



NAS - Núcleo de Atenção à Saúde



www.unimedanhanguera.coop.br

Rua Hercília Dal Pietro, 555
13607-220 - Jardim das Flores / Araras - SP
T.(19) 3543-8318

COVID-19: Apoio Psicológico

Em situações de calamidade, o medo e o pânico bloqueiam a reflexão, e o não saber o que fazer agrava a crise. Sendo assim, é importante que crie-se estratégias para evitar que esses sentimentos sejam um fator que boicote a capacidade de enfrentamento de situações adversas. A resiliência neste contexto é indispensável para a redução de danos de forma que haja aprendizados desde a prevenção até os momentos de maior impacto, preparando-se também para a fase do reestabelecimento da situação frente as possíveis perdas ocasionadas, sejam elas de cunho familiar, econômico, de saúde física e/ou mental, entre outros.

Para isso é importante conter ansiedades, e o profissional de psicologia pode oferecer auxílio na descarga emocional e incitar a significação do que está sendo vivenciado pelo indivíduo. Então, considerando e valorizando a subjetividade de cada pessoa, o psicólogo pode provocar a emancipação do sujeito, provocando o desenvolvimento de uma atitude crítica, para que ele tenha condições de analisar os problemas e identificar possíveis soluções de acordo com o seu contexto. Ainda, é relevante também entender que, mais importante que a magnitude do evento adverso é o sentido que cada sujeito atribui à situação, que é atravessado por suas experiências particulares e coletivas.

Então, se você observar a necessidade, procure apoio psicológico dentro de suas possibilidades. Vale destacar que o acolhimento psicológico por vias eletrônicas são tão efetivos quanto os presenciais, e podem lhe oferecer um suporte importante neste momento.

Natamy de Almeida Gonçalves
Psicóloga NAS Unimed Anhanguera
CRP: 06/136948