



**FEDERACIÓN LATINOAMERICANA DE SOCIEDADES DE
SUEÑO
ASOCIACIÓN LATINOAMERICANA DE PSICOLOGÍA
DEL SUEÑO.**



Documento que transcreve, contextualiza e emite um consenso para América Latina, baseado nas recomendações da APA e da OMS, para enfrentar as conseqüências psicológicas da epidemia COVID-19.

Hernán Andrés Marín Agudelo

Presidente Federación Latinoamericana de Sociedades de Sueño,
Presidente Asociación Latinoamericana de Psicología del Sueño.
Centro de Neurología, Medellín, Colombia

Sandra Sacks P.

Vicepresidente Sociedad Latinoamericana de Psicología del Sueño
Sociedad Chilena de Medicina del Sueño.
Santiago de Chile, Chile

Katie Moraes de Almondes

Secretaria, Sociedad Latinoamericana de Psicología del Sueño
Clínica del Sueño - Universidad Federal do Rio Grande do Norte,
Miembro de la Sociedad Brasileña de Psicología
Natal, Brasil

Guadalupe Jovanna Terán Pérez

Vocal Federación Latinoamericana de Sociedades de Sueño, Vocal Sociedad Latinoamericana de Psicología del Sueño Sociedad mexicana para la investigación y medicina del sueño. Ciudad de México, México

Pamela Liparoti

Asociación Argentina de Medicina del Sueño Grupo de Trabajo de Medicina del Sueño y Cronobiología de APSA Instituto de Neurociencias de la Patagonia, Ciudad de Trelew, Argentina

María José Martínez Rey

Asociación Uruguaya de sueño
Somno Centro, Montevideo, Uruguay

INTRODUÇÃO

Baseados na realidade atual que atravessa o mundo, considerando também que «a saúde é um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não apenas a ausência de doenças ou enfermidades» (OMS, 2020), e conscientes do trabalho de que nossa disciplina deve propor estratégias de abordagem ou retomar aqueles que foram propostos contextualizando para nossa comunidade, formamos um comitê de trabalho encarregado de dar uma resposta rápida, como Comissão da Federação Latino-Americana de Sociedades de Sono e como a Associação Latino-Americana de Psicologia do Sono, onde foram retomadas as estratégias propostas pela Associação Americana de Psicologia (APA, 2020), ampliando-as e propondo um consenso

dentro desta comissão, com líderes de opinião no campo de nosso continente e complementando o trabalho de colegas nos Estados Unidos, neste documento, para consulta de colegas em todo o continente.

Atualmente, o fluxo de informações de saúde, econômicas e políticas é permanente, o que requer uma análise cuidadosa da mídia e dos modos de comunicação. A capacidade de pensar, de fazer uma análise com as informações recebidas é urgente e, para isso, é necessária calma e responsabilidade para o cuidado coletivo.

Esperamos que o documento sirva de apoio e diretriz para todos os membros da comunidade, planejando ações para a mesma, não com espírito acadêmico, nem substituindo consulta especializada, conforme necessário, mas pela prevenção, motivando colegas a divulgá-la, a enfrentar esse problema em nosso continente e que afeta o mundo inteiro. É fundamental estar à altura das circunstâncias. Pode se comunicar sem alarmes, promovendo comportamentos de cuidado e acolhimento, sem promover discriminação.

1. MANTENHA SUA DISTÂNCIA PARA FICAR SEGURO

Em todo o mundo, os funcionários públicos pedem as pessoas na população geral ou que contraíram ou foram expostos ao novo coronavírus, tomando medidas de distanciamento social, quarentena ou isolamento, em um esforço para impedir a propagação da doença. Mas quais são essas medidas:

- **O distanciamento social:** significa manter uma distância segura (aproximadamente 2 metros de distância dos demais) e evitar espaços de reunião como escolas, igrejas, salas de concertos e transporte público.
- **A quarentena:** implica evitar o contato com outras pessoas se você foi exposto ao coronavírus.
- **O isolamento:** implica a separação de um indivíduo que contraíu COVID-19 para evitar que se propague a outros.

Passar dias ou semanas em casa com recursos limitados, diminuindo a estimulação e o contato social pode afetar a saúde mental. Embora faltem estudos controlados de intervenções para reduzir os riscos psicológicos de quarentena e isolamento, alguns aspectos da literatura revisada estabeleceram boas práticas para lidar com essas circunstâncias desafiadoras de distanciamento social, quarentena e isolamento, bem como recomendações sobre como as pessoas podem lidar se forem solicitadas a tomar essas medidas.

