

## **Como lidar com o estresse e o distanciamento social durante a pandemia de Coronavírus (COVID-19)**

O surto de uma doença pode ser estressante, principalmente quando todos nós precisamos monitorar de perto a nossa saúde, ficar em casa o máximo possível e evitar todas as interações sociais (físicas) desnecessárias com outras pessoas. É provável que o distanciamento social e o isolamento perturbem seu trabalho, a vida da sua família, a maneira como você faz suas atividades e o jeito que você interage com outras pessoas. Tudo isso pode fazer com que o estresse se acumule ainda mais. As sensações de sobrecarga emocional, tristeza, ansiedade ou medo, ou outros sintomas de tensão, como dificuldade para dormir, são naturais. É possível reduzir o impacto negativo do estresse por meio da antecipação de reações normais, prática de atividades de redução de estresse e procurando ajuda.

### **Saiba o que esperar**

O estresse pode afetar seu modo de pensar, sentir e agir. A maioria dos efeitos é uma reação normal a eventos perturbadores, e costuma ter vida curta. Estes são alguns dos efeitos e sintomas possíveis:

- Efeitos físicos: fadiga, exaustão, dores de cabeça, pulsação rápida ou exacerbação (agravamento, aumento ou piora) de condições de saúde pré-existentes
- Efeitos emocionais: sensação de tristeza, ansiedade, raiva, agitação ou irritabilidade
- Efeitos mentais: confusão, esquecimento ou dificuldade de concentração ou de tomar decisões
- Efeitos comportamentais: comportamentos não comuns como inquietude, contestação ou pouca paciência, ou ainda mudanças em hábitos de alimentação e de sono

### **Fique por dentro das informações**

Use fontes confiáveis de informação sobre a doença para ficar por dentro do que está acontecendo, entender os riscos e saber como se proteger. Evite compartilhar notícias não confirmadas ou agir com base em boatos, pois isso só aumenta a confusão, o medo e o pânico. Para obter as informações mais recentes sobre a COVID-19, visite [nyc.gov/coronavirus](https://nyc.gov/coronavirus) ou [cdc.gov/coronavirus](https://cdc.gov/coronavirus).

### **Limite o tempo de tela e a exposição à mídia**

Tempo demais no telefone ou no computador, assistindo ou escutando noticiários 24 horas por dia, sete dias por semana, pode aumentar sua ansiedade e medo. Procure notícias e orientação de duas a três vezes por dia.

### **Mantenha as conexões e o contato**

Mantenha o contato com a família, amigos e suas redes sociais usando meios de comunicação como e-mail, mídia social, videoconferência, telefone, FaceTime ou Skype. Cogite ligar para vizinhos, idosos e pessoas que você conheça e que vivam só, para saber como eles estão e mostrar que você se importa.

### **Mantenha rotinas diárias**

As rotinas nos dão uma sensação de controle e podem reduzir a ansiedade. Tente o máximo possível preservar rotinas diárias ou criar outras novas, se for necessário, para ajudar a lidar com as mudanças.

**O Departamento de Saúde da Cidade de Nova York pode mudar as recomendações à medida que a situação evolui.**

### **Mantenha o otimismo**

Concentre-se nas coisas pelas quais você agradece e em tudo que está indo bem em sua vida. Inspire-se e busque incentivo em histórias de pessoas que estão encontrando maneiras de lidar com a situação e permanecer forte.

### **Tenha proatividade com relação às suas necessidades básicas e fatores de estresse financeiro**

Pense bem para ter certeza de que você tem o que precisa, como alimento e medicação, para ficar em segurança e confortável. Se você não puder trabalhar, entre em contato com seu empregador e discuta opções de licença. Entre em contato com empresas que cobram mensalidades e peça opções de pagamento diferentes. Ligue para **311** ou visite a página da Web **Coronavirus (COVID-19) and City Life** (Coronavírus [COVID-19] e a vida na cidade) da NYC 311 para conferir os recursos adicionais disponíveis.

### **Pratique atenção e sensibilidade**

Evite suposições ou tentativas de achar culpados apenas pela aparência ou origem da pessoa ou da família dela. Não há qualquer conexão entre raça/etnia e doenças infecciosas. Posicione-se ao ouvir boatos falsos ou estereótipos negativos que incentivem ou promovam racismo e xenofobia. Se alguém assediar você devido à sua raça, nacionalidade ou outra questão de identidade, ligue para **311** ou visite o site da Comissão de Direitos Humanos da Cidade de Nova York e **denuncie on-line**.

### **Procure ajuda**

O surto de uma doença infecciosa, como a COVID-19, pode ser muito estressante para você, seus entes queridos e seus amigos. Conforme mencionamos, é natural sentir sobrecarga emocional, tristeza, ansiedade ou medo, ou até outros sintomas de tensão, como dificuldade para dormir. Para reduzir seu estresse e administrar a situação:

- Tente manter o otimismo
- Lembre-se de suas virtudes
- Mantenha o contato com amigos e entes queridos
- Use habilidades saudáveis de superação

### **NYC Well**

Se os sintomas de estresse forem intensos demais, conecte-se com conselheiros treinados na NYC Well, um serviço grátis e confidencial de suporte à saúde mental que pode ajudar os nova-iorquinos a suportar o momento.

A equipe da NYC Well está disponível 24 horas por dia, sete dias por semana, e pode fornecer orientações curtas e indicações de atendimento em mais de 200 idiomas. Para receber suporte, ligue para 888-692-9355, envie um SMS com “WELL” para 65173 ou **converse on-line**.

Visite também **nyc.gov/nycwell** e clique em **App Library** (Biblioteca de aplicativos) para encontrar aplicativos e ferramentas on-line que ajudarão você a administrar sua saúde e seu bem-estar emocional em casa.

**O Departamento de Saúde da Cidade de Nova York pode mudar as recomendações à medida que a situação evolui.**