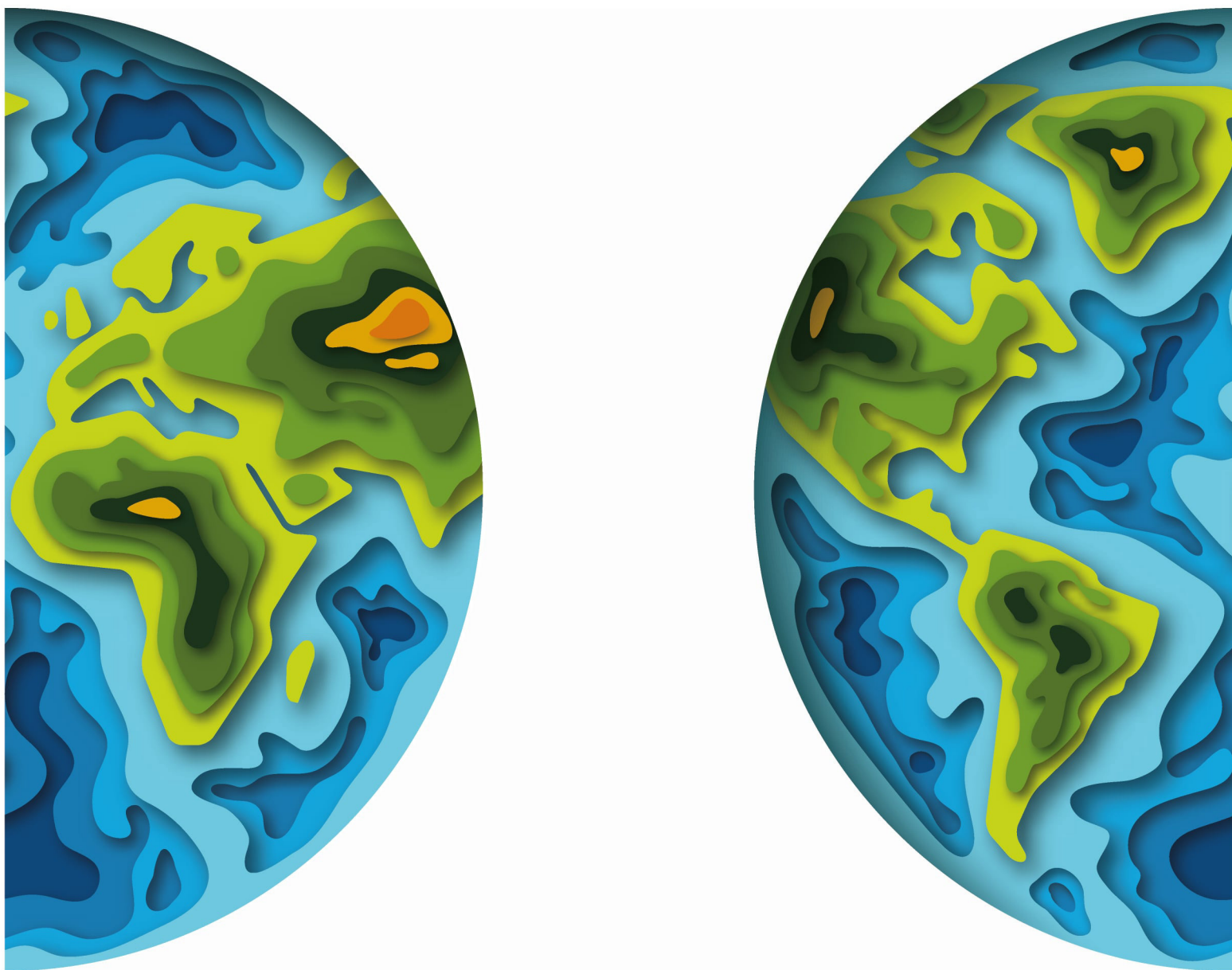


Guide

Portugues | Portuguese

Vivendo com preocupação e ansiedade perante incerteza global



Vivendo com preocupação e ansiedade perante incerteza global

Sobre este guia

Neste momento o nosso mundo está a mudar rapidamente. Dada a cobertura de algumas notícias, seria difícil não te preocupares com o que tudo isso significa para ti e para aqueles que amas.

Preocupação e ansiedade são problemas comuns mesmo nos melhores tempos, e quando intensificam podem dominar a nossa vida. Aqui na Psychology Tools produzimos este guia gratuito para te ajudar a lidar com a tua preocupação e ansiedade nestes tempos incertos.

Depois de leres as informações, tenta os exercícios que achares úteis. É natural ter dificuldades em tempos incertos, então lembra-te de teres cuidado e compaixão por ti mesmo e àqueles ao teu redor.

