

ANSIEDADE DURANTE A HOSPITALIZAÇÃO: COMO LIDAR?

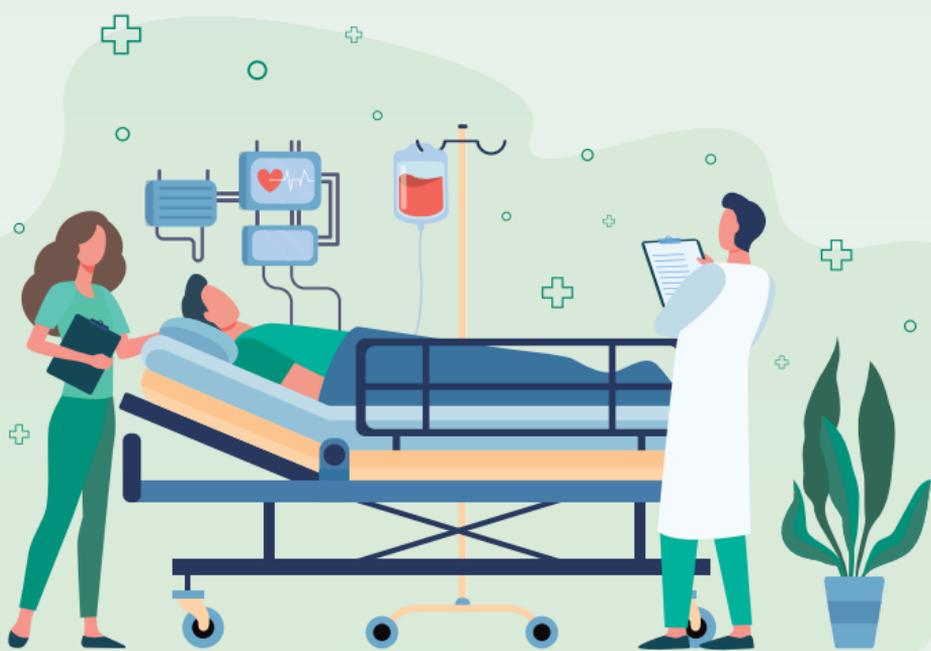


Imagem 1

AUTORAS:

Gabriela V. Santos
Juliane C. B. Nascimento
Thatyana G. L. Silva

Faculdade Pernambucana de Saúde



VERSÃO DIGITAL



ANSIEDADE DURANTE A HOSPITALIZAÇÃO: COMO LIDAR?



Imagem 2

O HOSPITAL GERALMENTE É UM LUGAR QUE NÃO ESPERAMOS FICAR POR MUITO TEMPO.

Estar internado pode ser uma situação difícil de enfrentar. Ficar doente e ter que passar por tratamentos, cirurgias ou tomar remédios são acontecimentos que podem afetar as suas emoções e a sua mente. Então sentimentos como medo, tristeza, incerteza, preocupação e ansiedade são naturais e podem aparecer durante esse momento dentro do hospital e não há nada de errado se isso acontecer com você também.

ENTRE ESSES SINTOMAS MAIS COMUNS ESTÁ A:

ANSIEDADE VOCÊ SABE O QUE É?

ANSIEDADE NO HOSPITAL:

Sentir ansiedade durante a internação é comum e pode surgir de forma leve ou bem forte. **Mas você já ouviu falar o que é a ansiedade? Você sabe quando está se sentindo ansioso?** A ansiedade é um humor desagradável que pode aparecer quando você está ou vai passar por uma situação desconhecida ou estranha e possui diversos sintomas. Pode ser vista como sensação de desconforto e de preocupação com o que pode vir a acontecer. Uma forma que pode ajudar você a saber se está se sentindo ansioso é observar se existem mudanças no corpo, na mente e no comportamento que ocorrem durante o momento de ansiedade.

AQUI ESTÃO ALGUNS EXEMPLOS DESSAS MUDANÇAS E SINTOMAS:

MUDANÇAS NO CORPO:

- Se sentir tenso, os músculos ficam mais duros e doloridos;
- O coração começa a bater forte, sem motivo aparente;
- Suar nas mãos e pés ou no resto do corpo;
- Sentir falta de ar, dificuldade para respirar.



Imagem 3

MUDANÇAS NA MENTE:

- Sentir e pensar que alguma coisa ruim vai acontecer;
- Ter dificuldades para dormir ou ficar acordando durante a noite;
- Sentir que os pensamentos estão muito confusos;
- Ter falta de concentração;
- Pode surgir sentimentos de culpa, medo, tristeza e incerteza.



Imagem 4

MUDANÇAS DE COMPORTAMENTO:

- Se sentir mais agitado;
- Querer ficar isolado de outras pessoas;
- Ficar sempre se mexendo, andando, balançando as pernas ou braços;
- Mudar a forma como você se alimentava de costume, não ter fome ou comer demais.



