

# MOTIVAÇÃO JOVEM EM TEMPO DE PANDEMIA COVID-19

---

RECOMENDAÇÕES PARA  
JOVENS EM CASA



## ÍNDICE

Como lidar com o isolamento	2
Como manter uma ocupação positiva e planejar o futuro	4
Como lidar com o desemprego	7


A **pandemia COVID-19** tem provocado alterações substanciais em toda a dinâmica social, mas muito particularmente na vida dos/as jovens que agora estão em casa, podendo conduzir a situações de desmotivação, isolamento e exclusão social, com graves consequências e implicações nas suas vidas e na vida daqueles que os/as rodeiam.

Promover estratégias de ação concretas que ajudem a ultrapassar o desânimo, o cansaço ou a ansiedade provocados pelo afastamento social, pela perda de rotinas ou por situações de desemprego é fundamental para potenciarmos a motivação e a dinâmica pessoal, a capacidade criativa, interventiva e empreendedora dos/as jovens que se encontram em casa, permitindo que seja minimizado e ultrapassado o impacto de uma crise sem precedentes para toda esta jovem geração.



## COMO LIDAR COM O ISOLAMENTO

*Sinto-me isolado/a num mundo digital.  
De que forma posso ultrapassar este  
desânimo, solidão e cansaço e  
manter-me ativo/a?*



### ○ ULTRAPASSAR A SITUAÇÃO DE ISOLAMENTO

O isolamento é apenas físico, e o mundo digital é também aquele que nos pode fornecer ferramentas para enfrentarmos alguns aspetos mais difíceis desta pandemia. Podemos, e devemos, aumentar a nossa conexão social e relacional. A utilização passiva de plataformas de comunicação online (por exemplo, ver o *feed* das redes sociais) está associada a sentimentos de solidão e redução do bem-estar. Dá preferência a formas ativas de comunicação à distância. Privilegia, sobretudo, os contactos através de videochamadas, pois permitem ver as expressões faciais da outra pessoa, facilitando a comunicação verbal e não verbal, minimizando mal-entendidos e aumentando a sensação de proximidade. Partilha os teus sentimentos e experiências, por exemplo, fala com outras pessoas sobre este “novo normal” ao qual todos nos estamos a adaptar; fala com os/as vizinhos/as pela janela/varanda ou liga a amigos/as com quem não falas há algum tempo. Reforça os contactos, promove ou participa em atividades com os restantes jovens da tua rede de contactos ou associação neste âmbito.

