



## Quarentena e isolamento social: Gerir no contexto da COVID-19

Pode ser um dos vários milhões de pessoas que foram forçadas a ficar em casa em isolamento ou em quarentena devido ao surto da doença COVID-19 (coronavírus). O distanciamento social e a interrupção das nossas rotinas diárias é um desafio para todos, mas se vive com obesidade, pode ter momentos especialmente difíceis de viver no que diz respeito ao controlo do peso, sob uma ameaça de nível mundial.

De forma a tornar a vida um pouco mais fácil e ajudá-lo a lidar com a situação, pedimos ao **Dr. Michael Vallis** (MV doravante), um psicólogo da saúde e Professor Associado de Medicina Familiar na Universidade de Dalhousie, Canadá, para explicar algumas das reações emocionais que as pessoas estão a ter à pandemia do coronavírus e quais as formas saudáveis de gerir a situação.



„Se está a sentir-se nervoso ou com medo, isso torna-o normal.“

**-Dr Michael Vallis,**

um psicólogo da saúde, Professor Associado de Medicina Familiar, Dalhousie University, Canada

*Esta é informação geral de sensibilização para a doença e não deve ser entendida como aconselhamento médico. Se tiver sintomas de COVID-19 ou tiver perguntas, dúvidas ou preocupações, deve contactar o seu médico e seguir sempre o conselho das autoridades locais.*

**P: Muitas pessoas têm dificuldade em gerir a necessidade de permanecer em casa todos os dias. Muitos estão nervosos ou com medo. Porque é que reagimos assim?**

**MV:** Geralmente, o medo cresce no escuro. O que quero dizer com isto? A reação natural à perceção de ameaça, incerteza e pensamento „e se...” é uma série de emoções: ansiedade, preocupação, medo e pânico. A COVID-19 traz consigo uma ameaça e incerteza extremas. Por isso, se está a sentir-se nervoso ou com medo, isso torna-o normal. Mas também o coloca na posição de ter de gerir as suas emoções. Níveis baixos a moderados de ansiedade podem acelerá-lo, mas níveis muito

„Acontece que, para a maioria de nós, a comida é calmante e positiva ou distrai e adormece.”

**-Dr Michael Vallis**

um psicólogo da saúde, Professor Associado de Medicina Familiar, Dalhousie University, Canada



elevados podem sobrecarregá-lo ou paralisá-lo.

A resposta mais natural ao medo é fugir – afastar-se do medo. Isto funcionou bem para nós nos tempos primitivos, quando conseguíamos fugir a um predador. Como nos afastamos de um stress a que não podemos fugir, como a COVID-19? O isolamento pode ajudá-lo a evitar o próprio vírus, mas não o medo do vírus. Entramos no modo de sobrevivência e fazemos o que resulta. Acontece que, para a maioria de nós, a comida é calmante e positiva ou distrai e adormece. Pergunte-se: É provável que recorra a comida quando está stressado? Em caso afirmativo, estaria

interessado em treino de estratégias que possam ajudá-lo a gerir o stress e a gerir a ligação stress-alimentos?

Uma vez que a comida é sentida como prazer, comer devido ao stress (e comer quando está aborrecido) é realmente uma forma de gerir o mesmo. Embora não seja saudável, faz sentido de uma perspetiva de gestão. Encorajo-o a ver a comida como uma função nesta situação. O meu convite para si é perguntar-se: Como posso substituir a função da comida como gestor de stress?

**P: Agora que compreendemos como a situação da COVID-19 pode afetar as pessoas, a questão central parece ser: De que forma é que as pessoas com obesidade podem gerir o stress adicional?**

**MV:** Entender a situação é um primeiro passo importante para geri-la mas é apenas um primeiro passo. Agora vamos falar sobre os próximos passos para gerir a situação. A abordagem envolve vários passos:

## Passo 1: Expressão emocional e apoio social

O medo é normal quando existe uma ameaça. Os seres humanos são seres emocionais e sentiremos emoções positivas e negativas, com base na nossa experiência. A ameaça resulta no medo, a perceção da perda resulta na tristeza (ou depressão) e a experiência de intrusão resulta em raiva.

Gerir estes sentimentos normais está geralmente associado a expressão emocional e a apoio social. Ou seja, quando estamos preocupados e

„Pergunte-se: Como posso substituir a função da comida como gestor de stress?“

**-Dr Michael Vallis,**

um psicólogo da saúde, Professor Associado de  
Medicina Familiar, Dalhousie University, Canada

ansiosos, não temos de suprimir estes sentimentos. Encontrar formas de expressar os nossos sentimentos (como falar, escrever, cantar ou dançar) pode ajudar-nos a descarregar as nossas emoções. As emoções

são como ondas; elas vêm e se permitirmos, passam. Tentar ignorar ou suprimir os nossos sentimentos normais pode piorar as coisas.

