

Planejamento e Saúde Mental

Vivemos outro momento em nossas vidas. Tempo de incertezas e mudança de hábitos em função da pandemia gerada pelo COVID-19 Coronavírus. Estamos (todos) atravessando uma situação sem precedentes e, por isso, sem nenhuma referência anterior para nos servir como aprendizado. Em outras palavras, não temos manual de instruções ou cartilha a seguir.

É hora de tirarmos do nosso “software mental” todas as informações disponíveis que possam nos auxiliar e fazer sentido para enfrentar esta experiência.

Neste momento brasileiro, que em alguns centros e/ou cidades menores ainda é inicial, o isolamento e algumas restrições impostas estão sendo administradas de forma razoável. Refiro-me aos acontecimentos relativos à primeira semana, de certa forma, parecer que estamos de férias e por isso conseguimos descobrir várias coisas para fazermos. Consequentemente é relativamente fácil encontramos maneiras de passar o tempo: dormimos mais, acordamos mais tarde, assistimos filmes, séries, escolhemos aquele livro da estante que há muito esperava para ser lido, preparamos uma comida diferente, brincamos com os filhos, enfim... certamente passamos um bom tempo ocupados. A era tecnológica também nos oferece muitas formas de contato que de alguma maneira nos mantem conectados com os amigos, familiares e colegas.

No entanto, esta situação poderá tender a se modificar nas próximas semanas e aí entra o Planejamento, pois o tédio, o cansaço, o desânimo e até tristeza podem começar a pesar mentalmente. É provável que o silêncio externo seja percebido internamente também, aí a sensação de vazio, falta de sentido ou de perspectiva nos assuste, nos deixando vulneráveis.

Por isso, manter o FOCO parece ser uma estratégia fundamental. Com foco quero dizer ter um cenário futuro mental positivo orientando nosso dia-a-dia: “isso passará”. Então, devemos estar preparados para seguir construindo o caminho que nos levará a consecução dos nossos objetivos.

***Planejamento, foco e rotina:* importante mantermos uma rotina de trabalho, de atividades dentro de casa, que organize nosso dia-a-dia e nos faça sentir úteis e produtivos.**

Aqui vão algumas sugestões:

- Existem plataformas online com cursos gratuitos, você pode estudar e seguir aprendendo uma série de assuntos e conteúdos.
- Tire da gaveta aquele projeto que você sempre quis fazer e ainda não conseguiu porque não tinha tempo, recursos ou conhecimento necessário e avalie a possibilidade de colocá-lo em ação nos próximos meses.
- Planeje aquela viagem (sim, nós ainda vamos viajar), pense no destino, busque conhecer sobre aquele local, pesquise a respeito!

- Mantenha sua mente iluminada, atraindo pensamentos positivos, bonitos e alegres, lembrando-se de momentos e conquistas felizes pelas quais passou e que merecem ser revividas como combustível para seguir adiante!
- Oração e meditação ajudam a manter a paz e serenidade necessária!
- E, se precisar de ajuda, peça, busque, chame! Estamos juntos nesta caminhada para nos encontrarmos daqui a pouco!!!
- Por fim, lembre-se de contar com a [Escola São Pelegrino](#) inclusive para ler alguns de nossos artigos como este, disponíveis no nosso [Blog](#) e feitos especialmente para você, estimado leitor.

As dicas acima para o **Planejamento e Saúde Mental** foram escritas pela Psicóloga Eliani Inês Lanza-rini que é Especialista em Psicologia Organizacional e faz parte do Corpo Técnico da [ESP](#). ?