



Alterações emocionais
esperadas e estratégias
de enfrentamento
em pandemia



Alterações emocionais esperadas

O planeta passa por um momento importante não só pelo perigo iminente de adoecimento e morte, mas também por toda uma série de alterações em termos sociais, econômico-financeiros e psicológicos.

Somos assolados por emoções que, diante de situações de desastres, podem ser esperadas. Podemos listar algumas delas, como:


Medo de

- Perder minha saúde
- Morrer
- Perder entes queridos
- Filhos perderem a saúde
- Não ter assistência adequada para nós mesmos e para nossos afetos
- Perder minha fonte de renda e meu trabalho
- Não ter assistência financeira, caso venha a ficar sem meu trabalho.

Vivenciamos o que poderíamos chamar de **"Luto coletivo"**, no qual um grande número de pessoas partilha emoções relacionadas a sentimentos de perda ou de medo da perda.

O resultado dessa exposição constante tende a ser o desenvolvimento de sintomas semelhantes aos do **estresse agudo**.





Independente das emoções gerais vivenciadas por toda humanidade exposta a essa situação, no Brasil já podemos observar algumas especificidades devido a particularidades de nosso povo, de nossa cultura e de nossa condição econômico-política. Segundo documento elaborado pela FIOCRUZ - "Saúde Mental e Atenção Psicossocial na Pandemia Covid-19", vivenciamos além de todas as alterações emocionais, também:

- Desconfiança em todo processo de gestão e coordenação dos protocolos de biossegurança;
- Necessidade de alterar nossos modos de vida e nos adaptar a novos protocolos;
- Falta de equipamento de proteção individual em algumas estruturas sanitárias;
- Preocupação pela possibilidade de filhos e parentes ficarem sem a assistência médica do sistema público de saúde (medo já vivenciado no nosso dia a dia, que se agravou nesse momento);
- Risco de agravamento de questões de saúde mental para crianças e idosos que já enfrentavam esse problema;
- Perda de referências diante de tantas notícias falsas veiculadas de forma cruel e com interesses escusos de cunho político (acréscimo do autor).



Os protocolos de biossegurança estabelecidos pelos órgãos competentes incluem a "Quarentena", um período de isolamento social com o qual a sociedade brasileira não tivera contato anteriormente.

O confinamento pode intensificar sentimentos já despertados pela pandemia, como tristeza, desamparo, tédio e solidão e estes podem promover alguns comportamentos novos, como:

- Alterações ou distúrbios de apetite;
- Alterações ou distúrbios de sono;
- Aumento de conflitos interpessoais (familiares, equipes de trabalho,)
- Aumento da violência doméstica ou direcionada aos profissionais de saúde;
- Pensamentos recorrentes sobre a "doença";
- Pensamentos recorrentes relacionados a morte e ao morrer.
- Produção emocional de sintomas físicos relacionados à Covid-19.



Como desenvolver estratégias para lidar com as alterações emocionais

Quando vivenciamos um luto, passamos por cinco fases distintas que costumam se apresentar nessa ordem:

NEGAÇÃO: desenvolvemos estratégias de não aceitação do fato doloroso;

RAIVA: ainda como forma de negar o fato ocorrido, somos tomados pela emoção de raiva ou revolta;

BARGANHA: eu começo a aceitar o fato, mas nego internamente por quanto tempo continuarei aceitando essa dor;

TRISTEZA: ao término do período "barganhado", eu finalmente sinto a dor propriamente dita;

ACEITAÇÃO: senti a dor e finalmente aceito o fato ocorrido, começo a me adaptar a ele e lanço mão de minhas estratégias pessoais para lidar com o que não se pode mudar.

Abaixo seguem algumas estratégias utilizadas:

- Reconhecer e acolher seus receios e medos e procurar alguém de sua confiança para conversar;
- Retomar ferramentas que já tenha usado anteriormente em momentos de crise;
- Investir em exercícios e ações que reduzam o nível de estresse agudo (meditação, leitura, exercícios de respiração, yoga, ginástica,....)

- Se estiver trabalhando, garanta pausas regulares, fique atento às suas necessidades básicas;
- Busque contato virtual com suas redes socioafetivas (amigos, familiares, pessoas próximas,);
- Invista em ações solidárias de cuidado familiar e comunitário;
- Procure adaptar seus planos e estratégias à situação vivenciada neste momento;
- Estabeleça uma rotina para sua nova situação, buscando não ficar prostrado ou sem perspectivas;
- Busque fontes confiáveis de informações;
- Diminua o tempo de exposição aos diversos canais de comunicação e ao mesmo tempo (jornal, TV, redes sociais, ...);
- Estimule o espírito solidário e incentive a participação de sua comunidade;
- Caso as ações acima não tenham surtido efeito, busque os canais de atendimento psicossocial, disponibilizados gratuitamente por diversos psicólogos, já treinados e qualificados para esse tipo de atendimento.





Maio 2020

0800 0231 231 | 4002 0231
faleconosco@firjan.com.br