

CONFEDERAÇÃO LATINOAMERICANA DE RELIGIOSOS – CLAR

“Façam tudo o que Ele disser”. Esta é a hora!(Cf Jo 2,5)

ORIENTAÇÕES PARA O CUIDADO PSICOLÓGICO DURANTE O TEMPO DE QUARENTENA NA VIDA RELIGIOSA E PRESBITERAL.

Elaborado pela Equipe de Vida Religiosa e Presbiteral

da Unidade Clínica de Psicologia (UNINPSI) – Universidade de COMILLAS/ Madri.

Nestes últimos dias estamos fazendo frente a uma situação que, para a maioria de nós, é nova e implica numa mudança importante em nossa rotina, trabalhos, horários, tarefas, atividades e o serviço à missão. É preciso saber adaptar-se a uma nova realidade que se impõe a nós de forma imprevista e de difícil gestão; contudo, é possível vivê-la, desde o espírito de confiança, como oportunidade de crescimento e criatividade.

Por isso, a Equipe de Vida Religiosa e Presbiteral da Universidade Clínica de Psicologia (UNINPSI) da Universidade Pontifícia Comillas quer oferecer um guia simples com algumas orientações para o cuidado psicológico das comunidades religiosas e para a os presbíteros religiosos. Oxalá, neste tempo, possamos continuar cuidando com responsabilidade uns dos outros – os de perto e os de longe – e que cada um possa sentir-se acompanhado nas suas necessidades médicas, psicológicas e espirituais.

PREAMBULOS

- 1. Compreender de forma mais equilibrada possível a realidade** que você está vivendo e saber adaptar-se a ela terá um resultado de boa qualidade. É importante que tenhas consciência da situação, pessoal, comunitária, social e eclesial, na qual te encontra e que o faça de forma serena e sincera, porém, sem cair nas ciladas de alarmes infundados.
- 2. Manter-se informado (a) é bom e necessário.** Procure seguir informações seguras, oficiais, adequadas, suficientes e verdadeiras. Contudo, o excesso de informações, especialmente pelas redes sociais, pode gerar, em algumas pessoas, mal estar psicológico. A inflação de informações pode produzir sensações de ansiedade, desassossego, temor, obsessões, pensamentos negativos e outras reações emocionais que, muitas vezes, são contraproducentes. **Evitar saturar-te e saturar os outros** sobretudo com informações e comentários duvidosos e de pouca veracidade. Seria interessante escolher alguns momentos do dia (não mais de três) para buscar informações que sejam saudáveis sobre a realidade que estás vivendo.

3. **Siga as orientações dos organismos oficiais** e os planos de ação desenvolvidos por eles: Ministério da Saúde, Comunidades autônomas, Conselhos, etc. Fique atento (a) se na tua comunidade há pessoas com os sintomas da doença, que tenha resultado positivo, e que precise de isolamento e tratamento adequado.

A VIDA COMUNITARIA

Certamente, nestas semanas passarás mais tempo com os membros da tua comunidade. É um tempo favorável para viver a fraternidade e a comunhão da alegrias e tristezas. É preciso ficar atento (a) pra que este novo cenário de convivência seja, ao mesmo tempo, lugar de encontro, sossego, aproximação e liberdade.

