



GESTÃO DE SINTOMAS DE STRESS E ANSIEDADE NA PESSOA COM COVID-19

STRESS E ANSIEDADE

Durante uma crise é normal que possa sentir-se triste, ansioso, confuso, assustado ou zangado. E por isso, o *stress* e a ansiedade poderão ser comuns nas pessoas com COVID-19 e nos seus familiares.

O QUE É O STRESS?

O *stress* acontece quando julgamos não ter os recursos/meios adequados para lidar/resolver com uma determinada situação. E nesse sentido, sem dúvida que a COVID-19, sendo ainda tão desconhecida, é um acontecimento *stressante*.

COMO RESPONDEMOS AO STRESS?

Fisicamente

- Batimentos do coração acelerados;
- Respiração acelerada;
- Músculos rígidos/tensos;
- Transpiração;
- Cansaço;
- Dores de cabeça;
- Dores de barriga;
- Perda ou ganho de peso.

Mental e Emocionalmente

- Ansiedade;
- Dificuldade de concentração;
- Sentimento de pressão de tempo;
- Esquecimentos frequentes;
- Preocupação excessiva;
- Mau humor;
- Irritabilidade;
- Falta de paciência.

Comportamentos

- Problemas de sono;
- Agressividade para com as pessoas e os objetos;
- Consumo excessivo de tabaco;
- Choro frequente.

Socialmente

- Maus relacionamentos;
- Problemas de comunicação;

O QUE É A ANSIEDADE?

A ansiedade pode ser uma consequência do *stress*. O facto de estar a lidar com sintomas, como a tosse e a falta de ar, pode ser uma experiência assustadora, e pode levar ao receio de que novos episódios de ataques de tosse e falta de ar possam surgir.

COMO LIDAR COM O *STRESS* E A ANSIEDADE?

FALE SOBRE OS SEUS SENTIMENTOS



Partilhar os seus sentimentos, mesmo que à distância via telefone ou video-conferência, com alguém em que confia (e.g., família ou amigos) pode ser reconfortante, pois ajuda a sentir que é compreendido e ao mesmo tempo ajuda os outros a compreenderem-no melhor.

MANTENHA UMA ATITUDE POSITIVA

Não tenha uma atitude pessimista perante o futuro, esperando sempre o pior, pois isso aumenta a sua ansiedade e *stress*. Uma atitude negativa pode bloquear a sua capacidade de pensar claramente e assim impedi-lo de encontrar soluções para os seus problemas. Limite as suas preocupações e inquietações, e as da sua família, utilizando estratégias como por exemplo diminuindo o tempo durante o qual pensa sobre, ou está a ver ou a ouvir, notícias que lhe causem ansiedade ou o deixem nervoso.

TENHA UM ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL

Mantenha uma dieta adequada, períodos de sono e descanso, exercício físico, assim como contactos por email e telefone com outros amigos e familiares. Em particular, a prática de exercício físico, sem se sentir cansado ou com falta de ar, pode ajudar a libertar a tensão muscular e a relaxar.

Não fume, não consuma álcool e não consuma drogas na tentativa de lidar com as suas emoções, e principalmente não descure a medicação prescrita e tenha cuidado redobrado com a sua saúde.

REALIZE ATIVIDADES DE LAZER

As atividades “absorvem” a tensão emocional, levando-o a sentir-se mais calmo e descontraído. Estas atividades podem incluir: ouvir música, dançar, ver um filme, entre outras, de acordo com os gostos e preferências de cada um.



CONTROLE A INFORMAÇÃO QUE VÊ E OUVI

Durante este período é imensa a informação que nos chega todos os dias via televisão, rádio e internet. Quando a informação não vem de fontes oficiais pode ser imprecisa e contribuir para aumentar os seus níveis de ansiedade.

Assim, procure consultar fontes de informação fiável em que possa confiar. Opte por informação divulgada por instituições oficiais, tais como: Serviço Nacional de Saúde (SNS), Direção-Geral da Saúde (DGS), Instituto Nacional de Emergência Médica (INEM), Organização Mundial de Saúde (OMS) e ordens ou associações profissionais, tal como a Ordem dos Médicos, Ordem dos Psicólogos ou Associação Portuguesa de Fisioterapeutas.

PRATIQUE RELAXAMENTO

O relaxamento pode prevenir ou diminuir a tensão que experiencia quando está stressado, ajudando-o assim a controlar o seu estado emocional.

ALGUNS EXEMPLOS DE TÉCNICAS DE RELAXAMENTO

Convém que pratique o relaxamento sem interrupções e com pouca luminosidade.

