

The image features several stylized virus particles, resembling coronaviruses, scattered across the page. Some are light grey outlines, while others are solid pink with black outlines. A purple line connects the top corners of the central teal box to the virus particles on the right side.

CARTILHA PARA O ENFRENTAMENTO DO ESTRESSE EM TEMPOS DE COVID-19

IFSULDEMINAS
JUNHO DE 2020

An illustration of a team of four people working in an office. On the left, a man in a black shirt and purple pants stands with a lightbulb above his head. In the center, a man in a purple shirt and black pants sits at a blue desk with a laptop. To his right, a woman in a red shirt and purple pants sits at the desk with another laptop. On the far right, a woman in a blue shirt and black pants stands holding a tablet. The background is a soft pink wash with a clock on the wall and two pink plants in pots.

PRÓ-REITORIA DE GESTÃO DE PESSOAS

Coordenadoria de Qualidade de Vida do Servidor
qualidadedevida@ifsuldeminas.edu.br



INSTITUTO FEDERAL
Sul de Minas Gerais

“ No início era tudo novo e assustador. Fomos surpreendidos pela notícia de um vírus que estava se espalhando por muitos países e logo chegou ao Brasil.

Tivemos que mudar nossa rotina, a forma de nos relacionarmos com os outros, o trabalho, enfim... foram muitas mudanças.

E agora, depois de um tempo vivendo essa nova realidade, com o excesso de notícias sobre a pandemia, a mudança de rotina, o distanciamento físico, e as consequências econômicas, sociais e políticas relativas a esse novo cenário, tendo que nos reinventarmos diariamente para que possamos atender as necessidades familiares, do trabalho e pessoais, é comum termos medo, tristeza, raiva, solidão, além de ansiedade e estresse. ”

O estresse e como ele surge

O estresse emocional é o que sentimos no corpo e na mente quando nos deparamos com demandas de uma determinada situação que ultrapassam a nossa capacidade de adaptação.

Na maioria dos casos, é uma experiência rápida, porém pode persistir por um longo período de tempo, e se tornando persistente ou crônico pode influenciar na vulnerabilidade da pessoa ocasionando além dos sintomas desagradáveis, outros tipos de doenças. Isso ocorre quando se sobrecarrega os recursos de enfrentamento.

O enfrentamento, que é uma resposta ao estresse, corresponde aos esforços cognitivos e comportamentais orientados para lidar com demandas externas ou internas que estejam excedendo ou sobrecarregando os nossos recursos.

Segundo Lipp (2003, apud Santos, A.F, 2007), algum nível de estresse é sempre necessário; porém, quando ultrapassa a capacidade de adaptação do sujeito, pode tornar-se prejudicial ao funcionamento organismo. Assim, para alcançar o bom desempenho de suas atividades, o indivíduo precisa estar

mobilizado para responder às demandas internas e externas que surgem em seu cotidiano, num nível de estresse compatível com suas possibilidades (Savóia, 1999 apud Santos, A.F, 2007).

Há a necessidade de ser mantido o nível de estresse adequado para ser ter uma produtividade satisfatória para um dado momento, pois a evocação de maiores ou menores defesas em relação à percepção do evento possivelmente trará danos pela inadaptação ou falta de reatividade (Sardá, Legal & Jablonsky Jr., 2004 apud Santos, A.F, 2007).

Fases do Estresse e seus sintomas

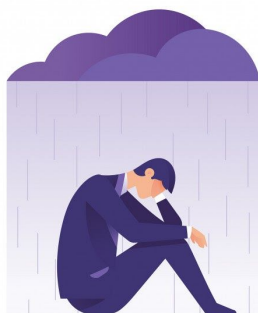
O processo de estresse se inicia na fase de **alerta**, essa é uma fase boa, da qual produzimos muita adrenalina nos sentimos cheios de energia e de vigor.



Principais sintomas:

- Tensão muscular
- Azia
- Irritabilidade sem causa aparente
- Nervosismo
- Ansiedade
- Inquietação

Se o agente estressor desaparecer, saímos desta fase sem sequelas. Caso mantenha-se, entramos no estágio da resistência, que é quando tentamos resistir ao estresse, e se o nosso esforço for suficiente poderemos sair tendo possivelmente passado pelos principais sintomas:



- Dificuldades com memória
- Sensação de cansaço

Podemos pensar na situação como um problema maior quando não conseguimos resistir ou nos adaptar, e nosso organismo não consegue se reequilibrar e voltar ao estado normal, e as doenças começam a aparecer, como forma de avisar que não está conseguindo lidar com a carga estressante. Essa fase é a de **exaustão**, na qual os sintomas podem interferir mais ativamente na sua rotina e saúde:



- Cansaço mental
- Dificuldade de concentração
- Perda de memória imediata
- Apatia ou indiferença emocional
- Impotência sexual ou perda da vontade de ter sexo
- Herpes
- Corrimentos
- Queda de cabelo
- Gastrite ou úlcera
- Perda ou ganho de peso
- Crises de pânico
- Pressão alta
- Queda na qualidade de vida

Estresse X Coronavírus e trabalho remoto

É difícil ficar imune a essa onda de ansiedade e angústia, já que não temos como prever quando a rotina vai voltar ao normal. E os efeitos do cenário de incerteza podem nos levar ao estresse, por isso, devemos adotar algumas medidas para evitar que esse mal se instale e diminua não só a nossa capacidade laborativa como também a “energia de viver”.

