



# **Ansiedade e estresse em tempos de pandemia: algumas dicas para estudantes**

Documento elaborado de forma conjunta entre a equipe do Programa de Respaldo al Aprendizaje (Progresá) da Universidade da República (Uruguai) e a Seção de Psicologia da Pró-Reitoria de Assuntos Estudantis da Universidade Federal da Integração Latino-Americana (Brasil).

Queridos e queridas estudantes,

Considerando o contexto da pandemia de Covid-19 e das medidas sanitárias em vigor em todo o território nacional, queremos compartilhar algumas dicas para lidar com a ansiedade e o estresse que esta realidade gerou para você, está gerando ou pode gerar a você no futuro. Nossa intenção é focar, especialmente, em questões acadêmicas.

**Primeiro**, é importante saber a que nos referimos quando falamos de ansiedade e estresse, uma vez que esses são conceitos usados frequentemente no cotidiano, mas nem sempre se aplicam às situações que as pessoas descrevem.

A **ansiedade** pode aparecer por trás de uma reação de alerta e pode estar associada ao medo e à preocupação. É uma emoção, experimentada como desagradável, que surge antes mesmo de o indivíduo perceber uma ameaça, com possíveis consequências negativas. Por outro lado, o estresse é um fenômeno que ocorre porque a pessoa não possui (ou pensa não possuir) as habilidades, as capacidades ou o tempo necessário para lidar com uma situação específica. O link a seguir direciona você para um vídeo que pode esclarecer essas noções:

<https://www.youtube.com/watch?v=qgyAhiO2P3Y>



Nesse sentido, é fundamental entender que nossa realidade e vida cotidiana foram impactadas de diferentes maneiras pela pandemia de Covid-19, que por sua vez não afeta a todos da mesma maneira. De qualquer forma, é esperado que surjam situações que produzam ansiedade e/ou estresse, porque é uma experiência que muitos de nós nunca experimentamos antes. Isso não significa, necessariamente, que não temos os recursos mentais e intelectuais para enfrentá-la.

É fundamental que você possa se olhar de uma maneira que lhe permita se conhecer em relação aos traços e situações que afetam sua própria tendência ao estresse e à ansiedade, além de ser importante identificar as ferramentas ou os recursos pessoais que permitem um melhor enfrentamento a tudo isso. Por esse motivo, apresentaremos algumas técnicas para manejar e reduzir situações que possam potencialmente produzir ansiedade e/ou estresse.

