

trouxe desafios de sobrevivência humana (com 30 milhões de infectados no Mundo e mais de 929 mil mortos), mas também económica, com os países a tentarem fazer face aos prejuízos provocados pelo novo coronavírus.

“E não ver as coisas próximas do fim, mas sim a piorar atualmente, mais acentua toda esta situação. Agora junta-se também o medo constante do regresso da pequena à escola. Sofro por mim e pelos que me rodeiam, não consigo evitar isso! Saber que poderia haver uma vacina que nos pudesse ajudar face a este vírus sem dúvida que me tranquilizava”, conta esta assistente de call center que está de baixa médica desde junho, precisamente por causa da ansiedade que a consome e ainda à espera de uma consulta de psiquiatria que terá em outubro.

“Em tempos de Covid, o medo, que é um dos motores da ansiedade, multiplicou-se na nossa sociedade. O medo constante de ficar doente, de morrer, mas mais grave do que isso... o medo do outro, que representa a ameaça, é o outro que nos traz a doença, o nosso próximo... de quem dependemos, porque nós somos seres sociais que apenas existimos em convivência com o outro. E nada mais aterrorizante do que ter medo dos nossos amigos, dos nossos familiares”, contextualiza Diogo Telles Correia, médico psiquiatra e psicoterapeuta. “Por outro lado, este medo de ser contaminado estende-se também ao medo de contaminar os outros, os nossos próximos mais frágeis, os pais, os avós. E todo este medo de contaminar e ser contaminado leva ao isolamento. E o homem isolado é um homem que se entristece, que deprime, o que vem também aumentar a ansiedade porque a tristeza e a ansiedade retroalimentam-se”, continua o professor da Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa e ainda diretor da Clínica Universitária de Psiquiatria e Psicologia Médica.

Mas como se lida com a incerteza?

Pior do que o medo da morte, explica o especialista, “é o medo do desconhecido. Um medo sem rosto. Isto é exatamente o que caracteriza a ansiedade. Um medo sem rosto, o medo do medo. É das emoções mais aflitivas que existem. Em tempos de Covid, há um medo de uma doença que não se conhece, cujos efeitos



Aprender a viver com a incerteza é guardá-la na gaveta e aceitar que não dominamos o Mundo

DIOGO TELLES CORREIA, PSIQUIATRA

Lidar com a incerteza



Psicóloga e consultora Madalena Lobo, CEO da Oficina da Psicologia

EXERCÍCIOS AJUDAM A GERIR A ANSIEDADE

“O ser humano convive muito mal com a incerteza. Quando aumenta muito, como agora, em que se tomam decisões importantes com prazos de validade de uma ou duas semanas, é forçoso que o desconforto pessoal aumente. E o desconforto tem formas físicas: alterações de sono, alterações de humor, de apetite, de energia e motivação, etc.”, contextualiza a psicóloga Madalena Lobo, que aconselha vários exercícios para quem sofre de ansiedade. “Há para todos os gostos. Exercícios de mindfulness, que nos ensinam uma observação objetiva do que acontece em nós e fora de nós; exercícios de compaixão e autocompaixão, que nos ensinam tolerância e capacidade para integrar a complexidade e as contradições da vida; exercícios de relaxamento – musculares, respiratórios, de visualização; exercícios de gratidão; de autoconhecimento...” E não esquecer “os quatro magníficos: dormir bem, comer bem, mexer-mo-nos o suficiente e manter relações sociais, afetivas, familiares – tudo de uma forma regular”, alerta.

não se compreendem, cujas formas de transmissão não são ainda completamente conhecidas. Estamos habituados a viver num mundo moderno, onde o homem se julga capaz de controlar tudo. Mas situações como esta vêm mostrar a pequenez do homem e que o homem moderno também tem de habituar-se a que há muita coisa no universo que ele não domina e que tem de aceitar. Aprender a viver com a incerteza é guardá-la na gaveta... e aceitar que não dominamos o Mundo”, aconselha o psiquiatra Diogo Telles Correia, autor do livro ‘A Ansiedade dos Nossos Dias’ e do livro ‘Guia Prático para Vencer a Ansiedade’ (ambos Ed. Bertrand). Neste último, escrito em coautoria com o psicólogo clínico José de Almeida Brites, o especialista explora exercícios que se relacionam com a hierarquização dos problemas – tentar identificar quais os problemas que nos preocupam, distinguir aqueles que podemos controlar dos que não podemos e arranjar estratégias para resolver os que controlamos – como uma das formas de lidar com a ansiedade. Também é importante, adianta, desafiar os pensamentos negativos (identificar os pensamentos disfuncionais e confrontá-los com outros mais racionais e saudáveis), levar a cabo exercícios de relaxamento e não descuidar o exercício físico. Além da meditação, um dos exercícios que o psiquiatra aconselha para melhorar a respiração, concretamente a capacidade de expelir o ar, é encher um balão. Respirar corretamente é importante não só “porque aumenta a elasticidade dos pulmões e mantém um bom equilíbrio entre oxigénio e dióxido de carbono no corpo”, como “tem um profundo efeito no ritmo cardíaco, tran-

O psiquiatra e psicoterapeuta Diogo Telles Correia, autor de vários livros sobre ansiedade, sugere exercícios de relaxamento mas também a atividade física como algumas das estratégias para ajudar a vencer a patologia



quiliza e relaxa”, explica no seu último livro.

“Embora saiba o que devo fazer quando me sinto mal, desta vez e talvez por ter de usar a máscara, ter todo o cuidado se levo as mãos à cara/olhos/nariz deixa-me stressada. O nosso cérebro não está preparado para isto, fomos apanhados todos de surpresa e tivemos de rever todas as nossas atitudes diárias. O uso da máscara, por si só, leva ao cérebro uma sensação mesmo que inconsciente de que estamos perante