

# ANSIEDADE EM TEMPOS DE COVID-19: como lidar?

Maio, 2020

Segundo o *Global Burden of Disease* publicado em 2017, nas últimas décadas houve um aumento dos níveis de transtornos mentais na população em geral, com destaque para os transtornos de ansiedade. A elevada prevalência no Brasil equivale a quarta posição entre os países em que a ansiedade apresenta as maiores taxas do mundo. Esse grupo de transtornos mentais apresenta início precoce e persiste ao longo do tempo atingindo um pico durante a vida adulta. O quadro de ansiedade, apesar de ser fisiológico, em demasia provoca morbidades que corroboram para incapacitação e afastamentos laborais.<sup>1,2</sup>

## E a ansiedade em tempos de Covid-19?

Em uma situação de pandemia por vírus respiratório, a exemplo da pandemia pelo novo coronavírus (COVID-19), surgida em dezembro de 2019 e disseminada pelo mundo em 2020, que se exige distanciamento social para evitar a contaminação, as consequências sobre a saúde mental da população podem ser diversas, como o medo exagerado, pânico, aumento nos níveis de ansiedade, bem como outras comorbidades psíquicas na população. Um estudo realizado na China e publicado em 2020 revelou que os sintomas de ansiedade de populações expostas à possibilidade de contaminação por doenças infecciosas aumentam. Observa-se que em casos de pandemia, no qual o excesso de informações, medo do contágio, distanciamento social e incertezas quanto ao futuro se fazem presentes os níveis de ansiedade não se diferem entre os sexos masculinos e femininos, ambos apresentando mesma proporção, embora que em uma situação normal, as mulheres geralmente são mais afetadas pela condição.<sup>3,4</sup>



### Sintomas da Ansiedade

Preocupação intensa, nervosismo, palpitações, sensação de formigamento, falta de ar, dor de cabeça, impulsividade, distúrbios do sono, tensão, medo exagerado, falta de controle sobre os pensamentos, tremores, sudorese intensa, sensação de boca seca, dentre outros. Pensamentos negativos desencadeiam sintomas fisiológicos e emocionais que podem prejudicar a vida social a rotina, além de aumentar o risco de doenças cardiovasculares.<sup>5</sup>



A ansiedade deve ser controlada para que seja possível a volta do bem-estar do indivíduo, possibilitando a este uma vida normal. Além do tratamento medicamentoso tradicional e psicoterapia com psicólogos, há outras formas de controle. São apenas formas de relaxar a mente e minimizar a incidência dos sinais e sintomas de ansiedade.

*As terapias alternativas e complementares são estratégias não farmacológicas, tidas como soluções amenas para diversas enfermidades, dentre elas, a ansiedade. Além disso, podem ser utilizadas em consonância com as terapias convencionais para redução dos sinais e sintomas de ansiedade.<sup>6-12</sup> Abaixo veremos algumas estratégias de controle de ansiedade:*

### **Alimentação balanceada**

O consumo de frutas, verduras, proteínas e carboidratos de forma equilibrada aliada à ingestão adequada de água auxilia na redução dos níveis de estresse e promoção de um sistema imunológico fortalecido, ao fornecer ao corpo todos os nutrientes necessários para um bom funcionamento. Dessa forma, evite comidas processadas com teor alto de sódio, reduza a ingestão de pratos oleosos (fritos), e evite bebidas alcoólicas em excesso.



### **Aromaterapia**

Técnica natural que utiliza o aroma de diferentes óleos essenciais para estimular diferentes partes do cérebro, promovendo o bem-estar e saúde do indivíduo, buscando a integração do corpo, mente e espírito. Dessa forma, contribui para: aliviar os sintomas de ansiedade, insônia, depressão, asma ou resfriado; Promover o bem-estar; Fortalecer as defesas do corpo. Os óleos utilizados são: alecrim, lavanda, camomila, eucalipto, limão, sândalo, canela, jasmim são alguns destes.



