

UNIVERSIDADE FEDERAL DE ALAGOAS
ESCOLA DE ENFERMAGEM
CURSO DE ESPECIALIZAÇÃO EM GESTÃO DO CUIDADO EM SAÚDE DA
FAMÍLIA

Hillary Novais de Melo Prazeres

ESTRATÉGIAS PARA LIDAR MELHOR COM A ANSIEDADE EM TEMPOS DE
PANDEMIA

Maceió
2021

Hillary Novais de Melo Prazeres

**ESTRATÉGIAS PARA LIDAR MELHOR COM A ANSIEDADE EM TEMPOS DE
PANDEMIA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Especialização Multiprofissional em Gestão do Cuidado em Saúde da Família, da Universidade Federal de Alagoas, como requisito parcial para obtenção do Certificado de Especialista.

Orientadora: Verônica de Medeiros Alves

Maceió

2021

Catlogação na fonte
Universidade Federal de Alagoas
Biblioteca Central
Divisão de Tratamento Técnico

Bibliotecária: Taciana Sousa dos Santos – CRB-4 – 2062

P921e Prazeres, Hillary Novais de Melo.
Estratégias para lidar melhor com a ansiedade em tempos de pandemia /
Hillary Novais de Melo Prazeres. - 2022.
26 f. : il.

Orientadora: Verônica de Medeiros Alves.
Monografia (Especialização Multiprofissional em Gestão do Cuidado
em Saúde da Família) – Universidade Federal de Alagoas. Escola de
Enfermagem. Maceió, 2021.

Bibliografia: f. 25-26.

1. Covid-19 (Pandemia). 2. Ansiedade. 3. Saúde mental. I. Título.

CDU: 159.9

Folha de Aprovação

Hillary Novais de Melo Prazeres

ESTRATÉGIAS PARA LIDAR MELHOR COM A ANSIEDADE EM TEMPOS DE PANDEMIA

Projeto de Intervenção submetido ao corpo docente do Curso de Especialização em Gestão do Cuidado em Saúde da Família, vinculado à Escola de Enfermagem da Universidade Federal de Alagoas, e aprovado em 05 de maio de 2022.

Documento assinado digitalmente
 VERONICA DE MEDEIROS ALVES
Data: 08/12/2022 06:59:17-0300
Verifique em <https://verificador.iti.br>

Dra. Verônica de Medeiros Alves
Universidade Federal de Alagoas
(Orientador/a)

Examinador/a:

Documento assinado digitalmente
 KEILA CRISTINA PEREIRA DO NASCIMENTO
Data: 12/12/2022 10:34:26-0300
Verifique em <https://verificador.iti.br>

Dra. Keila Cristina Pereira do Nascimento Oliveira
Universidade Federal de Alagoas
(Examinador/a)

Hillary Novais de Melo Prazeres

**ESTRATÉGIAS PARA LIDAR MELHOR COM A ANSIEDADE EM TEMPOS DE
PANDEMIA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Especialização Multiprofissional em Gestão do Cuidado em Saúde da Família, da Universidade Federal de Alagoas, para obtenção do Certificado de Especialista.

Orientadora: Verônica de Medeiros Alves

Banca examinadora

Professora Keila Cristina Pereira do Nascimento Oliveira, Doutora em Serviço Social pelo PPGSS/UERJ, Docente da Universidade Federal de Alagoas.

Aprovado em Maceió, em 18 de abril de 2022.

É pensando em todos os usuários que fazem parte do Sistema Único de Saúde do município de Senador Rui Palmeira, que se propõe esse trabalho. Assim, será possível ver os resultados positivos em suas vidas, melhorando suas relações e o bem estar mental.

AGREDECIMENTOS

A Deus por ter me dado saúde e força para superar as dificuldades.

A todos os profissionais que fazem parte da equipe do NASF-AP, do município de Senador Rui Palmeira, por ser uma equipe unida.

Meu agradecimento a minha colega de turma Barbara Marques, pela amizade e ajuda e pelas mensagens trocadas via WhatsApp para esclarecimentos de dúvidas que surgiram no decorrer do curso.

E a todos que direta ou indiretamente fizeram parte da minha formação, o meu muito obrigada.

Só a saúde pública pode alcançar locais do Brasil que a saúde privada nunca conseguirá atingir. Por essas e outras, defenda o SUS.

Autor desconhecido.

