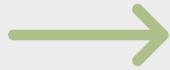


# Lidando com Aspectos da Ansiedade

Material de apoio elaborado pelo CAEP-FMRP-USP aos estudantes de graduação.

Março-Abril/2020





# 4

## Encartes



- 1.** Hábitos saudáveis
- 2.** Cuidando do espaço de estudo
- 3.** Organização do tempo e da rotina de estudos
- 4.** Lidando com aspectos da ansiedade



A Pandemia  
do novo  
corona vírus  
tem  
preocupado  
todos



Uma das medidas para conter a doença, a [Organização Mundial da Saúde](#) recomendou o **distanciamento social**.

## Trabalhos e Estudos

A **casa** = abrigo seguro para a **saúde** e ambiente de **estudos à distância**.

<https://www.G1LoovRhttps://cbn.globo.com/media/audio/297217/vivemos-uma-pandemia-tambem-do-ponto-de-vista-psic.htm>





**NESTE ENCARTE:**

# **LIDANDO COM ASPECTOS DA ANSIEDADE**



**ANSIEDADE**





# Compreendendo a ansiedade

Estado psíquico  
de apreensão ou  
expectativa

Antecipação

Situação  
desagradável,  
perigosa ou muito  
esperada

Sintomas físicos,  
psicológicos e  
comportamentais



# Ansiedade em tempos de pandemia



- Excesso de notícias sobre a pandemia
- Mudança de rotina
- Distanciamento físico de pessoas de nosso convívio
- Consequências sociais e econômicas e políticas desse novo cenário





# Reconhecendo os sinais da ansiedade

## SINTOMAS FÍSICOS

- Sensação de calor
- Tremor
- Dificuldade para respirar
- Suor excessivo
- Coração acelerado
- Indigestão ou desconforto no abdômem



## SINTOMAS PSICOLÓGICOS

- Medo que aconteça o pior
- Tristeza, culpa, frustração
- Nervosismo
- Medo de perder o controle