A **Atividade física** é essencial para o bem-estar físico e mental em tempos de novo coronavírus. O estilo de vida sedentário é prejudicial para o sistema imunológico, ao passo que este reduz a possibilidade de infecção viral. Além disto, o sedentarismo aliado a uma alimentação inadequada favorece o ganho de peso, o aumento da pressão arterial, da glicose e lipídeos no sangue, o que aumenta o risco de doenças cardiovasculares e metabólicas, como a hipertensão e o diabetes. Tais enfermidades correspondem ao grupo de risco para a infecção por covid-19. Dessa forma, embora as idas às academias e passeios aos parques públicos estejam proibido em virtude do distanciamento social, é válido manter a prática de atividades em casa. Para isso, há diversos canais de acesso nas redes sociais como o instagram, facebook e youtube que contêm vídeos com profissionais de educação física com dicas.



### **Dança**

É uma importante ferramenta no controle do estresse e ansiedade. Com as mídias sociais e rede de internet é possível baixar clipes, músicas e coreografias para dançar. Outra ferramenta que corrobora para a dança são as “lives”, ao vivo, de artistas durante a quarentena pelo youtube, por meio do qual é possível ouvir as músicas e dançar para extravasar as inquietações da mente.

### **Ioga**

A prática ajuda no desenvolvimento da sensibilidade física e emocional, além de construir resiliência, força e empoderamento. Para fazer em casa, é necessário buscar um ambiente calmo, mantas e almofadas para forrar o chão e controle da respiração. Por meio das mídias sociais, e youtube, é possível encontrar a técnica guiada.



## Rede de apoio

A rede de apoio em momentos de conflitos é essencial para dar suporte emocional ao indivíduo. O distanciamento social fez com que muitas pessoas se sentissem além de isoladas fisicamente, mentalmente também, dessa forma é importante estreitar os laços e utilizar as mídias e recursos tecnológicos para promover a interação com quem está longe, seja amigo (a), parceiros (as), e/ou familiares. As videochamadas, ligações, mensagens, são formas que possibilitam a comunicação com outrem de maneira rápida.

## Meditação (*Mindfulness*)

A meditação é uma técnica que desenvolve habilidades como a concentração, tranquilidade e o foco no presente. Além do alívio temporário de sentimentos prejudiciais, como estresse e ansiedade, transforma a maneira de interagir com o mundo. Pode ser realizada por qualquer pessoa e se baseia no controle da respiração. Há canais no youtube, spotify, deezer, instagram e facebook que fornecem meditações guiadas para iniciantes. Quando se tem um nível de prática mais acentuado, apenas com uma música calma e instrumental é possível realizar a técnica. Basta apenas um lugar tranquilo e uso de roupas confortáveis.

## Massagem

É um poderoso remédio para depressão e ansiedade, e melhorar do bom humor. Libera neurotransmissores do prazer, da felicidade e do bem-estar. Geralmente é realizada por outra pessoa, mas a automassagem é possível com massageadores elétricos ou mesmo com as próprias mãos. Além do relaxamento e diminuição da tensão muscular, permite um autoconhecimento



## Musicoterapia

Utiliza diversas formas de aprendizado, expressões e arte por meio da música, da melodia, do som. A música permite a evocação de emoções positivas, além de melhorar o humor, a atenção, memória, frequência cardíaca, sintomas de ansiedade, depressão, isolamento, estimula a interação e comunicação social. Ressalta-se que não há certo ou errado para gostos musicais.

### Alívio de stress e tensão

O ponto Union Valley está localizado na área das mãos, entre o dedo indicador e o polegar. Usando o dedo indicador e o polegar da mão oposta, aperte em ambos os lados e aplique uma pressão firme por 2-3 minutos, tendo simultaneamente respirações profundas o suficiente para encher o abdome.



### Equilíbrio das emoções

O ponto Central Treasure está localizado dois dedos acima de onde nossos braços encontram o tórax, este ponto de pressão ajuda com o aumento do fluxo sanguíneo e o equilíbrio das emoções. Aplicar a pressão por 2-3 minutos.

### Aliviando a insônia, a rigidez e a exaustão

Os pontos de pressão Heavenly Pillar estão um dedo de largura abaixo da base do crânio. Para melhor aplicar pressão sobre este ponto, enrole os dedos em torno da volta de seu crânio e use ambos os polegares para massagear os pontos. Estimule as áreas por três minutos enquanto toma respirações profundas e fecha os olhos.



### Óleos essenciais

Encontrados em estruturas especializadas das plantas e promovem o relaxamento, a energização e o equilíbrio da saúde. Na massagem são utilizados via tópica diluído em óleo de coco, óleo de linhaça, óleo de abacate ou creme.