RESUMO

Apesar do conhecimento existente, a dimensão da pandemia global é distinta, tal como os seus efeitos na população. Nesse sentido, este trabalho teve como objetivo elaborar um plano de intervenção para melhorar a ansiedade da população de jovens e adultos em tempos de pandemia, na população de jovens e adultos da cidade de Senador Rui Palmeira. A proposta de intervenção busca melhorar a percepção da população com relação aos transtornos mentais, especificamente a ansiedade, presente na população do município de Senador Rui Palmeira, e busca promover conhecimentos e apoio profissional para a população e, conseqüentemente, mudar a conduta sobre o processo de saúde-doença na comunidade. A intervenção se dá pela educação em saúde para garantir um melhor esclarecimento sobre a prevenção e promoção da saúde e o Atendimento Psicológico Individual. Os encontros foram realizados mensalmente, na sala do NASF na unidade de saúde Pedro Vieira Rego do município de Senador Rui Palmeira. Os atendimentos acontecem de terça a quarta-feira no período de 08:00 às 17:00 horas com horário marcado. Para acompanhamento do controle da ansiedade nos jovens e adultos durante a pandemia, realizamos atendimentos individuais com a Psicóloga com duração de 40 minutos com intervalos de 15 a 30 dias, por um período de 8 meses. Os resultados obtidos no decorrer dos atendimentos são observados pela evolução que o paciente apresenta. No decorrer desse processo foi orientada estratégias de como lidar melhor com a ansiedade em tempos de pandemia. Reconhecer e acolher os próprios receios e medos, procurando pessoas de confiança para conversar; Investir em exercícios e ações que auxiliem na redução do nível de estresse agudo (meditação, leitura, exercícios de respiração, entre outros mecanismos para situar o pensamento no momento presente) ao trabalhar durante a pandemia e observar as necessidades básicas; garantir pausas sistemáticas durante o trabalho (se possível em um local calmo e relaxante) e entre os turnos; Manter ativa a rede socioafetiva, estabelecendo contato, mesmo que virtual, com familiares, amigos e colegas; Buscar fontes confiáveis de informação, como o site da Organização Mundial da Saúde. Esse período de pandemia, está sendo considerado um momento de muito medo, insegurança, ansiedade, estresse e muita tristeza. É importante destacar que estratégias de cuidado podem diminuir o sofrimento emocional dessas pessoas.

Palavras-chave: saúde mental, ansiedade, pandemia.

ABSTRACT

Despite existing knowledge, the scale of the global pandemic is different, as are its effects on the population. In this sense, this work aimed to develop an intervention plan to improve the concern of the population of young people and adults in times of a pandemic, in the population of young people and adults in the city of Senador Rui Palmeira. The intervention proposal seeks to improve the perception of the population regarding mental disorders, specifically anxiety, present in the population of the municipality of Senador Rui Palmeira, and seeks to promote knowledge and professional support for the population and, consequently, change the conduct about the health-disease process in the community. The intervention is made by health education to ensure a better clarification on the prevention and promotion of health and individual psychological care. The meetings were held monthly, in the NASF room at the Pedro Vieira Rego health unit in the municipality of Senador Rui Palmeira. Opening hours are from Tuesday to Wednesday from 8:00 am to 5:00 pm by appointment. To monitor the control of anxiety in young people and during the pandemic, we performed consultations with the Psychologist lasting 40 minutes with intervals of 15 to 30 days, for a period of 8 months. The results obtained during the consultations are observed by the evolution that the patient presents. In the course of this process, strategies were adjusted on how to better deal with anxiety in times of a pandemic. Recognize and welcome one's own receptions and fears, trusted people to talk to; Invest in exercises and actions that help reduce the level of stress (meditation, reading, education exercises, among other mechanisms to place thinking in the present moment) throughout the pandemic and observe as basic needs; systematic breaks during work (if possible in a calm and relaxing place) and between turns; Keep the socio-affective network active, establishing contact, even if virtual, with family, friends and colleagues; Look for sources of information, such as the World Health Organization website. This pandemic period, being considered a moment of great fear, is being considered anxiety, stress and a lot of sadness. It is important that care strategies can reduce the emotional suffering of these people.

Keywords: mental health, anxiety, pandemic.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	10
1.1 Aspectos gerais do município	10
1.2 O sistema municipal de saúde	11
1.3 Aspectos da comunidade	12
1.4 A Unidade Básica de Saúde Pedro Vieira Rego	12
1.5 A Equipe de Saúde da Família da Unidade Básica de Saúde do Pedro Vieira Rego (ESF I)	13
1.6 O funcionamento da Unidade de Saúde da Equipe	13
1.7 O dia a dia da equipe do NASF-AP	13
1.8 Estimativa rápida: problemas de saúde do território e da comunidade	14
1.9 Priorização dos problemas	14
2. JUSTIFICATIVA	15
3. OBJETIVOS	16
3.1 Objetivo geral	16
3.2 Objetivos específicos	16
4. METODOLOGIA	17
5. REVISÃO BIBLIOGRÁFICA	18
6. PLANO DE INTERVENÇÃO	21
6.1 Descrição do problema selecionado	21
6.2 Seleção dos nós críticos	22
7. CONSIDERAÇÕES FINAIS	24
REFERÊNCIAS	25

