

//////

# ORIENTAÇÕES PARA ENFRENTAMENTO DO ESTRESSE EM TEMPOS DE PANDEMIA

~~~~~

Orientadora Educacional: Clamarta Pasuch



COLÉGIO MARISTA  
CHAMPAGNAT



# CONTEXTUALIZAÇÃO

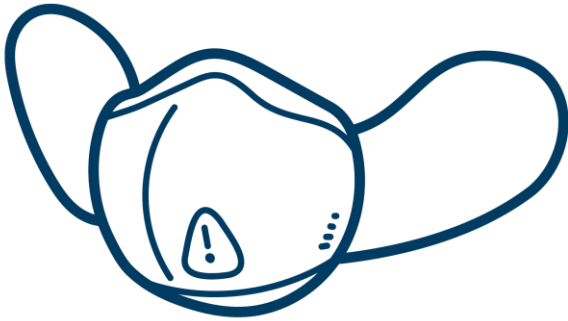


Na atual situação de pandemia da COVID-19, é comum ter sentimentos e emoções negativas, como medo, tristeza, raiva e solidão, além de ansiedade e estresse.

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 podem aumentar ou prolongar esse desconforto emocional.

Dar conta desses desafios atuais não é tarefa fácil para todos. Podemos sentir que estamos sobrecarregados, principalmente quando:

- não conseguimos fazer as coisas do nosso jeito;
- não temos capacidade para lidar com os desafios;
- não contamos com o apoio necessário de pessoas que são, para nós, importantes.



Frente ao estresse e à ansiedade, podemos apresentar respostas involuntárias/automáticas e respostas voluntárias.

**INVOLUNTÁRIAS**      —————>      Reação ao contexto, situação – com pouco de controle

**VOLUNTÁRIAS**      —————>      Maior controle sobre a situação - reflexão



**... DEMONSTRAR EMPATIA E  
SOLIDARIEDADE AJUDA MUITO!**





Pensando em quem é mais vulnerável – as crianças, adolescentes, idosos e quem já tem problemas de saúde - é comum ficarem mais ansiosos, zangados, agitados, retraídos ou muito desconfiados.

**TENHA PACIÊNCIA – EVITE GRITAR OU SER RÍSPIDO – ESSA SITUAÇÃO É DIFÍCIL PARA TODOS!**

- ajude-os a expressar como estão se sentindo – falando, desenhando, cantando, contando histórias, brincando – e ouça sem criticar.
- ofereça informações claras, de forma simples e objetiva.
- estabelecer uma rotina com horário de dormir, acordar, fazer as refeições e beber água.
- as crianças devem ficar junto às suas famílias, se possível com os pais. Se não der, usar o recurso de chamadas de vídeo várias vezes ao dia.



**COMO RECONHECER  
OS SINTOMAS DE  
ESTRESSE E ANSIEDADE?**



Cada um possui reações diferentes ao estresse e a ansiedade, mas os sinais mais comuns incluem:



### SINAIS FÍSICOS:

- Falta de ar.
- Dor de cabeça.
- Dores musculares.
- Aumento dos batimentos cardíacos.
- Alterações drásticas do apetite e do sono.
- Má digestão.
- Sensação de “queimação” ou “peso” no estômago.
- Diarreia.
- Prisão de ventre.
- Cansaço e falta de energia.
- Tensão muscular.
- Tremores.
- Dores em geral sem causa aparente.

### SINAIS EMOCIONAIS:

- Emoções excessivas e persistentes de tristeza, raiva, culpa, medo ou preocupação.
- Humor deprimido.
- Desânimo.
- Irritação ou sentir que está com “os nervos à flor da pele”.
- Indiferença afetiva (uma sensação de “tanto faz”, de estar “frio” afetivamente).



### SINAIS COMPORTAMENTAIS:

- Discussões e perda de paciência com as pessoas.
- Evitar expressar e compartilhar sentimentos.
- Aumento ou abuso de substância (remédios, álcool, cigarro e drogas).
