

Cuidados com **SAÚDE MENTAL** durante quarentena

4

Cuidados
para evitar
a Dor Social



- Quando nos sentimos sozinhos, somos criticados de forma agressiva ou quando sofremos qualquer tipo de violência, sentimos **dor real**.
- *Matthew Lieberman* e colaboradores¹ descobriram que a mesma área do cérebro que sente dor no corpo é responsável pela percepção das dores emocionais, a isso ele chamou de **dor social**.



- O grande problema é que, diferente da perna quebrada que causa dor física, **não conseguimos ver** a tristeza ou angústia que sentimos.
- **Sentir-se isolado** já diminui a imunidade².
- Por este motivo, **cuide-se** com carinho e **acolha** quem estiver com qualquer tipo de dor.

Mas... como?

- Lembre-se que somos seres sociais. Sentimos bem-estar ao estarmos **conectados** com pessoas que amamos, nos amam e respeitam.
- Por este motivo, na quarentena procure **valorizar ações** que transcendem o individual e alcançam o coletivo.



- A neurociência descobriu que nos acostumamos a receber, logo, aquilo que queríamos tanto há pouco tempo, perde o valor rapidamente.
- O mesmo não acontece quando damos, pois o valor de ser útil para alguém, agrega significado e bem-estar por tempo indeterminado.



Onde quer que você esteja:

*Cuide-se. Acolha. Doe-se.
Respeite a dor do outro.
Conecte-se criativa e
afetivamente com os outros.*

¹LIEBERMAN, M. D. **Social: Why Our Brains Are Wired to Connect.** New York: Penguin Random House Company, 2013.

²FREDRIKSON, B. L. **Amor 2.0.** São Paulo: Companhia Editora Nacional, 2015.

Fale com a CASST

Somos uma equipe multidisciplinar
de atenção à saúde dos
trabalhadores da UFRRJ.

Estamos em trabalho remoto e
disponíveis em nossos meios
eletrônicos aos trabalhadores da
UFRRJ.

Caso tenham dúvidas ou sugestões
entrem em contato pelo email:

casst-progep@ufrj.br



CASST

 casst-progep@ufrj.br
 @casstufrj