

Ansiedade na comunidade:

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 foi desenvolvido para profissionais da Atenção Básica que atuam diretamente com a comunidade e desejam compreender os impactos da pandemia da Covid-19 na saúde mental.

Você lembra como foi o começo da pandemia?

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

No início de 2020, Aline trabalhava, cuidava da casa, dos familiares e mantinha sua rotina normalmente. Quando surgiram as primeiras notícias sobre o vírus, ela ficou preocupada, mas ainda não imaginava o quanto sua vida mudaria.

Com a chegada da COVID-19, vieram o isolamento social, o medo de adoecer, a insegurança financeira, as mudanças na rotina e a exposição constante a notícias difíceis.

Com o passar do tempo, Aline começou a viver em estado de alerta constante. Sentia o corpo sempre tenso, preocupava-se com diferentes situações e tinha muita dificuldade para relaxar, mesmo quando estava em segurança.





Mesmo após a redução dos casos e a retomada gradual das atividades, Aline percebeu que não voltou a se sentir como antes. A preocupação constante, a sensação de tensão e a dificuldade para descansar continuaram presentes.

Você já encontrou pessoas como Aline durante seus atendimentos?

Geralmente, a busca por atendimento acontece por **queixas físicas**, como insônia, palpitações, dores musculares, fadiga ou desconfortos inespecíficos, sem relacioná-los à ansiedade.

Reconhecer esses sinais no primeiro contato é importante para **identificar o sofrimento emocional** e oferecer um cuidado em saúde mental.

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; repercussões
na saúde mental.

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”. Aline 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, das máscaras e da vacinação. Mas **a pandemia também deixou impactos importantes na saúde mental da população.** Muitas pessoas passaram a conviver com preocupações constantes, sensação de estar sempre em alerta e dificuldade para relaxar. **Mesmo após a redução dos casos e a retomada das atividades, esses sintomas não desapareceram para todos.**

Nos serviços de saúde, ainda é possível encontrar usuários que apresentam sofrimento emocional relacionado às experiências vividas durante a pandemia. **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!**

Na Atenção Básica, esse período reforçou a importância de reconhecer o sofrimento emocional como parte do cuidado integral à saúde. **O acolhimento, a escuta qualificada e a identificação precoce de sinais de ansiedade podem contribuir para intervenções mais oportunas e para a prevenção do agravamento do sofrimento psicológico.**

A forma como enfrentamos situações difíceis também faz diferença. A **resiliência, nossa capacidade de se adaptar diante das adversidades**, pode funcionar como um fator de proteção frente à ansiedade. Com o apoio dos profissionais de saúde, Aline foi compreendendo que ignorar o sofrimento emocional não fazia com que ele desaparecesse. **Aos poucos, ela começou a:**

Não se cobrar tanto: durante o acompanhamento na Atenção Básica, Aline compreendeu que a adaptação após um período tão difícil leva tempo. Aprender a respeitar seus próprios limites e reduzir a autocobrança ajudou a diminuir a tensão e a lidar melhor com as dificuldades do dia a dia.

Retomar hábitos e esperança: aos poucos, Aline voltou a realizar atividades que lhe proporcionavam bem-estar, como caminhar, ler e encontrar pessoas importantes para ela. Recuperar pequenas rotinas prazerosas e estabelecer novos objetivos contribuiu para reduzir a ansiedade e fortalecer a sensação de esperança.

Fortalecer a rede de apoio: com incentivo da equipe de saúde, Aline passou a conversar mais com familiares e pessoas de confiança. O apoio da rede social e o acompanhamento pelos serviços de saúde foram importantes para que ela se sentisse acolhida e enfrentasse melhor esse período.

Lembrete importante:

Esses aprendizados continuam atuais. Na Atenção Básica, **orientar estratégias de enfrentamento, fortalecer a rede de apoio e oferecer um cuidado acolhedor** podem fazer diferença na promoção da saúde mental e na prevenção do agravamento dos sintomas de ansiedade.

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 entre as pessoas atendidas nos serviços de saúde. Relembrar o que aconteceu é uma forma de reconhecer o sofrimento vivido e oferecer um cuidado mais sensível às necessidades da comunidade.

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 aos serviços de saúde mental, promover ações de prevenção e educação em saúde e incentivar o autocuidado e o apoio mútuo no território.



O que fazer?

Acolha e observe sinais de sofrimento emocional: esteja atento a manifestações como preocupação excessiva, tensão constante, dificuldade para relaxar, alterações do sono ou queixas físicas sem causa orgânica evidente.

Ofereça uma escuta qualificada: criar um espaço de acolhimento, ouvir sem julgamentos e validar o sofrimento do usuário contribuem para fortalecer o vínculo e facilitar o cuidado em saúde mental.

Procure informações confiáveis: conhecer mais sobre a ansiedade ajuda a qualificar a prática profissional. Além deste booklet existem outros materiais que podem auxiliar na identificação, orientação e acompanhamento das pessoas com sintomas ansiosos.

Acessar outros materiais





Buscando apoio

Quando os sintomas de ansiedade causam prejuízos significativos à vida do usuário ou persistem ao longo do tempo, é importante fortalecer o acompanhamento e, quando necessário, realizar o encaminhamento para outros pontos da Rede de Atenção à Saúde

Você pode articular o cuidado com serviços:

- Clínicas-escola de psicologia (geralmente gratuitas);
- UBS;
- CAPS (Centros de Atenção Psicossocial);
- CRAS, quando houver demandas sociais associadas.



Vamos lembrar 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** Preocupação excessiva, tensão constante, dificuldade para relaxar, alterações do sono e queixas físicas podem ser sinais de sofrimento emocional e merecem atenção durante os atendimentos.
- 3** O acolhimento, a escuta qualificada, a identificação precoce dos sintomas e o fortalecimento da rede de apoio contribuem para um cuidado mais integral em saúde mental.
- 4** A Atenção Básica desempenha um papel fundamental na promoção da saúde mental, na prevenção do agravamento dos sintomas e na articulação do cuidado com os demais serviços da rede quando necessário.

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). *Ansiedade na comunidade: 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.