Desejamos-te o melhor,

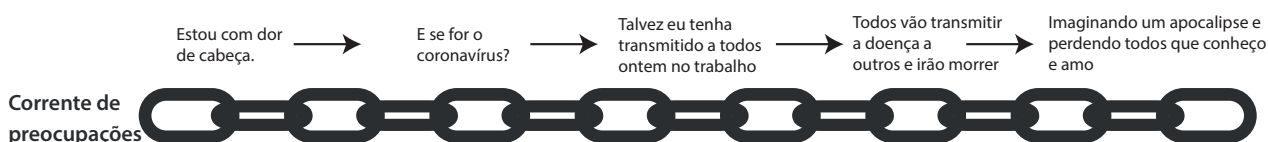
Dr Matthew Whalley & Dr Hardeep Kaur

O que é preocupação?

Os seres humanos têm uma habilidade incrível de pensar em eventos futuros. "Pensar no futuro" significa que podemos antecipar obstáculos ou problemas, e nos dá a oportunidade de planejar soluções. "Pensar no futuro" pode ser útil, quando nos ajudam a alcançar nossos objetivos. Por exemplo, lavar as mãos e distanciamento social são coisas úteis que podemos fazer para evitar a propagação do vírus. No entanto, a preocupação é uma forma de "pensar no futuro" que muitas vezes nos deixa ansiosos e apreensivos. Quando nos preocupamos excessivamente, muitas vezes, pensamos nos piores resultados e sentimos que não seremos capazes de lidar com essas situações.

Como nos sentimos durante a preocupação?

Quando nos preocupamos podemos sentir uma corrente de pensamentos e imagens que podem aumentar em intensidade e direções catastróficas e improváveis. Algumas pessoas experienciam preocupação como incontrolável, e que parece ter vida própria. É natural que recentemente muitos de nós nos tenham apercebido de um aumento de pensamentos catastróficos. O exemplo abaixo ilustra como as preocupações podem aumentar rapidamente mesmo a partir de algo relativamente insignificante. Já alguma vez notaste algum pensamento como este? (confissão: nós notamos!)



A preocupação não está apenas em nossas cabeças. Quando se torna excessiva, também sentimo-la como ansiedade em nossos corpos. Os sintomas físicos de preocupação e ansiedade incluem:

- Tensão muscular ou dores no corpo ou cabeça.
- Inquietação e dificuldade em relaxar.
- Concentração reduzida.
- Dificuldade em dormir.
- Fadiga repentina.

O que desencadeia preocupação e ansiedade?

Existem vários gatilhos para preocupação. Mesmo quando as coisas vão bem, podes ter pensamentos como "mas e se tudo desmoronar?". Mas existem situações específicas em que a preocupação se torna ainda mais comum. As situações que tornam o desencadear da preocupação mais fortes são:

- **Ambíguas** – abertas a interpretações diversas.
- **Novas** – quando não temos experiência em como lidar com a dificuldade encontrada.
- **Imprevisíveis** – quando não temos ideia em como a situação se desenvolverá.

Isto tudo soa familiar neste momento? A situação atual da saúde mundial tem todas estas propriedades, e por isso faz sentido que as pessoas estejam sentindo muita preocupação. É uma situação incomum, com muita incerteza, que naturalmente nos leva a preocupar e a sentir ansiedade.

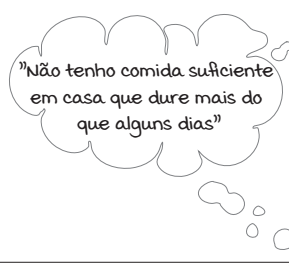
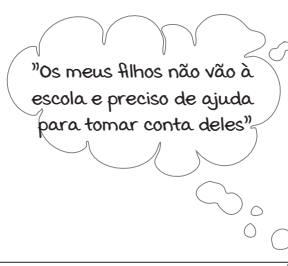
Existem diferentes tipos de preocupação?

A preocupação pode ser útil ou inútil, e psicólogos muitas vezes distinguem entre preocupações relacionadas a "problemas reais" versus "problemas hipotéticos".

- **Preocupações com problemas reais** precisam de soluções imediatas. Por exemplo, existem soluções muito úteis no momento que podem ajudar a lidar com a preocupação atual e real associada com o coronavírus, incluindo lavar as mãos regularmente, distanciamento social, e isolamento físico, principalmente se tiveres sintomas ou pertenceres a um grupo em risco.
- **Preocupações hipotéticas** sobre a crise de saúde atual podem incluir pensamentos catastróficos ou exagerados. Por exemplo, imaginar os piores cenários, como a maioria das pessoas a morrer perto de ti.

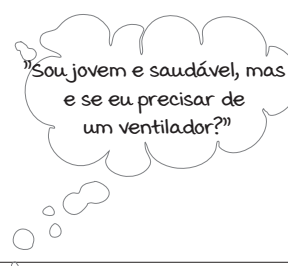
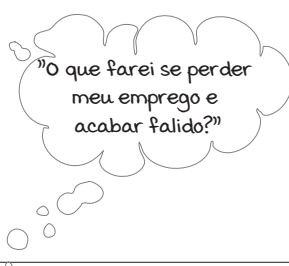
Preocupações com problemas reais

estes são sobre problemas *atuais* que te estão a afetar *neste momento*.



