

MAR 2021 | EM FOCO

# FAMÍLIA

## EFEITOS DA QUARENTENA

### DEPRESSÃO

Estudo científico espanhol mostra que a depressão durante a pandemia pode ser 7 vezes mais frequente.

*Nesta edição encontre DICAS para se livrar deste doença que tem atingido tantas pessoas.*

CONFIRA NESTA EDIÇÃO!



# QUARENTENA OU FERIADO?

Por Sergio Oliveira

Estamos completando um ano de novidades na vida de praticamente todos nós. É indescritível o nível de novas experiências a que todos fomos submetidos neste tempo. E hoje somos gratos a Deus por podermos estar aqui lendo este texto. Acredito que o motivo desse sentimento é óbvio para todos.

Os dias se passaram e muitas conversas já tivemos neste período, muitas coisas já estão diferentes, porém algumas não mudaram e outras não devem mudar.

Ouvimos durante o último ano muitas pessoas, muitos especialistas, muitos leigos, muitos palpiteiros. De alguma forma, foi despertado em muitos de nós o senso de coletividade, empatia, irmandade, compaixão, generosidade, esforço e tantos outros.

Percebemos também que alguns cidadãos não levaram em consideração a seriedade e gravidade do momento vivido por toda a humanidade. E ainda neste caminho, foi “enxertado” em muitos a insegurança, medo, pânico, desespero, desesperança, violência e tantos outros sentimentos e comportamentos nocivos à vida.

As perdas e os prejuízos atingi-

ram um número inestimável de pessoas em toda a terra. É impossível mensurar a dor e o sofrimento por traz dos relatos ouvidos e muito menos da realidade que cada um viveu.

Talvez você, querido leitor, esteja inserido em um dos dois cenários que descrevi: ou foi impactado por perdas, dores e sofrimento, ou talvez tenha sido despertado em você a compaixão, a solidariedade, o amor ao próximo, a generosidade e, por conta disso, você serviu aos que tinham algum tipo de necessidade, sem se deixar abater, apesar das suas próprias questões.

Hoje nos vemos em meio a um cenário semelhante ao que nos encontramos no início do ano passado.

Mas, apesar das semelhanças daquele e deste tempo, não podemos deixar de considerar que já temos um ano de experiência acumulada.

Podemos perceber que algumas coisas não mudaram. A ameaça à população, causada por um vírus que causou (e tem causado) tanta dor, continua presente. As infecções e mortes continuam assustando pesso-

as, famílias, médicos, governantes, empresários, enfim, todos.

As orientações de distanciamento social, uso de máscaras de proteção, lavagem das mãos, uso do álcool em gel, continuam em vigor.

As últimas decisões das autoridades determinaram a aplicação do “feriadão” antecipado. Seria o mesmo nome que ouvimos no ano passado? É a decretação de quarentena? Isso, na verdade, não importa agora.

Gostaria de falar o que não mudou e não deve mudar na sua e na minha vida.

No início da pandemia eu trouxe a público o depoimento de alguns especialistas em comportamento, educação, negócios e família, a fim de divulgar informações que fossem úteis para auxiliar as famílias a passarem pela pandemia da melhor maneira possível (entramos numa era de duração imprevisível).

Lembro de ter comentado que havia diante das famílias uma excelente oportunidade de fortalecimento e crescimento. Mas, as notícias ao longo do tempo não foram as mais promissoras.

As informações desconstruídas, as questões políticas e as *fake News* não contribuíram para que eu e você conseguíssemos vencer os desafios a que estávamos expostos.

Para assistir às entrevistas que fiz, visite o Instagram da Família em Foco ([@familia\\_em\\_foco\\_](https://www.instagram.com/familia_em_foco/)) e confira lá no IGTV.

Então o que fez diferença entre umas pessoas e outras? Entre umas famílias e outras?

Não existem fórmulas mágicas. Não existe um caminho mágico no qual podemos estar protegidos por uma auréola invisível.

Nesta edição quero concentrar nossa atenção nesta situação que estamos vivendo a partir do dia 26/03/2021, conforme decreto da Prefeitura Municipal da Cidade do Rio de Janeiro, publicada no diário oficial de 22/03/2021. (Feriadão, Quarentena ou Lockdown?). Segue o artigo 1º.

*Art. 1º Este Decreto institui, em caráter excepcional e temporário, medidas emergenciais de natureza restritiva ao funcionamento de atividades econômicas e à permanência de pessoas nas áreas públicas do Município, a vigorar a partir de 00h00min do dia 26 de março de 2021 até 04 de abril de 2021, exceto o que especificamente disposto de forma diversa.*

Não importa o nome que a sociedade está atribuindo a este período, mas sim o efeito dele sobre a população em geral.