Algumas dicas:



1. Controle seu acesso a informações sobre o coronavírus

A quantidade e qualidade da informação que você acessa deve ser foco de atenção, segundo a Organização Mundial de Saúde - OMS.

É importante controlar a quantidade de tempo que você passa assistindo, lendo ou ouvindo notícias que te trazem angústia. Uma sugestão é separar horários específicos do seu dia para fazer isso.

Outro cuidado importante é com as fake news. Informe-se com base em veículos confiáveis de informação e em fontes oficiais, como o site do Ministério da Saúde e da própria OMS.

Tome cuidado com informações falsas que circulam nos grupos de WhatsApp. Você pode ficar preocupado sem motivo, passar a informação pra frente e preocupar mais alguém com base em algo que nem é verdade.

Para verificar se a notícia é falsa, siga este passo a passo: leia a notícia inteira, não apenas seu título; cheque a fonte e a autoria da notícia; digite o título da notícia recebida em buscador como o Google; destrinche os fatos da notícia e tente checá-los individualmente; se for uma imagem, faça uma busca reversa por ela no Google. Se for um áudio ou um vídeo, resuma o acontecimento e faça uma pesquisa no buscador.

E pergunte à pessoa que encaminhou a notícia de quem ela recebeu e se essa pessoa conseguiu verificar a informação. Não compartilhe se não tiver certeza de que a notícia é verdadeira.



2. Use as redes sociais como aliadas

No momento em que muitas pessoas estão isoladas ou em quarentena, as redes sociais se tornam uma forma ainda mais importante de interação com os amigos e a família. E a própria OMS recomenda permanecer conectado por e-mail, redes sociais, videoconferência e telefone.

Por outro lado, também é nas redes sociais que muita gente pode encontrar informação falsa e ficar obcecado atrás de teorias da conspiração. Então aqui também vale a dica de selecionar o que você consome nas redes sociais: se tem algo te fazendo mal, silencie, deixe de seguir, exclua. Procure manter os canais de informação confiáveis e o contato com as pessoas que te fazem bem.



3. Seja solidário

Procure ajudar especialmente a quem precisa de assistência extra, como os idosos e pessoas com doenças pré-existent. A OMS lembra que ajudar alguém é um benefício para quem recebe e para quem dá essa ajuda.



4. Pare e se escute

Durante os períodos de estresse, pare e preste atenção nas suas próprias necessidades e sentimentos. É dica da OMS também.

Procure atividades que você goste e que te façam relaxar. Também faça exercícios regularmente (mesmo que adaptados a um novo contexto), mantenha uma rotina de sono e procure se alimentar de forma saudável. Tudo isso vai colaborar com o seu corpo e a sua mente.

Mantenha o otimismo e busque o lado bom das coisas.

E não se esqueça que agências de saúde pública e especialistas do mundo inteiro estão buscando soluções para enfrentar essa crise. Ou seja, não adianta se preocupar com o mundo e se esquecer de você.



5. Reconheça o trabalho dos profissionais de saúde

Já vimos nas redes sociais que em lugares da Espanha e de Portugal as pessoas se organizaram para ir às janelas e varandas em um horário específico para aplaudir e agradecer as equipes médicas que estão atendendo pessoas que estão se recuperando da Covid-19.

É essencial reconhecer o esforços dos profissionais dessa área, que trabalham dia e noite pela saúde dos pacientes infectados e por soluções para essa crise.



6. Espalhe histórias positivas

A OMS recomenda que as pessoas compartilhem histórias positivas sobre esse tema, como de pessoas que se recuperaram da Covid-19 e compartilharam essa experiência.

Vamos aprender com essa nova rotina

“ A rotina em tempos de Coronavírus deve passar pela criatividade, com um novo olhar para o dia a dia, para as possibilidades dos benefícios do trabalho remoto, da convivência familiar, e para o ambiente rico que podemos ter em casa.

Devemos lembrar que distanciamento físico não representa um isolamento social principalmente porque podemos contar com as ferramentas digitais para ajudar-nos na interação com a família e com os amigos.