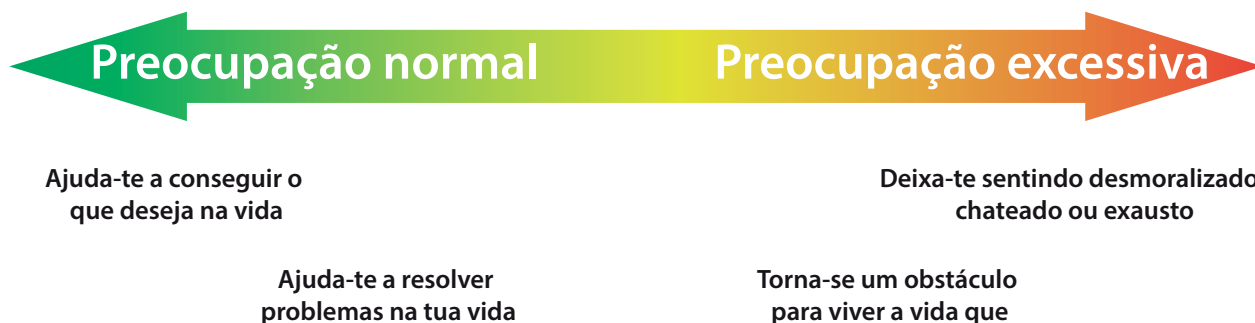
Preocupações hipotéticas

este são sobre coisas que não existem atualmente, mas que *podem* acontecer no futuro.



Quando a preocupação se torna problemática?

Todos nos preocupamos até um ponto, e alguns pensamentos futuros podem nos ajudar a planear e lidar com situações. Não há nenhum limite "correto" para a pessoa se preocupar. A preocupação se torna um problema quando nos impede de viver a vida normalmente, ou quando nos deixa desmoralizados e exaustos.



O que posso fazer com a preocupação?

É natural que sintas preocupação neste momento, no entanto se a preocupação está a tornar-se excessiva e a dominar a tua vida, por exemplo, se trás ansiedade ou afeta o teu sono, então talvez valha a pena tentares encontrar maneiras de limitar o tempo que te passas a preocupar, e tomar medidas para melhorar o teu bem-estar diário. No próximo capítulo deste guia, incluímos uma seleção favorita de informações, exercícios, e fichas de trabalho, para manteres o bem-estar e lidares com a preocupação. Isso pode ajudar-te:

- **Mantém equilíbrio na tua vida.** Psicólogos dizem que o bem-estar provém de uma vida equilibrada com atividades que nos dão prazer, realização, e proximidade. O nosso folheto informativo "*Cuida do teu bem-estar para encontrar equilíbrio*" contém mais detalhes sobre este assunto. O *Menu de Atividades* na página seguinte contém sugestões de atividades para te ajudar a distrair e permanecer ativo. Lembra-te que somos animais sociais, e por isso precisamos de conexões para prosperar e florescer. Recomendamos que tentes fazer pelo menos algumas atividades que sejam sociais envolvendo outras pessoas, mas mantendo o distanciamento social necessário. Em tempos como estes tens que arranjar formas criativas de socializar à distância. Por exemplo, mantendo contato online, vídeo, ou por telefone.
- **Pratica identificar se a tua preocupação é sobre "problema real" ou uma "preocupação hipotética".** A *Árvore de Identificação de Preocupação* é uma ferramenta útil para te ajudar a decidir qual é o tipo de preocupação que sentes. Se estás a sentir muita preocupação hipotética, então é importante que lembres que a tua mente não está focada

num problema que podes resolver neste momento, e, em seguida, encontra maneiras de deixar a preocupação ir e concentra-te noutra coisa diferente. Também podes usar esta ferramenta com crianças e jovens se estes se estão a preocupar excessivamente.

- **Practica adiar a tua preocupação.** A preocupação é insistente, pode fazer-te sentir obrigado a dedicares-te a ela **imediatamente**. Mas podes experimentar adiar a preocupação hipotética, e muitas pessoas descobrem que isso lhes permite relacionar com as suas preocupações de uma forma diferente. Na prática, isso significa reservar um tempo todos os dias para te preocupares deliberadamente (por exemplo, 30 minutos ao final de cada dia, ou antes de fazer exercício físico). No princípio isto pode parecer uma coisa estranha de se fazer! Mas isso também significa que durante as outras 23 ½ horas do dia podes tentar deixar de lado a preocupação até chegar o "tempo de te preocupares" na hora marcada. O nosso exercício de *"Adiamento de Preocupação"* irá guiar-te passo a passo nesta experimentação.
- **Exercita auto-compaixão.** A preocupação pode aparecer por causa de interesse genuíno, ou seja preocupamos-nos com os outros quando estes são importantes para nós. Uma técnica tradicional usada em terapia cognitivo-comportamental para lidar com pensamentos negativos, ansiosos ou perturbadores é escrevê-los numa folha de papel, e procurar uma maneira diferente de responder aos mesmos. Usando o nosso exercício *"Desafia teus Pensamentos Com Compaixão"*, podes praticar responder com bondade e compaixão aos teus pensamentos ansiosos ou preocupantes. Nós fornecemos um exemplo para te ajudar a começar.
- **Pratica atenção plena (ou Mindfulness).** Aprender e praticar a atenção plena (ou Mindfulness) ajuda-nos a deixar de lado preocupações e traz-nos de volta ao momento presente. Por exemplo, focar no movimento gentil e natural da tua respiração ou nos sons que ouves ao teu redor, podem servir como "âncoras" úteis para te ajudar a voltar ao momento presente e deixar de lado as preocupações.

