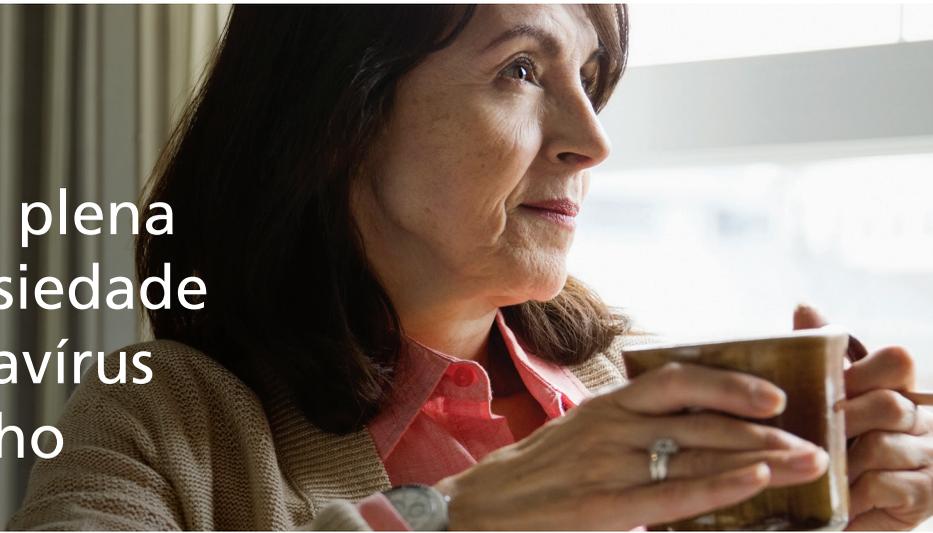


Técnicas de atenção plena para gerenciar a ansiedade causada pelo coronavírus em casa e no trabalho



O que é coronavírus?

De todos os eventos dignos de nota que aconteceram até agora no ano novo, existe uma palavra que tem permanecido consistente na mídia e que agora está no centro de muita cobertura diária – coronavírus, também conhecido como COVID-19. Embora o coronavírus corresponda na verdade a uma grande família de vírus que pode causar desde um simples resfriado a doenças mais graves, este em particular tem recebido muita atenção porque é um vírus novo, é uma cepa nova da família do coronavírus.

Os constantes alertas e anúncios sobre o coronavírus podem estar induzindo à ansiedade e deixando você com muitas perguntas — eu deveria realmente estar apavorado com o vírus? O que devo fazer para me preparar? Como isto afetará minha empresa? Seja porque você está preparando a si mesmo e à sua família ou porque é um empregador e está se perguntando como preparar suas equipes, há várias abordagens que você pode usar para lidar com o assunto.

A atenção plena pode ajudá-lo a navegar pela devastadora quantidade de informações sobre a atual situação do coronavírus: Familiarize-se com os fatos, entenda como o cérebro trabalha nesses tipos de situações, aprenda como preparar-se com calma e racionalmente e procure perceber ativamente como você está processando as informações. Isso lhe ajudará a tomar medidas de maneira consciente.

Devemos ter medo do coronavírus?

Desde o primeiro relato sobre a disseminação do coronavírus em Wuhan, na China, em 31 de dezembro de 2019, temos observado o vírus cruzar as fronteiras de diversos países. Com o número de países infectados aumentando continuamente, a Organização Mundial de Saúde (OMS) recentemente elevou o grau de risco para “muito alto” em sua avaliação da nova cepa do coronavírus, fazendo com que muitos começassem a sentir mais ansiedade em relação ao vírus.

De acordo com a Organização Mundial da Saúde, os sintomas mais comuns são febre, cansaço e tosse seca. Algumas pessoas podem ter outros sintomas enquanto outras são infectadas, mas não desenvolvem nenhum sintoma. A maioria das pessoas (cerca de 80%) se recupera da doença sem precisar de tratamento especial. Para tranquilizar você, se os sintomas começarem a aparecer em sua casa ou ambiente de trabalho, é importante saber quando chamar um médico e como evitar a disseminação da doença. As pessoas que apresentam febre, tosse e falta de ar devem ligar para o consultório do médico, para a clínica de emergência ou para o pronto socorro para receber atendimento. Seu profissional da medicina o instruirá se você precisa comparecer ao consultório. Se você estiver se sentindo mal, mesmo com sintomas leves, recomenda-se que se isole, ficando em casa e evitando o contato com outras pessoas de sua residência até se recuperar.

Como seu cérebro vê o coronavírus

Por mais útil que a resposta de “lutar ou fugir” do nosso cérebro possa ser para nos proteger de situações potencialmente perigosas, ela também pode suscitar pensamentos de ansiedade durante eventos como a disseminação global do coronavírus.

Então por que seu cérebro se concentra nos perigos do coronavírus se a temporada de gripe comum afetou muito mais pessoas? A gripe nos é familiar; todos aprendemos sobre ela desde crianças e sabemos o que é e como lidar com ela quando adultos. Os vírus novos como o COVID-19 podem ser um pouco mais assustadores que os vírus existentes. E toda essa incerteza é propícia para que o cérebro se prenda a pensamentos de inquietude e ansiedade.

