

## Refletindo nosso momento Atual

Responsável técnica: Ana Lúcia da Costa Silva- Psicóloga Hospitalar

Aguida de Cássia A.S. Oliveira- Enfermeira -Saúde Mental

**27\03\2020**

Do ponto de vista da saúde mental, uma epidemia de grande magnitude implica em uma perturbação psicossocial que pode ultrapassar a capacidade de enfrentamento da população afetada. Pode-se considerar, inclusive, que toda a população sofre tensões e angústias em maior ou menor grau durante uma epidemia.

Muitos transtornos podem advir destas tensões quando mal gerenciada durante longos períodos exposto a estresse. Precisamos estarmos atentos a vários aspectos emocionais como: Medos, sentimentos de abandono e vulnerabilidade; – Necessidade de sobrevivência; – Perda de iniciativa; – Lideranças espontâneas (positivas ou negativas);

Aparecem condutas que podem oscilar entre: heroicas ou mesquinhas; violentas ou passivas; solidárias ou egoístas; exigindo adaptação a mudanças nos padrões habituais de vida: restrições de movimentos, uso de máscaras, redução nos contatos físicos diretos, fechamento temporário de escolas etc.

Sofrimento psíquico com doenças podem ser mais recorrentes nestes períodos: Ansiedade, depressão, lutos, estresse pós- traumático, crises emocionais e de pânico, reações coletivas de agitação, descompensação de transtornos psíquicos preexistentes, transtornos psicossomáticos. E transtornos de adaptação são caracterizados por um estado de mal-estar subjetivo, alterações emocionais que afetam a vida social e dificuldade para ajustar-se à mudança vital que as perdas significam.

Ao longo das últimas três décadas, centenas de estudos mostraram que nada possui mais poder no corpo do que as crenças da mente. Muito já sabemos sobre relação corpo\mente. A exposição contínua a estímulos e acontecimentos estressantes contribuem para um estado de exaustão do organismo, colocando em causa o seu funcionamento equilibrado e integrado e comprometendo as ligações entre cérebro, hormonas e sistema imunológico. A dificuldade crescente em lidar com o **estresse manifesta-se na diminuição da competência e capacidade de defender o corpo de estados de doença**, que podem vir a manifestar-se nas variadas formas e graus de intensidade.

A mente e o corpo são inseparáveis. Existe somente uma única inteligência criativa que expressa a si própria como nossos pensamentos – assim como às moléculas das nossas células, tecidos e órgãos.

A nossa consciência também cria a bioquímica do nosso corpo. As nossas crenças, pensamentos e emoções direcionam as reações químicas que ocorrem em cada célula do corpo.

## Temas

### Psiconeuroimunologia:

O termo "Psiconeuroimunologia" foi introduzido por Robert Ader, em 1981, para definir o campo da ciência que estuda a interação entre o sistema nervoso central (SNC) e o sistema imunológico.

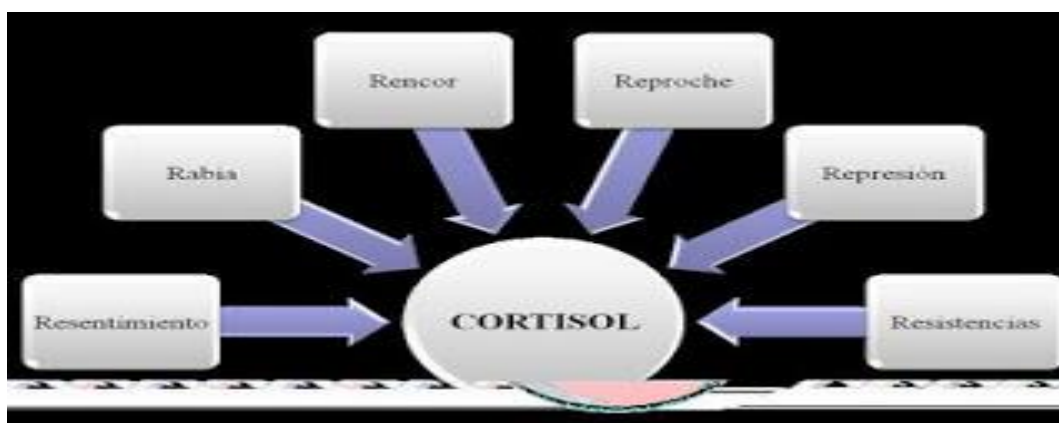
Atualmente, um grande corpo de estudos tem fornecido muitas evidências que revelam as comunicações bidirecionais entre os sistemas neuroendócrino, neurológico e o sistema imunológico. Muitos estudos também têm demonstrado que uma variedade de estressores físicos e psicossociais podem alterar a resposta imune através dessas conexões.

