

Cuidados com **SAÚDE MENTAL** durante quarentena

9

Medo

Estamos **TODOS**, sempre, com algum tipo de medo. E isso é muito **normal** nesta situação de pandemia.



Cada pessoa está com um ou mais medos: do presente, do futuro, dos lugares, de pessoas possivelmente contaminadas, de sair na rua, de ficar em casa, de trabalhar, de ver as pessoas, de não ver as pessoas...

O que fazer com o medo?



Não temos como evitar esse medo atual.

Afinal, essa situação da pandemia é muito nova e desconhecida.

Nunca vivemos uma pandemia!!!

Isso tudo é uma novidade muito desagradável...

Mas...





Podemos **gerenciar o medo** em três etapas:

- 1. Reconhecer o medo**
- 2. Aceitar o medo**
- 3. Colocar o medo na devida proporção.**

Medo,
segundo a
Neurociência



- O **medo** é uma reação corporal frente a algum **perigo real ou imaginado**.
- É uma complexa resposta psicológica, comportamental, cognitiva e subjetiva para nós seres humanos.
- É uma resposta adaptativa¹ e pode ser funcional para nós² , ou seja, ter uma função importante.



- Todas as emoções têm função, uma utilidade.
- **O lado bom do medo** é nos proteger dos perigos².
- Sob medo, temos três possibilidades de comportamentos:
lutar, fugir ou paralisar.

Use o medo a seu favor, por exemplo, estabelecendo uma “conversa interior”:

Gerenciando o Medo em três etapas



(eu 1) – Não consigo parar de pensar nas consequências horríveis do COVID-19. **(Reconhecer)**

(eu 2) – Isso pode ser medo. **(Aceitar)**

(eu 1) – Sim, mas e agora?

(eu 2) – Tudo bem ter medo, é normal. Agora me responda, você está fazendo a sua parte para não se contaminar?

(eu 1) – Sim. Estou em casa, só saio se é mesmo inevitável e quando preciso sair mantenho distância mínima de 2 metros, uso álcool gel ou lavo as mãos com frequência, uso máscara, tomo banho e higienizo minhas roupas e tudo quando volto.

(eu 2) – Perfeito. Então, o que você pode fazer, já está fazendo! Tente respirar com calma, aceitar os fatos e lidar com cada situação por vez, quando ela aparecer para você. **(Colocar o medo na devida proporção)**

Podemos **lutar ou fugir**
da COVID-19 mas, de
maneira nenhuma,
paralisarmos em
função dela.



¹ KANDEL, E. R., et. al. **Princípios de Neurociência**. 5. ed. Porto Alegre: AMGH, 2014

² KASHDAN, T. B., BISWAS-DIENER, B. **A força boa do lado obscuro: o aspecto positivo das emoções negativas**. Rio de Janeiro: Bicicleta Amarela, 2016.

Fale com a CASST

Somos uma equipe multidisciplinar de atenção à saúde e segurança dos trabalhadores da UFRRJ.

Estamos em trabalho remoto e disponíveis em nossos meios eletrônicos aos trabalhadores da UFRRJ.

Caso tenham dúvidas ou sugestões entrem em contato pelo email:

casst-progep@ufrrj.br