

# COVID-19: Gerir o stress e a agressividade

Estar longe da nossa rotina normal e das pessoas que amamos pode ser difícil. Perder rendimentos, viver em locais aglomerados, violência, medo, incerteza, e viver com depressão ou outros problemas de saúde mental podem tornar a vida ainda mais difícil. Iremos viver com estas dificuldades durante muito tempo à medida que nos adaptarmos à COVID-19, por isso é importante encontrar formas de nos ajudar a gerir.

## Cuidar de si próprio

**Mantenha o seu corpo saudável.** Coma alimentos nutritivos, movimente o seu corpo, beba muita água e durma as horas que normalmente faz, ou mais, se for necessário. Pense nas coisas de que vai precisar e planeie como as obter. Evite as drogas e o álcool - geralmente criam mais problemas do que resolvem.



**Encontrar formas de estar conectado aos outros.** Telefonar ou enviar mensagens a familiares e amigos. Falar com os vizinhos. Ligar-se com outras pessoas nas redes sociais e *online*. Não tenha vergonha de fazer contactos - todos se sentem desequilibrados e isolados, tal como você.

**Tomar medidas para gerir o stress.** Muito stress é mau para si fisicamente e pode levar a falta de paciência, agressividade e violência. Crie rotinas que diminuam o stress para si e para a sua família. Rezar, meditar, e respirar fundo pode ajudar. Assim como actividades como cantar e dançar, escrever e desenhar, caminhar e fazer exercício. Pode fazê-las pelo menos uma vez por dia, ou mais frequentemente se puder. Ver “Fazer pausas” para ideias sobre acalmar e relaxar, e “Especialmente para homens” para ideias sobre gerir a agressividade.

**Procure ajuda.** Preste atenção aos seus sentimentos e procure ajuda quando os problemas parecem ser demasiado difíceis de resolver. Telefone a amigos ou familiares de confiança, ou ligue para uma linha directa (para emergência de saúde mental) ou uma linha de aconselhamento (se não for uma emergência) para falar imediatamente com uma pessoa, procure apoio quando precisar, e encontre formas de lidar com isso. Se era membro de um grupo de apoio antes da COVID-19, tente encontrar formas de continuar - quer reunindo-se no exterior, a uma distância segura, ou utilizando tecnologia.

**Limite os seus riscos.** Poderá ter de ir trabalhar porque não pode viver sem os rendimentos ou porque o seu trabalho é considerado “essencial”. Você pode viver numa casa ou zona com muita gente, ou ter de fazer compras num mercado com muita gente. Se usar máscara e outro equipamento de protecção, mantiver uma distância segura dos outros, lavar as mãos regularmente com sabão, e certificar-se que o seu chefe organiza o trabalho em segurança, fará o melhor que puder para evitar que você, a sua família e os seus vizinhos adoeçam. Ajude os outros a fazer também estas mudanças. Quando todos trabalham em conjunto para limitar a transmissão da COVID-19, a vida quotidiana pode ser muito mais segura.



## Cuidar das crianças

Durante o isolamento, todos os cuidados das crianças recaem sobre os pais ou sobre os prestadores de cuidados em casa, e geralmente isso significa, mulheres. Para além das tarefas domésticas e outros trabalhos que as mulheres normalmente fazem, é mais difícil do que nunca encontrar paciência, humor e compaixão para proporcionar às crianças amor, apoio e orientação durante este tempo, especialmente se um ou ambos os pais também estiverem a tentar trabalhar em casa. As crianças, também estão a lutar para lidar com a estadia em casa. Sentem falta da sua rotina, amigos, escola e outras actividades. Isto pode levar à agressividade, problemas de comportamento e conflitos no lar. Embora não se possa alterar as regras da quarentena, é possível organizar os cuidados das crianças para reduzir o stress e os conflitos.

### Dividir as tarefas de cuidar das crianças entre os membros

**da família.** Embora possa ser necessário algum esforço, as crianças mais velhas podem ajudar a cuidar das mais novas, e os homens sem experiência prévia podem aprender a cuidar das crianças. Partilhando o trabalho, todos têm também a oportunidade de fazer uma pausa na prestação de cuidados e relaxar, por muito breve que seja.



**Mães solteiras unam-se!** Se só você estiver a cuidar dos seus filhos, é fácil ficar sobrecarregada. Encontre outro pai/mãe solteiro (a), esperamos que por perto, e reveze-se a cuidar das crianças. Desde que ambos limitem o contacto fora das vossas famílias, usem máscaras, lavem as mãos regularmente, etc., isto pode ser seguro, mantendo sempre as regras locais.

