

Ansiedad en la comunidad:

¿qué aprendimos de la pandemia?



Índice

03	¿A quién va dirigido este folleto?
04	¿Te acuerdas de cómo fue el inicio de la pandemia?
06	¿Recordamos lo que pasó?
08	¿Qué pasó? Entender el pasado
09	Una pandemia también de salud mental
10	¿Qué muestran nuestros estudios?
12	¿Qué hemos aprendido?
14	Mirando hacia el futuro
15	¿Qué hacer?
17	Buscar apoyo
18	¿Repasamos lo que hemos aprendido en este folleto?
19	Bibliografía

¿A QUIÉN VA DIRIGIDO ESTE FOLLETO?

Este folleto fue elaborado para profesionales de la Atención Básica que trabajan directamente con la comunidad y desean comprender los efectos de la pandemia de COVID-19 en la salud mental.

¿Te acuerdas de cómo fue el comienzo de la pandemia?

Para ayudarnos a recordar ese período, **vamos a conocer a Aline.**

A principios de 2020, Aline trabajaba, cuidaba de su hogar, de su familia y mantenía su rutina con normalidad. Cuando aparecieron las primeras noticias sobre el virus, se preocupó, pero todavía no imaginaba cuánto cambiaría su vida.

Con la llegada de la COVID-19, llegaron el aislamiento social, el miedo a enfermarse, la incertidumbre económica, los cambios en la rutina y la exposición constante a noticias difíciles.

Con el paso del tiempo, Aline comenzó a vivir en un estado de alerta constante. Sentía el cuerpo siempre tenso, se preocupaba por distintas situaciones y tenía muchas dificultades para relajarse, incluso cuando estaba a salvo.





Incluso después de la disminución de los casos y de la reanudación gradual de las actividades, Aline se dio cuenta de que ya no se sentía como antes. La preocupación constante, la sensación de tensión y la dificultad para descansar seguían presentes.

¿Has atendido alguna vez a personas como Aline?

Con frecuencia, las personas buscan atención por molestias físicas, como insomnio, palpitaciones, dolores musculares, fatiga o malestares inespecíficos, sin relacionarlos con la ansiedad. Reconocer estas señales desde el primer contacto es fundamental para identificar el sufrimiento emocional y ofrecer una atención integral en salud mental.

¿Recordemos lo que pasó?

2019

DIC:

primeros casos en
Wuhan, China.

2021

ENE

inicio de la vacunación;

MAR:

mayor número de muertes
registradas en el país;

ABR:

variante GAMA;

JUL:

variante DELTA;

DIC

variante Ómicron

2020

FEB:

primer caso de
Covid-19 en Brasil;

MAR:

la OMS declara la pandemia;
aislamiento social; uso de
cubrebocas y aumento de casos

2023

2024

MAIO:

la pandemia se desacelera
– fin de la emergencia de
salud pública

2022

flexibilización de las medidas;
refuerzo de la vacunación

2025

2026

pospandemia;
resaca emocional

¿Qué pasó?

Entendiendo el pasado

Incluso antes de la pandemia, muchas personas en Brasil ya sufrían de ansiedad: muchas preocupaciones y esa sensación de «tener la cabeza llena». Aline también se sentía así.

Cuando llegó la COVID-19, todo esto se volvió aún más difícil. El aislamiento, el miedo a contraer la enfermedad, los cambios en la rutina y la incertidumbre sobre el futuro afectaron profundamente nuestras emociones. Las personas comenzaron a sentirse más inseguras, cansadas y con dificultades para relajarse.

Es decir,

la pandemia no creó este sufrimiento de la nada: agravó una situación que ya existía.



Una pandemia también de salud mental:

¿qué vimos y qué seguimos viendo?

Cuando pensamos en la COVID-19, por lo general recordamos el virus, las mascarillas y la vacunación. **Pero la pandemia también dejó importantes efectos en la salud mental de la población.** Muchas personas comenzaron a convivir con preocupaciones constantes, la sensación de estar siempre en alerta y dificultades para relajarse. **Incluso después de la disminución de los casos y de la reanudación de las actividades, estos síntomas no desaparecieron para todas las personas.**

En los servicios de salud, todavía es posible encontrar usuarios que presentan sufrimiento emocional relacionado con las experiencias vividas durante la pandemia. **Esto nos muestra que la pandemia no afectó únicamente ese momento, sino que puede haber dejado huellas que aún forman parte de nuestra realidad.**



¿Qué muestran nuestros estudios?

1

La preocupación se convirtió en una bola de nieve:

Muchas personas entraron en un ciclo de preocupación y, cuando la preocupación se vuelve algo incesante, la ansiedad puede aumentar aún más.

