

A necessidade do distanciamento social, em decorrência das medidas restritivas de combate a expansão do Novo Coronavírus, causou impactos emocionais em muita gente. Para as pessoas que moram sozinhas essas repercussões podem ser ainda maiores, de acordo com a psicóloga e coordenadora de Saúde Mental de Olinda, Cíntia Mota. A profissional faz alguns alertas e dá dicas de como manter hábitos que ajudam a enfrentar essa fase de forma mais leve.

Ainda de acordo com a psicóloga, tem quem more só por opção e mantém um estilo de vida mais reservado, com hábitos bem estruturados para essa escolha. Outros, no entanto, encontram-se sozinhos por alguma condição de vida. Esses tendem a sofrer com variações de comportamento. “É importante estar atento às inconstâncias de humor, aos pensamentos trágicos e, percebendo essas reações, é necessário compartilhar os sintomas com familiares, amigos e até um profissional da área”, enfatiza Cíntia Mota.

A Secretaria de Saúde de Olinda oferece um espaço de acolhimento que conta também com um serviço de teleatendimento de assistência à saúde mental. Funciona de segunda a sexta-feira, das 8h às 17h. O objetivo é minimizar os danos emocionais nesta fase de isolamento.

Cíntia diz ainda que o importante é preservar uma organização dentro dessa nova rotina, investindo em aspectos diversos da vida, como por exemplo, um tempo para atividades produtivas de trabalho ou estudos. Contudo, é interessante criar atividades de lazer, físicas e autocuidado.

Outra receita importantíssima é manter as relações afetivas. “Nós sentimos necessidade de estarmos mais próximos de algumas pessoas e nesse momento podemos utilizar a tecnologia para viabilizar essa aproximação. Não que seja possível suprir completamente esse desejo, mas diante de tantas mudanças é essencial criar estratégias para isso”, disse.

**Confira os números do teleatendimento:**

## Olinda oferece atendimento para quem sofre com a solidão durante o distanciamento social | 2

- Público em geral: 99207-3447 / 99219-1816 / 99250-3144 / 99138-7841 / 99203-8909 / 99258-6660 / 99219-6385

- Profissionais de saúde: 99167-1061 e 99189-7413