**Ajudem as crianças a encontrar oportunidades de conectarem (estarem ligadas) e aprenderem.** Com as escolas fechadas, os pais têm de assumir um novo papel como professores. Ajudar as crianças a ter tempo para fazer as suas lições e trabalhos de casa, e ajudá-las a estar em contacto com os seus amigos e entes queridos. Estabelecer regras sobre como todos os membros do agregado familiar partilharão o acesso à Internet ou tempo ao telefone. Para evitar que as pessoas tirem partido das crianças online, monitorizar a sua actividade e quem eles contactam. Lembre-se que as crianças também precisam de brincar e usar a sua energia física.



**Faça pausas e encontre momentos para o ajudar a lidar com a situação.** É cansativo ser um cuidador de crianças 24 horas por dia. Se as crianças tiverem idade suficiente para ficarem sozinhas por um curto espaço de tempo, uma caminhada de 15 minutos pode melhorar o seu estado de espírito e restaurar a sua paciência. Intervalos mais curtos também ajudam. Quando se sentir desesperado, a perder o controlo ou a ficar zangado, pare: inspire e expire lentamente 5 vezes antes de falar ou de se mexer. Ou saia ou entre numa sala vazia durante um ou dois minutos para limpar a sua mente antes de voltar para as crianças. Mesmo um bebé que chora pode ser deixado deitado de costas num lugar seguro durante 5 minutos enquanto se acalma.

## Tire um minuto para fazer uma pausa e reiniciar

É difícil de acreditar, mas parar e relaxar por apenas 1 a 5 minutos pode ajudá-lo a repor os sentimentos negativos e a agressividade.

1. Sente-se confortavelmente, com os pés bem assentes no chão, mãos apoiadas no colo. Feche os olhos.
2. Pergunte-se: “Em que estou a pensar agora?”. Repare nos seus pensamentos, emoções, como se sente o seu corpo.
3. Ouve a tua respiração enquanto inspira e expira. Põe uma mão no estômago e sinta-o a subir e descer a cada respiração. Diga a si mesmo: “Está tudo bem. Seja o que for, eu estou bem”. Continua a ouvir a tua respiração durante algum tempo e sente-te a ficar mais calmo.
4. Mais uma vez, repara como o teu corpo se sente.
5. Reflecte sobre como te sentes em geral. Abra os olhos e regressa à situação, capaz de lidar melhor com ela.



## Especialmente para os homens



**Os problemas causados pela COVID-19 não são culpa sua.** Os homens são frequentemente criados para se sentirem responsáveis pela segurança e bem-estar económico da sua família. Perder trabalho, viver em locais aglomerados, ou doenças na família podem fazê-lo sentir que falhou como chefe de família e levar à depressão ou à agressividade. Mas a pandemia não é culpa sua. Compreender que os seus problemas são partilhados com outros na sua comunidade, e encontrar formas de sobreviver à crise em conjunto pode ajudar. Procurar ajuda é necessário, não é vergonhoso.

**Você pode encontrar outra forma de agir.** A maioria de nós continua a fazer as coisas da mesma forma como sempre as fizemos. Mas mesmo que não saiba exactamente como, você pode começar a fazer as coisas de forma diferente. Você pode ganhar controlo sobre as suas palavras e acções, e optar por não voltar a responder com agressividade, porque sabe que isso prejudica a sua família. Quando se sentir agressivo, diga a si próprio: “Desta vez não. Desta vez, não”. Você pode fazer-se esperar apenas 10 segundos antes de reagir. Você pode dar a si próprio a oportunidade de não usar violência.

**Bloqueie a agressividade de se desenvolver.** Muitas vezes, quando algo nos irrita ou nos faz perder o controlo, sentimos-lo chegar. Como se sente mesmo antes de ficar zangado? Acontece a uma determinada hora do dia ou depois de uma actividade específica? Se notar como se sente fisicamente antes de a sua agressividade assumir o controlo (por exemplo, se estiver com fome ou cansado, a beber álcool, etc.), pode trabalhar no sentido de evitar que ela inicie. Se a sua agressividade aumenta quando está com fome ou cansado, evite-a, comendo algo ou descansando um pouco. Se for quando estiver a beber, comece a beber menos ou pare de beber. Você pode ajudar as pessoas à sua volta, cuidando de si próprio.

**Lembre-se de como isso o fez sentir.** Muitos de nós crescemos em famílias onde os homens eram violentos. Pode ser difícil aprender a não recriar esse mesmo comportamento violento nas nossas próprias famílias. Se você conseguir lembrar-se da dor física e da dor emocional que a violência lhe causou, isso pode impedi-lo de maltratar a sua família. Se conseguir falar sobre isso com familiares ou amigos, ouvir a sua própria voz a explicar como foi ferido, isso pode ajudá-lo a lembrar-se de expressar os seus sentimentos sem violência.