## Passo 2: Envolver-se em estratégias de gestão

Aqui é onde o conceito de substituir alimentos como um gestor de stress entra em jogo. Se come em resposta ao medo, ansiedade ou aborrecimento, consideraria praticar outras estratégias para além de comer? As boas notícias é que há muitas estratégias alternativas que podem ser úteis. A má notícia é que qualquer estratégia tem de ser aprendida e não funcionará imediatamente. Recomendamos que as pessoas pratiquem qualquer estratégia muitas vezes, como 20 ou 25 vezes, antes de decidirem se essa estratégia é útil. **Posso resumir estratégias gerais de gestão em cinco categorias:**

1. **Atividades físicas calmantes.** A resposta ao stress prepara o corpo para a ação; as hormonas de stress aumentam, os músculos ficam tensos e a nossa respiração acelera - tudo numa tentativa de nos prepararmos para a ação. Aprender a acalmar-se pode ajudar bastante a gerir o stress. Estratégias calmantes incluindo respiração profunda, relaxamento muscular e mental. Atividades organizadas como ioga, tai chi, meditação, oração, ouvir música, pintura, fazer festas ao gato ou ao cão ou regar plantas funcionam para muitas pessoas. Incentivo-o a ser criativo e a experimentar coisas até encontrar o que funciona para si. É claro que estas devem ser praticadas de acordo com as orientações para a quarentena do seu governo local.
2. **Atividades de descarga física.** Também foi demonstrado que a atividade pode ser uma boa forma de gerir o stress. Caminhar, correr, saltar, andar de bicicleta ou dançar pode ser útil para muitos se conseguir fazê-lo em espaços interiores. Poderá ter de ser criativo para encontrar uma forma de descarregar energia física num espaço pequeno. O bom das estratégias de gestão é que tudo ajuda. Existem muitos exercícios online e virtuais que decorrem durante este período.
3. **Expressão emocional.** Como mencionado acima, os seres humanos são seres emocionais e encontrar maneiras de experimentar, expressar e aceitar as nossas emoções é muito saudável.
4. **Apoio social.** A ligação a outros é uma excelente forma de gerir o stress. Durante o COVID-19, estamos a ver como os atos aleatórios de solidariedade para com outros podem inspirar-nos a todos. Mesmo que esteja fisicamente isolado, pode manter-se socialmente ligado online ou ligando para



„As emoções são como ondas; elas vêm e se permitirmos, passam.“

-Dr Michael Vallis,

um psicólogo da saúde, Professor Associado de Medicina Familiar, Dalhousie University, Canada

amigos e familiares.

5. **Aceitação.** Tenho a certeza de que ouviu dizer que “hoje é tudo o que temos”. O passado ficou lá atrás e tudo o que podemos fazer é aprender com o mesmo. O futuro ainda não aconteceu; estamos no momento do AGORA. Estar consciente do nosso estado atual, aceitando e estando curioso pode ser útil. A consciencialização é melhorada quando pensamos nos valores fundamentais com os quais estamos comprometidos. Aqueles de nós que se isolam, estão a fazer isso não só pelos próprios, mas pela sua comunidade e por todo o mundo. Esses valores podem guiar-nos.

### Passo 3: Ter um plano alimentar

A COVID-19 mudou o nosso mundo físico. Para muitos de nós, as coisas mudaram significativamente e muito rapidamente. Temos mais tempo não estruturado e estamos mais perto das nossas cozinhas do que o habitual. Podemos beneficiar ao descobrir como manter uma distância dos nossos alimentos, especialmente os alimentos aos quais podemos recorrer por motivos que não a fome.

Se tiver um plano alimentar diário (ou seja, 3 refeições e 1 ou 2 lanches), será saudável cingir-se ao plano. Eis algumas formas de controlar o que come:

- Coma em horários determinados e tente evitar comer noutros horários.
- Coma apenas num local.
- Sente-se e não se envolva em qualquer outra atividade enquanto come.
- Depois de se servir, guarde a comida restante para que não fique no fogão ou no balcão da cozinha.
- Embale a comida em sacos pequenos para que não aceda a grandes quantidades de alimentos (especialmente

- alimentos tentadores) de uma só vez.
- Considere manter os alimentos realmente tentadores fora de casa.

Se tiver quaisquer outras questões sobre a COVID-19, visite o website da Organização Mundial de Saúde e das suas autoridades locais de saúde.

## Referências

- Marks, I. M. (1987). *Fears, phobias, and rituals: Panic, anxiety, and their disorders*. Oxford University Press.
- Berthoud, H.-R., Münzberg, H., & Morrison, C. D. (2017). Blaming the Brain for Obesity: Integration of Hedonic and Homeostatic Mechanisms. *Gastroenterology*, 152(7), 1728–1738.
- Beck, A. T. (2019). A 60-Year Evolution of Cognitive Theory and Therapy. *Perspectives on Psychological Science: A Journal of the Association for Psychological Science*, 14(1), 16–20.
- Hutto, D. D., Robertson, I., & Kirchoff, M. D. (2018). A New, Better BET: Rescuing and Revising Basic Emotion Theory. *Frontiers in Psychology*, 9.
- Lillis, J., & Kendra, K. E. (2014). Acceptance and Commitment Therapy for weight control: Model, evidence, and future directions. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 3(1), 1–7.
- Almén, N., Lisspers, J., Öst, L.-G., & Sundin, Ö. (2019). Behavioral stress recovery management intervention for people with high levels of perceived stress: A randomized controlled trial. *International Journal of Stress Management*.
- Varni, J. W., & Banis, H. T. M. A. (1985). Behavior Therapy Techniques Applied to Eating, Exercise, and Diet Modification in Childhood Obesity. [Review]. *Journal of Developmental*, 6(6), 367–372.]
-