



IFMG CAMPUS SÃO JOÃO EVANGELISTA | BOLETIM 02 SETOR DE PSICOLOGIA

13 DE MAIO DE 2020

Como lidar com o distanciamento social?

No primeiro boletim, falamos sobre a importância do autoconhecimento, de **saber identificar, reconhecer e aceitar aquilo que estamos sentindo**, como meio de aprender a lidar melhor com este momento.

Neste segundo boletim, falaremos sobre um dos aspectos mais importantes para manter a saúde mental durante o período da quarentena, que diz respeito à **manutenção das relações sociais**, isso é, o contato com outras pessoas.

Em primeiro lugar, é preciso destacar que **o isolamento físico, não precisa significar, necessariamente, isolamento social**. Por mais que haja uma limitação concreta nos contatos sociais, **é possível, desenvolver novas formas de relações** com outras pessoas, ainda que à distância.

É natural que nos sintamos fragilizados, vulneráveis e inseguros frente a tantas incertezas e, por isso, **torna-se ainda mais importante buscar apoio junto a nossa rede socioafetiva**. Essa rede é composta por aquelas pessoas com as quais possuímos uma relação de afeto, que temos confiança e com quem partilhamos as diferentes experiências da vida, tanto as boas como as ruins.

Assim como você, **estas pessoas também podem estar vivenciando diferentes experiências e sentimentos durante a quarentena**. Procurar estar próximo dessas pessoas pode ser uma importante forma de conforto e apoio mútuo.

Por um lado, é um caminho para compartilhar questões do cotidiano, aflições, medos, mas também, pequenas conquistas, desejos, planos para o futuro. Por outro lado, é um caminho para acolher essas pessoas e auxiliá-las também. **Elas também podem estar precisando de você.**

Muitas vezes, escutar e **conhecer as dificuldades de outras pessoas é uma forma de aprender a lidar com as nossas próprias dificuldades**. Cada um

tem um modo de enxergar e lidar com as coisas, você pode aprender e também compartilhar.

Algumas dicas para as relações durante a quarentena:

- Procure pessoas de sua confiança com quem **possa conversar e compartilhar suas questões cotidianas**;
- Olhe para quem está do seu lado: para as pessoas que estão dividindo a mesma casa com outras, este pode ser um momento de **estreitar relações e conhecer melhor** essas pessoas;
- Procure se envolver em atividades em que possa **reforçar o seu sentimento de pertencimento a um grupo** (como atividades de solidariedade comunitária e de cuidado com familiares e amigos);
- Busque novas formas de se relacionar, através da internet e das mídias sociais. Este pode ser um momento para **conhecer novas pessoas** com quem você compartilha interesses em comum

E para todas essas dicas, é fundamental **ressignificar a relação com as tecnologias de comunicação**. Neste momento, essas tecnologias são a principal forma de manter contato e, por isso, é importante abrir as possibilidades que elas nos oferecem.

Muitas pessoas sentem falta de poder compartilhar momentos com as pessoas queridas. Por exemplo, um momento de refeição com familiares, ou uma roda de conversa com os amigos. **As tecnologias nos permitem suprir em parte essa necessidade.**



Imagem: rawpixel.com / Freepik

O celular não tem a mesma função de antes, de estabelecer um contato pontual. Mas pode ser **um caminho para viver momentos juntos**. Então, por exemplo, você pode fazer uma chamada de vídeo e compartilhar aquela refeição com a família, ou juntar os amigos para bater um papo, tal como faria fisicamente. Não é a mesma coisa, mas é uma ferramenta muito útil neste momento. **Experimente!**

Lembre-se, **um fardo compartilhado é um fardo menos pesado**.

Se sentir necessidade, pode entrar em contato com o setor de Psicologia do campus (psicologia.sje@ifmg.edu.br)

Autoria: Rodrigo Siqueira Câmara (Psicólogo do IFMG Campus São João Evangelista) em colaboração com o NUPSI (Núcleo de Psicólogos do IFMG)



Site:

www.sje.ifmg.edu.br



Contato:

(33) 3412-2900



E-mail:

psicologia.sje@ifmg.edu.br



NUPSI:

nupsi@ifmg.edu.br