1. INTRODUÇÃO

A implicação na saúde mental dos indivíduos que adotaram a quarentena em março de 2020, com o intuito de diminuir o contágio pela COVID-19. O isolamento manteve as pessoas isoladas, sem acesso às áreas abertas, sem contato com familiares, amigos e colegas de trabalho. Um ano atípico, ansiedade apesar de ser uma reação natural do corpo, algo fisiológico importante para a sobrevivência, em alguns momentos pode se tornar nociva, entretanto esse novo cenário que a população está vivenciando torna a ansiedade mais evidente.

Dessa forma, essa pesquisa busca responder a seguinte pergunta: Como os jovens e adultos da cidade de Senador Rui Palmeira podem lidar melhor com a ansiedade em tempos de pandemia?

1.1 Aspectos gerais do município

Localizado no estado de Alagoas, o município de Senador Rui Palmeira originou-se após a emancipação política junto ao município de Santana do Ipanema. A cerca de 1930, Antônio Afonso de Melo, vindo de Palmeira dos Índios, instalou uma fábrica de corda na região com a utilização do caroá como matéria-prima, trata-se de uma planta de pouca folhagem que era encontrada com facilidade anteriormente.

Através desta atividade começou a crescer um povoado e o início das atividades comerciais que apresentou características de feira livre realizou-se no dia 30 de outubro de 1943, comemorado com a realização da primeira missa. Em 1945, José Rodrigues Fontes montou um alambique para a venda e produção de cachaça, o que tornou a localidade conhecida como “Usina”.

Posteriormente, recebeu o topônimo “Riacho Grande” em razão de estar localizado à margem do riacho temporário que perpassa o lugar e no inverno, com as chuvas, obtém uma razoável largura. E com este nome, Riacho Grande, adotado definitivamente pela população e ratificado pelo missionário Francisco Capuchinho Frei Damião de Bozzano, que o povoado desenvolveu mesmo sendo um pequeno distrito de Santana do Ipanema nesta época.

Em 1981, através de plebiscito, conseguiu a emancipação política, desvinculando-se de Santana do Ipanema. E o nome atribuído ao município passou a ser no mapa de Alagoas como Senador Rui Palmeira, uma homenagem feita pelo governador Guilherme Palmeira a seu pai, o senador Rui Palmeira (IBGE, 2017).

O município de Senador Rui Palmeira é uma cidade com 13.921 habitantes (estimativa do IBGE para o ano de 2020) área territorial 341,992 km² densidade 38,07 hab/km² localizada no Nordeste. A cidade tem como principal atividade econômica a agricultura de subsistência, sendo conhecida por ser a “terra do feijão” pela grande produção, já que o clima e a qualidade do solo permitem o cultivo de produtos como o feijão e o milho. Existe também produtores de hortaliças e verduras, através do canal do sertão, com a venda em feiras da agricultura familiar. Há festas tradicionais como a de emancipação política e a festa do feijão com a escolha da rainha do milho, realizadas todos os anos.

A população estimada de Senador Rui Palmeira é de 13,921 habitantes e 100% de cobertura da Estratégia de Saúde da Família, segundo dados do sistema de informação e gestão da atenção básica, no período de janeiro a dezembro de 2020. O serviço para a população é centrado na atenção primária à saúde, com a estratégia em saúde da família para organização da atenção básica e conta hoje com duas equipes na zona urbana e três equipes na zona rural para atender toda a população. Um dos problemas no desenvolvimento da ESF, era a questão da remuneração inferior à média de mercado e a rotatividade dos profissionais de saúde, mas com a realização do concurso público houve a diminuição destes problemas.

1.2 O sistema municipal de saúde

O sistema municipal de saúde do município de Senador Rui Palmeira está centrado na atenção primária à saúde, com ênfase na Estratégia de Saúde da Família (ESF), com integração de serviços a nível secundário e terciário pactuados com municípios vizinhos. O centro de saúde Pedro Vieira Rego abriga uma equipe da ESF, que atende 496 famílias. Ela existe desde a fundação da cidade, e está localizada em umas das principais avenidas da cidade. Prédio próprio do município, é o centro de referência da cidade, e recentemente passou por reforma. Nela, a população é atendida por todas as especialidades médicas e é nela que está localizada a sala dos profissionais do NASF-AP. A área destinada à recepção é

considerada adequada para a população atendida, e o restante bem setorizada, uma vez que, quando necessário maiores espaços, desloca-se para a academia da saúde, que fica próximo da unidade.