1. Em primeiro lugar, recorda que **nem todos somos iguais** e não respondemos da mesma maneira diante de uma situação de tensão ou de um momento de dificuldade. Procura compreender as reações dos outros e aceita as tuas sem culpas desnecessárias. Caso seja oportuno procura conversar, com calma e serenidade, sobre o fenômeno que está acontecendo.
2. **Crie diálogos alternativos.** São muitos e diversos os temas que podemos conversar. Tenha a perspicácia para descobri-los e aproveita o tempo para suscitar a conversa sem tanta pressa. Amplia o horizonte das realidades e de personagens do mundo. É também um bom momento para cuidar das conversas espirituais, escuta, reflexão e manter vivo o humor.
3. **Colabora no planeamento da nova situação da comunidade** ou das pessoas com as quais vives. Estabelece um ritmo mais ordenado, tanto na vida comunitária como pessoal, favorece o bem estar psicológico. É tempo para a criatividade: elaborar celebrações comunitárias, momentos de oração e também os espaços de ociosidade partilhado com filmes, jogos, leituras, etc, que favoreçam momentos de distração e que sejam positivos. A ajuda mútua na cozinha, limpeza da casa e outras atividades domésticas, podem dar bons resultados.
4. Procura manter os **horários comunitários que favoreçam o encontro e o diálogo** tendo sempre presente as orientações sanitárias. Uma organização clara e acessível a todos e todas da comunidade, jovens e adultos, será muito benéfica.
5. **Fique mais atento às tuas tarefas** dentro da comunidade ou da instituição à qual pertences. Neste momento de reclusão é uma forma concreta de cuidado dos outros e é fundamental para o bem funcionamento do grupo.
6. **Respeita os espaços comuns e os tempos de silêncio.** Não é de estranhar que agora fiques mais sensível aos ruídos, as conversas mais alteradas ou a outros sons que causam distrações. Pode acontecer que sintas mais dificuldade em frequentar os ambientes comuns; talvez os outros também sintam a mesma sensação.
7. **Receba e transmita as mensagens e as informações** sobre a pandemia, a quarentena e outras circunstâncias relativas ao COVID-19 **com prudência e de forma construtiva.** Evita as murmurações, as fofocas e os comentários paralelos sobre o tema que favorecem tensões desnecessárias e que acabam por dificultar a vida comunitária. Falar constantemente sobre o mesmo assunto ajuda a crescer o medo e distanciam de informações que ajudam a criar serenidade. Como disciplina pessoal escolhe um horário

para receber as notícias – no máximo duas horas – e quando o tempo for estabelecido passa para outra atividade que ajude a distrair e gere bem estar.

A VIDA PESSOAL

1. A vida continua, mesmo que seguindo outro ritmo, é saudável que seja assim. Caso seja bom **elabora um horário de planejamento pessoal** que favoreça a rotina e mantenha um certo nível de atividades. Isto favorece que o horário seja ajustado segundo as necessidades, sempre a partir de como os acontecimentos vão se sucedendo.
2. **Aproveita o tempo em que estás.** Certamente tiveste que reduzir tarefas, tanto as pessoais como as comunitárias e aquelas da missão. Talvez o tempo tenha ficado mais livre como o normal. Use o tempo livre para realizar atividades que ajudem a reforçar pensamentos e emoções de forma positivas: leitura, aprofundar algum tema do teu interesse, fazer anotações (quem sabe um diário), refletir mais, etc.
3. **Faça exercício físico em casa.** Caso não saibas como começar existem assessorias na internet que podem orientar. A prática física mantém o corpo ativo, reduz os sintomas de ansiedade e aumenta a sensação de bem estar. Cuida da alimentação: a ansiedade geralmente aumenta a fome. É também aconselhável dedicar durante o dia algumas horas de exercício de relaxamento, isto pode favorecer a diminuição da tensão que a quarentena provoca. No anexo 2 irás encontrar algumas dicas sobre isto.
4. **Respeita os espaços e o tempo pessoal.** Todos temos necessidade, uns mais outros menos, de momentos de solidão, silêncio e autonomia pessoal. É bom recordar que nem todas as pessoas são iguais, cada um tem seu próprio ritmo e necessidades: saiba reconhecê-los. Algumas pessoas precisam de certo isolamento para o próprio equilíbrio mental.
5. **É tempo de paz.** Os conflitos existem também em nossos conventos, comunidades, presbitérios, mosteiros, casas de formação, seminários, instituições. Até seria bom que não tivéssemos, mas a realidade é outra. No entanto, agora é o tempo para trabalhar as compreensões, a amabilidade, a paciência e o perdão. É tempo de quaresma, não de conflitos. É tempo de valorizar o outro e fazer jejum de rancores, invejas, críticas, desafetos. Todos necessitamos disto.
6. **Cuida das pessoas mais frágeis que estão contigo.** Sobretudo as pessoas mais idosas, doentes ou que necessitam de atenção especial. Pode ser que elas se sintam vulneráveis, com medo ou até disfarçam, para não alarmar, porque têm medo de expressar suas preocupações. Não se trata de reforçar os problemas, mas de ser mais possível e atento (a), com humildade e discrição, para o que pode acontecer. No momento em que você estiver nesta situação não tenham receios em comunicar: certamente terá sempre alguém próximo que necessite de ajuda, trata-se de um gesto de responsabilidade para com as pessoas com as quais vives.