Nós somos as únicas criaturas do planeta que podem modificar a própria biologia através dos pensamentos, sentimentos e intenções. As nossas células estão constantemente espionando os nossos pensamentos e sendo modificadas por eles. Quando nos apaixonamos, pensamentos positivos percorrem o nosso corpo e fortalecem nosso sistema imunológico. Por outro lado, pensamentos sombrios e sentimentos depressivos, podem nos deixar vulneráveis a doenças.

### O Alfabeto Emocional

Alfabeto emocional o Dr. Juan Hitzig estudou as características de alguns longevos saudáveis e concluiu que além das características biológicas, o denominador comum entre todos eles está em suas condutas e atitudes.

2." Cada **pensamento gera uma emoção** e cada emoção mobiliza um circuito hormonal que terá impacto nos trilhões de células que formam um organismo – explica -.

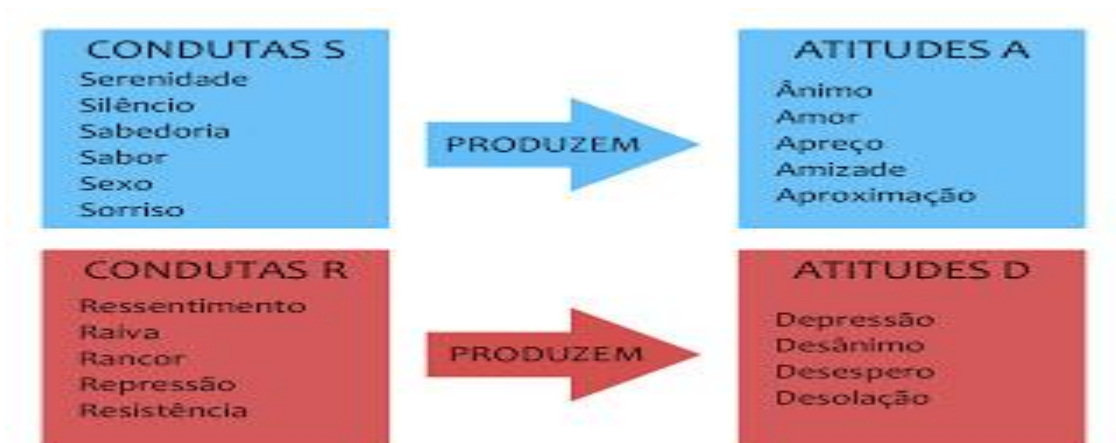


3.As condutas "S": serenidade, silêncio, sabedoria, sabor, sexo, sono, sorriso, promovem secreção de Serotonina, ...

Enquanto que as condutas "R": ressentimento, raiva, rancor, repressão, resistências, facilitam a secreção de CoRtisol, um hormônio coRRosivo para as células, que acelera o envelhecimento.



4.As condutas "S" geram atitudes "A": ânimo, amor, apreço, amizade, aproximação. As condutas "R" pelo contrário geram atitudes "D": depressão, desânimo, desespero, desolação.



5.Aprendendo este alfabeto emocional, lograremos viver mais tempo e melhor, porque **o "sangue ruim" (muito cortisol e pouca serotonina) deteriora a saúde, oportuniza as doenças e acelera o envelhecimento.** O bom humor, pelo contrário, é a chave para a longevidade saudável."

## **Exercício prático:**

### **Treino de Identificação de dois tipos de preocupação (awareness training)**

Esse treino envolve a identificação e classificação das preocupações em duas categorias: real ou hipotética (Dugas e Robichaud, 1961/2007). Para os autores, com esse treino, os clientes podem aprender a reconhecer a preocupação tal como ela ocorre, a distinguir as preocupações de problemas atuais e situações hipotéticas, e ainda, a tolerar a incerteza.

### **Técnica de Relaxamento: Feita pela psicóloga Ana Lúcia da Costa Silva**

Sinto seu coração e seu ritmo. Respeite esse ritmo! Procure fazer as pausas necessárias. Treinamento dentro da lei da Reciprocidade- Trabalhando a glândula Timo-E sistema nervoso autônomo. (Desenvolvimento da técnica in-loco ou futuramente gravada.

Orientações para sua rotina: crie uma rotina que possa restabelecer o equilíbrio após situações desgastantes, estabeleça ações que promovam saúde: alimente-se nos horários, respeite os intervalos de descansos, beba bastante água e tome providencias assim que perceber que há algo de errado com seu corpo e sua mente.