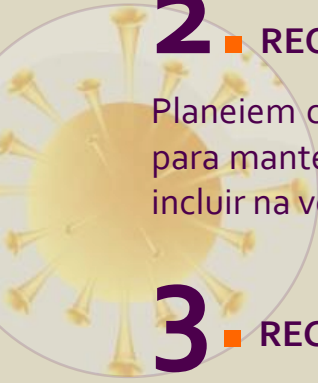
Usem a **REGRA DOS 3 R** para organizar o regresso à escola:

1 ■ REENQUADRAR... as exigências da nova realidade.

A COVID-19 não desapareceu, nem desaparecerá brevemente, mas teremos de aprender e é possível viver com ela. Cumpram todas as recomendações que vos permitam manterem-se seguros e aos outros.


2 ■ REORGANIZAR... adaptando o dia-a-dia à nova realidade.

Planeiem como e quais as tarefas e atividades que terão de abandonar, as que são para manter ou adaptar, bem como as novas tarefas e procedimentos que terão de incluir na vossa rotina.




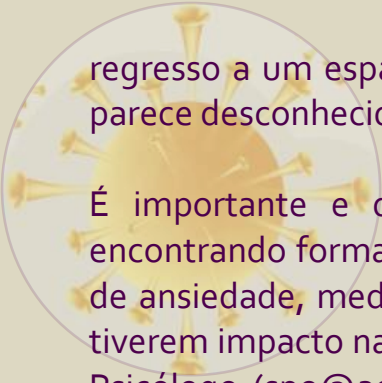
3 ■ RECOMEÇAR... amanhã é sempre um novo dia.

Esta fase é apenas mais um desafio. Lembrem-se de todos os desafios e momentos exigentes que já viveram e como os ultrapassaram. Ainda que com cuidados e seguindo todas as recomendações das autoridades de saúde, é tempo de retomar, progressivamente, rotinas e horários, tarefas e projetos.



É natural que os sentimentos de ansiedade, face a um período que continua a ser de grande desafio e incerteza, se mantenham e até que se intensifiquem face a este





regresso a um espaço que tão bem conhecemos, mas que, simultaneamente, nos parece desconhecido e algo ameaçador.

É importante e determinante cuidar da Saúde e do Bem-Estar Psicológico encontrando formas de **lidar saudavelmente com a ansiedade**. Se os sentimentos de ansiedade, medo e falta de controlo forem muito intensos, duradouros e/ou se tiverem impacto na forma como gerem o vosso dia-a-dia, peçam ajuda junto de um Psicólogo (spo@aemontemor.pt) ou da linha de aconselhamento psicológico do SNS24 (808 24 24 24).

Sentir ansiedade não é ser fraco ou inferior aos outros.

A ansiedade também tem uma componente útil e protetora que podemos usar a nosso favor e que contribui para adoptarmos comportamentos pró-sociais e pró-saúde que, neste momento, são fundamentais para nos manter, a nós e aos outros, em segurança e saudáveis.

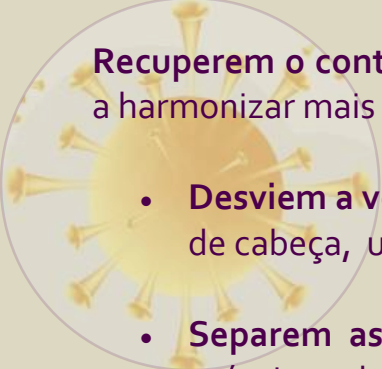
Sentir ansiedade não é motivo de vergonha ou culpa. Não é um motivo para nos autocriticarmos, para julgarmos de forma negativa ou para fugir. A ansiedade é um sentimento expectável nesta situação que, em maior ou menor grau, nos afecta a todos. E que podemos aprender a gerir.

Enfrentem a vossa ansiedade.

(https://www.ordemdospsicologos.pt/ficheiros/documentos/covid_19_ansiedade_1.pdf)

Confiem nas vossas capacidades para lidar com situações difíceis. Não é, com certeza, a primeira vez que passam por uma situação difícil na vossa vida. Que estratégias vos ajudaram a ultrapassar as situações anteriores? Usem-nas ou adaptem-nas para enfrentar esta situação.

Projetem-se no futuro de forma positiva. Pensem na forma como se vão sentir quando tudo isto terminar, na capacidade de adaptação que demonstraram, na criatividade para manter as rotinas e evitar o aborrecimento, no tempo de qualidade que passaram com a família, nas competências que desenvolveram, no que descobriram sobre vocês próprios, na forma como as vossas relações e as da comunidade saíram fortalecidas.



Recuperem o controlo do vosso diálogo interno de forma a reduzir a ansiedade e a harmonizar mais energia para se concentrarem no que é importante:

- **Desviem a vossa atenção do pensamento perturbador**- façam por exemplo, de cabeça, um problema de matemática difícil.
- **Separem as incertezas dos factos** - que histórias estão a contar a vocês próprios sobre a situação e que outros ângulos e variáveis há a considerar.
- Pensem **no que diriam a outra pessoa** se ela enfrentasse o mesmo cenário e sigam o vosso próprio conselho.



Apesar do medo, é preciso recomeçar...

Vamos a isso!



Documentos consultados

Como lidar com o stresse durante o surto de covid-19 (Documentos de apoio da Ordem dos Psicólogos Portugueses)

3 passos para lidar com a ansiedade (Documentos de apoio da Ordem dos Psicólogos Portugueses).

Desconfinamento - regressar a (algumas) rotinas habituais | recomendações para gestores e colaboradores (Documentos de apoio da Ordem dos Psicólogos Portugueses).