O que esperar

As pessoas solicitadas a ficar em casa devido a doença, exposição ou disseminação ativa do COVID-19 na comunidade provavelmente terão que mudar suas rotinas habituais por pelo menos duas semanas, o período estimado de incubação do vírus.

Fontes comuns de estresse durante esse período incluem uma queda de atividades significativas, perda de exposição aos estímulos sensoriais/ambientais e envolvimento social; tensão financeira por não poder trabalhar; e falta de acesso a estratégias típicas de enfrentamento, como ir à academia ou frequentar cultos religiosos. As pesquisas mostram que, durante um período de afastamento social, quarentena ou isolamento, o indivíduo pode experimentar:

- **Medo e ansiedade:** Pode haver ansiedade ou preocupação com o fato do indivíduo ou os membros de sua família contraírem o COVID-19 ou o transmitirem a outros. Também é normal ter preocupações sobre a obtenção de alimentos e suprimentos pessoais, tirar uma folga do trabalho ou cumprir as obrigações de cuidados com a família. Algumas pessoas podem ter problemas para dormir ou se concentrar nas tarefas diárias.

- **Depressão e tédio:** Uma parada no trabalho, por exemplo, interrompem sua rotina diária e podem causar sentimentos de tristeza ou mau humor. Longos períodos de tempo em casa também podem causar tédio e solidão.
- **Raiva, frustração ou irritabilidade:** A perda de autonomia e liberdade pessoal associada ao isolamento e à quarentena geralmente pode ser frustrante. Você também pode sentir raiva ou ressentimento contra aqueles que emitiram ordens de quarentena ou isolamento, ou se sentir que foi exposto ao vírus devido à negligência de outra pessoa.
- **Estigmatização:** Se você está doente ou foi exposto a alguém que tenha o COVID-19, você pode ser percebido negativamente por outras pessoas que temem contrair a doença se interagirem com você.
- **Alterações de sono:** Eles podem sentir que, devido a preocupações e poucas estratégias de enfrentamento, pensamentos negativos e ruminações sobre as consequências do COVID 19, não conseguem dormir a noite ou tirar cochilos durante o dia, além de não conseguirem se sentir alertas durante o dia, em função dessas alterações de sono. Por outro lado, também podem sentir com isolamento, se for o caso, a tendência dormir em excesso e alterar cronobiologicamente os ritmos do sono e da vigília através de cochilos e períodos de sono que não são os habituais nos hábitos que ele tinha diariamente antes do problema.

2. POPULAÇÕES VULNERÁVEIS

As pessoas com condições de saúde mental pré-existent e profissionais de saúde que ajudam na resposta ao coronavírus podem estar em maior risco de sofrer sofrimento psicológico quando envolvidas em afastamento social, quarentena ou isolamento.

Pessoas com deficiência que necessitam de dietas especializadas, suprimentos médicos, assistência ao cuidador e outras adaptações também correm o risco de distúrbios psicológicos durante uma pandemia devido a maiores dificuldades em receber os cuidados de que necessitam.

Como lidar

Felizmente, a literatura científica também aponta maneiras de lidar com essas condições difíceis. Antes da promulgação de ordens de isolamento social, quarentena ou isolamento, é recomendável planejar com antecedência e considerar como você pode gastar seu tempo, com quem pode entrar em contato para obter apoio psicossocial e como pode atender a qualquer necessidade de saúde física ou mental que você ou sua família pode ter:

- **Limite o consumo de notícias de fontes confiáveis.** A obtenção de informações precisas e oportunas sobre a saúde pública em relação ao COVID-19 é importante, mas a exposição excessiva à cobertura da mídia pelo vírus pode levar ao aumento de sentimentos de medo e ansiedade. Recomendamos equilibrar o tempo gasto em notícias e mídias sociais com outras atividades não relacionadas à quarentena ou isolamento, como ler, ouvir música ou aprender um novo idioma. As organizações confiáveis, incluindo os Centros de Controle e Prevenção de Doenças de cada país e a Organização Mundial de Saúde, são fontes ideais de informações sobre o vírus.
- **Criar e seguir uma rotina diária.** Manter uma rotina diária pode ajudar adultos e crianças a preservar um senso de ordem e propósito em suas vidas, apesar do desconhecimento do isolamento e da quarentena. Tente incluir atividades diárias regulares, como trabalho, exercício ou aprendizado, mesmo que precisem ser executadas remotamente. Integre outros hobbies saudáveis, conforme necessário.
- **Mantenha-se conectado virtualmente com outros.** Suas interações presencialmente podem ser limitadas; sugere-se o uso de telefonemas, mensagens de texto, bate-papo por vídeo e redes sociais para acessar redes de suporte social. Se você se sentir triste ou ansioso, use essas conversas como uma oportunidade para discutir sua experiência e emoções associadas. Comunique-se com aqueles que você conhece que estão em uma situação semelhante. Grupos do Facebook já foram formados para facilitar a comunicação

