

ENFRENTAMENTO DO ESTRESSE EM TEMPOS DE PANDEMIA



ALESSANDRA
RIBEIRO DE
OLIVEIRA

A COVID-19 e suas implicações

Na atual situação de pandemia da COVID-19, provocada pelo vírus SARSCoV-2, é comum ter sentimentos e emoções negativas, como medo, tristeza, raiva e solidão, além de ansiedade e estresse. O excesso de notícias sobre a pandemia, a mudança de rotina, o distanciamento físico, e as consequências econômicas, sociais e políticas relativas a esse novo cenário podem aumentar ou prolongar esse desconforto emocional.

Dar conta desses desafios atuais pode não ser uma tarefa fácil para todos. Podemos sentir que estamos sobrecarregados, especialmente quando pensamos ou sentimos que:

- Não conseguimos fazer as coisas do nosso jeito;
- Não temos capacidade para lidar com os desafios;
- Não contamos com o apoio necessário de pessoas que são, para nós, importantes.

Esse tipo de enfrentamento do estresse permite que possamos reagir de forma a superar as dificuldades com mais facilidade.

Como reconhecer os sintomas de estresse e ansiedade?

- Falta de ar (na ausência de um resfriado ou outro problema respiratório).
 - Dor de cabeça.
 - Dores musculares.
 - Aumento dos batimentos cardíacos.
- Alterações drásticas do apetite e do sono (falta ou excesso).
 - Má digestão.
- Sensação de "queimação" ou "peso" no estômago.
 - Diarreia.
 - Prisão de Ventre
 - Cansaço e falta de "energia"
 - Tensão muscular.
- Dores em geral sem causa aparente.
 - Tremores.
- Piora no quadro geral de quem já tem uma doença.



Sinais emocionais

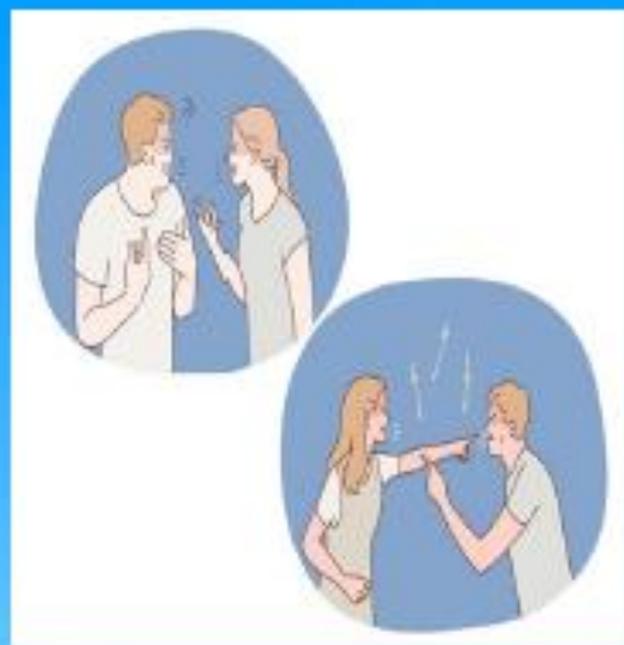
- Emoções excessivas e persistentes de tristeza, raiva, culpa, medo ou preocupação.
 - Humor deprimido.
 - Desânimo.
- Irritação ou sentir que está com "os nervos à flor da pele".
 - Indiferença afetiva (uma sensação de "tanto faz", de estar "frio" afetivamente).



Blue

Sinais Comportamentais

- Discussões e perda de paciência com as pessoas.
- Evitar expressar e compartilhar sentimentos.
- Aumento ou abuso de substâncias (remédios, álcool, cigarro e drogas).
- Violência.
- Agitação.



Como cuidar de si mesma

- COMER BEM;
- FAZER EXERCÍCIOS FÍSICO TODOS OS DIAS
- TIRE CINCO MINUTOS DO SEU DIA PARA FALAR COM UM AMIGO, UM FAMILIAR OU PESSOA DE SUA CONFIANÇA;
- FALE COM SEU GESTOR, SUPERVISOR, COLEGAS, SOBRE SEU BEM-ESTAR.



- ESTABELEÇA ROTINA DIÁRIAS E CUMPRE-AS;
- MINIMIZE CONSUMO DE ALCOOL, CAFEÍNA, NICOTINA, MEDICAMENTOS;
- NO FINAL DO DIA, FAÇA UMA PEQUENA LISTA DAS FORMAS PELAS QUAIS VOCÊ FOI CAPAZ DE AJUDAR SEU PRÓXIMO:



- SEJA REALISTA SOBRE O QUE PODE E O QUE NÃO PODE CONTROLAR;
- EXPERIMENTE RELAXAR E VER O QUE FUNCIONA COM VOCÊ :
ALONGAMENTOS, DANÇAS,
CAMINHAR, YOGA,
ORAÇÕES, MASSAGENS.



PRECISA DE AJUDA OU CONHECE ALGUÉM QUE PRECISA?

- DISQUE SAÚDE - 136
- CENTRO DE VALORIZAÇÃO DA VIDA - 188
- CENTRAL DE ATENDIMENTO À MULHER - 180



Psicólogos que
atendem online:

<https://e-psi.cfp.org.br/psicologas-cadastradas/?action=pesquisar&nome=®iao=®istro=&uf=>

REFERÊNCIAS:

CONASEMS- Conselho Nacional de Secretarias Municipais de Saúde. Guia Orientador para o enfrentamento da pandemia Covid-19 na Rede de Atenção à Saúde. Brasília; Maio, 2020

FIOCRUZ, Ministério da Saúde. Saúde mental e atenção psicossocial na pandemia Covid. Recomendações para gestores. 2020.

MEDEIROS, Eduardo Alexandrino Seruolo. A luta dos profissionais de saúde no enfrentamento da COVID-19. São Paulo: Acta Paulista de enfermagem, vol.55 2020.

REDECOVIDA. A saúde dos profissionais de saúde no enfrentamento da pandemia de covid-19. Bahia UFBA, 2020.