

Nossa mente precisa de cuidados



Especialistas do Pra Ser Humano, Carmeliane, Fabrícia e Paloma, dão dicas sobre saúde mental em época de pandemia.

Recentemente, lançamos na Vicunha o Pra Ser Humano, que traz suporte psicológico e social com escuta sensível dos nossos funcionários. O canal conta com o apoio de analistas de RH da empresa, as psicólogas Carmeliane Marques de Paula e Fabrícia Aureliano Silva, e a assistente social Paloma Granjeiro Lins Aquino. Na entrevista a seguir, elas falam sobre como superar esta fase desafiadora.

Que tipo de problemas podemos ter com o isolamento social?

Em geral, desenvolve-se ansiedade causada pela mistura de emoções e sentimentos como o medo do desconhecido, incerteza, pânico, insegurança ou melancolia, devido à distância de entes queridos. Caso a pessoa tenha histórico ou uma predisposição a desenvolver algum transtorno mental, a redução do contato social pode gerar o agravamento dos sintomas, que podem ser insônia, suor excessivo, irritabilidade, respiração ofegante, coração acelerado, etc.

E quais as dicas para evitarmos esses sintomas?

Uma forma de evitar o agravamento dos sintomas é criar uma rotina dentro dos limites da sua casa, com horários definidos pra acordar, alimentar-se e dormir. É importante manter uma alimentação saudável, evitar excesso de informações e buscar fontes confiáveis. Outras dicas são: praticar atividade física e manter contato com a sua rede de relacionamento, mesmo que de forma virtual.

Em tempos desafiadores, pode ser que nos sintamos ansiosos, tristes, com insônia, medo ou outra dificuldade. Por isso, criamos o **Pra Ser Humano**, um canal para cuidar de você.

Ligue para 0800 887 1129, de segunda a sexta-feira, das 9h30 às 17h.

Como podemos lidar com a ansiedade em época de pandemia?

É importante nesse período que as pessoas consigam identificar o que causa bons sentimentos e sensação de prazer. Podem ser momentos de fortalecimento espiritual, conforme sua crença, criar atividades com a participação dos filhos e familiares, leitura de um livro, acompanhar uma série ou um filme ou fazer atividades manuais, como cuidar do jardim, entre outros.

Qual a diferença entre solidude e solidão?

A solidude é quando a pessoa não possui receio de estar sozinha e sente prazer com sua própria companhia. Já a solidão é o sentimento de vazio, como se faltasse algo em sua vida, mesmo quando estamos rodeados de pessoas. O mais preocupante entre as duas é a solidão, pois, na busca desenfreada de preencher esse vazio, a pessoa pode desenvolver compulsões por compras, comidas, bebidas, fumo e vícios.

“ Não somos somente corpo e nossa mente também precisa de cuidados. ”

Quais dicas para a convivência em um lar?

É muito positivo dividir as tarefas de casa e revezar o auxílio das atividades escolares das crianças, quando houver filhos.

Também é importante ter momentos para lazer em conjunto, como assistir a filmes ou criar atividades divertidas.