e o apoio entre as pessoas que são solicitadas a ficar em quarentena. Solicite ajuda com seu terapeuta online, se você achar conveniente.

- **Confiar em animais de estimação como apoio emocional.** É outra maneira de permanecer conectado. Embora a OMS mencione que não há evidências sólidas para indicar que eles podem pegar o vírus, é recomendável tomar a precaução de fazer uma boa lavagem das mãos depois de entrar em contato com eles.
- **Manter um estilo de vida saudável.** Durma o suficiente, não tire uma soneca em diferentes momentos do dia, e nem durma em excesso pelas manhãs. Tente manter atividades regulares durante o dia, coma bem e faça exercícios em casa quando estiver apto fisicamente. Tente evitar o uso de álcool ou drogas como forma de lidar com o estresse do isolamento e da quarentena. Se necessário, considere as opções de tele-saúde para psicoterapia. Se você já tem um psicólogo, entre em contato com ele antes de uma quarentena em potencial para ver se eles podem continuar suas sessões por telefone ou virtualmente. No caso de terapias cognitivo-comportamentais para distúrbios do sono, pergunte ao seu psicólogo se você pode continuar sob uma das formas de terapia online, assistida, com alto grau de eficácia (No Brasil, essa prática é amparada pela Resolução nº 011/2018 do CFP).
- **Utilize estratégias psicológicas para controlar o estresse e manter-se positivo.** Examine suas preocupações e tente ser realista e objetivo em sua validação, bem como sua capacidade de lidar com isso. Tente não catastrofizar; concentre-se no que você pode fazer e aceite as coisas que não pode mudar. Uma maneira de fazer isso é manter um diário de preocupações e enfrentamento. Você também pode optar por baixar aplicativos para smartphones que oferecem exercícios de atenção e relaxamento, além de dicas de enfrentamento. Por exemplo: O PTSD Coach, que é um aplicativo gratuito desenvolvido pelo National PTSD Center do Departamento de Assuntos dos Veteranos dos EUA, e tem o Centro Nacional de Telemedicina e Tecnologia do Departamento de Defesa. Eles contêm recursos de enfrentamento e resistência de controle do estresse, como exercícios de respiração profunda, imagens positivas, relaxamento muscular e muito mais. Concentrar-se em razões altruístas de distanciamento social, quarentena ou isolamento também pode ajudar a aliviar o sofrimento psicológico, se você focar sua mente nesse aspecto. Lembre-se de que, ao tomar essas medidas, você reduz a chance de transmitir o COVID-19 e protege os mais vulneráveis.

O que acontece depois?

Após um período de quarentena ou isolamento, você pode experimentar emoções confusas, incluindo alívio e gratidão, frustração ou raiva em relação às pessoas que temem que você possa infectá-las com o vírus, ou mesmo sentimentos de crescimento pessoal e espiritualidade aumentada. Sentir-se ansioso também é normal, mas se você tiver sintomas de estresse extremo, como problemas constantes do sono, incapacidade de realizar rotinas diárias ou aumento do uso de álcool ou drogas, procure ajuda médica e mental.

3. MANEJAR A ANSIEDADE E O ESTRESSE

Estresse e enfrentamento

O surto da doença de coronavírus 2019 (COVID-19) pode ser estressante para as pessoas. O medo e a ansiedade sobre a doença podem ser esmagadores e causar emoções fortes em adultos e crianças. Lidar com o estresse tornará você, as pessoas de quem gosta e sua comunidade mais fortes.

