

Texto elaborado pelos acadêmicos do Projeto de extensão "SOS Psico - Sentir Ouvir Significar".
Supervisão e revisão: Coordenador Prof. Douglas Dal Molin, Prof^a. Flávia Flores e Diretora Acadêmica Nathaly Sartor.

POR QUE ME SINTO MAIS CANSADO DURANTE A PANDEMIA?

Manter uma rotina diária, horários estabelecidos para trabalho, aula e lazer, planos a curto e médio prazo, eram comuns até o início desse ano, 2020. Com a pandemia do COVID-19 as atividades, como essas citadas, foram interrompidas. Com escolas, lojas, empresas e fronteiras fechadas, a reestruturação e reorganização foi global. Essa adaptação foi inesperada e imposta pela necessidade de proteção frente a um vírus. Tratando-se de uma causa que não é vista a olho nu, foge ao nosso alcance, a sensação de insegurança e medo do que vai ou não acontecer podem aumentar.

Esse contexto que estamos está modificando relações, que muitas vezes passam despercebidas, com o ambiente, com os horários, com atividades básicas e com outras pessoas também.

Algumas das novas configurações são:

- Passar mais tempo em casa;
- Trabalhar mais em casa;
- Mudança emergencial no formato da educação;
- Maior tempo com as pessoas da casa, muitas vezes em situações conflitantes;
- Incertezas com o futuro a curto e médio prazo, devido as constantes atualizações a nível municipal, estadual e federal.

COMO ISSO PODE TER RELAÇÃO COM MEU CANSAÇO?

Agora que você usa o espaço de casa para trabalhar, os horários podem se confundir. O tempo de produção se mistura com o período de descanso. E os afazeres domésticos também precisam ser feitos. Se os lugares e horários para cada atividade (trabalho, estudo, lazer, descanso) não são bem definidos e respeitados, a sensação de trabalhar, ou precisar trabalhar, aumenta.

Sintomas como baixar a produtividade e fadiga, por exemplo, que surgem dessa situação, podem ser indícios de algo bem discutido: O Burn-out.

O Burn-out é, para o CID-11 (2019, tradução nossa) uma síndrome que resulta do estresse crônico pelo local de trabalho, ou exaustão pelo trabalho, que não foi bem manejado. Isso impacta diretamente sua qualidade de vida, produção, bem-estar e organização. Pode trazer prejuízos em diversas áreas da vida, como o social, a relação familiar e a própria relação com o trabalho.

Dessa forma, pode ser uma das explicações do porquê as pessoas têm se sentido incapazes ou infelizes diante de tarefas que antes eram comuns ligadas aos seus afazeres laborais e educacionais.

Outro fator que podemos discutir aqui é a mudança de horário para dormir e/ou acordar. Permanecer conectado em redes sociais ou ferramentas de trabalho, como e-mail, podem te fazer ir dormir mais tarde que o normal. A permanência em casa, por mais tempo, também pode fazer você se expor menos a luz solar e atividades (mesmo que básicas, como caminhar até determinado lugar), o que implica diretamente na produção de serotonina, importante para manter-se saudável e com humor regulado (MELLO et. al, 2005).

E por último, mas não esgotando o assunto a isso, podemos destacar o medo do que acontecerá nas próximas semanas, meses ou até anos. A incerteza de como ficarão as empresas, os empregos, as aulas das instituições de ensino, desde o básico até o superior, geram insegurança. Cria-se uma expectativa em cima de algo que possa salvar a todos, a esperança em uma vacina, por exemplo. Até lá, a readaptação e o incerto passam a fazer parte do cotidiano. Essa situação pode causar sintomas como angústia, falta de prazer em atividades, apatia, entre outros, que prejudicam nossa saúde-mental.

E O QUE PODE SER FEITO ENTÃO?

As dicas para passar por tudo isso, para se manter saudável, são inúmeras e é muito comum vê-las por aí, em notícias, conversas ou pesquisas. Podemos destacar algumas:

- Definir horários para cada atividade;
- Manter o cronograma em local visível, para facilitar o cumprimento delas;

- Estabelecer prioridades;
- Organizar ou reservar os espaços para cada atividade;
- Reservar momentos para tomar sol, sentir o vento, sair das paredes da casa;
- Manter contato com pessoas de sua confiança;
- Tentar nomear seus sentimentos e saber o que está causando-os (bons e ruins);
- Focar no agora, não naquilo que ainda não aconteceu e que está fora de seu controle;
- Estabelecer o que é possível você cuidar e controlar, mantendo-se atento a isso, sem criar expectativas as demais variáveis.

Essas dicas são muito boas e realmente podem ajudar. Mas não esqueça que você é uma pessoa com características, potencialidades e limitações próprias. Você não precisa cumprir todas essas dicas. Isso é, na verdade, muito difícil, se não quase impossível. Entenda que há aquilo que é essencial pra você, mas que nem tudo servirá para te ajudar. Tente e faça da melhor forma possível pra você.

E a última dica, muito importante para esse momento, é: Procure ajuda profissional! Um bom psicólogo pode auxiliar nessas tarefas, durante e após esse momento.

O *SOS PSICO – Sentir Ouvir Significar* irá, em uma série de atividades, ajudar nesse caminho! As próximas publicações e interações do projeto falarão de forma mais específica sobre o que precisa ser discutido e apresentado a vocês! Esperamos que fique bem!

Referências

CID-11. **Classificação Internacional de Doenças – 11ª revisão**. Organização Mundial da Saúde. 2019. Tradução nossa. Disponível em: <<https://icd.who.int/en>>.

MELLO, Marco Túlio de et. al. O exercício físico e os aspectos psicobiológicos. **Rev Bras Med Esporte** _ Vol. 11, Nº 3 – Mai/Jun, 2005. Disponível em: <<https://www.scielo.br/pdf/rbme/v11n3/a10v11n3.pdf>>.