



# COVID-19

## KIT PSICOLÓGICO PARA O DESCONFINAMENTO



Desde que começou esta pandemia é provável que as nossas emoções tenham feito uma viagem de “montanha-russa”. No início, é possível que tenhamos sentido medo, ansiedade, preocupação. Depois, podemos ter ficado perdidos e sem saber como nos organizarmos e adaptarmos a uma rotina nova, em isolamento. Entretanto, entre o stresse familiar e/ou o tédio de estar em casa, começamos a apreciar as vantagens da situação de confinamento. E agora, que, finalmente, é permitido começar a **desconfinar**, podemos não nos sentir “preparados” para o fazer ou ter **sentimentos ambivalentes** – por um lado entusiasmo, alívio e esperança e, por outro, stresse, preocupação e ansiedade.



**Toda a gente tem pensamentos e sentimentos diferentes no que diz respeito a “desconfinar” e voltar à “vida normal”. É natural pensar e sentir coisas diferentes e até aparentemente contraditórias:**

- *“Habituei-me ao isolamento e até gosto”*
- *“Acho que me vou sentir muito ansioso na maior parte dos sítios públicos”*
- *“Tenho saudades de sair e jantar com amigos, mas será que já é seguro?”*
- *“Tenho receio de desconfinar e depois o vírus voltar em força e termos de voltar a ficar em isolamento”*
- *“Tenho medo de voltar a usar os transportes públicos”*
- *“Não me quero sentir culpado por contagiar ninguém, muito menos a minha família...”*
- *“Não me apetece voltar a estar constantemente com pessoas...”*
- *“Tive COVID-19 e tenho medo de que, se as pessoas souberem, se afastem de mim e me excluam”*
- *“Não estou preparado para regressar à “vida normal”. Gosto mais da vida que tenho agora”*
- *“Sentia-me mais seguro se continuássemos em isolamento mais uns tempos”*
- *“Será que alguma vez me vou voltar a sentir confortável num elevador com várias pessoas? Ou a trabalhar no escritório?”*
- *“O que acontece se ficar doente?”*

Mas, se ainda há algumas semanas, quando ficámos em isolamento, mal podíamos esperar para que tudo voltasse “ao normal”, **porque é que, agora, desconfinar parece um desafio difícil?** Na verdade, existem várias **razões pelas quais desconfinar pode provocar receio ou até ansiedade**, por exemplo:

- » **Diminuição da percepção de controlo.** É natural que nos sintamos mais seguros e “em controlo” em casa do que na rua, onde a gestão de riscos implica a necessidade de redobrar o cuidado e a atenção às medidas de protecção.
- » **Medo de uma segunda vaga** e de ser necessário regressar ao confinamento. Bem, como **medo de ser infectado e ficar doente.**
- » **Sentimento de que nada será igual à realidade que existia antes da pandemia.** E, de facto, a nova “vida normal” não será como a que tínhamos, são necessárias algumas alterações de comportamento e adaptações, sendo as situações novas, frequentemente, geradoras de desconforto ou até medo.
- » **Sentimento de incerteza, o futuro parece ainda mais desconhecido.** Até os especialistas não estão de acordo quanto ao comportamento do vírus e às previsões que são hoje possíveis, já que a ciência está em constante produção e actualização de conhecimento.
- » **Sentimentos de perda**, uma vez que, com o desconfinamento, podemos perder algumas mudanças que foram positivas e representaram ganhos no nosso estilo e qualidade de vida (ex. mais tempo com a família e/ou menos tempo perdido em transportes em deslocações pendulares, entre casa e trabalho).
- » **Novos hábitos.** Quanto mais tempo passamos em confinamento, mais é provável que novos hábitos se tenham instalado e que possa parecer mais difícil regressar a hábitos anteriores (ex. ter necessidade de ir a locais onde é expectável que estejam muitas pessoas).
- » **Regresso a situações ou fontes de stresse anteriores** (ex. conflitos no local de trabalho, viagens laborais frequentes).
- » **Ansiedade proveniente das repercussões económicas** (ex. desemprego, quebra de rendimentos) e sociais (ex. estigma) da situação.

Desconfinar, mais tarde ou mais cedo, é um processo inevitável – **não vamos viver confinados o resto da vida!** O **medo de desconfinar** ajuda-nos a manter um nível de alerta e cuidado que é necessário para adoptarmos os comportamentos de protecção adequados e recomendados pelas autoridades de saúde. Por outro lado, níveis muito elevados de medo, podem paralisar-nos. É importante procurar algum equilíbrio que nos permita **controlar o medo e não deixar que este nos controle.**

# KIT PSICOLÓGICO PARA O DESCONFINAMENTO

**CONTEÚDO:** Este Kit Psicológico inclui um conjunto de ideias que o podem ajudar a pensar a situação de desconfinamento.

