



# COMO VAMOS FAZER (N)O NATAL?



# COMO VAMOS FAZER (N)O NATAL?

**O Natal** é uma época de festa apreciada por grande parte das pessoas. Representa **alegria, tempo de qualidade em família e/ou com amigos**, regressar muitas vezes a **lugares que já habitámos e que nos são significativos, partilhar alimentos** à mesa, presentes e inclui rituais que nos ajudam a reconhecer e a agradecer as coisas boas que temos na nossa vida.

Simultaneamente, **o Natal também pode ser uma altura difícil do ano**. Também nos pode provocar sentimentos de ansiedade e sobrecarga, solidão e stresse. Sobretudo este ano.

**Este ano, a pandemia COVID-19 mudou o contexto do Natal**. Este não será um “Natal normal”. À pergunta “como vai ser o Natal?” respondemos com alguma preocupação: “estamos a tentar perceber como vai poder ser, como podemos conciliar as orientações das autoridades e a protecção de todos com a celebração em família e/ou amigos...”.

**Todos nós nos confrontamos com um dilema:** respeitar todas as medidas de protecção e diminuir os contactos próximos com pessoas com quem não coabitamos, o que nos pode fazer sentir frustrados e sozinhos, privados da nossa liberdade e de rituais importantes para nós OU relaxar ou mesmo ignorar medidas de protecção e fazer o Natal como costumamos fazer – o que nos pode dar algum conforto e satisfação, mas também pode expor-nos e expor as pessoas que não habitam connosco a um maior risco de transmissão do SARS-CoV-2. **Encontrar um bom equilíbrio pode ser uma tarefa desafiante.**




# É IMPORTANTE LEMBRARMO-NOS QUE:


## É NATURAL...

 que nos possamos sentir **tristes, desiludidos, frustrados ou zangados.**


## É NATURAL...

 que sintamos que **2020 já foi um ano suficientemente exigente** (cheio de sacrifícios e perdas) e que seria muito importante para o nosso bem-estar podermos estar com a família e/ou amigos e manter os planos e os rituais habituais desta altura do ano.


## É NATURAL...

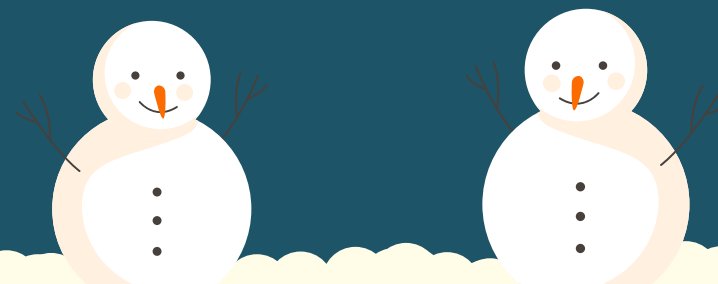
 que **nem todas as pessoas da nossa família partilhem o mesmo entendimento da pandemia**, das medidas de protecção e da melhor opção para realizar o Natal. É natural que demorem algum tempo a chegar a um consenso, a negociar uma solução ou mesmo que possamos não vir todos a concordar com as decisões tomadas.

## É NATURAL...

 se estamos **preocupados com o nosso emprego e segurança financeira, se estamos preocupados com a saúde de familiares ou amigos**, se estamos a viver um processo de **luto**, é natural que o Natal seja particularmente difícil.

## É NATURAL...


 que sintamos resistência em ter de alterar esses planos e rituais. Quando há momentos e rituais que são muito importantes para nós, podemos sentir a necessidade de os alterarmos como uma afronta aos nossos valores, mesmo quando concordamos que essas alterações são necessárias face à circunstância extraordinária que vivemos.




# O QUE PODEMOS FAZER?




## PODEMOS

 **Aceitar a realidade.** Aceitar que é difícil, que este ano vai ser diferente, que, no mínimo, pode ser necessário haver adaptações. Aceitar que estamos decepcionados com a ideia do Natal deste ano é compatível com aproveitarmos o melhor que pudermos esta altura.