Vivendo com preocupação e ansiedade perante incerteza global

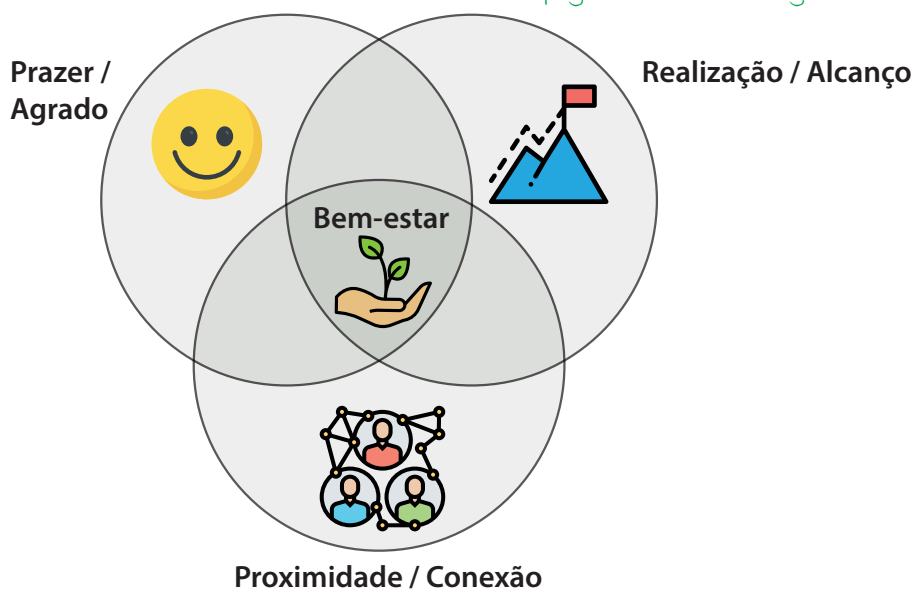
Encontre equilíbrio para cuidar do seu bem-estar

Com a situação atual de saúde, muitas de nossas rotinas e atividades diárias estão a ser alteradas. Naturalmente isso pode ser perturbador, principalmente ao descobirmos que as coisas que normalmente fazíamos para cuidar do nosso bem-estar tornaram-se difíceis de fazer. Quer estejas a trabalhar em casa, ou sob isolamento ou distanciamento físico, será importante organizares uma rotina diária incluindo um equilíbrio entre atividades que:

- te dão uma sensação de **realização e alcance**,
- te ajudem a sentir **próximo e conectado socialmente** com outras pessoas, e
- atividades que podes fazer apenas por **prazer ou agrado**.

Quando temos ansiedade e preocupação, podemos perder noção do que nos costumava dar prazer. Planeia fazer algumas atividades diárias que te tragam prazer e te façam sentir feliz. Por exemplo, ler um bom livro, assistir a uma comédia na TV, dançar ou cantar as tuas músicas favoritas, tomar um banho relaxante ou comer a tua comida favorita.

Sentimo-nos bem quando alcançamos ou realizamos algo, por isso é importante planejar atividades diárias que nos tragam uma sensação de realização. Por exemplo, fazer algumas tarefas domésticas, decoração, jardinagem, uma tarefa de trabalho, cozinhar uma nova receita, completar uma rotina de exercícios ou completar tarefas de administração diária, como pagar uma conta ou organizar documentos.



Somos animais sociais, por isso necessitamos e naturalmente desejamos proximidade e conexão social. Com a atual crise de saúde, muitos de nós estaremos fisicamente isolados ou distantes de outros, por isso é importante considerarmos formas criativas de nos conectarmos com outros, para que não nos tornemos socialmente isolados e solitários. Como te podes continuar a conectar com família e amigos, e ter tempo social de uma forma virtual? Talvez usando plataformas sociais, telefonemas e chamadas de vídeo podes criar atividades online compartilhadas, por exemplo, um clube de leitura, um concurso de charadas, ou um clube de cinema virtual. Podes também procurar grupos locais online na tua vizinhança e ver formas de te envolveres em ajuda comunitária local.