Todos reagem de maneira diferente a situações estressantes. Como você responde a pandemia pode depender de sua formação, das coisas que o diferenciam de outras pessoas e da comunidade em que você vive. As pessoas que podem responder mais intensamente ao estresse de uma crise incluem:

- Pessoas idosas e pessoas com doenças crônicas que apresentam maior risco de COVID-19;

- Crianças e adolescentes;
- As pessoas que estão ajudando na resposta ao COVID-19, como médicos e outros profissionais de saúde ou socorristas;
- Pessoas que têm problemas de saúde mental, incluindo problemas com o uso de substâncias.

O estresse durante um surto da enfermidade infecciosa pode incluir:

- Medo e preocupação com a própria saúde e a saúde dos entes queridos.
- Mudanças nos padrões de sono ou alimentação.
- Dificuldade para dormir.
- Dificuldades na atenção, memória, processos executivos, entre outros aspectos cognitivos.
- Agravamento dos problemas de saúde crônicos.
- Maior uso de álcool, cigarro e outras drogas.

Pessoas com problemas de saúde mental pré-existentes devem continuar seu tratamento e estar cientes de sintomas novos ou agravantes.

Cuidar de si mesmo, de seus amigos e de sua família pode ajudá-lo a lidar com o estresse. Ajudar outras pessoas a lidar com o estresse também pode fortalecer sua comunidade.

Coisas que se pode fazer

- Faça uma pausa. Não assista, leia ou ouça notícias, incluindo mídias sociais. Ouvir a pandemia repetidamente pode ser irritante.
- Cuide do seu corpo. Respire fundo e medite. Tente comer refeições saudáveis e equilibradas, exercite-se regularmente, durma o suficiente e evite álcool e drogas.
- Tire um tempo para relaxar. Tente fazer outras atividades que você goste.
- Conecte-se com outras pessoas. Converse com pessoas em quem confia sobre suas preocupações e como se sente. Consulte seu profissional de saúde se o estresse interferir em suas atividades diárias por vários dias seguidos.

Reduza o estresse em você e nos outros

- Compartilhar os fatos sobre o COVID-19 e entender o risco real para si e para as pessoas com quem você gosta pode tornar o surto menos estressante, mas não excessivamente bem-sucedido.
- Ao compartilhar informações precisas sobre o COVID-19, você pode ajudar as pessoas a se sentirem menos estressadas e permitir que você se conecte com elas.
- Aprenda mais sobre como cuidar de sua saúde emocional.

Recomendações para os pais

Crianças e adolescentes reagem, em parte, ao que percebem dos adultos ao seu redor. Quando pais e cuidadores operam o COVID-19 com calma e confiança, eles podem fornecer o melhor suporte para seus filhos. Os pais podem ser agentes de calma e tranquilidade com as pessoas ao seu redor, especialmente crianças, se estiverem melhor preparados e não demonstrarem ansiedade.

Nem todas as crianças e adolescentes respondem ao estresse da mesma maneira. Algumas mudanças comuns a serem consideradas incluem:

- Choro ou irritação excessiva em crianças pequenas
- Voltando aos comportamentos que eles superaram (por exemplo, urinar na cama)
- Preocupação ou tristeza excessiva
- Alimentação não saudável ou hábitos de sono
- Irritabilidade e comportamentos de "ação" em adolescentes
- Baixo desempenho escolar ou evitação escolar

- Dificuldade com atenção e concentração
- Evite atividades que geraram prazer no passado
- Dores de cabeça inexplicáveis ou dores no corpo
- Uso de álcool, tabaco ou outras drogas

Há muitas coisas que você pode fazer para apoiar seu filho.

- Reserve um tempo para conversar com seu filho ou adolescente sobre o surto de COVID-19. Responda a perguntas e compartilhe fatos sobre o COVID-19 de uma maneira que seu filho ou adolescente possam entender.
- Garanta que seu filho ou adolescente estejam seguros. Deixe-os saber que está tudo bem se eles se sentirem preocupados ou chateados. Compartilhe com eles como você lida com seu próprio estresse, para que eles aprendam a lidar com você.
- Limite a exposição de sua família à cobertura de notícias do evento, incluindo mídias sociais. As crianças podem interpretar mal o que ouvem e podem se assustar com algo que não entendem.
- Tente acompanhar as rotinas regulares. Se as escolas estiverem fechadas, estabeleça um cronograma para atividades de aprendizagem e atividades relaxantes ou divertidas.
- Seja um exemplo a seguir. Faça pausas, durma o suficiente, faça exercícios e coma bem. Conecte-se com seus amigos e familiares.

