

Medo da doença provoca ansiedade - Diário do Grande ABC

Especialistas dão dicas e alertam que estresse aumenta liberação de hormônios que afetam a imunidade

Aline Melo

Do Diário do Grande ABC

17/03/2020 | 23:20



Share to FacebookShare to TwitterShare to LinkedInShare to PinterestShare to ImprimirShare to Mais...

A mídia tem dedicado grande parte de sua programação – seja na televisão, internet ou em jornais impressos – para tratar da pandemia do novo coronavírus e as pessoas têm se sentido cada vez mais ansiosas com a situação. Autônoma de 32 anos, que preferiu não se identificar, moradora de São Bernardo, tem perdido o sono pensando no assunto. Isolada em casa com o marido e os quatro filhos desde sábado, ela tem dúvidas sobre a situação financeira da família, a preocupação com amigos e parentes a têm deixado cada vez mais em pânico.

Psicólogas relatam que essas têm sido queixas recorrentes e alertam que o estresse libera no nosso organismo o cortisol, hormônio que afeta a nossa imunidade. Ao passo que manter pensamentos positivos e hábitos prazerosos tem a capacidade de liberar os chamados hormônios da felicidade: ocitocina, endorfina e serotonina.

A psicoterapeuta Pollyana Esteves destacou que o principal, no momento, é as pessoas entenderem que entrar em pânico não muda a situação e não protege ninguém da doença. “É preciso manter a paz e a saúde emocional”, citou. A profissional afirmou que para quem pode seguir a recomendação do Ministério da Saúde e permanecer em casa, é um bom momento para fazer coisas que vêm sendo adiadas há tempos, como arrumar um armário ou passar mais tempo com os familiares que moram na mesma casa. “Ler para os filhos, estudar um instrumento, essas coisas que a gente sempre reclama que não tem tempo para fazer. É preciso tirar o que há de bom na situação”, completou.

Sobre as notícias, Pollyana alertou que não faz bem se manter alienado, mas que também é preciso dosar a quantidade de material consumido, especialmente nas redes sociais. “A pessoa não precisa ficar 24 horas lendo sobre isso. É preciso tentar ler e falar também sobre outros assuntos”, aconselhou. A psicóloga cognitiva comportamental Adriana Severine é taxativa: não recomenda que as pessoas leiam ou assistam notícias sobre a Covid-19 após as 17h, a fim de que isso não atrapalhe o sono. “Muitos pacientes têm relatado essa sensação de ansiedade com o tema”, afirmou a especialista.

Adriana explicou as diferenças entre a ansiedade considerada normal e aquela que é patológica. “Quando a pessoa não consegue pensar em outro assunto, quando por aquele motivo ela come demais ou não consegue comer, quando ela só consegue vislumbrar desfechos negativos para ela e para os outros, já estamos falando de uma doença”, definiu. Para não interromper atendimentos e não expor os pacientes e a si mesmo a riscos, Adriana tem feito consultas pela internet, por aplicativos de conversa com áudio e vídeo. “As pessoas têm medo de interromper as sessões e ficar ainda pior, por isso, estamos adotando essa prática”, pontuou.

Para quem não pode deixar de trabalhar, a profissional lembrou que tudo tem começo, meio e fim, e que os brasileiros devem se mirar na experiência da China, que já começa a superar a crise com a retomada dos postos de trabalho e reabertura do comércio e empresas. “Aqui no Brasil medidas foram tomadas antes do pico do contágio, diferentes da Itália, por exemplo. Então, tudo indica que a situação pode ser superada. Temos de saber que é um período e que vai passar”, concluiu.

Comentários

Atenção! Os comentários do site são via Facebook. Lembre-se de que o comentário é de inteira responsabilidade do autor e não expressa a opinião do jornal. Comentários que violem a lei, a moral e os bons costumes ou violem direitos de terceiros poderão ser denunciados pelos usuários e sua conta poderá ser banida.