



**FPS**

FACULDADE  
PERNAMBUCANA  
DE SAÚDE

# Deficiência física e Saúde mental em tempos de pandemia

Autores:

Andrea Echeverria Martins de Alencar

Leopoldo Nelson Barbosa

Maria Eduarda Vasquez Cordeiro

2021

# Ficha Catalográfica

Preparada pela Faculdade Pernambucana de Saúde

A368d

Alencar, Andrea Echeverria Martins de  
Deficiência física e saúde mental em tempos de  
pandemia. / Andrea Echeverria Martins de Alencar,  
Leopoldo Nelson Barbosa, Maria Eduarda Vasquez  
Cordeiro. – Recife: Do Autor, 2021.

15 f.: il.

Guia

ISBN:978-65-84502-20-8

1. Deficiência física. 2. Saúde mental. 3. Pandemia. I.  
Barbosa, Leopoldo Nelson. II. Cordeiro, Maria Eduarda  
Vasquez. III. Título.

CDU 159.942

# Autores

Andrea Echeverria Martins de Alencar  
Doutoranda em Ciências da Educação  
pela Faculdade de Psicologia e Ciências  
da Educação da Universidade do Porto,  
Portugal- FPCEUP(2017/2018)

Leopoldo Nelson Barbosa  
Psicólogo. Pós-doutorado em ciências  
da Saúde pela Universidade Federal do  
Rio Grande do Norte.

Maria Eduarda Vasquez Cordeiro  
Psicóloga e Mestranda em Psicologia da  
Saúde- Faculdade Pernambucana de  
Saúde (FPS).

Ilustrações: Eduarda Tavares

# Apresentação

Este guia elaborado a partir dos resultados da dissertação do Mestrado Profissional em Psicologia da Saúde que teve como objetivo analisar as estratégias de enfrentamento, mudanças e sintomas de desconforto emocional relatados por pessoas com deficiência física no período de quarentena e isolamento social do COVID-19.

Os resultados do estudo original apontaram para a importância de desenvolver as ações voltadas à promoção de saúde mental para a população.

Os participantes do estudo original falaram sobre diversos sentimentos negativos, tais como: tristeza, solidão, medo, angústia, estresse, saudade, esperança, abandono, desespero e apatia, mas também demonstraram alguma estratégias que puderam auxiliar no enfrentamento de um contexto tão complexo causado pela pandemia do COVID-19.

Esse tipo de ação pode contribuir para reduzir sentimentos vivenciados durante o isolamento social e atuar na prevenção do desenvolvimento de futuros transtornos psiquiátricos e sofrimentos psíquico.

Esperamos que este guia possa ser útil par você lidar melhor com algumas dificuldades emocionais e sinta-se a vontade para compartilhar com seus familiares e amigos.

Boa leitura!

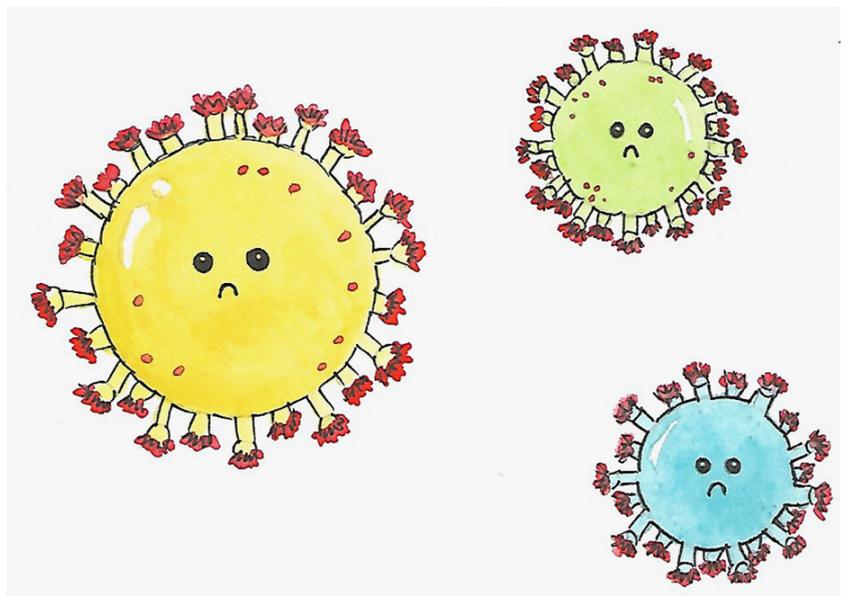
Os Autores

# Covid-19

A doença COVID-19 (Coronavirus Disease 2019) é uma infecção respiratória provocada pelo Coronavírus da Síndrome Respiratória Aguda Grave 2 (SARS-CoV-2).

