

Reflexões

PSIS

Uma coletânea de textos elaborados por psicólogas do Instituto Federal Do Pará (IFPA)



Imagem: Freepik.com

APRENDIZADOS *e Isolamento Social*

IFPA CONTRA O
CORONAVÍRUS

 INSTITUTO FEDERAL
Pará

REDES SOCIAIS   IfpaOficial

  ifpaoficial

 IFPA Oficial

Aprendizados e Isolamento Social

Com essa situação que estamos vivenciando por conta do coronavírus, seria importante você prestar atenção em como você vai se adaptando a tudo o que está ocorrendo.

Observe como foi descobrir que o coronavírus existia, que sensações isso despertou em você, como é que está sendo agora que a maior parte das cidades do Brasil estão tomando medidas para reduzir o fluxo de pessoas. Como você está recebendo as notícias da Pandemia 24 horas por dia sendo expostas em todos os meios de comunicação, os protocolos de contenção sendo impostos para o enfrentamento da pandemia e o achatamento da curva da contaminação?...

Preste atenção em como você está se adaptando a essa nova realidade, em como no início parecia que não ia ser nada para alguns de nós, enquanto para outros já foi um "Deus nos acuda". Como você processou essas informações, hein? Sentimentos adaptativos foram despertados como ansiedade, medo, frustração, estresse, entre outros,

Estamos conseguindo nos adaptar a esse novo cenário que vão se construindo diariamente ?

Existem visões sobre o estar em casa durante a Pandemia. É provável que você note que, lá no começo, parecia muito assustador e que estar em casa parecia ser horrível, mas que você foi se adaptando, você foi se acostumando com essa nova situação, foi aprendendo a fazer videoconferência, foi aprendendo a trabalhar a distância, foi aprendendo a viver em um espaço diferente, menor, mais restrito, mas que ainda assim é possível ir colocando a sua vida em dia.

Se ainda não conseguiu reorganizar sua rotina, tenha calma, cada um tem um tempo diferente... E, agora que você tem seu tempo mais livre, não seja tão rígido consigo mesmo (a), aos poucos você encontrará seu ritmo e tudo fluirá melhor. E, se isso ainda não aconteceu com você, é normal, já que ainda estamos no começo disso. Note isso nas próximas semanas e observe. Pense que essa é uma oportunidade de você viver num momento de crise, uma mudança forçada na sua vida, e de estar atento, se observando, e notando como você aos poucos vai se adaptando a tudo isso, vai tendo novos aprendizados. E se isso ainda não faz sentido para você, salve esse texto, e leia-o daqui a alguns dias, e veja como você também se adaptou. Como o seu eu de hoje, que talvez esteja achando isso muito assustador, não vai ser o eu de amanhã ou daqui a trinta dias. Fique atento e aproveite pra notar que você é forte e você se adapta às novas situações. Conheça melhor quem vive com você. Às vezes, a velocidade da vida diária nos impede de enxergar as pessoas que amamos porque, afinal, elas continuarão ali quando voltarmos... Reconheça-se novamente, olhe para você e lembre o que te fez chegar até onde você chegou e o que te motiva a buscar algo mais.

Lembre-se de quantos momentos difíceis você superou, de quantas batalhas você lutou e que hoje você pode olhar para trás e dizer: venci! Isto tudo é só uma pequena demonstração de como você é um ser completamente adaptável, mas que nem sempre temos tempo de perceber como este processo acontece, porque tudo é tão dinâmico e automático, que nem nos damos conta do quanto isso faz parte da nossa vida. Oportunize-se novamente, o tempo merece desacelerar, e neste acalmar do relógio, valorizar e olhar carinhosamente para os seus projetos de vida, planos pessoais, prioridades e necessidades. Olhe melhor para você e redescubra-se! Redescubra por que você se apaixonou por aquela pessoa, por que você abandonou aquele sonho e qual o motivo de você ter lutado pela sua opinião a respeito daquele assunto. Aprenda a olhar para você novamente e a enxergar as pessoas e as coisas que realmente são importantes para a sua vida... sem pressa, sem tempo correndo, sem prazo... apenas por você.

