

COVID-19

ESTRATÉGIAS DE GESTÃO DE ANSIEDADE PARA ADOLESCENTES

A ansiedade é um dos sintomas mais comuns desde o aparecimento do novo Coronavírus. Trata-se de uma reação normal à incerteza e às mudanças que se têm refletido nestes últimos tempos, no nosso dia a dia.

Neste novo contexto de pandemia, as preocupações aumentam quer com a nossa própria saúde, como com a saúde dos nossos entes queridos. A interrupção da escola, o distanciamento dos amigos, a impossibilidade de participar em eventos sociais e comunitários, além de outras partes importantes das nossas vidas, podem intensificar os sintomas de ansiedade.



Deixamos-te algumas dicas para gerires melhor a ansiedade que possas estar a sentir durante este período de inseguranças e isolamento.

1

TENS ANDADO MAIS ANSIOSO E PREOCUPADO?

A atual situação de saúde no mundo, relacionada com o COVID-19, é uma situação nova, carregada de incertezas, que nos poderá levar naturalmente a sentir preocupação excessiva e ansiedade.

A par das nossas preocupações desenvolvem-se sentimentos de ansiedade, que não se ficam apenas pela nossa cabeça. Quando se tornam excessivos, nós sentimo-los também no nosso corpo. Alguns dos sintomas corporais ou físicos relacionados com a preocupação excessiva e a ansiedade são:

- Tensão ou dores musculares
- Agitação e dificuldade em relaxar
- Dificuldades de concentração
- Alterações no sono
- Sentir-se facilmente cansado

1

TENS ANDADO MAIS ANSIOSO E PREOCUPADO?

TAREFAS PARA GERIR A ANSIEDADE

Dizemos que a ansiedade se torna um problema quando nos impede de vivermos a vida que queremos, ou nos faz sentir desmoralizados e exaustos.

Aqui estão alguns exercícios e tarefas para manteres o teu bem-estar e gerires a tua preocupação e ansiedade.

PRATIÇA A ATENÇÃO PLENA OU O TER CONSCIÊNCIA DO MOMENTO PRESENTE

Aprender e treinar a capacidade de atenção plena e tomar consciência do momento presente pode-nos ajudar a deixar de lado as preocupações, focando a nossa atenção no aqui e agora.

Por exemplo, focar a atenção no movimento suave da tua respiração ou nos sons que ouves ao teu redor, podem servir como 'âncoras' úteis para voltar ao momento presente e deixar de lado as preocupações.

1

TENS ANDADO MAIS ANSIOSO E PREOCUPADO?

TAREFAS PARA GERIR A ANSIEDADE

FALA CONTIGO MESMO COM COMPAIXÃO

Uma técnica tradicional de terapia cognitivo-comportamental para trabalhar com pensamentos negativos, como as preocupações que não ajudam e nos perturbam é anotá-los e encontrar uma maneira diferente de lidar com eles.

MANTÉM A TUA VIDA EQUILIBRADA

O nosso bem-estar advém de viver uma vida equilibrada que inclua atividades que proporcionam **sentimentos de prazer**, de **realização ou conquista** e de **proximidade**.

Lembra-te de que somos animais sociais – precisamos de nos relacionar para nos realizarmos e nos desenvolvermos.

Tenta, pelo menos, pôr em prática algumas atividades que envolvam outras pessoas. Nos tempos como o que estamos a viver, temos que encontrar formas alternativas e criativas de manter o contacto social à distância. Por exemplo, contactando com os outros por telefone ou online.

1

TENS ANDADO MAIS ANSIOSO E PREOCUPADO?

TAREFAS PARA GERIR A ANSIEDADE

Com a atual situação de saúde mundial, muitas das nossas rotinas habituais e atividades diárias estão a mudar. Naturalmente, isto pode ser perturbador. Podemos mesmo descobrir que as coisas que costumamos fazer para cuidar do nosso bem-estar se tornaram difíceis de concretizar.

Se estás sob alguma forma de isolamento ou distanciamento físico, pode ser útil organizar uma rotina diária que envolva um equilíbrio entre as atividades que:

- te dão uma sensação de **realização ou conquista**
- te ajudam a sentir próximo e **conectado com os outros**, e
- atividades que podes fazer apenas por **prazer**.