**Adultos: concentração 3%**

10 ml ou 10 g= 6 gotas

50 ml ou 50g= 37 gotas

Indicações: Lavanda  
(Lavandula officinalis)

Laranja azeda (Citrus aurantium var. amara) Ilang-Ilang (Cananga odorata) Cedro (Cedrus atlantica) Gerânio Cheiroso (Pelargonium graveolens).



## A Pintura

A arte é uma forma de expressão que permite o indivíduo extravasar sentimentos e emoções. Na arte tudo se permite, e os gostos variam de indivíduo para indivíduo. O uso das cores, formas, planejamento artística promove a interação e melhoria na comunicação. O uso de folhas de papel, telas, artesanato são formas de locais no qual a pintura pode se expressar por meio de suas cores e formas.



## Dicas úteis!

Dica<sup>1</sup>: a OPAS oferece informações atualizadas sobre a pandemia

([https://www.paho.org/bra/index.php?option=com\\_content&view=article&id=6101:covid19&Itemid=875](https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=6101:covid19&Itemid=875))

Dica<sup>2</sup>: Aplicativos de música (Spotify e Deezer) oferecem play lists elaboradas para estimular o relaxamento e sono (<https://open.spotify.com/playlist/37i9dQZF1DX05Zqxyo07cQ>;

<https://www.deezer.com/br/playlist/3993859362>).

Dica<sup>3</sup>: aplicativos planejadores de rotina gratuitos (TimeTune, Any.do, S.graph, Dreammier planner).

Dica<sup>4</sup>: meditações guiadas em áudio (Sattva; 5 minutos; Medite-se; Relax Meditation: Sleep Sounds).

Dica<sup>5</sup>: Se você não tem alguém em quem confia, profissionais e outros colaboradores estão de forma anônima oferecendo serviço de apoio emocional personalizado e gratuito:<https://www.cvv.org.br/chat/>;

Psicólogos: (<https://bem.care/covidzero/>; <http://www.ip.usp.br/site/covid-19-apoio-psicologico-online/>; <https://www.rededeapoio psicologico.org.br/>).

Dica<sup>6</sup>: Frases e textos de gentileza e autocuidado para inspirar seus dias.

(<https://br.pinterest.com/carmemocellin/gentileza/>.)

Dica<sup>7</sup>: Plataformas digitais com a Amazon, Globoplay estão disponibilizando acesso gratuito .

Dica<sup>8</sup>: Novas receitas para fazer na quarentena (<https://comidinhasdochef.com/35-receitas-para-fazer-na-quarentena-lista-de-receita/>).

Dica<sup>9</sup>: Aprendizagens para a quarentena, curso de fotografia, arte, desenho, canto, música

(<https://cursos.faber-castell.com.br/>, <https://www.learncafe.com/cursos-gratis/musica/vocal-e-canto>;  
<https://learndigital.withgoogle.com/ateliedigital>, <https://hub.lit.com.br/lit-30dias>)

Dica<sup>10</sup>: Sites para exercício físico (Nike Training Club; Endomond; FitNotes; Fit dance, e outros).

Dica<sup>11</sup>: assistência médica por telefone/ virtual (aplicativo Mymedi, Alô SUS Teresina 08002910084).

Dica<sup>12</sup>: Para doações, grupos de mídia social podem ajudar a colocar você em contato com pessoas vulneráveis em sua área (<https://www.greenpeace.org/brasil/blog/14-formas-de-ajudar-quem-precisa-durante-a-pandemia-do-coronavirus/>) .



## Terapia Comunitária Integrativa

A comunidade se reúne para resolver seus problemas, a partir dos recursos próprios. é um cuidado exercido com alteridade pelos membros de uma comunidade perante os problemas que nela se apresenta, sob a orientação de uma equipe de Terapeutas Comunitários. O protocolo é constituído de: acolhimento, levantamento o tema, contextualização, problematização, encerramento,

