

DISTANCIAMENTO SOCIAL X DISTANCIAMENTO AFETIVO

UNIVERSIDADE FEDERAL DO AMAZONAS
COORDENAÇÃO DE DESENVOLVIMENTO SOCIAL
DEPARTAMENTO DE SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA
PRÓ-REITORIA DE GESTÃO DE PESSOAS



Almoço em família, confraternização no trabalho, happy hour no fim do dia, passeio no shopping, ida ao show de música, compras no supermercado, conversa casual com um vizinho na porta de casa. Estas atividades eram a nossa realidade, nosso cotidiano, assim como os abraços carinhosos, beijos amistosos e até mesmo os apertos de mãos formais.

As relações fazem parte não só da nossa rotina, mas também da manutenção da nossa saúde mental. Afinal, somos seres que nos relacionamos e isto é fundamental na nossa construção e desenvolvimento como ser humano.

Porém, as atuais recomendações de saúde devido à pandemia de Covid-19 nos orientam a uma mudança radical nesses hábitos e tal mudança é por um bem maior, algo que é inegociável e, em caso de perdido, irreversível, a nossa vida e de nossos entes queridos.

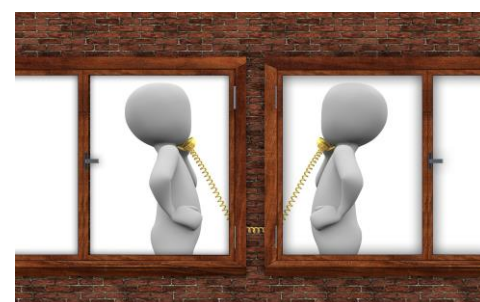
No momento e talvez por um longo período, precisaremos evitar os contatos físicos e as reuniões presenciais. Devido a esse distanciamento, é provável que sentimentos como tristeza, solidão, ansiedade e até sensação de abandono apareçam. Tais sentimentos são normais frente a situações novas e que impõem o afastamento da rede de apoio. Mas, podem-se tornar desencadeadores de sofrimento psíquico. E como não há uma data para que possamos voltar aos antigos hábitos que presumiam o contato e a aproximação física, faz-se necessário a criação de estratégias para manutenção das relações afetivas, sem, contudo, contrariar as orientações de saúde dos órgãos brasileiros e internacionais.

ESTRATÉGIAS PARA MANUTENÇÃO DOS LAÇOS AFETIVOS

Utilize a tecnologia a seu favor

Atualmente, temos diversas plataformas que permitem o contato virtual, whatsapp, mensagens pessoais ou em grupos no instagram e facebook, Skype, Duo, Google Meet. Esses aplicativos podem ser usados como instrumento tanto para o ambiente laboral, como para o bate-papo com amigos e familiares.

Para quem é avesso a essas novidades tecnológicas ou tem dificuldade em acessá-las, a boa e velha ligação telefônica cumpre o papel de conectar quem está distante.



Fortaleça a rede de apoio

Identifique os grupos sociais que você faz parte e que lhe faz bem. Não é recomendável estreitar o contato com aquelas pessoas que faziam você se sentir mal antes da pandemia. O momento é de autocuidado, evitando situações desagradáveis e conflitos desnecessários.

Após a seleção dos grupos e pessoas que lhe trazem suporte e conforto, agende um encontro virtual. Pode ser um café da tarde ou um momento para ter uma conversa descontraída. Cada um em sua casa, mas compartilhando a vida.

Caso necessite de um apoio específico, contate aquela pessoa querida, que pode lhe ouvir naquele momento. Não espere ou se frustre porque as pessoas não estão lhe procurando. Todos estão passando pela mesma situação que você. A pandemia e o distanciamento social não são problemas exclusivo seu.



Permita-se encontrar novos grupos sociais

Muitos grupos que tinham encontros presenciais tornaram-se virtuais e outros estão sendo construídos. Aproveite este momento para encontrar novos espaços de contato social, como grupos de leitura, de estudo ou religiosos. Veja quais são os seus interesses, busque e se insira em novos grupos.

Esta é uma oportunidade de conhecer novas pessoas e expandir sua rede de apoio.

Dê um novo olhar aos momentos de solidão

Estar sozinho não é necessariamente algo ruim, pelo o contrário, pode ser o momento de você entrar em contato consigo mesmo. Aproveite este momento para cuidar de si, seja com cuidados corporais, iniciar ou retomar a meditação ou ler um livro que estava esquecido na estante.

Dê um novo sentido aos momentos de solidão.



Caso os sentimentos desagradáveis persistam por muito tempo ou se intensifiquem, procure ajuda especializada. Logo abaixo, disponibilizamos os links de alguns locais que você pode procurar o atendimento psicológico.



Cento de Atenção Integral à Saúde
Universidade Federal do Amazonas
Pró-reitoria de Cuidado das Pessoas
Depto. de Saúde e Qualidade de Vida

Acolhimento em
saúde CAIS



Faculdade de
Psicologia

UEA

UNIVERSIDADE
DO ESTADO DO
AMAZONAS

Universidade
Estadual do
Amazonas



Secretaria
Municipal de
Saúde

Preencha nosso questionário, nos diga como você está e quais os temas você quer ver nos próximos informativos

[Clique Aqui](#)

Coordenação de Desenvolvimento Social - CDS

Celular e Whatsapp: (92) 99318-2983

E-mail: cdsprogesp@ufam.edu.br

Atendimento remoto de segunda a sexta de 8h as 17h