



EDA

Headquarters: Avenue des Volontaires, 19 - 1160 Bruxelles - Belgium
tel.: 0032 27342980 - *e-mail:* info@europeandepressionday.eu
web site: www.europeandepressionday.eu

Secretariat: Piazza Portici, 11 - 25050 Provaglio d'Iseo (BS) - Italy
fax: 0039 0309882061 - *e-mail:* dr.tavormina.g@libero.it

Como ultrapassar o isolamento do COVID-19 – a partir do projecto da EDA Italia (www.edaitalia.org)

Traduzido para português por Maria Luísa Figueira (Lisboa, Portugal)

Depressão e ansiedade: nem são infecciosas nem são incuráveis

Coronavírus e o isolamento social: como não ficar deprimido!

A relação social

A socialização é muito importante para os seres humanos. Contudo, em tempos de epidemia de Covid-19, a socialização foi necessariamente limitada.

Para poder cuidar da saúde da população, o governo decretou “Fique em casa”.

Uma recente publicação científica põe em evidência o modo como as relações sociais são importantes para a saúde e a longevidade humanas. (“*Why Social Relationships Are Important for Physical Health: A Systems Approach to Understanding and Modifying Risk and Protection*”. Holt-Lunstad J, publicado no PubMed no ano de 2018, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29035688>).

Um outro estudo revela que o isolamento social prolongado pode induzir mudanças irreversíveis no comportamento humano e animal. (“*The Neuropeptide Tac2 Controls a Distributed Brain State Induced by Chronic Social Isolation Stress*”, Moriel Zelikowsky, publicado no Cell.com volume 173 n ° 5 il 17/05/2018 ([https://www.cell.com/fulltext/S0092-8674\(18\)30361-1](https://www.cell.com/fulltext/S0092-8674(18)30361-1)).

O isolamento faz aumentar a depressão e a ansiedade?

Os que estão em isolamento forçado pela quarentena, no hospital ou em casa, têm uma dificuldade adicional, a nível psicológico e social. A pesquisa científica “*The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence*” (publicada no The Lancet, on 14.3.2020) <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0140673620304608>), pelos cientistas do King's College de Londres, mostra que as dificuldades psicológicas da quarentena podem permanecer durante muito tempo. Tendo isto em conta, o estudo fornece orientações para aliviar tais dificuldades, principalmente no que diz respeito às informações que devem ser fornecidas e à duração do isolamento. Os investigadores afirmam que **“o estudo pôs em evidência uma ampla**

gama de impactos psicológicos da quarentena, incluindo sintomas de perturbação por stresse pós-traumático, de depressão, de sentimentos de raiva, de medo e de abuso de substâncias".

Além disso, aqueles que são forçados a viver num ambiente familiar agressivo e violento precisam, obviamente, de mais ajuda. Felizmente, a necessidade de isolamento social é temporária e proporcional às necessidades preventivas de saúde.

O que fazer durante o isolamento

Uma das razões para as pessoas se sentirem infelizes é desejarem ter tudo aquilo que não têm, não valorizando o que possuem.

Antes da pandemia, tínhamos uma vida frenética e stressante e desejávamos um momento de paz. Agora, estamos em casa, e sentimos falta da vida activa e de liberdade nas relações interpessoais.

Lamentávamos o caos nas cidades, tão superlotadas e cheias de poluição; agora ficamos desolados por vê-las vazias e não nos lembramos de que o ar está agora mais fresco, brilhando e limpo, graças à redução ao mínimo do movimento dos veículos.

Lamentávamos a poluição sonora da cidade e agora assusta-nos o seu silêncio ensurdecedor. Lamentávamos não termos tempo para ver os nossos filhos crescer ou o facto de estarem quase sempre fora de casa. Agora podemos desfrutar da sua companhia.

A epidemia e o isolamento fizeram-nos apreciar o que tínhamos e levaram-nos a refletir sobre os valores reais de nossa existência e da nossa saúde psíquica e física. Fases de depressão, ansiedade, medo, induzidos pela presença do coronavírus, podem e devem ser superados!

Pequeno Vademecum

1. Aceite as regras, entendendo sua importância, e partilhe-as.
2. Olhe para um copo meio cheio e pense positivamente (todos os impedimentos têm um benefício).
3. Valorize positivamente o que tem e sinta-se mais feliz.
4. Cuide da sua pessoa; coma comida saudável e ingira com regularidade alimentos ricos em fibras e vitamina C; beba pelo menos 1 litro e meio de água por dia; durma as horas necessárias para se sentir bem (pelo menos 7 horas por noite); lave frequentemente as mãos, sem negligenciar a higiene e os cuidados com o corpo; não se negligencie ficando de pijama; faça tratamentos de beleza caseiros; pratique atividades físicas em casa, cuide da sua casa e cure o espírito com meditação, ioga ou orações.
5. Não se isole: os meios de comunicação social também são uteis para isso.
6. Aprecie a sua própria companhia e a dos que habitam consigo.
7. Cultive passatempos positivos e interativos, ouça música, leia livros interessantes; seja criativo e descubra o artista que há em si.
8. Deixe-se levar pelas emoções, não apresente objecções e aprenda a geri-las: as emoções dão cor à vida.
9. Seja útil e benevolente para com os outros.
10. Se precisar de ajuda, peça ajuda ao seu psiquiatra ou ao seu psicólogo de referência.
11. Brinque com os seus filhos, acalme-os e ajude-os a compreender e a respeitar as novas regras.