A VIDA DE ORAÇÃO E CELEBRAÇÃO

Acostumados a um modo de vida onde o dinamismo, a velocidade e a urgência tomam protagonismo, afetando também nossas vidas religiosa e presbiteral, esta circunstância pode ajudar a nos introduzir em outra dimensão diferente. Estamos forçados a parar e interiorizar o sentido da vida e tudo o que acontece com ela.

1. Este momento pode ser um tempo favorável para analisar com **maior profundidade e com os olhos da fé** sabendo processar a realidade que estamos vivendo.
2. Estamos **na Quaresma** e a este tempo litúrgico soma-se a quarentena. O tempo de forte de oração, penitência, jejum e caridade são possíveis e necessários. Cabe aqui muito bem a criatividade.
3. Hoje nos é oferecido a oportunidade de **melhorar ainda mais a leitura espiritual, a reflexão pessoal e a oração**. É um tempo propício para ler, que é uma das melhores maneiras de vincular sonhos, pensamentos e sentimentos; porque os livros ajudam a transcender e a nos conectar com nossa interioridade. Tempo oportuno para fazer leitura orante, pessoal e profunda da situação na qual estamos. Tempo de partilhar e rezar de forma mais criativa. É também tempo oportuno para pedir a Deus pelas pessoas que estão sofrendo vítimas de doenças e pelo coronavírus, rezar pelas famílias que não podem sequer visitar os doentes nos hospitais, rezar pelos profissionais da saúde que se colocam na linha de frente para salvar vidas.
4. Mesmo que em alguns lugares não é possível participar da eucaristia e de outros sacramentos, é tempo de rezar juntos a saborear a **liturgia das horas** que pode ser adquirida pela internet.
5. É tempo favorável para momentos de diálogos espirituais. Às vezes tudo pode começar com a pergunta sobre como estamos vivendo este momento à luz da fé. Mesmo reclusos, é tempo favorável de estar unidos e acompanhados na comunhão da Igreja.
6. É tempo propício onde a **penitencia e o jejum** tornam-se ato solidário com quem está próximo, saber ver, ter compaixão e cuidar.
7. Há diversas plataformas digitais, oferecidas por variadas instituições eclesiais ou grupos, que podem ajudar a viver melhor este momento de reclusão. No Brasil várias paróquias, dioceses, comunidades criaram no *youtube e face* uma grande variedade de programas que podem ser acessados. As missas matinais do Papa e as iniciativas que ele está organizando podem ser vistas e vividas em clima de oração.

HÁ VIDA LÁ FORA

A situação de reclusão e isolamento impede as atividades externas. Terás que exercer o apostolado de maneira diferente que o normal. No entanto, tua presença, mesmo de forma virtual neste momento, pode ajudar muitíssimos as pessoas que estão fora. Oferecemos algumas dicas:

1. **Utilize a tecnologia para manter o contato** com as pessoas mais queridas e mais necessitadas. É bom fortalecer os laços com religiosos de outras comunidades e grupos de *watsapp*, inclusive da própria Congregação, paroquianos, familiares ou de qualquer grupo que sintas que podes fazer o bem. Partilha com eles como estás vivendo este

momento, manifesta que reza por eles. São iniciativas que acabam também ajudando a você mesmo. Contudo, evite gerar medos, incertezas, alarmismos.