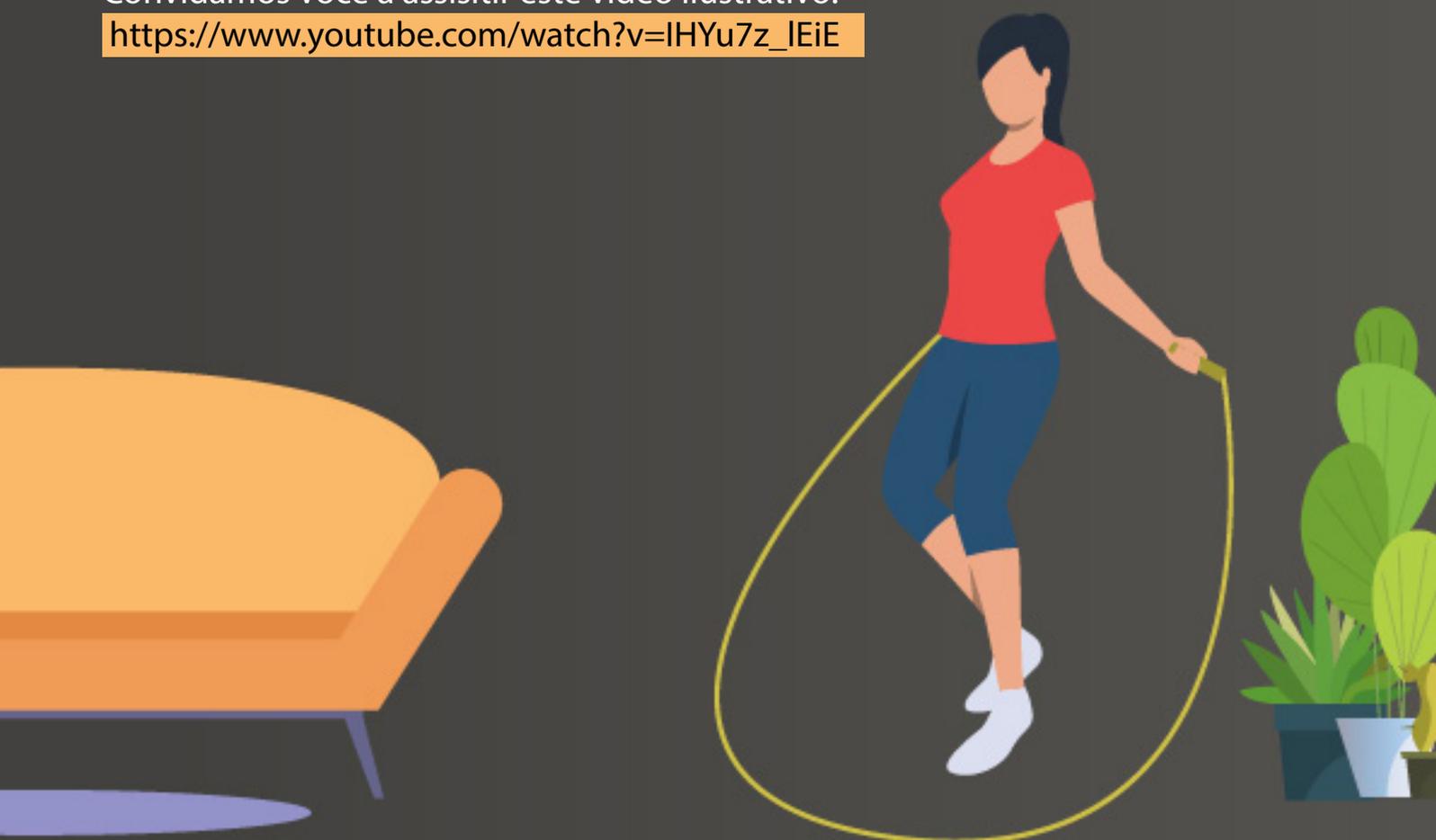


## Pode ser apropriado parar por um momento e refletir sobre as seguintes perguntas:

- Quais são os seus **disparadores** de ansiedade mais frequentes?
- Onde você percebe a ansiedade?
- É possível localizá-la em alguma parte específica do seu corpo?
- Quais são alguns dos **pensamentos** e **sentimentos** que você tem em momentos de ansiedade?
- O que você costuma fazer em um momento de ansiedade?
- O que você gostaria de fazer em um momento de ansiedade?
- Você tem um lugar confortável e privado para estudar?
- Você acha que o confinamento da Covid-19 afetou seus níveis de atenção e concentração?

Convidamos você a assistir este vídeo ilustrativo:

[https://www.youtube.com/watch?v=IHYu7z\\_IeIE](https://www.youtube.com/watch?v=IHYu7z_IeIE)



Neste momento, talvez você esteja se perguntando quais são os sintomas que se manifestam em uma situação que produz ansiedade e/ou estresse, ou está se perguntando se o que está sentindo efetivamente é estresse ou ansiedade. Por esses motivos, apresentamos, abaixo, uma lista dos principais sintomas que surgem em diferentes níveis, que são esperados em certa intensidade nessas situações:

**Sintomas fisiológicos:** sudorese, tensão muscular, palpitações, taquicardia, tremor, desconforto estomacal, dificuldades respiratórias, boca seca, dificuldades para engolir, dores de cabeça, tontura e náusea, entre outros.

**Síntomas comportamentais:** evitar situações de medo, fumar, comer ou beber excessivamente, inquietação dos movimentos (repetitivos, arranhões, toques, etc.), ir de um lugar para o outro sem um objetivo específico, gaguejar, chorar, “sentir-se paralisado”, entre outros.

**Síntomas cognitivo-subjetivo:** preocupação, medo, insegurança, dificuldade para decidir, pensamentos negativos sobre si mesmo ou sobre nossas ações em relação aos outros, medo de que percebam nossas dificuldades, medo da perda de controle, dificuldades para pensar, estudar ou se concentrar, entre outros.

Você pode estar se perguntando: com que frequência você sente estes sintomas? A frequência aumentou a partir do isolamento social por conta da Covid-19?



Uma das chaves para reduzir o estado de ansiedade é aceitá-lo completamente. Ficar no presente e aceitar a sua ansiedade faz com que ela desapareça ou que fique menor. Reconheça que uma certa quantidade de ansiedade é normal, esperada e, em uma situação que produz ansiedade ou estresse, não hesite em falar sobre isso com uma pessoa que você confia, pois o simples fato de colocar o sofrimento em palavras já pode ajudar. No entanto, se a maioria dos sintomas mencionados persistir e se sua vida diária estiver difícil, consulte um especialista.

## **Algumas dicas úteis para lidar com a ansiedade e estresse em tempos de Covid-19 são:**

- Realize uma rotina de exercícios físicos por meio de tutoriais do YouTube ou similar;
- Acesse as aulas de yoga e/ou meditação disponíveis em plataformas digitais;
- Ouça músicas relaxantes ou mantras antes de dormir;
- Brinque ou acaricie o seu animal de estimação, se você tiver;
- Escute música, cante ou dance;
- Aplique algumas técnicas compartilhadas no item a seguir.





