

Adriana de Araújo

Ansiedade nos tempos de coronavírus

1ª Edição

Adriana de Araújo

Psicóloga inscrita no Brasil - CRP: 06/56802

Em Portugal - OPP: 22.804

2020

Copyright © Adriana de Araújo. 2020

Local: São Paulo - SP

Direitos exclusivos desta edição reservada para o autor.

Autor: Adriana de Araújo

Diagramação: Emerson Vieira

Esse livro foi escrito em 5 dias para atender a urgência do momento.

Temas que não serão abordados nesse livro:

- parte positiva da ansiedade;
- diferentes causas da ansiedade.

Boa leitura! Que você tenha uma experiência rica, cheia de aprendizados! Ao ler esse livro desejo que você possa encontrar aquilo que busca. lê.

Sumário

Cap. 1 - O que é ansiedade?.....	9
Cap. 2 – Quais são os sintomas da ansiedade?.....	11
Cap. 3 – Quais são as causas da ansiedade (RED) – os desdobramentos do efeito coronavírus.....	15
Cap. 4 - Autoconhecimento, gatilhos, repetição de padrão.....	21
Cap. 5 - Como a gente se cuida e como cuidamos do outro? Ansiedade pode ser “contagiosa”.....	25
Cap. 6 - Vítima, perseguidor ou salvador?	29
Cap. 7 – Quarentena – será que vamos viver isso no Brasil?	31
Cap. 8 – Roda da vida – setores da sua vida	33
Cap. 9 – Distorção dos pensamentos em momento de coronavírus	39
Cap. 10 – Efeito cascata do coronavírus	41
Cap. 11 – Como evitar o pânico generalizado?	43

Cap. 12 - Estou ansioso com o coronavírus e agora?45

Cap. 13 – O que eu faço agora para manter minha mente saudável?.....49

Cap. 14 – Conheço pessoas com coronavírus / perdi pessoas queridas pela doença / eu estou com coronavírus e agora?.....53

Cap. 1 - O que é ansiedade?

Ansiedade é uma resposta aos estímulos internos e externos. Podemos ficar ansiosos pelo nosso próprio pensamento (estímulos internos) ou por um gatilho de algo que aconteceu fora do nosso mundo mental (estímulos externos).

Emoção é o nome que se dá para essas reações que são provenientes desse tipo de impacto do nosso interno e também do externo. Ou seja, ansiedade é uma emoção. Emoção é essa que a partir de uma experiência gera algum tipo de aprendizado. E quanto mais forte e intensa for a emoção, mais ela fica memorizada nas pessoas como forma de proteção e sobrevivência.

Em tempos de coronavírus, as preocupações individuais e coletivas aumentam muito. Nossa memória nos ajuda a reter o aprendizado do que vivemos. Mas a informação de pandemia e todas as medidas de proteção acendem dentro de cada uma imensa preocupação. Isso ocorre, pois, as emoções mais fortes não são apenas “momentos emocionais”, há sensações físicas que também são envolvidas no processo. Graças à nossa memória é que podemos, através da recordação de uma vivência, acessar o que sentimos com aquilo que foi vivido. As pessoas aprendem por meio de experiências e também pela recordação do que se viveu. Com isso, podemos dizer que a memória, o aprendizado e as nossas emoções

fazem parte da estrutura do nosso processo de escolha. O processo de tomada de decisão tem base nisso.

Coronavírus não é a primeira preocupação sentida por ninguém hoje. Todos já experienciaram outros estímulos ansiosos e de medo. Desde as preocupações da infância, como medo do escuro, possibilidade de abandono, de não estar devidamente protegido, entre tantos outros. Quem já viveu, ao longo de sua vida, momentos fortes de medo e ansiedade pode mais rapidamente ativar essas memórias e sentir-se novamente menos protegido e inseguro. Em outras palavras, a probabilidade de sentir-se mais ansioso aumenta com a quantidade de vivências já sentidas de ansiedade durante sua jornada pessoal. Estímulos do presente podem ativar memórias passada e sentimentos já vividos que contribuirão diretamente para uma resposta de preocupação e desconforto.

É com base em toda essa explicação que, muitas vezes, somos capazes de pôr em prática o aprendizado que adquirimos através das emoções sentidas, de modo muito particular e individual que são decorrentes das experiências vividas. Por meio deste processo de emoção e memória é que tomamos decisões, sejam elas no presente ou como conseguimos organizar as estratégias para o futuro.

Cap. 2 – Quais são os sintomas da ansiedade?

Sentir-se ansioso costuma ser desagradável por diversos sintomas que geram bastante incômodo. Em momentos de coronavírus os sentimentos de ansiedade ficam mais aflorados. Os sintomas mais comuns variam entre alterações emocionais e físicas.

Sintomas físicos da ansiedade:

Suor, mas não devido ao calor

Rosto vermelho

Tremor

Respiração curta

Coração acelerado

Agitação física

Dor de barriga

Dificuldade de coordenação motora fina

Tensão no corpo, principalmente nos ombros e pescoço

Sintomas emocionais e cognitivos da ansiedade:

Pensamento acelerado

Desordem nas ideias

Agitação mental

Dificuldade para relaxar

Problemas de foco de atenção

Insônia

Fala excessiva

Angústia

Medo

Preocupação aumentada com assuntos futuros

Pensamentos catastróficos

No atual cenário de preocupação mundial com a pandemia do coronavírus, as pessoas têm se queixado da mudança de rotina e das incertezas do futuro. Sentir-se ansioso nesse momento é algo, infelizmente, esperando. Não é desejado, mas se pode imaginar como parte do processo de adaptação. É um momento duro a todos e nem todos conseguem adaptar-se saudavelmente bem para poder contribuir com o próximo. A falta de gestão da sua emoção tem impacto direto na sua escolha. Se você se sente mais ansioso, vai ter mais

dificuldade de criar novas alternativas e conseguir organizar-se bem nesse momento. Por sua vez, suas escolhas têm ligação imediata com vida das pessoas a sua volta. Afinal, é um momento mundial e não apenas uma dificuldade individual de ansiedade.

