



Foto: PMO.

Com o isolamento social mais rígido por conta das novas determinações do Governo do Estado, a população de Olinda e mais quatro municípios da Região Metropolitana do Recife terão que entender uma nova rotina, com ainda mais tempo dentro de casa. Por isso, a Prefeitura de Olinda promoveu um bate-papo entre o psicólogo Jairo Santos, da Prefeitura de Olinda, e o fisioterapeuta e terapeuta integrativo Marcelo Souza. Juntos, eles mostraram como entender, se adaptar e se prevenir das consequências de uma mudança tão grande no dia a dia.

Jairo ressaltou que todos, em maior ou menor grau, estão sendo retirados das respectivas zonas de conforto e esse é o ponto de partida para mexer com o emocional. Ansiedade pelo que nos aguarda é o primeiro sentimento observado. “Isso gera pensamentos ruins, que vão bombardear nossa mente. O novo traz medo, mas o medo é necessário para nossa sobrevivência e evolução.

Temos que estar atentos é para o medo que começa a não fazer mais sentido”, disse.

A receita é um treinamento mental, um questionamento a si próprio quando a ansiedade começa a se manifestar. “O pensamento assertivo nos ajuda a gerir essa situação. É preciso se questionar se aquele medo é real, se todas as medidas de segurança contra o vírus estão sendo tomadas, com isso ela vai entendendo a situação”.

Outro ponto é estabelecer uma nova rotina, pois a ociosidade num momento como o atual não traz consequências positivas. Estar mais perto da família, abrir o diálogo e estar mais perto dos filhos – para quem os têm – são importantes. “Somos seres adaptativos, mas temos que descobrir isso em nós. Muitos pais estão perdendo a oportunidade de conhecer melhor seus filhos. Temos que nos resignificar, nos reinventar. Ocupe-se no aqui e no agora, faça uma rotina para o seu dia, que tudo vai melhorar”, ensinou.

Já Marcelo deu dicas de como utilizar a aromaterapia para os momentos mais difíceis citados por Jairo. Ele apontou que os nervos à flor da pele também são consequência da ansiedade e podem gerar conflitos em casa. O uso de óleos essenciais, extraídos de vegetais, podem ajudar o sistema respiratório e facilitar o convívio familiar e no trabalho – para quem exerce os serviços fundamentais e precisa estar na rua.

“Quando falamos em óleos essenciais estamos nos referindo a uma terapia complementar, pois eles têm uma função terapêutica mas não devem substituir outros medicamentos”, lembrou.

A primeira indicação é para o mais popular, o óleo de lavanda. Pode ser utilizado na pele por pessoas de todas as idades, tanto para baixar a ansiedade como nos casos de insônia. “Pode ser utilizado nos pulsos, na nuca e no peito, assim como nas mãos para fazer inalação. Quem tem insônia pode colocar cinco gotas no travesseiro porque ele estimula o hormônio do sono”, pontuou.

## Atendimentos

A Secretaria de Saúde de Olinda oferece um serviço de assistência à saúde mental por meio de ligação telefônica, de segunda a sexta-feira, das 8h às 17h. Oito números estão à disposição e a assistência é prestada por uma equipe multidisciplinar: médicos, psicólogos, enfermeiros e assistentes sociais. Esses telefones podem ser acessados [AQUI](#).