- Violência.
- Agitação.

### SINAIS COGNITIVOS:

- Dificuldades de lembrar informações e ter “brancos” de memória.
- Dificuldade de concentração nas tarefas.
- Dificuldades de tomar decisões.
- Confusão.
- Pensamentos repetitivos e intrusivos (que “invadem a mente”) sobre temas desagradáveis.





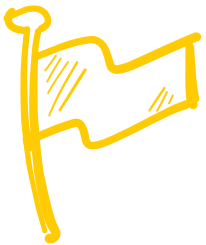
Caso sinta que precisa de ajuda especializada, consulte o **Disque Saúde** (número de telefone 136) para instruções.

Em caso de sofrimento psíquico intenso, você também pode contar com o **Centro de Valorização da Vida (CVV)** que oferece apoio emocional através do número de telefone 188.

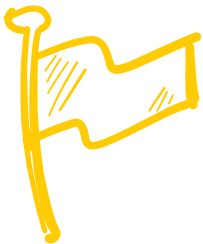


# Estratégias de enfrentamento para reduzir o estresse e ansiedade





- Busque informações sobre o que fazer para se cuidar e cuidar dos outros.
  - Escolha fontes de informações confiáveis.
  - Preencha seu tempo com informações otimistas e atividades prazerosas.
  - Pense em como deixar suas tarefas mais prazerosas: busque um ambiente tranquilo, faça um chá ou algo que dê conforto para se sentir mais capaz de realizar as tarefas.
  - Planeje atividades para o dia, que não sobrecarreguem seu corpo e mente.
  - Separe horários para trabalho, lazer e interação familiar.
- Inclua na sua rotina ações de autocuidado: exercício físico, meditação ou relaxamento, alimentação saudável e beber água diariamente.
  - Uma forma de manter o foco é estabelecer pequenas recompensas após a finalização de cada tarefa.
  - Busque pessoas que possam acolher a sua demanda emocional.
  - Use as vídeo Chamadas para se conectar com as pessoas.
  - Se estiver mais angustiado, triste ou ansioso, busque conversar com pessoas que geralmente têm uma postura mais otimista frente às dificuldades.



- Aceite apoio emocional quando oferecido e ofereça apoio sempre que puder.
- Experimente outras formas de se expressar, como pinturas, desenho, escrita, música ou dança.
- Expresse suas emoções e sentimentos.
- Aceite a situação de forma realista.
- Proponha formas diferentes e criativas de solucionar antigas e novas tarefas. Não tenha medo de inovar.
- Pense no que você irá aprender nesse período.
- Busque aprimorar habilidades, como artesanatos ou instrumento musical, por exemplo.
- Se você não tem o hábito de fazer exercícios físicos, essa pode ser a hora!
- Defina prioridades para suas tarefas.
- Evite uma postura julgadora ou crítica consigo mesmo.
- Desenvolver habilidades para lidar com os desafios ou relembrar estratégias que você já utilizou em outros momentos difíceis pode ser útil.
- Se você perceber que não está dando conta das tarefas devido a sentimentos negativos (ansiedade, pânico, tristeza, raiva), busque apoio especializado (psicólogos e psiquiatras).



Precisa de ajuda ou conhece alguém que precise de ajuda especializada?

Psicólogos que atendem online:

<https://e-psi.cfp.org.br/cadastro-simplificado/psicologasCadastradas>



## REFERÊNCIAS





Weide, J. N., Vicentini, E. C. C., Araujo, M. F., Machado, W. L., & Enumo, S. R. F. (2020). **Cartilha para enfrentamento do estresse em tempos de pandemia**. Porto Alegre: PUCRS/ Campinas: PUC-Campinas. Trabalho gráfico : Gustavo Farinaro Costa.



COLÉGIO MARISTA  
CHAMPAGNAT

Av. Bento Gonçalves, 4314 - Porto Alegre - RS  
Cep 90650-001 | 51 33 20 6200  
*maristachampagnat.org.br*

 MaristaChampagnat