Cap. 3 – Quais são as causas da ansiedade (RED) – os desdobramentos do efeito coronavírus

Ansiedade acontece como forma de resposta aos estímulos internos e externos. Normalmente, é uma resposta desproporcional. Atualmente o estímulo externo mundialmente famoso é, de fato, o coronavírus. Justamente por ter recebido o status de pandemia recentemente pela Organização Mundial da Saúde (OMS) se torna oficialmente preocupação de todas as pessoas em todos países. Não é algo que se possa deixar de lado e não se importar, cabe a você que faça sua parte, cabe a mim, a absolutamente todos. Independentemente de cada país ter suas particularidades e diversas preocupações, sejam elas, econômicas, sociais, entre outras, coronavírus é um tema de grande importância pelo impacto em diferentes setores do mundo todo. O mesmo podemos pensar das pessoas; ainda que cada indivíduo tenha seus pontos importante e diferentes de preocupação, por exemplo, questões pontuais no trabalho, na vida pessoal, estamos falando de um tema único: o coronavírus que atinge a todos. Os desdobramentos do impacto de uma pandemia vão além de mudanças na rotina do dia a dia; o excesso de preocupação com uma possível contaminação, é uma parte do processo, há medo, insegurança e dúvidas ainda maior sobre o futuro.

As causas da ansiedade costumam ser analisadas pela percepção de cada um dentro da sua história de vida. Normalmente, a dificuldade de adaptação ao novo, a uma nova etapa da vida, mudanças que ocorrem (sejam elas normativas, aquelas previsíveis, como por exemplo, saída da universidade para o mercado de trabalho ou não normativas, aquelas inesperadas, como por exemplo, o falecimento precoce de algum ente querido) aumenta o nível de ansiedade, alerta e preocupação das pessoas. Esses são os gatilhos internos que as pessoas passam em suas existências.

Adaptar-se ao novo momento, sem pânico não é uma tarefa simples, mas é possível. Nem todos serão afetados emocionalmente sentindo-se ansiosos. A preocupação adequada e saudável com o novo não é igual ao excesso de preocupação desproporcional que gera mal-estar sem tomada de decisão lúcida. Quando há um pensamento excessivo, constante e perturbador podemos entender que há uma Reação Emocional Desproporcional (RED). Os desdobramentos desse tipo de sensação são os sintomas da ansiedade e consequentemente desencontros nas tomadas de decisão.

Quando uma pessoa se sente extremamente desconfortável com suas próprias ideias como consequência dos fatores externos, como por exemplo, o medo do coronavírus, além do mal-estar dos sentimentos há desdobramento em relação as ações. Quem sente-se preocupado tende a agir de modo mais precipitado e mal planejado.

As REDs mais comuns em momentos de apreensão e insegurança com o presente novo (diferente e não necessariamente bom e agradável) e com o futuro incerto são:

- 1) Agir de modo impulsivo;
- 2) Não planejar bem os passos que vai dar;
- 3) Tomar uma decisão pela emoção e não pela coerência;
- 4) Agir com a intenção de finalizar emoções negativas sem consciência para do impacto dessas ações na vida no geral.

Momentos novos são alarmantes para esse tipo de reação. A diferença gritante de uma mudança de vida pessoal (algo singular), por exemplo, alguém que tem que se adaptar ao novo trabalho não necessariamente agradável em relação a uma adaptação mundial de novas diretrizes de proteção e contenção do coronavírus é o impacto coletivo e não pessoal. O excesso de informação que deveria ajudar as pessoas a tomarem medidas de bem-estar e proteção saudáveis, infelizmente, para muitos só piora o quadro emocional do medo e da insegurança. Quem consegue se informar com as novidades recebidas pelo governo, jornais, mídias em geral e tomar medidas que ao menos sejam saudáveis tem, com certeza absoluta, maior chance de estar e permanecer bem emocionalmente.

Outros momentos importantes na história mundial

Quando há um tema geral que atinge a todos, como uma guerra mundial, uma pandemia, esses temas específicos se tornam tema de estudo e atenção. Observar atentamente como algo que envolve a todos e tem impacto direto ou indireto pode afetar o estado emocional das pessoas. Nem todos reagem para a união e pensamentos coletivos. Numa crise de ansiedade e desespero maior, algumas pessoas reagem de modo desproporcional e até mesmo egoísta.

Temos poucos momentos marcantes na história que foram entendidos como relevantes para toda a população mundial. Quando pensamos nos temas principais remetemos a lembranças de guerras e pandemias.

Em 1918, a pandemia da época foi o vírus da influenza, um subtipo de H1N1 conhecida pelo nome de gripe espanhola. Foi avassaladora, matando 5% da população mundial. Porém, o acesso às informações, condições de cura, tratamento e medicações eram claramente mais limitados que hoje. 102 anos depois temos um problema atual.

Em 1945 data do final da segunda guerra mundial não tínhamos estrutura como temos hoje para transmissão de informações em tempo real em todo o mundo. As tragédias pós-guerras foram muito

maiores, mas a informações eram as locais e sentidas no momento que se estava vivendo. Não entro no mérito da gravidade muito maior obviamente do impacto de qualquer guerra, comparo apenas as datas e condições de acesso as informações. E reforço que muitas vezes saber mais e com qualidade deveria ajudar e nem sempre isso ocorre para as pessoas que estão ansiosas. Como é caso atual sobre coronavírus. Após 75 anos temos problema importante atualmente.

Em 2009 tivemos a última pandemia decretada pela OMS (anterior ao coronavírus), em virtude da gripe H1N1. Nesse período o número de informações que as pessoas receberam foi muito maior que qualquer outro problema vivido anteriormente, mas muito menor do que hoje em relação ao coronavírus. As razões para isso são diversas: temos mais estrutura hoje para um maior alcance das notícias e o contágio era menor, porém com maior índice de letalidade. Ou seja, podemos entender que era um vírus mais “perigoso”, mas de menor probabilidade de contágio. Após 11 anos temos um problema significativo atualmente.

Ao que se refere ao coronavírus, o índice de morte e pacientes que ficaram gravemente atingidos é muito menor em comparação ao H1N1. O coronavírus é pouco conhecido, necessitando mais estudos. Somos constantemente atualizados sobre as informações que por hora não temos medicamentos específico para tratamento, ainda sem vacina. Na semana passada descobriu-se que ibuprofeno não é indicado e pode piorar o quadro. Também

acompanhamos de perto os desdobramentos que saem da esfera da saúde individual e geram impacto em diversos setores globais: economia, política, saúde pública, etc.

