

Fundação
CECIERJ

VERBETES PARA VOCÊ!

Espante a reclamação

Neste momento, é importante compreender que, em todo o mundo, as pessoas estão sendo prejudicadas de alguma forma. Ficar reclamando não traz benefícios e não muda

nada. Busque coisas prazerosas, que lhe tragam alegrias. Retomar práticas antigas prazerosas pode ser uma estratégia para se alegrar.

Dosar o consumo de notícias é fundamental

Não temos como controlar o que está acontecendo no mundo, mas temos como administrar nosso consumo de notícias. Escolha um ou dois horários por dia para se informar. E evite ler ou assistir aos noticiários antes de dormir, pois isso pode ativar o seu sistema de alerta e prejudicar a qualidade do sono.

Realidade × Expectativa

Esta sempre foi uma questão e, neste momento, parece estar mais forte. Para manter o equilíbrio mental, é importante buscar possibilidades para a resolução dos problemas. A dica é: aceitar a realidade e buscar entender aquilo que é possível fazer, na prática, para melhorar a realidade.

**Fisiologicamente,
como a frustração
pode te afetar?**

Os índices de cortisol* ficam elevados, afetando as funções cognitivas e prejudicando: memória; concentração; capacidade de planejamento; capacidade de traçar estratégias e planos de ação; motivação para ter energia.

* Cortisol: hormônio produzido pelas glândulas suprarrenais que atua no controle do estresse, na redução de inflamações, além de contribuir para o funcionamento do sistema imunológico, manutenção da constância dos níveis de açúcar no sangue e da pressão arterial.

**Outros pontos
de vista**

Ao invés de ficar remoendo a situação, busque colocar energia naquilo que você pode melhorar. Mantenha o foco naquilo que é de sua responsabilidade e que você pode alterar. Isso é ser resiliente!

Nosso cérebro gosta de rotina. Estabelecer uma rotina pode contribuir para a sensação de bem-estar. Você pode utilizar uma agenda de papel, virtual ou uma folha que seja para traçar a sua rotina. Se em uma semana a rotina planejada não funcionar, altere seu planejamento para a próxima, avaliando aquilo que funcionou e alterando o que não deu tão certo assim. Faça as alterações até conseguir estabilizar uma rotina viável.

**Faça uma
lista de
aprendizados**

Escrever tudo aquilo que você está aprendendo neste período de isolamento social pode ajudar a alegrar o seu cérebro, pois, diante da percepção de aprendizado que, por sua vez, libera hormônios como a dopamina (hormônio da recompensa), ficamos mais resilientes.

**Rotina
é algo
positivo**

Para quem tem filhos

É importante estabelecer uma rotina da casa e incluir a criança na dinâmica. A rotina pode e deve ser orientada pelas necessidades da casa como um todo. Pode ser exaustivo incluir as crianças em algumas regras, porque elas tendem a repetir aquilo que elas desejam e que, normalmente, passa pela questão da atenção. Porém, é importante buscar meios para que a criança compreenda aquilo que se está estabelecendo como rotina. Compreender quais são as melhores formas de diálogo é fundamental.

Estudar no mesmo lugar

Estudar no mesmo lugar da casa ajuda a fazer com que o cérebro identifique determinado ambiente como o local de estudo. Assim, é possível ter um melhor desempenho em suas atividades.

Planejamento precisa ser escrito

Para quem está cheio de planos, é importante escrever, no papel ou virtualmente, aquilo que pretende fazer, quando e como. Isso é importante para não esquecermos daquilo que pretendemos e para podermos visualizar nossos planos.

Alimentação e sono

Busque estabelecer uma rotina alimentar o mais saudável possível, bem como ter uma rotina de sono com horários bem definidos. É importante cuidar do corpo para manter a saúde mental, lembrando que, além de reparador, o sono é fundamental para a consolidação do aprendizado.

Atividades físicas em casa

Busque alternativas como aplicativos e vídeos que lhe permitirão fazer alguma atividade física sem sair de casa. Há vídeos com 15 minutos de exercício que, se praticados com regularidade, farão toda a diferença.

Nosso cérebro sempre foca na notícia ruim por uma questão de sobrevivência, este é um dado fisiológico de nosso organismo. Por isso, para cuidar do bem-estar de nossos pensamentos, para cada dado negativo, busque três informações positivas. Nosso cérebro precisa de, pelo menos, três informações positivas para neutralizar uma negativa.

Ao final do dia, procure se lembrar de coisas positivas

Verbetes escritos a partir da palestra Coronavírus: como manter a saúde mental e a boa produtividade no home-office, ministrada pela neuropsicóloga Luciana Rocha e organizada pela Controladoria Geral do estado do Rio de Janeiro (CGE RJ) em 15 de abril de 2020.