

Entendendo a ansiedade:

o que aprendemos com a
pandemia?



SUMÁRIO

- 
- 03** Para quem é este booklet?
 - 04** Você lembra como foi o começo da pandemia?
 - 06** Vamos relembrar o que aconteceu?
 - 08** O que houve?
Entendendo o passado
 - 09** Uma pandemia também de saúde mental
 - 10** O que nossos estudos mostram?
 - 12** O que aprendemos?
 - 14** Olhando para o futuro
 - 15** O que fazer?
 - 17** Buscando apoio
 - 18** Vamos relembrar o que aprendemos aqui?
 - 19** Bibliografia

PARA QUEM É ESTE BOOKLET?

Este booklet é para todas as pessoas que viveram os desafios da pandemia da COVID-19 e desejam entender como esse período afetou a nossa saúde mental.

Você lembra como foi o começo da pandemia?

Para relembrar esse período, **vamos conhecer Bia.**

No início de 2020, Bia tinha uma rotina simples: trabalhava, cuidava da casa e fazia planos do dia a dia.

Quando surgiram as primeiras notícias sobre um novo vírus, ela ficou preocupada, mas ainda não imaginava o quanto a vida iria mudar. Aos poucos, ela já sentia o corpo mais tenso e a cabeça cheia de pensamentos.

Com a chegada da COVID-19, vieram o isolamento, as mudanças na rotina, o medo de adoecer, as preocupações com o dinheiro e as notícias difíceis todos os dias.





Bia passou a viver sempre em alerta, cansada e ansiosa, sem conseguir relaxar. Com o tempo, os casos diminuíram e a rotina começou a voltar. Mesmo assim, Bia percebeu que algo ainda não estava bem.

Apesar de o perigo ter diminuído, Bia continuava tensa, preocupada e com dificuldade para relaxar, como se ainda estivesse se preparando para uma ameaça.

Entender esse cenário nos ajuda a reconhecer que o que sentimos durante a pandemia é resultado de um período longo e difícil.

**E isso merece
cuidado e atenção!**

Vamos lembrar o que aconteceu?

2019

DEZ:

Primeiros casos em
Wuhan, China.

2021

JAN:

Início da vacinação;

MAR:

maior número de óbitos
registrados no país;

ABR:

variante GAMA;

JUL:

variante DELTA;

DEZ:

variante Ômicron

2020

FEV:

Primeiro caso de Covid-19
no Brasil;

MAR:

OMS declara pandemia;
isolamento social, uso de
máscaras e aumento de casos;

2023 2024

MAIO:

Pandemia desacelera
- fim da emergência
de saúde pública;

2022

Flexibilização de medidas;
reforço vacinal

2025 2026

Pós-pandemia,
ressaca emocional

O que houve?

Entendendo o passado

Mesmo antes da pandemia, muitas pessoas no Brasil já sofriam com ansiedade - muitas preocupações e aquela sensação de “cabeça cheia”. Bia também se sentia assim.

Quando a COVID-19 chegou, tudo isso ficou ainda mais difícil. O isolamento, o medo de pegar a doença, as mudanças na rotina e as incertezas sobre o futuro mexeram muito com as nossas emoções. As pessoas começaram a se sentir mais inseguras, cansadas e com dificuldade para relaxar.

Ou seja,

a pandemia não criou esse sofrimento do zero: ela agravou uma situação que já existia.



Uma pandemia também de saúde mental:

o que vimos e o que ainda se vê?

Quando pensamos na COVID-19, geralmente lembramos do vírus e das máscaras, mas houve algo muito importante que também marcou esse período:

o impacto da pandemia na nossa saúde mental.



Bia passou a se preocupar o tempo todo - até se preocupava por estar preocupada demais. A mente acelerada, tentando dar conta de tudo ao mesmo tempo, acabava intensificando os sintomas de ansiedade. Mesmo quando a situação começou a melhorar, esses sentimentos não foram embora de uma hora para outra. Bia percebeu que, mesmo com a vida voltando ao normal, a ansiedade ainda aparecia. Até hoje, muitas pessoas ainda se sentem assim. **Isso nos mostra que a pandemia não afetou apenas aquele momento, mas que pode ter deixado marcas que ainda fazem parte da nossa realidade.**

O que nossos estudos mostram?

1

A preocupação virou uma bola de neve:

Muitas pessoas entraram em um ciclo de preocupação e, quando ela se torna constante, a ansiedade pode aumentar ainda mais.

2

Incertezas aumentavam a ansiedade:

O futuro cheio de dúvidas - sobre a saúde, o trabalho e o dinheiro - aumentava ainda mais os sintomas ansiosos.

3

As coisas não acabaram de uma hora para a outra:

Para muitas pessoas, o corpo demorou a entender que o perigo tinha diminuído, e a ansiedade continuou presente, mesmo após a diminuição dos casos e a chegada das vacinas.

4

Pessoas são afetadas de modo diferente:

Mulheres e jovens foram alguns dos que mais sentiram o impacto emocional da pandemia, apresentando níveis mais altos de ansiedade.