Novamente o conceito do “novo” surge aqui. É um vírus novo. As medidas são novas de contenção e proteção do coronavírus, muitas, jamais vistas antes. A cada momento recebemos novas informações sobre o alastrar da doença. São diversas as informações que se recebe com constantes novas medidas de segurança que os governos de cada país decidem tomar. Além das informações oficiais governamentais as pessoas compartilham as próprias experiências, as recomendações dos médicos, etc.

Nos últimos anos, no Brasil, não se tem notícias de escolhas impactantes como essas tomadas: fechamento de escolas, lugares públicos, empresas, etc. Saber de outros países em quarentena obrigatória para milhares de pessoas mostra a gravidade do que estamos vivendo.

Ninguém escolhe ter ansiedade, medo e preocupação excessiva. Mas é preciso perceber o que está havendo internamente e concentra-se na busca da melhoria. Dedicar-se para o encontro da solução possível de adaptação, bem-estar é fundamental. Para a própria pessoal e todos a sua volta. Independentemente se as causas são biológicas, alterações da química do cérebro, emocionais ou hormonais todo o cuidado é necessário para o encontro da melhora da qualidade de vida.

Cap. 4 - Autoconhecimento, gatilhos, repetição de padrão.

Autoconhecimento pode ser dividido em duas partes. A primeira é a capacidade de conhecer o próprio modo operante de ação e reação. Como será que você responde a determinado estímulo? Qual seu padrão de atitude? Saber como costumamos reagir em determinado momento nos dá mais segurança e auto percepção de como somos. Algumas pessoas, por exemplo, já sabem que ao fazer uma prova sentem-se ansiosos. Outras, se sentem ansiosas em situações de exposição, como por exemplo, falar em público. Para ter melhor consciência de quem somos e como estamos nesse momento presente é importante conhecer bem também quais são os gatilhos, os disparos (situações externas ou internas) que podem nos levar a sentimento de ansiedade. O que acontece dentro de você para que haja comportamentos ansiosos? Você se conhece bem para saber responder isso?

A segunda parte do autoconhecimento é a capacidade de criar maneiras eficazes de produzir mudanças internas a partir do conhecimento das respostas que se tem a determinados estímulos. Para isso, é precisa organização interna. Para o desenvolvimento de autocontrole, flexibilidade nas reações (ser capaz de não responder unicamente sempre da mesma maneira de modo rígido) é preciso autoconhecimento e um pouco de disciplina para organização das emoções e da rotina.

Ter autoconhecimento nos ajuda a não tomarmos um susto com nossas suas próprias reações. Quando alguém tem a sensação de perda de controle emocional, perdeu de alguma forma sua conexão com o autoconhecimento e quando vê, quando se dá conta, pode infelizmente agir sem consciência.

Muitas pessoas, na impulsividade, quando se dão conta, já falaram de impulso, ideias são dadas sem filtro, quando se dão conta, dizem qualquer coisa que veio na cabeça de imediato. Não houve tempo de pensar e aí não tem muito o que fazer, é arcar com as consequências do que fez e do que foi dito. Quando esse tipo de situação acontece é frustrante. Afinal, ser surpreendido por você mesmo sem controle é deslegante, desconfortável e até mesmo dá sensação de angústia: “como foi que eu disse isso? Porque fiz isso?” O desencontro ocorre, pois certas ações deixam de ser exatamente o que queríamos ter dito ou feito, faltando mesmo consciência e autoconhecimento para perceber os estímulos emocionais para chegar a esse ponto de ação sem bons resultados.

A impulsividade raramente ocorre pelo estímulo recebido no momento presente. Normalmente, o que ocorre é a falta de atenção ao acúmulo de estímulos recebidos. A “super-reação” é fruto da não consciência da importância de informações recebidas ao longo dos dias, semanas, meses e até anos. É o famoso “não aguentei mais e explodi”.

O autoconhecimento evita desencontros nas ações. Se há consciência do impacto dos estímulos no

estado emocional, há também consciência para agir sem acumular. Acumular emoções é consequência da falta de auto percepção de quem se é, como se sente, e como se pensa sobre si e o mundo.

Com isso, autoconhecimento é fundamental, é mesmo estrutural, para que cada pessoa seja capaz de estabelecer metas e criar meios e mudanças viáveis quando necessário para melhoria emocional, principalmente, quando pensamos na ansiedade.

Conhecer a si mesmo contribui para que possa fazer melhores escolhas, tais como:

- Criar metas de modo específico,
- Saber dizer não a certos padrões repetitivos de emoções negativas;
- Conhecer adequadamente seu passado e o impacto de suas vivências nas suas emoções do presente.

O investimento em conhecer-se melhor pode ser feito de forma individual. Mas devido ao alto grau de complexidade para entender a própria história de vida, suas emoções, reações e escolhas, muitas vezes, é mais fácil que isso ocorra durante o processo psicoterapêutico. Um profissional qualificado será capaz de contribuir no processo de autoconhecimento com seus aprendizados somados aos anos de prática e experiência. Ferramentas psicoterápicas tais com: hipnose ericksoniana, novo código da programação neolinguística, EMDR, coaching de vida podem contribuir para o autoconhecimento e melhoria emocional.

Cap. 5 - Como a gente se cuida e como cuidamos do outro? Ansiedade pode ser “contagiosa”.

A saúde física e emocional não é unicamente individual, mas é uma ação coletiva. Conviver em sociedade não é apenas pensar em si e nas necessidades individuais ou no prazer que se tem no contato com as outras pessoas, mas a atenção em saber cuidar de si mesmo e dos outros.

O momento presente é cheio de incertezas e cheios de adaptações as novas regras de convívio social em relação ao coronavírus que são atualizadas constantemente: não cumprimentar com abraços, beijos ou aperto de mão, manter distância de um metro entre as pessoas, evitar sair de casa, somente se necessário, etc. É preciso se reorganizar, ter consciência da responsabilidade individual, familiar, social e do Estado em um momento tão delicado quanto esse.

Ao escolher cumprir ou descumprir as orientações sugeridas pelo governo é fundamental que se tenha consciência das consequências. Quando se segue o protocolo proposto de cuidados básicos para evitar a contaminação por coronavírus há uma maior chance de rápida resolução. Não é uma garantia. É uma tomada de decisão importante individual que ajuda no coletivo. Não seguir o protocolo impacta não apenas na sua saúde física e emocional, mas pode prejudicar o próximo. Tudo é muito novo e ainda incerto. Mas o que se sabe com segurança até o momento é que quanto menos pessoas circularem menor a probabilidade de contaminação. Quanto mais pessoas

circulando, mais pessoas possivelmente estarão contaminadas.

