

Dicas de Saúde Mental - GESM

COMO LIDAR COM O ESTRESSE NA PANDEMIA DE CORONAVÍRUS



Emoções negativas como medo, tristeza, raiva, solidão, além de ansiedade e estresse são comuns durante esse período de isolamento social pelo qual estamos passando. Esse desconforto emocional pode ser consequência das restrições sociais, da alteração da nossa rotina, do excesso de notícias sobre a pandemia e, também, das consequências políticas, sociais e econômicas referentes a esse cenário de incertezas.

VAMOS CONVERSAR SOBRE ESTRESSE?

O estresse é uma reação natural do organismo que ocorre quando vivenciamos situações de perigo ou ameaça. Esse mecanismo nos coloca em estado de alerta ou alarme e provoca alterações físicas e emocionais. A reação ao estresse é uma atitude biológica necessária para a adaptação à novas situações.

Durante as situações de estresse podemos apresentar respostas involuntárias ou automáticas e respostas voluntárias. As respostas involuntárias demonstram uma maior dificuldade de enfrentamento do estresse e revelam pouco controle sobre nossos comportamentos, pensamentos e sentimentos. Por outro lado, as respostas voluntárias indicam maior domínio sobre nós mesmos, o que nos permite a superação das dificuldades com mais facilidade.

Temos assim, dois tipos de consequências do estresse:

Eustresse: resposta produtiva do organismo a um estímulo.

Distresse: fenômeno negativo que pode gerar danos ao organismo.

O desenvolvimento de um ou de outro estado depende da vulnerabilidade e da reação do indivíduo aos estímulos recebidos.





TIPOS DE ESTRESSE

Agudo: causado, normalmente, por situações traumáticas, mas passageiras. É mais intenso, porém curto.

Crônico: é aquele que afeta a maioria das pessoas, sendo constante no dia a dia, mas, de uma forma mais suave.

EVOLUÇÃO DO ESTRESSE

Fase de Alerta: ocorre quando o indivíduo entra em contato com o agente estressor.

Fase de Resistência: o corpo tenta voltar ao seu equilíbrio. O organismo pode se adaptar ao problema ou eliminá-lo.

Fase de quase exaustão: a pessoa não mais está conseguindo adaptar-se ou resistir ao estressor.

Fase de Exaustão: nessa fase podem surgir diversos comprometimentos físicos em forma de doença



SINTOMAS

Apesar de apresentar diferenças nas manifestações, podemos apontar os seguintes sinais de estresse:

SINAIS FÍSICOS

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).

Fonte: Cartilha para enfrentamento do estresse em tempos de pandemia, 2020

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.



SINAIS COGNITIVOS

Dificuldade de lembrar informações e ter “brancos” de memória;
Dificuldade de concentração nas tarefas;
Dificuldade de tomar decisões;
Confusão;
Pensamentos repetitivos e intrusivos (que “invadem a mente”) sobre temas desagradáveis.

Fonte: Cartilha para enfrentamento do estresse em tempos de pandemia, 2020

QUANDO PROCURAR AJUDA ESPECIALIZADA?

Observe os seus sintomas. É comum vivenciarmos diversas situações estressoras no nosso dia a dia. No entanto, se o estresse for excessivo e superar sua capacidade de adaptação, você deve procurar a ajuda de um psicólogo e/ou de um psiquiatra. Durante o período de isolamento social, vários profissionais estão atendendo na modalidade online, prática segura, regulamentada por seus Conselhos.

DICAS DA ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE PARA LIDAR COM O ESTRESSE



1. Controle seu acesso a informações sobre o coronavírus.

- Esteja atenta (o) à quantidade e à qualidade da informação que você acessa;
- Separe horários específicos para assistir, ler ou ouvir as notícias que possam lhe trazer angústia;
- Cuidado com as informações falsas. Informe-se com base em veículos confiáveis de informação e em fontes oficiais, como o site do Ministério da Saúde e da própria OMS;
- Não compartilhe se não tiver certeza de que a notícia é verdadeira.

2. Use as redes sociais como aliadas

• A OMS recomenda permanecer conectado por e-mail, redes sociais, videoconferência e telefone, pois, nesse momento, essas redes se tornam uma forma muito importante de interação com os amigos e a família. No entanto, selecione o seu consumo: se tem algo te fazendo mal, silencie, deixe de seguir, exclua. Procure manter os canais de informação confiáveis e o contato com as pessoas que te fazem bem.