## PODEMOS

 **Ponderar e negociar o risco.** Não existe uma solução única que seja a melhor para todos. As circunstâncias individuais (incluindo as condições de saúde, as responsabilidades enquanto cuidadores, os riscos ocupacionais, entre outras) são diferentes entre os membros de cada família. Com que nível de risco estamos confortáveis? E a nossa família? É essencial considerarmos as recomendações das autoridades de saúde.

## PODEMOS

 **Fazer um plano geral,** mas estarmos preparados para alterá-lo ou adaptá-lo sempre que necessário. É importante falarmos sobre formas alternativas de celebrar e de reajustar alguns rituais tradicionais do Natal.

## PODEMOS

 **Falar e partilhar preocupações.** Não devemos assumir que toda a gente adoptará os mesmos comportamentos. É importante partilhar preocupações e falar sobre como vai ser o Natal e formas alternativas de o celebrar. Chegar a um consenso não significa estarmos de acordo a 100% com tudo. Significa que todos chegamos a um entendimento com o qual todos podemos viver e a partir do qual todos podemos sentir-nos minimamente confortáveis, seguros e satisfeitos.


» Quando falarmos com outras pessoas sobre o Natal, é importante concentrarmo-nos na preocupação que sentimos por eles, reforçando a ideia de que o nosso desejo seria o de não haver necessidade de existirem alterações ou adaptações. Não será sempre assim, e o próximo Natal tenderá a ser já diferente.

» Se não estiverem todos de acordo e confortáveis com o mesmo nível de risco, podemos tentar não julgar e procurar perceber o que é realmente importante para as outras pessoas. Devemos manter os nossos comportamentos pró-sociais e pró-saúde, mas podemos, pelo menos, garantir que se sentem escutados e compreendidos.







## PODEMOS

 **Focarmo-nos no que podemos fazer**, nas tradições que podemos manter. **E no significado que o Natal tem para nós**. Se for necessário alterar os planos e os rituais habituais, isso não significa não celebrar o Natal. Qual é o significado da forma como costumamos passar o Natal? O que é realmente importante para nós? Existem outras formas de honrar esse significado? Como podemos adaptar as nossas tradições ou criar novas? Como podemos **criar um significado e um propósito para o Natal de 2020**? Daqui a alguns anos estaremos a falar da forma como o celebrámos, das memórias e do significado que teve para nós.


## PODEMOS

 **Pensar em formas de não deixar ninguém de fora**: ligar ao nosso vizinho para garantir que está tudo bem, enviar um postal de natal, deixar uma prenda na porta de alguém, partilhar uma refeição (ou uma receita) através de videochamada, jogar um jogo por telefone (por exemplo, jogar ao “Preferias” – Preferias comer peru ou bacalhau durante um ano inteiro? Preferias celebrar o Natal na Lua ou em Marte?...)


## PODEMOS

 **Agradecer pelas coisas boas que temos**. 2020 também nos recordou a importância dos outros na nossa vida. Podemos estar presentes (ainda que à distância) – podemos conversar com familiares e amigos sobre como nos sentimos e oferecer empatia e apoio.

## PODEMOS

 **Cuidar da nossa Saúde Psicológica e bem-estar**. Podemos permitir-nos sentir o que sentimos; lembrarmo-nos que somos amados e importantes para alguém; dizer “não” e impor limites (mesmo à nossa família); equilibrar o desejo de cuidar do bem-estar e das necessidades dos outros com a necessidade de cuidar também do nosso bem-estar e necessidades; reservar tempo para realizar actividades calmas e relaxantes para nós; manter, dentro do possível, as rotinas de sono e alimentação.

## PODEMOS

 **Pedir ajuda**. Quando não estamos bem, falar ajuda.  
#UmPsicólogoPodeAjudar.