Ainda que você seja jovem, com uma saúde impecável e não se sinta ameaçado pelo coronavírus aqui entra a consciência do cuidar de si: nunca se sabe como seu corpo vai reagir a um vírus novo. A sua qualidade de saúde do passado não é certeza plena de uma reação sem dados ao lidar com um vírus novo. E é aqui também que cabe a consciência do cuidado com o outro: se você for contaminado, ainda que isso possa não ser significativo para você, não se sabe quantas pessoas você poderá contaminar e qual o grau de reação que no organismo de cada pessoa vai ter, podendo inclusive levar à morte.

A consciência de si e do impacto das suas decisões é um caminho profundo de autoconhecimento. Afinal, todas essas novas regras; etiquetas sociais, etiqueta respiratória, podem provar ansiedade, medo e insegurança por não saber precisamente como serão os próximos passos. O medo não deixa de ser coletivo, mas a forma que cada um sente é diferente. Crianças, adolescentes e adultos podem sentir o medo em diferentes níveis. As crianças costumam sentir medo pelo alto grau de fantasia e falta de conhecimento. Os adolescentes e adultos, costuma sofrer mais por não saberem lidar com o excesso de informação que pode gerar desgaste e falta de perspectiva futura.

Independente da idade, quando alguém está ansioso ou com medo tente a falar mais sobre o tema que o preocupa. Quem, nesse momento, sofre com o medo e ansiedade sobre a questão do coronavírus, pode ter comportamentos compulsivos sobre o assunto. Esta atitude costuma gerar desconforto para as pessoas mais próximas. Quem escuta alguém agitado pode se “contaminar” com essa agitação do outro.

As crianças, merecem atenção redobrada a essa questão emocional, pois nesse momento de incertezas, é comum que comecem a fazer mais perguntas sobre o vírus do que sobre outros temas. Os adolescentes e adultos tendem a se informar exageradamente sobre o tema, ler, ouvir e ver vídeos. Com isso, o assunto que virá mais facilmente à sua mente será um só: coronavírus. Seu interlocutor, se for alguém que está sereno, na medida do possível, tenderá a escutar para acalmar. Porém, conviver com alguém que traz mais dados, mais notícias e mais preocupação pode ser algo estressante. Se você já está abarrotado de informações e convive com pessoas que te sobrecarregam com mais notícias a tendência é o cansaço, mais medo e ansiedade.

Não é saudável fugir da realidade. Mas dar umas “escapadinhas” poder fazer muito bem. É preciso organizar-se com relação a isso, para poder contribuir para a sua saúde emocional. Cuidar do que vai conversar com as pessoas a sua volta, ajudar quem está mais emocionalmente abalado é muito importante. Escolher mudar de assunto, fazer planos possíveis para os próximos dias, desejar um futuro melhor, pensar novas ideias para contribuir com quem precisa são boas ações para si e para os demais a sua volta.

Cap. 6 - Vítima, perseguidor ou salvador?

Em tempos de coronavírus, as pessoas podem oscilar em se sentir vítimas, perseguidoras ou salvadoras, com base na teoria desenvolvida por Karpman, em 1968, estudioso da análise transacional (uma abordagem da psicologia). Como funcionam esses papéis emocionais?

Quando nos sentimos injustiçados com todas essas mudanças para contenção do coronavírus e temos mais dificuldade de aceitar o momento presente temos a tendência a nos sentir vítimas, reféns da situação. No papel da vítima, estando mais frágil é difícil adaptação. Nessa condição é complicado achar uma solução ou criar diferentes ideias para mudança. Não é um papel desejado, mas é um papel que após você entrar, você pode tomar consciência e buscar meios para criar mudança.

Quando não aceitamos a situação real a atual do coronavírus e nos rebelamos, insistimos em seguir a vida como antes, sem a menor consciência da mudança e urgência da implementação dos novos protocolos de segurança nos tornamos perseguidores. Somos os “vilões” da história. Podendo pôr em risco a nossa própria saúde e a dos demais.

Quando entendemos a realidade do agora, da atual pandemia, todas as novas regras de convivência e pensamos como nos ajudar e ajudar os demais entramos no papel de salvador. O cuidado que o “salvador” deve ter é ajudar quem quer ser ajudado e não ser agressivo ou invasivo em nome da ordem. O salvador não deve ser o

justiceiro que faz justiça com as próprias mãos. Temos leis, regras e organizações para cuidar disso. O salvador é alguém que pode inovar em pensar outras maneiras de convívio e bem-estar nesse momento de pandemia. O salvador pensa nas próprias necessidades e nas dos demais. Ser salvador não é deixar de cuidar de si para cuidar do outro. O papel do salvador é olhar com atenção de modo equilibrado para quem se é e com quem se convive.

Cap. 7 – Quarentena – será que vamos viver isso no Brasil?

A China isolou uma cidade para conter o vírus. Essa informação já foi alarmante para muitos. Porém, quando a Itália inteira entrou em quarentena, sendo o primeiro país a adotar essa prática (e atualmente não mais o único) as pessoas dos outros países parecem ter se preocupado ainda mais.

Imaginar a quarentena para muitos brasileiros gera angústia. O isolamento social, a privação do lazer, a falta de atividades fora de casa e principalmente a quebra brusca da rotina podem levar a um quadro de ansiedade, preocupação e grande desconforto. Estar o dia todo em casa pode parecer “férias forçadas” ou até mesmo um certo exagero, mas é uma atitude necessária e de respeito ao coletivo. É preciso seguir os protocolos de orientação governamental, ainda que num futuro, com novas ideias e novas descobertas se possa escolher diferente. Agora é preciso fazer o que se está sendo feito com as informações e estruturas que se tem no momento. Enquanto não temos uma vacina, um medicamento específico para o tratamento não se contaminar é ainda a melhor solução.