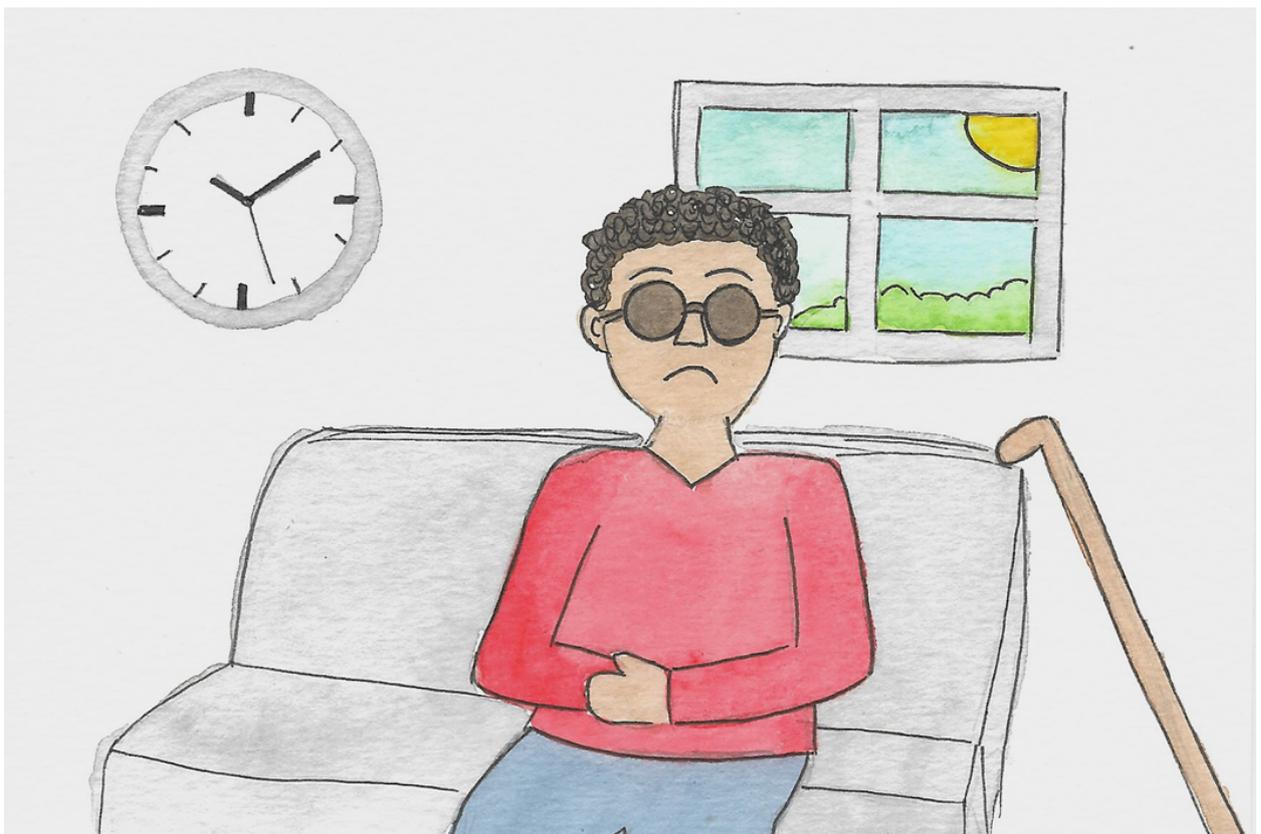
## Como o Covid pode ser transmitido?

Pode ser de pessoa para pessoa, por gotículas de saliva, espirro, tosse, catarro, acompanhado por contato pela boca, nariz ou olhos, ou até mesmo, por meio de objetos e superfícies contaminadas (WHO, 2020b).