Ajudar as crianças a lidar com a emergência

Independentemente da idade de seus filhos, eles podem se sentir chateados ou ter outras emoções fortes após a emergência do COVID 19. Algumas crianças reagem imediatamente, enquanto outras podem mostrar sinais de dificuldade muito mais tarde. O modo como a criança reage e os sinais comuns de angústia podem variar de acordo com a idade da criança, experiências anteriores e como a criança geralmente lida com o estresse.

As pessoas podem se sentir mais angustiadas se virem imagens repetidas do problema na mídia. A princípio, considere limitar a quantidade de exposição que você e seus entes queridos têm à cobertura da mídia.

Fatores que influenciam o impacto emocional em crianças na situação específica do coronavírus

A quantidade de danos causados pelo problema pode ser altamente incapacitante. A separação da escola, família e amigos podem criar muito estresse e ansiedade para as crianças.

O impacto emocional da emergência nas crianças depende das características e experiências da criança, das circunstâncias sociais e econômicas da família e da comunidade e da disponibilidade de recursos locais. Nem todas as crianças respondem da mesma maneira. Alguns podem ter reações mais graves e duradouras. Os seguintes fatores específicos podem afetar a resposta emocional de uma criança:

- Participação direta na emergência
- Evento traumático ou estressante prévio
- Crença de que a criança ou ente querido pode morrer
- Perda de um membro da família, amigo próximo ou animal de estimação
- Separação de cuidadores
- Lesão física
- Como os pais e cuidadores respondem
- Recursos familiares
- Relações e comunicação entre membros da família
- Exposição repetida à cobertura da mídia sobre o problema COVID 19 e suas conseqüências

- O estresse continuou devido a mudanças nas rotinas familiares e nas condições de vida
- Diferenças culturais
- Resiliência comunitária

O que você pode fazer para ajudar as crianças a lidar com o problema

Definir um bom exemplo para seus filhos, gerenciando o estresse por meio de escolhas saudáveis de estilo de vida, como alimentação saudável, exercícios regulares, sono suficiente e evitar drogas e álcool, é fundamental para os pais e cuidadores. Quando estiver pronto, descansado e relaxado, você poderá responder melhor a eventos inesperados e tomar decisões no melhor interesse de sua família e entes queridos.

Recomendações para as escolas que ainda não suspenderam suas atividades escolares

- Promover atividades educativas sobre higiene de mãos e cuidado respiratório
- Promover espaços de discussão para esclarecer dúvidas e compartilhar emoções
- Promover a higiene das mãos com água e sabão e / ou gel de álcool
- Incentive o uso de um casaco e máscara facial, se necessário
- Limpe e desinfete as superfícies da sala de aula e outros espaços escolares após o uso ou a cada troca de professor
- Evite compartilhar copos, pratos e talheres
- Nas escolas da primeira infância, lave regularmente os brinquedos com água e sabão
- Evite atividades que envolvam grandes multidões em ambientes fechados. Ter aulas em salas de aula ao ar livre é uma opção
- Mantenha uma distância moderada entre os alunos
- Os alunos com sintomas respiratórios recomendam que não frequentem as aulas

Recomendações para idosos

Idosos, especialmente isolados e com comprometimento cognitivo / demência, podem desenvolver mais ansiedade, irritabilidade, estresse, agitação e abstinência durante o surto / durante a quarentena. Assim, algumas ações são importantes:

- Oferecer apoio prático e emocional por meio de redes informais (famílias) e profissionais de saúde.
- Compartilhe fatos simples sobre o que está acontecendo e forneça informações claras sobre como reduzir o risco de infecção em palavras que os idosos com / sem declínio cognitivo possam entender.
- Repita as informações sempre que necessário. As instruções devem ser comunicadas de forma clara, concisa, respeitosa e paciente. Também pode ser útil se as informações forem exibidas por escrito ou em imagens. Envolve sua família e outras redes de suporte para fornecer informações e ajudá-las.
- Pratique medidas de prevenção.
- Se você tem uma condição de saúde comórbida, verifique se tem acesso a qualquer medicamento que esteja usando no momento.
- Ative seus contatos sociais para fornecer assistência, se necessário.
- Esteja preparado e saiba com antecedência onde e como obter ajuda prática, se necessário, como chamar um táxi, entregar comida e solicitar atendimento médico.
- Certifique-se de ter até 2 semanas de todos os seus medicamentos regulares que possa precisar.
- Aprenda exercícios físicos diários simples para realizar em casa, em quarentena ou isoladamente, para manter a mobilidade e reduzir o tédio.
- Mantenha rotinas e horários regulares o máximo possível ou ajude a criar nova rotina em um novo ambiente, incluindo exercícios regulares, limpeza, tarefas diárias, sono, canto, pintura ou outras atividades. É importante o apoio de familiares ou cuidadores dependentes responsáveis pelo estabelecimento dessas rotinas, incluindo rotinas de sono.

