



SAÚDE DO *estudante* IFAP

Como lidar com a ansiedade na quarentena?

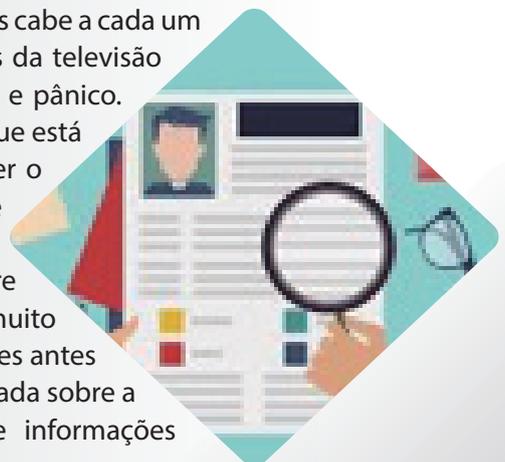
Segundo estatísticas, a ansiedade faz parte dos transtornos mentais mais comuns na sociedade, atingindo mais de 260 milhões de pessoas. Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), o Brasil é o país com o maior número de pessoas ansiosas. Estudos mostram que 86% dos brasileiros sofrem com algum transtorno mental, como ansiedade e depressão. Agora, com a quarentena imposta devido à pandemia do COVID-19, esse cenário tende a piorar. Alguns sintomas da ansiedade, como falta de ar, pode ser confundido com os sintomas do COVID-19, aumentando a procura por atendimentos de emergência e piorando os quadros de ansiedade.

Apesar da ansiedade ser uma resposta natural do nosso corpo, algo fisiológico essencial para a nossa sobrevivência, em alguns momentos pode se tornar nociva. No caso da pandemia do novo coronavírus, aprender como lidar com a ansiedade é importante, caso contrário, o impacto na saúde mental das pessoas não será nada bom.

As pessoas estão desenvolvendo vários medos em relação ao futuro, se perguntando quando tudo isso vai acabar, se vão manter os empregos, se vão perder o ano letivo na escola, se vão sobreviver à infecção, se vai acabar a comida. Gerou uma grande corrida aos supermercados e farmácias onde pessoas fizeram estoques de comida, medicações e álcool em gel. O estresse já faz parte do dia a dia de muita gente, mas é possível reverter esse quadro e viver esse momento com mais serenidade. Por isso é bom seguir algumas dicas para lidar melhor com a ansiedade.

1. Filtre as informações sobre o assunto

Um dos principais fatores de ansiedade é o excesso de informação que recebemos em tempo real sobre a pandemia. A mídia está aí, pronta para trazer os fatos, mas cabe a cada um de nós filtrar o que consumir. O ideal é evitar manter os noticiários da televisão ligados o dia todo, caso contrário, isso pode gerar muita angústia e pânico. Procure separar um período do dia no qual irá se informar sobre o que está acontecendo e quais são as atualizações. É muito importante saber o que acontece no mundo em relação à pandemia, mas a saúde mental vem em primeiro lugar. Evite abrir as redes sociais o tempo todo, estipule horários para abri-las, pois as informações estão sempre lá. Lembrando que existem muitas "Fakes News", portanto muito importante não acreditar em tudo que ler, e sempre verificar as fontes antes de compartilhar informações. Vale resaltar que não é para ficar alienada sobre a situação do mundo atual, mas sim evitar um bombardeio de informações desnecessárias. O que precisamos saber é o essencial.





2. Leia livros e assista filmes

A literatura e o cinema têm o poder de nos transportar para outras realidades, ou seja, são perfeitos para este momento de quarentena. Ao se sentir muito estressado, com medo excessivo e ansioso, procure se desconectar um pouco da realidade. Isso quer dizer mergulhar em novas histórias, capazes de acalmarem a sua mente por alguns instantes. Se você não sabe como lidar com a ansiedade, saiba que ler um livro e assistir a um filme podem ser bastante eficazes, contanto que você realmente se entregue à atividade. É um bom momento também para estudar, colocar as matérias escolares em dia.

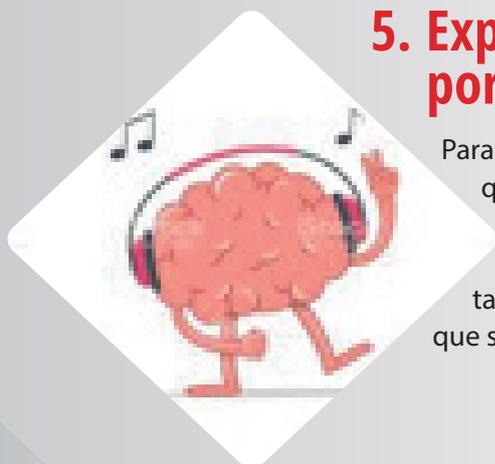
3. Seja solidário

Atitudes solidárias ajudam a passar um tempo e criam uma sensação de bem estar, fazendo com que as pessoas passem menos tempo ruminando suas angústias. Nesse período, as pessoas do grupo de risco, como os idosos, necessitam de uma atenção especial, então os jovens podem se oferecer para ajudar seus vizinhos idosos, como por exemplo, com as compras do mercado. Exercitando a empatia, se colocando no lugar do outro, a pessoa se sente melhor consigo mesmo e sabe que está fazendo sua parte nesta luta.



