

# COMO LIDAR COM O STRESS

## Conselhos para funcionários hospitalares durante a pandemia COVID.

Está a desempenhar um papel muito importante e difícil atualmente. Nos próximos dias e semanas vai provavelmente sentir-se, de vez em quando, culpado, ansioso, stressado, triste, sobrecarregado, zangado, desamparado ou até entorpecido. Estas são reações normais perante uma situação extremamente complexa e desafiante profissionalmente.

Poderá sentir emoções diferentes durante as várias fases da pandemia. Por exemplo, durante a fase inicial, talvez se sinta ansioso ao pensar no que pode acontecer, ou esteja constantemente num elevado estado de alerta. Durante as fases do pico talvez sinta muita adrenalina. Com o passar do tempo talvez sinta um certo vazio.

Podem haver alturas em que se sentirá culpado devido às decisões difíceis que terá de tomar. Talvez haja alturas em que sentirá que está a lidar bem com a situação e outras em que sentirá o contrário. Talvez não sinta nenhuma destas coisas. Todos nós somos diferentes, e sentimos emoções diferentes em alturas diferentes.

**Há coisas que pode fazer para ajudá-lo a cuidar-se de si próprio.** Faça pausas regulares durante os seus turnos. É importante que **coma, beba e durma adequadamente**. Tente pensar e utilizar estratégias que tenham sido úteis para o ajudar em situações stressantes no passado. **Relaxe entre turnos**, para desacelerar e baixar os níveis de adrenalina para o normal. Cuidar-se não é ser egoísta, é ser responsável.

**Mantenha-se em contacto com amigos e familiares** – mesmo que não possa encontrá-los pessoalmente, pode falar através de videochamadas ou pelo telefone. **Participe em atividades físicas. Mantenha a rotina** dentro do possível. Planeie atividades regulares que o ajudem a sentir-se bem. Evite servir-se de refúgios inúteis, como fumar, álcool e outras drogas. Tente limitar o tempo que passa a ver, ler ou ouvir as notícias. Passe o seu tempo, propositadamente, a fazer tarefas que o distraiam da pandemia.

Quando se sentir sobrecarregado, saiba que **existem maneiras de obter apoio. Fale com os seus colegas, o seu chefe, ou alguém em quem confie para desabafar e dizer como se sente**. Não está sozinho nesta situação – os seus colegas provavelmente estão a sentir-se da mesma forma, e podem ajudar-se uns aos outros. Seja gentil consigo mesmo e com os outros, e não tenha receio de dizer que não se sente bem.

Foque-se no que pode controlar. Se puder, preste atenção às coisas que são bem-sucedidas. Partilhe e celebre as coisas que correm bem. Lembre-se que isto é uma maratona, e não uma corrida de alta velocidade. Ainda que seja uma maratona, ela não durará para sempre e a epidemia terminará.

*Estes conselhos (versão 2) foram elaborados pelo COVID Trauma Working Group, um grupo de especialistas em psicotraumatologia da University College London, e pela Clínica de Stress Traumático (Traumatic Stress Clinic) em Londres, e outros centros universitários especializados em psicotraumatologia. (28/03/2020)*