2. Usa os meios disponíveis, por exemplo *MSN*, *Skype*, para suprir a ausência de contato físico para fortalecer os mais vulneráveis, os que estão sozinhos em casa ou que vivem momentos de debilidade física e espiritual.
3. **Continue conectado com as pessoas mais carentes**, sobretudo com os mais idosos, que neste momento estão mais fragilizados e sozinhos.
4. **Procure manter o contato com os amigos de missão** pastoral, de trabalho, com o pároco, etc. É possível conversar sobre os projetos elaborados, reforçar as parcerias, criar grupos de apoio para reforçar a companhia, a oração e a ajuda caso seja necessária.

CONCLUSÃO

Ao mesmo tempo que passamos por este momento de reclusão forçada, forcemos o caminho quaresmal. Após dessas semanas de isolamento há muito mais do que meros dias de quarentena, há também resistências e resiliência. É também possível perceber a presença amorosa de Deus que não fecha as portas a ninguém. Muitas são as imagens Bíblicas que podemos recordar e que reforçam nossa oração: a passagem o deserto, os combates, a sede, a fome, a paixão, as tentações. Contudo, queremos manter nosso olhar fixo em Jesus crucificado e ressuscitado. Ele é a água da vida, a luz no meio das trevas e da perplexidade que, no meio deste vazio de sentido, brota como vida nova.

Precisamos também cuidar de nós mesmos. Somos parte de uma Igreja plural na qual, religiosos presbíteros, religiosas, membros de institutos de vida consagrada e sociedade de vida apostólicas, seminaristas, cristãos leigos e leigas, temos uma missão recebida de Deus. Queremos continuar nosso serviço e compromisso com o Reino e, ao mesmo tempo, necessitamos aprender que não podemos descuidar dos outros. A vida contemplativa tem na oração fortalezas profundas que podem iluminar ainda mais nosso caminhar.

Com certeza a situação atual dependerá muito do lugar de onde lê estas páginas, desde os mosteiros, conventos, nas comunidades, enfermarias, colégios, hospitais, casas de acolhida, obras sociais, comunidades de inserção, casas de formação. Estamos conscientes de que estas orientações não serão suficientes para responder a todas as perguntas que surgem desta realidade, porém, esperamos que elas sejam uma guia humilde que projete um raio de luz. Nisto confiamos.

ANEXO 1. PISTAS PSICOLÓGICAS PARA O AUTO-CUIDADO.

Ao longo da quarentena é **normal que passes por vários momentos e estados emocionais**: estresse, ansiedade, solidão, frustração, aborrecimentos, cansaço, medos, desesperança, etc. São efeitos que podem aparecer agora ou depois da reclusão. Portanto,

cuidar dos teus pensamentos e ações pode ser de grande importância para responder adequadamente aos períodos nos quais o ânimo pode falhar e a sensação de incerteza ou desassossego cresçam; isto pode acontecer.

Na sequência oferecemos algumas orientações e **recomendações, desde a psicologia**, caso te encontres num destes cenários: *A. em reclusão, porém, sem sintomas da doença; B. pertences ao grupo de risco; C. fostes contagiado (a) pelo COVID-19. Aqui queremos oferecer de forma sintética, mesmo que já mencionados no texto anterior.*

A. Caso de encontres em reclusão, sem os sintomas do COVID-19, porém sentes algumas sensações ou emoções de forma persistente ou de intensidade.

- nervosismo, agitação, tensão, sensação de perigo eminente. Pânico;
- não consegues pensar em outra coisa que não seja o COVID-19 e o medo de ficar doente;
- necessidade ficar o tempo todo lendo, ouvindo e buscando informações sobre a doença, sem interesse por outros assuntos;
- a concentração está cada vez mais difícil, como também fazer outras atividades em casa, inclusive de trabalho *online*, sentes certa paralisia;
- estás em estado de alerta, analisando sempre tuas sensações corporais com medo de ter sido contagiado (a);
- controlas cada vez com perguntas e com preocupação as pessoas que estão próximas querendo saber como estão e advertindo sempre sobre os perigos que correm de se contagiarem;
- percebes que teu ritmo cardíaco aumentou, a respiração está acelerada, suas o tempo todo, o corpo treme sem causa justificada;
- sentes que não consegues dormir direito – insônia – e durante o dia vives cansado (a);
- teus problemas emocionais aumentaram ou reapareceram quando já pensavas estar superados;