Desequilíbrio de prazer, realização e proximidade humana pode afetar nosso bem-estar e humor. Por exemplo, se passas a maior parte do teu tempo a trabalhar, sem tempo para prazer ou socialização, poderás começar a sentir-te desmoralizado e isolado. Por outro lado, se passas a maior parte do teu tempo relaxando e deixar de fazer outras coisas importantes para ti, isso também poderá afetar o teu humor.

Ao fim de cada dia podes verificar e refletir sobre “o que fiz hoje que me trouxe uma sensação de realização? Prazer? Proximidade social?” Alcancei um bom equilíbrio, ou poderei fazer algo diferente amanhã?

Vivendo com preocupação e ansiedade perante incerteza global

Usa um Menu de Atividades para teres ideias e te manteres ocupado



Animais

Cuida de um animal de estimação
Passeia com um cão
Ouve o som dos pássaros



Fica ativo

Faz uma caminhada
Faz uma corrida
Vai nadar
Anda de bicicleta
Faz exercício em casa usando vídeo



Limpeza

Limpa a casa
Faz jardinagem
Limpa a casa de banho
Limpa a retrete ou WC
Limpa o teu quarto
Limpa o frigorífico
Limpa o fogão e forno
Limpa os teus sapatos
Lava a louça
Enche / esvazia a máquina de lavar louça
Lava roupa
Faz outras tarefas domésticas
Organiza o teu espaço de trabalho
Limpa os armários



Conecte com pessoas

Entra em contato com amigos(as)
Junta-te a um novo grupo
Inscreve-te num site de relacionamento
Envia mensagens para amigos(as)
Escreve cartas para amigos(as)
Reconnecta-te com amigos(as) de longa data



Faz cozinhados

Cozinha uma refeição para ti mesmo
Cozinha uma refeição para outra pessoa
Faz um bolo ou pudim
Experimenta uma receita nova



Crie

Desenha
Pinta
Tira fotografias
Faz esbocos e rabiscos
Organiza fotos
Faz um álbum fotografico
Inicia um álbum de recordações
Termina um projeto
Costura, remenda roupas, ou faz tricô/croche



Expressão emocional

Ri e sorri
Chora
Canta
Grita e berra



Atos de bondade

Ajuda amigos / vizinhos / estranhos
Faz um presente para alguém
Tenta fazer um ato espontâneo de bondade
Faz um favor a alguém
Ensina algo a alguém
Faz algo bondoso para alguém
Planeia uma surpresa para alguém
Faz uma lista de tuas qualidades
Faz uma lista de coisas ou pessoas por quem te sentes grato



Aprende

Aprende algo novo
Aprende uma habilidade nova
Aprende fatos novos
Assiste a um video tutorial



Conserta

Conserta algo na casa
Conserta a moto / carro / bicicleta
Faz algo novo
Troca uma lâmpada
Decora um quarto



Cuida da mente

Sonha acordado
Medita
Reza
Reflete
Pensa
Faz exercícios de relaxamento
Pratica yoga ou pilates



Música

Ouça sua música favorita
Descobre músicas novas para ouvir
Liga o rádio
Compõe música
Canta uma canção
Toca um instrumento
Ouça um podcast



Natureza

Faz um pouco de jardinagem
Planta algo
Poda algumas plantas
Corta a grama
Colhe flores
Compra flores
Faz uma caminhada num parque ou bosque
Senta-te ao sol



Planeia

Estabelece uma meta
Cria um orçamento
Faz um plano de 5 anos
Cria uma lista de afazeres
Cria uma lista de desejos e lugares para visitar
Faz uma lista de compras



Lê

Lê um livro favorito
Lê um livro novo
Lê o jornal
Lê o teu site respeitável favorito



Agenda

Levanta-te mais cedo
Fica acordado até mais tarde
Fica na cama até mais tarde
Conclui algo da tua lista de afazeres



Auto-cuidado

Toma um banho ou duche
Lava o cabelo
Faz um tratamento facial
Corta as unhas ou faz uma manicure
Apanha sol (usando protetor solar!)
Faz uma soneca



Experimenta algo novo

Experimenta uma nova comida
Ouve músicas novas
Assiste a uma nova série de TV ou filme novo
Veste roupas novas ou diferentes
Lê um livro novo
Faz algo espontâneo (mas seguro)
Expressa-te de outra forma



