

Reduzindo o estresse em você e nos outros durante a pandemia de COVID-19 (CDC USA. "Manage Anxiety & Stress : Stress and Coping". Disponível em: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/managing-stress-anxiety.html> Acessado em: 19/03/2020. Traduzido por Dr. Ulysses B. Panisset)

Informações para os pais
Informações para respondedores
Informações para pessoas liberadas da quarentena

Estresse e seu enfrentamento:

O surto da doença de coronavírus 2019 (COVID-19) pode ser estressante para as pessoas. O medo e a ansiedade sobre uma 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.

Todo mundo reage de maneira diferente a situações estressantes. Como você responde ao surto pode depender do seu histórico, das coisas que o diferenciam de outras pessoas e da comunidade em que vive.

As pessoas que podem sofrer mais fortemente com estresse de uma crise incluem:

Idosos e pessoas com doenças crônicas que apresentam maior risco de COVID-19

Crianças e adolescentes.

Pessoas que estão ajudando na resposta ao COVID-19, como médicos e outros profissionais de saúde ou socorristas.

Pessoas com problemas de saúde mental, incluindo problemas com o uso de substâncias.

Se você, ou alguém de quem gosta, está se sentindo sobrecarregado com emoções como tristeza, depressão ou ansiedade, ou sente que deseja prejudicar a si mesmo ou que outras pessoas chamam.

O estresse durante um surto de doença infecciosa pode incluir:

- Medo e preocupação com sua própria saúde e com a saúde de seus entes queridos.
- Alterações no sono ou nos padrões alimentares.
- Dificuldade para dormir ou se concentrar.
- Piora dos problemas crônicos de saúde.
- Maior uso de álcool, tabaco ou outras drogas.
- Pessoas com problemas de saúde mental preexistentes devem continuar com o tratamento e estar atentas a 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 você pode fazer para sentir-se melhor (Nota do Tradutor: pessoas reagem diferentemente ao estresse. Encontre sua própria estratégia saudável que o(a) faça sentir melhor):

- Faça pausas ao assistir, ler ou ouvir notícias, incluindo mídias sociais. Ouvir sobre a pandemia repetidamente pode ser perturbador.
- Tenha cuidado com seu corpo. Respire fundo, estique ou medite. Tente fazer refeições saudáveis e equilibradas, exercite-se regularmente (NT: por exemplo, caminhadas com distanciamento social de 2 metros, caso pessoas externas ao seu núcleo familiar), durma bastante e evite álcool e drogas.
- Arranje 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 está se sentindo.
- Ligue para o seu médico se o estresse atrapalhar 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 você e as pessoas de quem você gosta pode tornar um surto menos estressante.
- 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.
- Saiba mais sobre como cuidar de sua saúde emocional (NT: caso ache necessário, consulte um profissional de psicologia e/ou psiquiatria.)

Para os pais:

- Crianças e adolescentes reagem, em parte, ao que veem dos adultos ao seu redor. Quando pais e cuidadores lidam com o COVID-19 com calma e confiança, eles podem fornecer o melhor suporte para seus filhos. Os pais podem ser mais tranquilizadores para os outros ao seu redor, especialmente as crianças, se estiverem melhor preparados.

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

- Choro ou irritação excessiva em crianças pequenas
- Retornando a comportamentos que superaram (por exemplo, acidentes de toalete ou enurese)
- Preocupação ou tristeza excessiva
- Hábitos alimentares ou de sono não saudáveis
- Irritabilidade e comportamentos "agindo" em adolescentes
- Dificuldade com atenção e concentração
- Evitar atividades desfrutadas 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

- Tire 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. (NT: no momento, com a suspensão das aulas, buscar uma rotina de estudos diários e distrações saudáveis em casa.)
- Tranquilize seu filho ou adolescente que eles são seguros. Deixe-os saber que está tudo bem se eles se sentirem 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 as mídias sociais. As crianças podem interpretar mal o que ouvem e podem ter medo de algo que não entendem.
- Tente acompanhar as rotinas regulares. Se as escolas estiverem fechadas, crie um cronograma para atividades de aprendizado e atividades relaxantes ou divertidas.
- Seja um modelo. Faça pausas, durma bastante, faça exercícios e coma bem. Conecte-se com seus amigos e familiares.
- Busque mais informações sobre como ajudar as crianças a lidar com o estresse.

Para respondedores (NT: médico(a)s, enfermeiro(a)s e outros profissionais de saúde ou socorristas:

- Responder ao COVID-19 pode causar um impacto emocional em você. Existem ações que você pode fazer para reduzir as reações ao estresse traumático secundário (STS):
- Reconheça que o estresse pode afetar qualquer pessoa que esteja ajudando famílias após um evento traumático.
- Aprenda os sintomas, incluindo físico (fadiga, doença) e mental (medo, abstinência, culpa).
- Reserve um tempo para você e sua família se recuperarem da resposta à pandemia.
- Crie um menu de atividades pessoais de autocuidado de que você goste, como passar um tempo com amigos e familiares, se exercitar ou ler um livro.
- Faça uma pausa na cobertura da mídia do 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.
- Aprenda mais dicas para cuidar de si mesmo durante uma resposta de emergência.

Para pessoas que foram liberadas da quarentena. Estar separado dos outros se um médico achar que você foi exposto ao COVID-19 pode ser estressante, mesmo que você não fique doente. Todo mundo se sente diferente depois de sair da quarentena. Alguns sentimentos incluem:

- Emoções contraditórias, incluindo alívio após quarentena
- Medo e preocupação com sua própria saúde e com a saúde de seus entes queridos
- Estresse causado pela experiência de se monitorar ou de ser monitorado por outras pessoas quanto a sinais e sintomas de COVID-19

- Tristeza, raiva ou frustração porque amigos ou entes queridos têm medos infundados de contrair a doença por contato com você, mesmo que você tenha sido determinado a não ser contagioso
- Culpa por não ser capaz de realizar tarefas normais de trabalho ou paternidade durante a quarentena
- Outras mudanças de saúde emocional ou mental
- As crianças também podem se sentir chateadas ou ter outras emoções fortes se elas, ou alguém que elas conhecem, foram libertadas da quarentena. Você pode ajudar seu filho a lidar melhor com a situação.