Então, te recomendamos o seguinte:

1. **Identifica os pensamentos que geram mal estar.** Pensar muito na doença favorece o aparecimento de sintomas. Procura falar de outras coisas;
2. **Reconhece as tuas emoções e aceita.** Caso seja necessário, expressa, comenta com os outros, sobretudo com as pessoas da tua confiança, para encontrar o apoio que necessitas. As pessoas que gostam de ti ficarão contentes ao saber como te encontras;
3. **Questionas o que estais vivendo e busca provas da realidade.** É bom conhecer os fatos, confiar nas informações que oferecem os órgãos oficiais. No entanto, é bom não esquecer que há muitos alarmismos, informações desencontradas e negativas que aumentam o problema e geram ameaças;
4. **Evita a saturação de informações.** Viver o tempo todo conectado não te ajudará a estar melhor informado, pelo contrário, aumentará a sensação de risco, nervosismo;
5. **Limita-te as fontes oficiais de informação.** Ministério da Saúde, OMS, médicos, etc;

6. **Analisa bem as informações que chegam**, sobretudo das redes sociais;
7. **Não contribuas com a desinformação e notícias falsas.** Não alimentes o teu medo e o dos outros;
8. **Esteja sempre atento (a) a higiene recomendada pelos órgãos de saúde e médicos;**
9. **Evita falar sempre do mesmo tema. Busca novos assuntos;**
10. **Procura o apoio dos membros da tua comunidade;**
11. **Ajuda aos que estão próximos a ficarem calmos e manter o pensamento positivo;**
12. **Procura manter o ritmo da vida o mais normal possível e continue com a rotina habitual, reorganizando o teu horário;**
13. **Cuidado com as condutas de rejeição, preconceitos e juízos.** O medo pode favorecer atitudes impulsivas de discriminação e exclusões. Caso sintas algo assim lembra-te que os outros também podem estar sentido a mesma coisa, então, os momentos de nervosismos não são contra você mas do estado das pessoas. Tenham paciência consigo e com os outros;

B. CASO PERTENÇAS AO GRUPO DE RISCO.

1. **Sigas as recomendações de prevenção determinadas** pelas autoridades de saúde. Nada de ir atrás de recomendações aleatórias, sobretudo com relação ao uso de medicamentos;
2. **Após receber as informações siga com serenidade as mesmas;**
3. **Não faça de contas que o perigo não existe** para tentar fugir da realidade, isto causa mais apreensão e medo. Fingir que tudo está bem é um escudo de proteção que às vezes usamos e que acabam produzindo maior preocupação. É muito mais saudável falar sobre o assunto, encarar de frente e seguir as orientações não como a perseguição de um inimigo, mas tê-los como amigos;
4. **Não torne o risco algo maior do que ele é.** Seja precavido (a), prudente e evite o alarde, sabendo que pode acontecer que este tipo de comportamento seja uma forma de proteção;
5. **Não faças coisas que possam te prejudicar**, tendo comportamentos que aparentam uma fragilidade que não existe. Comportamentos que sobrecarregam o emocional são prejudiciais;
6. **Seja objetivo e tenha uma perspectiva global.** Tenha presente que muitos cientistas estão trabalhando para criar uma vacina ou medicamentos que possam resolver o problema;

C. CASO ESTEJAS COM O CORVID-19:

Sigas todas as recomendações anteriores e as seguintes:

1. Quanto menos sabemos sobre uma doença mais inquietos ficamos, contudo, **procura controlar os teus pensamentos e ansiedade;** não te entregues;
2. **Nada de alardes desnecessários.** Seja realista e tenha presente que muitas pessoas conseguem a cura em tempo hábil;