Para que possamos atravessar mais este período restritivo precisamos contar com vários recursos indispensáveis.

E acredito que o mais importante deles é a fé e a estabilidade emocional.

Não teremos condições de avaliar as situações a que estivermos envolvidos e escolher pelas decisões mais adequadas se agirmos de forma impulsiva ou guiados apenas pelas informações que estão no “ar”, sem recorrer à nossa experiência passada, nossa percepção dos fatos e uma intensa dose de autoconfiança.

O isolamento social e as medidas restritivas têm uma ação intensa sobre os indivíduos. Uma das suas consequências mais devastadoras é a depressão, que inicia com o medo, ansiedade, podendo também causar pânico. Ela age paralisando as pessoas e impedindo-as de viver normalmente.

Um importante estudo, publicado em janeiro de 2021 pelo *International Journal of Clinical and Health Psychology - Spain* (Jornal Internacional de Psicologia Clínica e da Saúde - Espanha), que analisou 12 pesquisas sobre depressão, mostra que sua incidência durante a pandemia provocada pelo Covid-19 pode ser até 7 (sete) vezes maior do que nos períodos sem pandemia. Informa ainda que os altos níveis de depressão atingidos, por exemplo no Canadá, foram alcançados devi-

do aos níveis elevados de incerteza causados pelos bloqueios implantados no país.

Relata ainda que diante de fatos incontroláveis como estes, a sensação de desamparo e consequente falta de motivação aumentam significativamente. As pessoas, portanto, quando são afetadas emocionalmente ficam mais resistentes a procurar apoio, seja para as demandas físicas ou psicológicas. Desta forma a depressão, uma vez instalada, pode se converter em importante obstáculo para os indivíduos procurarem a ajuda de profissionais da saúde mental durante períodos de pandemias.

Além disso pode gerar graves problemas de ordem familiar, tais como separações.

Seguem algumas sugestões que podem ser adotadas por você e por sua família durante este período para evitar estes sintomas:

- Procure, sempre que possível organizar o seu dia levando em consideração as necessidades dos demais membros da família. Um bom entendimento é saudável;
- Evite tempos de trabalho ininterruptos. O ideal é fazer um intervalo de 10 a 15 minutos entre cada período de 2 horas. Descanse sua mente;
- Faça atividades físicas diariamente.

Intercale exercícios leves e moderados, de acordo com sua condição pessoal. Muitos professores online têm orientado a melhor maneira de realizá-los e os cuidados a serem adotados.

- Mantenha diálogo aberto com seus familiares. Procure ouvir e refletir sobre o que está sendo dito evitando julgamentos. Lembre-se que todos estão sujeitos à mesma condição.
- Compartilhe as atividades domésticas dentro da sua realidade. Sempre que possível ofereça ajuda aos membros da família, sejam adultos ou crianças.
- Evite usar a comunicação “negativa”. Opte por elogiar algo bom ao invés de reclamar de algo que não está bem. E quando tratar os assuntos mais conflitantes, faça-o com respeito e empatia. O nível da conversa pode definir o final dela.
- Seja confiante. Crises são caracterizadas por início, meio e fim. Sempre passam, mesmo que umas demorem mais do que outras.
- Não se cobre em excesso. Você, como qualquer pessoa, tem limites que precisam ser respeitados. Principalmente por você mesmo.
- Nos primeiros sintomas de ansiedade, compartilhe com pessoas de sua confiança. Não guarde preocupações somente para você.
- Caso se sinta desanimado, excessivamente cansado, com dificuldade para dormir ou outros incômodos que te impeçam de agir normalmente, procure imediatamente um profissional especializado para receber ajuda adequada.
- Não deixe de colocar sua fé em ação. Podemos não conseguir enxergar tudo que está acontecendo e que poderá acontecer, mas Deus conhece as coisas e, certamente, quer o melhor para você e para sua família.

Ficaremos felizes com sua visita nosso Instagram ([@familia\\_em\\_foco\\_](#)) e aproveite para deixar seus comentários.

Um forte abraço.

Sergio Oliveira



**Sergio Oliveira**

Pós Graduado em Transtornos Comportamentais Escolares (CBI of Miami).

Há mais de 20 nos pastoreando famílias e jovens.

Mestrando em Educação, Gestão e Difusão em Biociências (UFRJ).

Conferencista e Palestrante na área de Desenvolvimento Humano

**Siga-nos no Instagram**



**@familia\_em\_foco\_**

**Acesse os demais exemplares clicando no link abaixo:**

<http://930metros.com.br/encontre-seu-exemplar/>