Assiste

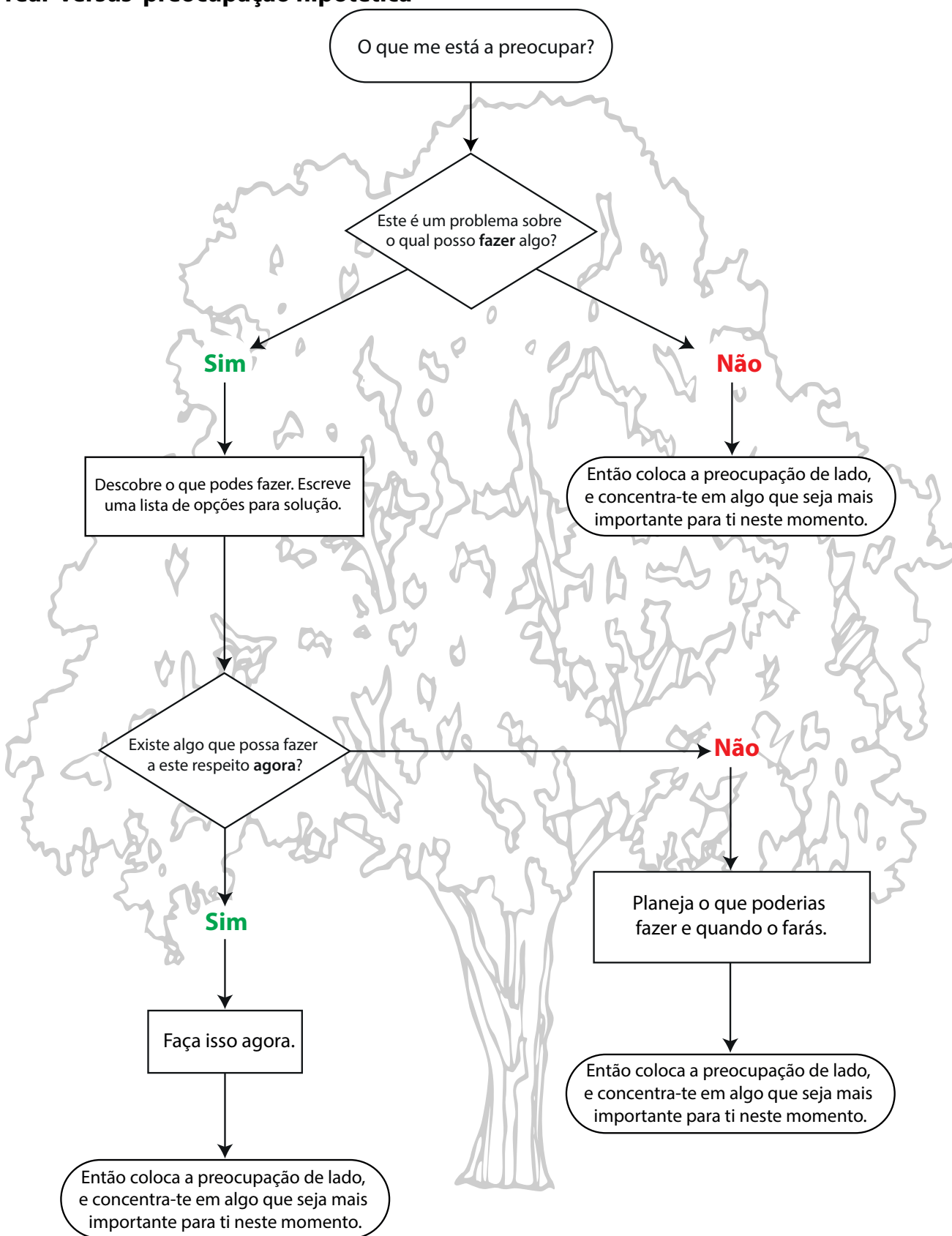
Assiste a um filme
Assiste a um programa de TV
Assiste um vídeo do YouTube



Escreve

Escreve uma carta com elogios e cumprimentos
Escreve uma carta ao seu vereador da câmara ou a um político
Escreve uma carta zangada
Escreve uma carta de gratidão
Escreve um postal de agradecimento
Escreve um diário ou faz anotações
Escreve o teu Currículo
Começa a escrever um livro ou autobiografia

Usa esta árvore da decisão para te ajudar a diferenciar "preocupação com problema real" versus 'preocupação hipotética'



Vivendo com preocupação e ansiedade perante incerteza global

Adiamento De Preocupação Para Tempos Incertos

Psicólogos ensinam que existem dois tipos de preocupação:

1. **Preocupações sobre problemas reais** são sobre problemas reais que te afetam no momento e ao quais podes agir agora. "As minhas mãos estão sujas de jardinagem, preciso lavá-las", "Preciso ligar para a minha amiga e desejar-lhe um feliz aniversário", "Não consigo achar minhas chaves", "Não posso pagar esta conta de luz", "O meu namorado está chateado comigo".
2. **Preocupações hipotéticas** são sobre coisas que não acontecem neste momento, mas que podem acontecer no futuro. "E se eu morrer?", "E se todos que conheço morrerem?", "Talvez essa preocupação toda está a deixar-me louco(a)"

Pessoas que são afetadas com preocupação muitas vezes a experimentam como *incontrolável*, lenta e demorada, e às vezes acreditam que é benéfico se preocuparem. Por isso experimenta adiar preocupações, tipo de propósito reservar algum tempo do teu seu dia para te preocupares e limitar o tempo que te passas a preocupar, será uma maneira útil de explorares o teu relacionamento com a preocupação. Segue os passos abaixo por *peelo menos* uma semana.