### ○ REPENSAR A SOLIDÃO

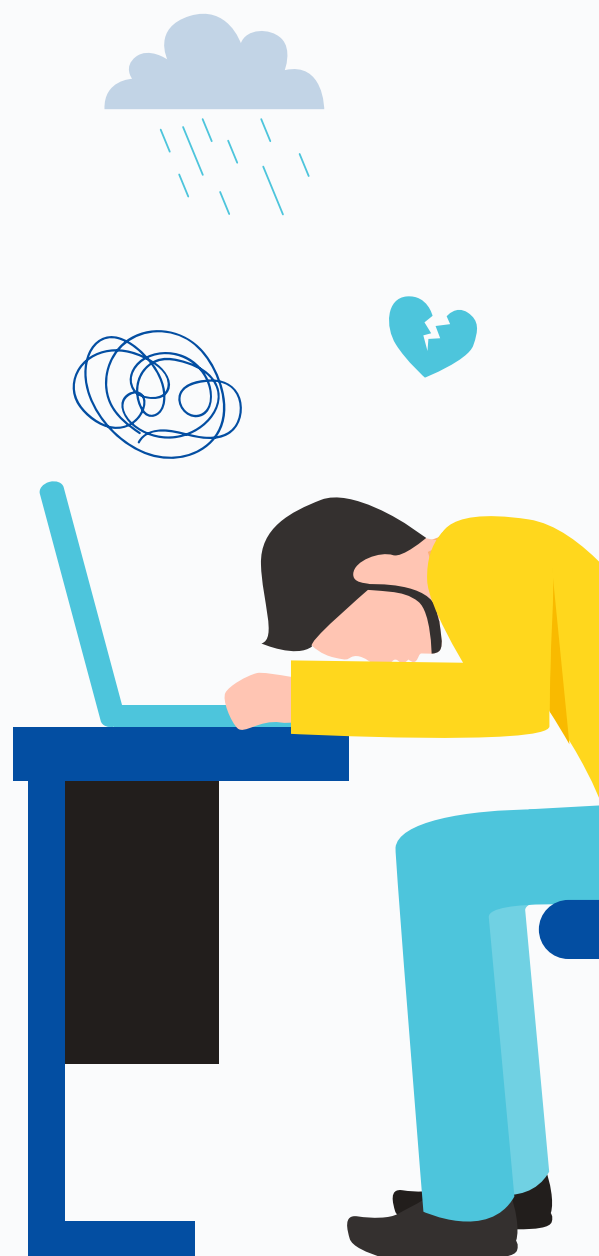
Os sentimentos de solidão e frustração, a sensação de estarmos “presos” e de “já não aguentarmos mais” são um “estado da nossa mente”. Podemos estar rodeados/as de pessoas e ainda assim sentirmo-nos sós ou podemos estar sós num espaço físico e não sentir solidão. Devemos procurar alterar esse estado por uma perspetiva que nos ajude melhor a ultrapassar esta situação. Na verdade, a maior parte de nós está SÓ em isolamento. E, não podemos esquecer que também há aspetos positivos nesta situação e que nos devemos esforçar para tentarmos tirar partido deles, sempre que possível.

## ○ VENCER O DESÂNIMO

Procura ser e sentir-te útil, cultivar práticas de relaxamento e tranquilidade, encontrar e agradecer coisas positivas, escrever um diário ou fazer uma lista de desejos (de coisas que gostavas de ver, ouvir, aprender e fazer durante o tempo que durar o isolamento, ou mesmo depois). Vigia o teu estado emocional: se te sentes sem esperança; se pensas constantemente nesta situação e imaginas cenários catastróficos para ti e/ou para o mundo; se tens sentimentos intensos de tristeza, zanga, irritabilidade ou frustração; se perdeste o interesse, o prazer ou te sentes incapaz de realizar as tuas tarefas habituais; se dormes ou comes mais ou menos do que o habitual, **procura a ajuda de um psicólogo**. Se achas que alguém que conheças está nesta situação, aconselha-o nesse sentido.

## ○ MANTER-ME ATIVO/A

É muito importante que procures manter rotinas e o cumprimento de horários. Não penses que investir no teu lazer como forma de estares ocupado é de desprezar, pelo contrário, há muitas formas de te manteres ocupado/a que são boas para ti. Por um lado, relaxar e divertires-te tem um impacto positivo no bem-estar físico e psicológico, por outro, muitas atividades que fazemos para descontrair acabam por contribuir também para nos irmos desenvolvendo enquanto pessoas. Lembra-te que é importante ir diversificando o que fazes ao longo do dia e que deves tentar não passar demasiado tempo em frente ao ecrã. É também importante seres criativo/a na forma como podes realizar atividades em conjunto e à distância. Por exemplo, propõe a um/a amigo/a fazerem exercício físico em conjunto, joguem batalha naval ou promovam/participem num campeonato com amigos de outro jogo, cozinhem o mesmo prato ao mesmo tempo, componham e cantem uma canção juntos. Pensa no que gostam de fazer e como podem adaptar essas atividades à comunicação à distância.



