

VENCENDO A CRISE DO CORONAVÍRUS

*Guia de cuidados em
saúde mental*

Introdução

Estamos, novamente, diante de uma crise. A humanidade já passou por várias delas. Você mesmo, certamente, já enfrentou algumas.

Em momentos assim, o stress é inevitável, mas pode ser gerenciado para permanecer num nível saudável. Produzir pânico é desnecessário e, assim como deprimir-se, só torna as coisas mais difíceis.

Toda crise é uma oportunidade para reclamar ou se superar, para adoecer ou para amadurecer. Estamos nela não porque escolhemos, mas podemos decidir como lidaremos com ela. Como profissional, compreendo que o melhor caminho é o que une aceitação, criatividade e foco em soluções, produzindo resiliência e saúde mental.

Toda crise irá produzir em nós um efeito que chamamos de stress. E o stress, por si só, não é um problema, mas uma resposta física e psicológica que temos às situações que de alguma forma mexem com a estabilidade com

a qual estávamos acostumados. O problema é quando esse stress ultrapassa o nível saudável. É aí que começamos a perceber a presença de alguns sintomas visíveis, como a irritabilidade, ou o esquecimento de coisas corriqueiras. É, também, aí que começam a ocorrer sintomas invisíveis, como o enfraquecimento do nosso sistema imunológico.

Esta crise, assim como as outras que já vivemos, irá passar. Mas seus efeitos podem permanecer de acordo com a forma como a enfrentamos hoje. Este material foi preparado, com o apoio de outros profissionais, para ajudar você a passar por esse momento mantendo os devidos cuidados de sua saúde mental.



Karyne Lira Correia
Psicóloga, Mestre em Psicologia
(CRP-12/10532)

Dicas de cuidados

Alimente-se de forma saudável: açúcar, cafeína e gorduras precisam ser evitados. Dê preferência a frutas, verduras e legumes e beba bastante água. Evite também os alimentos refinados. Uma boa alimentação é essencial para um funcionamento adequado da mente, especialmente em situações de crise.

Descanse: Você precisa dormir bem. Se quer ter uma mente saudável e resiliente nesse momento, um bom sono precisa estar na sua lista de prioridades. Se você tem tido dificuldades para dormir, isso já pode ser sintoma de algum problema de saúde mental. Aconselho que você procure ajuda profissional para avaliar essa sua dificuldade. Você pode também baixar gratuitamente uma série de orientações que preparei para os meus pacientes e estou disponibilizando em PDF aqui: <http://karynemlira.com/ebook-durma-bem/>



Exercite-se: ainda que você deva evitar ambientes como os de academias nesse momento, você pode exercitar-se dentro de sua própria casa, ou em algum lugar ao ar livre onde o risco de contaminação seja bem reduzido. O exercício físico é atualmente uma recomendação indispensável para o tratamento de vários problemas de saúde mental.

Faça exercícios de relaxamento: É comum que em situações de crise as pessoas se sintam ansiosas. Você pode reduzir a ansiedade realizando exercícios de respiração profunda por alguns minutos. Se desejar, coloque uma música tranquila, deite-se, feche seus olhos e respire profunda e lentamente inspirando pelo nariz e soltando o ar pela boca. Exercícios de respiração profunda costumam ser muito eficazes para produzir um estado de tranquilidade e relaxamento.



Foque em soluções: Pare de ler e assistir uma porção de notícias que só o deixam mais preocupado com o momento atual. Evite passar o dia nas redes sociais. Filtre aquilo que você lê, até mesmo porque há muitas fake news sendo compartilhadas. Ao invés de focar no problema, foque em soluções. Adote as medidas preventivas orientadas à população e lide com os efeitos colaterais desta pandemia (como o isolamento em casa e a crise econômica) com um olhar voltado para aquilo que você pode fazer ao invés de focar naquilo que há de ruim, ou o que você não pode fazer.

"Neste momento de tantas informações, em que temos essa sensação de falta de controle, cuide para não alimentar pensamentos catastróficos e tóxicos. Quanto mais você cultivar pensamentos de compaixão e discernimento mais você passará por esta situação sem tantos prejuízos em sua saúde mental." (Francine Beiro, CRP-12/04654)

Exercite a resiliência: pense em que coisas você pode aprender com tudo o que está acontecendo, e que tipo de proveito você pode tirar dessa experiência. Períodos de crise são ótimos momentos para desenvolvermos habilidades que se tornarão vantagem por toda a vida.