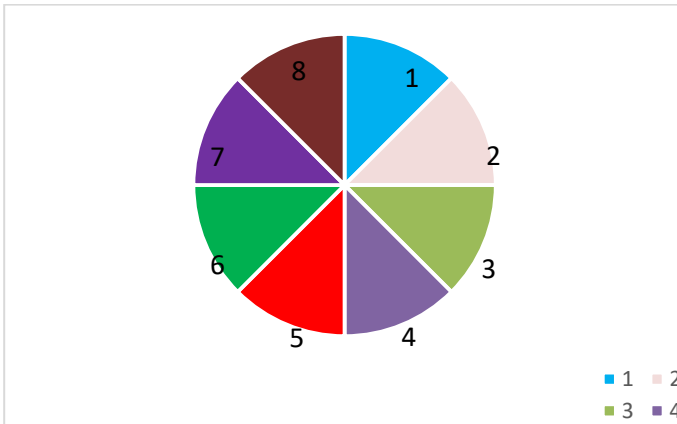
Pensar sobre algo ainda incerto; se vamos ou não entrar em quarentena é um caminho para ansiedade. Estar consciente do avanço das medidas restritivas é importante para não ser pego de surpresa. Todo sofrimento antecipatório é angustiante. É preciso pensar sobre como se adaptar as novas realidades e o que é possível ser feito para tornar esse novo momento menos sofrido.

Ficar em quarentena remete a fantasias do isolamento, prisão, exílio, castigo e confinamento. Todas as palavras são pesadas e ruins que na sua grande maioria envolvem culpa, responsabilidade de punição. Não ter mais o direito de ir e vir é a perda da liberdade para muitos. Porém, a quarentena não era para remeter a tantas coisas negativas. É uma medida drástica, mas funcional. Ao mesmo tempo que afasta do convívio geral, protege a todos. A liberdade pode ser alcançada na escolha de estar bem nas condições que se tem.

A quarentena é uma determinação do governo. Mas cada um pode desenvolver a escolha de se preservar. Escolher o isolamento consciente. No mundo ideal seria perfeito se todos tivessem a certeza que estão ou não doentes, mas nem sempre funciona assim. Nem todos serão testados. No mundo real nem todos doentes tem sintomas e mesmo sem sintomas podem transmitir para outras pessoas em diferentes intensidades. Ou seja, aqueles que serão contaminados de modo grave, podem ter se contaminado de pessoas assintomáticas. Por isso, a consciência de si e das suas escolhas. Suas escolhas podem ser impactantes para outras pessoas.

A escolha de quarentena opcional pode ser feita por você (se você está no grupo de risco) ou pelo respeito aos outros (outras pessoas podem estar no grupo de risco). Eu, Adriana de Araújo, escolhi para mim a quarentena, por respeito a todos. Cuidar de si é fundamental, bem como, ter consciência das suas escolhas e o impacto disso para os outros.

Cap. 8 – Roda da vida – setores da sua vida



- 1) Família (relacionamento)
- 2) Mental (saúde emocional)
- 3) Corpo (saúde física)
- 4) Trabalho (atividade profissional e relacionamento profissional)
- 5) Dinheiro (administração financeira)
- 6) Espiritual (conexão com algo, união, consciência do todo)
- 7) Lazer (atividades e contato com os amigos)

8) Relacionamento íntimo (relacionamento afetivo, amoroso)

Esses são alguns dos setores da nossa vida, da maioria das pessoas. Faz parte de muitos a divisão de atenção entre esses 8 aspectos listados. Entendendo esse formato geral de 8 setores, depois, é possível que você crie uma roda exclusiva de compreensão individual da sua própria vida. As novas práticas de proteção e contenção do coronavírus atinge todos os setores da vida e não apenas o corpo (saúde física)

Em um primeiro momento é possível observar como vai à qualidade da sua vida por setores. Depois, se quiser, você pode dar nota de 0 a 10 para compreender como precisamente você está se sentindo em cada setor da sua vida. E depois, da roda observada e analisada é possível entender porque alguns setores estão melhores que outros na sua percepção. Quais são os setores que você investe mais tempo e energia? Não é somente os setores que você gasta mais tempo. Mas quais deles você está mais pleno, motivado, interessados. Onde você sente tem mais garra para melhorar, crescer e fazer algo diferente?

Após uma análise minuciosas dos setores da sua vida, você poderá dar um passo na direção da criação de objetivos e planejamento para atingi-los.

- O que gostaria de melhorar na sua vida, qual é esse setor?

- Como poderá fazer diferente?

- Você já viveu tempos melhores da sua vida com esse setor em alta?

- Se tem um setor em baixa que tipo de ação poderá ser feita para que possa retomar como antes se era melhor, ou pela primeira vez ter esse setor funcionando melhor?

- Algo que possa retomar, que fazia e parou de fazer? Reaprender? Aprender pela primeira vez?

- Fará sozinho?

- Terá ajuda de um profissional para lhe guiar nesse percurso de metas e realização?

- Aprenderá com quem já tem sucesso naquilo que você busca?

- Quais estratégias você irá escolher pôr em prática para um bom funcionamento do que quer?

Quando há uma mudança brusca na rotina do dia de qualquer um haverá um impacto direto dos setores da roda da vida.

Roda da vida x Roda da vida em momentos de coronavírus

1. Família (relacionamento) – haverá uma necessidade de adaptação de todos as novas propostas de contenção do vírus. Quem tem filhos, como lidar com os filhos em casa? Como lidar com afastamentos dos filhos e avós para proteção e precaução da contaminação de pessoas mais velhas? Quem trabalha, como organizar essa nova rotina? Como lidar com o afastamento de familiares,

menos festas, menos pessoas juntas? Esses momentos familiares são famosos por desencontros, mas sempre recheados de amor e união (custe o custar). Estar com a família, para muitos, representa lazer, bem-estar, recordação de momentos únicos e especial. O convívio familiar pode ser o porto seguro emocional. Nesse momento tão particular, praticamente único na história (pelo menos na história de vida das pessoas que estão passando por isso agora) é preciso ter e/ou desenvolver a criatividade e resiliência para superar e rapidamente se adaptar. A não adaptação gera estresse, ansiedade e desgaste geral. É claro que quem não convive com a família, por razões pessoais, ou distância de moradia (cidades diferentes, ou até mesmo outro país) essas novas medidas possivelmente não afetarão a rotina do dia a dia. Poderá haver preocupação com a saúde, bem-estar dos entes querido.

