

# 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.