1º Passo: Preparação

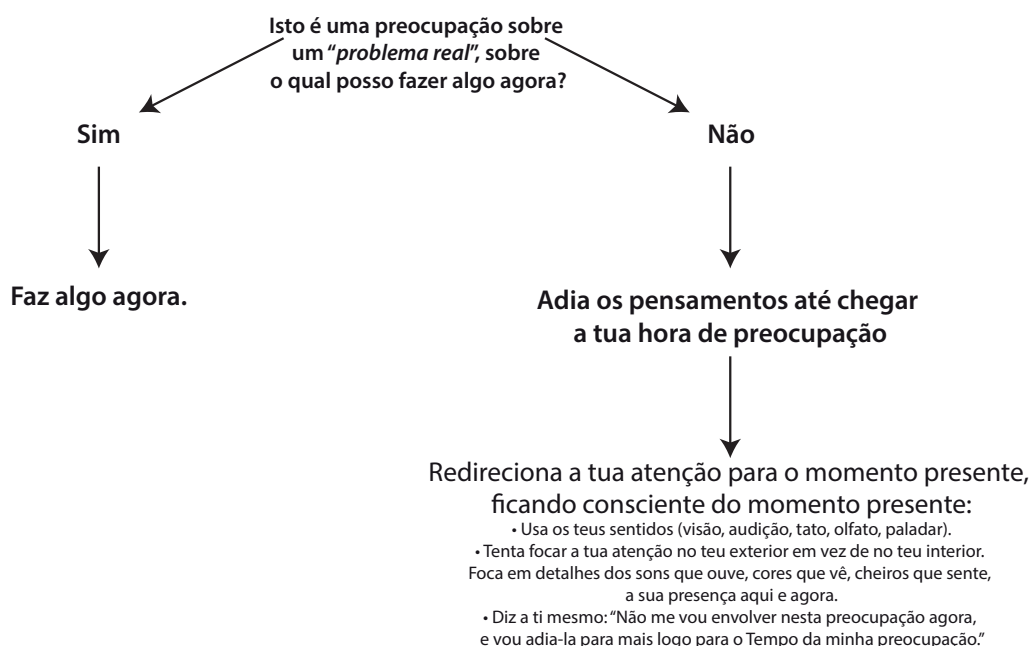
Decide **quando** será o horário de preocupação e **por quanto tempo** será.

- "Tempo para preocupação" é tempo que reservas todos os dias para o propósito específico de te preocupares.
- A que hora do dia pensas que estarás no melhor estado de espírito para cuidar das tuas preocupações?
- Quando é menos provável que sejas interrompido?
- Se estiveres na dúvida, 15 a 30 minutos todos os dias às 19 horas pode ser um bom ponto de partida.



2º Passo - Adiar a preocupação

Decide, durante o dia, se a tuas preocupações que surgem são preocupações sobre um "problema real", sobre o qual podes agir agora, ou se são preocupações hipotéticas que precisam de ser adiadas.



3º Passo: Tempo de preocupação

Usa o teu tempo dedicado a preocupação para te preocupares. Escreve qualquer uma das preocupações hipotéticas que te lembras ter tido ao longo do dia. Quão preocupantes são elas agora? Será que alguma delas é o tipo de preocupação que tens que tomar medidas práticas?

- Tenta usar todo o tempo dedicado às preocupações mesmo que não sintas que tens muito com o que te preocupares, ou mesmo se as preocupações não parecem tão urgentes neste momento.
- Pondera sobre as tuas preocupações agora, elas têm o mesmo "impacto" emocional quando pensas nelas agora, assim como tinham quando pensaste nelas pela primeira vez?
- Podes converter algumas dessas preocupações em problemas práticos para o qual podes procurar uma solução prática?

Vivendo com preocupação e ansiedade perante incerteza global

Desafia os teus Pensamentos com Compaixão durante uma Crise de Saúde Mundial

<p>Situação</p> <p>Com quem estavas? O que estavas a fazer? Onde estavas? Quando isso aconteceu?</p>	<p>Emoções e sensações físicas</p> <p>O que sentiste? (Avalia a intensidade 0-100%)</p>	<p>Pensamento automático</p> <p>O que te passou pela mente? (Pensamentos, imagens ou memórias)</p>	<p>Resposta com compaixão</p> <p>Qual seria uma resposta com verdadeira auto-compaixão para esse pensamento negativo?</p>
<p>Estava a assistir as notícias por duas horas seguidas.</p>	<p>Senti ansiedade e sensação de pânico a aumentar.</p>	<p>Isto é terrível. Tantas pessoas podem morrer. O que vai acontecer comigo e com a minha família?</p>	<p>É compreensível que estejas preocupado, seria estranho não estar. Qual é a melhor coisa a fazer neste momento para te sentires melhor agora? Talvez possas assistir uma comédia em vez das notícias, ou levatares-te e fazer outra coisa.</p>
		<p>Se pensaste numa imagem ou memória, qual o significado pessoal?</p>	<p>Tenta responder a ti mesmo com as qualidades compassivas de sabedoria, força, carinho, bondade e sem julgamento ou culpa</p> <ul style="list-style-type: none"> • O que me diria o meu (a minha) melhor amigo(a)? • O que me diria uma pessoa com verdadeira compaixão? • Com qual tom de voz eu precisaria que me falassem para me sentir tranquilo?

