



Análise e Ações

#ATREVIACovid19

Abril 2020

KEY OPINION



“Em resumo, a resiliência sai da posição de vítima das circunstâncias e passa a atuar com criatividade, sem fantasia, mas com propósito de vida dentro da situação. Resistir é consequência da resiliência, não seu objetivo final”.



DR. CYRO MASCI
Médico Psiquiatra

Dr. Cyro Masci, Médico Psiquiatra, fala-nos sobre o impacto que a Covid-19 está a provocar na saúde mental as pessoas em isolamento.

P | Dr. Cyro, sua especialidade é psiquiatria e a sua atuação é com medicina integrativa. Poderia nos dizer como a medicina integrativa pode ajudar as pessoas em períodos críticos como o que vivenciamos agora?

R | A abordagem Integrativa, como o nome diz, integra a medicina convencional com várias abordagens não convencionais, como prescrição de fitoterapia, homeopatia ou nutrientes, além de medidas não medicamentosas como algumas formas de meditação, práticas corporais como yoga ou respiração controlada, entre outras medidas. Em períodos de pressão prolongada, como a de agora, a principal

contribuição da abordagem integrativa é abordar ao mesmo tempo tantos os aspectos biológicos, utilizando substâncias com menos efeitos indesejados quando comparados a medicação alopática tradicional, quanto aspectos emocionais e sociais.

“O homem é social, biologicamente depende de pessoas para sobreviver... Ficar sozinho, se ninguém para poder contar, era e é extraordinariamente estressante”

P | O que as pessoas precisam fazer para manterem-se sadias e com a imunidade preservada em momentos de estresse, ainda mais com uma doença potencialmente contagiosa como a Covid-19?

R | As medidas básicas são de higiene do sono, da alimentação e, dentro do possível, atividade física. Além da higiene de contato, como uso de álcool e sabão, claro. É bem interessante prestar atenção nas emoções, que podem estar alteradas, para fins didáticos e de modo bem resumido, em duas direções, a ansiedade e a tristeza.

Para o lado da ansiedade é importante não se deixar dominar por pensamentos recorrentes, intrusivos, de preocupação excessiva. Uma sugestão concreta para aliviar essa tendência é, por exemplo, distrair com alguma coisa quando o pensamento

vier, como olhar um quadro ou imagem e começar a observar detalhes que somente aparecem com foco e alguma concentração. Ou então anotar num caderno ou no celular a preocupação e dizer para si mesmo: ok, é uma preocupação válida, vou me ocupar disso hoje à noite as 20:30 horas. O objetivo das estratégias é retirar o cérebro do modo automático, de alarme.

Para o lado da tristeza, desesperança, é possível lembrar de bons momentos no passado e, também, de outras situações de dificuldade que foram superadas

P | O que ajuda as pessoas a se manterem centradas e equilibradas em circunstâncias como a que presenciamos?

R | Além do dito acima, uma prática muito interessante é a meditação de plena atenção, ou mindfulness. Ela é simples e pode ser praticada, digamos, por alguns minutos duas vezes ao dia. Compensa procurar na internet cursos sobre o tema, existem vários, muitos gratuitos.

P | O isolamento social pode comprometer a saúde física e mental das pessoas, de que forma e como evitar?

R | O homem é social, biologicamente depende de pessoas para sobreviver. Essa é uma herança ancestral. Imagine nosso ancestral distante, que vivia em ambiente hostil, como a selva africana. Ficar sozinho, sem ninguém para poder contar, era e é extraordinariamente estressante.

E esse estresse libera um hormônio chamado Cortisol, que é muito útil em situações de estresse crônico, mas muito indesejado se for liberado de modo prolongado. Cortisol em excesso gera queda de resistência a infecções, e facilita o aparecimento de doenças como diabetes ou hipertensão arterial.

O remédio para evitar isolamento é romper com o mesmo, tendo contato social, só que não presencial. Nesta

fase da virose, o isolamento social é imprescindível para não correr sobrecarga dos sistemas de saúde. Use e abuse do celular, fale com amigos, crie reuniões virtuais para conversar.

Pessoas introvertidas têm bem menos necessidade de contato social quando comparadas com extrovertidos, que ganham energia com pessoas. Mas mesmos os introvertidos devem reservar alguns minutos ao dia para contato social não presencial.

O que deve ser evitado são contatos tóxicos em redes sociais. O objetivo é gerar bem estar, não tensão com agressões ou notícias catastróficas que nem mesmo se sabe se são verdadeiras.



P | A resiliência, nesses momentos de turbulência, é a chave para a superação?

R | Sim. Resiliência significa saber resistir à dificuldade presente, facilitando, se possível, o que chamamos de crescimento pós estresse.

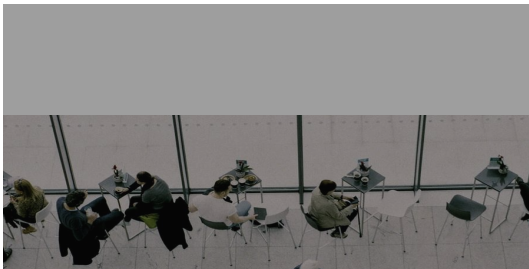
Situações estressantes podem gerar quadro de estresse pós-traumático, mas também podem gerar crescimento, amadurecimento. Existem várias estratégias para facilitar a resiliência, mas talvez a principal seja dar um sentido à dificuldade.

Viktor Frankl foi um psiquiatra judeu que ficou preso em campos de concentração. Nessa situação de extrema dificuldade, fez algumas observações, sendo a principal a necessidade e encontrar um propósito em meio ao caos. No caso do psiquiatra, ele passou a imaginar a si mesmo no futuro realizando palestras para ajudar quem não passou pela experiência da prisão. Ao mesmo

tempo, tinha metas de curto prazo, como dar palavras de apoio aos outros presos.

Em resumo, a resiliência sai da posição de vítima das circunstâncias e passa a atuar com criatividade, sem fantasia, mas com propósito de vida dentro da situação. Resistir é consequência da resiliência, não seu objetivo final.

Por último, é sempre importante destacar que o preconceito é o maior inimigo da saúde mental, e se alguém está sentindo que a sobrecarga está afetando além do que seria razoável a vida, é o momento de procurar ajuda, profissionais de saúde mental estão autorizados a prestar atendimento à distância enquanto perdurar a crise do Covid-19



Desde o Departamento de Corporate da ATREVIA seguiremos a situação e atualizaremos a informação aqui compartilhada.



ATREVIA
AGÊNCIA CONSULTORIA TECNOLOGIA

PORQUE HOJE
A COMUNICAÇÃO
TEM NOVOS DESAFIOS