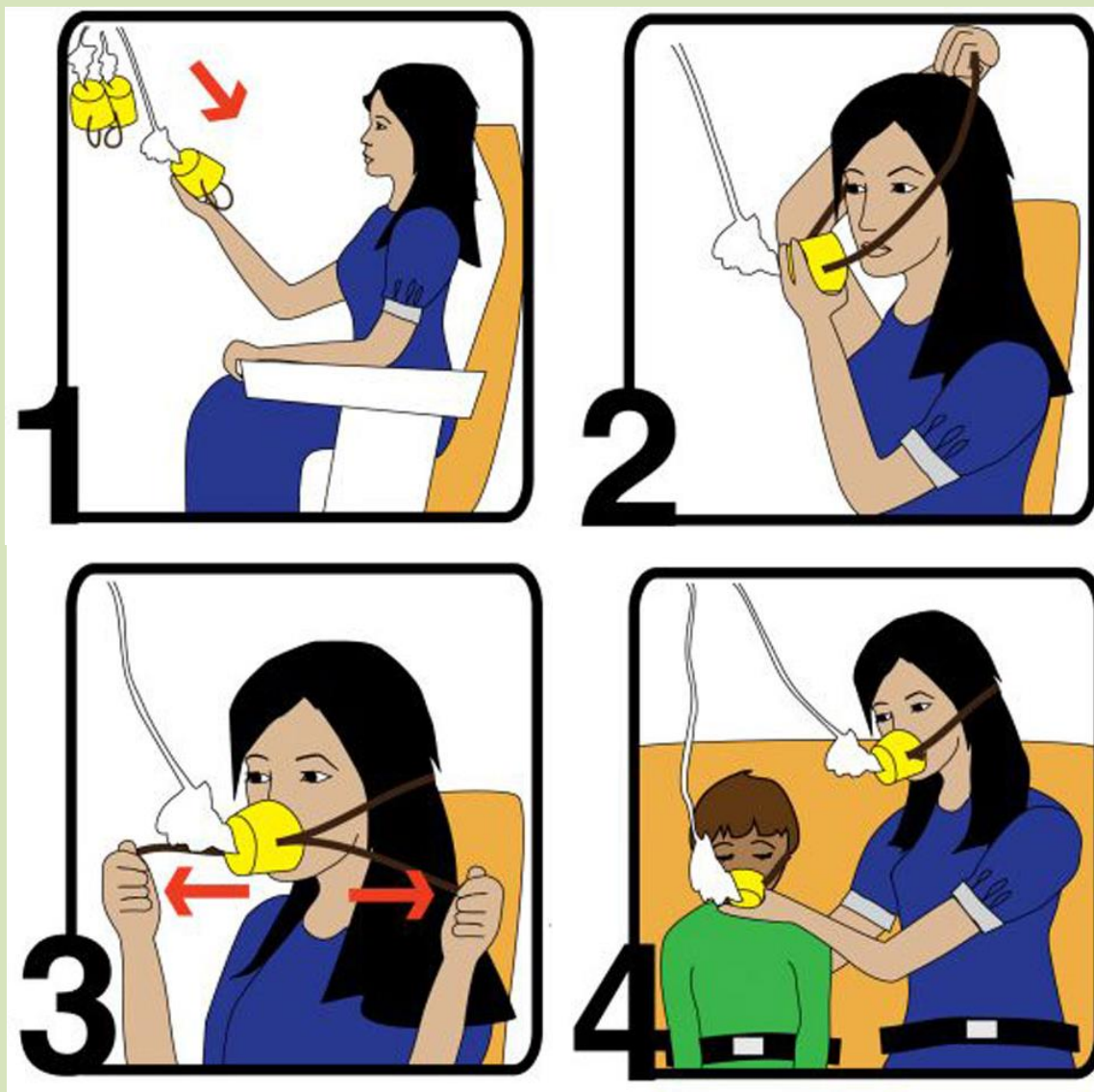
## SINTOMAS COMPORTAMENTAIS

- Discussões e perda de paciência com as pessoas
- Agitação psicomotora
- Falta de concentração
- Aumento ou abuso de substâncias (remédios, álcool, cigarro e drogas).



