

GUIA PARA OS SEGURADOS EM MEIO AO ISOLAMENTO SOCIAL



RBPREV
RIO BRANCO PREVIDÊNCIA

INTRODUÇÃO

Diante do momento em que estamos vivendo, com a necessidade de isolamento social, muitas vezes até distante dos amigos e familiares, diante das preocupações que surgem nesse momento, com a saúde principalmente, é muito importante lembrar que a fé é um motor que nos sustenta e que nos traz paz.

Muito tem se falado sobre lavar as mãos, higienizar as superfícies, o uso da máscara e manter os idosos em casa. Mas, como podemos agir para dar uma melhor qualidade de vida para os idosos nesse momento tão delicado.



QUARENTENA E ISOLAMENTO

Neste ano de 2020 a humanidade inteira está atravessando um tempo de muita incerteza, estamos experimentando muita ansiedade, enquanto aguardamos a descoberta de uma vacina para combater o novo Coronavírus. E como saber como lidar com essa ansiedade? Indicamos visitar o site abaixo que dar boas dicas para encarar esse tema:

<https://www.vivenciar.net/pb/conteudos/ansiedade/>



QUARENTENA E ISOLAMENTO

O isolamento social tem comprovado que, como seres humanos sociáveis, nossa essência não é viver isolados e nem trancados. Não fomos feitos para ficar sozinhos, mas em comunidade, para nos relacionar e criar vínculos. Por isso, o fato de saber que necessitamos está longe de quem amamos por causa da Pandemia, nos desestabiliza muito. Contudo, este período pode ser proveitoso para aprender novas habilidades, entender as relações virtuais com o uso de novos meios de comunicação que a internet possibilita, especialmente as redes sociais. Diante disso, podemos ficar distantes, mas não precisamos ficar isolados.

A seguir algumas dicas para os aposentados:

MANTENHA UMA ROTINA

DEFINIR HORÁRIOS - Isso ajuda a ficar menos ansioso. Por isso, nem pensar em ficar de pijama o dia todo. Definir horários para as refeições, para tomar banho, para lazer, para limpeza da casa, ler um livro, fazer jardinagem...

A rotina nos dá um motivo para sair da cama todo dia. Isso contrubui para a saúde mental!



CUIDADOS COM O CORPO

ADAPTE EXERCÍCIOS - Para os que estão acostumados a fazer exercícios em academias ou ao ar livre, o ideal é adaptar a atividade para dentro de casa, na medida do possível.

Vale uma caminhada no quintal, ou substituir os pesos da academia por 1 litro de água, a prática do alongamento físico pode ser feita no próprio ambiente de casa.

A atividade física libera hormônio do bem-estar o que proporciona maior qualidade de vida.



ADMINISTRE O SEU TEMPO

AFAZERES DOMÉSTICOS - Os afazeres domésticos podem entrar no planejamento da rotina. Além das tarefas comuns do dia a dia, como lavar louça e varrer a casa, é um bom período para arrumar armários e organizar caixas de fotografia antigas, por exemplo.

Sabe aquelas coisinhas que a gente sempre reclama que não tem tempo para fazer com a correria do dia a dia? Então, agora é a hora!

Em alguns casos, a pessoa pode acabar redescobrando uma tarefa que gostava de executar (costura, pintura, atividades manuais) e que nem lembrava mais por falta de tempo.



MANTER CONTATO

CONVERSAR E ESCUTAR - O período de quarentena não é desculpa para abandono, que é diferente do afastamento social. É fundamental que amigos e parentes mantenham a interação com ligações e, se possível, com o envio de fotos e vídeos e também vídeo chamadas.

O parente impedido de visitar pode, por meio de uma ligação, oferecer um ato de amor e proteção, se mostrando interessado na saúde e rotina do aposentado ou aposentada.

