**20/03/2020**

**COVID-19: manter o equilíbrio emocional e psicológico é essencial**

Diante da pandemia da COVID-19, que já está instalada no Brasil, as pessoas vivem uma crise com características nunca experimentadas antes, o que pode dificultar a busca por referências e recursos positivos para o enfrentamento do cenário atual. A sociedade que trabalhava e se organizava por meio da lógica da produtividade, hoje se depara com uma grande paralisação. Segundo a professora de Psicologia do Centro Universitário São Camilo, Lydiane R. F. Streapco, mesmo com as constantes atualizações diárias sobre os casos da COVID-19 no mundo, ao chegar no Brasil todos foram pegos de surpresa em um período menor de tempo do que em outros países “De um dia para o outro fomos orientados a mudar a rotina, os hábitos e o modo como trabalhamos, estudamos e nos comportamos com as pessoas”.

As recomendações do Ministério da Saúde e da Organização Mundial da Saúde são para que não cheguemos em uma situação igual à da Itália, que hoje é o epicentro da pandemia. Precisamos compreender que se trata de uma medida estudada e adequada, preventiva e altruísta, em busca da segurança de cada indivíduo, de seus entes queridos e da comunidade mais ampla como, neste caso, os idosos.

Devido ao fácil acesso às redes sociais e à internet, é preciso que tenhamos atenção redobrada com o excesso de informações, o sensacionalismo e as fake news: “Como esse bombardeio de informações, temores e apreensões podem se intensificar, nesse momento cada indivíduo deve estimular a reflexão e a análise crítica e pesquisar informações em fontes confiáveis, para assim protagonizar boas práticas, como o autocuidado emocional. O ideal é buscar informações no máximo duas vezes ao dia. Evitar assistir a vários telejornais, aos vídeos da internet e às opiniões que se espalham pelos APP”, destaca Lydiane.

A professora ainda fala que, em termos emocionais, situações de crise como esta podem desafiar o indivíduo a desenvolver melhor monitoramento de sentimentos, dos desejos e dos temores. O período é atípico, portanto, será de grande valia compreender os fenômenos de modo mais amplo e enxergar vários aspectos da situação, a fim de tomar as melhores decisões possíveis. “Acreditar apenas em aspectos ruins e ressaltar somente as dificuldades pode ocasionar uma inflação do estado de pessimismo, que não é nada bom para o indivíduo. Temos que aprender a reconhecer as diversas potencialidades de cada situação que vivemos para assim desenvolver as multiplicidades de experiências, como a fé, a solidariedade, a mudança de perspectiva e a valorização da vida. Estamos em um tempo de novos aprendizados”.

O estresse também é um estado da natureza humana que, em certa medida, é valioso para que o indivíduo identifique uma situação de perigo, sendo um mecanismo de resposta fundamental para a proteção e a preservação da vida. No entanto, quando prolongado, pode causar importantes complicações fisiológicas e psicológicas, segundo a professora. “A pessoa em situações de estresse deveriam se beneficiar ao reconhecer condições e fatores estressores. O ideal é expressar o que sente, buscar uma rede de apoio efetiva, grupos apoiadores e rever aspectos de sua vida. Neste momento, por exemplo, será de grande valia se dedicar a práticas que preencham a rotina de modo saudável.”

Com relação à quarentena, um estudo de revisão publicado em fevereiro deste ano, na Lancet, observou que em situações semelhantes ocorriam alguns sintomas psicológicos peculiares, dependendo do modo como as pessoas lidavam com o isolamento social. Sentimentos como frustração, raiva e confusão mental podem acontecer. Os principais fatores estressantes identificados foram o período longo da quarentena, o medo da infecção, frustração, tédio, falta de suprimentos adequados, informações inadequadas e perdas financeiras.  No entanto, o estado emocional das pessoas melhorou ao receber informações adequadas, apoio do governo para obter assistência e suprimentos, e acreditar que o empenho de todos salvará vidas. “Reconhecemos que hoje, praticamente o mundo inteiro está sofrendo cheio de questionamentos e dúvidas. Precisamos ser otimistas para que também possamos manter um estado afetivo mais saudável, minimizando no futuro, o risco de sintomas mais graves como o estresse pós-traumático, que é tão ruim e prejudicial à saúde quanto o atual momento de medo”, fala a professora.

Nas redes sociais, profissionais de diversas áreas têm oferecido materiais gratuitos para criar sentidos subjetivos em nossa rotina com conteúdos interessantes e criativos, que podem nos auxiliar a socializar

(mesmo de maneira remota), além de garantir novos aprendizados. Para as crianças há jogos, contação de histórias, arteterapia. Para adultos é possível encontrar publicações de professores de musculação, yoga, meditação, artesanato e até videoaulas gratuitas. Instituições de ensino têm aberto cursos online para acesso gratuito. “Ainda que tenhamos que reconhecer os impactos psicossociais negativos desta situação, também devemos investir nosso afeto e racionalidade para preencher o tempo, ampliando nossa capacidade de percepção para além do sentimento de dúvidas, incertezas, medos e cansaço. É um momento de esforço consciente em busca de agregar novos conhecimentos sobre si mesmo e sobre o mundo”, finaliza.

**Fique atento!**

Alguns sintomas psicológicos comuns do estresse prolongado são: irritabilidade, instabilidade emocional, alterações de memória e atenção, ansiedade, tristeza, esgotamento e diminuição da vontade de realizar tarefas e rotinas prazerosas. “É importante que o indivíduo reconheça se os sintomas têm se manifestado, além de entender quando acontecem, melhoram e pioram. Por isso é tão importante estabelecer uma rotina para dormir e se alimentar bem, para a realização de atividades importantes como trabalho, estudo, autocuidados e cuidados com a casa. O equilíbrio é a chave de tudo, para a saúde e o bem-estar do indivíduo. É necessário que ele distribua o tempo também com a prática de atividade física e se apegue em hobbies que podem ser realizados nesse momento de isolamento”, afirma a professora.

É hora de cuidar de si mesmo, levar a sério a saúde mental, apoiar a todos, principalmente os idosos e crianças, além de claro, valorizar os profissionais da Saúde que estão na nossa linha de frente atuando de uma forma exemplar.