

Ansiedade e resiliência em tempos de pandemia

SEAPSO-COMED-DEGEPAT-SEGES

MAIO 2021

Ansiedade na pandemia

- ▶ A **ansiedade na quarentena** tem sido uma grande preocupação desde o início da quarentena em meio à pandemia do coronavírus. Desde que o isolamento social foi implementado, como medida preventiva contra a nova doença, tivemos que nos adaptar a novos comportamentos e rotinas. Diante de tantas mudanças, é normal que o nosso corpo e nossa mente sintam esse impacto.

Alguns números...

- ▶ Segundo dados da Organização Mundial da Saúde (OMS), o Brasil tem o maior número de pessoas ansiosas do mundo: 18,6 milhões de brasileiros (9,3% da população) convivem com o transtorno. Com a pandemia, esses sintomas podem ser evidenciados, por isso é importante aprender como lidar com seus efeitos.
- ▶ (Fonte:dasa.com.br)

O que é ansiedade e quais os sintomas?

- ▶ A ansiedade é uma reação natural do corpo humano, que consiste nos sentimentos de inquietação, agitação, preocupação ou estresse.
- ▶ É normal sentir-se ansioso ao realizar atividades normais do dia a dia, como uma entrevista de emprego, uma prova difícil, uma viagem, ir à um evento importante etc.
- ▶ Nem sempre a ansiedade é uma doença. Deve-se atentar quando a ansiedade apresenta níveis irregulares, afetando de forma negativa o funcionamento da nossa rotina e podendo desencadear o chamado transtorno de ansiedade, doença psiquiátrica. Nestes casos, é necessário o auxílio de profissionais da área psicológica ou psiquiátrica.



- ▶ Com a crise mundial do [Coronavírus](#) a ansiedade pode aparecer em nosso dia a dia por diversas razões: insegurança em relação ao emprego, angústia por não saber quando tudo isso irá acabar, preocupação com familiares e amigos, mudança da rotina etc.
- ▶ A ansiedade não afeta apenas nossa mente, mas também nosso corpo e desempenho, e os sintomas comuns são:

Sintomas

- ▶ Nervosismo;
- ▶ Irritabilidade;
- ▶ Tristeza;
- ▶ Angústia;
- ▶ Sofrimento por antecipação;
- ▶ Dificuldade de concentração;
- ▶ Falta de ar;
- ▶ Sudorese;
- ▶ Tremores;

->

Sintomas (cont.)

- ▶ Sensação de sufocação;
- ▶ Medo de perder o controle;
- ▶ Coração acelerado;
- ▶ Dores musculares;
- ▶ Preocupações ou medos excessivos;
- ▶ Tontura;
- ▶ Pensamentos pessimistas;
- ▶ Dores de cabeça.

Como saber se você está com ansiedade?

- ▶ Durante uma crise de ansiedade, é comum sentir angústia, medo, preocupação e inquietação. Isso ocorre pois o corpo descarrega uma quantidade de noradrenalina e adrenalina fora do normal.
- ▶ Cada pessoa tem seus próprios gatilhos emocionais e diferentes formas de lidar com eles. Crises de ansiedade podem acontecer em qualquer situação e para identificar, que é de fato ansiedade, é preciso observar alguns fatores como, se seu sono sofreu alterações, se você sente constantemente nervosismo sobre o futuro, dificuldade de concentração ou sofre de falta de ar, coração acelerado, sudorese e até náuseas, podem ser sinais de ansiedade.
- ▶ Caso os sintomas se intensifiquem e se prolonguem de forma anormal, procure um profissional de psicologia, que poderá auxiliar com o melhor tratamento.

A relação da pandemia do Coronavírus com a ansiedade

- ▶ Por ser um cenário incontrolável e de nível global, não é difícil que todos sintam o impacto e apresentem sinais de ansiedade.
- ▶ O vice-presidente da Associação Brasileira de Psiquiatria, Claudio Martins, disse que é fundamental não perder o contato virtual com amigos e familiares, além de se manter ocupado. E recomenda que as pessoas que trabalham continuem seus projetos em casa sempre que possível. "É importante manter o autocuidado com a alimentação, hidratação e se comunicar por meios eletrônicos. É necessário ocupar a mente com outras coisas e não passar o dia vendo notícias sobre Coronavírus. Não pode ficar concentrado na doença, pois isso pode gerar uma obsessão mental e incapacitar as pessoas de se desenvolverem", afirmou Martins.

O que fazer durante uma crise de ansiedade?

- ▶ Durante uma crise de ansiedade é quando os sentimentos afloram e se manifestam de forma intensa em nosso corpo. Saiba o que fazer para controlar:

Se a ansiedade é com você

- ▶ Algumas atitudes podem te auxiliar durante uma crise de ansiedade e fazer com que você se acalme:
- ▶ 1- Respire profundamente: inspirar e expirar o ar vagarosamente é uma mensagem de relaxamento para o nosso cérebro. Esse exercício pode ser feito várias vezes durante o dia para acostumar nosso corpo a lidar com as situações de estresse ou ansiedade.
- ▶ 2- Faça atividades relaxantes: deite-se e escute uma música que você gosta e te deixe feliz, feche os olhos e desligue-se por um tempo de pensamentos negativos, problemas e trabalho.

Mais dicas...

