



Orientadora:

Eliane Ramos Pereira
Janaina M.G. Fabri
Rose Mary C. R. A. Silva

Acadêmicas:

Brenda Gratielle Vicente de Oliveira
Fernanda Monteiro Cabral
Jéssica Ferreira Soares
Laura Raquel Soares de Abreu
Nathália Henriques Veiga
Nicolle da Costa Felício
Rhayana Vitória da Rosa Silva

COMO LIDAR COM A ANSIEDADE EM TEMPOS DE PANDEMIA?

Referências

Governo do Estado do Rio de Janeiro. saúde.rj.gov, 2020. Como lidar com estresse e ansiedade em tempos de Covid-19 Disponível em: <https://saude.rj.gov.br/noticias/2020/05/como-lidar-com-estresse-e-ansiedade-em-tempos-de-covid-19> . Acesso em: 2/04/2021

RUIZ, Sílvia. Respiração quadrada acalma o corpo e a mente e combate a ansiedade. Viva bem. 28/02/2020. Disponível em: <https://ageless.blogosfera.uol.com.br/2020/02/28/respiracao-quadrada-acalma-o-corpo-e-a-mente-e-combate-a-ansiedade/>. Acesso em: 2 de abril de 2021.



Saúde Mental Importa!

O QUE É ANSIEDADE?

Condição em que um indivíduo sente medo e preocupação excessiva com situações futuras, mudanças e eventos que fogem do próprio controle.

Os sintomas de ansiedade podem se apresentar como:

- Falta de ar
- Insônia
- Coração acelerado
- Agitação
- Pensamentos negativos
- Falta de concentração
- Suor excessivo
- Irritação
- Medo

Fique atento!

FOLHA DE S.PAULO
Brasil lidera índices de ansiedade e depressão durante pandemia, aponta levantamento

VAMOS COMBATER ESSA ANSIEDADE ?

- O primeiro passo é aceitar a ansiedade e não lutar contra suas sensações. Respeite as suas emoções!
- Está se sentindo sobrecarregado com as notícias? Defina horários para vê-las e evite exposição excessiva.
- Respire em 4 etapas: 1º Inspire por 4 seg. 2º Segure o ar nos pulmões por 4 seg. 3º Expire lentamente por 4 seg. 4º Segure os pulmões vazios por 4 seg.
- Busque fazer exercícios físicos que se adequem à sua casa.
- Mantenha contato com amigos e familiares, mesmo que de forma virtual!
- Busque ajuda profissional ou se preferir ligue para o disque saúde: 136.