

GABINETE DE PSICOLOGIA

DESCONFINAMENTO...E AGORA?

Boletim nº 7



Desconfinamento, não significa regresso à normalidade...

Mas sim, regresso a (algumas) rotinas habituais!

Vivenciamos nas últimas semanas na nossa vida, na RAM, no País e no Mundo, mudanças repentinas com origem numa crise na saúde. Esta por sua vez, despoletou uma crise socioeconómica, que afeta ou afetará muitas empresas e famílias.

- ◇ As rotinas familiares foram alteradas e as dinâmicas laborais e escolares adaptadas.
- ◇ Os conflitos pessoais, sociais e económicos surgiram ou agravaram-se.

Estes entre outros fatores, farão com que nada seja igual!

O regresso à “normalidade” será faseado e está perspetivado para os próximos meses. Contudo, o seu sucesso dependerá da mudança do nosso comportamento e do cumprimento de hábitos adquiridos nas últimas semanas.

É FUNDAMENTAL CONTINUARMOS A PROTEGER-NOS E A PROTEGERMOS O PRÓXIMO!

EM SEGURANÇA!



⇒ Seguir as recomendações das autoridades, nomeadamente da Direção Geral de Saúde (DGS):

- Manter o distanciamento social (<https://youtu.be/IFncWvWMGZU>);
- Usar máscara em espaços públicos fechados e/ou na presença de um número significativo de pessoas (https://youtu.be/bnZ9vRr7_vI);
- Higienizar as mãos (https://youtu.be/_TzLRKoCHxQ) e os espaços (<https://youtu.be/tcQ5zH2yAdg>).



Cofinanciado por:

GABINETE DE PSICOLOGIA

DESCONFINAMENTO...E AGORA?

Boletim nº 7



IMPORTA NÃO CEDER!

◇ Por mais que queiramos retomar a rotina social e sentirmo-nos seguros...temos de ser pacientes, flexíveis e persistentes.

A Pandemia não terminou!

Ainda existe risco de contágio...importa mantermos cuidados especiais, se possível:



- ⇒ Permanecer em casa a maior parte do tempo;
- ⇒ Continuar em regime de teletrabalho;
- ⇒ Evitar encontros sociais com família e amigos;
- ⇒ Não expor-se ao vírus desnecessariamente!



- ◇ Como é do conhecimento de TODOS, a COVID-19 é uma infeção desconhecida que despoletou crise em diversos setores.
- ◇ Por enquanto sem término previsto mas, com um fim vaticinado...contudo, até alcançarmos esse fim, estaremos em constante adaptação.
- ◇ Poderão surgir novas restrições ou serem retiradas algumas já implementadas;
- ◇ Poderão ser alteradas medidas e comportamentos recomendados, entre outros.

O regresso à rotina laboral/escolar, em regime presencial, poderá despoletar ambiguidade de sentimentos:

- Por um lado sentimo-nos aliviados e felizes por sair de casa e regressar ao trabalho;
- Por outro lado, angustiados e apreensivos pela exposição ao risco de contágio e pela necessidade de reorganização em termos pessoais e organizacionais.

É normal que em algumas pessoas a ansiedade persista e que em outras pessoas surjam alterações de comportamento e estados ansiosos (http://www.ephtm.com/images/novidades/GPSIC_Boletim_n_1_Ansiedade.pdf).

[GPSIC Boletim n 1 Ansiedade.pdf](http://www.ephtm.com/images/novidades/GPSIC_Boletim_n_1_Ansiedade.pdf)

GABINETE DE PSICOLOGIA

DESCONFINAMENTO...E AGORA?

Boletim nº 7



NO REGRESSO AO(À) TRABALHO/ESCOLA...



1. Cumpra com TODAS as recomendações;
2. Mantenha-se seguro - proteja-se e ao(s) outro(s);
3. Siga o Plano de Contingência do(a) local onde trabalha/escola;
4. Cuide si - física e mentalmente;
5. Adapte-se a uma nova rotina laboral/escolar - analise quais os procedimentos a manter, quais os a adaptar e quais os que deverá introduzir no seu trabalho/estudo;
6. Viva um dia de cada vez - dia a dia retome as suas rotinas, tarefas, projetos e horários.