1

TENS ANDADO MAIS ANSIOSO E PREOCUPADO?

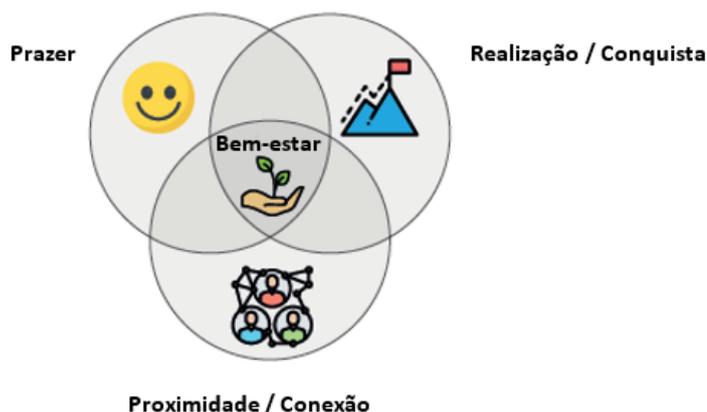
TAREFAS PARA GERIR A ANSIEDADE

EM SUMA:

Quando nos deparamos com preocupações excessivas e com a ansiedade, podemos perder o contacto com as coisas que nos costumavam dar **prazer**. Planeia realizar diariamente atividades que sejam agradáveis e que te façam sentir alegre. Por exemplo, ler um bom livro, ver comédia, dançar ou cantar as tuas músicas favoritas, tomar um banho relaxante ou comer a tua comida favorita.

Também nos sentimos bem quando alcançamos ou realizamos algo produtivo. Por isso, é útil incluir todos os dias atividades que proporcionem uma **sensação de realização ou conquista**. Por exemplo, fazer algumas tarefas domésticas, de decoração, de jardinagem, uma tarefa escolar ou fazer exercício físico.

Somos seres sociais, e por isso, precisamos e naturalmente ansiamos por **proximidade e conexão** com outras pessoas. Com a atual crise de saúde, muitos de nós podem estar fisicamente isolados ou distantes dos outros, por isso é importante considerar maneiras criativas de nos conectarmos, a fim de não ficarmos socialmente isolados e solitários. Como podes continuar a conectar-te com a família e amigos e ter tempo de socialização de maneira virtual? Talvez usando redes sociais, chamadas telefónicas e videochamadas. Podes também configurar atividades online compartilhadas, por exemplo, um clube virtual de filmes ou livros. Podes também explorar grupos online na tua vizinhança e verificar se existem maneiras de ajudar a tua comunidade local.



1

TENS ANDADO MAIS ANSIOSO E PREOCUPADO?

EXPÕE-TE AO MÁXIMO DE LUZ SOLAR, AR FRESCO E NATUREZA POSSÍVEL

Trazer a natureza para a tua vida quotidiana pode beneficiar o teu bem-estar físico e mental. Pode melhorar o teu humor, reduzir sentimentos de stresse ou raiva e fazer-te sentir mais relaxado. É possível obter os efeitos positivos da natureza enquanto estás em casa. Podes tentar o seguinte:

- Passa algum tempo com as janelas abertas para deixar entrar ar fresco.
- Organiza um espaço confortável para te sentares, por exemplo, perto de uma janela onde podes observar as árvores ou o céu, ou observar pássaros e outros animais.
- Vê fotos dos teus lugares favoritos na natureza. Usa-os como imagem de fundo no telemóvel ou na tela do computador, ou imprime e coloca-os nas paredes.
- Ouve sons da natureza, como o canto de pássaros, ondas do mar ou chuva. Existem imensos áudios disponíveis na internet.
- Obtém o máximo de luz natural possível. Passa algum tempo no teu jardim, se tiveres um, ou abre a porta de casa e senta-te à porta.
- Se tiveres acesso seguro a um espaço verde como um jardim, podes colher alguns materiais naturais (como folhas, flores, penas, casca de árvore ou sementes) para decorar o teu quarto ou usá-los em artes manuais.

2

TENS TIDO CRISES DE PÂNICO?