### REFERÊNCIAS

- 1 GBD 2016 Dalys, Hale Col. Global, regional, and national disability-adjusted life-years (DALYs) for 333 diseases and injuries and healthy life expectancy (HALE) for 195 countries and territories, 1990-2016: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2016. *The lancet*. 2017;390:1260-1344. Disponível em: <https://www.thelancet.com/action/showPdf?pii=S0140-6736%2817%2932130-X>
- 2 Andrade JV, Pereira LP, Vieira PA, Silva JVS, Silva AM, Bonisson MB et al. Ansiedade, um dos problemas do século XXI. *Rev Saud ReaGES*. 2019;2(4):34-39. Disponível em: <https://www.faculdadeages.com.br/uniages/wp-content/uploads/2019/07/p.-34-39.pdf>
- 3 Brasil. Biblioteca Virtual em Saúde. Ansiedade. 2011. Disponível em: [http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/dicas/224\\_ansiedade.html](http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/dicas/224_ansiedade.html). Acessado em 10 de Maio de 2020.
- 4 Huang Y, Zhao N. Generalized anxiety disorder, depressive symptoms and sleep quality during 2 COVID-19 epidemic in China: a web-based cross-sectional survey. *MedRxiv*. 2020 [ahead of print]. Disponível em: <https://doi.org/10.1101/2020.02.19.20025395>
- 5 Shannfet T, Ripp J, Trockel M. Understanding and addressing sources of anxiety among health care professionals during the COVID-19 pandemic. *JAMA*. 2020: E1. Disponível em: [file:///C:/Users/J%C3%BAlio%20Soares/Downloads/jama\\_shanafelt\\_2020\\_vp\\_200073.pdf](file:///C:/Users/J%C3%BAlio%20Soares/Downloads/jama_shanafelt_2020_vp_200073.pdf)
- 6 Belasco IC, Passinho RS, Vieira VA. Práticas integradoras y complementarias em la salud mental del estudiante universitario. *Arq Bras Psicol*. 2019;71(1):103-111. Disponível em: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1809-52672019000100008](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-52672019000100008)
- 7 Dias SS, Domingos TS, Braga EM. Aromaterapia para la ansiedad y el estrés de profesores de enfermería. *Rev enferm UFPE on line*. 2019;13:e240179, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.5205/1981-8963.2019.240179>
- 8 Lóss JCS, Zarro MLCS, Ribeiro MM, Neves LR. Métodos Não Farmacológicos para Remissão do Estresse e Ansiedade. 2019. Disponível em: <https://psicologado.com.br/atuacao/psicologia-da-saude/metodos-nao-farmacologicos-para-remissao-do-estresse-e-ansiedade>. Acesso em 11 de Maio de 2020.
- 9 Lubian L, Bossardi CN. Systematic review of the effectiveness of non-pharmacological strategies in the treatment of anxiety: use of musicotherapy and acupuncture. *Rev Bras Tecnol Sociais*. 2018;5(1):10-21. Disponível em: <https://doi.org/10.14210/rbts.v5.n1.2018.p10-21>.
- 10 Barreto AP.. *Terapia Comunitária passo a passo*. 3. ed. Fortaleza: LCR, 2008.
- 11 Lyra CS, Nakai LS, Marques AP. Eficácia da aromaterapia na redução de níveis de estresse e ansiedade em alunos de graduação da área da saúde: estudo preliminar. *Fisioter. Pesqui*. 17(1): 13-17, 2010.
- 12 Montibeler J, Domingos TS, Braga EM, Gnatta JR, Kurebayashi LFS. Effectiveness of aromatherapy massage on the stress of the surgical center nursing team: a pilot study. *Rev Esc Enferm USP*. 2018; 52:03348.

## Outras estratégias:

- Evite a Automedicação;
- Tenha cuidado para não usar álcool ou outras substâncias para lidar com ansiedade ou depressão;
- Não Compare seu sofrimento com o do outro que está com problemas de saúde física. Seu sofrimento é importante e você está em uma situação atípica;
- Torne prioritário manter contato com amigos e familiares. Se você se retira quando está deprimido ou ansioso, pense em agendar datas regulares por telefone, chat ou Skype para combater essa tendência.



*Ser uma influência positiva e edificante nesses tempos de ansiedade pode ajudá-lo a se sentir melhor sobre sua própria situação.*

### Apoio:



**81ª SEBEN**



**Grupo de Estudos e Pesquisas em Saúde Mental e Trabalho**



**Universidade Federal do Piauí**

### **Autores:**

Mestranda Joyce Soares e Silva (PPGEnf/UFPI)

Doutoranda Ana Livia Castelo Branco de Oliveira (PPGEnf/UFPI)

Doutoranda Janaina Maria dos Santos Francisco de Paula (PPGEnf/UFPI)

Profa. Doutora Márcia Astrês Fernandes (PPGEnf/UFPI)