2

Las incertidumbres aumentaban la ansiedad:

El futuro lleno de dudas —sobre la salud, el trabajo y el dinero— aumentaba aún más los síntomas de ansiedad.

3

Las cosas no terminaron de un momento a otro:

Para muchas personas, el cuerpo tardó en comprender que el peligro había disminuido, y la ansiedad siguió presente, incluso cuando los casos comenzaron a disminuir y llegaron las vacunas.

4

Las personas se ven afectadas de manera diferente:

Los grupos de mujeres y jóvenes fueron algunos de los que más sintieron el impacto emocional de la pandemia, presentando niveles más altos de ansiedad.

5

El cuerpo también lo siente:

Las palpitaciones, las manos sudorosas y los problemas para dormir fueron comunes en ese período. Era como si el cuerpo estuviera siempre tratando de protegerse de una amenaza.





¿Qué aprendimos?

La pandemia fue uno de los momentos más difíciles que hemos vivido, pero también nos dejó importantes aprendizajes. ¿Uno de los principales? **¡Cuidar la mente es tan importante como cuidar el cuerpo!**

En la Atención Básica, este período reforzó la importancia de reconocer el sufrimiento emocional como parte de la atención integral en salud. **La acogida, la escucha cualificada y la identificación temprana de señales de ansiedad pueden contribuir a intervenciones más oportunas y a la prevención del agravamiento del sufrimiento psicológico.**

La forma en que enfrentamos las situaciones difíciles también marca una diferencia. **La resiliencia, nuestra capacidad para adaptarnos ante las adversidades**, puede actuar como un factor de protección frente a la ansiedad. Con el apoyo de los profesionales de la salud, Aline fue comprendiendo que ignorar el sufrimiento emocional no hacía que desapareciera. **Poco a poco, comenzó a:**

No ser tan exigente consigo misma: durante el acompañamiento en la Atención Básica, Aline comprendió que adaptarse después de un período tan difícil requiere tiempo. Aprender a respetar sus propios límites y reducir la autoexigencia la ayudó a disminuir la tensión y a afrontar mejor las dificultades de la vida cotidiana.

Retomar hábitos y esperanza: poco a poco, Aline volvió a realizar actividades que le proporcionaban bienestar, como caminar, leer y encontrarse con personas importantes para ella. Recuperar pequeñas rutinas placenteras y establecer nuevos objetivos contribuyó a reducir la ansiedad y a fortalecer la sensación de esperanza.

Fortalecer la red de apoyo: con el acompañamiento y el incentivo del equipo de salud, Aline comenzó a conversar más con familiares y personas de confianza. El apoyo de su red social y el seguimiento por parte de los servicios de salud fueron fundamentales para que se sintiera acogida y pudiera afrontar mejor este período.

Recordatorio importante:

estos aprendizajes siguen siendo relevantes en la actualidad. En la Atención Básica, orientar estrategias de afrontamiento, fortalecer la red de apoyo y ofrecer una atención acogedora pueden marcar una diferencia en la promoción de la salud mental y en la prevención del agravamiento de los síntomas de ansiedad.

Mirando hacia el futuro

No podemos caer en el olvido colectivo del período que vivimos. La pandemia dejó huellas emocionales que aún pueden estar presentes entre las personas atendidas en los servicios de salud. Recordar lo que ocurrió es una forma de reconocer el sufrimiento vivido y ofrecer una atención más sensible a las necesidades de la comunidad.

La pandemia nos enseñó que el cuidado de la salud mental debe ser constante, no solo en momentos de crisis. Esto implica fortalecer las políticas públicas, ampliar el acceso a los servicios de salud mental, promover acciones de prevención y educación para la salud, e incentivar el autocuidado y el apoyo mutuo en el territorio.



¿Qué hacer?

Brinde acogida y observe las señales de sufrimiento emocional: preste atención a manifestaciones como preocupación excesiva, tensión constante, dificultad para relajarse, alteraciones del sueño o molestias físicas sin una causa orgánica evidente.

Ofrezca una escucha cualificada: crear un espacio de acogida, escuchar sin juzgar y validar el sufrimiento del usuario contribuye a fortalecer el vínculo y facilitar la atención en salud mental.

Busque información confiable: conocer más sobre la ansiedad ayuda a fortalecer la práctica profesional. Además de este folleto, existen otros materiales que pueden ayudar en la identificación, orientación y seguimiento de las personas con síntomas de ansiedad.

Acceder a otros
materiales





Buscar apoyo

Cuando los síntomas de ansiedad causan un impacto significativo en la vida del usuario o persisten a lo largo del tiempo, es importante fortalecer el seguimiento y, cuando sea necesario, realizar la derivación a otros servicios de la Red de Atención en Salud.