Os ataques de pânico são respostas exageradas do nosso corpo face à ansiedade ou ao stresse. Durante estes episódios, somos invadidos por vários sintomas físicos e emocionais. Muitas pessoas, durante os ataques de pânico podem ter dificuldade em respirar, dores no peito, suar profusamente, tremer, sentir o coração a bater rapidamente, ter náuseas e sentimentos de perda de controlo. Podem também sentir que estão a enlouquecer, a desmaiar, a ter um ataque cardíaco ou a morrer.

Estas são algumas estratégias que te podem ajudar:

Informa-te: O conhecimento é uma grande parte da superação dos sintomas do ataque de pânico. É vital entender que os sintomas do pânico não estão associados a uma doença grave. Apesar dos sentimentos de terror e da sensação de morte iminente, um ataque não levará à morte.

Respiração profunda: Assumir o controlo da respiração é o primeiro passo para controlar um ataque de pânico. O objetivo é criar um fluxo lento de ar inspirando e expirando, para evitar a hiperventilação e restabelecer o equilíbrio dos níveis de Dióxido de Carbono e de Oxigénio no corpo.

Relaxamento muscular: Outra estratégia útil é aprender a relaxar o corpo. Esta técnica envolve contrair e relaxar vários grupos musculares. Isto reduz os níveis gerais de tensão e stresse que podem contribuir para ataques de pânico.



IMPORTANTE:

Pessoas que experienciam ataques de pânico frequentes, especialmente aquelas que vêm o seu funcionamento, dia a dia e as suas atividades limitadas e constrangidas pelo medo de experienciar um ataque de pânico, podem beneficiar de conversar com um profissional de saúde mental para lidar com a ansiedade.

3

SENTES-TE MAIS IRRITADO QUE O HABITUAL?

Como resultado dos tempos desafiantes que atravessamos podes dar por ti a ficar irritado ou a frustrares-te mais facilmente. Eis algumas estratégias que podes implementar para controlar estes sentimentos:

FICA CIENTE DOS TEUS GATILHOS

Os gatilhos da raiva e da irritabilidade são as coisas que as desencadeiam. Conhecer os teus gatilhos e ser cauteloso com eles reduzirá a probabilidade da tua raiva ficar fora de controlo.

Como tirar vantagem de conhecer os teus próprios gatilhos:

- Cria uma **lista dos teus gatilhos** e revê-os diariamente. A revisão dos teus gatilhos mantê-los-á atualizados na tua mente, aumentando a probabilidade de tu os notares antes que eles se tornem um problema.
- Muitas vezes, a melhor maneira de lidar com um gatilho é evitá-lo. Isso pode significar fazer **alterações no teu estilo de vida, relacionamentos ou rotina diária**.
- Como nem sempre é possível evitar gatilhos, **planeia quando precisares de enfrentá-los**. Por exemplo, evita conversas delicadas quando estiveres cansado, com fome ou chateado.

PRATICA A RESPIRAÇÃO PROFUNDA



3

SENTES-TE MAIS IRRITADO QUE O HABITUAL?

USA DISTRAÇÕES

O **objetivo das distrações é ganhar tempo**. Se te puderes distrair por apenas 30 minutos, a probabilidade de lidares com a raiva de maneira saudável será maior. Lembra-te de que podes sempre voltar à fonte da tua raiva mais tarde – através das distrações estás apenas a deixar o problema de lado por enquanto e a dares-te a **oportunidade de não entrares em escalada negativa**.

- Ler um livro, ouvir música, ver um filme, praticar um hobby, desenhar, pintar, jogar um jogo, escrever, tomar um banho longo, tocar um instrumento, ligar para um amigo, levantar pesos, tirar fotografias, brincar com o teu animal de estimação...
- As possibilidades são infinitas. Encontra as que mais funcionam contigo!

CONHECE OS TEUS SINAIS DE ALERTA

Sinais de alerta de raiva são as **pistas que o teu corpo te dá para te informar que a tua raiva está a começar a crescer**. Quando aprendes a identificar os teus sinais de alerta, poderás começar a lidar com a tua raiva enquanto ela ainda estiver fraca.