# Repercussões emocionais

Além do impacto econômico e na dimensão social, percebe-se um agravamento na dimensão emocional dos indivíduos, podendo gerar alterações comportamentais impulsionadoras de adoecimento psíquico, devido ao avanço da doença e ao excesso de informações, no momento da pandemia de COVID-19.



# Isolamento social

O Isolamento Social, conceitualmente, quando as pessoas não podem sair de suas casas, visando evitar a proliferação da doença.



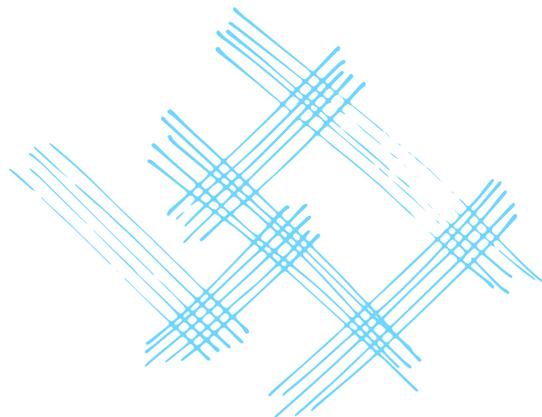
*E qual o seu impacto emocional?*



O isolamento social pode desencadear um estado de pânico social.

O medo intensifica os níveis de estresse e ansiedade em pessoas saudáveis e aumenta os sintomas daqueles transtornos mentais pré-existentes.

Pacientes diagnosticados com COVID-19 ou com suspeita de infecção podem experimentar emoções intensas e reações comportamentais, gerando sentimentos de culpa, medo, melancolia, raiva, solidão, ansiedade, insônia.



# Dicas para cuidar da sua saúde mental:



Selecione a qualidade e a quantidade das informações; Tente não ficar o tempo todo conectado com as notícias. Isso pode te deixar mal, procure fazer coisas que gerem bem-estar.



Pratique e exerça a resiliência; Busque tirar como aprendizado tudo que estamos passando.



Cuide bem do seu corpo;

Pratique exercícios físicos, tente se alimentar de forma saudável.



Durma bem;

Procure técnicas de relaxamento, meditação,





Faça o que gosta;

Ouvir música, ler um livro, meditar.



Aproveite para colocar as coisas em ordem;

Ocupe sua mente com algo que você goste e lhe traga bem estar, arrume a casa, as planta de casa, o armário.



Tente estabelecer uma rotina;

Organize o seu dia, o seus horários de cuidado e de trabalho.



## Se conecte com pessoas;

Procure não se isolar, converse com as pessoas da sua casa ou através da tecnologia se conecte com quem está distante.



## Busque ajuda;

É natural sentir medo ou nervoso, mas caso você perceba piora dos sintomas procure um psicólogo.



# Mas, não se esqueça:

- Lave suas mãos com frequência. Use sabão e água ou álcool em gel;
- Mantenha o distanciamento social;
- Use máscara;
- Não toque nos olhos, no nariz ou na boca;





# Referências

1. Pereira, M. D., Oliveira, L. C. de, Costa, C. F. T., Bezerra, C. M. de O., Pereira, M. D., Santos, C. K. A. dos, & Dantas, E. H. M. (2020). A pandemia de COVID-19, o isolamento social, consequências na saúde mental e estratégias de enfrentamento: uma revisão integrativa. *Research, Society and Development*, 9(7).
2. Ornell, F., Schuch, J. B., Henrique, F., & Kessler, P. (2020). Pandemia de medo e COVID-19: impacto na saúde mental e possíveis estratégias. *Revista Debates in Psychiatry*, (April), 1–7.
3. Pimentel, C. E. (2020). *Psicologia da Pandemia: Informação, Confiança e Afetos durante o Enfrentamento do COVID-19*. Researchgate.Net, (May).
4. Vera-Villarroel, P. (2020). Psychology and COVID-19: an analysis from the basic psychological processes *Psicologia e COVID-19: uma análise a partir dos processos psicológicos*. *Panamerican Journal of Neuropsychology*, 14, 1–10.
5. Schmidt, B., Crepaldi, M. A., Bolze, S. D. A., Neiva-Silva, L., & Demenech, L. M. (2020). Mental health and psychological interventions during the new coronavirus pandemic (COVID-19). *Estudos de Psicologia (Campinas)*, 37.