

#ficaOcupadosaojoao

RELAÇÕES SOCIAIS

GERIR AFETOS EM TEMPO DE ISOLAMENTO

Muitos de nós estamos confinados ao isolamento social juntamente com os filhos, marido, pais, basicamente o nosso grupo familiar, mas com o qual não é usual passarmos 24 sobre 24 horas juntos. Para além desta “convivência prolongada forçada” acrescem as tarefas domésticas, o cuidar dos filhos e o teletrabalho. Neste sentido é bastante normal que sentimentos de ansiedade, impaciência, desconcentração, aborrecimento, solidão, desesperança, possam surgir no quotidiano de cada um nós, com uma agravante para a nossa saúde mental que é o fator de intemporalidade, ou seja, não sabemos quando tudo isto vai terminar.



Nesta perspetiva é de **extrema importância para a manutenção da nossa saúde mental falarmos sobre os sentimentos e afetos durante este duro período**. Quer seja com um profissional ou com uma pessoa da nossa confiança, é fundamental ventilar a nossa afetividade para nos tornarmos mais fortes.

A pensar nesta necessidade foi criada a linha de apoio psicológico, **criada pelo Ministério da Saúde e pela Ordem dos Psicólogos integrada no SNS24** a funcionar desde o dia 2 de abril até ao fim da pandemia.

Também se revela importante estarmos atentos às crianças e a tudo o que estão a sentir nesta fase. Se por um lado passam mais tempo em família, por outro estão confinados a um único espaço e privados de outros grupos familiares e sociais com que costumavam estar.

Iniciativa conjunta:



SÃO JOÃO

UAC da Psiquiatria e Saúde Mental
Terapia Ocupacional

P.PORTO

ESCOLA
SUPERIOR
DE SAÚDE

Área Técnico-Científica **Terapia Ocupacional**

#ficaOcupadosaojoao

RELAÇÕES SOCIAIS

Atividades que podem promover a Saúde Mental nas crianças:

- **Falar sobre os sentimentos**, 1 x semana, encontre um local calmo onde possa falar com o seu filho sobre os seus pensamentos e sentimentos.
- Ter um **plano diário de atividades**, defina com o seu filho atividades que lhe sejam prazerosas e que possam fazer em conjunto.
- **Dedicar um período de tempo**, mesmo que curto, **para brincar** com o seu filho com algo que ele escolha.
- **Zelar pelo bem-estar**, assegurando-se que faz uma alimentação saudável, que faz algum exercício e que dorme o suficiente.
- **Falar sobre as preocupações**, dedique uns minutos por dia para falar sobre as preocupações que o seu filho teve durante esse dia, discuta com ele as possibilidades que tem para resolver esses problemas. Pode escrever tanto as preocupações com as resoluções das mesmas.
- Antes de dormir falar com o seu filho sobre coisas boas que aconteceram durante o dia. Podem **fazer um desenho, escrever ou apenas falar**.
- **Imagery**, imagine com o seu filho um futuro próximo onde tudo se desenvolveu de uma forma positiva. Podem desenhá-lo em conjunto.
- **Pensamento desafiante**, escreva com o seu filho um pensamento inútil que teve durante o dia e vejam se o conseguem substituir por um mais realista.

Recursos:

- [Serviço Nacional de Saúde;](#)



Iniciativa conjunta:



SÃO JOÃO

UNIC da Psiquiatria e Saúde Mental
Terapia Ocupacional

P.PORTO

ESCOLA
SUPERIOR
DE SAÚDE

Área Técnico-Científica **Terapia Ocupacional**