

10 estratégias para se manter positivo em tempo de isolamento

É possível manter a uma atitude positiva mesmo numa altura de enorme incerteza e em que nos é pedido para ficarmos em casa. Saiba o que aconselham os especialistas.



Para o ajudar a manter uma atitude positiva durante este tempo de isolamento, reunimos os conselhos da Organização Mundial de Saúde (OMS), da Ordem dos Psicólogos Portugueses (OPP) e de outros organismos de saúde que têm vindo a publicar recomendações sobre o tema.



01

Manter contacto

Embora nos seja pedido isolamento e distanciamento social, isso não implica que não se comunique com quem nos costuma apoiar. Segundo a OMS, “falar com pessoas em quem confia pode ajudar”, pelo que é aconselhável contactar amigos e familiares.



02

Estilo de vida saudável

Este é um conselho que se aplica à nossa vida de todos os dias e agora não é diferente. A OMS apela a que se mantenha um estilo de vida saudável, com uma dieta equilibrada e uma boa qualidade do sono, recusando o consumo de tabaco, álcool ou drogas “na tentativa de lidar com as emoções”.



03

Fazer o que se gosta

Aproveitar a oportunidade para se fazer atividades para as quais habitualmente não há tempo é um dos conselhos da OPP: “Leia um livro, veja filmes, séries ou os seus programas favoritos, envolva-se em atividades e tarefas que lhe deem prazer e tranquilidade.”



04

Criar e manter uma rotina

Ainda que possa ser complexo, é importante que se crie uma rotina diária, para evitar a desorganização a todos os níveis. “Levante-se à hora habitual, vista-se e faça as refeições a horas. Se for praticável, trabalhe a partir de casa”, aconselha a OPP.



05

Praticar exercício físico

A prática regular de exercício físico é um bom auxílio para reduzir a ansiedade em geral. Se não tiver hábitos prévios, pode começar devagar, por exemplo, com exercícios simples no chão ou até mesmo dança livre durante 30 minutos diários.



06

Falar com quem sabe

Se a angústia e a perturbação forem muito graves e impossíveis de gerir ou se estiver a perder o controlo e a capacidade de funcionar no dia-a-dia, é recomendável contactar um profissional de saúde, nomeadamente através da linha SNS24 (808 24 24 24).



07

Procurar informação de confiança

“Tenha uma visão crítica relativamente às informações que encontra e que não são disponibilizadas por instituições oficiais”, aconselha a OMS. Sendo a desinformação uma realidade, torna-se ainda mais importante optar por informação de entidades credíveis.



08

Evitar o excesso de informação

Consumir notícias continuamente contribui para aumentar a ansiedade. Nesse sentido, “limite as suas preocupações e inquietações, e as da sua família, diminuindo o tempo durante o qual está a ver ou a ouvir notícias que considere perturbadoras”, sugere a OMS.



09

Manter a casa limpa

“Uma casa caótica pode levar a uma mente caótica.” O aviso é da Anxiety and Depression Association of America. “Com toda a incerteza que está a acontecer fora de sua casa, mantenha o interior organizado, previsível e limpo”, aconselha-se.



10

Recorrer a estratégias psicológicas

“Tente ser realista na avaliação que faz da atual situação, bem como da sua capacidade de lidar com a mesma” aconselha a American Psychological Association (APA). Para tal, sugere-se que mantenha um diário da gratidão ou que recorra a vídeos ou aplicações para telemóvel sobre mindfulness e exercícios de relaxamento.

Procure manter uma atitude positiva e confiante. Lembre-se que este é apenas um período na sua vida, não vai durar sempre; tal como superou outras situações difíceis no passado, também vai superar esta.