

# **ANSIEDADE NA PANDEMIA**

**Universidade Federal de Pernambuco  
Centro de Ciências da Saúde  
Departamento de Terapia Ocupacional**

**Elaboração: Aneide Rabelo,  
Marina Rosas e Mayara Vieira  
Docentes do Departamento de  
Terapia Ocupacional**

**Diagramação: Manuela  
Martins  
Discente em Terapia  
Ocupacional**

**Recife, 2020**



# **ANSIEDADE NA PANDEMIA**

**Sabe-se que a ansiedade afeta a mente e o corpo do ser humano, prejudicando a sua funcionalidade. Ela pode apresentar uma série de sintomas, tais como: nervosismo, tristeza, angústia, medo, irritabilidade, dificuldade de iniciar/concluir uma atividade e/ou manter o foco, sofrimento por antecipação, pensamentos negativos, falta de ar, palpitação, sudorese, tremores, dores musculares e de cabeça, dentre outros.**

**Nesse momento, a Pandemia do COVID-19, o isolamento social vivenciado e as incertezas atuais quanto ao retorno da “normalidade” funcionam como disparadores para aumentar o seu nível de ansiedade. Logo, faz-se necessário um investimento no seu planejamento de vida, nas suas relações pessoais e na sua saúde mental, para minimizar os efeitos negativos no cotidiano.**

# **ANSIEDADE NA PANDEMIA**

**Se você desconfiar que alguns sinais estão demorando demais a passar e/ou você não está conseguindo se reorganizar sem ajuda, procure um profissional (terapeuta ocupacional, psicológico e/ou médico), para uma avaliação e análise da situação.**

**Consulte os serviços ofertados para auxiliar no cuidado com a sua saúde emocional/mental (referências ao final).**

# **ANSIEDADE NA PANDEMIA**

## **1. Identificar o problema:**

- **Parar e refletir sobre a situação (pode ser alguns minutos): É real ou imaginária?**
- **Avaliar: A solução da questão depende de algo que você pode fazer? Está sob seu controle?**
- **Pensar: Quais as consequências desse problema? Tem algo que posso delegar a outros para resolver?**
- **Aprender a esperar.**

# ANSIEDADE NA PANDEMIA

## 2. Reduzir o nível de cobrança pessoal:

- Lembrar que nem tudo depende de você;
- Rever seu grau de exigência pessoal e perfeccionismo;
- Permitir-se errar;
- Pensar no ciclo abaixo.



# **ANSIEDADE NA PANDEMIA**

## **3. Cuidar de você:**

- **Organizar o ciclo de sono e vigília;**
- **Manter uma alimentação com foco em nutrientes saudáveis e horários regulares;**
- **Praticar exercícios físicos (que tal experimentar algo novo e achar um que se adapte a sua rotina?);**
- **Praticar técnicas de controle respiratório, relaxamento, meditação.**

**Para auxiliar nas ações acima, consulte os links disponibilizados no final desse material!!!**

# **ANSIEDADE NA PANDEMIA**

## **4. Organizar sua rotina:**

- **Fazer um relação das atividades diárias (O que preciso fazer? O que desejo fazer?);**
- **Equilibrar, na distribuição de tarefas, atividades pessoais, de estudo/trabalho, de lazer, ...**
- **Estabelecer prioridades e prazos (Qual tarefa tenho que terminar primeiro? Tenho prazo?);**
- **Dividir suas atividades em micro tarefas (Exemplo: se preciso arrumar meu quarto, posso começar organizando uma gaveta, depois outra, em seguida as demais partes do guarda-roupa e os outros itens que compõem o ambiente! Tudo pode ser feito no ritmo que se adeque a sua rotina, prioridades e necessidade);**
- **Sinalizar as tarefas concluídas. Você pode estabelecer recompensas (fazer algo prazeroso após o término de cada tarefa).**

**Há materiais que podem lhe ajudar nessa tarefa!!! Consulte links**

# **ANSIEDADE NA PANDEMIA**

## **5 . Resgatar e fazer coisas que você gosta:**

- **Fazer uma lista de desejos (pode incluir o que já fazia e pretende resgatar ou coisas novas);**
- **Investir em um hobby;**
- **Evitar o auto boicote, ou seja, escolher coisas possíveis à sua rotina e realidade atual.**

## **6. Evitar buscar constantemente a aprovação do outro:**

- **Fazer suas atividades do seu jeito e no seu ritmo, para depois discutir sugestões e não pedir a aceitação;**
- **Evitar fazer grandes esforços para agradar a todo mundo;**
- **Lembrar de suas prioridades e aprender a dizer “não” de forma assertiva.**

# **ANSIEDADE NA PANDEMIA**

## **7. Focar em coisas boas, agradáveis, funcionais:**

- **Dar destaque ao que já está funcionando. Priorizar, boas notícias e contatos;**
- **Participar de atividades prazerosas, produtivas e que se encaixem na sua rotina;**
- **Driblar pensamentos negativos (questionar se esse pensamento é real, tentar racionalizar a questão).**