Imagem 5

A ANSIEDADE PODE SER EM

É importante você saber se está se sentindo ansioso, pois assim poderá pedir ajuda a profissionais do hospital e também tentar fazer alguma atividade ou técnica para diminuir essa sensação desagradável. Aqui vamos falar algumas formas que podem ajudar você a enfrentar e diminuir a ansiedade durante a internação no hospital:



DICAS PARA AJUDAR NA ANSIEDADE:

Imagem 6

RELAXAMENTO PELA RESPIRAÇÃO:

Essa respiração pode te ajudar a ficar mais relaxado e aliviar o desconforto no corpo causado pela ansiedade, como a falta de ar e os batimentos do coração acelerados.

- 1 Sente em algum lugar confortável, se possível com os pés no chão;
- 2 Coloque um das mãos sobre o peito e a outra mão sobre a barriga;
- 3 Tente prestar atenção por algum tempo em como está a sua respiração;
- 4 Puxe o ar lentamente com o nariz por 3 segundos; Segure a respiração por mais 3 segundos; e depois solte o ar pela boca por 6 segundos. Tente movimentar apenas a barriga;
- 5 Repita algumas vezes até você se sentir mais calmo, sempre lembrando de respirar lentamente e de manter as mãos sobre seu peito e barriga.

QUALIDADE DO SEU SONO:

Dormir bem durante a noite é muito importante para a sua saúde e também para a redução da ansiedade. As enfermarias do hospital podem dificultar o seu sono durante a noite devido aos barulhos, passagem da equipe de saúde, calor. Mas existem algumas medidas que podem te ajudar a ter um sono melhor, aqui estão algumas delas:

- 1 Tente deixar a cama do seu leito o mais livre possível. Evite deixar objetos em cima dela como bolsas, materiais de higiene, entre outros.
- 2 Durante a noite você pode cobrir os olhos com alguma faixa ou lenço, se a luz da enfermaria lhe incomodar.
- 3 Se você se incomodar com o barulho a sua volta, tente usar um protetor ou tampão de ouvido. Usar algodão como protetor pode ajudar caso você não tenha um tampão próprio.
- 4 Evite se alimentar de comidas gordurosas e pesadas, principalmente perto do horário de dormir, pois isso pode prejudicar seu sono.
- 5 Beber café e fumar cigarro também prejudica muito o seu sono e causa dificuldade para dormir. Tente evitar.

CONFRONTADA E DIMINUÍDA!

PRATIQUE ATIVIDADES:

Estar adoecido pode fazer com que descansar seja algo muito importante para a sua saúde! Mas você sabia que ficar sem atividades durante o dia por muito tempo pode prejudicar? Isso porque a nossa mente e o nosso corpo precisam estar em movimento para que eles funcionem bem. Sendo assim, dependendo de como está o seu corpo e a sua saúde hoje, você pode fazer algumas atividades que ajudam a aliviar a tensão do corpo e os sintomas de ansiedade:

ALONGAMENTO NO INÍCIO DO DIA:

- 1 Para alongar as costas incline o corpo para trás;
- 2 Deite com a barriga para baixo e respire devagar por 10 segundos;
- 3 Para alongar todo o corpo se sente, junte as pernas e estique os braços - fique assim e respire devagar cinco vezes;
- 4 Alongue os músculos dos pulsos - um braço de cada vez;
- 5 Levante a perna para trás e segure o pé contra o corpo para alongar os quadris.



Imagens 7, 8, 9, 10 e 11

ATENÇÃO

PERGUNTE A EQUIPE DE SAÚDE DO HOSPITAL SE VOCÊ
PODE E SE É SEGURO FAZER ESSES ALONGAMENTOS.

DEIXE SUA MENTE ATIVA:

Para trabalhar a mente e aliviar os pensamentos de preocupação, você pode fazer alguma atividade que gosta, como desenhar, pintar, escrever, ler, jogar, falar com amigos e familiares pelo celular, conversar com outros pacientes.

DIMINUA SUA ANSIEDADE TIRANDO DÚVIDAS COM A EQUIPE DE SAÚDE:

Você também pode fazer sua parte de forma bem simples: conversando com a equipe de profissionais de saúde que cuida de você no hospital. É muito importante tirar todas as dúvidas, falar sobre o que lhe incomoda, entender o que acontece com seu corpo no momento e estar informado sobre o que fazer daqui pra frente para continuar se cuidando. Assim, você pode se sentir seguro, além de mandar embora aqueles pensamentos ruins que chegam quando não sabemos o que está acontecendo e alguma situação começa a parecer bem pior do que realmente é! Será um prazer para os profissionais lhe ajudar. Afinal, é para isso que todos estão aqui!