Este texto faz parte das ações que o grupo de Psicólogos (as) do IFPA, desenvolveram para este tempo de pandemia. Temos também um espaço de escuta e acolhimento virtual na Instituição. Maiores Informações acesse o link : <https://ifpa.edu.br/coronavirus>

Sobre as autoras:

Elana do Perpétuo Socorro Magno Coelho é Psicóloga de base teórica Psicanalítica, Especialista em Psicopedagogia Institucional e Servidora Técnica Administrativa em Educação (TAE) do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Pará - Campus Santarém . E-mail: psi.santarem@ifpa.edu.br

Jeanne Kelly Soares Liberato é Psicóloga Cognitivo Comportamental e servidora Técnica Administrativa em Educação do Instituto Federal de Educação Ciência e Tecnologia do Pará - Campus Conceição do Araguaia. E-mail: jeanne.liberato@ifpa.edu.br

Marília Mota de Miranda é Psicóloga de base teórica Comportamental, Especialista em Gestão Pessoas e em Sistema de Garantia de Direito de crianças e adolescentes. Atualmente, é servidora Técnica Administrativo em Educação (TAE) da PROEN/Reitoria do Instituto Federal de Educação Ciência e Tecnologia do Pará . E-mail: psi.proen@ifpa.edu.br

Revisão: Mário Vitor B. de Lima



Imagem: Freepik.com

Coronavírus

A pandemia como uma oportunidade
de encontro comigo mesmo

Coronavírus: a pandemia como uma oportunidade de encontro comigo mesmo

Março de 2020, o mundo é surpreendido por uma pandemia causada pelo Coronavírus, a mutação de um vírus que há 20 anos teve sua primeira versão – o SARS-CoV-1. Hoje é um parente dele, o SARS-CoV-2, que está causando a Covid-19. Mas o que é um vírus? De acordo com Sponchiato, D. (2020) e pesquisas na Wikipedia, vírus são partículas que estão longe de ser um organismo, que dependem de uma célula viva para se replicar e desenvolver, e que estão em evolução contínua. Segundo Kaplan e colaboradores (2020), [...] É pouco mais do que um pacote de material genético envolvido por uma casca de proteína, com um milésimo da largura de uma pestana, e leva uma existência semelhante à de um morto-vivo.[...] que ao entrar em contato com seres humanos, através de suas vias aéreas, transforma-se em um ladrão de energia humana e se prolifera aceleradamente. Em algumas pessoas seus efeitos são fatais, em outras pessoas ficam adormecidos até o momento de serem transmitidos a um hospedeiro com condições orgânicas adequadas para manifestarem-se agressivamente.

Este vírus que surge para nós de uma forma inusitada veio afetar a economia mundial, o modo de ser e agir de toda a população do planeta. Após sua passagem pelo mundo, nada será como antes, a vida de todos, de alguma forma, está sendo afetada. Como cada indivíduo está vivendo este momento caracterizados em nossos países, estados e cidades como "calamidade pública"? Pelo bem da família, da comunidade, da nação, estamos sendo obrigados a permanecer em casa, criar hábitos de higiene severos para conter a disseminação do vírus, e conviver em família como há muito tempo não convivíamos. Como estamos ou iremos enfrentar o tédio, o medo, o bombardeio de informações que chegam até nós?

É preciso agora atenção à nossa saúde mental, observar nossos pensamentos, sentimentos e emoções. Na maioria das vezes, não nos damos conta de que uma noite mal dormida, a falta de apetite, dores musculares são efeitos de estados psicológicos causados por medos, conflitos, tensões se refletindo em nosso corpo. Você já parou para focar a atenção em si? O mundo parou e nos dá esta oportunidade. Estamos sendo convidados a fazer um balanço de nossas vidas.

Aqui vão algumas perguntas para o exercício de autoconhecimento nos dias de isolamento:

- O que comumente ando pensando sobre os dias atuais?
- Quais os sentimentos ou emoções aparecem junto a esses pensamentos?
- O que tenho pensado sobre o meu futuro?
- Quais mudanças preciso fazer?

Estas perguntas suscitam um olhar aprofundado sobre si mesmo, que com o auxílio de um profissional da psicologia você pode explorar. Mas só o fato de você se colocar diante de si, anotar e criar uma trajetória para sua vida a partir das respostas a estas perguntas, já podemos considerar um bom início.

Diante deste quadro, o serviço de psicologia do IFPA está se colocando à disposição da comunidade acadêmica para a escuta e orientação psicológica.

Estaremos divulgando uma série de textos informativos sobre saúde mental e bem-estar neste período de pandemia.