2. Mental (saúde emocional) – a regulação emocional, os cuidados com a qualidade dos pensamentos, escolhas e ação podem ficar comprometidos pelo grau de estresse proveniente da necessidade de adaptação urgente e real do momento. O excesso de informação, estar conectado o tempo todo para estar ciente das novas práticas é desgastante. Envolve divisão constante de atenção entre a tentativa de manutenção da rotina e não perder as novas medidas sugeridas ou impostas do governo. Estar em alerta maior para evitar uma contaminação, onde toca, quem toca, a distância de um metro quando possível das pessoas, se tem alguém tossindo, se tem alguém espirrando, se há álcool em gel para se limpar quando está fora de casa, entre outros, tira qualquer um do “piloto automático”. Quando aprendemos algo e não precisamos mais estar profundamente atentos ligamos nosso modo “piloto automático” mental e seguimos em frente sem desgaste emocional. Ficar em alerta constante, atenção plena a tudo

e todos é algo danoso ao cérebro, pois esse é o caminho do estresse e sobrecarga.

3. Corpo (saúde física) – o coronavírus pode afetar diretamente o corpo. Por ser um vírus novo, sabe-se que ele se comporta muito parecido com uma gripe e que pode em casos mais graves afetar os pulmões. A todo momento as informações são transmitidas com objetivo de informar e contribuir para que todos possam tomar a melhor decisão na proteção da saúde física de si e dos outros. Não apenas esse setor, visto que há várias regras novas de convívio que alteração a dinâmica geral da vida de todos.

4. Trabalho (atividade profissional e relacionamento profissional) – nesse momento de pandemia a recomendação tem sido, quando possível, que se trabalhe em casa. Fique em casa. Isso muda toda a dinâmica profissional, a forma de contato com os colegas de trabalho. A motivação pode ficar comprometida. Criar metas e objetivos em momentos incertos facilita se for de curto prazo, pensamento de médio e longo prazo podem ser feitos, mas sempre reavaliados pelo momento tão delicado. Ficar em casa também altera a dinâmica familiar. Será preciso organização da concentração, do modo de trabalho, da forma de gerenciamento do tempo e todos os estímulos novos para adaptação.

5. Dinheiro (administração financeira) – quem investiu seu dinheiro em bolsa de valores, nesse momento percebe a perda financeira imediata, com foco no objetivo de retorno de longo prazo. E quem não investiu em bolsa, percebe outros sinais e há preocupação com a retração econômica. Gerenciar o dinheiro em momento de crise para quem não tem muitas informações ou experiência pode gerar mais ansiedade.

6. Espiritual (conexão com algo, união, consciência do todo) – quem frequenta grupos religiosos, nesse momento, recomenda-se a não participação para evitar possibilidade de contágio. A atual situação pede adaptação imediata. Pela recomendação de ficar em casa e evitar circulação, a falta da participação presencial de um setor importante da vida, a parte espiritual (momento de união de fé e esperança) pede criatividade e inovação para poder seguir e manter-se unido através do virtual ou de ações individuais.

7. Lazer (atividades e contato com os amigos) – quem gosta de se reunir com os amigos, passear, curtir um bom filme, teatro, mostra cultural, show, sabe da importância desse contato, desse momentos e distração e leveza. Muitas pesquisas associam a felicidade com o contato de amigos. Nesse momento de pandemia, estar a casa significa claramente, restringir a saída, não passear e não fazer festas. É um momento de adaptação e para não perder o contato com as pessoas importantes e significativas de sua vida, mantenha-se conectado virtualmente.

8. Relacionamento íntimo (relacionamento afetivo, amoroso) – quem tem uma pessoa ao lado nem sempre vive na mesma casa ou na mesma cidade. Ainda que até o momento não há restrição de quarentena, pense como manter esse vínculo afetivo se não for presencial constantemente.

As medidas de cuidados da saúde para evitar a transmissão do coronavírus envolvem todos os setores da vida. A rotina foi alterada de todos. Se você não alterou ainda sua rotina, pense com civilidade como pode fazer para alterar, se adaptar, fazer sua parte por você e pelos demais.

Cap. 9 – Distorção dos pensamentos em momento de coronavírus

No capítulo anterior você constatou como sua vida e de todos foi diretamente alterada para adaptação imediata ao novo coronavírus. A melhor maneira de adaptação é lidar com a realidade sem negá-la. Mas nem sempre as pessoas conseguem conviver com tantas mudanças sem que isso gere diretamente estresse e preocupação.

O grande problema de ficar ansioso é acreditar nas distorções dos próprios pensamentos. Os medos comuns de doença, de morte, de perda de pessoas queridas ficam mais latentes nesse momento. É como se as pessoas estivessem mais fragilizadas e, de repente, um único tema, o coronavírus, fosse capaz de ativar os grandes inimigos mentais de cada um.

Quem tem medo de perder um ente querido, pode acabar por concentrar toda sua atenção em tentar ajudar que seus familiares a não se contaminarem. Mas isso, às vezes, de modo inadequado, prejudicando as escolhas pessoais de cada um. Achar que você está no direito de impor que todos sigam à risca as recomendações de cuidados de saúde pode ser um erro. Ajudar que as pessoas tenham as informações necessárias e com isso respeitar as escolhas que cada um vai decidir fazer contribui para proteção do seu equilíbrio emocional. Nem todas as pessoas farão as mesmas escolhas e o respeito é obrigatório.

Quando acredita-se como certas nossas ideias e tentamos impor aos outros é um problema. As distorções de pensamento correm em muitos momentos. Todos sentimos medo. Principalmente, quando temos pensamentos catastróficos futuros sem evidências lógicas. O resultado é que o desespero toma conta. Quando se prevê um futuro ruim e com base disso é possível ter uma ação direta no agora para uma melhoria efetiva, sua segurança interna aumenta. Sua autoconfiança melhora quando você efetivamente age de modo protetivo. Pensar de modo desesperado não gera resultados saudáveis. Mais nesse momento. Quem tem um histórico de insegurança, de resistência e preocupação maior tende a sofrer mais.

Cap. 10 – Efeito cascata do coronavírus

Algumas pessoas estão preocupadas com sua própria saúde e temem a contaminação de si mesmo ou familiares. Pessoas acima de 60 anos devem estar mais atentas. Porém a OMS essa semana anunciou que houve registro de morte de crianças em decorrência do coronavírus. Essas informações geram para alguns angústia e preocupação para si para quem se ama.