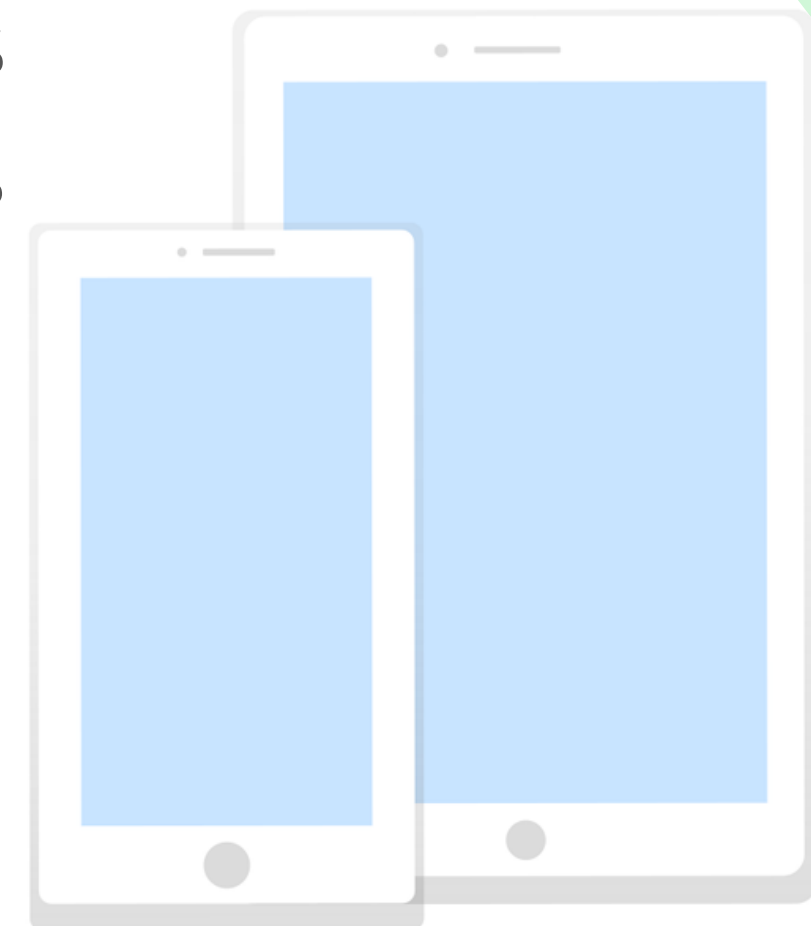


AMBIENTE DIGITAL

PLATAFORMAS DIGITAIS - Para os aposentados mais antenados com a tecnologia, a internet oferece uma enorme gama de opções. É possível fazer desde visitas virtuais a museus até assistir a filmes, óperas e outros tipos de produtos audiovisuais.