1.3 Aspectos da comunidade

O trabalho realizado na comunidade é voltado para a Estratégia de saúde da Família (ESF), são cinco distribuídos pelo município que abrange 100% da população. O NASF-AP é constituído por uma equipe multiprofissional que fornece assistência a todos os ESF's do município. Segundo dados do IBGE (2010), a cidade apresenta 6,5% de domicílios com esgotamento sanitário adequado, 83,8% de domicílios urbanos em vias públicas com arborização e 8,7% de domicílios urbanos em vias públicas com urbanização adequada (presença de bueiro, calçada, pavimentação e meio-fio). Em relação a educação, a taxa de escolarização de 6 a 14 anos de idade é de 97,6 %. Em 2018, o salário médio mensal era de 2,1 salários-mínimos. A proporção de pessoas ocupadas em relação à população total era de 4,5%, o índice de desenvolvimento humano do município para o ano de 2010 foi 0,518.

A estrutura de saneamento básico está sendo reformulado para que os esgotos tenham destinação correta, a coleta de lixo é realizada tanto no âmbito urbano quanto no âmbito rural, sendo levados para o aterro sanitário e realizadas em dias alternados, os materiais perfuro cortantes são recolhidos pela vigilância sanitária. A prefeitura ainda conta com um plano de gerenciamento de resíduos sólidos, para auxiliar principalmente as áreas da saúde. Segundo IBGE (2018), o PIB per capita foi de R\$6.349,60.

1.4 A Unidade Básica de Saúde Pedro Vieira Rego

Centro de Saúde Pedro Vieira Rêgo é a ESF referência do município, porta de entrada para os serviços de saúde ofertados no mesmo. Este Centro abriga a equipe multiprofissional, a unidade conta com atendimento especializado como a odontologia, ultrassonografia psiquiatra, ginecologista, psicologia, entre outros profissionais da saúde. Nesta unidade é realizado atendimentos das especialidades citadas acima, acompanhamento médico, aplicação de vacinas, citologia e educação em saúde para todos que ali estão. Havendo necessidade, é realizado referenciamento para unidades emergências e hospitais da região.

1.5 A Equipe de Saúde da Família da Unidade Básica de Saúde do Pedro Vieira Rego (ESF I)

A Unidade de saúde Pedro Vieira Rego é referência na cidade, foi criada para ser o ambiente primário de atendimento à população, recentemente reformada, a Unidade está bem equipada e conta com os recursos adequados para o trabalho dos profissionais, dispõe de mais salas para prestações de serviços, conta com atendimento especializado como a odontologia, ultrassonografia, psiquiatria, ginecologia, entre outros profissionais da saúde. Nesta unidade de saúde são realizados procedimentos como as consultas e acompanhamento médico, além de entrega de remédios e aplicação de vacinas, citologias e educação em saúde para grupos específicos. É por meio desta que o paciente será atendido e, se necessário, encaminhado aos serviços especializados ou para um hospital da região. A unidade conta com médicos, enfermeiros, sete agentes comunitários de saúde, técnicas em enfermagem, cirurgião-dentista, técnica em saúde bucal e a equipe do NASF, inclusas as fisioterapeutas, assistente social, psicóloga, farmacêutica, médico psiquiatra, médica veterinária e nutricionista.

1.6 O funcionamento da Unidade de Saúde da Equipe

A unidade de saúde Pedro Vieira Rêgo, funciona das 8:00 às 17:00 horas e em horários de plantões, com um funcionário na recepção, e agentes comunitários de saúde presentes na unidade e se revezando durante a semana. A única reclamação por parte da comunidade é em relação a realização de alguns exames específicos, feitos na unidade, que acaba ficando sobrecarregada.

1.7 O dia a dia da equipe do NASF-AP

Os profissionais que compõem a equipe do Núcleo Ampliado em Saúde da Família (NASF-AP) têm uma carga horária de 20 horas semanais, trabalham dando suporte às cinco ESF que existem do município, realizando atendimentos individuais, grupos de educação em saúde, palestras e visitas domiciliares.

1.8 Estimativa rápida: problemas de saúde do território e da comunidade

Estima-se que a população da Unidade de Saúde Pedro Vieira Rêgo apresenta um nível alto de insônia e ansiedade, em razão da falta de comunicação com outras pessoas, medo de contrair o vírus, pelo impacto no âmbito financeiro, caracterizado pelo confinamento devido à pandemia causada pela COVID-19.