Mantenha contato social: o meio social é uma das melhores fontes de suporte para lidar com situações de crise. Precisando, peça ajuda a outras pessoas. Este é um momento em que precisamos nos ajudar.



Faça uma agenda de atividades: A gente vive dizendo que precisa fazer algumas coisas em casa mas não tem tempo. Sabe aquelas roupas que você precisa separar para doar? E aquele armário que você ainda não conseguiu parar para arrumar esse ano? Talvez haja também pequenos reparos no quintal a serem feitos. E há aquelas coisas que você adoraria ter tempo para fazer mas nunca foram prioridade. Pois então, liste todas essas coisas, e faça uma agenda de atividades para os próximos dias em que você estará fora da sua rotina normal.

Estude: Mesmo sem aulas utilize seu tempo para colocar os estudos em dia, leituras, resumos, exercícios, ou até mesmo vídeo aulas podem ajudar a manter seu cérebro ativado e adiantar as matérias para que seu retorno a rotina seja mais tranquilo.
(Geane Koenig, CRP-12/08347)



Realize atividades prazerosas: Além daquelas atividades que a gente precisa fazer, existem aquelas cuja função principal é nos dar um pouco de prazer e alegria. Você pode, por exemplo, assistir a documentários, realizar seus cuidados caseiros com a pele e os cabelos, experimentar novas receitas na cozinha, jogar algum jogo em família... Sobre isso, a psicóloga Geane Koenig deixou duas dicas para você:

Leia: aproveite o momento e leia aquele livro que ficou guardado que você não leu por falta de tempo durante sua rotina. A leitura além de exercitar a mente, trará uma tranquilidade em meio a situação de estresse atual.

Crie: se você gosta de artes, use materiais que tem em casa, pinte, desenhe, borde, use sua imaginação. Praticar atividades que estimulem a sua criatividade poderá ser uma boa distração em momentos que você se sinta ansioso. (Geane Koenig, CRP-12/08347)

Medite: estudos comprovam que a prática da atenção plena tem ajudado as pessoas a viverem um dia de cada vez e ter consciência da sua vida no momento atual. Ter consciência o levará a ter mais noção de prioridades e até mesmo de que mudanças precisará fazer (sejam internas ou externas). Indico um aplicativo chamado lojong utilizado por vários profissionais de saúde. Busque conhecer! (Francine Beiro, CRP-12/04654)

Faça o bem: fazer o bem a outras pessoas, viver para algo além de si mesmo dá sentido a nossa existência e produz os melhores tipos de sentimentos que podemos experimentar. Neste momento, há muita gente precisando de ajuda. Pequenas ações suas podem ajudar pessoas mais vulneráveis do que você a passarem por essa crise também. Pense em algo que você possa fazer em prol do bem-estar de outras pessoas, organize-se e faça.

Busque suporte profissional: Se mesmo seguindo essas orientações você perceber que ainda não está lidando bem com esse momento, procure ajuda profissional. O stress, quando não é gerenciado corretamente, pode afetar nosso sistema imunológico muito facilmente, nos deixando mais vulneráveis a uma série de doenças. E a última coisa que precisamos em meio a uma crise como a atual é um sistema imunológico abalado. Atualmente, é possível realizar sessões de orientação psicológica pela internet, no conforto e segurança da sua casa e trabalhar profundamente suas dificuldades emocionais.



Organização

Karyne Lira Correia (CRP-12/10532)

www.karynemlira.com

Instagram: @atendimentopsi

Facebook: fb.com/KaryneMLiraCorreia

E-mail: karynemlira@gmail.com

WhatsApp: (47) 99652-9062

Colaboração

Geane Koenig (CRP-12/08347)

www.geanekoenig.com.br

Instagram: @psi.geane

WhatsApp: 47-988070059

Francine Beiro (CRP-12/04654)

Contato: (47) 3025-1353

Clínica All Care

Imagens

Canva