4. Compartilhe histórias positivas

O que mais vemos por aí são histórias ruins sobre as mortes, os riscos e os dados alarmantes. Deve-se procurar disseminar histórias boas, casos de recuperação, boas ações, renovando as esperanças das pessoas. Temos que pensar no poder da positividade, apesar de muita coisa ruim está acontecendo, muita coisa boa também está ocorrendo. Temos que nos focar nossa energia de modo que predomine energias positivas ao nosso redor.

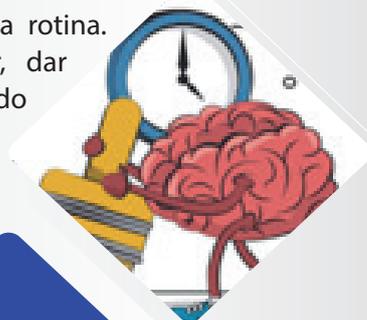


5. Expresse o que você sente por meio de atividades

Para lidar com a ansiedade, deve-se incluir na sua rotina atividades que ajudam a expressar os sentimentos. Em vez de apenas consumir conteúdos, tem que utilizar o tempo de uma forma mais enriquecedora, se tornando um produtor de conteúdos também. Procurar escrever, pintar, desenhar, cantar, expressando o que sente, ajudando a eliminar as angústias e medo.

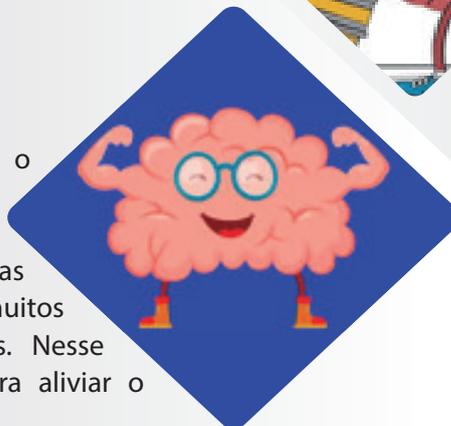
6. Crie uma rotina

Apesar da quarentena, é muito importante criar uma rotina. Têm-se que criar horários para levantar, trabalhar, dar intervalos, estudar, se alimentar, lembrando também do lazer e descanso. Em momento de isolamento social, a rotina se torna fundamental para organizar a mente.



7. Faça exercícios físicos

A atividade física é uma ótima maneira de combater o estresse, a ansiedade e a depressão, além de manter a saúde física, trabalhar a auto-estima e melhorar a qualidade do sono e a concentração. Existem várias formas de se exercitar em casa, além dos aplicativos de treinos, muitos profissionais estão oferecendo aulas online gratuitas. Nesse momento, qualquer atividade física é bem vinda para aliviar o estresse e a tensão.



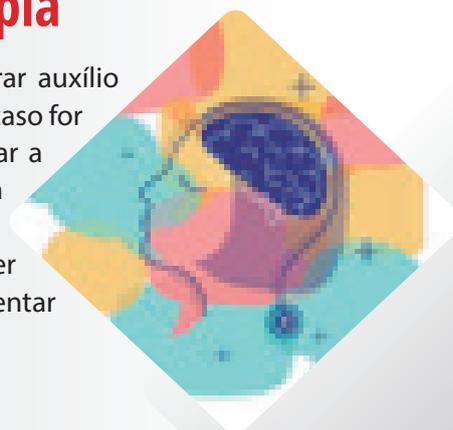
8. Faça exercícios de respiração

A ansiedade faz com que a respiração fique mais curta e ofegante, por isso a importância de aprender a controlá-la. A respiração é muito poderosa, sendo capaz de diminuir os níveis de tensão e ansiedade. Existem técnicas simples que podem ser adotadas no dia a dia, o mais importante é que a respiração deve ser feita utilizando a musculatura do diafragma, ou seja, por meio da movimentação do abdome. A respiração diafragmática funciona de maneira simples: coloque uma mão no abdome e a outra no peito, mantendo os ombros eretos; respire profundamente pelo nariz, levando o ar até o diafragma (abdome) e não permitindo que ele se limite apenas até o peito; expire pela boca. Repita o processo de maneira lenta de 6 a 10 vezes. Outra técnica é a respiração alternada pelas narinas, que ocorre da seguinte maneira: pressione a narina direita com o polegar direito; inspire o ar pela narina esquerda de forma profunda; segure a respiração por alguns segundos e depois pressione a narina esquerda para expirar pela direita. Vá repetindo o processo ao contrário. Existem muitas outras técnicas de respiração e, caso se interesse pelo assunto, vale procurar também algumas meditações guiadas com foco na respiração.