1.9 Priorização dos problemas

O presente projeto visa propor o suporte psicológico no âmbito da Atenção Primária à Saúde (APS) do Sistema Único de Saúde (SUS). A problemática é oriunda da experiência de uma profissional psicóloga que trabalha em uma equipe do Núcleo Ampliado de Saúde da Família-NASF-AP.

Quadro 1 - Classificação de prioridade para os problemas identificados no diagnóstico da comunidade adscrita à equipe de Saúde (PSF I), Unidade Básica de Saúde Pedro Vieira Rego, município de Senador Rui Palmeira, Estado de Alagoas.

Problemas	Importância*	Urgência**	Capacidade de enfrentamento***	Seleção/Priorização*** *
A demanda de atendimentos é alta em relação a carga horária, e a quantidade de profissionais que estão disponíveis para realizar os atendimentos.	Alta	9	Parcial	4
Aumento do uso de medicações. Como os, ansiolíticos e antidepressivos	Alta	9	Parcial	1
Rotatividade na realização de visitas	Média	6	Parcial	3

domiciliares. Pois não conseguimos acompanhar semanalmente por ser muitos pacientes e pouco tempo.				
Continuidade dos serviços prestados pela equipe, por parte dos usuários.	Média	6	Parcial	2

2. JUSTIFICATIVA

A relevância deste projeto se evidencia diante do maior número de pacientes que procuram atendimento, desde o início de 2020, marcado pela pandemia do coronavírus. Afinal, o isolamento social, o medo e a incerteza são estímulos para os sintomas ansiosos. Ansiedade é um sentimento natural em alguns momentos da vida. Para Busato (2017), a ansiedade é uma reação do organismo que envolve processos psicológicos, físicos, mentais e hormonais e que ocorre diante da necessidade de uma adaptação a um evento ou situação importante.

Cada indivíduo sente e reage às crises de forma diferente. O isolamento é uma experiência desagradável. É necessário o afastamento de pessoas queridas, sofrer com a incerteza e abrir mão da liberdade diária.

Em razão disso, as pessoas se sentem confusas, amedrontadas, desorientadas, ansiosas. As reações podem ser leves e passageiras, mas também extremas, impactando de forma negativa a saúde social e mental.

3. OBJETIVOS

3.1 Objetivo geral

- Elaborar um plano de intervenção para melhorar a ansiedade da população de jovens e adultos em tempos de pandemia, na população de jovens e adultos da cidade de Senador Rui Palmeira.

3.2 Objetivos específicos

- Dar orientações sobre como lidar com as consequências psicológicas do isolamento social.
- Propor o enfrentamento das necessidades identificadas por meio dos atendimentos individuais.

4. METODOLOGIA

Este projeto de intervenção foi desenvolvido a partir do Diagnóstico Situacional de Saúde da Unidade de Saúde Pedro Vieira Rego apresentado ao Curso de Especialização Multiprofissional em Gestão do Cuidado em Saúde da Família, da Universidade Federal de Alagoas. Para sua realização, foi utilizado o Planejamento Estratégico Situacional para estimativa rápida dos problemas observados e definição do problema prioritário, dos nós críticos e das ações (CAMPOS; FARIA; SANTOS, 2018).

A fundamentação teórica realizou-se a partir de revisão de literatura de autores que abordam a temática de forma direta e de textos relacionados, da coleta de informações através de atendimentos, e logo foi efetuada a análise dos dados. A esse respeito, Martins (2000) afirma que essa etapa refere-se ao exame e categorização das opiniões e informações coletadas.

Os encontros foram realizados mensalmente, na sala do NASF na unidade de saúde Pedro Vieira Rego do município de Senador Rui Palmeira. Os atendimentos acontecem de terça a quarta-feira no período de 08:00 às 17:00 horas com horário marcado. Para acompanhamento do controle da ansiedade nos jovens e adultos durante a pandemia, realizamos atendimentos individuais com a Psicóloga com duração de 40 minutos com intervalos de 15 a 30 dias, por um período de 8 meses.

Por meio do trabalho de escuta em serviço é possível constatar a presença de diferentes manifestações de estados de ansiedade. É necessário compreender que a ansiedade não é uma doença em si, mas sim, um sintoma. Mostra que está sob pressão e precisa tranquilizar a mente e resolver as coisas. É essencial entender os sintomas da ansiedade, para que o quanto antes você possa atacar a raiz dos problemas.

5. REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

A ansiedade é conhecida como sendo uma condição emocional com componentes fisiológicos e psicológicos, integrando as experiências humanas no cotidiano e ainda alavancando o desempenho e ela passa a ser patológica quando é desproporcional à situação que a desencadeia, ou quando não existe um objeto específico ao qual se direciona. De acordo com a Organização Mundial da Saúde, existem cerca de 264 milhões de pessoas globalmente que sofrem de transtornos de ansiedade, o que representa um aumento de 15% desde 2005 (WHO, 2017).

A COVID-19 (Coronavírus Disease 2019) é uma infecção respiratória provocada pelo Coronavírus da Síndrome Respiratória Aguda Grave 2 (SARS-CoV-2). A doença foi identificada em dezembro de 2019, depois de surto de pneumonia de causa idiopática, envolvendo casos de pessoas que tinham em comum o Mercado Atacadista de Frutos do Mar de Wuhan, e definida, até então, como uma epidemia (SIFUENTES-RODRÍGUEZ; PALACIOS-REYES, 2020).

Neste cenário da pandemia de COVID-19, convém salientar que devido ao rápido avanço da doença e o excesso de informações disponíveis (algumas vezes discordantes) se torna um âmbito favorável para alterações comportamentais impulsionadoras de adoecimento psicológico, que podem gerar consequências graves na Saúde Mental (SM) do indivíduo (LIMA et al., 2020).

O homem, por necessidade, se relaciona com o outro desde os primórdios da raça humana. Segundo Mello e Texeira (2012), o indivíduo constrói-se de forma individual a partir da interação com terceiros, para formação de novos conceitos pessoais e grupais. Com o surgimento do surto de COVID-19, a OMS recomendou o isolamento social como estratégia mais eficiente para evitar contaminação e mortes, visto não haver tratamento comprovadamente eficaz até o momento (JÚNIOR et al., 2020).

A ansiedade, no seu aspecto negativo, ao contrário do que foi apresentado anteriormente, paralisa a ação. A projeção dos resultados da ação que precisa ser desempenhada no futuro assume aspectos sombrios e negativos. O sujeito passa a acreditar que tudo que fizer terá, inevitavelmente, um resultado desastroso. Entra-se em um círculo vicioso de imaginar o que pode ser feito e antecipar o seu insucesso, incapacitando o sujeito para a ação (BRASIL, 2011).

Estudos têm mostrado que as atividades remotas promovem um efeito negativo quando comparadas com aquelas realizadas presencialmente: cansaço físico, mental e

emocional. Dentre as consequências, destacam-se: o aumento do tempo dedicado ao desenvolvimento das atividades, tanto no que se refere à preparação de aulas quanto ao tempo disponibilizado para o atendimento de estudantes e familiares que passaram a procurar os educadores pelas redes sociais e aplicativos de comunicação instantânea, tipo whatsapp, e o aumento do sedentarismo (FERREIRA; BARBOSA, 2020).

Não dá para falar de ansiedade sem falar de medo, visto que este é o sentimento que está em sua base, mas ambos não se confundem. Como afirma Bauman (2008, p. 9) “o medo é um sentimento conhecido de toda criatura viva”, e se caracteriza pela reação do organismo ao se deparar com a ameaça real, que nos convoca a tomar a decisão de fugir ou enfrentá-lo, dissipando-se tão logo o perigo seja afastado. Trata-se, portanto, de uma emoção que se manifesta na presença do objeto concreto e se dissipa na sua ausência (VIGOTSKII, 1931/1991).

A meditação é uma forma de se colocar no aqui e agora, pois ajuda a tirar a mente das ocupações do futuro que são geradoras de ansiedade, elucida Marcos Rojo, PhD em Ciência do Ioga e mestre pelo Departamento de Neurologia da FMUSP (Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo).

O autoconhecimento, é um processo que lhe proporciona observar e identificar padrões de pensamento, hábitos pessoais e a partir disso melhorar suas respostas, seus comportamentos e sua tomada de decisão. É uma das habilidades mais importantes para o sucesso de uma pessoa, começa em sua mente e reflete para o mundo exterior. (REIS; Sandra, 2020)

A respiração é uma ponte entre o que acontece com o nosso corpo e o sistema nervoso. Dessa forma, é considerada um importante instrumento que possuímos para obtermos um certo domínio sobre certas reações automáticas, que nem sempre nos fazem bem. Se existe uma situação que você sente medo, isso pode gerar sensações relacionadas à ansiedade, ao estresse e inquietação em variados graus. Nesse sentido, o treinamento de certas práticas respiratórias pode modificar este padrão de comportamento (OKURO et al., 2020).