Alguns sinais de alerta comuns:

- Suar, sentir calor/ficar vermelho, punhos cerrados, dores de cabeça, tornar-se argumentativo, elevar o tom de voz, fazer insultos verbais, linguagem corporal agressiva, ...

4

TENS-TE SENTIDO SOZINHO?

MANTÉM-TE EM CONTACTO DIGITALMENTE

Planeia **videochamadas** com pessoas ou grupos que normalmente vês pessoalmente. Podes também optar por **chamadas telefónicas** ou enviar **mensagens**.

Se estás preocupado com ficar sem assuntos para conversar, planeia com alguém assistir a um programa/série ou ler um livro, para que possam discutir-lo quando se contactarem.

ENTRA EM CONTACTO COM OUTRAS PESSOAS EM SITUAÇÕES SEMELHANTES

Fala com alguém em quem confies. Se estiveres ansioso com o novo coronavírus ou com o facto de teres de ficar em casa mais tempo do que o habitual, pode ser útil **conversar sobre essas preocupações com alguém em quem confias**, especialmente se estiverem numa situação semelhante.

SE ESTÁS PREOCUPADO COM A SOLIDÃO

Pensa nas coisas que podes fazer para te conectares com as pessoas. Por exemplo, **afixar fotos das pessoas de quem gostas** pode ser um bom lembrete de que não estás sozinho e que essas pessoas continuam e continuarão a fazer parte da tua vida, após esta situação de isolamento.

Ouve uma estação de **rádio** ou um **podcast** se a tua casa/ o teu espaço estiver muito silenciosa/o.

5

TENS SENTIDO ALTERAÇÕES NO SONO?

DEFINE O TEU HORÁRIO E A TUA ROTINA

Ter uma rotina noturna e fixar uma hora de dormir ajustada ajudará o teu corpo a acostumar-se a um horário para dormir.

Aspetos importantes a definir:



Hora de acordar: define o teu alarme e estabelece um horário fixo para acordar todos os dias.



Tempo de descanso: este é um momento importante para relaxares e te preparares para dormir. Este momento pode incluir atividades como ler, fazer alongamentos e meditação. Podes ainda tomar um banho quente, ouvir música suave ou beber uma chávena de chá sem cafeína. Durante este tempo, faz também as tuas rotinas de higiene, como vestir o pijama, escovar os dentes, etc.



Hora de dormir: escolhe uma hora consistente para realmente apagar as luzes e tentar adormecer.



IMPORTANTE:

Vai dormir à mesma hora todas as noites. E levanta-te à mesma hora todas as manhãs, mesmo que te sintas cansado. Pode custar um pouco inicialmente, mas é um esforço necessário para habituares o teu corpo e o teu cérebro a uma rotina saudável.

5

TENS SENTIDO ALTERAÇÕES NO SONO?

OUTROS CONSELHOS PRÁTICOS

- Tenta não usar **dispositivos tecnológicos** como smartphones, computadores ou tablets durante as horas que antecedem a hora de dormir. A luz desses dispositivos e as emoções que podem resultar da verificação das redes sociais ou outros sites podem dificultar o relaxamento e o adormecimento.
- Usa uma **máscara de dormir para os olhos e tampões para os ouvidos**, se a luz e o ruído te incomodarem.

SE NÃO CONSEGUES DORMIR

- Imagina-te numa **cena pacífica e agradável**. Concentra-te nos detalhes e sentimentos de estar num lugar relaxante.
- Levanta-te e faz uma **atividade silenciosa ou aborrecida** até sentires sono.
- Não bebas **líquidos** duas a três horas antes de ires dormir se acordas com frequência porque precisas ir à casa de banho.

6

TENS-TE SENTIDO CLAUSTROFÓBICO, PRESO OU ENCLAUSURADO?



Abre as janelas para deixar entrar ar fresco. Ou podes experimentar passar um tempo sentado à tua porta, janela, ou no jardim, se tiveres um.



Tenta olhar para o céu pela janela ou pela porta. Isso pode ajudar a dar-te uma sensação de espaço mais amplo.



Altera regularmente as divisões da casa nas quais passas o teu tempo.



