



**NOTA TÉCNICA INSTITUCIONAL**  
**DOENÇA PELO NOVO CORONAVÍRUS (COVID-19)**

**27 de março de 2020**

**ASSUNTO:** Cuidados com a saúde mental do estudante durante o período de isolamento social exigido para conter a propagação da doença

1. Uma das medidas recomendadas pelas autoridades de saúde no Brasil visando a redução dos níveis de propagação do Novo Coronavírus (Covid-19) foi o isolamento social. Por essa razão, estabelecimentos educacionais, incluindo a Universidade Federal de Juiz de Fora (UFJF), suspenderam suas atividades acadêmicas presenciais.
2. O isolamento social compulsório e o clima de incerteza relativo ao tempo necessário para a manutenção de tal medida e às consequências de um possível aumento no número de casos da doença podem ser considerados fatores de risco para o desenvolvimento de quadros de adoecimento psicológico.
3. Nesse contexto, estudantes universitários podem se apresentar mais vulneráveis a serem acometidos por sintomas psicopatológicos. Com efeito, tal população normalmente já vivencia um contexto de relativa instabilidade em virtude do período de transição que caracteriza a vida universitária. Além disso, preocupações com possíveis adiamentos das datas de conclusão dos cursos bem como a incerteza em relação a quando ocorrerá o retorno às atividades são contingências que podem favorecer o desenvolvimento de transtornos de ansiedade, episódios depressivos, dentre outros quadros.

4. Por outro lado, a Ciência Psicológica já dispõe de conhecimento suficiente sobre o funcionamento mental durante períodos de incerteza e risco. Com base nesse conhecimento, é possível formular recomendações simples que podem contribuir significativamente para a prevenção de sintomas psicopatológicos.
5. Situações como a atual, caracterizadas por incerteza, riscos e ameaças, normalmente desencadeiam nos seres humanos uma experiência psicofisiológica denominada **ansiedade**, a qual se caracteriza por sintomas *físicos* (frequência cardíaca aumentada, sudorese, tremores, tensão muscular etc.), *cognitivos* (baixa concentração, memória fraca, preocupações, hipervigilância etc.), *comportamentais* (evitação, busca de segurança, agitação, parálisia etc.) e *emocionais* (nervosismo, tensão, irritabilidade, medo).
6. A função biológica da ansiedade é a de preparar o organismo tanto fisiológica quanto psologicamente para lidar com situações de perigo, seja por meio da fuga ou do enfrentamento. Portanto, experimentar ansiedade no atual momento é perfeitamente normal e esperado visto que se está diante de um perigo real representado pela possibilidade de propagação massiva da Covid-19.
7. No entanto, é possível exercer controle sobre a reação ansiosa a fim de se evitar que ela atinja níveis excessivos que podem comprometer a saúde mental. Seguem abaixo algumas orientações:
  - a. Na medida em que a ansiedade tem a função biológica de auxiliar o organismo a lidar com situações de ameaça à sobrevivência, é natural que, ao experimentar ansiedade, o indivíduo passe a investir a maior parte de sua energia psíquica na detecção do perigo. No contexto atual, isso se traduz na tendência das pessoas a consumirem quantidades excessivas de informação a respeito da doença. Ademais, o receio de não estarem suficientemente

informados dos riscos a que estão sujeitos pode tornar os indivíduos mais propensos a acreditarem em *fake news* que apresentem dados ainda mais alarmantes do que os já veículos pelos órgãos oficiais de imprensa. **Por essas razões, é recomendável: (1) moderar a frequência com que se assiste ao noticiário televisivo e o acesso aos portais de notícias e (2) intensificar o julgamento crítico sobre textos, áudios e vídeos compartilhados na internet, em especial no aplicativo de mensagens WhatsApp.**

