

COVID-19: E AGORA?

—

**Lidando com
a ansiedade
e o estresse**



O que é ansiedade?

Ansiedade é um termo geral para vários distúrbios que causam nervosismo, medo, apreensão e preocupação intensa, excessiva e persistente. Podem ocorrer frequência cardíaca elevada, respiração rápida, sudorese e sensação de cansaço.

Sintomas físicos:

- Dor ou aperto no peito e aumento das batidas do coração;
- 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.

O que é estresse?

Estresse é uma reação do organismo que ocorre quando ele precisa lidar com situações que exijam um grande esforço emocional para serem superadas. Quanto mais a situação durar ou quanto mais grave ela for, mais estressada a pessoa pode ficar.

Sintomas do estresse excessivo:

- Insônia;
- Cansaço;
- Dor de cabeça;
- Agitação;
- Tristeza e irritabilidade;
- Dificuldade em se concentrar
- Falhas na memória;
- Queda de cabelo;
- Perda ou ganho de peso;

Estratégias para enfrentar a ansiedade e o estresse

Para atenuar os sintomas:

- Rir, brincar, fantasiar
- Se desligar dos problemas por alguns minutos durante o dia
- Usar técnicas de relaxamento
- Utilizar alimentos anti-stress (verduras, legumes, frutas)
- Praticar atividade física
- Ser proativo e positivo

Para enfrentamento de efeito duradouro:

- Aprender a reconhecer e respeitar seus limites
- Adotar uma postura de enfrentamento frente às situações, concentrando na busca de solução e não nas emoções geradas
- Aprender a dizer “não ”
- Utilizar o apoio da família em casa e dos colegas no ambiente de trabalho
- Lembre: Seja resiliente, nada de ruim dura para sempre

É muito importante compreender que o pânico é um mecanismo inconsciente que embora seja inevitável, pode ser controlado.



Dicas para controlar uma crise de ansiedade/estresse:

1. Procure acomodar-se, da forma mais confortável possível, em algum local agradável, e traga a mente pensamentos e memórias positivas;
2. Controle a respiração, inspirando e expirando lentamente, sem pressa, imaginando momentos bons, locais que você visitou e pessoas que gostaria de estar;
3. Procure relaxar ao máximo a face, os ombros, os braços, o tórax e assim, aos poucos, todo o corpo;
4. Mentalize pensamentos positivos, conectando-se ao divino conforme sua fé;
5. Procure se distrair o máximo possível, usando uma música suave, palavras que acalmem e automassagem, ou atividades ao seu gosto que produzam bem-estar e relaxamento;
6. Essas são medidas imediatas, momentâneas e paliativas. Se ainda assim a ansiedade persistir, procure ajuda!

O HU-UFMA está disponibilizando linhas de apoio para situações emergenciais. Não hesite em buscar nosso suporte!

PLANTÃO DE ATENDIMENTO PSICOLÓGICO E PSIQUIÁTRICO

SEGUNDA À SEXTA, DAS 07H ÀS 16H
ONLINE (VIA WHATSAPP) E TELEFÔNICO

98882-8462 • psicologia
98882-8104 • psicologia
98882-8930 • psiquiatria



É praticamente impossível eliminar o stress de nossas vidas. Podemos, porém, evitar que ele se torne excessivo através de medidas que demandam mudança de conduta e de atitude perante os eventos corriqueiros e inesperados da vida.

LEMBRE-SE QUE O AUTOCUIDADO É DE EXTREMA IMPORTÂNCIA PARA TODOS NÓS!

**O HU-UFMA precisa de você forte e saudável para
juntos enfrentarmos essa crise!**

#somostodoshuufma #juntosomosmais #vaipassar!



Fontes: <http://www.estresse.com.br/orientacoes/os-21-passos-do-manejo-do-stress/>