

Somatização em tempos de COVID-19

Principais sinais da somatização em tempos de pandemia

Durante a pandemia os sintomas psicossomáticos mais frequentes têm sido dispneia (falta de ar), alterações gastrointestinais (náuseas ou diarreia), taquicardia (coração acelerado) e fadiga (cansaço e indisposição). Além disso, é possível que o indivíduo apresente sintomas da própria doença, como por exemplo, no caso da COVID-19 apresentar febre, cefaléia, tosses recorrentes, que podem deixar o indivíduo preocupado e ansioso por achar que está contaminado, apresentando sinais de quadro físicos por características inicialmente psicológicas.

A somatização é a manifestação física de sintomas em decorrência de um problema psicológico. Ou seja, um problema de origem emocional que leva a sintomas físicos que não podem ser explicados por causa médica ou exames, mas que representam prejuízos reais ao indivíduo.

Estudos apontam que a pandemia aumentou a incidência de doenças psicossomáticas.

Esse quadro de doença psicossomática não é causado por um agente em si (vírus, bactérias...), mas por um estado de ansiedade e preocupação em relação a ele.

+

SOMATIZAÇÃO

em tempos de pandemia

saúde mental
4º período

Prof.^a Janaína M. G. Fabri

Prof.^a Dra Eliane Ramos Pereira

Prof.^a Dra Rose Mary C.R. A. Silva

Como a Somatização influencia no Adoecimento?

É importante atentar para as possíveis causas dos sintomas físicos. Muitas vezes, o sintoma, como dores de cabeça frequentes, revelam um estado de tensão, angústia e medo. Somatização.

Somatizar significa apresentar sintomas no corpo, contudo não há doença física associada ao desconforto. São questões emocionais que causam os sintomas.

Psicólogos pedem cautela ao receber e assimilar notícias sobre a pandemia atual, tomando cuidado com as "Fake News" que acarretam mais pânico. Também é importante tomar todos os cuidados esclarecidos pela OMS, como lavar as mãos, uso de máscara e álcool em gel, além de respeitar as medidas de distanciamento social.

Especialistas apontam que conversar com outras pessoas podem, tranquilizar durante este período assim como manter a serenidade e esperança.

Como a Enfermagem pode atuar para amenizar esse processo?

É importante que o enfermeiro entenda/aprofunde as informações disponibilizadas pelo paciente. Essas informações podem vir de forma direta ou indireta, por isso é importante uma escuta atenta e empática

Com base nesse entendimento, o enfermeiro pode incentivá-lo a buscar novos hábitos que possam fazer com que essa a tensão do cotidiano seja amenizada. A realização de atividades físicas, leitura de livros com conteúdo que não te façam pensar nos problemas, alguns minutos do seu dia praticando Yoga são exemplos de atividades que o enfermeiro pode propor ao paciente.

Referências:

<https://sites.usp.br/lsc/live-somatizacao-em-tempos-de-pandemia-covid-19/>
<https://youtu.be/k3QSJ4KN9Vs>
<https://www.bbc.com/portuguese/geral-52130745>
<https://agenciabrasil.ebc.com.br/saude/noticia/2020-12/estudo-diz-que-pandemia-fez-crescer-casos-de-doencas-psicossomaticas>
<https://avozdaserra.com.br/noticias/somatizacao-do-coronavirus-quando-se-tem-os-sintomas-sem-ter-doenca>
<https://jornaldebrasil.com.br/brasil/pandemia-provoca-confusao-de-sintomas-em-vitimas-de-ansiedade/>
<https://grupoahora.net.br/conteudos/2020/07/01/somatizacao-e-possivel-sentir-os-sintomas-sem-estar-com-a-covid-19/>
<https://autoestima.sp.gov.br/>



nós

Catarina Dupret
Danielle Freire
Fernanda Guedes
Fernanda Galvão
Mariana Rodrigues
Myllena Santos
Sarah Jully