- b. Uma classe de comportamentos que contribui diretamente para reforçar e aumentar a ansiedade é a chamada “busca de segurança”. Trata-se de ações que visam evitar ou minimizar um desfecho temido. Em outras palavras, são respostas cognitivas ou comportamentais das quais o indivíduo lança mão para se sentir mais calmo e seguro em situações de ameaça. No contexto atual, essa busca de segurança pode ser expressar tanto por meio do consumo excessivo de notícias quanto pela ingenuidade frente a *fake news* relacionadas a supostos remédios capazes de curar a doença. Contudo, nesse caso, o indivíduo se esforça para manter-se ininterruptamente bem informado porque tal comportamento lhe confere a falsa percepção de estar no controle da situação. O problema da busca de segurança é que ela impede a pessoa de aprender a suportar a ansiedade. **Nesse sentido, recomenda-se que o estudante encare o sentir-se ansioso no atual momento como uma reação natural e não como uma experiência da qual precise se livrar a qualquer custo. Essa recomendação é também um alerta em relação ao uso de ansiolíticos sem prescrição médica, bebidas alcoólicas e outras drogas como estratégias para escapar da experiência da ansiedade. Se essa experiência for compreendida e suportada como uma reação normal e**

**esperada do organismo, é possível conviver com ela sem maiores prejuízos à saúde mental.**

- c. Para auxiliar o organismo a lidar com as situações de perigo, a ansiedade costuma provocar leves distorções do pensamento que frequentemente passam despercebidas pela maioria das pessoas. Essas distorções podem levar o indivíduo a imaginar os piores cenários possíveis (catastrofização), que tais cenários são altamente prováveis de acontecer (conclusão precipitada) e a focar apenas nas informações que tratam dos riscos e ignorar as evidências de segurança (visão em túnel). **Por isso, é recomendável que o estudante esteja atento para essas possíveis distorções cognitivas provocadas pela ansiedade e faça uma avaliação crítica de seus próprios pensamentos. Dessa forma, poderá “boicotar” os efeitos provocados pela ansiedade e, consequentemente, diminuir a intensidade dela.**
- d. A perda da rotina diária em consequência do isolamento social e da interrupção das atividades acadêmicas também pode funcionar como um fator de risco para o desenvolvimento de quadros de ansiedade excessiva, pois intensificam a experiência de incerteza e desorientação. **Por essa razão, é recomendável que o estudante crie uma nova rotina diária, com horários regulares para acordar, dormir e fazer refeições, por exemplo. O estabelecimento de uma rotina imprime mentalmente a experiência da ordem e da previsibilidade, a qual se contrapõe ao cenário concreto de relativo caos e incerteza propagado pelo noticiário. Isso contribui significativamente para a redução dos níveis de ansiedade. Visando reduzir o tempo de ócio (que também pode aumentar a ansiedade), é recomendável que o aluno inclua em sua rotina a leitura de possíveis bibliografias**

**recomendadas pelos professores no início do período letivo bem como a realização de cursos e outras atividades online. Muitas plataformas educacionais liberaram gratuitamente o acesso a elas em virtude do isolamento social.**

- e. **Por fim, recomenda-se também que o aluno aproveite o tempo que passará em casa para, na medida do possível, fortalecer os vínculos com a família e com os amigos.** Graças às inúmeras ferramentas de comunicação online, atualmente é possível manter uma conversação com pessoas queridas por meio da internet a qualquer momento. Dessa forma, é possível minimizar os efeitos deletérios do isolamento social e potencializar o papel dos vínculos como um dos principais fatores de proteção para a saúde mental.

#### **Referências:**

CLARK, D. A.; BECK, A. T. **Vencendo a ansiedade e a preocupação com a terapia cognitivo-comportamental:** manual do paciente. Porto Alegre: Artmed, 2012.

LEAHY, R. L. **Livre de ansiedade.** Porto Alegre: Artmed, 2011.

SKELLY, M. J. et al. Adolescent social isolation increases anxiety-like behavior and ethanol intake and impairs fear extinction in adulthood: Possible role of disrupted noradrenergic signaling. **Neuropharmacology**, v. 97, p. 149-159, 2015.

*Lucas Nápoli dos Santos*

*Doutor em Psicologia Clínica (PUC-RJ) - CRP 04/32750*

*Psicólogo do Setor de Assistência Estudantil da UFJF - Campus GV*