Yalom & Leszcz (2006) nos dizem que, de maneira geral os pacientes começam a psicoterapia acreditando que seu problema é único, principalmente aqueles que passam por elevado isolamento social. Quando percebem que outras pessoas vivenciam situações e sentimentos semelhantes, sentem grande alívio, nesse sentido o terapeuta deve incentivar os outros membros a perceberem suas similaridades de maneira a superar outros obstáculos, como questões culturais, que também precisam ser discutidas, mas mantendo o

foco da atenção no que se tem em comum, ou seja, na universalidade de alguns fenômenos.

Em relação ao compartilhamento de informações, ele afirma ser implícito à psicoterapia o fato de ocorrer um processo educativo que traz ao paciente conhecimento sobre o funcionamento psicológico, dinâmica interpessoal, entre outros. Podem acontecer palestras sobre assuntos afins às questões trabalhadas no grupo ou também o incentivo para que os membros troquem informações entre si. Porém, dependendo do grupo há o processo psicoeducacional acontecendo de maneira explícita (para transtornos específicos). Ensinam-se técnicas específicas como controle do estresse. (Yalom & Leszcz, 2006)

6. PLANO DE INTERVENÇÃO

A proposta de intervenção busca melhorar a percepção da população com relação aos transtornos mentais presentes na população do município de Senador Rui Palmeira, especialmente a Ansiedade, e buscar promover conhecimentos e apoio profissional para a população e, conseqüentemente, mudar a conduta sobre o processo de saúde-doença na comunidade. A intervenção se dá pela educação em saúde para garantir um melhor esclarecimento sobre a prevenção e promoção da saúde e o Atendimento Psicológico Individual.

O plano consiste em divulgar informação sobre a ansiedade que se apresentou em grande escala durante a pandemia do COVID-19, com palestras, roda de conversa com outros profissionais com o intuito de orientar a população sobre a importância com o cuidado com a saúde mental com os seguintes tópicos:

O que é a Ansiedade?

- Quais são as causas e principais conseqüências?
- A quem devo pedir ajuda?
- O que deve ser feito para evitar?

Nas ações são utilizadas cartilhas explicativas, é abordado quais os sintomas da ansiedade e os fatores de risco, como se auto ajudar e ajudar o outro.

6.1 Descrição do problema selecionado

A ansiedade de maneira geral é definida por um estado de preparação para situações de perigo. Os transtornos de ansiedade caracterizam-se pela presença e duração de respostas inadequadas, como preocupação excessiva e persistente; pensamentos com conteúdos negativos; sintomas físicos como palpitação, formigamento e respiração acelerada e comportamentos que causam sofrimento no dia a dia do indivíduo. (BROTTO; THAIANA FILA, 2021)

Com a pandemia houve um índice alto de sintomas de ansiedade entre a população do município de Senador Rui Palmeira, o que pode ter sido intensificado pela necessidade de isolamento social. Nesse sentido torna-se importante a avaliação contínua desses aspectos, com o intuito de minimização desses sintomas e visando a promoção da saúde mental.

6.2 Seleção dos nós críticos

- Resistência dos pacientes na procura de um profissional para cuidar da sua saúde mental
- A falta de conhecimento da população sobre as formas de lidar com os níveis de ansiedade
- Necessidade de educação permanente sobre saúde mental, nas unidades de saúde do município.

Quadro 3 - Desenho das operações sobre o “nó crítico” relacionado ao problema “Promoção de estratégias sobre como lidar melhor com a ansiedade em tempos de pandemia”, no município de Senador Rui Palmeira-AL

NÓ CRÍTICO	O alto nível de ansiedade dos jovens e adultos no município de Senador Rui Palmeira
Operação	Orientações para que os pacientes possam praticar as técnicas de respiração, meditação, autoconhecimento.
Projeto	ESTRATÉGIAS PARA LIDAR MELHOR COM A ANSIEDADE EM TEMPOS DE PANDEMIA
Resultados esperados	Espera-se que o usuário com ansiedade possa apresentar uma melhora nas suas condições de saúde e de vida, aumentar a adesão ao tratamento medicamentoso e não-medicamentoso, incluindo a ampliação de hábitos saudáveis.
Produtos esperados	Atendimentos mensais com os pacientes e palestra informativa com a população.

Recursos necessários	Articulação dos ACS e as ESF's do município e a mobilização dos funcionários
Recursos críticos	Articulação e mobilização dos funcionários (Motoristas, Equipes dos PSF's em geral)
Responsável pelo acompanhamento das operações	Psicóloga do NASF
Prazo	De 4 a 6 meses
Monitoramento e avaliação das ações	Avaliação acontece no decorrer das sessões com cada paciente individualmente.

7. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Esse período de pandemia, está sendo considerado um momento de muito medo, insegurança, ansiedade, estresse e muita tristeza. Esses são sentimentos presentes no dia a dia de muitas pessoas pelo motivo da pandemia. E ainda, é importante frisar que para aquelas pessoas que já dependiam de apoio psicológico, o distanciamento social pode aumentar ainda mais o sofrimento emocional.

