



GAT

Gabinete de Apoio ao Trabalhador



Folha informativa 004/março.2020

COVID 19 - ESTRATÉGIAS PARA A GESTÃO DE ANSIEDADE E STRESS

A Organização Mundial de Saúde (OMS) e também a Ordem dos Psicólogos Portugueses (OPP) apresentam estratégias para a gestão da ansiedade e do stress perante esta nova fase de aprendizagem a que estamos sujeitos.

As consequências da Pandemia do novo coronavírus estão a gerar diversas patologias ao nível psicológico. Verifica-se que as incertezas provocadas pelo COVID-19, os riscos de contaminação e a obrigação de Isolamento Social podem, segundo a OMS, agravar ou gerar novas perturbações psicológicas.

Nesta fase em que vamos permanecer em casa, vamos ter em atenção estas 8 dicas da OMS e da OPP

1. Controlar o acesso às informações sobre o tema

- ◆ Limite o acesso à informação e procure sites e artigos fidedignos. Mantenha-se em estado de alerta mas não de sobre vigilância;

2. Use as redes sociais de forma positiva e interessante

- ◆ Como fonte de ligação aos amigos e familiares para poder estar mais próximo e informado.
- ◆ Estar em isolamento não é sinónimo de afastamento virtual.
- ◆ Tenha em atenção que nem todas as notícias que lê na sua rede social são fidedignas.

3. Seja Solidário

- ◆ Mesmo estando em isolamento/ distanciamento social procure ajudar alguém ou um grupo de risco (e.g idosos)
- ◆ Telefone para quem pode precisar de ajuda externa

4. Pare e escute

- ◆ Durante este período preste atenção às suas próprias necessidades e sentimentos
- ◆ Procure atividades que gosta e que o façam relaxar (e.g. puzzles, filmes, meditação)
- ◆ É importante manter a rotina do sono e uma alimentação saudável bem como a prática regular de exercício físico.

5. Reconheça os profissionais de saúde

- ◆ É essencial reconhecer o esforço destes profissionais mostrando o nosso agradecimento com um simples gesto

6. Espalhe notícias positivas

- ◆ Partilhe histórias e ou notícias positivas (e.g numero de pessoas recuperadas)
- ◆ Telefone
- ◆ Mantenha-se positivo — vai ficar tudo bem!

7. Respiração Diafragmática

- ◆ Em caso de ansiedade/pânico procure realizar a respiração diafragmática como é exemplificado pela imagem:

1 - Deitado coloque a mão na barriga, logo acima do umbigo, e a outra no peito.



3 - Respire com calma, de maneira regular e suave.



4 - Expire lentamente, mais ou menos na mesma velocidade que inspirou. Deixe sair todo o ar. As primeiras experiências podem ocasionar tonturas. Portanto, faça os exercícios devagar.

2 - Inale lentamente, procurando fazer de sua barriga um balão expandindo-se. A mão da barriga sobe e desce, e a mão do tórax deve se mexer bem pouco.



Quero mais. Como oxigenar melhor meu sangue?

Utilizando as técnicas acima, treine com respirações lentas e profundas. Quanto mais ar, melhor. O ideal é reproduzi-las no mínimo duas ou três vezes ao dia, da seguinte forma:

-A inspiração deve durar 4 segundos.

-Depois, prenda o ar nos pulmões por 8 segundos, o que favorece uma troca gasosa mais tranquila e faz um pouco mais de gás carbônico circular pelos brônquios.

-Solte o ar em 12 segundos. Nem sempre no começo a pessoa consegue suportar tanto tempo, pois depende do estado emocional e da capacidade de respiração.

8. Procure Ajuda

- ◆ Nesta situação é crucial que procure ajuda sempre que necessário, recorra à Assistente Social e ou à psicóloga

Informamos que as nossas Consultas de Psicologia continuam a decorrer através de skype/whatsapp ou outra plataforma disponível a que tenha acesso.

Se pretender, entre em contacto com o **Gabinete de Apoio ao Trabalhador**, para agendar, através:

mail: sandra.prates@cm-evora.pt | gat@cm-evora.pt

tel: 266 777 000

Juntos somos mais fortes!