Embora seja bom ter consciência do que está acontecendo, reservar um momento para entrar em contato com os seus pensamentos e sentimentos de ansiedade pode ajudá-lo a perceber se os seus pensamentos se baseiam em fatos ou se você está vivenciando uma reação de estresse em relação à incerteza da situação.

Entender a diferença entre os dois estados pode ajudar a manter a paz interior na medida em que forem coletadas mais informações.

Modere sua exposição à cobertura do vírus pela mídia

A maioria de nós tem pelo menos uma tela à nossa frente na maior parte do dia e é fácil cair em uma das duas situações — pessoas que leem e assistem a cada fonte de mídia disponível sobre o coronavírus e pessoas que escolhem evitar de vez o assunto para se concentrar em áreas “mais felizes”. Ambas as respostas são válidas quando há a disseminação de um novo vírus, mas há também a maneira de mesclar as duas vertentes conscientemente para chegar a um meio termo mais tranquilo.

É importante coletar informações e atualizações sobre o coronavírus. Mas sintonizar na cobertura sensacionalista da mídia que pretende induzir ao pânico e à ansiedade pode ser contraproducente na manutenção dos ambientes pessoal e profissional. Estabelecer limites pessoais e limitar as atualizações da mídia com base em fatos. Geralmente as atualizações dos sites do governo ajudam a manter-se informado sem desencadear ansiedade ou preocupação. Esses recursos abrangem:

- **O WHO (Centro de Controle de Doenças)**
- **O CDC (Centro de Controle de Doenças)**

Dicas para fazer um planejamento

Um componente importante na atenção plena é aceitar as coisas como elas são, mas poder escolher como reagir a elas. Esse mesmo princípio pode ser aplicado à situação atual. Embora você não possa mudar o fato da disseminação do coronavírus, pode escolher como deseja reagir a ele. E fazer um planejamento para a casa e o trabalho pode ajudar a reagir com confiança e racionalidade.

Planejamento em casa

- Faça estoque de medicamentos e alimentos para limitar o tempo gasto em espaços públicos.
- Use as recomendações mais recentes do governo caso os membros da família apresentem sintomas.
- Promova discussões abertas e seguras onde seus sentimentos e os de sua família são validados e considerados também ajuda a manter um ambiente de calma e tranquilidade.



Planejamento no local de trabalho

- Coloque em prática planejamentos para trabalho remoto e incentive o uso de dias de folga disponíveis para ajudar as empresas a cuidar de suas equipes.
- Os empregadores ainda devem criar espaços para conversas abertas e de percepção acrítica sobre o COVID-19 para ajudar no bem-estar dos funcionários.
- Se tossir ou espirrar, cubra a boca e o nariz e use lenço descartável em vez da própria mão.
- Use lenços umedecidos com álcool para higienizar seu local de trabalho, telefone e qualquer outro item tecnológico que você toque.
- Evite tocar no rosto com as mãos.

Fique calmo (e atento)

É difícil fazer vista grossa para os noticiários urgentes e respostas assustadoras ao coronavírus no mundo todo, mas lidar com a situação de maneira criteriosa pode ajudar você, sua família e seu local de trabalho a reagir e planejar com calma e sensatez. Concentre sua atenção em seus pensamentos e sentimentos sobre a situação e considere positivamente que, com a inquietude gerada, sua mente vai querer saber até onde vai “a toca do coelho”, já que se trata de uma nova cepa viral.

Em vez de temer o coronavírus, você pode entender os sintomas, analisar se está em contato com alguém que tem os sintomas e planejar no trabalho e em casa para ficar preparado de maneira confiante. Sites do CDC, da OMS e de outros órgãos governamentais com boa reputação, que não fazem sensacionalismo do assunto, são ótimas fontes para seguir fatos não sensacionalistas sobre a situação atual do coronavírus. Esses sites também fornecerão as instruções mais recentes sobre a melhor maneira de manter-se a salvo e aos outros durante esse período único de gripe e doença.

Fontes:

Organização Mundial de Saúde, www.who.int
Centros de Controle e Prevenção de Doenças (CDC), www.cdc.gov

Escrito por Becky Greiner 

Este programa não deve ser usado para emergências nem para necessidades de tratamento urgente. Em uma emergência, ligue para 911, se estiver nos Estados Unidos, para o número de telefone dos serviços locais de emergência, se estiver fora dos Estados Unidos, ou dirija-se ao ambulatório ou pronto-socorro mais próximo. Este programa não substitui o tratamento de um médico ou profissional de saúde. Devido à possibilidade de haver conflito de interesses, não será fornecida consultoria jurídica em caso de problemas que possam envolver ações contra a Optum, suas afiliadas ou qualquer entidade por meio da qual o solicitante esteja recebendo estes serviços diretamente (por exemplo, o empregador ou plano de saúde). Este programa e todos os seus componentes, em particular os serviços a familiares com menos de 16 anos, talvez não estejam disponíveis em todos os locais e estão sujeitos a alterações sem aviso prévio. A experiência e/ou níveis educacionais dos recursos do Programa de assistência ao empregado podem variar de acordo com os requisitos de contrato ou com os requisitos normativos do país. Podem ser aplicadas exclusões e limitações da cobertura.

© 2020 Optum, Inc. Todos os direitos reservados. WF998385 201574-032020 OHC