## **8. Filtrar a quantidade e qualidade das informações recebidas:**

- **Escolher fontes de busca seguras, com bases científicas e que se preocupem com a qualidade da informação ofertada para a sociedade;**
- **Evitar procurar informações contínuas que aumentem seu estado de alerta ou que o deixem mais para baixo.**

# **ANSIEDADE NA PANDEMIA**

## **9. Manter contato com pessoas positivas:**

- **Priorizar relações saudáveis, com pessoas que valorizem suas ações e que lhe proporcionem boas trocas;**
- **Selecionar conversas e grupos que lhe tragam boas energias e sensações, como um amigo que lhe traz boas notícias, divide fatos alegres e corriqueiros.**

**Atenção: Cuidado com a positividade tóxica! Somente “ser positivo”, por si só, não trará resoluções para suas demandas. É preciso analisar cada situação e ressignificar as frustrações para seguir em frente!!!**

# **ANSIEDADE NA PANDEMIA**

## **10. Viver o aqui e o agora:**

- **Focar no tempo presente (O que posso fazer por mim, agora, apesar das circunstâncias?);**
- **Evitar prender-se ao passado e/ou sofrer por antecipação;**
- **Investir em ações como: ouvir suas músicas prediletas, ler livros que lhe tragam satisfação, entrar em contato com alguém que você tenha afeto, fazer uma boa caminhada, tirar um momento para cuidar do corpo, sair de redes sociais por um tempo, selecionar os perfis que segue em redes sociais, assistir filmes/séries/documentários preferidos...**

**As orientações fornecidas aqui podem ajudar no seu planejamento de vida!!!**

**Se, mesmo seguindo as sugestões, você perceber que não está bem, procure ajuda profissional!!!**

**Você não está sozinho(a)!!!**

# **ANSIEDADE NA PANDEMIA**

## **Serviços:**

**Núcleo de Telessaúde (NUTES)/Hospital das Clínicas (HC)/Universidade Federal de Pernambuco (UFPE):**

**<https://nutes.ufpe.br/coronavirus/>**

**Prefeitura da Cidade do Recife:**<http://www2.recife.pe.gov.br/servico/servicos-de-saude-mental-caps>

## **Links:**

**Outros materiais disponíveis na página do Departamento de Terapia Ocupacional da UFPE:**

**[https://www.ufpe.br/dep-terapia-ocupacional/-/asset\\_publisher/sbWFK95I9lxe/content/acoes-de-enfrentamento-a-pandemia-de-covid-19-do-departamento-de-terapia-ocupacional/1389617](https://www.ufpe.br/dep-terapia-ocupacional/-/asset_publisher/sbWFK95I9lxe/content/acoes-de-enfrentamento-a-pandemia-de-covid-19-do-departamento-de-terapia-ocupacional/1389617)**

**Sobre alimentação:**

**[https://www.ufpe.br/covid-19/ascom/-/asset\\_publisher/hdBGtsdgb5Ee/content/cartilha-da-diretoria-de-alimentacao-e-nutricao-da-proaes-traz-dicas-sobre-cozinha-compras-e-alimentacao/40615](https://www.ufpe.br/covid-19/ascom/-/asset_publisher/hdBGtsdgb5Ee/content/cartilha-da-diretoria-de-alimentacao-e-nutricao-da-proaes-traz-dicas-sobre-cozinha-compras-e-alimentacao/40615)**

**Sobre exercício físico:**

**<https://www.youtube.com/c/recifeintegrativo>**

**Sobre práticas de controle respiratório:**

**[https://youtu.be/PW4\\_Ysjz9yU](https://youtu.be/PW4_Ysjz9yU)**

# MATERIAIS CONSULTADOS

American Occupational Therapy Association A. Estrutura da prática da Terapia Ocupacional: domínio & processo - 3a ed. traduzida. Rev. Ter. Ocup. Univ. São Paulo (Online) [Internet]. 24abr.2015];26(esp):1-9. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/rto/article/view/97496> Acesso em 30 junho 2020

MAIA, Berta Rodrigues; DIAS, Paulo César. Ansiedade, depressão e estresse em estudantes universitários: o impacto da COVID-19. Estud. psicol. (Campinas), Campinas , v. 37, e200067, 2020 . Disponível em [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0103-166X2020000100504&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-166X2020000100504&lng=en&nrm=iso) . Acesso em 07 Agosto 2020. <http://dx.doi.org/10.1590/1982-0275202037e200067>.

Mynard, L. Normal life has been disrupted – managing the disruption caused by COVID-19. Occupational Therapy Austrália. <https://otaus.com.au/member-resources/covid-19>. Acesso em 22 de junho de 2020.

Universidade Federal de São Carlos (UFSCar). Laboratório de Terapia Ocupacional e Saúde Mental - La Follia. (2020). Cuidando da saúde mental em tempos de coronavírus. Acesso em 9 maio 2020, [https://www.informasus.ufscar.br/wp-content/uploads/2020/04/coronavirus\\_saudental-2.pdf](https://www.informasus.ufscar.br/wp-content/uploads/2020/04/coronavirus_saudental-2.pdf)

World Health Organization. (2020a). Mental health and psychosocial considerations during the CO-VID-19 outbreak. Geneva: Author. Retrieved from <https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/mental-health-considerations.pdf> . Acesso em 22 de junho 2020