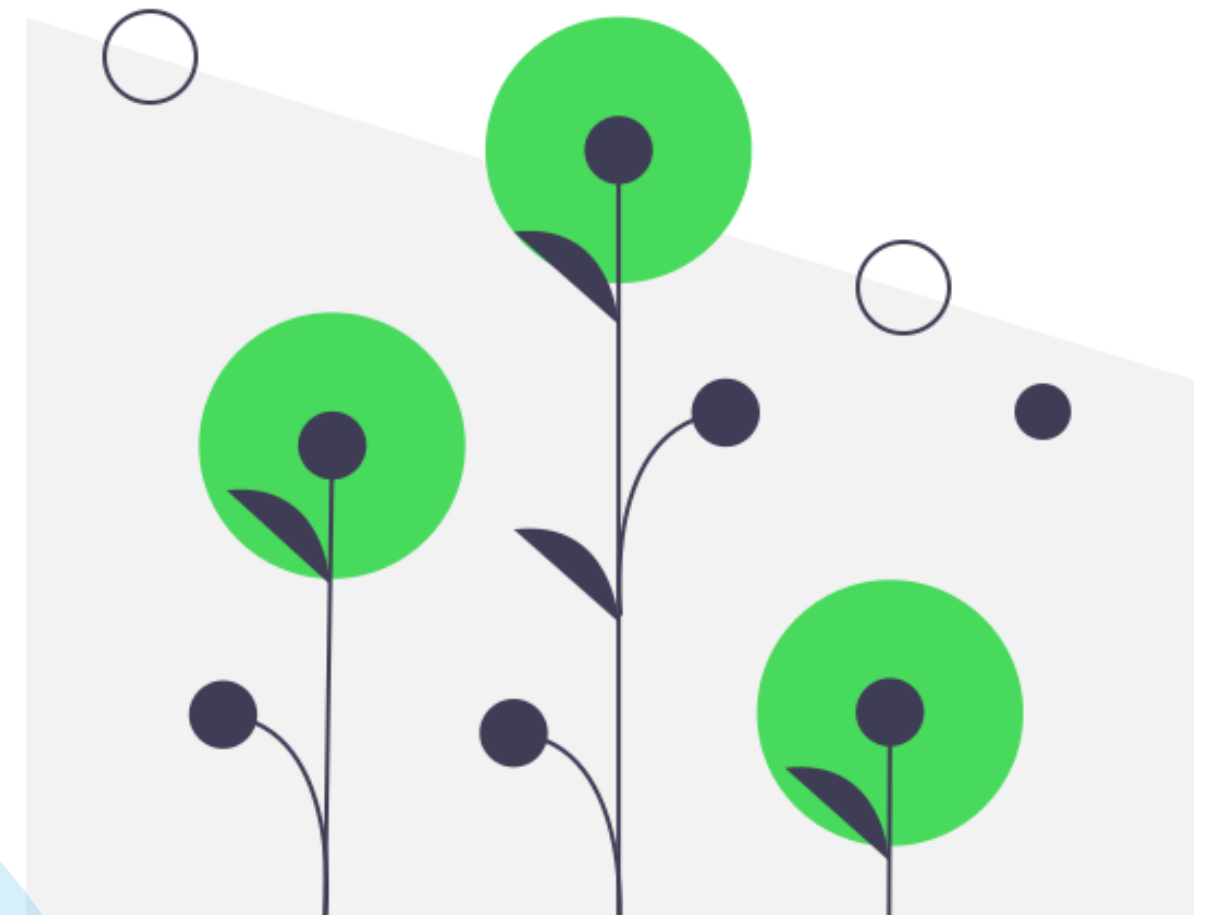
Existem muitas plataformas digitais que estão liberando gratuitamente o acesso a cursos *online* nesse momento.

REDES SOCIAIS - É também uma forma de incentivar os nossos segurados a desenvolver novas habilidades e aprender a utilizar a *internet* e as redes sociais. Essas ferramentas ajudam a minimizar o risco de depressão e de sentimentos de abandono.



TEMPO COM A FAMÍLIA

ATIVIDADES EM FAMÍLIA - No caso de membros da família está no mesmo ambiente em que o idoso pode-se criar momentos para aproveitar o tempo e de aproximação para fazer uma alimentação juntos, ouvir histórias e dialogar mais com quem já tem uma experiência de vida, outra dica importante é criar momentos de descontração como cuidar de plantas do jardim e criar uma horta também são atividades que, além de distrair, ajudam a juntar toda a família e contribui para a prática de exercícios físicos e também com o contato com a natureza. Continuar tomando sol nesse período ajuda muito a manter a saúde física e mental em dia!



