



### POR JACKELINE LEAL

Psicóloga clínica, coach de carreira e consultora em Desenvolvimento Humano e Organizacional.  
E-mail: contato@jackelineleal.com.br



## DESCONECTAR-SE PARA SE RECONECTAR: SAÚDE MENTAL EM TEMPOS DE QUARENTENA

**A**ssim, sem avisar, fomos pegos de surpresa e estamos tendo que aprender a lidar com a maior crise da história presenciada por nossa geração. E os impactos dela em nossas vidas não têm sido apenas de magnitude econômica. Em paralelo à crise epidêmica, surge outra crise que, apesar de silenciosa, tem preocupado até mesmo os mais céticos.

Como psicóloga, sinto-me mobilizada, hoje, a tentar algo completamente diferente do que costumamos fazer por aqui, nesta coluna assinada, com o intuito único e exclusivo de cuidar de você que nos acompanha há bastante tempo.

Tenho visto na prática os efeitos dessa epidemia silenciosa acontecer, por meio do aumento de casos de ansiedade e depressão no

consultório e, não é só isso, nesta batalha enfrentamos também uma luta contra a automedicação, aumento do uso de drogas lícitas e ilícitas, e da violência doméstica. Em números, nos EUA, o uso de ansiolíticos aumentou em 34% e, no Brasil, cerca de 25%.

Não que essas coisas não nos preocupassem antes, mas agora esses casos relativos à saúde mental estão escancarados para quem quiser ver e é preciso olhar para esses dados, ao mesmo tempo, de forma crítica e empática, pois, afinal, milhões de brasileiros passaram do dia para a noite a trabalhar em regime home office e perderam os limites que separavam o mundo profissional do mundo pessoal. Isso os fez lidar com a difícil tarefa de tentar equilibrar as incertezas do momento com a necessidade de se ter um emprego, entregar resultados



de qualidade e/ou ainda assumir as rotinas da casa, cuidados e educação escolar com os filhos.

Independente de qualquer coisa que possamos pensar sobre como cada pessoa tem lidado com a quarentena, a realidade de lidar com muita coisa ao mesmo tempo existe. Lidar com as pressões do dia a dia, atrelados ao medo constante de redução de salário ou perda de emprego é, sem dúvida, um dos maiores agentes estressores, e, somado ao estresse gerado pelo confinamento, tem sido estopim para danos imediatos à saúde mental das pessoas.

Sentir-se preocupado ou ansioso com o futuro é a resposta normal esperada em meio ao caos que estamos vivendo, porém, manter-se frequentemente sobre essa tensão gera uma descarga constante de cortisol no organismo, transformando algo comum em patológico. Portanto, preocupada com este contexto, escolhi convidar você a parar para respirar.

Eu entendo que não sei qual é a sua dor ou dificuldade agora, seja você empregado ou empregador, mas vejo que estamos todos nadando em um mesmo oceano. Eu não sei como foi com você, mas poucas pessoas que vêm ao meu consultório aprenderam na infância sobre a arte que é “parar para respirar” ou a nomear os sentimentos.

Em meio a tantas informações, desconectar-nos para ganhar energia, para olhar para dentro e para corrigir a rota, caso seja preciso, é a melhor das opções que temos. Percebo que não está sendo fácil para ninguém, e mesmo que aparentemente nada tenha mudado na sua vida, mudou na vida de alguém que você conhece, cuida e ama.

Neste momento, esse olhar cuidadoso é a missão de todo Recursos Humanos, Diretoria e Lideranças. É responsabilidade de todo cidadão. Portanto, se desconectar significa mais que deixar um pouco de lado o seu celular, significa dar uma pausa em tudo que você está fazendo enquanto lê este texto para escutar o que acontece com você exatamente agora.

Vamos exercitar? O convite é para que você possa inspirar profundamente contando até sete e expirar lentamente repetindo a contagem por cinco vezes. Afaste todo e qualquer pensamento e sinta o ar entrando e saindo dos seus pulmões e narinas.

Ao finalizar responda: O que está vivo em você agora? Que preocupações têm tomado os seus pensamentos? Que necessidades suas estão correndo risco neste momento e gerando angústia? Que sentimentos brotam em você a partir de tudo isso?

Pela minha própria vivência são poucas as vezes que paramos para cuidar de nós mesmos ou para lembrar que temos essa responsabilidade frente aos nossos times, por exemplo. Quando sentimos a respiração pausamos o mundo, as dores, as lutas e abrimos espaço para uma imensidão de sentimentos e possibilidades que estão frente aos nossos olhos. Respirar nos permite ventilar o cérebro e é por isso que a frase “Respire e conte até dez” é um ditado popular de tanto sucesso.

Acolha as suas inseguranças e incertezas em vez de se obrigar a ser forte 100% do tempo. Existe “tempo para plantar e tempo para colher”. Converse com quem pode te ajudar, seja com a família, com amigos, nos grupos disponíveis das redes – muitos gratuitos – ou, ainda, com o seu líder ou com a área de suporte da sua empresa.

Agora, se você é a empresa, lembre-se de que é preciso, sim, ser suporte neste momento para os seus colaboradores, além de fornecer informações contínuas por meio de uma comunicação clara e coerente sobre como as coisas que estão acontecendo têm impactado no dia a dia da organização.

Olhar para dentro e para fora, reprogramar os projetos até o final do ano e aceitar que se sentir ansioso agora é uma realidade possível e que irá nos conectar à urgência de olharmos para os obstáculos de frente e repensar sobre a pessoa que deseja ser após sairmos dessa. ■

### VAGAS

**Empresa:** MELHORAMENTOS FLORESTAL LTDA

**Vaga oferecida:** GERENTE DE PRODUÇÃO

**Para entrar em contato com os profissionais ou verificar as vagas publicadas nesta página, acesse:** [www.abtcp.org.br/associados/associados/curriculos-e-vagas](http://www.abtcp.org.br/associados/associados/curriculos-e-vagas)

**IMPORTANTE: Associados ABTCP – empresas e profissionais – podem divulgar currículos e vagas nesta coluna! Para conhecer as condições de publicação do seu perfil ou vaga da sua empresa, envie e-mail para [relacionamento@abtcp.org.br](mailto:relacionamento@abtcp.org.br)**