- Ajude outros idosos, através do apoio de colegas e da verificação de vizinhos.
- Mantenha contato regular com os entes queridos (por exemplo, por telefone ou outros acessos).

Recomendações para profissionais que atendem o problema

Cuidar de pacientes que sofrem de COVID-19 pode ter um efeito emocional em você. Existem ações que você pode fazer para reduzir as reações ao estresse traumático secundário (ou estresse pós-traumático):

- Reconheça que o estresse pós-traumático pode afetar qualquer pessoa que ajude as famílias após um evento traumático.
- Aprenda os sintomas, incluindo o físico (fadiga, doença) e mental (medo, retraimento, culpa).
- Reserve tempo para você e sua família se ajustarem à maneira como está lidando com a pandemia.
- Crie um esquema de atividades de cuidados pessoais que você goste, quando não estiver cuidando de seu paciente, como passar um tempo com amigos (virtualmente) e com a família, se exercitar ou ler um livro.
- Faça uma pausa na cobertura da mídia da imprensa no COVID-19.
- Peça ajuda se você se sentir sobrecarregado ou preocupado com o fato de o COVID-19 estar afetando sua capacidade de cuidar de sua família e pacientes, como você fez antes do surto pandêmico. Isso inclui ajuda psicológica também.
- Infelizmente, alguns profissionais de saúde podem ser evitados por sua família ou comunidade devido ao estigma ou medo. Isso pode tornar uma situação já desafiadora muito mais difícil. Se possível, permanecer conectado com os entes queridos, mesmo através de métodos digitais, é uma maneira de manter contato. Converse com seus colegas, seu gerente ou outras pessoas confiáveis para obter suporte social - seus colegas podem estar tendo experiências semelhantes a você.

Recomendações para pessoas que tiverem recebido alta da quarentena

Estar separado das outras pessoas por um profissional de saúde por ter sido exposto ao COVID-19 pode ser estressante, mesmo que não fique doente ou que esteja assintomático. Todo mundo se sente diferente depois de sair da quarentena. Alguns sentimentos incluem:

- Emoções mistas ou ambivalentes, incluindo alívio após quarentena.
- Medo e preocupação com sua própria saúde e com a saúde dos entes queridos.
- Estresse da experiência de se controlar ou de ser monitorado por outras pessoas quanto a sinais e sintomas do COVID-19.
- Tristeza, raiva ou frustração porque amigos ou entes queridos têm receios infundados de contrair a doença com você, mesmo que tenha sido determinado que não é contagiosa.
- Culpa por não ser capaz de realizar tarefas normais de trabalho ou paternidade durante a quarentena.
- Outras mudanças de saúde emocional ou mental.

Recomendações:

- Tente entender o medo dos outros, mas enfatize sua condição de estar melhor e curado.
- Tente fazer atividades como ouvir música, cozinhar com sua família e amigos.
- Tente tranquilizar familiares e amigos sobre a condição atual e como ela se sente; é bom abrir espaços para expressar suas emoções e ficar calmo.
- Tente continuar suas atividades rotineiras.
- Se detectar sintomas como baixa auto-estima, isolamento, angústia, tristeza, irritabilidade e anedonia, consulte um profissional de saúde mental, como o psicólogo.

As crianças também podem se sentir chateadas ou ter outras emoções fortes se forem libertadas da quarentena, ou de alguém que elas conhecem.