Usa a tua imaginação para saíres mentalmente do espaço em que te encontras. A **imaginação guiada** é uma técnica que recorre a imagens mentais e que te pode ajudar a **viajar para outros lugares, num momento em que é importante que te mantenhás em casa**. A pessoa evoca um cenário da natureza, frequentemente escolhida por ela (prado, floresta, praia, jardim) e move-se nele, reparando particularmente no conteúdo sensorial. A pessoa utiliza todos os seus sentidos (visão, paladar, audição, olfato e tato) para criar imagens mentais que o corpo sente serem tão reais quanto situações externas. Isso não significa que durante a prática a pessoa estará fisicamente a experienciar sons, cheiros e sabores, mas a mente estará a visualizar as características de cada sentido. É considerada uma técnica **eficaz para reduzir e lidar com a ansiedade e o stresse**.

Existem vários guiões e áudios de imaginação guiada disponíveis na internet.

7

ALGUMAS DICAS FINAIS

MANTÉM-TE ATIVO FÍSICA E MENTALMENTE

Quando planeares os teus horários diários, inclui **atividades que mantenham a tua mente e corpo ativos.**

- ↳ Por exemplo, podes tentar **aprender algo novo** através de um curso online, ou desafiar-te a aprender uma nova língua.
- ↳ Também é importante **manteres-te ativo fisicamente.** Por exemplo, fazendo tarefas domésticas vigorosas durante 30 minutos ou acompanhando um vídeo de exercícios online.

PRATICA A GRATIDÃO

Em tempos de incerteza, desenvolver a prática da gratidão pode ajudar-te a conectar com momentos de alegria, alívio e prazer.

- ↳ No final de cada dia, tira um tempo para **refletir sobre razões pelas quais podes estar agradecido hoje.** Tenta ser **específico e reparar em coisas novas em cada dia**, por exemplo *“Estou grato porque estive sol à hora do almoço e eu pude sentar-me no jardim”.*
- ↳ Podes iniciar um **diário de gratidão** ou **guardar registos num frasco da gratidão.** Encoraja outras pessoas de tua casa a envolverem-se também.

7

ALGUMAS DICAS FINAIS

ESTÁ ATENTO E LIMITA OS GATILHOS DA PREOCUPAÇÃO

À medida que a situação de saúde se desenvolve pode parecer que precisamos de seguir constantemente as notícias ou as redes sociais para atualizações. Contudo, repara que isso pode ser também um gatilho para as tuas preocupações e ansiedade. **Tenta identificar o que despoleta as tuas preocupações.**



Por exemplo, ver as notícias por mais de 30 minutos? Ou consultar as redes sociais a toda hora? Tenta limitar as vezes que estás exposto aos gatilhos das preocupações no teu dia a dia. Podes optar por **ouvir as notícias num horário específico** todos os dias, ou podes **limitar a quantidade de tempo** que gastas nas redes sociais **para procurar notícias.**

CONFIA EM FONTES DE INFORMAÇÃO CREDÍVEIS

Também ajuda ter presente a fonte de onde obtens as notícias e informação. Procura fontes credíveis. A Direcção Geral de Saúde (DGS) e a Organização Mundial de Saúde (OMS) disponibilizam excelente informação:

DGS ▶ <https://covid19.min-saude.pt>

OMS ▶ <https://who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public->

Fontes:

Páginas 2 a 6: Traduzidas do artigo Living with worry and anxiety amidst global uncertainty, de Psychology Tools, 2020 (<https://www.psychologytools.com/articles/free-guide-to-living-with-worry-and-anxiety-amidst-global-uncertainty>)

INEM. (2017). Ansiedade E Pânico. [online] Disponível em: <https://www.inem.pt/wp-content/uploads/2017/06/01-Ansiedade-e-P%C3%A2nico.pdf> [Acedido em 3 de abril de 2020].

Mind. (2020). Coronavirus And Your Wellbeing. [online] Disponível em: <https://www.mind.org.uk/information-support/coronavirus/coronavirus-and-your-wellbeing/#collapseebdf3> [Acedido em 4 de abril de 2020].

Créditos de imagem:

Páginas 12 e 14: ícones feitos por Freepik via www.flaticon.com

