

FADIGA PANDÊMICA

O que é e como lidar?



Olá! Seja bem vindo!

Nós somos 3 profissionais da saúde mental que acreditam na educação como uma ferramenta crucial para aumentar o autoconhecimento, a autonomia das pessoas e disseminar informações importantes.

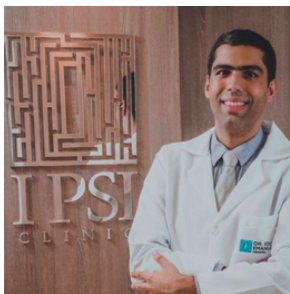
Em março de 2021 completamos um ano de pandemia da COVID-19 e sabemos que não está fácil lidar com suas consequências. São muitas restrições e por um longo período em que estamos sendo obrigados a "suportar".

Percebemos as consequências no consultório e em nossas vidas pessoais. Desse modo, construímos esse E-book para falar sobre um fenômeno reconhecido pela Organização Mundial da Saúde (OMS) como **Fadiga pandêmica** e passar algumas dicas sobre como lidar com esse momento.

Boa Leitura!



Quem somos nós



Igor Emanuel Vasconcelos e Martins Gomes

Médico psiquiatra (CRM 11.529 ;RQE 6.011). Sócio-administrador da I Psi Clinic, Coordenador do Psicomater -MEAC - UFC. Membro da Comissão de Estudos e Pesquisa da Saúde Mental da Mulher - ABP.



@drigoremanuelpsiquiatra



@ipsiclinic



Marcela Helena de Freitas Clementino

Psicóloga (CRP 11/09404). Terapeuta Cognitivo Comportamental. Especialista em Transtornos alimentares e Obesidade . Mestra em Saúde Coletiva.



@psi.marcelaclementino



Verlene de Sousa Castro Alves

Psicóloga (CRP 11/09034). Terapeuta Cognitivo Comportamental. Especialista em Psicodiagnóstico.. Mestra em Psicologia.



@verlenealves

O que você vai ler

- 1** Mudanças que aconteceram.
- 2** O que é fadiga pandêmica?
- 3** Quais os sintomas?
- 4** 10 atitudes que podem te ajudar.
- 5** A importância do autocuidado.
- 6** Como praticar o autocuidado.
- 7** Cuidado com o estigma da saúde mental!
- 8** É egoísmo querer ficar bem?

Mudanças que aconteceram

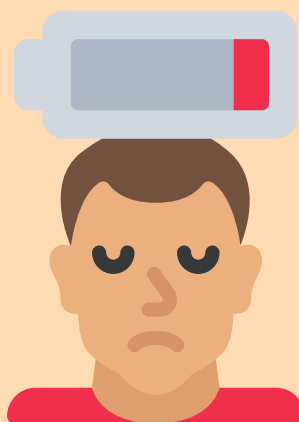
- A hiper alerta para não contrair a doença e a inclusão de um protocolo de segurança na rotina;
- O longo período de isolamento e o confinamento social;
- A privação da comemoração de datas festivas tradicionais, por exemplo: São João, Natal, Reveillon e Carnaval;
- O Home office e a divisão de papéis do profissional e o doméstico no mesmo lugar;
- O ensino a distância das escolas e faculdades;
- Falta de privacidade em casa;
- Nostalgia dos tempos passados;
- Aumento da convivência familiar;
- Proibição dos rituais fúnebres, causando a vivência de um luto incompleto;
- Sensação de culpa e abandono por não poder acompanhar um parente no hospital;
- Situação econômica instável;
- Incertezas e a dificuldade em fazer planos.



O que é fadiga pandêmica?

Fadiga pandêmica é o estado emocional que é vivenciado em decorrência da pandemia COVID-19. Caracteriza-se, principalmente, pela exaustão física e mental que o prolongamento desse período causa.

Isso acontece pelo fato de que quando vivenciamos uma situação estressora (algo que nos gera estresse), saímos da zona de conforto. Nosso organismo, por sua vez, tem uma resposta natural de lutar para retornar ao equilíbrio pois funcionamos de modo a diminuir o gasto de energia. Entretanto, quando falamos da pandemia, existem vários fatores que não estão sob nosso controle, dificultando nossa adaptação a situação atual, o que causa o esgotamento físico e mental.



Quais os sintomas?

- Desesperança;
- Sensação de impotência;
- Ansiedade;
- Depressão;
- Desmotivação/ esgotamento;
- Alterações no sono;
- Dores de cabeça tensionais;
- Problemas gastrointestinais;
- Cansaço sem causa aparente;
- Apatia;
- Compulsão alimentar;
- Compulsão por compras online;
- Problemas conjugais e de relacionamento;
- Uso de bebidas alcólicas com maior frequência;
- Procrastinação;
- Dependência em internet/ redes sociais.



10 atitudes que podem te ajudar



Normalize o que sente:
Está tudo bem não estar
bem o tempo todo!



Foque na sua rotina!



Construa mini hábitos



Respeite seus limites



Faça terapia.



Permita-se desconectar

10 atitudes que podem te ajudar



Filtre as notícias!