## COMO MANTER UMA OCUPAÇÃO POSITIVA E PLANEAR O FUTURO

*Sinto-me frustrado/a, sem ideias e incapaz de agir e criar projetos quando parecem existir tantas, ou por outro lado tão poucas opções. Como posso ultrapassar isto e ser resiliente e criativo/a neste momento de crise?*



### ○ SER CRIATIVO/A EM MOMENTOS DE CRISE

É natural que a criatividade e a produtividade se ressintam devido à incerteza e ansiedade que sentimos face à situação em que nos encontramos. No entanto, podemos encontrar formas de estimular a nossa criatividade – explorar alguns dos muitos recursos que são disponibilizados gratuitamente nestes tempos de pandemia; fazer “brainstormings” sobre questões para as quais não temos e gostaríamos de ter respostas, abordar, nas redes sociais, pessoas que tomamos como exemplo ou manter conversas ou reuniões regulares com os/as teus/tuas colegas da associação ou amigos/as. Pensa em tudo aquilo que te costuma fazer sentir mais criativo/a e tenta transportar essas experiências para a realidade atual. Lembra-te de situações passadas em que tivesses sido bastante criativo/a e em que tenhas tido boas ideias – *o que contribuiu para que assim tivesse acontecido?*



## ○ **AGIR**

Sentimo-nos bombardeados por informação, não sabemos bem que caminho seguir... é natural que nos sintamos assim quando nos encontramos num cenário de incerteza. Em parte, isto acontece porque os planos que tínhamos para nos guiar ficaram, temporariamente, sem efeito; de repente fica uma espécie de “vazio”. Esta sensação de incapacidade de ação também pode dever-se ao facto de nos concentrarmos em tudo aquilo que não controlamos (e, nesta altura, são muitas as variáveis que nos fogem ao controlo) – tenta centrar-te em tudo aquilo que está ao teu alcance. É importante, pois, refletir sobre o que são os seus objetivos (objetivos SMART: Específicos, Mensuráveis, Alcançáveis, Realistas e Temporizados) para este período de pandemia. Com base no que tiveres estipulado para ti, tenta definir o que precisas de fazer para concretizá-los, identificando ações concretas. E assim, centrando-te nessas ações mais pequenas e simples poderá ser mais fácil passar à ação.

## ○ **SER RESILIENTE**

Lembra-te de todas as vezes em que já superaste a adversidade – tens os recursos necessários para enfrentar situações difíceis e, mesmo quando tudo parece mais complicado, há forma de resolver as coisas de forma positiva. Ter esperança num futuro bom ajuda a combater alguma inércia que possas sentir abater-se sobre ti (pois se não acreditamos que os nossos esforços valerão de algo, não teremos tanta vontade nem energia para enfrentar a realidade).



# Será que consigo **continuar próximo/a dos outros mesmo com este distanciamento social?**

## OTIMIZAR OS CONTACTOS À DISTÂNCIA COM FAMILIARES, AMIGOS/AS E OUTROS/AS JOVENS

Somos “animais sociais” e é natural que se mantenha a nossa necessidade de afiliação, isto é, de estarmos ligados/as a outras pessoas e que nos sintamos/as próximos delas. Não são é possível manteres-te próximo dos teus amigos/as, familiares, colegas e outros/as jovens, como esta crise poderá constituir uma oportunidade para retomar antigos contactos ou te reaproximares de pessoas com quem não falavas há algum tempo. O isolamento e o distanciamento são são físicos, não são emocionais ou afetivos. D preferência aos contactos através de videochamadas. Se puderes, utiliza uns auscultadores em vez do microfone do computador, pois a capacidade de detetar características como o volume ou o tom de voz é maior e isso pode ajudar-nos a sentir mais próximos da pessoa com quem estamos a falar.





## COMO LIDAR COM O DESEMPREGO

*Uma das consequências desta crise que afeta os jovens é o **desemprego** e, por consequência, a perda ou incapacidade de ter uma habitação própria, pondo em causa a sua emancipação. Como pode lidar um jovem (trabalhador, empresário, artista, estudante) com a **frustração e/ou a perda da sua independência e autonomia**?*

