

Psicólogos da UFSJ orientam sobre o impacto do isolamento social na Saúde Mental

Psic. Christiane Aquino (PROAE)
Psic. Marcelo Cotta (SPA)
Psic. Paula Pontes (SPA)
Psic. Ráfel Maciel (PROGP) - rafel@ufsj.edu.br

Tendo em vista a suspensão dos trabalhos presenciais na comunidade acadêmica em função da pandemia do Coronavírus e a adoção do trabalho remoto, gostaríamos de orientar a comunidade da UFSJ sobre possíveis impactos psicológicos do isolamento social e também em como manter um bom nível de saúde mental frente às adversidades.

O contexto do isolamento social e as incertezas frente ao futuro podem contribuir para fortes sintomas de ansiedade, depressão, ou até mesmo pensamentos de pânico ou atitudes exageradamente fóbicas.

O risco de contágio pelo vírus, principalmente em familiares que estejam mais suscetíveis, desperta em nosso psiquismo uma intensa sensação de medo e angústia, pois, em última análise, é a vida e a segurança que estão em risco. Por isso, é recomendável que este sentimento não seja negado ou negligenciado, pois é este estado que nos mantém em alerta. Entretanto, esse estado quando exagerado, nos leva ao sofrimento.

Nossas atividades na UFSJ caracterizam-se por intenso contato interpessoal, socialização e comunicação presencial. Entretanto, nesse período de isolamento, possíveis pensamentos de solidão, monotonia e tédio podem estar presentes, o que merece nossa atenção. Além disso, especial atenção tem que ser dada ao trabalho remoto, que é uma opção conciliatória viável para preservarmos nossa saúde, sem deixarmos o nosso trabalho interrompido.

Sugerimos fortemente que cada integrante da UFSJ procure o equilíbrio entre a sua vida pessoal e a vida profissional. Trabalhar em casa é uma condição que pode tanto trazer saúde mental por estar em um ambiente acolhedor, como trazer ansiedade e uma dificuldade em administrar o tempo de trabalho e o tempo dedicado a cuidar de si e de quem se ama. Achar o equilíbrio entre o tempo de trabalho e o tempo de descanso é um desafio engrandecedor.

Orientamos que busquem lidar com o isolamento como algo passageiro, necessário e que tem o fim de preservar a saúde de todos. Atividades físicas e outras formas de descarregar a tensão psíquica são fortemente indicadas, afinal, comumente nos deparamos com um trabalho que demanda muito esforço intelectual e cognitivo, o que pode levar a uma situação de estresse. A fase que estamos atravessando nos convida, por exemplo, a praticar exercícios físicos mesmo dentro de casa, fortalecendo nosso sistema imunológico, e conseqüentemente, nos deixando menos susceptíveis.

Ademais, o período de isolamento pode servir também como uma fase de rever hábitos de saúde, tais como: sedentarismo, má alimentação, fumo e estresse crônico. A possibilidade de fazer o serviço remotamente é uma vantagem para que o servidor não se sinta improdutivo ou ocioso demais.

Para os alunos de nossa instituição, pedimos que respeitem as orientações das autoridades de saúde, que busquem o apoio de sua rede de familiares e amigos e que mantenham hábitos saudáveis de vida.

Nossos discentes merecem nosso apoio, afinal, estão em uma fase do desenvolvimento psicológico que por si já é desafiadora, e neste momento de ansiedade e incertezas podem ser ainda mais impactados psicologicamente. A comunidade e os discentes são nossos clientes finais e são psicologicamente mais vulneráveis.

Por fim, nos colocamos à disposição para maiores esclarecimentos em nossos e-mails institucionais e desejamos que todos nós ao sairmos dessa situação de crise, tenhamos adquirido um aprendizado em relação aos fatores psicológicos em tempos de crise.

Sairemos mais fortes dessa situação. O momento é de pensar globalmente, mas agindo localmente! Para finalizar, citamos um pensador estudado na Psicologia, que nos ensina o seguinte:

“ Quando não podemos mais mudar uma situação, somos desafiados a mudar a nós mesmos.” (ViktorFrankl)