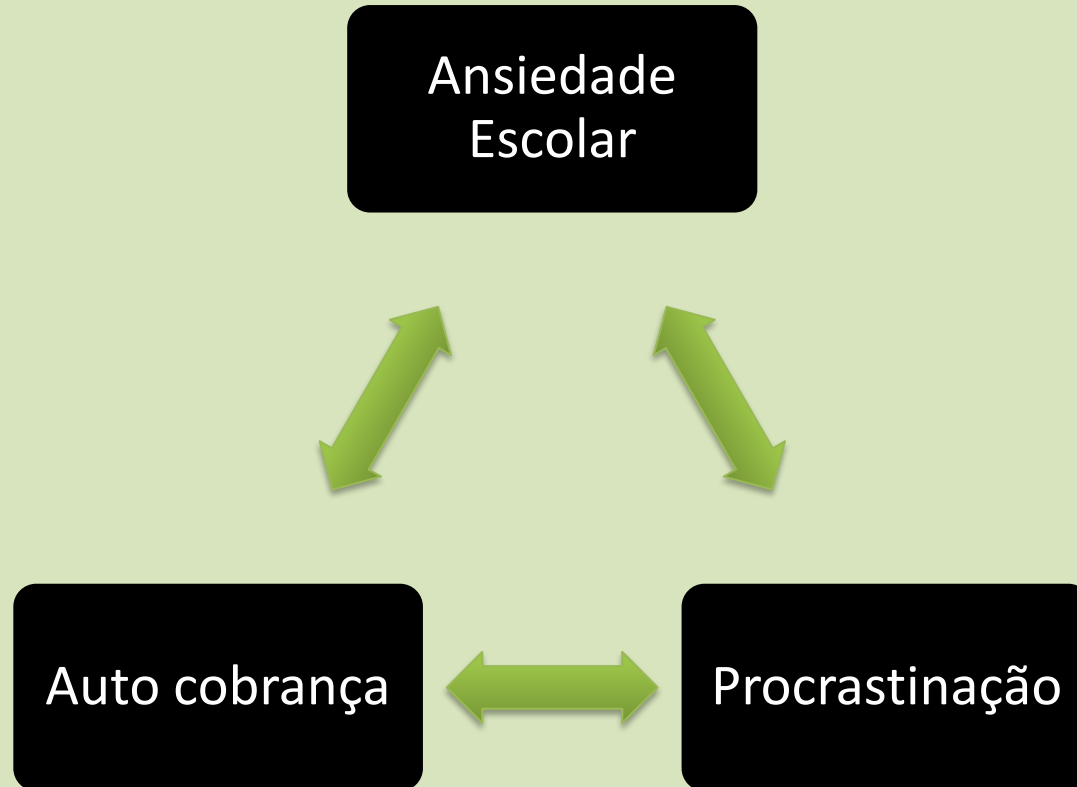


# Analogia da máscara de oxigênio





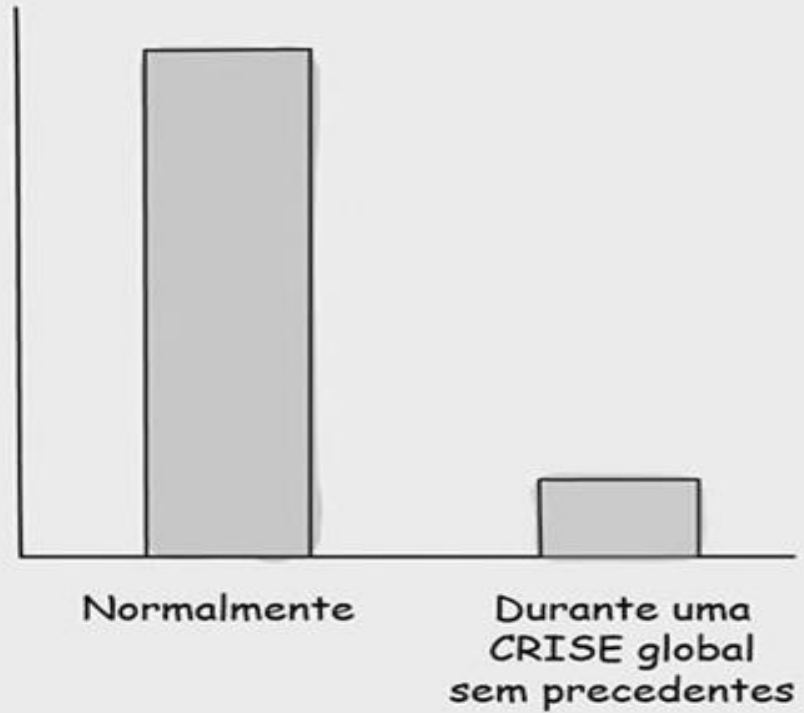
# Ansiedade e auto cobrança



# Produtividade



QUANTO EU SOU  
CAPAZ DE FAZER



## Lidando com aspectos da ansiedade

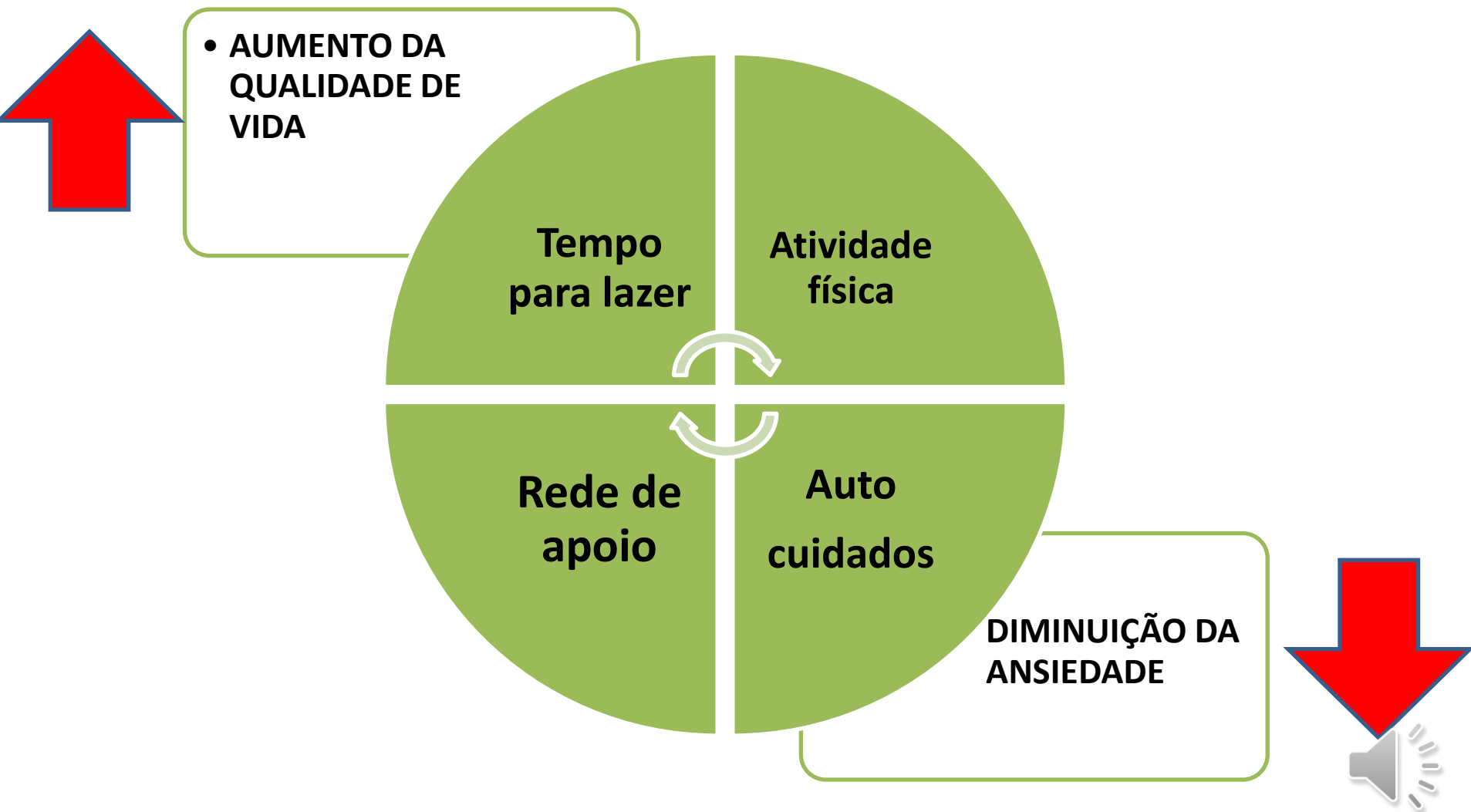


- Aceitar que não se tem domínio sobre o contexto epidemiológico.
- Ter em mente que a necessidade de distanciamento é passageira.
- Regular o tempo que se passa consumindo notícias.
- Não difundir informações que você não sabe se são de fontes confiáveis.





# Ansiedade X Qualidade de Vida





Se você perceber que a **ansiedade** está fugindo de seu controle, **busque apoio especializado**.

O **CAEP** continua realizando os atendimentos por meio de encontros virtuais, os quais podem ser solicitados e agendados pelo email: [caep@fmrp.usp.br](mailto:caep@fmrp.usp.br).



# Técnica de relaxamento



- Esta prática de relaxamento lhe permite incorporar a respiração diafragmática no seu dia a dia.
- É recomendável que seja feita pelo menos duas vezes por dia, e antes de dormir.