Sobre a autora: Mônica Coeli Souza Soares é Psicóloga, Mestra em Educação pela UFRRJ e servidora Técnica em Educação Administrativa (TAE) do Instituto Federal de Educação Ciência e Tecnologia do Pará -Campus Castanhal. E-mail: monica.coeli@ifpa.edu.br

Revisão: Mário Vitor B. de Lima

Consultas:

KAPLAN, S., WAN, W. e ACHENBACH, J. O Coronavírus não está vivo. É por isso que é tão difícil de matar.. In Publico. 24 de Março de 2020, 19:37. Disponível em <https://www.publico.pt/2020/03/24/ciencia/noticia/coronavirus-nao-vivo-tao-dificil-matar-1909146>. Acessado em 25/03/2020

SPONCHIATO, D. Entenda como o vírus conseguiu migrar de morcegos para seres humanos e se transformou no maior problema da humanidade. In Saude, Abril 20 de março de 2020. Disponível em <https://saude.abril.com.br/medicina/coronavirus-pandemia-zoonose/>. Acessado em 25/03/2020

Wikipédia, a enciclopédia livre.Vírus. Disponível em <https://pt.wikipedia.org/wiki/V%C3%ADrus>. Acessado em 25/03/2020



COMO CONSEGUIR FICAR *tranquilo no meio do caos*

IFPA CONTRA O
CORONAVÍRUS

 INSTITUTO FEDERAL
Pará

Como conseguir ficar tranquilo no meio do “caos”

Da mesma forma que você pode colocar a sua saúde física em risco por conta da falta de informação sobre o coronavírus, você também pode colocar a sua saúde mental em risco pelo excesso de informações relacionadas a esse assunto.

Vivemos superconectados, recebendo mensagens todos os dias de inúmeros meios de comunicação e sabemos que, não é possível que todas essas informações sejam úteis. Sabemos que os cuidados que precisamos tomar em relação ao coronavírus são cuidados muito simples, conforme indicação da OMS, os quais são: evitar contato social, praticar o isolamento e aumentar a higiene, tanto na sua casa quanto em seu corpo. E, tenho certeza, que você já está tomando essas atitudes práticas na sua vida. Então responda: em que é útil pra sua vida saber que mais uma pessoa morreu em determinado lugar? Ou que surgiram tantos novos casos hoje? Se você fica buscando esse tipo de informação, saiba que isso, provavelmente, está te colocando em um estado constante de preocupação e, conseqüentemente, de ansiedade e distração, pois você vai encontrar dificuldades de se concentrar nas suas tarefas porque você fica o tempo todo pensando nesse assunto. Por isso, foque sua energia em atitudes práticas para se prevenir e foque o mínimo em notícias.

Concentre-se em coisas que verdadeiramente serão úteis e de suma importância para você nesse momento e futuramente. Informação sobre o quadro geral da pandemia no mundo e no Brasil são importantes, mas você não precisa ficar sabendo delas a cada minuto, então busque-as o mínimo possível.

Tente focar suas energias nos seus relacionamentos interpessoais e no seu crescimento pessoal. Ambos podem ser cultivados mesmo que a distância. Para isso, o acesso às diversas formas de tecnologia atuam a nosso favor, então utilize-as de maneira a lhe proporcionar bem-estar e uma boa saúde psíquica. Pratique o hábito de conversar sobre você mesmo e sobre quem está perto de você. Se estiver sozinho em casa, pratique do mesmo jeito. Um telefonema, uma videochamada a quem se gosta faz um carinho e tranquiliza a alma.

É momento de tentar se desconectar do excesso de informações extrenas e se conectar com as informações mais privativas, íntimas, pessoais... você sabe informar o qual o nome dos coleguinhas do seu filho, qual a cor preferida da sua esposa(o), a roupa íntima que você está usando agora? Pois é... agimos muitas vezes no piloto automático e esquecemos de parar, pensar, ouvir e agir com os que realmente importam: nós mesmos e os que amamos.

Desconecte-se e reconecte-se. Você descobrirá um fantástico e surpreendente mundo novo, e enquanto você embarca nesta nova aventura, deixa o mundo lá fora correr, o caos passar, as notícias virarem apenas notícias e a vida aos poucos voltar ao normal... E quando o caos passar, nada mais será como antes, porque você não será mais a mesma pessoa de alguns dias atrás.

Este texto faz parte das ações que o grupo de Psicólogos (as) do IFPA, desenvolveram para este tempo de pandemia. Temos também um espaço de escuta e acolhimento virtual na Instituição. Maiores Informações acesse o link : <https://ifpa.edu.br/coronavirus>

Sobre as autoras:

Jeanne Kelly Soares Liberato é Psicóloga Cognitivo Comportamental e servidora Técnica Administrativa em Educação do Instituto Federal de Educação Ciência e Tecnologia do Pará - Campus Conceição do Araguaia. E-mail: jeanne.liberato@ifpa.edu.br

Elana do Perpétuo Socorro Magno Coelho é Psicóloga de base teórica Psicanalítica, Especialista em Psicopedagogia Institucional e Servidora Técnica Administrativa em Educação (TAE) do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Pará - Campus Santarém . E-mail: psi.santarem@ifpa.edu.br

Revisão: Mário Vitor B. de Lima



O que o **Coronavírus** pode ensinar sobre **você?**

O que o Coronavírus pode ensinar sobre você ?

