

COMPORTAMENTO SENTIMENTO É UMA SENSAÇÃO DE MEDO, QUE TODAS AS PESSOAS EXPERIMENTAM EM ALGUM NÍVEL, INCLUSIVE NOS DIAS ATUAIS

ANSIEDADE GERADA POR TEMPOS DE INCERTEZA

PARA A PSICÓLOGA SIMONE JANUÁRIO, ESPECIALISTA NO ASSUNTO, ALGUMAS ALTERNATIVAS AJUDAM A MINIMIZAR O PROBLEMA

SÃO JOSÉ DOS CAMPOS

Marcos Eduardo Carvall
@marcosovale78



A incerteza quanto ao futuro acentua o problema de quem sofre de ansiedade, ainda mais nesses tempos de pandemia do novo coronavírus. Recentemente, um estudo feito pela Ipsos, empresa de estudo de mercado, mostra que 41% dos brasileiros têm sofrido de ansiedade como consequência do novo coronavírus. O levantamento foi realizado em 16 países e o Brasil está em primeiro lugar na lista.

Simone Januário, psicóloga em São José dos Campos, entende ser natural o stress causado nas pessoas durante este período. “Naturalmente, a modificação da rotina pode ser um agente estressor. A incerteza sobre a doença, sobre a economia e o futuro geram o medo que ali-

menta a ansiedade. Em outras palavras, é natural que a ansiedade aumente nesse momento de pandemia”, disse.

Ela completa ainda: a ansiedade é uma “sensação de medo” e que todas as pessoas experimentam em algum nível. “O medo extremo deve ser cuidado. Por exemplo, uma pessoa que verifica a temperatura corporal várias vezes ao dia, mesmo que não tenha outros sintomas, pode ser um sinal de que a ansiedade está aumentando”.

“Em situações mais graves, a pessoa pode sentir-se mal fisicamente, falta de ar, dores no

peito, dificuldade para respirar, formigamento, são sinais físicos de ansiedade. Como são sinais parecidos com os da própria Covid-19, é preciso consultar um médico para diagnóstico diferencial e testagem”.

ALTERNATIVA.

Segundo a psicóloga, algumas alternativas podem ajudar a minimizar os problemas. “A sensação de ansiedade pode ser aliviada com práticas de relaxamento, meditação, oração, enfim, atividades que possam contribuir com o bem estar emocional”, disse. “O consumo consciente de notícias, redes sociais e o uso do tempo durante o período de quarentena também podem ajudar”, continua a especialista.

Simone diz que a psicologia pode agir de algumas formas para ajudar a reverter o quadro.

“A psicoterapia pode ajudar a pessoa a compreender e lidar melhor com esse período de mudança de rotina, com as alterações emocionais, sociais e de humor, impedindo o desenvolvimento de quadros ansiosos mais graves”.

“Para os que já apresentam quadros graves de ansiedade, a psicoterapia é fundamental. Nos casos graves, pode ser indicado a psicoterapia e o uso de medicamentos, sempre receitados por um médico psiquiatra, que é o especialista indicado”, afirmou Simone.

GRUPO.

A psicóloga faz parte do grupo de cerca de 30 supervisoras para um grupo de mais ou menos 800 psicólogos brasileiros que estão fazendo atendimento solidário a profissionais da saúde que estão trabalhando contra a Covid-19 e brasileiros fora do país.

“Estou atenta às questões da ansiedade, faço parte de um grupo de psicologia solidária nacional”, ressalta ela que está atendendo no formato online deste o dia 19 de março.

A especialista ressaltou ainda que existem situações domésticas que contribuem com os quadros de ansiedade. “Situações que já existiam e se tornam mais evidentes e até graves”, disse, citando como exemplos o aumento de violência contra crianças e mulheres, consumo de drogas lícitas e ilícitas, que aumentou. ■



800

PSICÓLOGOS

brasileiros estão fazendo atendimento solidário a profissionais da saúde que trabalham contra a Covid-19