4. ENFRENTAMENTO FRENTE A INFORMAÇÃO E O PROBLEMA.

Os novos relatórios sobre o COVID-19 estão se espalhando e produzindo ansiedade e outras condições em algumas pessoas. Aqui estão algumas dicas para ajudá-lo a gerenciar sua ansiedade, colocar as notícias em perspectiva e manter uma perspectiva positiva:

- **Manter as coisas em perspectiva.** Respire fundo e lembre-se de que a maioria das pessoas que contrai COVID-19 experimentará apenas sintomas leves. O foco do trabalho envolve, sobretudo, as pessoas que podem ser mais vulneráveis ao coronavírus, como idosos e pessoas com condições de saúde crônicas. Só porque a cobertura é maior para estes grupos vulneráveis, não significa necessariamente que isso representa uma ameaça maior para você ou sua família, por parecer que não haverá atenção para casos como os seus.
- **Conheça os fatos.** Adotar uma abordagem mais analítica é útil à medida que você acompanha as notícias sobre o coronavírus. Você também deseja verificar as informações que recebe da família, amigos ou mídia social. Os Centros de Controle e Prevenção de Doenças e seu governo nacional têm informações atualizadas e relevantes sobre eles. Você também pode encontrar informações úteis e confiáveis nas agências de saúde pública locais ou estaduais ou mesmo no seu médico de família.
- **Comuníque-se com seus filhos.** Discuta a cobertura jornalística do coronavírus com informações honestas e apropriadas à idade. Os pais também podem ajudar a aliviar o sofrimento, concentrando as crianças em rotinas e horários. Lembre-se de que as crianças observam seus comportamentos e emoções em busca de dicas sobre como gerenciar seus próprios sentimentos durante esse período. Você pode limitar a quantidade de mídia que consome para ajudar a controlar sua ansiedade.
- **Mantenha-se conectado.** Manter a mídia social pode promover um senso de normalidade e fornecer meios valiosos de compartilhar sentimentos e aliviar o estresse. Você pode manter essas conexões sem aumentar o risco de contrair o vírus falando ao telefone, enviando mensagens de texto ou conversando com pessoas nas mídias sociais. Sinta-se à vontade para compartilhar informações úteis encontradas em sites do governo com seus amigos e familiares. Isso os ajudará a lidar com a própria ansiedade. Sempre evitando excesso nesta tarefa.
- **Busca ajuda adicional.** Pessoas que experimentam um nervosismo avassalador, tristeza persistente ou outras reações prolongadas que afetam negativamente o desempenho no trabalho ou o relacionamento interpessoal devem consultar um profissional de saúde mental treinado e experiente. Psicólogos e outros profissionais de saúde mental apropriados podem ajudar as pessoas a lidar com o estresse extremo. Esses profissionais trabalham com indivíduos para ajudá-los a encontrar maneiras construtivas de lidar com as adversidades.

Como sei se devo procurar ajuda profissional para o estresse ou ansiedade relacionados ao COVID-19?

Busque sinais de alerta como os seguintes:

- Ansiedade persistente, preocupação, insônia ou irritabilidade.
- Evitar contatos sociais exageradamente a ponto de se isolar desnecessariamente e excessivamente.
- Controlar seu corpo com persistência (por exemplo, medindo sua temperatura várias vezes ao dia) ou buscando provas de sua saúde com médicos, amigos, familiares ou Internet.
- Tomar precauções de higiene excessivas ou desnecessárias, como usar uma máscara facial em casa ou lavar repetidamente as mãos quando não for necessário.
- Abusar de álcool ou drogas, ou comer demais, como forma de lidar com o estresse.

- Comentários de amigos ou familiares de que parece excessivamente preocupado ou estressado.

Psicologia da Saúde, necessária na assessoria dos casos

Além dos auxílios à intervenção terapêutica clínica, deve-se dizer que devem ser incluídos Psicólogos da Saúde treinados para este trabalho, cujas funções são:

- Orientar os serviços de resposta, incluindo enfermeiros, motoristas de ambulância, voluntários, identificadores de casos, médicos, professores, líderes comunitários e trabalhadores em quarentena, sobre como fornecer cuidados emocionais básicos ou serviços de primeiros socorros psicológicos.
- Suporte prático para pessoas afetadas que usam primeiros socorros psicológicos.
- Estabelecer linhas diretas virtuais ou telefônicas que ofereçam suporte psicológico às pessoas.
- Os Psicólogos da Saúde devem estar vigilantes ao orientar a população sobre como usar os sistemas de saúde de maneira organizada e racional, e adaptar suas ações levando em consideração a cultura das pessoas (ajudando as pessoas na busca de informações, serviços e suporte social).
- Abordar, quando necessário, as implicações emocionais de uma possível quarentena e aspectos psicológicos do isolamento, especialmente para os idosos.