NESTA FASE PODERÁ QUESTIONAR, ESCLARECER DÚVIDAS E PARTILHAR RECEIOS, P. EX.:

⇒ **Com o regresso ao(à) trabalho/escola poderei ficar doente?**

- O receio de ficar doente ou de algum familiar e/ou amigo ficar contaminado com a COVID-19, é legítimo (estar fora de casa aumenta a probabilidade de contrair o vírus);

⇒ **Será seguro deslocar-me entre casa/trabalho e/ou escola e trabalho e/ou escola/casa de transporte público?**

- Esta situação poderá provocar ansiedade, uma vez que há maior exposição ao risco quando comparada com a deslocação em veículo próprio (se possível, evite as horas de maior aglomerado de pessoas e tráfego, siga as orientações das companhias de transporte e adote um horário de entrada e saída mais flexível);

⇒ **Conseguirei manter o distanciamento social com os meus colegas de trabalho/escola e/ou amigos?**

- Evite o contacto físico, procure expressar os seus sentimentos e afetos de uma outra forma, que não envolva a proximidade física;

⇒ **No meu local de trabalho/na escola será seguro ir ao WC, circular pelos corredores e por outros espaços?**

- A implementação das recomendações de proteção permitirão que a comunidade escolar e os colaboradores possam exercer as suas funções em segurança;

GABINETE DE PSICOLOGIA

DESCONFINAMENTO...E AGORA?

Boletim nº 7



NESTA FASE PODERÁ QUESTIONAR, ESCLARECER DÚVIDAS E PARTILHAR RECEIOS, P. EX.:

⇒ **Em termos de produtividade, conseguirei trabalhar como trabalhava antes da pandemia?**

- Face às adaptações necessárias, algumas tarefas/funções poderão ser retomadas de imediato, enquanto que outras serão retomadas progressivamente. Outras serão convertidas (nesta fase é essencial uma boa comunicação entre chefias e colaboradores de forma a que o regresso ao local de trabalho seja o mais equilibrado saudável possível);

⇒ **Sinto-me nervoso(a) e receoso(a), porquê?**

- Regressar ao trabalho presencial potenciará, inicialmente, maior cuidado e atenção em seguir TODAS as recomendações. Este alerta, aumentará os níveis de stress e nervosismo. Estes poderão diminuir, mediante uma boa adaptação à nova realidade. Consequentemente, também os comportamentos de auto e hétero-proteção, diminuirão;

(importa manter alerta para os cuidados de proteção!)



⇒ **E sentimentos como ansiedade e medo, permanecerão?**

- E normal sentir ansiedade e nervosismo, pois esta é uma fase desafiante e incerta, sendo que em algumas situações estes sentimentos poderão intensificar-se e em outras diminuir. Se os referidos sentimentos persistirem de forma muito intensa e prologarem-se no tempo, procure ajuda de um especialista.

GABINETE DE PSICOLOGIA

DESCONFINAMENTO...E AGORA?

Boletim nº 7



NESTA FASE PODERÁ QUESTIONAR, ESCLARECER DÚVIDAS E PARTILHAR RECEIOS, P. EX.:

⇒ Sinto falta dos momentos em família, de realizar atividades de lazer, de estar mais tempo em casa...é normal?

- Sim. Com a situação de isolamento vivenciou experiências únicas, que aprendeu a valorizar. Maioritariamente, cada um de nós adotou novos hábitos e estilos de vida. Reflita sobre os mesmos e implemente, no âmbito pessoal, profissional, escolar e social, rotinas saudáveis e de qualidade. Estabeleça prioridades, e concilie a sua vida em torno destes eixos!

ESTE É O DESAFIO...



- Fomentar a ilusão (alterar aparentemente alguns aspetos, mantendo o essencial na mesma)...Ou seja, retomar a rotina normal!

OU

- Encarar os problemas e solucioná-los...como? Através da implementação de mudanças necessárias!

(<https://youtu.be/li7NjC9IIm4>)



JUNTOS SEREMOS CAPAZES DE OPTAR PELO MELHOR CAMINHO A PERCORRER, EM SEGURANÇA, SEM PERCALÇOS E COM SUCESSO!

**A Psicóloga
Cátia Moreira**