## Aqui estão algumas técnicas cientificamente validadas:

- Técnica Jacobson: <https://www.youtube.com/watch?v=8TyQVTua6MM>

- Respiração Diafragmática Lenta:

<https://www.youtube.com/watch?v=PdaekSpbAMg>

Passos: a) Inspire contando de 1 a 4; b) Mantenha a respiração contando de 1 a 7; c) Solte-o lentamente, contando de 1 a 8; d) Pratique várias vezes ao dia, 10 min cada vez

- Técnica para reduzir o estresse:

<https://www.youtube.com/watch?v=v1l8N5HtZk0&t=16s>

- Exercícios de atenção plena - Mindfulness:

[https://www.youtube.com/watch?v=ybgH4WQH9\\_k](https://www.youtube.com/watch?v=ybgH4WQH9_k)

A atenção plena é definida como a capacidade de se concentrar totalmente em uma determinada atividade sem que outros pensamentos ou sentimentos estejam presentes.

Qualquer atividade diária pode ser usada para um momento de atenção plena: comer, respirar, cozinhar, escutar música, ler livros não exclusivamente acadêmicos, caminhar, examinar um objeto, lavar a louça, arrumar o quarto, limpar a casa, abraçar alguém. Tome banho, trabalhe, receba uma ligação ou faça uma videochamada com um amigo ou alguém em que confie, aprenda algo novo (por exemplo, um idioma em uma plataforma virtual - Duolingo é um exemplo de plataforma gratuita), não fique de pijama o dia inteiro e vista-se como se estivesse saindo, pratique yoga, medite ou faça uma rotina de exercícios.

**EM RESUMO: AGORA É HORA DE SE MANTER OCUPADO E NÃO PREOCUPADO!**

Finalmente, aqui estão algumas dicas muito simples que podem fazer a diferença em termos de saúde mental quando se trata de quarentena:

1- Estabeleça uma rotina, na medida do possível. Defina um horário para levantar-se, estudar, exercitar-se, alimentar-se e, também, para atividades de autocuidado;

2- Socialize. A quarentena também pode se tornar um convite para reinventar maneiras de estar fisicamente isolado, mas emocionalmente próximo. Tente entrar em contato praticamente todos os dias com as pessoas de quem você gosta, através do meio que lhe seja mais confortável;

3- Alimente-se de forma saudável e hidrate-se bem. Isso dará energia e força ao corpo para enfrentar essa situação atípica;

4- Tenha seu espaço e ferramentas de autocuidado. Faça pequenas coisas que lhe façam bem e envolva todos os sentidos, especialmente gosto, toque, cheiro. Se possível, use um espaço diferente para relaxar, que não seja exatamente o mesmo espaço em que você estuda. E tente não estudar na cama ou no sofá;

5- Diminua a autodemanda e pratique a autoaceitação radical. Nenhum de nós será capaz de realizar atividades exatamente da mesma maneira que antes. Portanto, você concorda que este período exigirá adaptação, que é um processo;



6- Limite o período que você passa lendo notícias sobre o assunto da pandemia e, principalmente, critique essas leituras. Encontre fontes de informações seguras e atualizadas que sejam úteis para você;

7- Tire vantagem de assistir filmes, séries ou ler livros que você tinha pendente. A cultura é essencial nestes tempos, como forma de lidar com essa situação;

8- Participe de ações colaborativas e ajude na sua comunidade. Se você não estiver na população em risco, talvez possa oferecer a um vizinho idoso, parente ou conhecido, fazer compras ou facilitar algum gerenciamento que envolva se expor ao sair;

9- Encontre pequenas maneiras de organizar as atividades do seu dia a dia. Sabemos que a ansiedade pode estar ligada a um sentimento de falta de controle ou organização. Portanto, em tempos de incerteza como essa, praticar o controle de pequenas coisas pode ajudar, como organizar suas prateleiras, arrumar seu armário, entre outros. Pense que essa pode ser uma oportunidade para melhorar as coisas que você tinha em sua casa devido à falta de tempo;

10- Coloque humor na sua rotina, para combater a incerteza e a instabilidade da situação atual;

11- Procure ajuda quando sentir que não pode lidar sozinho com a situação atual. Busque ajuda profissional se entender necessário e lembre-se de que não está sozinho. Você pode recorrer ao apoio psicológico gratuito oferecido neste período, por uma equipe de profissionais comprometidos com a saúde mental da população nesse contexto. Caso queira um atendimento psicológico realizado virtualmente, envie um e-mail para: **psicologia.prae@unila.edu.br**

12- Viva um dia de cada vez e celebre as pequenas coisas que você fez ou realizou todos os dias. Mas não se culpe tanto pelas coisas que não conseguiu fazer. Divida seus objetivos em possíveis etapas de curto prazo e se recompense quando alcançá-los;

13- Lembre-se sempre de que a quarentena é temporária. Tudo isso vai passar;

14- Tente aprender com esta crise, tanto do ponto de vista pessoal quanto coletivo. Essa é, talvez, a melhor maneira de se fortalecer agora.

Por sua vez, tente não se concentrar nos aspectos de déficit relacionados às conseqüências do isolamento social por parte da Covid-19; convidamos você a explorar o poder dessa situação.