- ▶ 3- Tenha um hobby: encontre atividades prazerosas, como cozinhar, meditar, aprender um novo idioma, fazer cursos de assuntos que te interessam, fotografar, desenhar, praticar exercícios físicos, entre outros.
- ▶ 4- Tenha uma rotina: organize seu dia, lembrando-se de reservar o tempo para as atividades obrigatórias, e alguns momentos para as atividades relaxantes e que ajudam a manter sua cabeça no lugar. Você pode colocar seus afazeres em um mural colorido, em uma agenda, em listas, o importante é se organizar com antecedência.
- ▶ 5- Tenha uma boa noite de sono: uma noite bem dormida pode te ajudar a não ter um dia seguinte estressante. Antes de dormir desligue-se de tecnologias como televisão e celular. Você pode focar na leitura de um livro, escutar músicas relaxantes, pensar em sentimentos ou memórias boas e tomar um chá antes de se deitar.

Se a ansiedade é com alguém próximo a você

- ▶ Durante uma crise de ansiedade é comum a pessoa se sentir sozinha e com medo. Saiba como auxiliar um membro da família ou amigos quando isso acontece:
- ▶ 1- Esteja disposto a escutar: Às vezes a pessoa quer expor o que está sentindo e pode sentir medo de ser julgada por isso. Transmita segurança, fale que a pessoa pode confiar em você, motive a pessoa a superar esse problema mostrando que ela não está sozinha e se proponha a ajudar da melhor maneira possível.
- ▶ 2- Proponha exercícios respiratórios: Mostre a importância de inspirar e expirar vagarosamente para controlar uma crise de ansiedade. Auxilie a pessoa em inspirar contando até 5, segurar a respiração por 3 segundos e logo após expirar devagar. Peça para repetir o exercício até se sentir mais relaxado.
- ▶ 3- Estimule a busca de um hobby: Pode acontecer da pessoa ficar muito negativa consigo mesma, aponte qualidades e atividades que essa pessoa goste de fazer.

O que é resiliência humana?

- ▶ A ação de uma esponja, ou de uma mola, quando ao ser pressionada volta à sua forma de antes é um fenômeno que a física chama de *resiliência*. No caso, uma folha de papel sulfite não é feita de um material resiliente e acaba se deformando com facilidade.
- ▶ Por isso, a Resiliência nada mais é que **um processo de algum material passar por uma pressão e depois conseguir voltar para a sua forma de antes, sem perder sua qualidade.**
- ▶ Assim, sendo uma capacidade muito interessante, a Psicologia pegou a palavra e o seu significado “emprestados” para definir a **resiliência humana**, que seria **a arte de lidar com momentos de pressão, sem perder a sua essência, conseguindo controlar as suas emoções.**

Por que a resiliência humana é importante?

- ▶ Ela ajuda a construir a nossa inteligência emocional, e quando não se aprende a ser resiliente, há uma falta de controle sobre as ações. Assim, qualquer situação pode frustrar a pessoa com facilidade.
- ▶ Portanto, isso pode levar, com o tempo, ao surgimento de algum transtorno como:
 - ▶ Ansiedade,
 - ▶ Depressão,
 - ▶ Etc.
- ▶ Por isso, muito além de falar sobre resiliência, é importante pensar em formas de praticá-la no seu dia a dia.

video




O que fazer para manter a saúde mental durante a pandemia?

- ▶ Faça atividades que você goste
- ▶ Realizar atividades que te dão prazer e te fazem feliz, é uma maneira de tornar o seu dia menos pesado e estressante.
- ▶ Aproveite para cozinhar algo gostoso, ler um livro, assistir filmes e séries de assuntos que você simpatiza, dançar, praticar exercícios físicos, escrever textos, mudar a decoração um cômodo da sua casa, pintar, desenhar ou realizar qualquer atividade que possa tirar seus pensamentos de coisas negativas e de obrigações do dia a dia.

O que fazer...

- ▶ Converse com amigos ou familiares
- ▶ Nesse momento que estamos mais vulneráveis, conversar com amigos e familiares é essencial para manter nossa saúde mental em dia. Fazer coisas que amenizem a saudades pode ser a melhor opção em tempos de COVID-19, algumas dicas são: crie grupos em aplicativos de mensagens, converse e compartilhe vídeos engraçados e faça videochamadas com as pessoas que você gosta.

- 
- ▶ Faça terapia online para manter a saúde mental em dia
 - ▶ Em 2018, o Conselho Federal de Psicologia (CFP) liberou a prática de consulta online. A presidente do Conselho e psicóloga Ana Sandra Fernandes, explica que não difere em nada do atendimento presencial e os recursos utilizados são os mesmos.
 - ▶ Em tempos de Coronavírus, o atendimento por chamada de vídeo ou ligação, pode ajudar os pacientes a passarem por essa fase nova e complicada. Processos de adaptação são necessários nesse período, não hesite em procurar ajuda profissional para controlar seus níveis de ansiedade, medos e angústias. Dependendo do caso, tratamentos com medicações são recomendados. Atualmente existem exames capazes de detectar qual o [remédio para depressão e ansiedade mais apropriado](#) para determinadas pessoas, por isso é bastante importante um acompanhamento médico.



- ▶ Devemos ter consciência de que essa fase é passageira e que, mesmo de longe, não estamos sozinhos. É o momento de nos acolhermos e nos ajudarmos. Não guarde seus problemas para você, converse com sua família, seus amigos ou um profissional de saúde.
- ▶ E você ?...o que tem feito e como tem lidado com a ansiedade na pandemia?

Vídeo: camiseta





- ▶ Obrigado!
- ▶ Nossa seção esta a disposição para orientações e acompanhamentos psicológicos.
- ▶ seapso@santos.sp.gov.br
- ▶ Rua Cidade de Toledo, 13 – Centro-Santos
Tel: 3202-4475