### ○ INDEPENDÊNCIA E AUTONOMIA

Será particularmente desafiante para os/as jovens que, por motivos secundários a esta crise (tais como o desemprego, layoff, etc.), possam perder a independência já conquistada ou não serem capazes de alcançá-la, conforme era sua expectativa. Esta situação será sentida, naturalmente, como uma perda importante, e haverá um “luto” de tudo o que se deixa para trás. Nesse sentido, haverá uma maior tendência para pensar em tudo o que se perde (o próprio espaço, o não ter necessidade de dar satisfações sobre o que se faz, sobre a sua própria gestão financeira e do lar, etc.) e isso é natural. No entanto, para poder melhor ultrapassar este momento de isolamento e tendo regressado ao seu lar anterior deveremos tentar procurar ver os aspetos positivos da situação. Pensar em como se está em segurança e com saúde, em como pode exercer a independência mesmo estando numa situação que não se pretendia (ex., faz os teus próprios horários, desenha os teus próprios planos), e em como se pode contribuir para o agregado em que se está novamente inserido/a. Lembra-te das coisas que aprecias antes de teres dado um passo em direção à independência – se calhar agora não tens de cozinhar todas as refeições e tens companhia para desfrutar delas, ou podes partilhar as tarefas domésticas e outros encargos. É importante saber e ter presente que tudo isto é temporário. A pandemia irá acabar, iremos recuperar desta crise e voltarás a conquistar a tua independência e autonomia.

## ○ **(DES)EMPREGO E EMPREGABILIDADE**

Infelizmente esta pandemia contribuiu e contribuirá para que muitas pessoas fiquem numa situação mais frágil no que diz respeito ao emprego – algumas pessoas ficaram desempregadas, algumas outras em regime de layoff e outras ainda sem a quem prestar os seus serviços. Estar sem trabalho é um estado quase contra-natura. A nossa ocupação profissional serve vários propósitos e dá-nos alguma estrutura: serve-nos de fonte de rendimento financeiro, faz-nos estar e sentir ativos, contribui para o nosso bem-estar físico e psicológico, é um mote para que tenhamos uma rotina diária. Contribui ainda para a nossa confiança e auto-estima, bem como para um sentimento de utilidade porque estamos a contribuir para a sociedade. Outro aspeto do trabalho é que ele também acaba por estar ligado à nossa identidade. Não é por acaso que uma das perguntas que nos fazem quando nos conhecem pela primeira vez é “o que fazes?”. Isto tudo contribui para que estar desempregado seja muito difícil. Embora seja perfeitamente natural que um/a jovem nesta situação se sinta mal, é importante lembrar que a situação em que se encontram é temporária e não o define: “estar desempregado/a” não é “ser desempregado/a”. Ninguém é desempregado/a, mas todos poderemos vir a estar, em algum momento, desempregados/as.

## ○ **DESENVOLVER COMPETÊNCIAS DE EMPREGABILIDADE**

Mesmo nas condições atuais, ou talvez também por elas, devemos reforçar o desenvolvimento de competências neste âmbito, nomeadamente ampliar o auto-conhecimento (autoavaliação, autoconsciência, gestão de tempo e de stresse); as competências interpessoais (assertividade, gestão de conflitos, competências de diálogo e escuta ativa, capacidade de influenciar os outros (de estabelecimento de relações); e o conhecimento ‘ambiental’ (adaptação às mudanças do ambiente, exploração e flexibilidade).



## FICHA TÉCNICA

### TÍTULO

Motivação Jovem em Tempo de Pandemia Covid-19 | Recomendações para Jovens em Casa

### CO-EDIÇÃO

Ordem dos Psicólogos Portugueses  
FNAJ - Federação Nacional de Associações Juvenis  
CPIJ - Centro Português de Informação Juvenil

### CONTEÚDOS

Ordem dos Psicólogos Portugueses

### DIREÇÃO

Tiago Manuel Rego, Presidente da FNAJ

### COORDENAÇÃO

Cátia Camisão, Vice-Presidente da FNAJ

### EQUIPA TÉCNICA

Diva Freitas, Técnica Superior da FNAJ

### ANO

2020



# MOTIVAÇÃO JOVEM EM TEMPO DE PANDEMIA COVID-19

RECOMENDAÇÕES PARA  
JOVENS EM CASA



**CENTRO PORTUGUÊS  
DE INFORMAÇÃO JUVENIL**