A ansiedade gera pensamentos fantasiosos e desastrosos. Começar a pensar que ficará doente, ou que pessoas a sua volta ficarão doentes esse tipo de devaneio gera um mal-estar absoluto. A proposta não é não pensar, isso é impossível. Mas quando pensar em algo ruim, não se perder nos labirintos das ideias mágicas e fantasiosas da mente.

Outras pessoas estão preocupadas com o efeito cascata: o que pode afetar a economia, seus negócios, trabalhos. Há um medo latente de que poderá acontecer. Por quanto tempo teremos essas restrições? Na produção de alimentos? Da manutenção da saúde pública? Os hospitais estão preparados para receber os pacientes que vão precisar de atendimento? Temos médicos especializados? Como as empresas vão se manter? Haverá cortes? Pessoas serão mandadas embora? Qual o impacto disso tudo na sua vida? Na sua cidade? No seu país? No mundo?

Cap. 11 – Como evitar o pânico generalizado?

O governo tem cuidado insistentemente em dar todas as notícias sobre os dados de contaminados, as estatísticas, probabilidades, prognósticos, explicam assuntos técnicos como estão organizados, etc. Todas as restrições estão sendo implementadas aos poucos. Isso ajuda que as pessoas possam se organizar, ir se acostumando com o que está acontecendo sem gerar pânico.

Cada um está tendo que lidar com sua ansiedade e medo do novo. No Brasil, até o presente momento, as pessoas parecem não estar muito cientes da gravidade. Por um lado, isso é bom que as pessoas continuem com um humor saudável e leve, por outro, parecem não contribuir para evitar novas medidas restritivas. Se cada um faz sua parte, se mais pessoas se conscientizam e ficam em casa, se há uma ação mais efetiva para combater a transmissão por parte das pessoas, isso pode evitar obrigações ainda mais rigorosas de restrição. Se as pessoas não fazem por vontade própria algo para evitar a disseminação, todos os cuidados serão impostos pelo governo.

O excesso de informações pode levar a distorções. Se hoje você sabe quantos leitos tem no hospital e agora parece pouco o número de vagas na UTI (se for preciso para o tratamento de coronavírus) seus pensamentos vão devagar por aí. Porém, muitos dos seus pensamentos sobre o tema hospital serão parte de fantasias, pois passaram a ser preocupantes agora que você tem as informações e não antes que talvez fosse já significativo independentemente

do coronavírus, mas de qualquer doença que necessitasse tratamento hospitalar (internação).

Antes de se apavorar, pense atentamente: o que você efetivamente está fazendo para se cuidar e cuidar dos outros? O que tem feito para contribuir diretamente com a diminuição da transmissão? Porém, se você já está apavorado, é preciso cuidar da mente para se centrar e resgatar a paz interior. Emoções desgovernadas levam a ações sem sentido. Cuidar de você com lógica, sem desespero é o único modo de seguir em frente sem perder toda a sua energia.

Cap. 12 – Como evitar o pânico generalizado?

Os principais sinais da ansiedade de quem está preocupado com o coronavírus são:

- Falar constantemente sobre o tema;
- Posta em grupos e redes sociais sobre o tema;
- Ler todas as notícias;
- Ouvir todas as lives do governo;
- Não conseguir dormir de noite ou ter um sono muito irregular;
- Estocar de modo desnecessário comida, remédio e produtos de higiene pessoal;
- Conjecturar os piores cenários e começar a vivenciar essas ideias no agora.

Perceber a gravidade da situação pode ajudar a criar melhores escolhas. Converse com vocês que possam lhe ajudar. Quem julga suas ideias e condena seu pensamento, talvez não consiga lhe ajudar. Ainda que seus pensamentos estejam errados e você precise de ajuda para pensar melhor, o ideal não é julgamento, mas acolhimento. Você deve respeitar o que você pensa e sente e fazer o mesmo com as pessoas a sua volta. Se você está preocupado observe quais são os pensamentos recorrentes.

Quem fica ansioso com as notícias, nem sempre sabe o que fazer. Ficar alienado do que acontece no mundo para evitar sofrer pode criar um problema ainda maior. Se há ansiedade com os noticiários, aprenda a gerenciar as emoções ao invés de se afastar da realidade do agora.

Se você está preocupado, anote todos os pensamentos que lhe apavoram:

- Medo da doença;
- Medo de perder o emprego;
- Medo da retração econômica;
- Etc.

E encontre dentro do possível, pelo menos 3 soluções ou ações de adaptação aos seus pensamentos.

- Medo da doença: - o que fará para se proteger? Como vai ajudar que outras pessoas não se contaminem? Você já tem todas as informações necessárias para se proteger ou precisa de mais conhecimento? Tem buscado dados em fontes confiáveis?

- Medo de perder o emprego: - o que você poderá fazer para manter seu emprego nessa empresa ou em outra empresa? Quais conhecimentos você tem ou que deveria ter para poder trabalhar onde está ou em outro local? Você pode investir seu tempo nisso? Você tem seu CV atualizado? Atualmente o melhor meio de divulgação tem sido o LinkedIn e as indicações de pessoas conhecidas. Como está seu contato (de preferência virtual) com essas pessoas?

- Medo da retração econômica – o que você sabe da história do país e da economia mundial? O que pode aprender com o passado de momentos difíceis que possa ser útil para o agora? Como deve proteger seu dinheiro, seus bens e suas reservas? Se você tem esse conhecimento deve agir nessa direção, se não sabe, como pode aprender ou se orientar com quem sabe?

Depois de trabalhar seus pensamentos, aqueles que mais lhe preocupam, trabalhe sua mente em estado de calma através da visualização. O exercício deve durar no máximo 2 minutos para contribuir com a garantia da sua concentração. Procure visualizar aquilo que deseja, o que depende de você e esteja confortável em fechar os olhos e imaginar vividamente seus objetivos. O ideal é construir sua mente para lidar com esse momento. Escolha trabalhar seus pensamentos para que sua meta seja viver com qualidade de vida esse momento inusitado que o mundo está passando.

Depois de cuidar das suas ideias, construir um estado emocional melhor com a visualização, foque no seu corpo: respiração, relaxamento.

Respire profundamente, calmamente de modo sereno e equilibrado. Mantenha seu ritmo e siga por uns 8 minutos. Não deixe que falte o ar, mantenha relaxado. Inspire e expire lentamente.