Quando nos deparamos com uma situação de quarentena forçada, como essa que a gente está vivenciando, na qual um distanciamento social é tão importante para evitarmos que as pessoas com saúde debilitada ou idosos contraiam o vírus ou que a gente o espalhe tão rápido, e onde percebemos que os sistemas de saúde não conseguem dar conta da demanda, a gente é forçado a voltar para casa, ficamos mais recolhidos, e deixamos de ter todos os reforçadores do dia a dia. Você deixa de ter todas essas coisas que traziam "graça" para a vida: o seu passeio na rua, o seu momento com os amigos do trabalho/escola... Então você tenta manter a mesma rotina que tinha anteriormente, com horário para acordar, trabalhar, comer, estudar, ir à academia, levar as crianças na escola, passear com o cachorro, comprar pão, e assim por diante ... Mas as coisas não são mais como antes, pelo menos não por enquanto, e o que inicialmente para alguns pareciam férias, aos poucos "a ficha foi caindo" de que não seria exatamente isso. E, de repente, vai surgindo uma angústia dentro do peito que te pergunta e te cobra: e agora? O que você é e quem você é, quando não está cumprindo o seu papel social? E você se vê num único lugar, provavelmente na sua casa, e tendo que fazer a vida funcionar com a mesma complexidade que ela funcionava antes. Só que você se dá conta que muitas das coisas que você fazia estavam no piloto automático e, quando esse piloto automático é travado por uma situação crítica como a que estamos vivendo agora, somos obrigados a parar e notar a falta que faz o piloto automático, e que você não ter os seus gatilhos do dia a dia, os seus hábitos bem estruturados, suas atividades diárias, pode deixar você completamente entediado, triste, irritado, com o senso de que você não está conseguindo dar conta das coisas, ou que você não está sendo produtivo.

É aí que mora uma grande oportunidade: a de você parar e pensar no que realmente alimenta a sua vida, no que realmente é importante pra você, e que atividades e coisas que você faz estão mais ligadas aos seus valores, ao que você quer pra você, ao que você quer para o mundo, ou o modo como você gostaria de ser lembrado... Aproveite esse momento para colocar sua vida pessoal em dia que tal:

- Cuidar de quem você ama;
- Ter tempo para ouvir aquela história mais longa;
- Brincar com teu filho, terminar aquele livro;
- Arrumar aquele guarda-roupa,
- Ter aquela conversa de casal que você está adiando há tempos ,
- Fazer as pazes e mandar uma mensagem para alguém que fez e faz parte da sua história de vida e que a muito não conversam;

- Escrever aquele artigo ou capítulo de livro outrora idealizado;
- Iniciar o tão sonhado curso de dança, mesmo que seja on-line...

Aproveite esse momento de PAUSA, que muitos dizem "forçada", mas nós preferimos usar o termos PAUSA NECESSÁRIA E SOLIDÁRIA , uma vez que, é necessária, devido aos riscos eminentes de proliferação de um vírus o qual ainda não temos uma vacina e é solidária porque a maioria de nós se colocou em distanciamento físico por compreender que está é uma forma segura de conter o avanço geometricamente da Pandemia .

Aproveite este tempo para mexer na sua vida, para desenvolver com mais clareza o que realmente importa e, então, tome atitudes para que isso volte a funcionar na sua vida. Foque no projeto VOCÊ. Organize seu tempo de um jeito diferente...

Coloque como prioridade o que você sempre deixava para amanhã devido a dinâmica intensa do teu dia-a-dia.

Então, após nossa reflexão, que tal começar hoje?

Marque uma videochamada com os amigos, fale ao telefone como fazíamos antigamente, pegue aquele livro que vai ser usado como referencial teórico do seu artigo e comece a ler e rascunhar seu artigo. Enfim, aproveite seu dia de hoje para fazer algo que te deixe melhor, que seja seu saldo positivo pós pandemia.