5

O corpo também sente:

Palpitações, mãos suadas e problemas para dormir foram comuns nesse período. Era como se o corpo estivesse sempre em estado de alerta, tentando se proteger de uma ameaça.





O que aprendemos?

A pandemia foi um dos momentos mais difíceis que vivemos, mas também nos mostrou algumas coisas importantes. **Uma das principais lições?**

Cuidar da mente é tão importante quanto cuidar do corpo!

A forma como enfrentamos situações difíceis faz toda diferença! A **resiliência**, que é a nossa capacidade de nos adaptar às situações mais difíceis, funcionou como uma proteção contra a ansiedade. Bia foi percebendo que ignorar o sofrimento emocional não fazia com que ele passasse, então começou a:

Não se cobrar tanto: adaptar as atividades do dia a dia para dentro de casa (como cozinhar, ler ou estudar) ajudou a acalmá-la e a preencher o tempo de forma saudável durante o isolamento.

Retomar hábitos e esperança: Bia voltou a praticar hobbies simples que traziam prazer, como jogos de tabuleiro. Ela começou a imaginar um futuro melhor e a focar em pensamentos de esperança, uma estratégia que ajudou a lidar com o estresse do momento difícil.

Fortalecer a rede de apoio: Bia voltou a conversar abertamente com as amigas e colegas, pois o suporte social, seja de amigos ou da família, foi essencial para reduzir os níveis de sintomas ansiosos.

Lembrete importante:

Esses aprendizados não ficaram no passado. As estratégias que ajudaram Bia naquele período continuam valendo hoje e podem ser aliadas importantes para enfrentar os desafios que podem surgir!

Olhando para o futuro

Não podemos cair no esquecimento coletivo do período em que vivemos. A pandemia deixou marcas emocionais que ainda podem estar presentes no nosso dia a dia. Relembrar o que aconteceu é uma forma de reconhecer o sofrimento vivido e cuidar melhor de nós mesmos e dos outros no futuro.

A pandemia nos ensinou que o cuidado com a saúde mental deve ser constante, não apenas em momentos de crise. Isso envolve fortalecer políticas públicas, ampliar o acesso a serviços de saúde mental e incentivar hábitos de autocuidado e apoio mútuo no cotidiano.



O que fazer?

Mantenha uma rotina saudável: pequenos hábitos, como dormir bem e se exercitar, podem ajudar na regulação emocional.

Fale sobre o que sente: compartilhar suas preocupações com pessoas de confiança pode ajudar a organizar os pensamentos e aliviar a tensão.

Procure informações confiáveis: conhecer mais sobre a ansiedade é um passo importante para lidar melhor com ela. Além deste booklet, existem outros materiais que podem ajudar você a entender melhor a ansiedade e a encontrar estratégias para lidar com ela.

Acessar outros materiais





Buscando apoio

Se a ansiedade tem atrapalhado sua vida e você sente que não está conseguindo lidar sozinho, busque apoio profissional.

Você pode procurar serviços como:

- Clínicas-escola de psicologia (geralmente gratuitas);
- UBS da sua cidade;
- CAPS (Centros de Atenção Psicossocial);
- CRAS.



Vamos relembrar o que aprendemos aqui?

- 1** Os sintomas de ansiedade podem surgir ou se intensificar em momentos de incerteza prolongada, como a pandemia da COVID-19.
- 2** Viver em alerta constante, ter tensão muscular, dificuldade para dormir ou pensamentos acelerados, são sinais importantes de que o corpo e a mente precisam de cuidado.
- 3** Não se cobrar tanto, retomar pequenos prazeres e contar com uma rede de apoio fazem diferença no enfrentamento da ansiedade.
- 4** E, acima de tudo, que você não está sozinho: assim como Bia, muitas pessoas carregam marcas emocionais da pandemia até hoje, e reconhecer isso é o primeiro passo para o autocuidado.

BIBLIOGRAFIA

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/10.17267/2317-3394rpd.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>

AUTORIA

Beatriz Oliveira-Santos

Saiba mais: <https://geppsufs.com/pessoa/beatriz-2/>

ORIENTAÇÃO

André Faro

Saiba mais: <https://geppsufs.com/pessoa/andre/>

DIAGRAMAÇÃO & DESIGN

Gabriel Gazza

Saiba mais: [behance.net/gazzailustra](https://www.behance.net/gazzailustra)

Beatriz Oliveira-Santos

Saiba mais: <https://geppsufs.com/pessoa/beatriz-2/>

Como citar

Oliveira-Santos, B., Faro, A., & Gazza, G. (2026). *Entendendo a ansiedade: o que aprendemos com a pandemia?* [Booklet digital]. Grupo de Estudos e Pesquisas em Psicologia da Saúde – GEPPS (Universidade Federal de Sergipe, UFS, Brasil).

 <https://geppsufs.com>

 @gepps_ufs



Aponte a câmera e
conheça outros materiais.