O mundo pós Pandemia, será um outro mundo, de novas perspectivas, novos aprendizados, uma nova forma de vermos a vida. ”

Dicas para um bom desempenho no trabalho remoto com qualidade de vida evitando o estresse.

- Manter uma rotina com horários de dormir, acordar e fazer as refeições, procurando ser flexíveis conforme o ritmo da sua casa, pois muita rigidez em

tempos de tantas mudanças pode causar frustração e medo.

- Para manter o foco estabeleça pequenas recompensas após a finalização de cada tarefa, a cada 45 minutos de trabalho levante-se da cadeira, e busque uma água, alongue o seu corpo, quando voltar vai se sentir mais animado. Usar alimentos como recompensa não é a melhor opção.
- As crianças devem ficar junto às suas famílias, e sempre que for possível e seguro, de preferência com os pais. Se não der, tente acompanhar com recursos de chamadas de vídeo algumas vezes por dia, sem parecer desesperado, mas promovendo assistência necessária conforme a idade. Delegue atividades recreativas para elas, para evitar que fiquem com eletrônicos como sua principal opção recreativa.
- Realizar atividades físicas em casa, meditação e yoga auxilia no seu equilíbrio mental em tempos de pandemia.
- Caso você perceba que está com dificuldade para seguir seu cronograma e resolver suas tarefas, evite uma postura julgadora ou crítica consigo mesmo, afinal é uma fase de adaptação para todos. Tente entender os motivos que fizeram você não seguir seu planejamento, e busque alternativas para os próximos dias! Sim, vamos precisar ser criativos nestes meses!
- Busque informações e solução de problemas - É preferível lidar de forma mais ativa com problemas e desafios nesse momento. Mesmo não sendo nada fácil!
- Preencha seu tempo com informações otimistas e atividades prazerosas, talvez você precise de um momento “sem fazer nada” ou sozinho sem os filhos, é saudável querer isso de vez em quando.
- Pense em como deixar suas tarefas mais prazerosas: busque um ambiente tranquilo, faça algo que te dê conforto para se sentir mais capaz de realizar as tarefas.
- Organize seus horários para trabalho, lazer e interação com a família.
- Procure ter uma rotina de autocuidado, incluindo no seu dia exercício físico adaptado para o seu espaço. Atualmente encontramos tantas opções como atividade aeróbica na internet, vídeos de treinamento funcional, danças, até mesmo aulas de meditação ou relaxamento como Yoga,
- Aproveite para preparar seu alimento buscando ter uma alimentação saudável, incluindo frutas e verduras, tente solicitar auxílios dos filhos ou de algum familiar para preparar os alimentos, esta atividade pode ser prazerosa e de aprendizado para ambos. Beba uma quantidade adequada de água diariamente.
- Lembre-se que você vem em primeiro lugar e ter bons hábitos de sono, alimentação e atividade física auxiliam a ter esforço, persistência e determinação.
- Tente colocar no papel os seus afazeres de maior prioridade e possíveis de se realizar durante o dia, procure resolvê-los um de cada vez.

Agora, vamos fazer um exercício juntos.

“ Pense quais são os elementos que fariam a sua vida melhor. Podem ser de 3 a 5. Feche os olhos e reflita por 10 segundos que sejam. ”

Com certeza você pensou em coisas como saúde, segurança financeira, emocional, ter mais tempo, mais conforto, uma mente mais serena, sucesso na sua vida profissional, constituir família...

Então...aproveite o que você tem hoje se fortalecendo para buscar no amanhã o que ainda te falta, e não se esqueça, em breve tudo isso irá passar!!!

Precisa de ajuda ou conhece alguém que precisa:

**DISQUE
SAÚDE
136**

Disque Saúde - 136



Centro de Valorização da Vida - 188



Central de Atendimento à Mulher - 180

Para servidores e colaboradores do IFSULDEMINAS:

Teleorientação para o Equilíbrio Emocional

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfraokiK2XyeDQI0iJi8EJKgKzt3nESXVxGM6Cb7a3JBR7apg/viewform>



Referências:

<https://www.bbc.com/portuguese/geral-51959967>

<https://news.un.org/pt/story/2020/03/1707792>

<https://expogestao.com.br/como-gerenciar-estresse-com-isolamento-da-covid-19/>

<https://calculojuridico.com.br/guia-completo-trabalho-homeoffice/>

<https://psicoterapiaepsicologia.webnode.com.br/products/o-que-e-stress-/>

<https://www.scielo.br/pdf/prc/v20n1/a14v20n1.pdf>

<http://www.estresse.com.br/publicacoes/o-modelo-quadrifasico-do-stress/>

<https://www.saudebemestar.pt/pt/blog-saude/stress/>

<http://www.estresse.com.br/publicacoes/o-percurso-do-stress-suas-etapas/>

<https://www.conceitozen.com.br/entenda-o-estresse-e-suas-3-fases.html>