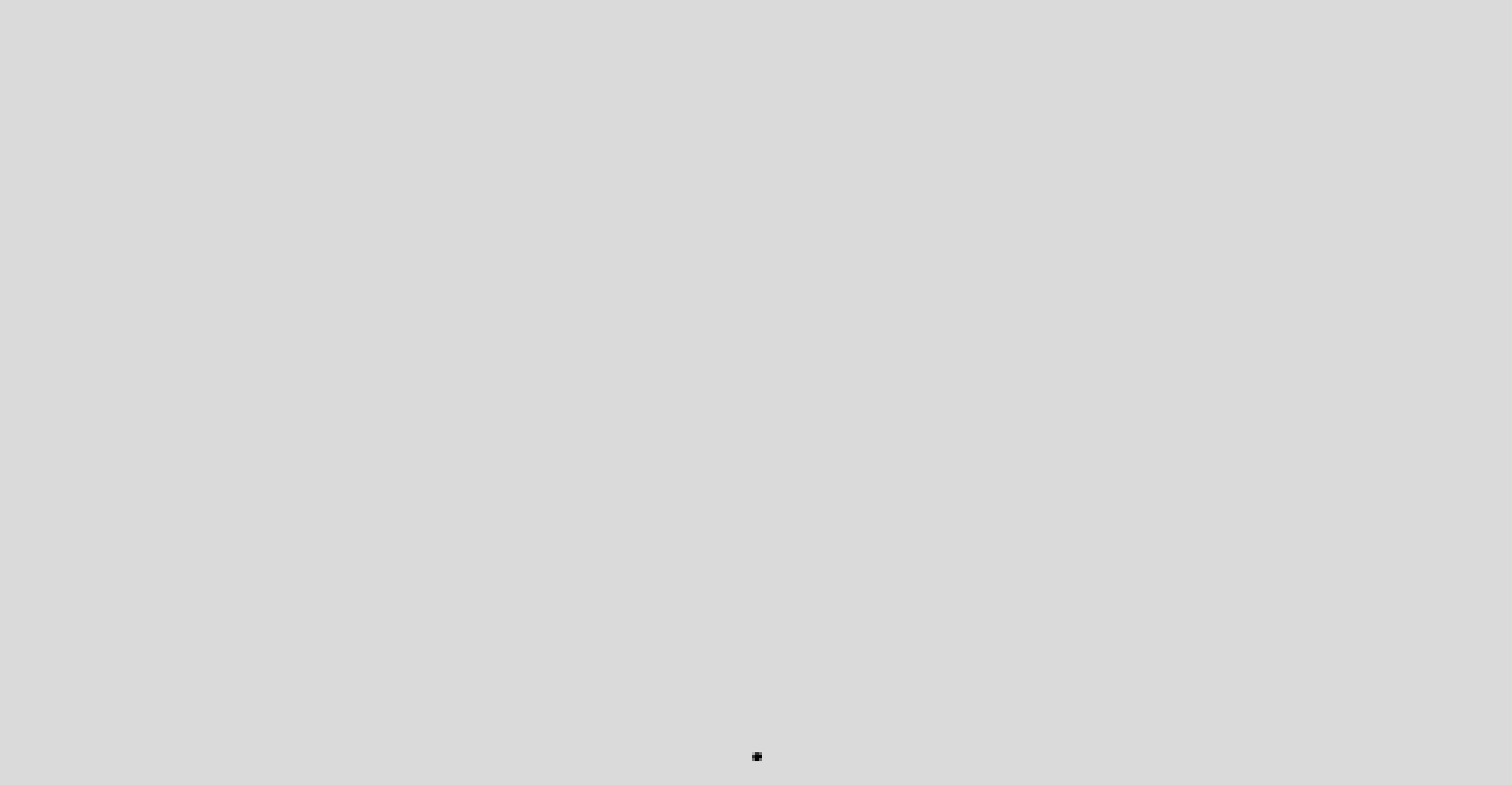




- ❌ Sente-se numa posição confortável.
- ❌ Respire pelo nariz e preste atenção à sua respiração.
- ❌ Dobre os braços e coloque os polegares sob o sítio onde acaba a sua caixa torácica, com a palma das mãos perpendicular ao seu corpo.
- ❌ Sinta o movimento da sua barriga:
  - Quando inspira, a barriga vai para fora;
  - Quando expira, a barriga vai para dentro.
- ❌ Sincronize os movimentos e faça a respiração diafragmática durante uns minutos.







■



## Equipe CAEP-FMRP- USP

- Prof. Dr. Victor Evangelista de Faria Ferraz – Coordenador
- Prof. Dra. Maria Paula Panúncio-Pinto – Vice coordenadora
- **Educadores:**
- Cristiane Martins Peres – Psicopedagoga
- Rodrigo Humberto Flauzino – Pedagogo
- **Psicólogas:**
- Gisele Curi de Barros
- Karolina Murakami
- **Secretária:**
- Márcia Baumann di Stasio

