



Felicidade em tempos de coronavírus (COVID-19)

Estamos vivendo uma época complicada. Em que o coletivo se sobrepõe ao individual. Nossas ocupações, problemas, questões individuais, todas são deixadas de lado em prol de um bem maior: evitar a contaminação. A ordem agora é isolamento social: quem pode deve ficar em casa e não manter contato próximo com outras pessoas.

Para algumas pessoas, lidar com isso pode ser mais fácil. Para outras, algo assim simplesmente bate de frente com o seu estilo de vida. Há pessoas muito apressadas, que só pensam em trabalho. Muitas pessoas atarefadas, que se sentem mal ao descansar por alguns minutinhos. Pessoas ansiosas, que têm dificuldade em ficar paradas e que passam a temer o futuro, como o vírus se desenvolverá, se ele virá a atingi-lo e à sua família. Pessoas hipocondríacas também são muito atingidas, só conseguem pensar no vírus e interpretam qualquer tosse como um sinal de que estão doentes.

Para algumas pessoas, o momento é de ação. Profissionais de saúde, o governo, pesquisadores... mas para a imensa maioria das pessoas, o momento é de espera. Não há como saber o que virá daqui pra frente. Quanto tempo essa recomendação de isolamento irá durar, quais serão os efeitos daqui pra frente, entre outras dúvidas que pairam na cabeça das pessoas. Portanto, agora a solução é esperar. Difícil né? Muitas pessoas têm mesmo dificuldade em confiar no tempo e querem que tudo aconteça na mesma hora. Querem ter o controle de tudo. Mas isso não é possível. Em um momento como esse, nós temos que ter paciência. O que vai trazer serenidade é diferenciar o que podemos do que não podemos controlar.

Pessoas mais introvertidas se beneficiam nessa pandemia, pois costumam ter mais facilidade em ficar longe dos outros e passar longos períodos dentro de casa. Pessoas que suportam melhor o tédio e não têm dificuldade em ficar paradas também. Momentos como esse nos mostram que podemos sempre aprender com o modo de vida do outro. Em chinês, a palavra “crise” é uma junção das palavras “risco” e “oportunidade”. Tal significado faz

sentido porque o momento de crise é o momento em que estamos mais propícios para aprender coisas e mudar hábitos.

Portanto, tente mudar o seu modo de pensar e não ver o vírus sempre como uma coisa ruim que está atrapalhando os seus planos e que te dá medo, mas sim como algo que pode ser usado para aprender novos modos de lidar com a vida e perceber que podemos ser mais fortes do que pensamos. Use o tempo a mais em casa para ficar com a sua família, descobrir novos hobbies e fazer coisas que te fazem bem. Se desligue um pouco das notícias. Vê-las uma vez por dia já é o suficiente. Siga as orientações do Ministério da Saúde e lembre-se que estará fazendo isso não só pela sua saúde, mas sim pela saúde de toda a sua comunidade. lembre-se de ter paciência, pois quando menos se espera tudo voltará ao normal.

Psicóloga
Isabelle Rossoni Rodrigues
Secretaria Municipal de Saúde