



IFMG CAMPUS SÃO JOÃO EVANGELISTA | BOLETIM 01 SETOR DE PSICOLOGIA

06 DE MAIO DE 2020

Será que o que estou sentindo é normal?

Durante este momento prolongado de quarentena que estamos vivendo, muitas pessoas se questionam sobre seus sentimentos, sensações, pensamentos e ações: **Será que o que estou sentindo é normal? Será que estou desenvolvendo algum tipo de transtorno psicológico?**

Em primeiro lugar, fique tranquilo, **isso não ocorre somente com você!** Pelo contrário, é mais comum do que se imagina.

Segundo diferentes pesquisas científicas realizadas em situações de calamidade pública, epidemias e pandemias, **entre um terço e metade da população poderá manifestar algum tipo de alteração psicopatológica** nesses momentos.

Alguns **sentimentos e sensações** frequentes e esperados incluem:

- Sentimento de impotência;
- Irritabilidade;
- Angústia;
- Tristeza;
- Ansiedade.

Além disso **alguns comportamentos** também são recorrentes, como:

- Alterações ou distúrbios no apetite (ausência ou excesso de apetite);
- Alterações no sono (insônia, dificuldade para dormir, sono excessivo, pesadelos recorrentes);
- Conflitos interpessoais (com a família, com colegas de trabalho ou com amigos);

- Pensamentos recorrentes sobre a epidemia, sobre a própria saúde, relacionados à morte ou medo de morrer;
- Comportamentos recorrentes de limpeza (sensação de estar sempre sujo ou infectado);
- Dificuldades de atenção e concentração.

Assim, **é esperado** que você sinta algumas, ou mesmo várias dessas sensações, afinal estamos todos vivenciando uma **situação nova**, para a qual **nenhum de nós se preparou ao longo da vida para vivenciar**.

Porém, **não é porque estes comportamentos e sentimentos são esperados que devem ser ignorados**. Pelo contrário, é importante ficar atento às próprias reações para encontrar formas de minimizar o sofrimento que essas reações podem ocasionar. É fundamental **conhecer a si mesmo, e se questionar, o que em mim está diferente?**

Neste boletim semanal, iremos abordar diferentes estratégias e possibilidades de lidar melhor com essas situações de forma a auxiliar a nossa comunidade acadêmica a passar da melhor forma possível por este momento.



Caso sinta necessidade, entre em contato com o setor de Psicologia (psicologia.sje@ifmg.edu.br) para orientações mais específicas.

Cuide de si mesmo e dos seus entes queridos, este momento também irá passar!

Autoria: Rodrigo Siqueira Câmara (Psicólogo do IFMG Campus São João Evangelista) em colaboração com demais psicólogos do NUPSI (Núcleo de Psicólogos do IFMG).



Site:
www.sje.ifmg.edu.br



Contato:
(33) 3412-2900



E-mail:
psicologia.sje@ifmg.edu.br



NUPSI:
nupsi@ifmg.edu.br