Puede articular la atención con servicios como:

- Clínicas-escuela de Psicología (generalmente gratuitas);
- Centros de Salud Básica (UBS);
- CAPS (Centros de Atención Psicosocial);
- CRAS, cuando existan necesidades sociales asociadas.



¿Repasamos lo que hemos aprendido en este folleto?

1

Los síntomas de ansiedad pueden aparecer o intensificarse en momentos de incertidumbre prolongada, como la pandemia de COVID-19.

2

La preocupación excesiva, la tensión constante, la dificultad para relajarse, las alteraciones del sueño y las molestias físicas pueden ser señales de sufrimiento emocional y merecen atención durante la atención a los usuarios.

3

La acogida, la escucha cualificada, la identificación temprana de los síntomas y el fortalecimiento de la red de apoyo contribuyen a una atención más integral en salud mental.

4

La Atención Básica desempeña un papel fundamental en la promoción de la salud mental, en la prevención del agravamiento de los síntomas y en la articulación de la atención con los demás servicios de la red cuando sea necesario.

BIBLIOGRAFÍA

Faro, A., Bahiano, M. A., Nakano, T. C., Reis, C., Silva, B. F. P., & Vitti, L. S. (2020). COVID-19 e saúde mental: A emergência do cuidado. *Estudos de Psicologia (Campinas)*, 37, e200074. <https://doi.org/10.1590/1982-0275202037e200074>

Faro, A., Silva, L. S., & Santos, J. J. D. (2024). Análise da relação entre medo da covid-19, ansiedade e depressão. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 42(1), 1-14. <https://doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/apl/a.12176>

Faro, A., Tejada, J., Lisboa, W., & Ferreira, D. C. S. (2023). Fear of Covid-19, anxiety, and depression during the pandemic: A network analysis. *Suma Psicológica*, 30(1), 58-67. <https://doi.org/10.14349/sumapsi.2023.v30.n1.7>

Ferreira, D. C. S., Oliveira, W. L., Delabrida, Z. N. C., Faro, A., & Cerqueira-Santos, E. (2020). Intolerance of uncertainty and mental health in Brazil during the Covid-19 pandemic. *Suma Psicológica*, 27(1), 62-69. <https://doi.org/10.14349/sumapsi.2020.v27.n1.8>

Oliveira-Santos, B., Silva, L. S., & Faro, A. (2024). Perfil de mulheres com sintomas ansiosos durante a pandemia da Covid-19 no Brasil. *Psicologia Argumento*, 42(118), 2405-2425. <http://dx.doi.org/10.7213/psicolargum.42.118.A003>

Santos-Lima, B., Faro, A., & Reis, C. (2024). Percepção da pandemia de COVID-19 e repercussões no cotidiano de mulheres. *Revista Psicologia, Diversidade e Saúde*, 13, e5923. <http://dx.doi.org/10.17267/2317-3394rpsd.2024.e5923>

Santos-Souza, M. H., Silva-Ferraz, B. F. P., & Faro, A. (2024). Vulnerabilidade da mulher à ansiedade na pandemia da covid-19: revisão sistemática. *PSI UNISC*, 8(3), 5-28. <https://doi.org/10.17058/psiunisc.v8i3.19439>

Silva-Santos, L. C., Silva, M. C., & Faro, A. (2022). Meta-worry, anxiety, and depression in the coronavirus 2019 (COVID-19) pandemic: Brazil, June 2020. *Salud Mental*, 45(4), 151-158. <https://doi.org/10.17711/SM.0185-3325.2022.021>

AUTORÍA

Beatriz Oliveira-Santos

Más información: <https://geppsufs.com/pessoa/beatriz-2/>

DIRECCIÓN

André Faro

Más información: <https://geppsufs.com/pessoa/andre/>

DISEÑO Y MAQUETACIÓN

Gabriel Gazza

Más información: [behance.net/gazzailustra](https://www.behance.net/gazzailustra)

Beatriz Oliveira-Santos

Más información: <https://geppsufs.com/pessoa/beatriz-2/>

Cómo citar

Oliveira-Santos, B., Faro, A., & Gazza, G. (2026). Ansiedad en la comunidad: ¿qué aprendimos de la pandemia? [Cartilla digital]. Grupo de Estudios e Investigaciones en Psicología de la Salud – GEPPS (Universidad Federal de Sergipe, UFS, Brasil).

 <https://geppsufs.com>

 @gepps_ufs



Escanee el código QR con la cámara de su teléfono para **conocer otros materiales.**