3. **Quando o medo chegar procurar recordar outros momentos de fragilidade**, isto ajuda a recordar como foi possível superar outros quadros de doença e como fostes capaz de superar;

ANEXO 2. EXERCÍCIOS DE RELAXAMENTO

Continuando iremos propor três tipos de exercícios que podem ser de grande utilidade para te proporcionar um tempo de relaxamento, caso necessites. Há muitas e variadas formas. Algumas pessoas necessitam deste tipo de ajuda para favorecer o equilíbrio emocional, outras nem tanto. É uma sugestão. Caso estas não estejam de acordo com as tuas formas de relaxar, podes seguir outras que te sejam mais favoráveis.

- **Controle da respiração:**

1. Inspire somente pelo nariz;
2. Respire de forma suave e profundamente várias vezes;
3. Perceba como o diafragma cresce na inspiração e como se contrai na expiração;
4. Inspire pelo nariz e espire pela boca várias vezes;

- **Respiração com o diafragma: esta técnica requer um lugar mais tranquilo e um pouco mais de treino.**

1. Coloque-se numa posição confortável e procure relaxar os músculos;
2. Coloca uma mão no peito e a outra sobre o diafragma;
3. Inspire lentamente pelo nariz deixando a mão sobre o diafragma levantar. A mão sobre o peito deve continuar imóvel.
4. Quando estiver com os pulmões cheios prende bem a respiração por uns 10 segundos;
5. Solte o ar devagar pela boca e sintas a mão sobre o diafragma baixando lentamente. A outra continua imóvel;
6. Repita várias vezes o exercício;

- **Visualização: este exercício combina relaxamento e meditação.**

1. Procure um lugar tranquilo sem perturbações;
2. Ilumina o local de forma agradável para você;
3. Pode colocar uma música suave para não distrair, apenas ajudar na concentração;
4. Feche os olhos e concentre-se na respiração. Sinta o ar que entra pelo nariz e sai pela boca;
5. Pensa no céu azul. Sinta a energia que o sol te proporciona e nos sentimentos que sentes nos dias ensolarados;
6. Desfrute da visão do céu azul por alguns minutos;

7. Tente ouvir o barulho do mar, escuta o barulho das ondas;
8. Deixa teu cérebro ficar cheio destas imagens e permita que sentimentos bons floresçam;
9. Sempre mais relaxado, assim que possível, perceba você mesmo (a) neste cenário deitado na grama, com os pés nas ondas, sem ninguém para perturbar;
10. Aproveita da sensação de relaxamento e bem estar durante alguns minutos;
11. Procure visualizar você mesmo neste belo cenário e deixe os músculos do corpo relaxarem sem abrir os olhos;
12. À medida que os músculos vão relaxando volte aos poucos ao normal em sintonia com a música. Assim que te sentires mais sereno(a) abra os olhos lentamente e com tranquilidade.

Tradução: Pe. João Mendonça, sdb – Revista Convergência – CRB Nacional

.....

Ao entardecer...» (Mc 4, 35): assim começa o Evangelho, que ouvimos. Desde há semanas que parece o entardecer, parece cair a noite. Densas trevas cobriram as nossas praças, ruas e cidades; apoderaram-se das nossas vidas, enchendo tudo dum silêncio ensurdecedor e um vazio desolador, que paralisa tudo à sua passagem: presente-se no ar, nota-se nos gestos, dizem-no os olhares. Revemo-nos temerosos e perdidos. À semelhança dos discípulos do Evangelho, fomos surpreendidos por uma tempestade inesperada e furibunda. Demo-nos conta de estar no mesmo barco, todos frágeis e desorientados mas ao mesmo tempo importantes e necessários: todos chamados a remar juntos, todos carecidos de mútuo encorajamento. E, neste barco, estamos todos. Tal como os discípulos que, falando a uma só voz, dizem angustiados «vamos perecer» (cf. 4, 38), assim também nós nos apercebemos de que não podemos continuar estrada cada qual por conta própria, mas só o conseguiremos juntos» (Francisco 27/03/2020).