**INSTRUÇÕES:** Procure seguir as recomendações que fazem parte deste Kit na medida em que elas facilitem a sua tomada de decisão e reduzam a sua ansiedade em situações de desconfinamento.



## LEMBRE-SE QUE É NATURAL QUE NÃO SE SINTA “PREPARADO” PARA DESCONFINAR.

A pressão para “voltar ao normal” pode ser muito grande, mas é importante lembrar-se que cada um tem o seu ritmo. Foi difícil adaptarmo-nos à nova rotina do isolamento. Também poderá não ser fácil desconfinar.



**SEJA PACIENTE CONSIGO PRÓPRIO.** Tem direito aos seus sentimentos, mesmo quando eles parecem ser contraditórios. É natural sentir emoções diferentes relativamente ao desconfinamento.



**VOLTE À ROTINA ANTERIOR.** Sempre que possível, volte à rotina que tinha antes do confinamento (mesmo que apenas em parte ou com as necessárias adaptações às novas regras). As rotinas que nos são familiares podem ajudar a reduzir a ansiedade e garantir maior percepção de controlo sobre as situações.



**ADAPTE.** Voltar “ao normal” não significa voltar à realidade tal como ela era antes da pandemia, mas sim adaptarmo-nos a um “novo normal”. Pense naquelas que são as suas necessidades actuais: o que precisa? Como é que esta situação me vai fazer sentir?

Faça um plano que lhe permita manter algumas das coisas boas, de que gostou, na situação de confinamento e identifique estratégias para se ajustar ao que é novo no dia-a-dia.



**DÊ PEQUENOS PASSOS.** Alguns medos e receios podem diminuir se formos dando pequenos passos e nos formos expondo, em pequenas “doses”, às situações que nos causam medos e receios. Por exemplo, comece por uma ida rápida ao supermercado ou um encontro com um amigo ao ar livre. Planeie as saídas de casa, antecipando os comportamentos e medidas de protecção, recomendados pelas autoridades de saúde, que irá adoptar.



**CONCENTRE-SE NAQUILO QUE PODE CONTROLAR.** Não vale a pena debatermo-nos com o que é incerto ou os “e se...” ou aquela pessoa que não está a usar máscara. É preferível investirmos esforço em identificar coisas práticas que podemos fazer, no momento presente, para reduzir a ansiedade. E estas estratégias podem ser adoptarmos os comportamentos de protecção recomendados, realizar uma actividade relaxante, fazer planos para o fim-de-semana ou organizar uma nova rotina que considere as nossas necessidades.



**SEJA ASSERTIVO.** Defina quais são os comportamentos que são ou não aceitáveis para si no que diz respeito à vida em desconfinamento. Os outros podem esperar de nós os mesmos comportamentos e atitudes que tínhamos antes da pandemia, mas nós ainda podemos sentir-nos desconfortáveis com várias situações. É importante conhecer os nossos limites e definir com que comportamentos estamos de acordo e quais ainda não estamos preparados para adoptar. Não ceda à pressão dos outros. Cada um deve definir os seus limites.



**SIGA O SEU RITMO.** Todos nós nos adaptamos à mudança a ritmos diferentes. E esse ritmo pode ser mais rápido ou mais lento do que o ritmo das pessoas que estão à nossa volta, o que não significa que esteja “errado”. Simplesmente, cada um tem o seu. Por exemplo, o facto de alguns espaços comerciais já estarem abertos ao público, não significa que tenha de os frequentar. Não há um ritmo certo para todos.



**PROCURE O “LADO POSITIVO”.** Ainda que estejamos preocupados e receosos, alguns aspectos do desconfinamento também podem ser bons e trazer-nos entusiasmo. O que o deixa mais motivado no regresso à vida sem confinamento?



**EXERCITE A SUA FLEXIBILIDADE.** Dificilmente as alterações e as mudanças nas nossas vidas pós-pandemia ficarão por aqui. Procure ser criativo e adaptar-se, um dia de cada vez, aos desafios que esta situação de incerteza nos coloca. As situações imprevistas ou que nos causam algum desconforto também nos permitem descobrir coisas sobre nós próprios e desenvolver competências.



**CONTINUE A CUIDAR DE SI.** Fale sobre o que está a sentir com pessoas em quem confie – partilhar as nossas preocupações e pontos de vista pode contribuir significativamente para a diminuição da ansiedade. Mantenha um estilo de vida saudável, que inclua exercício físico, uma alimentação e hábitos de sono saudáveis.



**PEÇA AJUDA.** Perante situações novas, que geram ansiedade e/ou que obrigam a adaptações e mudanças na nossa vida, é natural que precisemos de ajuda. Um Psicólogo pode ajudar. Se a ansiedade e o medo o impedirem de realizar as suas actividades do dia-a-dia, ligue para a Linha de Aconselhamento Psicológico do SNS24 ou procure ajuda junto de um Psicólogo.