Este texto faz parte das ações que o grupo de Psicólogos (a) do IFPA, desenvolveram para este tempo de pandemia. Temos também um espaço de escuta e acolhimento virtual na Instituição. Maiores Informações acesse o link : <https://ifpa.edu.br/coronavirus>

Sobre as autoras: Jeanne Kelly Soares Liberato é Psicóloga Cognitivo Comportamental e servidora Técnica Administrativa em Educação do Instituto Federal de Educação Ciência e Tecnologia do Pará - Campus Conceição do Araguaia. E-mail: jeanne.liberato@ifpa.edu.br

Elana do Perpétuo Socorro Magno Coelho é Psicóloga de base teórica Psicanalítica, Especialista em Psicopedagogia Institucional e Servidora Técnica Administrativa em Educação (TAE) do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Pará - Campus Santarém . E-mail: psi.santarem@ifpa.edu.br

Marília Mota de Miranda é Psicóloga de base teórica Comportamental, Especialista em Gestão Pessoas e em Sistema de Garantia de Direito de crianças e adolescentes. Atualmente, é servidora Técnica Administrativa em Educação (TAE) da PROEN/Reitoria do Instituto Federal de Educação Ciência e Tecnologia do Pará . E-mail: psi.proen@ifpa.edu.br

Revisão: Mário Vitor B. de Lima



ISOLAMENTO *e convivência familiar*

IFPA CONTRA O
CORONAVÍRUS

 **INSTITUTO FEDERAL**
Pará

Isolamento e Convivência Familiar

O que é esse tal Coronavírus, também conhecido por COVID-19?

Segundo a OMS (Organização Mundial da Saúde), o COVID-19 é a doença infecciosa provocada por uma variação do Coronavírus, o SARS-CoV-2, identificado pela primeira vez em Wuhan, na China. A sintomatologia desse viral (dessa doença ou desse vírus) é diversificada e depende do organismo de cada pessoa. Os sintomas mais comuns são febre, tosse, dores no corpo, falta de ar, entre outros sintomas. Porém, existe um grupo de pessoas assintomáticas, que possuem o vírus mas não apresentam nenhum sintoma, e ainda assim podem transmitir a doença da mesma forma que os demais. A doença pode ser transmitida de pessoa para pessoa por meio de pequenas gotículas do nariz ou da boca, que se espalham quando uma pessoa com COVID-19 tosse ou espirra. Essa é uma síntese do que se trata essa doença tão falada nos dias de hoje. Para mais informações consulte sites confiáveis, como o da OMS (Organização Mundial da Saúde). Deixaremos o link aqui pra você:

https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=6101:COVID19&Itemid=875

Lembrando que no site do IFPA também há um espaço onde você pode conhecer melhor o COVID-19 através de informações e gráficos incríveis. Acesse pelo link: <https://ifpa.edu.br/coronavirus>.

Mas agora, vamos falar um pouquinho sobre a Convivência Familiar?

Com o contexto do COVID-19 tomando conta de nossa rotina e de nossas relações emerge a necessidade de expressar questões pessoais, e, por vezes, angustiantes. Para que isso ocorra, é imprescindível uma relativa sensação de segurança, já que falar de emoções em um momento em que tudo é novo e assustador torna-se penoso. Mas estamos "presos" em casa, onde a convivência é inevitável e essas emoções podem vir "à flor da pele" e dificultar nosso convívio com nossos familiares. Conviver significa viver em companhia de outro ou outros. Trata-se, portanto, de um conceito relacionado com a coexistência de pessoas num mesmo espaço. Ela pode ser pacífica ou tempestuosa, e é sobre essa tempestade de emoções na convivência familiar que iremos discutir e propor estratégias para minimizá-las.

A Pandemia do COVID-19 trouxe mudanças repentinas em nossas vidas, notadamente quanto ao Isolamento Social imposto pelas autoridades de saúde como principal forma de prevenção para a transmissão do vírus. Mas e quando esse isolamento traz consigo conflitos dentro de casa? Imagine-se tendo sua rotina e a rotina de seus familiares alteradas de forma brusca e por um relativo longo período. Claro que situações de conflito vão marcar a família. O que fazer diante disso? Principalmente quando a mídia nos bombardeia todos os dias com notícias trágicas sobre o cenário de saúde nos estados brasileiros, com números alarmantes de infectados e mortes pela doença. Problemas financeiros, questões políticas indefinidas, tudo pode ser motivo para estresse e angústia. É preciso bom

senso para não se deixar levar por sentimentos negativos que nos permeiam diariamente.

Estratégias de enfrentamento dos conflitos familiares e até mesmo do marasmo que o isolamento nos impõe não são tão simples de serem atingidas, mas não custa tentar, certo? Jogos e brincadeiras coletivas, assistir a filmes juntos, divisão das tarefas domésticas entre os membros da família (seja por sorteio, apostas, jogos, ou os mais criativos meios), brincadeiras alternativas e, quem sabe, desenvolvidas pelas próprias crianças (para quem tiver filhos) tornam a rotina mais leve. Desenvolver habilidades socioemocionais como abrir-se ao novo, à criatividade, ter interesse por novos aprendizados, exercitar a autogestão (ter organização e planejamento), demonstrar engajamento para com o outro, mostrar agradabilidade (confiança, confiança no outro, empatia, respeitar o outro e si mesmo) e ter resiliência emocional (reconhecimento do caos e extrair algo positivo) são fundamentais para transpor os conflitos e discussões no meio familiar e fazer dele um espaço de diálogo, de comunicação e, quem sabe, de autoconhecimento da família.

