

COMO MANEJAR AS EMOÇÕES EM TEMPOS DE PÂNDEMIA E CRISE



SECRETARIA NACIONAL
DA FAMÍLIA

MINISTÉRIO DA
MULHER, DA FAMÍLIA E
DOS DIREITOS HUMANOS

 **PÁTRIA AMADA
BRASIL**
GOVERNO FEDERAL

As emoções são extremamente necessárias para nossa sobrevivência e adaptação a novas situações e cenários. Deste ponto de vista, nós estamos cada vez mais conscientes da importância das emoções para nossa sobrevivência enquanto indivíduos e espécie. Emoções como tristeza, ansiedade e medo são normais dentro de uma situação como a que vivemos e elas podem afetar toda a família. Se uma pessoa está ansiosa, por exemplo, isso pode levar os demais membros daquela família a também se estressarem. É um efeito cascata, que tende a estar ainda mais exacerbado durante o período de confinamento que todos estamos sendo obrigados a enfrentar.

Nossas emoções são diretamente influenciadas pelos nossos pensamentos e pela maneira como representamos nas nossas mentes os acontecimentos.

**SITUAÇÃO ► PENSAMENTOS ► EMOÇÕES ►
COMPORTAMENTO**

Deste modo, é importante entendermos que não são os problemas em si que fazem com que sofram, mas sim a representação mental que fizemos deles. Algo que pode ser um grande problema para mim, pode não ser para você. Isso precisa ser levado em consideração quando falamos sobre convivência familiar e relacionamentos interpessoais.



Um aspecto importante a destacarmos é que nossas emoções não são nossas inimigas, mas sim, elas nos ajudam a lermos adequadamente as situações. Aprender a lidar com elas é fundamental para que possamos utilizá-las a nosso favor. Precisamos aprender que elas não vão embora se tentarmos ignorá-las e podem se tornar particularmente problemáticas se tentarmos suprimi-las. Elas crescem!

O objetivo deste material é levar as famílias um conhecimento útil e prático acerca de como manejar suas emoções mais intensas em tempos de COVID-19. Aprender a identificar os seus pensamentos e questioná-los a fim de que possamos ter uma

interpretação mais realística das situações que fazem



com que soframos. Também é nosso objetivo ajudá-los a desenvolver habilidades para como lidar com as emoções e fazer coisas que ajudem a se sentirem melhor. Toda a família vai se beneficiar deste trabalho de autocuidado!

Considerar os pensamentos como hipóteses ao invés de fatos é uma excelente forma de nos protegermos de interpretações distorcidas dos eventos que nos angustiam. Chamamos isso de checagem de fatos. Olhar a realidade como ela é! Isso significa melhorar nossas capacidades de interpretar os eventos com menos distorções. Uma verdade do ser humano é que distorcemos os fatos uma vez que nossa mente é um processador de informações. Isso acontece, comigo, com você e com sua família!

Outra habilidade muito útil para aprendermos a lidar



melhor com o sofrimento é trabalharmos a aceitação dos fatos. Aceitar não significa concordar ou achar bom! Aceitar significa tomar as coisas como elas são postas. Para isso, toda a família precisa aprender a aceitar aquelas coisas que não têm o poder de modificar. Isso significa aceitar o momento exatamente como é, sem rejeitar a realidade e se envolver em tentativas fúteis de exercer controle sobre ela. Aceitação dessas emoções negativas e práticas de mindfulness estão bastante indicadas. Aprenda a fazer uma coisa de cada vez!

A família precisa aprender a ser efetiva em lidar com as situações difíceis. Ser efetivo significa fazer aquilo que funciona. Um comportamento verdadeiramente hábil significa saber quando as coisas não podem ser mudadas (aceitação) e agir quando puderem (solução de problemas).

**SE TEMOS UM PROBLEMA ► TEM SOLUÇÃO ►
ESTRATÉGIA DE SOLUÇÃO DE PROBLEMAS**

Por outro lado...

**SE TEMOS UM PROBLEMA ► NÃO TEM SOLUÇÃO
► ACEITAÇÃO**

Outra ferramenta fundamental para o com convívio e relacionamento familiar é a capacidade de validar as emoções do outro. Precisamos também validar as emoções das pessoas as quais amamos, especialmente dentro da família. Tendemos a ser mais críticos com aquelas pessoas mais próximas de nós mesmos como companheiros e familiares. Neste momento, mais do que nunca, é importante ouvirmos uns aos outros. Precisamos também ajudar aqueles que necessitam, especialmente aqueles com menores condições de conforto, pois isso também nos fará bem e melhores.

Por fim, algumas dicas para a família que pode melhorar a qualidade de vida, com ações simples e efetivas. É fundamental destacarmos a importância do sono. Descansar quando possível. Privação do sono tem efeitos colaterais graves, a curto e a longo prazo. Pergunte a si mesmo: “É realmente necessário que eu esteja perdendo o sono para fazer isso?”. Acumule eventos positivos no seu dia-a-dia e ajude os seus familiares a fazer o mesmo. Inicie um novo hobby em casa. Crie maestria, domínio em alguma área, de modo que isso traga uma sensação de realização. Pegue algo que realmente o levará a fazer o seu melhor e ajude os seus familiares a fazerem o mesmo. Cuide da saúde física! Pratique atividades físicas dentro das suas possibilidades atuais. Tente incluir seus familiares nesta proposta. Evite o uso de álcool em excesso e outras drogas que alterem o humor. Procure alimentar-se adequadamente. Aprenda a conviver com



opiniões contrárias, especialmente se as pessoas que discordam de você são próximas ou da sua família. A dialética nos ensina a encontrar o núcleo da verdade na perspectiva dos outros. Lembre-se sempre de que a família é o núcleo da nossa sociedade e que devemos cuidar muito bem dela!

Autor: Wilson Vieira Melo

Doutor em Psicologia (UFRGS), com estágio de pesquisa na University of Virginia (USA) estudando o viés cognitivo nos transtornos de ansiedade. Mestre em Psicologia Clínica (PUCRS) e com Treinamento Intensivo em Terapia Comportamental Dialética (The Linehan Institute Behavioral Tech), foi professor de Graduação em Psicologia durante dez anos (FACCAT / ULBRA / IBGEN). Atualmente, é professor de Pós-Graduação em nível de Especialização em Terapia Cognitiva em diversos estados do Brasil. Ministrou curso como Professor Convidado na Palo Alto University (USA) sobre Terapia Comportamental Dialética (DBT) para o Transtorno da Personalidade Borderline e também Adaptações culturais da DBT no Brasil. Participa dos Estudos de Campo para elaboração do Código Internacional de Doenças - CID 11 (OMS). Atualmente é o Presidente da Federação Brasileira de Terapias Cognitivas - FBTC (Gestão 2019-2021). Membro da Association for Contextual Behavioral Science (ACBS). Também é autor de mais de 60 publicações entre livros, capítulos de livros e artigos científicos.

SECRETARIA NACIONAL
DA FAMÍLIA

MINISTÉRIO DA
MULHER, DA FAMÍLIA E
DOS DIREITOS HUMANOS



PÁTRIA AMADA
BRASIL
GOVERNO FEDERAL