

# Enfrentando a Ansiedade em tempos de Covid-19



---

CARTILHA DE PSICOEDUCAÇÃO

# O que é Ansiedade?

---

A ansiedade é uma reação comum, tida como um estado de humor desconfortável, em que o sujeito desenvolve uma sensação de apreensão negativa e duradoura em relação ao futuro e uma inquietação interna desagradável.

Em geral, a ansiedade está relacionada a uma situação de medo, que pode gerar comportamentos de controle excessivo e evitação de perigos iminentes.



Apesar de ser frequente a descrição da ansiedade e do medo como emoções e sentimentos "ruins e desagradáveis", os mesmos são uma ferramenta significativa para nossa sobrevivência, guiando nossas ações de proteção em situações de perigo.

---

Agora que voce já sabe o que é ansiedade, vamos conversar sobre a atual situação de Pandemia que estamos vivenciando e como tem sido cada vez mais comuns os relatos de dificuldades emocionais, mudanças comportamentais e cognitivas no cenário atual.

**Aqui serão apresentados alguns dos sinais e sintomas de ansiedade.**

# Reconhecendo sinais e sintomas

---

- Formigamento em membros e/ou lábios
- Dores musculares, dores de cabeça
- Sudorese fria, tremores
- Náuseas, tontura
- Taquicardia
- Insônia
- Desconforto respiratório ou sensação de asfixia
- Dificuldade de concentração e atenção
- Dificuldade em relaxar e agitação
- Apreensão em relação ao futuro
- Irritabilidade aumentada
- Angústia constante, sentimento de frustração e nervoso
- Medo de enlouquecer
- Medo de morrer
- Falta de ar, respiração rápida
- Boca seca
- Náusea, estômago embrulhado e diarreia
- Evitações de sinais ou situações de ameaça
- Busca de segurança e reassseguramento



Agora você já conhece mais sobre a ansiedade, então aproveite este momento e avalie se está apresentando alguns dos sinais e sintomas descritos acima e qual a frequência e intensidade dos mesmos na última semana ou mês, principalmente neste período de pandemia.



*A diferença do Estado comum de ansiedade e o transtorno de ansiedade*

---

Talvez você saiba por sua própria experiência que a ansiedade varia de intensidade e frequência, não somente de uma pessoa para outra, mas também na mesma pessoa de um episódio para o outro. Uma questão importante para você verificar é em quais contextos esses sintomas de ansiedade estão ocorrendo. Por exemplo, na situação atual de COVID-19 em que estamos vivenciando doença, luto, isolamento social, perdas econômicas, conflitos familiares pela convivência forçada dentro de casa, é comum que estes sintomas tornem-se mais frequentes.

Sabemos que é difícil julgar sozinho o que é uma ansiedade "normal" e "anormal", portanto, uma avaliação profissional detalhada precisa ser feita, entretanto, alguns pontos aqui podem lhe ajudar a entender a diferença de uma ansiedade comum ou um transtorno psicológico.

**A ansiedade como transtorno/adoecimento envolve algumas características comuns, descritas a seguir:**

- Intensidade e frequência aumentada dos sintomas e do sofrimento emocional;
- Persistência dos sintomas- Pessoas que apresentam ansiedade quanto adoecimento tendem a experimentar reações emocionais e preocupações por hora ou dias a fio;
- Inferência negativa na capacidade funcional do indivíduo e qualidade de vida, ocasionando limitações na execução de atividades - escola, trabalho, relações sociais, lazer-, resolução de problemas do cotidiano e comportamentos de evitação;
- Generalização do medo e da ansiedade para várias situações da vida

**Em qualquer situação que lhe gere desconforto emocional e dúvidas, procure um profissional que possa lhe ajudar. Os profissionais da PROAES podem lhe auxiliar**

# Estratégias de enfrentamento a crises de ansiedade

---

Nós seres humanos, possuímos uma capacidade diferente dos outros animais-raciocinar. Essa capacidade muitas vezes pode piorar ou ajudar a enfrentar as crises de medo, portanto, algumas estratégias para ajustar nossos pensamentos e refletir sobre possibilidades de resolução de problemas diante do perigo são fundamentais. **Veja algumas possibilidades.**

## Se pergunte:

- Quais evidências eu tenho para supor a real gravidade do perigo?
- Este pensamento me ajuda ou me traz prejuízos? Quais?
- Mesmo que o pior aconteça, como eu posso me preparar para agir e resolver este problema?
- Eu tenho realmente total controle sobre essa situação de ameaça?
- Fugir da possível situação de perigo vai me trazer quais consequências a curto e longo prazo?

### **Altere sua fisiologia corporal:**

- Baixe a temperatura corporal com água fria, tome um banho ou lave o rosto com água gelada;
- Faça exercícios de respiração pausada: inspire por 4 segundos e expire por 8 segundos. Repita várias vezes até sentir-se mais calmo
- Realize exercícios de relaxamento muscular progressivo, concentre-se nas sensações corporais tensionando os músculos corporais e depois relaxando-os

### **Pratique:**

- Autocompaixão, permita-se sentir-se mal e compreenda que são sentimentos e pensamentos que irão passar;
- Trabalhe com compromisso nas situações que estão no seu controle e que você pode mudar;
- Tenha paciência e aceite o que não se pode mudar;
- Cuide do seu corpo, se exercite e tenha uma alimentação equilibrada;
- Realize atividades prazerosas que você não tinha tempo de fazer;
- Faça planos, tenha projetos e coloque uma rotina no papel;
- Mantenha suas relações sociais por vias virtuais

## Referencias

FERREIRA, M. 9 Dicas Para Manejo da Ansiedade no Isolamento Social. TRT 13ª Região – Núcleo de Saúde. Ansiedade em tempos de isolamento social.

LEAHY, R. L. Livre de ansiedade [recurso eletrônico] / Robert L. Leahy; tradução: Vinícius Duarte Figueira; revisão técnica: Edwiges Ferreira de Mattos Silveiras, Rodrigo Fernando Pereira. – Dados eletrônicos. – Porto Alegre: Artmed, 2011.

Clark, David A. - Beck, Aaron. Vencendo a Ansiedade e a Preocupação Com a Terapia Cognitivo-comportamental. Tradução: Daniel Bueno. Porto Alegre: Artmed. 2012

Linehan, M. M. (2014). DBT skills training manual. Guilford Publications.



**Conte com ajuda dos Psicólogos da Assistência Estudantil da UFRA sempre que achar necessário. Confira abaixo os contatos:**

- ✓ Campus Belém: Psicóloga Bruna Carvalló (91) 98101-0139 e Psicóloga Stéphanie Correa (91) 98090-2565.
- ✓ Campus Capanema: Psicólogo Thiago Costa (91 ) 99995-2540
- ✓ Campus Capitão Poço: Psicóloga Hadassa Almeida (91) 98135-3202
- ✓ Campus Paragominas: Psicóloga Aneska Oliveira (91) 98373-0940
- ✓ Campus Parauapebas: Psicóloga Cláudia Camilo (94) 98154-7401
- ✓ Campus Tomé-Açú: Psicóloga Suzane Lima (91) 99234-1138

**Serviço Público Federal  
Universidade Federal Rural da  
Amazônia**

Pró-reitoria de Assuntos Estudantis  
Reitor Marcel Botelho  
Vice-Reitora Janae Gonçalves  
Pró-reitora Íris Lettiere  
Pró-reitor adjunto Antonio Moreira

**Organização:** Psicólogos da  
Assistência Estudantil UFRA

