

E POR FALAR EM VIDA... CARTA DOS PSICÓLOGOS DO IFES, EM TEMPOS DE PANDEMIA

Olá, caríssimos servidores do Instituto Federal do Espírito Santo, estudantes da instituição e seus familiares!

Nós, psicólogos do Ifes, gostaríamos de nos aproximar de vocês por meio desta carta, dialogando sobre algumas questões com relação à saúde mental que podem nos afetar durante esta situação de pandemia e de isolamento social.

Vivemos tempos muito incertos, confusos e inesperados. A recomendação dos órgãos de saúde para conter o avanço desenfreado do vírus é de que façamos o isolamento social, por isso, a suspensão das aulas. E o que isso significa para nossa saúde mental?

- 1) Sabemos que o isolamento social é importante e, desse modo, necessita da atenção e da serenidade de todos. Contudo, mesmo assim ficamos preocupados, pois não temos controle dos impactos dele, e nem do tempo que será necessário mantê-lo.
- 2) O isolamento social traz uma nova realidade para as pessoas, potencialmente angustiante – o confinamento em espaços limitados e a transformação do ambiente do lar em local de trabalho, de estudo, de lazer, de convivência social, enfim, um lugar de múltiplas funções e, por vezes, pouco ou nada adequado para boa parte dessas atividades.

Estamos vivenciando uma situação atípica em relação aos nossos papéis sociais. Todos somos atravessados por diversos papéis, cada um destacado em certo contexto social. Em casa somos companheiras, companheiros, mães, pais, filhas, filhos, irmãs, irmãos, avós, avôs, netas, netos. Donas e donos de casa. No trabalho somos empregadas, empregados, empregadoras, empregadores, autônomas, autônomos, profissionais e colegas de trabalho. Nos círculos sociais somos amigas, amigos, colegas. No isolamento social, somos tudo isso ao mesmo tempo, e todos os papéis permanecem em constante evidência, sobrepostos, exigindo um exercício complexo e delicado de “ser tudo ao mesmo tempo”, mas não “fazer tudo ao mesmo tempo”, sob pena de não conseguirmos realizar nada ou de, até mesmo, adoecermos.

Essa realidade mais ampla nos une e, por isso, não estamos sozinhos ou sozinhas, apesar do confinamento social. É importante ter isso em mente. No entanto, sabemos que as situações vivenciadas no ambiente doméstico são muito singulares. Assim, cada servidor, cada aluno e cada família, todos estão experimentando desafios e dificuldades específicas.

Com relação à saúde mental, a incerteza diante do que estamos vivendo pode gerar insegurança, excesso de preocupação, ansiedade e estresse, entre outras sensações de desconforto emocional. É muito importante reconhecer e acolher esses receios e medos, não ignorá-los e, assim, procurar companhias de confiança para conversar. Essas pessoas podem estar dentro de casa ou, caso estejam em outro ambiente, podem ser acessadas pelos meios tecnológicos de comunicação. Talvez seja um bom momento de se aproximar ou se reaproximar delas. Procuremos manter nossas redes de apoio social e afetivo. Façamos contato, marquemos encontros virtuais, solidarizemo-nos uns com os outros, troquemos ideias, pensamentos e, dessa forma, vejamos se há algum colega precisando conversar.

No entanto, tenhamos cuidado com as redes sociais! Não acreditemos, imediatamente, em tudo o que as pessoas postam e, além disso, não nos comparemos com os demais. Tenhamos, também, uma maior atenção com as informações recebidas sobre a pandemia e, igualmente cuidado, com as orientações que fornecemos aos outros. Preocupemo-nos com as fontes das informações, buscando sempre origens confiáveis, como os sites oficiais da Organização Mundial da Saúde e do Ministério da Saúde, que podem fornecer dados e orientações com embasamento científico. Fiquemos atentos, também, com o excesso de informações, que neste momento pode ser um fator prejudicial, trazendo ainda mais sentimentos de angústia, de

desespero e, desse modo, tirar a nossa paz. E, se tem algo que precisamos neste momento é de serenidade.

Nesse sentido, existe uma série de atividades que podem ajudar a reduzir os níveis de ansiedade e outras formas de sofrimento emocional, tais como:

- estabelecer uma rotina saudável de sono, não trocando o dia pela noite;
- meditar;
- fazer exercícios de respiração;
- praticar yoga, pilates ou outro exercício físico;
- ler;
- ficar com a família;
- ouvir música;
- assistir a filmes e a séries;
- pesquisar;
- desenhar, pintar e fazer atividades artísticas;
- aprender algo novo.

Para atingir esses objetivos, as atividades não devem se tornar uma obrigação e/ou tomar todo o nosso tempo, pois gerariam ainda mais ansiedade. Devemos, então, focar naquilo que gostamos.

Enfim, o momento é de nos cuidarmos. Esse deve ser o nosso foco principal. Para todas as outras preocupações serão encontradas soluções, dentro do tempo e das circunstâncias possíveis. Neste momento, o importante é cuidarmos de nós mesmos e ajudarmos uns aos outros. A solidariedade mostra-se, então, como um caminho possível e eficaz no enfrentamento desta situação.

Desta forma, busquem informações sobre os comunicados e atividades do Ifes, nos canais oficiais do Instituto e, se preciso, verifiquem os contatos da equipe no campus em que vocês, servidores e/ou alunos pertencem.

Um grande abraço,

Aline Morschel – Campus Piúma
CRP 16/3256

Alini Altoé – Campus São Mateus
CRP 16/ 2619

André Mota do Livramento – Campus Nova Venécia
CRP 16/3142

Carla Igreja Campos Rosseto – Pró-reitoria de Desenvolvimento Institucional/ Reitoria
CRP 16/ 1958

Cynthia Krüger Quinino Marciano Laurindo – Campus Serra
CRP 16/ 1042

Juliana Peterle Ronchi – Campus Venda Nova do Imigrante

CRP 16/ 2496

Kassia C. Andrade Freitas – Campus Vila Velha
CRP 16/ 1247

Laize Dalla Bernardina Monteiro – Campus Aracruz
CRP 16/ 3178

Ludmila Ferreira Liberato dos Santos – Campus Cariacica
CRP 16/ 3117

Marianna Fontes Leal – Campus Itapina
CRP 16/ 3249

Milena Bertollo Nardi – Campus Colatina
CRP 16/ 1549

Poliane dos Passos Almeida – Campus Linhares
CRP 16/ 2621

Priscila Lopes Roldi Azevedo – Pró-reitoria de Ensino/ Reitoria
CRP 16/ 1977

Ricardo Bodart de Andrade – Campus Centro Serrano
CRP 16/932

Sheila Ataíde Domingues de Souza – Campus Alegre
CRP 16/ 577

Sirley Trugilho da Silva – Campus Vitória
CRP 16/ 1082

Suzana Maria Gotardo Chambela – Campus Santa Teresa
CRP 16/ 1834

Taís Poncio Pacheco Diniz – Campus Guarapari
CRP 16/6124

Terezinha de Jesus Lyrio Loureiro – Campus Vitória
CRP 16/ 528

Thiago Sandrini Mansur – Campus Cachoeiro de Itapemirim
CRP 16/ 1346

Wanessa Gonçalves dos Santos – Reitoria
CRP 16/ 849

Yev Blanco e Silva – Campus Cariacica
CRP 16/ 2104