O relaxamento corporal pode ser feito através de massagem que você mesmo pode se auto aplicar. Ou a contração e soltura da musculatura. Você contrai os músculos conta 3 segundos, depois relaxa, respira profundamente, contrai novamente conta 3 segundos e relaxa. Faça isso por 4 vezes ou mais se necessário.

Cap. 13 – O que eu faço agora para manter minha mente saudável?

Sentir-se aborrecido, ansioso, preocupado com todas essas mudanças é normal. Faz parte de sentimentos adequados, porém não são prazerosos, pelo contrário, são extremamente desagradáveis. É como se algo tivesse saído do controle. E para retomar a direção da sua vida, seguem algumas dicas que você pode fazer para manter sua mente saudável:

1) Treine a flexibilidade – use sua criatividade para poder superar o momento atual;

2) Não fantasie um futuro, pense com lógica sobre seu presente – cuide melhor do agora que você precisa se adaptar, um passo por vez. Se pensar no futuro sem ter se adaptado ao presente terá problemas ainda maiores;

3) Mantenha-se ativo – crie coisas para você fazer, ocupe sua mente, tenha uma rotina ainda que seja na sua casa;

4) Só TV não - não fique apenas vendo TV – fique em casa, mas a ideia de descansar não é apenas ficar sentado passivamente, organize suas coisas, desenvolva trabalhos e projetos;

5) Interaja virtualmente com as pessoas – tenha contato com quem você gosta, escreva, faça vídeo chamada, estabeleça vínculo, tenha e faça companhia virtual a quem você gosta;

6) Laves sempre às mãos, siga as regras e orientação da etiqueta respiratória – repita isso várias vezes ao longo do dia para lhe proteger e para que entre na sua mente no seu modo operante, passando a fazer parte do seu “piloto automático”;

7) Confira sempre as fontes de informação antes de compartilhar – cuidar da sua saúde mental e cuidar da saúde mental dos outros, evitar “fake news” protege o bem-estar geral;

8) Prepare alimentos saudáveis para você se alimentar adequadamente – sempre são bem-vindos a qualidade de vida;

9) Pratique diariamente atividade física – mesmo estando em casa crie um espaço para que você possa ser ativo, dedique um tempo do seu dia para isso;

10) Treine sua mente – pratique meditação e/ou mindfulness para concentração do seu bem-estar e atenção plena;

11) Organize-se – tenha sua casa organizada para que você possa ficar bem onde estiver;

12) Escolha ficar em casa (faça sua quarentena) – faça isso nesse momento por escolha ou mesmo que haja uma determinação nos próximos dia sobre isso, respeite e fique em casa;

13) Fale, exponha seus pensamento e emoções - se houver qualquer alteração emocional não guarde só para você converse, organize seus pensamentos para se sentir melhor;

14) Mantenha-se informado – atualize-se sobre o que está acontecendo no Brasil e no mundo, mas cuidado para não passar o dia interior “desgovernadamente” atualizando-se, afinal, isso gera mais estresse do que proteção;

15) Evite viajar – faça turismo em breve, agora fique em casa, se possível;

16) Desafios – mantenha sua mente ativa, tenha atividades de desafios, sejam nas áreas de estudos, jogos ou práticas esportivas em casa;

17) Rotina – procure, dentro do possível, re-estabelecer sua rotina adaptada ao ficar em casa.

18) “Largadão” sem banho no sofá, não – cuide bem de você! Não é momento para desleixo.

Crie sua maneira de se manter bem. Lembre-se que isso é um momento, pois vai passar. Se agora todos escolherem estar fisicamente distantes um dos outros isso contribuirá para que rapidamente possamos se unir com quem amamos num longo abraço, muito em breve. Faça sua parte, fique em casa!

Cap. 14 – Conheço pessoas com coronavírus / perdi pessoas queridas pela doença / eu estou com coronavírus e agora?

Esse capítulo é muito delicado, que desejo conseguir passar acolhimento e profundo respeito. Importante ressaltar, em primeiro lugar, que quem se identifica com uma, duas ou até mesmo, infelizmente, com as três opções não pode ser visto jamais apenas como um número registrado pelo governo e contabilizado mundialmente, como mais um dado para a OMS, muito pelo contrário, é bom lembrar que estamos tratando de pessoas, seres humanos, indivíduos recheados de histórias, vivências e interações com o mundo.

Se você conhece alguém que contraiu o coronavírus, mantenha-se sempre atualizado a quais práticas de contato pode ter ou que não deve ter. Mas acima de tudo, seja humano, acolha, respeite, escute e ajude se a pessoa precisar. Existem muitas maneiras de ser presente com alguém sem precisar do contato físico. Você ajudar ligando, mandando mensagem, mandando entregar algum item importante de higiene pessoal, remédios ou comida. Se você é uma pessoa empática, ponha em prática a gentileza da empatia. Se você é uma pessoa com características mais egoístas e narcísicas, invista seu tempo no desenvolvimento de se pôr no lugar do outro (sem se perder na dor do outro).

Se você, infelizmente, perdeu alguém próximo pela doença coronavírus, meus sinceros sentimentos a você e

sua família. No Brasil, ontem, tivemos o primeiro (por enquanto, único) caso registrado de morte pelo coronavírus, mas muitos outros falecimentos registrados pelo mundo todo ao longo desses 3 meses (tempo de divulgação do primeiro caso na China da doença). Lidar com a perda, com o luto nunca foi tarefa fácil, ainda mais somado ao medo, preconceito e tensão do momento atual. Aceitar a morte de alguém é um processo, leva um tempo e deve ser inteiramente respeitado.

Se você, infelizmente, contraiu coronavírus, desejo-lhe rápida recuperação e cura plena. Siga o protocolo recomendado de cuidados pessoais, não se auto medique, mas tenha orientação de profissionais da saúde para saber como deve conduzir para ficar bem. Tome todo cuidado adequado a você e tenha consciência do cuidado com outros e por fim, respeite a quarentena.

Os meus mais sinceros votos de que tudo dê certo. E para que isso ocorra, faça sua parte. Seja consciente das suas escolhas. Seja protetor de você e dos outros. Agora não é hora para negar a gravidade da situação. Desejo-lhe coerência emocional para que possa fazer boas escolhas.

Até breve, Adriana de Araújo

www.adrianadearaujo.com.br

www.curadalma.com.br

www.facebook.com/ideaa.1

Instagram: Coerência Emocional

www.oltrelapaura.it

www.facebook.com/adrioltrelapaura