




**VOCÊ NÃO ESTÁ SÓ!**

**SERVIÇO DE  
PSICOLOGIA**

**SAÚDE MENTAL E ISOLAMENTO SOCIAL  
ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO**






**D.A.E.**  
DIVISÃO DE ASSISTÊNCIA ESTUDANTIL



Queridos(as) alunos(as),

A chegada deste vírus impôs um momento difícil para todos nós, em especial para vocês, que vivenciam um momento de vida onde a interação social, por integrar um conjunto de fatores que influenciam a formação de suas identidades, normalmente constitui um âmbito muito valorizado e especialmente difícil de abrir mão, mesmo que temporariamente.

Porém, infelizmente, o momento atual necessita de afastamento do convívio social e sabemos do seu potencial estressor. Por isso, queremos compartilhar estratégias para auxiliá-los neste enfrentamento e na adaptação à nova rotina. Vocês não estão sozinhos!!!





## **01 - Evite o excesso de informações**

Tente não concentrar todo o seu tempo em notícias, pois o excesso de informações pode aumentar o seu nível de ansiedade. Se possível, estabeleça apenas um momento do dia para atualização e se perceber que não está te fazendo bem, dê um tempo e foque em atividades que te tragam a sensação de bem-estar. Também é importante não acreditar em todas as notícias de forma indiscriminada, procure sempre fontes seguras e ao lê-las faça o exercício de focar em aspectos positivos, como histórias e depoimentos motivacionais.

## **02 - Seja filtro e não esponja!**

Cada um encara a situação de uma forma diferente, de acordo com os seus próprios recursos de enfrentamento. Então, muitos a sua volta poderão estar encarando a situação de uma forma extrema, seja em pensamentos pessimistas, em sentimentos negativos e/ou comportamentos disfuncionais. Aja como um filtro e não absorva o que não é seu. Se puder, ajude-os a encarar a situação por outro ângulo.



### 03 - Cuidado com as distorções de pensamento

As distorções representam determinados padrões de pensamentos que, em muitos casos, são responsáveis por gerar intenso sofrimento. Como lidar com isso?

Uma distorção comum é o pensamento pessimista. Caso isso aconteça, analise o seu pensamento de forma racional e tente substituí-lo, por exemplo:

>> Pensamentos disfuncionais: “Isso nunca vai passar”/ “Estou sendo punido”

>> Pensamentos funcionais: “esta é uma situação temporária, mesmo que demore, não será para sempre e poderei retornar à minha rotina” / “estar isolado não é uma punição, é uma situação temporária e necessária para me proteger e proteger a todos que amo”.



### 04 - Fique atento à sua percepção da solidão

O momento de estar sozinho pode desencadear sensação de abandono, tristeza e angústia, mas é possível encará-lo por outro ângulo, você pode vivenciá-lo como uma oportunidade de reflexão e crescimento pessoal.



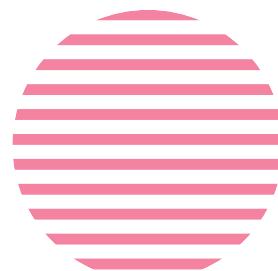


## 05 - Fuja do ócio!

Para muitas pessoas a inatividade pode gerar uma sensação intensa de desânimo. Tente manter o seu tempo preenchido com atividades que você goste e que possam ser desenvolvidas em casa. Por exemplo, ler aquele livro e assistir aquele filme que estavam na lista de desejos; fazer aquela receita que está no caderno, mas nunca foi feita; ligue para os amigos que há muito tempo não consegue ter uma conversa longa. Enfim, aproveitem para fazer tudo que desejavam fazer no cotidiano, mas não tinham tempo.

## 06 - Cuidado com os comportamentos disfuncionais

Em algumas situações de tensão e estresse tendemos a adotar alguns comportamentos que trazem sensação de alívio e prazer, porém, alguns comportamentos com esta finalidade causam prejuízos a nossa saúde, como comer em excesso, o abuso de álcool e cigarro. Evite estes comportamentos e tente substituí-los por outros que também tragam sensação de bem-estar, mas não tragam prejuízos, como a atividade física e outros.






## **07 - Opte por estabelecer uma rotina diária**

Como todos sabem, não estamos de férias, continuamos com nossas atividades para desenvolver em casa. Para muitos, é uma experiência nova, podendo desencadear uma sensação de “estar perdido”, de insegurança e até mesmo ansiedade decorrente do comportamento de procrastinação, que é comum. Por isso, é fundamental o estabelecimento de uma rotina diária, com a determinação de horários voltados para o desenvolvimento das atividades acadêmicas, pausas para as refeições, intervalos e encerramento. Não esqueçam de incluir o tempo para descanso e lazer, pois são indispensáveis!



## **08 - Cuide do corpo e da mente!**

Incluam na rotina diária hábitos com o objetivo específico de manutenção da saúde física e mental, como alimentação saudável, beber água, exercícios físicos em casa, meditação, exercícios de relaxamento, etc. De preferência, para estes últimos, reserve um horário específico no seu planejamento diário. Se for difícil iniciar sozinho, conte com a ajuda de inúmeros vídeos disponíveis na internet que podem te ajudar.



## 09 - Pratique a solidariedade

Estudos indicam que uma ação generosa pode provocar sensação de bem-estar, reduzir níveis de estresse, melhorar a auto-estima, bem como aumentar os níveis de satisfação pessoais e existenciais, ou seja, é um ótimo aliado do equilíbrio emocional. Mas como fazer isso de casa? Temos algumas ideias...

>> Faça aquela arrumação de armários e guarda-roupa, separe tudo que não usa mais, além de ocupar o seu tempo, no final poderá resultar em uma ação generosa com a doação de itens;

>> Dedique um pouco da sua atenção e tempo ligando para aqueles familiares ou amigos que estejam com dificuldade em lidar com este momento;

>> Deixe um bilhete com mensagem positiva na porta do vizinho. Analise o seu contexto, tenho certeza que encontrará muitas oportunidades de ser solidário.

## **10 - Fortaleça a sua rede de apoio**

Converse com as pessoas que estão com você em casa, ligue para amigos, utilize os meios virtuais para diminuir a distância, aliviar a saudade e manter os vínculos afetivos. Evite se isolar. Fale sobre o que sente com as pessoas que ama e confia, ajudará a elaborar e dar novos sentidos à experiência.

## **11 - Zele pelo bom convívio em casa**

Muitos de nós não moramos sozinhos, dividimos o espaço com o nosso núcleo familiar. Assim, o convívio mais intenso vai requerer que priorizemos a perspectiva coletiva através da empatia, respeito às diferenças, acolhimento e cumprimento dos acordos de convívio, tornando, assim, esta fase o mais leve e agradável possível, fazendo do nosso lar uma fonte de apoio mútuo.

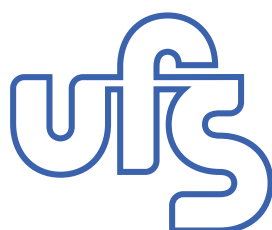
E não esqueça:

Você não está sozinho, estamos unidos no mesmo propósito!  
É por você e por todos que você ama!  
É apenas um momento, vai passar!





**SERVIÇO DE  
PSICOLOGIA**



UNIVERSIDADE  
FEDERAL DE  
SERGIPE  
CAMPUSLAG

**D.A.E**

DIVISÃO DE ASSISTÊNCIA ESTUDANTIL