5. DORMIR BEM APESAR DO COVID 19

O mais importante é dormir bem! Embora o aumento da insônia associado a períodos de estresse e ansiedade seja normal, manter uma boa higiene do sono ajuda a manter o ciclo do sono mais ordenado e eficiente. Enquanto isso, dormir bem pode ajudá-lo a se sentir menos ansioso e deprimido, mas sem forçá-lo, pois adicionar mais pressão ao "ter" que dormir só aumentará a ansiedade e bloqueará o sono. Pratique as seguintes recomendações:

- Manter horário regular para dormir e acordar, incluindo fins de semana e durante isolamento ou quarentena, e em geral para aqueles que não estão nesses períodos.
- Evitar realizar atividades como ver televisão, escutar música, comer, falar no telefone, resolver problemas e trabalhar na cama. Por outro lado, pode ler por um tempo ou ouvir música se essas atividades forem relaxantes e estiverem associadas ao sono.
- A retirada do uso da tecnologia e a desconexão de notícias e outras situações relacionadas à pandemia (internet, wi-fi, computadores, celulares etc.) devem terminar pelo menos duas horas antes do início das rotinas de sono; isso altera a mensagem do cérebro que o prepara para dormir, tentando reduzir estímulos e preocupações desnecessárias.
- Repita todas as noites uma rotina de ações que ajudam você a se preparar mental e fisicamente para ir para a cama, como: escovar os dentes, vestir pijamas, usar uma técnica de relaxamento, tentar fazê-lo em família.
- Remova os relógios do seu quarto para evitar ver as horas a cada despertar. Isso gera mais ansiedade e a sensação de que a noite está ficando mais longa.
- Manter rotinas diárias de atividades acordadas entre aqueles que estão em quarentena e aqueles que não estão.
- Evite cochilos durante o dia, no caso específico de idosos, uma soneca pode ser permitida após o almoço, com duração não superior a 30 minutos.
- Evite bebidas 4 horas antes do horário de iniciar o sono que contenham cafeína (cola ou café) ou grandes quantidades de açúcar, pois altera o sono mesmo em pessoas que não o percebem e, especialmente, a frequência urinária pode ser um problema durante a noite, pois leva a fragmentação do sono.
- Evitar o consumo de álcool e tabaco, pelo menos, por 4 horas antes de dormir, pois quem não evita e consome até a hora do jantar, facilita a entrada do sono, mas depois o interrompe, fragmenta e reduz a qualidade do sono.

- O exercício físico matinal moderado e regular é benéfico para o sono noturno. Exercícios extraordinariamente intensos e noturnos dificultam o sono noturno.
- Mantenha ao máximo uma temperatura agradável, entre 19 e 22 C^o, limpa e com níveis mínimos de ruído de luz e contaminação visual.
- Evite deitar-se até duas horas após o jantar, pois a fome ou refeições grandes podem perturbar o sono. Se você estiver acostumado, porque as condições médicas o justificam, beba algo leve antes de dormir (por exemplo, biscoitos, leite ou queijo), não beba grandes quantidades de chocolate e líquidos. Se não for por recomendação médica, é melhor evitá-lo.
- Se não for possível adormecer, principalmente por preocupações que não saem da sua cabeça, não ficar na cama sofrerá reviravoltas; levante-se, faça uma atividade relaxante e volte para a cama quando estiver com sono.
- Se você acordar no meio da noite, não coma nada ou poderá começar a acordar normalmente com fome, no mesmo horário.
- Esteja ciente dos efeitos que certos medicamentos podem ter no sono. Estes podem afetar adversamente o sono, consulte o seu médico sobre isso.
- Se você sente que não consegue adormecer, não consegue mantê-lo, acorda muito cedo ou sente que seu sono não é restaurador, sente muitos despertares, sonha durante o dia em diferentes tipos de situações, tem sonhos angustiantes ou lhe dizem que realiza comportamentos durante o sono, não hesite em consultar o profissional de saúde, uma vez que você pode fazê-lo, após uma crise.

REFERENCIAS

American Psychological Association (2020). Pandemics. Washington, EU. Recuperado: <https://www.apa.org/practice/programs/dmhi/research-information/pandemics>.

World Health Organization (2020). Mental Health and Psychosocial Considerations During COVID-19 Outbreak
Recuperado: https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/mental-health-considerations.pdf?sfvrsn=6d3578af_10.