

## Sofrimento e perdas durante o surto de COVID-19

Um evento como o surto de COVID-19 (Doença por Coronavírus de 2019), e todas as perdas que o acompanham, pode perturbar sua sensação de segurança. Talvez você, enquanto faz a sua parte ficando em casa para impedir o avanço da COVID-19, esteja sofrendo perdas relacionadas ao trabalho, às finanças, às interações sociais e às obrigações familiares, entre outras coisas. Você também pode enfrentar o falecimento de alguém conhecido. Todas essas perdas podem ser significativas e traumáticas.

A realidade imposta pelas políticas de distanciamento físico e isolamento significa que talvez você não possa enfrentar e lidar com o sofrimento como antes, por exemplo, estando ao lado de seus entes queridos durante seus últimos dias, passando um tempo fisicamente com amigos e familiares, visitando seu local de culto ou participando de um funeral presencialmente. Essas mudanças podem ser traumáticas e afetar seu processo de sofrimento. A recuperação levará tempo e pode ser difícil. Este documento explica o que esperar, como lidar com essas perdas e onde procurar ajuda.

### Sofrimento

Sofrimento é uma resposta natural à perda de alguém ou algo importante para você. Você pode sofrer pela perda das rotinas diárias, das interações sociais físicas, de um trabalho, de uma renda ou da sensação de segurança e, certamente, pela morte de alguém conhecido. Durante esse período de sofrimento, você pode enfrentar vários sintomas e reações, que podem incluir:

- Sensação de vazio, apatia, raiva ou culpa
- Dúvidas se você poderia ou deveria ter feito algo de forma diferente
- Reações físicas, como tremeadeira, náusea, exaustão e fraqueza
- Pesadelos
- Distração e comportamento confuso
- Dificuldades para voltar às atividades normais

Não há uma maneira certa de processar o sofrimento. Cada pessoa enfrenta o sofrimento de forma diferente e cada perda é singular.

### Como lidar com a perda e o sofrimento

- **Aceite seus sentimentos.** Recupere-se em seu próprio ritmo e do seu jeito. Tenha paciência consigo.
- **Fale sobre sua perda.** Talvez você considere isso reconfortante e sinta menos solidão. Conecte-se com amigos e familiares por telefone, texto e outras plataformas digitais.
- **Refleta sobre o que está indo bem.** Escreva ou compartilhe com outras pessoas suas virtudes e momentos alegres do dia.
- **Conheça os recursos disponíveis.** Visite [nyc.gov/helpnow](https://nyc.gov/helpnow) e, na guia “Get Help” (Obtenha ajuda), confira uma lista de recursos de emprego, assistência alimentar,

assistência médica e de saúde, além de apoio emocional e cuidado espiritual, entre outros recursos.

- **Concentre-se nas coisas que estão sob seu controle**, como ficar em casa o máximo possível, cumprir as recomendações de distanciamento físico, lavar as mãos frequentemente com água e sabão, comer alimentos nutritivos e manter uma agenda diária.
- **Limite sua exposição às notícias relacionadas à COVID-19**. Desligue a TV e o computador, e deixe a papelada de lado.
- **Descanse**. Faça algo relaxante, energizante ou algo que animará você.
- **Faça parte da comunidade**. A comunidade pode oferecer a você uma rede de apoio. Fique em contato com as pessoas por meio das plataformas digitais.
- **Peça ajuda caso sinta-se sobrecarregado(a)**.

### **Quando procurar ajuda**

Sensações de sofrimento são reações naturais a perdas importantes. Se essas sensações perdurarem, seu humor não melhorar ou piorar ou se você se sentir incapaz de desempenhar suas atividades diárias básicas, procure ajuda.

### **Onde procurar ajuda**

A NYC Well oferece vários aplicativos de bem-estar e apoio emocional que podem ser úteis. Visite a “App Library” (Biblioteca de aplicativos) em [nyc.gov/nycwell](https://nyc.gov/nycwell) para obter ferramentas on-line que ajudarão você a administrar sua saúde e bem-estar emocional.

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, 7 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 ou converse on-line visitando [nyc.gov/nycwell](https://nyc.gov/nycwell). A linha de atendimento de NYS para apoio emocional durante a COVID-19 atende no número 844-863-9314 das 8h às 22h, sete dias por semana. A linha conta com profissionais voluntários treinados especialmente para escutar, dar apoio e fazer indicações, se for necessário.

Para obter informações gerais sobre a COVID-19, incluindo como se proteger contra a doença, visite [nyc.gov/health/coronavirus](https://nyc.gov/health/coronavirus) ou [cdc.gov/covid19](https://cdc.gov/covid19).

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