



O bem estar e a resiliência do policial durante a pandemia da COVID-19

A pandemia da COVID-19 apresenta desafios muito próprios para policiais e delegados. Neste período, você deve priorizar o seu bem estar mental e físico.

Estresse durante uma pandemia

- É importante lembrar que as pessoas reagem a situações de estresse cada qual à sua maneira. Suas respostas vão depender da formação e da personalidade de cada indivíduo, e também da comunidade onde vivem. Quem primeiro presta o socorro pode reagir mais vigorosamente a uma crise como a da COVID-19 por causa da responsabilidade de manter a segurança pública, do risco advindo de uma maior vivência junto à comunidade e da preocupação em expor os seus familiares ao vírus, dentre outros fatores.

Preste atenção à sua saúde emocional

- Uma vez que a natureza evolutiva desta crise está revirando as rotinas e acrescentando estresse ao cotidiano de todos, torna-se fundamental prestar atenção à sua saúde mental e emocional. Cuidar da própria saúde pode ajuda-lo a pensar com mais clareza e a reagir a necessidades urgentes de maneira mais oportuna, tanto no trabalho como em casa. Embora a situação vigente pareça nos sobrepular como algo incontrolável, focar-se naquilo que você pode controlar ajuda muito a reduzir o estresse.

Como mitigar o estresse e lidar com a mudança e a incerteza

- **Mantenha-se informado** dos fatos mais recentes acerca da COVID-19 e compreenda bem as providências que você precisa tomar em casa e no trabalho para proteger a si mesmo e à sua família, evitando pegar e disseminar o vírus.
- **Cuide do seu corpo** mantendo hábitos saudáveis que incluem alimentação boa e nutritiva, exercícios regulares e um sono suficiente e reparador, evitando o uso da nicotina e do álcool.
- **Faça contato com as pessoas** mantendo-se sociável com as pessoas do seu círculo mais próximo. Separe um tempo para entrar em contato virtual, ou mesmo por telefone, de forma a manter o seu sistema de apoio forte e bem informado. Para manter o contato com a comunidade que você assiste, considere o uso das mídias sociais ou os encontros virtuais.

- **Esteja presente de corpo e alma** (praticando o que se chama de *mindfulness* em inglês) tirando sempre as folgas necessárias para o seu descanso e reconheça o que você precisa fazer para lidar com as suas emoções. Encontre tempo para você mesmo, respire sempre lenta e profundamente, e procure participar de atividades que você aprecie e goste.
 - Exercite-se, ou saia para dar um passeio;
 - Assista um filme;
 - Ouça uma música;
 - Leia um livro;
 - Procure a companhia de gente querida;
 - Medite ou pratique yoga;
 - Exercite a sua criatividade em alguma arte;
 - Anote os seus pensamentos num diário.
- **Não se deixe consumir pelas notícias** evitando escutar todos os noticiários que saem sobre a COVID-19, inclusive as mídias sociais. É importante se manter informado, mas informação em demasia é bem capaz de deixa-lo assoberbado, podendo inclusive afetar o bem estar da família inteira dentro de casa. Procure limitar esse fluxo de informações evitando ligar o noticiário assim que você entra em casa, ou reservando um horário do seu dia para se desligar das notícias.
- **Procure ajuda sempre que necessário** conversando com as pessoas à sua volta, com os colegas de trabalho, com o pessoal do comando, líderes, capelães e com os seus familiares, inclusive terapeutas ou qualquer pessoa com quem você possa desabafar.¹ Lembre-se de que você não está sozinho.

Após um desastre natural, **12%** dos indivíduos que contam com pouco suporte social desenvolvem TEPT em comparação com **2,5%** dos que contam com muito apoio social.²

1 <https://emergency.cdc.gov/coping/selfcare.asp>

2 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17606382>

Conscientize-se das pessoas à sua volta

- Se você ficar nervoso ou estressado, as pessoas à sua volta também ficarão. Lembre-se de praticar a solidariedade e a compaixão, e apoie as pessoas pois elas podem responder ao estresse de maneira bem diferente da sua.
- Ter paciência é importante tanto para o policial quanto para os seus entes queridos. O trabalho cotidiano do policial pode aumentar as preocupações causadas pela COVID-19, ainda mais quando somado à ansiedade que os familiares sentem por ver o seu ente querido atuando em campo ou tendo que lidar com outros familiares em casa e com os próprios filhos. Procurem ser pacientes e tentem escutar uns aos outros.
 - Respirar pensando no ato em si é bom para reduzir sentimentos negativos, inclusive hostilidade, culpa e irritabilidade, e ainda ajuda a reduzir os principais marcadores fisiológicos do estresse.³
- Verifique como estão as pessoas do seu sistema de suporte pois, confinado a quatro paredes ou nas ruas, você pode ter dificuldade para manter o contato com os colegas, com a família ou com os amigos.
 - Entre policiais, o apoio social que vem dos colegas está associado a um menor desgaste psicológico diante de eventos traumáticos.⁴

- A vida hoje está completamente diferente, de forma que a prática da gratidão pode lhe render dividendos. Concentre-se no bom da sua vida e não nos pontos negativos que estão fora do seu controle.⁵
 - Está provado que manter um diário de gratidão aumenta o bem estar ao mesmo tempo que reduz muito os sintomas depressivos.⁶

Recursos da Agência e da Comunidade



Pensar todo dia naquilo pelo qual você é grato pode ajudar as pessoas a dormir **31 minutos a mais à noite.⁷**

3 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28626434>
4 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25476966>
5 <http://www.mindfuljunkie.com/>

6 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16045394>
7 https://greatergood.berkeley.edu/images/application_uploads/Emmons-CountingBlessings.pdf