Vivendo com preocupação e ansiedade perante incerteza global

Desafia os teus Pensamentos com Compaixão durante uma Crise de Saúde Mundial

Situação Com quem estavas? O que estavas a fazer? Onde estavas? Quando isso aconteceu?	Emoções e sensações físicas O que sentiste? (Avalia a intensidade 0-100%)	Pensamento automático O que te passou pela mente? (Pensamentos, imagens ou memórias)	Resposta com compaixão Qual seria uma resposta com verdadeira auto-compaixão para esse pensamento negativo?
		Se pensaste numa imagem ou memória, qual o significado pessoal?	Tenta responder a ti mesmo com as qualidades compassivas de sabedoria, força, carinho, bondade e sem julgamento ou culpa <ul style="list-style-type: none"> • O que me diria o meu (a minha) melhor amigo(a)? • O que me diria uma pessoa com verdadeira compaixão? • Com qual tom de voz eu precisaria que me falassem para me sentir tranquilo?

Algumas dicas finais

- **Estabelece uma rotina.** Se estás a passar mais tempo em casa será importante continuar com uma rotina. Mantém um horário regular para acordares e ires para a cama, comer em horários regulares, e te arranjares e vestires todas as manhãs como se fosses trabalhar fora de casa.. Usa uma agenda ou uma planeador para estruturar o teu dia.
- **Mantém-te mentalmente e fisicamente ativo.** Quando planeares o teu dia, inclui atividades que mantenham a tua mente e corpo são e ativos. Por exemplo, podes tentar aprender algo novo com um curso na internet, ou o desafio de aprender uma nova língua. Também é importante manteres-te fisicamente ativo. Por exemplo, fazer trabalhos domésticos rigorosos por 30 minutos, ou um vídeo de exercício no YouTube.
- **Pratica gratidão.** Em tempos de incerteza, desenvolver a prática de gratidão pode te ajudar a conectar com momentos de alegria, vivacidade e prazer. No final de cada dia, tira um tempo para refletir sobre o que te trouxe hoje gratidão. Tenta ser específico e fica atento a coisas novas todos os dias, por exemplo "hoje estou grato pelo sol a hora do almoço, e me poder sentar no jardim". Poderás mesmo começar um diário de gratidão, ou manter anotações pequenas em um frasco de gratidão. Encoraja outras pessoas na tua casa a se envolverem nisto também.
- **Observe e limite os gatilhos de preocupação.** À medida que a situação de saúde se desenvolve, pode parecer que precisamos acompanhar constantemente as notícias ou verificar as redes sociais para obter atualizações. No entanto, poderás notar que isso também desencadeia a tua preocupação e ansiedade. Tenta observar o que desencadeia a tua preocupação. Por exemplo, assistir as notícias por mais de 30 minutos? Verificar as redes sociais a cada hora? A cada dia, tenta limitar o tempo que te expões a gatilhos de preocupação. Poderás optar por ouvir as notícias num horário definido a cada dia, ou poderás limitar o tempo que perdes nas redes sociais para verificar notícias.
- **Confia apenas em fontes de notícias respeitáveis e seguras.** Esteja atento as fonte de notícias e informações de onde obténs notícias e informações (pois nem tudo que se lê na internet é fato!). Tem cuidado e escolhe fontes respeitáveis. A Organização Mundial da Saúde fornece excelentes informações aqui em Português:
<https://nacoesunidas.org/tema/coronavirus/>

Vivendo com preocupação e ansiedade perante incerteza global

Resource details

Title: Living with worry and anxiety amidst global uncertainty

Language: Portuguese

Translated title: Vivendo com preocupação e ansiedade perante incerteza global

Translated by: Ana Esther Freire, Dr Miguel Montenegro (DClinPsychol), & um Humano, com Amor (que deseja ficar anonimo)

Type: Guide

Document orientation: Portrait

URL: <https://www.psychologytools.com/resource/living-with-worry-and-anxiety-amidst-global-uncertainty>

Disclaimer

Your use of this resource is not intended to be, and should not be relied on, as a substitute for professional medical advice, diagnosis, or treatment. If you are suffering from any mental health issues we recommend that you seek formal medical advice before using these resources. We make no warranties that this information is correct, complete, reliable or suitable for any purpose. If you are a mental health professional you should work within the bounds of your own competencies, using your own skill and knowledge, and therefore the resources should be used to support good practice, not to replace it.

Copyright

Unless otherwise stated, this resource is Copyright © 2020 Psychology Tools Limited. All rights reserved.