Como era e como está sua família após essas tentativas? Refletir e dar uma chance para que nossa criatividade nos traga para um espaço de "não estar sozinho no meio do caos" é importante para superar esse momento difícil. Não se preocupe, ele vai passar. Que tal aproveitar para se reaproximar de seus familiares, ter apoio mútuo uns com os outros e quando tudo retornar à rotina anterior, vocês estarão mais fortalecidos e prontos para enfrentar outras situações difíceis que podem acontecer na vida.

Não é fácil, em um primeiro momento, realizar essa transição e o incentivo de criatividade, mas aos poucos e com a comunicação adequada, todos se verão envolvidos no clima descontraído que esses momentos trazem. Sentimentos de prazer explodirão na mente e no coração de todos, fazendo com que isso ultrapasse a Pandemia e se torne algo que pode fazer parte do convívio familiar pós COVID-19, por exemplo, aos finais de semana, nos feriados ou nos dias em que todos ou parte dos membros tenham algum tempo livre. As brigas, discussões e desentendimento vão continuar acontecendo, isso faz parte da vida de qualquer ser humano, mas tendo desenvolvido a habilidade de dialogar e de se comunicar melhor, a minimização do caos será menos trabalhosa.

Outro ponto importante do isolamento referente ao convívio familiar é exatamente o isolamento dos membros da família. Ficou confuso? Vamos explicar: ficar um tempo sozinho é importante para ter o seu momento de reflexão, ter seu tempo, conviver consigo mesmo, conversar com suas emoções e pensamentos é essencial, além de permitir também esse espaço, não deixar que sentimentos negativos dominem esse momento. Se está difícil sozinho, por que não tentar junto? Por que não tentar conversar com os irmãos, caso os tenha ou com sua mãe, seu pai, seus avós, seu marido, seus filhos ou com quem more com você? Tenha certeza que esses momentos juntos podem ser produtivos e cheios de força para lidar com a ansiedade e tensões ocasionados pelo COVID-19, não só para você, mas para as pessoas que moram com você também. É um bem coletivo. Equilibrar momentos coletivos e individuais também é importante para lidar com o isolamento.

Seus amigos também não podem ficar de fora dessa! Videoconferências, chamadas pelo celular e mensagens podem ser alternativas para não perder a interação com as pessoas que gostamos. Estar isolado não significa estar sozinho. Estamos na era das tecnologias, aproveite-as! Não se feche em uma bolha, isso

deixará você triste e pode trazer consequências negativas para sua vida, durante e após a Pandemia. Busque algo que lhe traga prazer, busque atividades que você se sinta feliz em realizar (quem sabe não descobre um talento escondido aí dentro), aproveite os momentos de sol. A vitamina D ajuda o seu organismo e seu cérebro a ter mais energia e vitalidade; se sentirá mais disposto e melhorará o seu humor. Aproveite as pessoas ao seu redor. Por mais difícil que possa parecer, é possível, sim, agitar as coisas e tornar o ambiente mais leve. Caso nenhuma dessas estratégias funcione, procure ajuda. O IFPA tem um espaço de "Acolhimento Psicológico Virtual", onde você poderá contar com o nosso auxílio nesse enfrentamento e entender que estamos isolados, mas não distantes.

Este texto faz parte das ações que o grupo de Psicólogos (as) do IFPA, desenvolveram para este tempo de pandemia. Temos também um espaço de escuta e acolhimento virtual na Instituição. Maiores Informações acesse o link : <https://ifpa.edu.br/coronavirus>

Sobre as autoras:

Danielly da Silva Lopes é Psicóloga, Mestre em Teoria e Pesquisa do Comportamento pela Universidade Federal do Pará (UFPA) e servidora Técnico-Administrativo em Educação (TAE) do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Pará (IFPA) – Departamento de Processos Administrativos (DAPD). E-mail: danielly.lopes@ifpa.edu.br

Dayra Sampaio Pereira é Psicóloga, Especialista em Avaliação Psicológica pelo Instituto de Pós-graduação e graduação (IPOG) e servidora Técnico-Administrativo em Educação (TAE) do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Pará (IFPA) – Campus Abaetetuba. E-mail: dayra.sampaio@ifpa.edu.br

Paula Affonso de Oliveira é Psicóloga, Doutoranda e Mestre em Psicologia pelo PPGP/UFPA e servidora Técnico-Administrativo em Educação (TAE) do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Pará (IFPA) – Reitoria do IFPA. E-mail: paula.oliveira@ifpa.edu.br

Revisão textual: Mário Vitor B. de Lima



Imagem: Freepik.com

O que significa ser **ZEN?**

IFPA CONTRA O
CORONAVÍRUS

 **INSTITUTO FEDERAL**
Pará

REDES SOCIAIS   IfpaOficial

  ifpaoficial

 IFPA Oficial

O que significa ser ZEN?