3. Seja solidário

- Procure ajudar especialmente a quem precisa de assistência extra, como os idosos. A OMS lembra que ajudar alguém é um benefício para quem recebe e para quem dá a ajuda.

4. Pare e se escute

- Durante os períodos de estresse, pare e preste atenção nas suas próprias necessidades e sentimentos;
- Procure atividades que você goste e que te façam relaxar;
- Faça exercícios regularmente (mesmo que adaptados a um novo contexto);
- Mantenha uma rotina de sono;
- Procure se alimentar de forma saudável;
- Não se esqueça que as agências de saúde pública e os especialistas do mundo inteiro estão buscando soluções para enfrentar essa crise, ou seja não adianta se preocupar com o mundo e se esquecer de você.



5. Reconheça o trabalho dos profissionais de saúde

- É essencial reconhecer os esforços dos profissionais dessa área, que trabalham dia e noite pela saúde dos pacientes infectados e por soluções para essa crise

6. Espalhe histórias positivas

- A OMS recomenda que as pessoas compartilhem histórias positivas sobre esse tema, como as de pessoas que se recuperaram da covid-19 e compartilharam essa experiência;
- Lembre-se: mais de 80% dos infectados têm sintomas leves e o vírus é facilmente inativado lavando a mão e limpando superfícies.



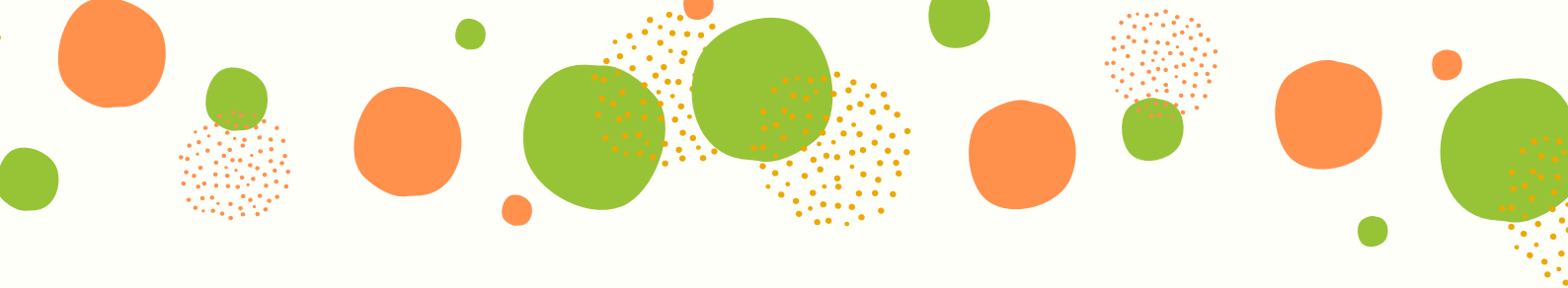
ATENÇÃO!

Fontes confiáveis de informação:

Organização Mundial da Saúde (OMS)
<https://www.paho.org/bra/covid19/>

Ministério da Saúde - MS
<https://coronavirus.saude.gov.br/>

Autoridades de saúde locais



REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Weide, J. N., Vicentini, E. C. C., Araujo, M. F., Machado, W. L., & Enumo, S. R. F. (2020). Cartilha para enfrentamento do estresse em tempos de pandemia. Porto Alegre: PUCRS/ Campinas: PUC-Campinas. Trabalho gráfico: Gustavo Farinero Costa.

Biblioteca virtual em Saúde. Ministério da Saúde. Estresse. Disponível em <http://bvsmms.saude.gov.br/dicas-em-saude/2068>. Acesso em 27/04/2020.

Portal da Educação. Tipos de estresse. Disponível em <https://siteantigo.portaleducacao.com.br/conteudo/artigos/psicologia/tipos-de-estresse/28261>. Acesso em 28/04/2020

ALEGRETTI, L. Coronavírus: 6 dicas da OMS para controlar o estresse e a ansiedade BBC News Brasil em Londres, 2020. Disponível em <https://www.bbc.com/portuguese/geral-51959967>. Acesso em 27/04/2020

ELABORAÇÃO

Emanuelle Gomes da Silva
Synara T. de Oliveira Ferreira
Gestoras em Políticas Públicas e Gestão
Governamental
Psicólogas