



R·E·S·P·I·R·E

FUNDO

Estresse e sensação de esgotamento mental aumentaram na pandemia, mas acredite que tudo passará e cuide de você

NATHÁLIA DE ALCANTARA

DA REDAÇÃO

O prolongamento da pandemia, a interrupção de sonhos e desejos, além do aparecimento de novas variantes e ondas de coronavírus têm feito aumentar os casos de estresse e a sensação de esgotamento mental. Mas, quando todo esse pesadelo parecer não ter fim, pare e respire fundo.

Segundo a coordenadora de Mestrado em Psicologia, Desenvolvimento e Políticas Públicas da Universidade Católica de Santos (Unisantos), Maria Izabel Calil Stamato, muita gente tem vivido a sensação de que os cansaços mental e físico chegaram ao limite.

“A condição de isolamento nos tirou de toda a rotina e também o que alimenta o que chamamos de pulsação da vida, a vivacidade de sair e ir para o trabalho, de encontrar os amigos, o desejo de viver e ter perspectivas, de alimentar os sonhos.”

A especialista explica que, além de tudo isso estar interrompido por tempo indeterminado, outras questões também aumentam o estresse.

“Tudo está associado a essa grande incerteza de todo lado. Temos a questão da saúde, a econômica, a condição política do País. Ver essa situação toda gera muito estresse e sofrimento. É um estresse tóxico, que não se interrompe, e pode levar a um sofrimento que faz adoecer. As pessoas se sentem esgotadas do ponto de vista físico também.”

Maria Izabel diz ter aumentado muito o número de pessoas que procuram ajuda em função desse sofrimento, que gera, até, tentativas de suicídio e transtornos de comportamento.

“Para não ter sequelas emocionais, procure ajuda profissional quando houver a necessidade. Mas também recorra à meditação, a

algo de que goste, como cuidar de plantas, ver filmes leves e coisas que diminuam a ansiedade. Aquiete-se ouvindo música”, sugere.

PROJETOS

O psicólogo e mestre em Educação Luiz Canello diz que a expectativa era de que o fim da pandemia acontecesse ainda no ano passado. “O prolongamento dessa situação provocou adiamento indefinido de planos, projetos de vida. Isso deixou as pessoas perdidas, sem saber quando vão executar seus desejos e levar a vida que queriam.”

Essa soma de fatores leva à ansiedade e à depressão, explica o especialista. “As crises de ansiedade têm aumentado demais. Esse adiamento também leva à descrença de que nunca mais se poderá fazer algo ou que tudo voltará ao normal”, diz Canello.

Por isso, ele recomenda procurar coisas de que se goste e façam bem. “Converse com amigos por lives ou encontros seguros ao ar livre, aprenda algo novo como artesanato, procure meditação ou a psicoterapia.”

Sintomas do esgotamento físico

Está associado a hábitos destrutivos como ficar horas no trabalho ou no trânsito, assumir mais tarefas do que é capaz de realizar, dormir pouco, se alimentar mal e sedentarismo.

Os sintomas são:

Dores musculares por todo o corpo

Desmotivação e desânimo

Baixa resistência imunológica

Palpitações cardíacas

Problemas estomacais

Diminuição do desejo sexual

Cansaço persistente

Sono ruim

Sintomas do esgotamento mental

Tem muito a ver com a maneira com que o indivíduo lida com problemas, frustrações e obrigações do dia a dia. Os sintomas são:

Cansaço

Dificuldade de concentração

Falha de memória

Insônia ou excesso de sono

Perda de habilidades que antes eram naturais

Ansiedade

Suor frio

Irritabilidade e choro fácil

Desânimo e falta de prazer

Tristeza e angústia

Palpitações cardíacas

Problemas estomacais

Redução do desejo sexual

Remédio caseiro para estresse e ansiedade

Suco de laranja com maracujá

A laranja é rica em vitamina C e diminui a quantidade de cortisol, o hormônio do estresse, na corrente sanguínea. O maracujá tem propriedades calmantes naturais

Os melhores horários para tomar o suco de laranja são logo pela manhã e após o almoço

Ingredientes

2 a 4 laranjas

Polpa de dois maracujás

Modo de preparo

Passe as laranjas pelo espremedor de frutas e bata com a polpa de maracujá. Adoce a gosto. Tome esse suco logo a seguir, para que a sua vitamina C não seja perdida

O que fazer?

1. Aposte em uma atividade física
2. Respeite o ritmo do seu corpo
3. Tenha uma alimentação balanceada e saudável
4. Durma bem
5. Beba muita água
6. Aprenda a falar não
7. Aprenda a pedir ajuda
8. Cobre-se menos
9. Aprenda a lidar com a imperfeição
10. Relaxe e faça coisas que lhe dão prazer

ARTE MONICA SOBRAL/AT