



# SAUDADE

Como lidar com esse sentimento  
em um mundo marcado pelo  
**distanciamento social?**

ufjf | CAMPUS GV

 **SIASS**  
Subsistema Integrado de  
Atenção à Saúde do Servidor

Estamos vivendo um momento único em nossas vidas. O momento de nos recolhermos pela nossa saúde e pela saúde dos outros. É hora de obedecermos às recomendações dos órgãos de saúde e mantermos distanciamento social. Mas, como podemos ter contato com o mundo exterior? Como lidar com a saudade da família e dos amigos queridos?



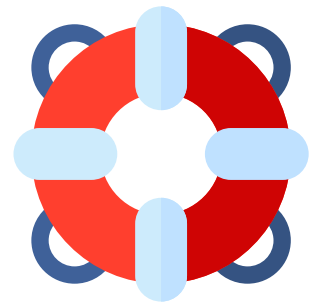


# sau.da.de

Segundo o dicionário, a saudade é *“um sentimento nostálgico causado pela ausência de algo, de alguém, de um lugar ou pela vontade de reviver experiências, situações ou momentos já passados”*.



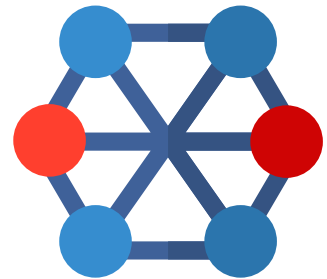
A nível psicológico, a saudade pode se transformar em sinônimo de dor e sofrimento, ocasionando uma série de consequências desfavoráveis para a saúde, como: ansiedade, nervosismo, desamparo, insegurança, solidão, tristeza, insônia, angústia e até a depressão.





Em tempos de distanciamento social a saudade ganha uma dimensão ainda maior e aprender a lidar com este sentimento de forma positiva é essencial pelo bem da nossa saúde psicológica e emocional. A saudade vai bater, de ambos os lados, mas a grande prova de amor nesse momento é ficar cada um em sua casa.

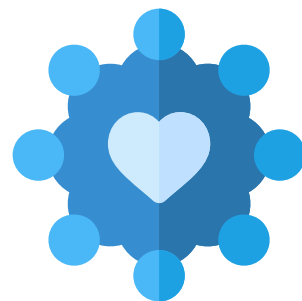
Podemos fazer deste período uma ótima oportunidade de crescimento pessoal. É uma chance de reconexão com o que realmente tem valor e faz sentido para cada um de nós!





Estabelecer uma rotina ajuda a diminuir a angústia e a insegurança que este período pode trazer, portanto, mantenha-se ativo! Gerencie seu tempo e reserve um momento do dia para amenizar a saudade cultivando as relações. Mesmo em período de confinamento, fale, comunique-se e conecte-se com o mundo lá fora! Esses minutos diários vão dar um gás extra para que todos continuem seguindo as recomendações de segurança.

É hora de ser criativo, é hora de exercer empatia,  
bondade, gentileza, mesmo estando dentro de casa: o  
que posso fazer?

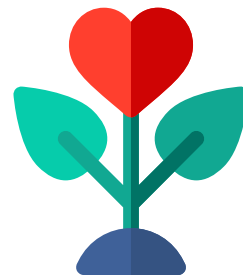


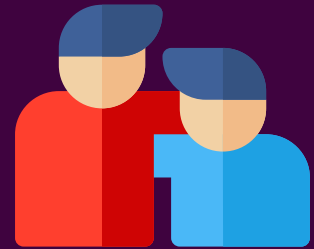




Existem diversas maneiras de encurtar a distância através do computador ou do celular. A tecnologia é uma ótima aliada nestas horas. Ligar para alguém querido já dá um quentinho no coração! Procurar aquela amizade antiga para bater um papo. Inventar brincadeiras virtuais com os amigos. Gravar um vídeo para alguém especial. Enviar áudios de bom dia. Organizar longas conversas por vídeochamadas. Compartilhar mensagens positivas!

Ou então, que tal surpreender a pessoa que te causa tanta saudade com flores, com uma cesta de café da manhã ou mesmo com o seu prato predileto? Aproveite as diversas opções de delivery e se faça presente através de um gesto carinhoso e inesperado.





E lembre-se: seja racional e tenha o pensamento positivo! É apenas uma condição passageira, e não definitiva. Em breve tudo voltará ao normal e poderemos “matar a saudade” com longos e afetuosos abraços. Enquanto isso, fique longe fisicamente, mas mantenha-se perto emocionalmente!

Leia também

Saúde Mental: 10 passos para se proteger em períodos de isolamento e pandemia

<https://www2.ufjf.br/noticias/wp-content/uploads/sites/2/2020/03/cartilha-saude-mental.pdf>



Este material foi adaptado e contextualizado pela psicóloga **Larissa Vieira** da **Universidade Federal de Juiz de Fora Campus Governador Valadares** e do **Subsistema Integrado de Atenção à Saúde do Servidor (SIASS)** de Governador Valadares.

Nossos canais de comunicação continuam abertos para qualquer dúvida que possa surgir:

[ufjf.br/gv](https://ufjf.br/gv)



[ufjfcampusgv](#)