

Manter a saúde mental

em tempos de Covid



Entrevista

- ▶ Para este trabalho decidimos fazer sete perguntas que constam nesta entrevista, a uma pessoa do género masculino de 23 anos e que deixou de trabalhar por causa do Coronavírus, mas presentemente já se encontra a trabalhar.

1. Durante o confinamento como passaste o tempo?

- ▶ Foi muito complicado lidar com o distanciamento social e com a paragem da economia, o trabalho/ teletrabalho em casa, tudo veio piorar. Mas, quando se tem uma família mais reduzida e próxima é bom porque lidamos com todos diariamente e vamo-nos animando uns aos outros com as devidas medidas de distanciamento.

2. Como te sentiste psicologicamente durante esta quarentena em casa?

- ▶ Triste, desanimado, aborrecido e exausto. A primeira medida que adotei foi mesmo ter uma rotina, porque muitas pessoas não conseguiram manter a sua rotina do dia a dia (antes do coronavírus).
- ▶ Depois foi tudo uma questão de me adaptar à nova realidade; por exemplo fazer exercício em casa e não no ginásio, cozinhar mais vezes, limpar, teletrabalho, e outras coisas que a própria pessoa nunca pensou fazer antes e foi descobrindo.

3. O que sentiste falta durante este período de confinamento?

- ▶ De estar com os meus amigos(as), de conviver com quem mais gosto, de sair de casa, ir às compras, festejar aniversários e divertir-me como antes.

4. Nos teus piores dias o que fizeste para te sentires melhor?

- ▶ Fui dar um passeio pela aldeia, falei com familiares e amigos ao telemóvel/chat, li livros, joguei vídeo jogos, vi muitas séries e realizei pequenos trabalhos em casa e no jardim.

5. Quando puderes e for seguro o que desejas fazer após este período de isolamento/distanciamento social?

- ▶ Andar sem máscara, abraçar, beijar e ser livre; andar de moto, kart, sair à noite e beber com os amigos(as), entre outros...

6. Que cuidados tens tido neste período de pandemia em casa e/ou na escola?

- ▶ A desinfeção e a higienização foi tudo uma experiência, porque se calhar antes fazíamos isso em sítios obrigatórios como por exemplo hospitais e sítios mais críticos e agora passamos a fazer isso como uma rotina obrigatória.
- ▶ Mas no meu caso é muito tranquilo e faço sempre, devido ao meu local de trabalho e quando por algum motivo preciso de sair, ao chegar a casa a desinfeção e higienização é necessária para o nosso bem-estar, e claro que ando sempre com desinfetante e obrigatoriamente com máscara.

7. Queres deixar algum conselho?

- ▶ Protejam-se não só a vocês, mas também aos outros e cumpram as regras de segurança sempre.

”Juntos vamos derrotar este vírus!”