Zen é relativo a ação no concreto, na realidade. Tem dois grandes princípios:

Busque simplicidade antes de tudo

Busque sempre o gesto certo

Zen é o nome japonês da tradição **Ch'an**, que surgiu na China por volta do século VII. O Zen costuma ser associado ao Budismo do ramo mahayana. Foi cultivado, inicialmente, na China, Japão, Vietnã e Coreia. A prática básica do zen japonês é o zazen (literalmente, "meditar sentado"), tipo de meditação contemplativa que visa a levar o praticante à "experiência direta da realidade" através da observação da própria mente (Origem: Wikipédia, a enciclopédia livre).

Portanto, em nada tem a ver com uma religião dogmática. Você não precisa ser Budista para aprender um comportamento, uma atitude ZEN. Estar ZEN antes de tudo é estar em harmonia consigo mesmo, na realidade de todos os dias, o que quer dizer "estar em plena consciência e no momento presente".

Estamos vivendo tempos agitados e de muita angústia. Os princípios fundamentais da tradição Zen datam de mais de mil anos atrás, mas são sempre muito atuais. Ao se apropriar de técnicas e desse estado de espírito você não vai estar na lua, fora de órbita, muito pelo contrário, você vai estar no lugar que tem que estar: no presente.

Observe você mesmo como ser ZEN é algo pragmático:

Indo direto ao ponto, veja a seguir técnicas que mostram que a calma do corpo e da mente é algo apreendido, você se adapta ao mundo. Com essas técnicas você vai primeiro experimentar a calma e, em seguida, exercê-la.

TÉCNICA 1: MINHA RELAÇÃO COM O ALIMENTO.

Experimente comer com consciência três vezes por dia.

Mas, comece primeiro uma vez ao dia.

Coloque pequenas porções na boca. Mastigue como se estivesse provando o prato pela primeira vez. De vez em quando, ponha os talheres de lado. Aprecie o momento. Inclusive, agradeça pelo alimento! Essa prática permite não somente a ter calma e tornar-se consciente do momento presente, contribui também para ativação da saciedade. Nesse sentido, você comerá menos.

TÉCNICA 2: O POTE VAZIO

Aprenda a escutar o silêncio!



Desligue todos os aparelhos eletrônicos que produzam som. Desligue o celular, a TV... Baixe a luz do ambiente. Sente-se confortavelmente, sem rigidez, mas sem amolecer. Respire... Com os braços descontraídos e apoiados nas pernas, feche os olhos. Respire lenta e profundamente. Focalize sua atenção à sensação de contato do corpo com o sofá onde está sentado. Libere sua atenção e escute o silêncio por cinco minutos.

Quando estiver mais acostumado com a prática, aumente em 2 minutos o tempo de permanência.

Você aprendeu técnicas manter a calma. Não importa o estado de estresse que esteja. Pratique o que aprendeu. Simule a calma! Pode parecer estranho, mas faça o papel de um ator calmo: desacelere os seus movimentos, respire lentamente, se for preciso e conseguir, se isole um pouco. Em alguns minutos você se sentirá realmente mais calmo. Seja mais ZEN!

“Nós devemos ser a mudança que desejamos ver no mundo.”
Gandhi



Sobre a autora:

Danielly da Silva Lopes é Psicóloga, Mestre em Teoria e Pesquisa do Comportamento pela Universidade Federal do Pará (UFPA) e servidora Técnico-Administrativo em Educação (TAE) do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Pará (IFPA) – Departamento de Processos Administrativos (DAPD). E-mail: danielly.lopes@ifpa.edu.br

Revisão textual: Mário Vitor B. de Lima

Referência Bibliográfica:

Pigani, Erik. (2014). Caderno de exercícios para ficar zen em um mundo agitado. 4 edição _ Petrópolis, RJ: Vozes.



Estratégias para lidar com a **saúde mental** em tempos de pandemia

Estratégias para lidar com a Saúde Mental em tempos de Pandemia

Diante o cenário que estamos vivendo, nossa saúde mental está mais vulnerável, em virtude de estarmos diante de uma experiência para a qual não estávamos preparados e que agora exige de nós, mudanças tão rápidas de hábitos e rotinas.