Espera-se, que essas estratégias possam estar agregando para a continuidade da melhora na qualidade de vida dos pacientes de uma maneira geral, além da expansão das informações sobre os transtornos psíquicos para a população, de forma que mais pessoas estejam preparadas e possam contribuir na promoção da saúde e hábitos saudáveis, prevenindo algumas patologias e auxiliando a busca pelo tratamento adequado.

Detectou-se no decorrer dos atendimentos que as técnicas de respiração, meditação, autoconhecimento, ajudem a fortalecer as emoções e contribuam para amenizar a ansiedade.

REFERÊNCIAS

ARAÚJO, V. S. **Educação em saúde para idosos na atenção básica: olhar de profissionais de saúde**. 2010. 167 f. Dissertação (Mestrado em Enfermagem) - Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa, 2010.

ARAÚJO, V. S.; DIAS M. D.; BUSTORFF, L. A. C. V. A instrumentalização da educação em saúde na atenção básica. **Revista de Enfermagem Referência** [online]. III(5):7-17, 2011. Disponível em: <<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=388239964002>>. Acesso em fev. 2022.

BROTTO, T. F. **Ansiedade: O que é, causas e tratamento**. Disponível em: <https://www.psicologosberrini.com.br/blog/ansiedade-sintomas-e-tratamento/>

BALDOINO, A. S.; VERAS, R. M. Análise das atividades de integração ensino-serviço desenvolvidas nos cursos de saúde da Universidade Federal da Bahia. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, 50, 17-24, 2016.

SOUZA, C. C. **Psicoterapia de grupo em uma abordagem fenomenológico-existencial: um estudo exploratório**. 2011, Disponível em: <<https://www.psicologia.pt/artigos/textos/TL0289.pdf>>

JÚNIOR, P. G. L.; PAIANO, R.; COSTA, A. S. **Isolamento social: consequências físicas e mentais da inatividade física em crianças e adolescentes**. Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde. v. 25, 2020.

LOBATO, A. **Ansiedade e depressão em tempos de pandemia**. Departamento de Saúde do Trabalhador e Combate ao Assédio Moral (DSTCAM) do SITRAEMG, Belo Horizonte/MG, 12 junho, 2020. Disponível em: <https://www.sitraemg.org.br/post_type_artigo/ansiedade-e-depressao-em-tempos-de-pandemia/>

LIMA, L. F. A. **Transtornos de ansiedade** [livro eletrônico]: guia de educação em saúde para enfermeiros / Lucélia Fernandes de Almeida Lima. -- Fortaleza, CE : Ed. da Autora, 2021. Disponível em: <<https://educapes.capes.gov.br/bitstream/capes/646516/2/Guia%20Transtornos%20da%20Ansiedade%20-%20E-Book%20%28ver%201.0%29.pdf>>

MORETTI, S. A.; OLIVEIRA, M. L. M. C. **Prática clínica em terapia cognitivo comportamental: um guia rápido de técnicas, teoria, dicionário cognitivo, documentos técnicos e fábulas terapêuticas**. Salvador: Sanar, 2019. 416 p.

REIS; S. **Como Adquirir autoconhecimento?** Disponível em: <<https://br.mundopsicologos.com/artigos/como-adquirir-autoconhecimento>>

MANFRO, G.; CASTILLO, A.; RECONDOB, R.; ASBAHRC, F. **Transtornos de Ansiedade**. Rev. Brasileira de Psiquiatria 22(Supl II):20-3, 2000.

OKURO, R.; SOUZA, C.C.C.; SOUSA, F.K.F.; SANTOS, G.M.; ARAÚJO, L.C.C.; NARDI, A.E. **Cartilha de práticas respiratórias para o manejo do estresse e da ansiedade**. Universidade Federal de Alagoas, 2020.

PINHEIRO, A. L, P. **Intervenções não-farmacológicas na redução da ansiedade em enfermagem de saúde mental**. 2018.

PRETO, A. **Meditação para ansiosos: veja os benefícios e como fazer**. Disponível em: <<https://www.uol.com.br/vivabem/noticias/redacao/2018/09/08/meditacao-e-ansiedade-veja-os-beneficios-e-como-fazer.htm?cmpid=copiaecola>>

SANTANA, V. V. R. S. NASCIMENTO, R. Z.; LIMA, A. A.; NUNES, I. C. M. **Alterações psicológicas durante o isolamento social na pandemia de COVID-19: revisão integrativa**. REFACS. v. 8, 2020