Pratique o **autocuidado**.
físico e mental



Desenvolva ou recupere
um hobby



Conviva virtualmente com
seus amigos

A importância do autocuidado

O autocuidado pode ter algumas nomenclaturas diferentes: "cuidar de si" ou "cuidado consigo". Basicamente, refere-se ao cuidado que direcionamos ao nosso corpo, mente e espírito visando uma boa sobrevivência.

Atualmente, OMS (Organização Mundial de Saúde) traz em sua definição de autocuidado a capacidade de indivíduos, famílias e comunidades de promover saúde, prevenir doenças e manter-se saudável com ou sem a ajuda de um agente de saúde.

Ou seja, é possível praticar o autocuidado de maneira autônoma. Para isso, é preciso que haja algum conhecimento sobre o assunto e formas de praticar.

Nesse período de fadiga pandêmica, o autocuidado torna-se uma ferramenta indispensável.

Como praticar o autocuidado

Sabemos que todo o nosso corpo está conectado e que, na maioria das vezes, uma ação relacionada a saúde mental interfere na saúde física e o inverso também acontece.

Por isso, uma estratégia interessante e didática pode ser pensar em divisões da vida em áreas para facilitar o direcionamento e o planejamento de atividades de autocuidado.



Como praticar o autocuidado

Alguns exemplos:

- *Saúde física e necessidades fisiológicas:*

Cuidar do sono, ingestão de água, alimentos (atentando para qualidade e quantidade), tempo de descanso do trabalho e outras atividades.

- *Social:*

Verificar se o nível de socialização está muito baixo, ou muito elevado, porém de forma não produtiva. Cuidar para não consumir muitos conteúdos que aumentam a vivência de sentimentos desconfortáveis e não ajudam no momento. Priorizar socializações que ajudam a passar por esse momento (amigos, familiares, grupos de apoio, instagram de apoio).

- *Psicológico:*

Lidar com as emoções sem julgamento. Monitorar os pensamentos. Praticar ações de autocompaixão.



Cuidado com o estigma da saúde mental!

Infelizmente ainda é comum algumas pessoas desvalorizarem os cuidados com a saúde mental ou até zombarem de outras que tem algum diagnóstico ou fazem acompanhamento psicológico ou psiquiátrico. “Mente fraca”; “Falta de Deus”, dentre outros preconceitos. Propagar tais pensamentos pode ser perigoso tanto para quem diz, como para quem escuta. Estamos falando sobre ciência.

E, da mesma forma que existem estudos para tratar quem quebrou um pé, também existem estudos para tratar pessoas que não estão bem emocionalmente. É preciso desconstruir esses estigmas para que eles não impeçam quem precisa de procurar ajuda. Todo mundo merece cuidar da saúde!



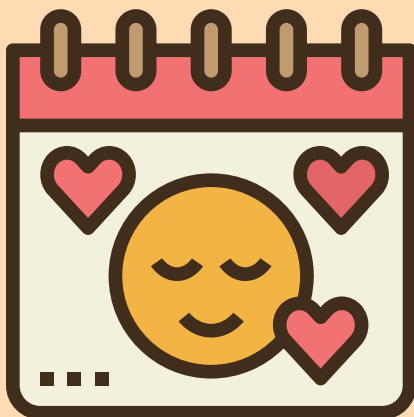
É egoísmo querer ficar bem?

É egoísmo querer ficar bem, enquanto o mundo está um caos?

NÃO, de jeito nenhum, absolutamente não. Cuidar de si mesmo pode inclusive ser uma forma de ajudar o mundo.

Você sabe porque a orientação quando entramos em um avião é que “em caso de despressurização máscaras de oxigênio cairão... coloque-as PRIMEIRO EM VOCÊ e depois na criança ou ajude quem pode estar precisando” ?

Se não cuidarmos de nós mesmos, é difícil termos condições de cuidar de um outro alguém. Por isso, faça por você, faça pelo outro. Pratique o autocuidado. Não existem regras! Pense em ações que te façam bem e permita-se separar um tempo para isso.



um dia de cada vez...



Referências

Roberts, M. (2020). O que é a 'fadiga da pandemia' e como é possível combatê-la, segundo a OMS. BBC News. Disponível em <<https://www.bbc.com/portuguese/internacional-54442355>>

Santana, M. E. D., & Paes, R. V. D. C. (2020). Cartilha o autocuidado diante de uma pandemia mundial.

Sierra, I. (2021). Para mim a vida parou. Viver não é só trabalhar: a fadiga pelo confinamento está prestes a transbordar. El país. Disponível em <<https://brasil.elpais.com/estilo/2021-02-12/para-mim-a-vida-parou-viver-nao-e-so-trabalhar-a-fadiga-pelo-confinamento-esta-prestes-a-transbordar.html>>

Vázquez, O. G., Orozco, M. R., Muñiz, R. C., Contreras, L. A. M., Ruíz, G. C., & García, A. M. (2020). Síntomas de ansiedad, depresión y conductas de autocuidado durante la pandemia de COVID-19 en la población general. Gaceta médica de México, 156(4), 298-305.

WHO (2020). Pandemic fatigue Reinvigorating the public to prevent COVID-19.