PEÇA AJUDA AO SERVIÇO DE PSICOLOGIA DO HOSPITAL

Você sabe o que faz um psicólogo hospitalar? Os seus pensamentos, emoções e a forma como você se comporta também interferem nas doenças do seu corpo. Isso acontece porque sua mente também faz parte do corpo e eles funcionam juntos. Por isso é importante ter um psicólogo no hospital, já que ele pode lhe ajudar a cuidar da mente e das suas emoções. Assim, seus sentimentos podem ajudar o corpo a funcionar melhor e não o contrário.

Como funciona o atendimento psicológico e como solicitar: O profissional de psicologia pode chegar até você oferecendo os cuidados emocionais que são importantes enquanto está no hospital e conversar com você direto na sua cama, sem precisar fazer esforço! Caso precise falar sobre algum assunto mais delicado em particular, existe uma sala da psicologia preparada para lhe acolher. Mas, se ele não vier até você, não tem problema. Você pode falar com qualquer outro profissional que circula na enfermaria e pedir para ser acompanhado por um psicólogo. Será um prazer cuidar da sua saúde emocional durante o tempo de hospitalização para que você viva esse momento com mais tranquilidade e qualidade de vida.

Referências bibliográficas:

- AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION et al. DSM-5: Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais. Artmed Editora, 2014.
- MOURA, Inara Moreno et al. A terapia cognitivo-comportamental no tratamento do transtorno de ansiedade generalizada. Revista Científica Da Faculdade De Educação E Meio Ambiente, v. 9, n. 1, p. 423-441, 2018. Disponível em: <<http://www.faema.edu.br/revistas/index.php/Revista-FAEMA/article/view/557>> acesso em 23 nov. 2020.
- MUTARELLI, Andreia. O serviço de psicologia no hospital: modelo assistencial de cuidado na busca pela promoção de saúde. Revista da SBPH, v. 18, n. 1, p. 173-188, 2015.
- OLIVEIRA, Eliany Nazaré et al. Benefícios da Atividade Física para Saúde Mental. Saúde Coletiva, v. 8, n. 50, p. 126-130, 2011.
- Oliveira, M. I. S. D. (2011). Intervenção cognitivo-comportamental em transtorno de ansiedade: relato de caso. Revista Brasileira de Terapias Cognitivas, 7(1), 30-34.
- PASSOS, Giselle Soares et al. Tratamento não farmacológico para a insônia crônica. Brazilian Journal of Psychiatry, v. 29, n. 3, p. 279-282, 2007
- POSSENDORO, Geraldo. Transtorno de ansiedade generalizada. Terapia cognitivo-comportamental para os transtornos de ansiedade, p. 49-84, 2007.

Referências das imagens:

- Imagem 1 - Fonte: site freepik. Link: https://www.freepik.com/free-vector/doctor-nurse-giving-medical-care-patient-bed-isolated-flat-illustration_11235351.htm#page=1&query=hospital%20illustration&position=5
- Imagem 2 - Fonte: site freepik. Link: https://www.freepik.com/free-vector/patient-lying-bed-during-intensive-therapy_9650622.htm#page=1&query=patient-lying-bed-during-intensive-therapy&position=1
- Imagem 3 - Fonte: site freepik. Link: https://www.freepik.com/free-vector/low-self-esteem-illustration_11008716.htm#page=5&query=sad&position=35
- Imagem 4 - Fonte: site freepik. Link: https://www.freepik.com/free-vector/woman-expressing-strong-various-feelings-emotions_8271103.htm#page=1&query=sad&position=3
- Imagem 5 - Fonte: site freepik. Link: https://www.freepik.com/free-vector/illustration-young-people-with-different-emotions_5135875.htm#page=2&query=sad&position=40
- Imagem 6 - Fonte: site flatcon. Link: https://www.flaticon.com/free-icon/tips_3799687?term=tips&page=1&position=28&related_item_id=3799687
- Imagem 7 - Fonte: site wikipow. Link: <https://www.wikihow.com/images/thumb/4/4c/Stretch-Step-1-Version-4.jpg/v4-728pxStretch-Step-1-Version-4.jpg.webp>
- Imagem 8 - site wikipow. Link: <https://www.wikihow.com/images/thumb/6/64/Stretch-Step-2-Version-4.jpg/v4-728pxStretch-Step-2-Version-4.jpg.webp>
- Imagem 9 - site wikipow. Link: <https://www.wikihow.com/images/thumb/d/d2/Stretch-Step-5-Version-4.jpg/v4-728pxStretch-Step-5-Version-4.jpg.webp>
- Imagem 10 - site wikipow. Link: <https://www.wikihow.com/images/thumb/c/c3/Stretch-Step-8-Version-4.jpg/v4-728px-Stretch-Step-8-Version-4.jpg.webp>
- Imagem 11 - site wikipow. Link: <https://www.wikihow.com/images/thumb/7/70/Stretch-Step-13-Version-3.jpg/v4-728px-Stretch-Step-13-Version-3.jpg.webp>