FILTRE INFORMAÇÕES

NÃO FIQUE SEMPRE CONECTADO -

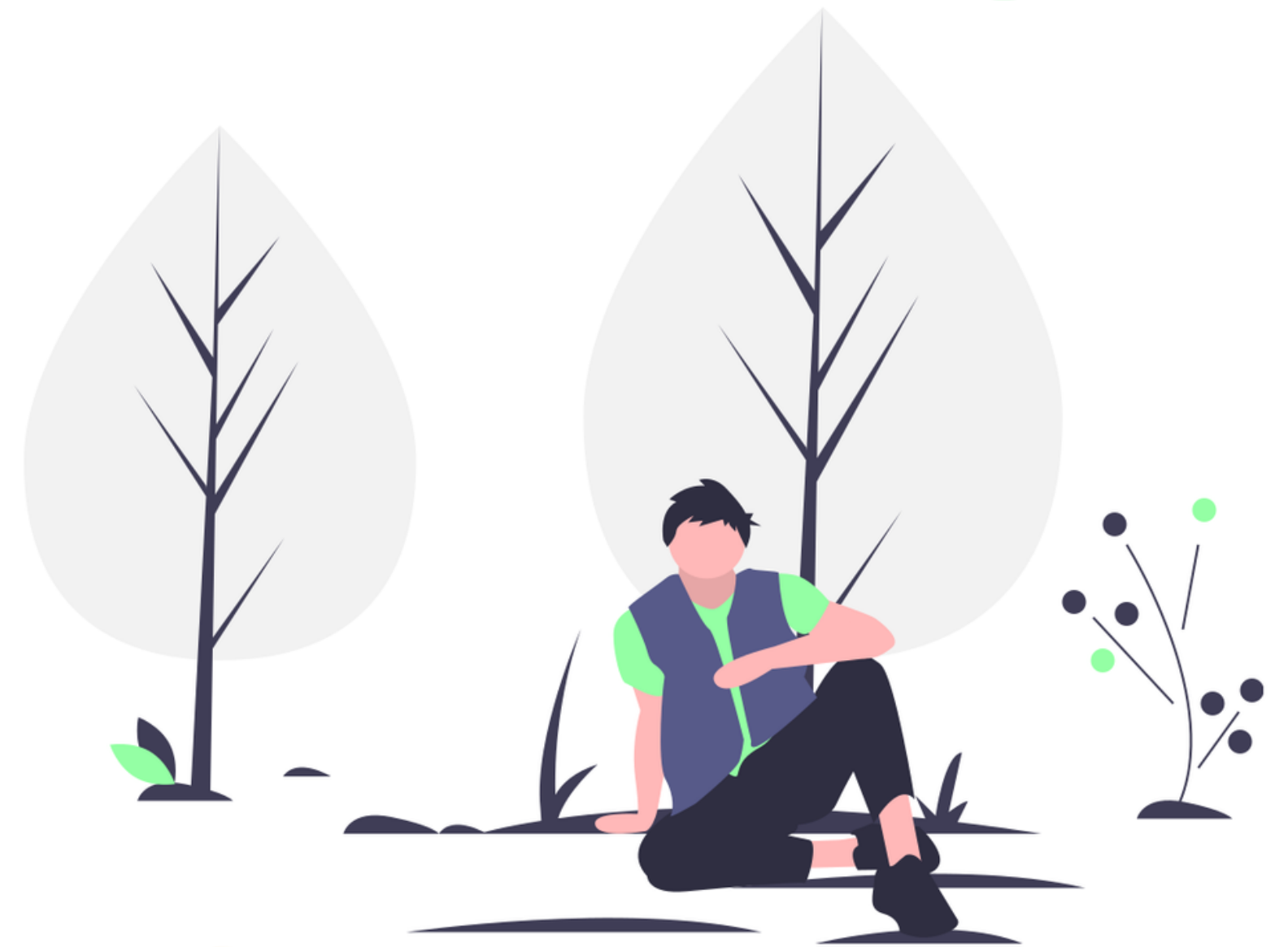
Nesse período de isolamento é normal que o pessimismo e o medo tomem conta dos pensamentos, o que pode ser potencializado pelo excesso de exposição às notícias que abordam desdobramentos negativos do Coronavírus, como mortes. Nosso conselho é que não fique conectado o tempo todo com notícias negativas, filtre a quantidade e, principalmente, a fonte de informações.



TEMPO SÓ

CUIDADOS COM A MENTE - Assim como o tempo com a família é essencial nesse momento, ter sua individualidade preservada também é muito importante.

Permitir que o aposentado escolha momentos do dia para ficar só, ler um bom livro, orar ou rezar, escrever um diário, ver fotos ou revistas é uma boa alternativa para esse período.



OFEREÇA APOIO

CUIDE DE QUEM VOCÊ AMA - Alguns aposentados ou aposentadas são mais dependentes emocionalmente e precisa contar com o apoio de filhos ou outros parentes com que moram. É o momento para a família se fazer presente para que a socialização não se perca.

Escute sem julgamentos, acolha suas inseguranças e medos.

Enfim, tudo isso vai passar e as rotinas de antes poderão ser restabelecidas.

Obedeça às recomendações das autoridades competentes.

Contamos em breve voltar com nossas atividades e estarmos juntos novamente, oferecendo aos aposentados momentos de entretenimento, conhecimento e reencontros!