## Ajudar a cuidar dos outros

Cada um de nós pode ajudar alguém que está a ter dificuldades na quarentena ou que experimenta violência em casa.

**Alcançar os outros por telefone ou mensagens de texto.** Pode ser difícil pedir ajuda. Telefone ou envie mensagens de texto que permitam às pessoas saber que está lá para ouvir e ajudar no caso de estarem a sofrer ou precisarem de alguém com quem falar... Ajudá-las a estarem conectadas com outras pessoas que possam falar com elas regularmente ou ajudar numa emergência.

**Aprenda a ouvir com muita atenção** o que a pessoa está a partilhar para que possa julgar quão grave pode ser a sua ansiedade ou depressão. A maior parte do tempo apenas falando, encontrar algo para rir, e encorajar a pessoa a fazer uma pausa, será uma grande ajuda. Mas preste atenção a qualquer coisa que possa indicar que a pessoa está em perigo imediato, incluindo se há armas em casa, se foram atacadas, ou se podem magoar a si próprias ou a outros. Se for uma emergência de saúde mental, ou mesmo se não tiver a certeza de como ajudar, ligue para uma linha directa para obter conselhos.



**Seja um “amigo responsável”.** Muitas pessoas com problemas de álcool acham útil ter alguém a quem possam telefonar e que as ajude a encontrar sempre a força para não beber. Um “amigo responsável” também pode ajudar alguém a encontrar a força para não perder a calma ou para não ser violento, especialmente quando o amigo também tiver experimentado esses mesmos problemas.



**Ajudar as pessoas a obterem suprimentos e serviços básicos.** Você pode certificar-se de que as pessoas obtêm os bens e serviços que necessitam. Ajude as pessoas a candidatarem-se ao apoio governamental, a encontrar bancos alimentares e grupos comunitários que ofereçam mantimentos, e a ajudar com recados, compras, comunicação com outras pessoas, ou a obter serviços de saúde.

**Faça a pesquisa por elas.** Descubra que recursos estão disponíveis na sua comunidade e mantenha essa informação à mão. Coloque-a também na comunidade para as pessoas que precisam de ajuda, mas não a solicitam.

## Se houver violência ou abuso em casa

A violência contra si nunca é merecida e nunca é culpa sua. Ninguém deve ser tratado com violência, especialmente numa família. Procure ajuda das organizações e das linhas directas que existem em muitas comunidades. Elas podem ajudar a encontrar um local seguro para si imediatamente, fornecer ajuda jurídica se o desejar, ou providenciar alguém ou um grupo para falar com o seu agressor. Se acha que não pode procurar ajuda, pense no que já fez para se proteger a si próprio e à sua família e como pode construir sobre isso.



Faça um plano de segurança, pensando sobre: Que comportamentos abusivos “passam do limite” após os quais deve sair? O que precisará de levar consigo? Com que dinheiro pode partir? Para onde irá? Quem o pode ajudar? Conhece o seu agressor melhor do que ninguém, e conhece melhor o risco que a estadia em sua casa comporta para si e para a sua família. Se estiver em perigo imediato, encontre um lugar em sua casa ou bairro onde se possa esconder até que a ajuda chegue ou até que a onda de violência passe.

Acredite nas crianças se elas lhe falarem de abuso, ou quando os seus corpos ou comportamentos mostrarem abuso. Contusões, hematomas, sangramento dos órgãos genitais, brincadeiras sexualizadas, agarradas a família, agir mais jovem ou mais infantil, pesadelos, desconfiança, medo e ansiedade – todos podem ser sinais de abuso. Com mais pessoas em casa, o abuso pode ser mais comum ou mais visível do que antes. As crianças não se podem proteger a si próprias. Precisam da sua ajuda para acabar com o abuso, seja ele físico, sexual ou emocional, e mais tarde precisarão da sua ajuda para se recuperarem.

**Como ajudar:** Quando pensa que alguém pode estar a sofrer violência ou abuso, em vez de lhe telefonar ou enviar mensagens de texto, pode ser melhor comunicar utilizando uma aplicação com mais privacidade, tal como um *Signal* ou *Telegram*. Ou tomar providências para telefonar quando o abusador está a dormir ou não está em casa. Você poderá querer acordar com palavras de código que significam “Agora não é boa altura para falar”, ou “Preciso de ajuda imediatamente”! Esteja preparado com informações de contacto de pessoas ou organizações que possam oferecer ajuda.