

Pandemia COVID-19 e o Bem-Estar Emocional: Dicas para Rotinas e Ritmos Saudáveis em Períodos de Imprevisibilidade

Recomendações pelo Grupo de Trabalho em Cronobiologia e Cronoterapia da Sociedade Internacional de Perturbação Bipolar (Recommendations from the International Society of Bipolar Disorders - ISBD) e da Sociedade de Fototerapia e Ritmos Biológicos (Society for Light Treatment and Biologic Rhythms - SLTBR)



A Pandemia da COVID-19 é uma séria ameaça para a saúde da população mundial. Como resposta, governos de diferentes países têm implementados diferentes políticas de combate a esta pandemia, tal como auto-quarentena, auto-isolamento ou distanciamento social. Apesar de serem medidas necessárias para limitar a contaminação de mais pessoas, estas novas políticas sociais trazem consigo impactos negativos em muitos factores de estabilidade na vida mental de cada pessoa.

Um dos sistemas que mais contribui para o bem estar diário de uma pessoa, é o relógio interno biológico. Este relógio mantém o corpo e o seu comportamento sincronizado com o ciclo de 24 horas de luz e escuridão. Rotinas diárias previsíveis e regulares ajudam a manter este relógio biológico a funcionar de forma tranquila. Se o relógio funciona de forma tranquila, a pessoa sente-se melhor. Estudos demonstram que as rupturas neste relógio biológico estão associadas a diversas condições de saúde física e mental, tal como depressões, diabetes, obesidade e cancro.

Quando se enfrentam situações de crise – como aquela causada pela pandemia COVID-10 – o relógio biológico tem maior dificuldade em restabelecer um ritmo biológico regular. Na ausência das normais rotinas de trabalho, cuidar dos filhos, socialização e outras atividades, o relógio biológico pode ficar confuso ou desafiado. Como resultado, podem começar a surgir sintomas de mal estar físico semelhantes a *jet lag*, como perturbação do sono, apetite, energia e humor.

Se tem uma perturbação do humor, como depressão ou perturbação bipolar, estudos sugerem que tem um relógio biológico sensível. O seu relógio biológico tem maior propensão a perder a noção de tempo aquando de interrupções no seu ambiente, e levando a perturbações no seu relógio biológico e espoletar novos episódios do humor (depressões ou mania). Prestar atenção às rotinas pode ser muito importante, nestes períodos de maior stress, por forma a manter o seu relógio biológico regular e o seu humor estável.

Ajudar o seu relógio biológico a manter-se regulado durante este período crise causada pelo COVID-19, pode ajudá-lo a sentir-se melhor. Fornecemos algumas dicas de fácil implementação, que o podem ajudar a manter as suas rotinas diárias, mesmo quando nada na sua vida o faça sentir como normal.

Estratégias de auto-regulação para aumentar a regularidade das suas rotinas diárias

- **Crie uma rotina** para si, enquanto estiver em quarentena ou a trabalhar em casa. Rotinas ajudam a estabilizar o relógio biológico.

- Acordar à mesma hora todos os dias. **Rotina de acordar à mesma hora** é a maior contribuição para a estabilização do relógio biológico.
- Tente despendar algum **tempo no exterior, todos os dias, especialmente de manhã**. O seu corpo necessita de “ver” a luz da manhã, para saber “quando” é realmente de manhã.
- Se não consegue ir ao exterior, tente passar **pelo menos 2 horas ao pé de uma janela**, olhando para a luz e focando-se em ficar calmo.
- Organize o seu dia-a-dia com algumas **actividades regulares**, como estudo ou trabalho à distância, telefonar a amigos, família ou cozinhar. Faça estas actividades à mesma hora do dia.
- **Faça exercício físico todos os dias**, idealmente à mesma hora do dia.
- Faça as **refeições à mesma hora do dia**. Se não tiver fome, pelo menos coma alguma coisa à hora prescrita
- **A manutenção das relações sociais são importantes**, mesmo durante o período de distanciamento social. Procure relações sociais que sejam de “duplo sentido”, onde possa partilhar os seus pensamentos e sentimentos com a outra pessoa em tempo real. Video-chamadas, telefonemas ou mensagens em tempo real são preferíveis a actualizar-se através de leitura de mensagens em redes sociais. Programe estas interacções na mesma altura do dia..
- **Evite sestas** durante o dia, especialmente no final do dia. Se tiver que fazer uma sesta, limite-a a 30 minutos. As sestas dificultam adormecer à noite.
- **Evite a luz brilhante no final do dia (especialmente a azul)**. Isto inclui ecrãs de computador e telemóveis. A luz de espectro azul suprime a hormona que nos ajuda a dormir.
- Mantenha um sono e hora de acordar consistente com o seu ritmo natural. Se for uma pessoa nocturna, é normal que fique acordado até mais tarde e acorde um pouco mais tarde. Certifique-se apenas que **vai para a cama e acorda sempre à mesma hora todos os dias**.

Circulo livremente estas dicas

Atribua o texto ao grupo de trabalho em Cronobiologia e Cronoterapia da Sociedade Internacional de Perturbações Bipolar (International Society of Bipolar Disorders – ISBD) e à Sociedade de Fototerapia e Ritmos Biológicos (Society for Light Treatment and Biologic Rhythms – SLTBR)