Sentimentos de tristeza, angústia, insegurança, podem surgir, desde a fase de adaptação, e principalmente com o passar dos dias do período de quarentena.

Dicas para cuidar da saúde mental já estão espalhadas por toda parte. Mas, nós sabemos que colocá-las em prática não é tão simples quanto parece. Por isso, muito cuidado, pois se exigir demais pode fazer o efeito contrário e deixá-lo ainda mais ansioso. Por isso, vale lembrar que:

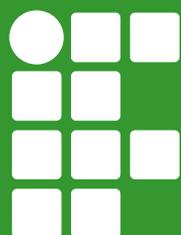
1. Não mudamos nossos hábitos de um dia para noite e por isso é natural que possa estar sendo difícil se adaptar à nova rotina de vida;
2. É natural se sentir mais ansioso quando estamos diante de algo novo e que ainda estamos aprendendo a lidar. Portanto, sentimento de tristeza, preocupação, estresse, medo ... fazem parte!!
3. Precisaremos usar doses extras de empatia. Vamos procurar respeitar mais do que nunca a individualidade de cada um e a própria, e isso vai ajudar muito no nosso convívio social.
4. Sabe aquela boa intenção que chega para o outro como intromissão? Vamos parar com a mania de achar que sabemos o que é melhor para o outro, já que nós sabemos que nem tudo que parece ótimo para um, pode se aplicar para o outro.
5. É fato que algumas pessoas terão mais facilidade que outras de se adaptar à quarentena, e daí? Não se cobre e não se compare, pois, cada qual com sua história de vida e com sua personalidade.
6. Se a quarentena impõe que agora a família passe mais tempo juntos do que antes, é importante respeitar ainda mais o espaço e o tempo de cada um e o seu próprio, criando uma rotina de funcionamento e ajuda mútua entre os membros da casa.
7. Se a família já tinha uma convivência difícil, o clima pode ficar ainda pior pois todos nós estamos mais propensos ao estresse. Portanto, não é um bom momento para tentar resolver conflitos antigos. Faça sua parte, nesse momento, cuidar de si também é cuidar do outro.

8. Cuidado com as expectativas nesse período de quarentena. Se você já tinha dificuldade para se concentrar nos estudos, vai ser difícil você utilizar todo o seu tempo livre estudando. Mas, pense que esse é um ótimo momento para começar a estabelecer sua rotina de estudos.
9. As dificuldades fazem parte de todo e qualquer caminho, será preciso bastante empenho, trabalho árduo, dia após dia, muitas vezes, meses ou anos, porque é um processo de construção. Valorize cada passo do processo e persista.
10. Sempre que pensar em se comparar com alguém, compare-se consigo mesmo, com a sua própria história. "Se fulano serve de inspiração para você e ele ler um livro por dia e você nenhum, experimente começar a ler pelo menos 10 páginas e valorize o seu progresso!"
11. A quarentena trouxe à tona problemas antigos que agora estão te atormentando mais do que nunca? Que tal desfocar do problema para se perguntar: - O que eu posso aprender para minha vida com essa experiência?
12. Procure se conhecer melhor. Sinta seu corpo e sua mente. Reflita se você conseguiria fazer mais do que está fazendo ou se precisa reduzir suas demandas. Faça o que lhe é possível neste momento e siga pelo caminho que respeite sua saúde física e mental.
13. Você sabe que sua saúde mental está bem quando passa a maior parte do tempo confortável em ser quem você é e quando se sente bem em suas relações interpessoais. Acreditar que é possível viver o tempo todo maravilhosamente bem é porta aberta para o adoecimento!
14. Chegou até aqui e ainda assim, acha que tem algo de errado com você, sentiu que não consegue mais lidar com seus problemas sozinho? Existem profissionais que estudaram para isso e trabalham diariamente ajudando pessoas a restabelecerem sua saúde. Procure ajuda!!

Conte conosco!

Este texto faz parte das ações que o grupo de Psicólogos (a) do IFPA, membros do Projeto de "Educação Socioemocional " desenvolveram para este tempo de pandemia, um espaço de escuta e acolhimento virtual na Instituição. Maiores informações acesse o link <https://ifpa.edu.br/coronavirus>.

Sobre a autora: Ana Carolina Folha é servidora Técnica Administrativa do IFPA-Campus Tucuruí. A "Carol" é Psicóloga, Gestalt Terapeuta e Mestranda em Educação Profissional e Tecnológica – ProfEPT.



INSTITUTO FEDERAL
Pará

Diagramação e projeto gráfico:
ASCOM IFPA

IFPA CONTRA O
CORONAVÍRUS

 **INSTITUTO FEDERAL**
Pará