9. Faça terapia

Quando a pessoa não sabe lidar com a ansiedade, pode-se procurar auxílio psicológico para ajudar a trabalhar todas as suas questões. Quando o caso for leve, talvez todas as dicas anteriores sejam suficientes para controlar a ansiedade, mas se o quadro for mais acentuado, indica-se buscar ajuda com o psicólogo ou médico. É de suma importância cuidar da sua saúde mental durante a quarentena, a ansiedade e o medo devem ser prevenidos e tratados. Um profissional especializado te ajudará a enfrentar esse momento com mais segurança e de maneira saudável.



Como saber se você sofre com a ansiedade?

A ansiedade é uma emoção normal ao ser humano, e surge comumente ao enfrentarmos situações estressantes. Porém, a ansiedade excessiva pode-se tornar uma doença, fazendo com que sintamos preocupação e medo extremo diante de situações simples da rotina, podendo interferir negativamente na sua vida e impactando a sua saúde. A ansiedade e seus transtornos podem causar sintomas tanto mentais quanto físicos, que atrapalham o dia a dia de diversas formas.

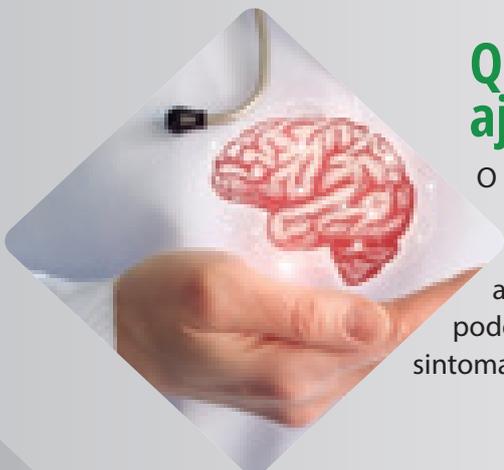
Sintomas psicológicos da ansiedade:

- Constante tensão ou nervosismo
- Sensação de que algo ruim vai acontecer
- Problemas de concentração
- Medo constante
- Descontrole sobre os pensamentos, principalmente dificuldade em esquecer o objeto de tensão
- Preocupação exagerada em comparação com a realidade
- Problemas para dormir
- Irritabilidade
- Agitação dos braços e pernas.

Sintomas físicos da ansiedade:

- Dor ou aperto no peito e aumento dos batimentos cardíacos
- Respiração ofegante ou falta de ar
- Aumento do suor
- Tremores nas mãos ou outras partes do corpo
- Sensação de fraqueza ou cansaço
- Boca seca
- Mãos e pés frios ou suados
- Náusea
- Tensão muscular
- Dor de barriga ou diarreia.

Em alguns casos, os sintomas físicos são tão intensos que podem ser confundidos com doenças como infarto ou até mesmo COVID-19.



Quando devo procurar ajuda médica?

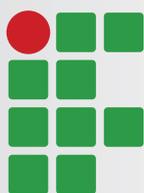
O ideal é procurar ajuda médica a partir do momento em que o distúrbio de ansiedade produz algum tipo de desconforto ou sofrimento, interferindo negativamente na qualidade de vida. Como citado anteriormente, a ansiedade faz parte das nossas vidas, mas em excesso pode prejudicar a saúde mental e física. Precisamos ter consciência dos sintomas, pois para procurar ajuda é preciso saber que algo não vai bem.

Referências

COMO LIDAR COM A ANSIEDADE NA QUARENTENA. **Vittude**, 2020. Disponível em: <https://www.vittude.com/blog/como-lidar-com-a-ansiedade-na-quarentena/>. Acesso em 16 de abril de 2020.

LISBOA, Giovana. Como lidar com a ansiedade na quarentena. **Abcfarma**, 2020. Disponível em: <https://site.abcfarma.org.br/como-lidar-com-a-ansiedade-na-quarentena/>. Acesso em 17 de abril de 2020.

ANSIEDADE: o que é, como controlar uma crise e 25 sintomas. **Minha vida**, 2019. Disponível em: <https://www.minhavidade.com.br/saude/temas/ansiedade>. Acesso em 18 de abril de 2020.



**INSTITUTO
FEDERAL**

Amapá

Campus
Macapá

Informações e Contatos

Setor de Saúde ao Estudante
E-mail: sese.macapa@ifap.edu.br