RELAXAMENTO MUSCULAR

Esta técnica de relaxamento envolve contrair e relaxar vários músculos de forma ordenada.

- Sente-se ou deite-se de uma forma confortável e de preferência com os olhos fechados;
- Comece por contrair os músculos da face. Mantenha a contração por 10 a 15 segundos;
- Deixe os músculos da face relaxar e foque-se nas sensações que acompanham este relaxamento. Sinta a diferença entre um músculo contraído e um músculo relaxado;
- Experimente com todos os músculos do corpo, desde os pés à cabeça, até ter contraído e relaxado todo o seu corpo.

Exemplos:

- Empurre os ombros para trás e aguarde essa posição durante 10 a 15 segundos. De seguida, relaxe os ombros e foque-se nas sensações que acompanham o relaxamento;
- Empurre os cotovelos contra os braços da cadeira durante 10 a 15 segundos. De seguida, deixe os cotovelos relaxar e centre-se nas sensações que acompanham o relaxamento;
- Cerre os punhos e, mantenha a contração durante 10 a 15 segundos. Deixe os músculos da mão relaxar e concentre-se nas sensações que acompanham este relaxamento;
- Contraia os músculos abdominais, durante 10 a 15 segundos. Relaxe os músculos e centre-se nas sensações que acompanham o relaxamento;
- Contraia os músculos da barriga das pernas e mantenha a contração durante 10 a 15 segundos. De seguida, relaxe os músculos e foque-se nas sensações que acompanham o relaxamento.

RELAXAMENTO COGNITIVO

No relaxamento cognitivo procura-se utilizar todos os sentidos, imaginando-se um cenário que desperta sensações positivas e que contribui para a diminuição da tensão e da ansiedade.

- Sente-se ou deite-se de uma forma confortável;
- Tente realizar respirações profundas;
- Feche os olhos e tente visualizar algo agradável, pode ser, por exemplo, uma praia ou o topo de uma montanha;
- Imagine-se nesse local. O que vê? O que ouve? Que cheiro sente?
- Foque-se nessa imagem durante, aproximadamente, 10 minutos.

Exemplo:

Sinta-se confortável e feche os olhos.
Imagine-se numa montanha... sinta o calor... a relva que pisa é macia e suave.... O sol está a brilhar... e veja a sua luz a atravessar os ramos das árvores...e a aquecer a sua pele! Possivelmente consegue sentir a frescura do cheiro das árvores e flores... ouça o chilrear dos pássaros... como é tão agradável...



Imagine que está a dar um passeio por essa montanha... encontra uma queda de água, com um grande lago... a luz do sol brilha nesse lago... experimente tocar nessa água... fica surpreendido por essa água estar quente e agradável. Mas está na altura de regressar. Observa novamente a queda de água, caminha pela montanha a ouvir o chilrear dos pássaros e a sentir o cheiro das árvores, das flores e do sol que lhe aquece a pele. Chega à relva inicial macia onde iniciou a sua jornada e lentamente vai sentir os seus pés a tocarem no chão... o seu corpo encostado na cadeira.... Inspire lenta e profundamente, renovando o seu corpo com energia... expire o ar lentamente, libertando todo o *stress*. Quando estiver preparado pode abrir os olhos.

CONTACTOS IMPORTANTES

Pode encontrar mais informação sobre como lidar com os seus sentimentos de stress e ansiedade no website da Ordem dos Psicólogos em <https://www.ordemdospsicologos.pt/pt>



Se sentir que necessita falar com alguém, existe também a linha SOS voz amiga a que poderá recorrer: 213 544 545 - 912 802 669 - 963 524 660 / Diariamente das 16h às 24h

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Folkman S. Stress: appraisal and coping. Encyclopedia of behavioral medicine: Springer; 2013. p. 1913-5.
2. Ramos M. Crescer em stresse: Usar o stresse para envelhecer com sucesso. Lisboa: Ambar; 2005.
3. Marques A, Figueiredo D, Jacome C, Cruz J. Doença Pulmonar Obstrutiva Crónica (DPOC). E agora?: Lusodidacta; 2016.
4. Bailey PH. The Dyspnea-Anxiety-Dyspnea Cycle—COPD Patients’ Stories of Breathlessness: “It’s Scary /When you Can’t Breathe”. Qualitative Health Research. 2004;14(6):760-78.
5. Payne RA, Donaghy M. Relaxation Techniques E-Book: A Practical Handbook for the Health Care Professional: Elsevier Health Sciences; 2010.
6. Ordem dos Psicólogos Portugueses: <https://www.ordemdospsicologos.pt/pt>