



4º Congresso de Responsabilidade
Socioambiental da FSG

<http://ojs.fsg.br/index.php/rpsic/index>



**UM OLHAR PARA A ANSIEDADE DAS ESTAGIÁRIAS DE FISIOTERAPIA EM MEIO
A PANDEMIA SARS-COV-2: RELATO DE UMA EXPERIÊNCIA**

Beatriz Rossato Nunes^a, Heloísa Mezalira de Carli^a, Renata D'Agostini Nicolini-Panisson^b,
Cássia Ferrazza Alves^{c*}

^{a)} Acadêmicas do Curso de Psicologia em estágio de Ênfase I.

^{b)} Professora Doutora do Curso de Fisioterapia do Centro Universitário da Serra Gaúcha.

^{c)} Professora Doutora do Curso de Psicologia do Centro Universitário da Serra Gaúcha.

***Orientador (autor correspondente):**

*Cássia Ferrazza Alves, endereço: Rua Os Dezoito do Forte, 2366.
Caxias do Sul – RS. CEP: 95020-472.
E-mail: cassia.alves@fsg.edu.br

Palavras-chave:

Ansiedade. Pandemia. Psicoeducação.

INTRODUÇÃO: Conforme May (1980), a ansiedade é um sentimento que acompanha um sentido geral de ameaça, advertindo as pessoas de que há algo a ser temido. Refere-se a uma inquietação mais prolongada que o medo, onde se pode traduzir em manifestações de ordem cognitiva e fisiológica. Nesse sentido, este trabalho visa relatar a experiência de intervenção realizada com as acadêmicas de Fisioterapia da FSG no que se refere à ansiedade e a experiência de estágio de final de curso. Tendo em vista que as últimas etapas da vida acadêmica são um período em que os níveis de ansiedade aumentam, ainda existe o agravamento da pandemia do Covid-19, aspectos que podem aumentar a percepção de ansiedade por parte das acadêmicas. **MATERIAL E MÉTODOS:** Relato de experiência realizado por estagiárias do curso de Psicologia, em um estágio profissionalizante do último ano acadêmico junto à equipe da Clínica Escola de Fisioterapia. Foram realizados dois encontros semanais com as estagiárias da fisioterapia, os quais podemos separá-los em períodos de observação e períodos de psicoeducação aliados a atividades vivenciais. **RESULTADOS E DISCUSSÕES:** A partir dos encontros realizados, é possível afirmar que a Pandemia intensificou os sintomas de ansiedade nas acadêmicas, visto que sensações de insegurança e medo foram acentuados. Nesse sentido, vale ressaltar que tais sintomas são descritos como esperados em períodos finais de curso, visto que se trata do encerramento de um ciclo e início de uma carreira profissional. Entretanto, tais características elevaram significativamente devido ao receio do contágio por Covid-19. Dessa forma, optamos por realizar intervenções com base na Terapia

Cognitivo Comportamental (TCC) aliada à técnica e à teoria de *Mindfulness*. Nessa perspectiva, Beck (2013) destaca que a TCC tem como alvo a mudança de crenças disfuncionais, uma vez que o terapeuta auxilia o indivíduo a identificar os pensamentos distorcidos e a desenvolver métodos viáveis de elaborá-los, produzindo assim melhoras no humor e no comportamento. Dentre as técnicas utilizadas, foram realizadas oficinas com a finalidade de psicoeducar as estudantes a respeito do tema, uma vez que trabalhamos conceitos como: diferenciação entre medo e ansiedade, origem dos pensamentos, pensamentos automáticos, piloto automático e benefícios de *Mindfulness*. Nesse sentido, todas as terças-feiras foram destinadas a apresentação dos assuntos de forma teórica e nas quintas-feiras de forma prática, visto que eram entregues exercícios que reforçavam o tema anteriormente explicado. Segundo Beck (1997) o principal objetivo da psicoeducação é preparar o paciente a tornar-se seu próprio terapeuta, pois quanto mais consciente ele estiver sobre seu funcionamento, mais envolvido estará no processo de mudança e disposto a desenvolver novas estratégias de enfrentamento. Durante a psicoeducação, é necessário entender o que o paciente já sabe sobre o assunto que será discutido, evitando, assim, possíveis equívocos. Ademais, é de suma importância identificar o que o mesmo aprendeu solicitando exemplos baseados em suas próprias experiências com a finalidade de facilitar o entendimento que ele fez sobre o assunto abordado. (BECK, 1997). Nessa perspectiva, é necessário estimular os pacientes para que mesmo após o término, continuem aplicando todo o conhecimento adquirido durante o processo a fim de diminuir riscos de recaída (WRIGHT et al., 2008). Somada a esta abordagem, optamos por aplicar *Mindfulness*, uma vez que tal técnica contribui no tratamento psicoterápico do medo e da ansiedade excessivos. De maneira prática, *Mindfulness* ou atenção plena significa estar atento de forma consciente para experimentar o momento presente, com interesse, curiosidade e aceitação, ou seja, é estar sempre em concentração no momento atual, sendo ela de forma intencional e sem julgamento, e mais, estar plenamente em contato com a vivência do momento, sem se sentir absorvido por ela. (KABAT-ZINN, 1990). *Mindfulness* defende a ideia de que estando presente no aqui e agora, o indivíduo desenvolve melhor capacidade de responder as experiências de uma forma mais adequada e menos impulsiva, construindo novos caminhos de fortalecimento emocional. (VANDENBERGHE; VALADÃO, 2013). Logo, foram aplicadas técnicas formais e informais de atenção plena com o intuito de desenvolver a auto observação e consciência emocional. Entende-se por práticas formais técnicas de meditação e práticas informais por exercícios diários para o cultivo da atenção no momento presente. Por consequência, quando o paciente consegue compreender o que acontece em sua mente e em seu corpo durante um ataque ansioso, a tendência é que se sinta

mais seguro e capaz de se acalmar. Desse modo, optamos por tais métodos de tratamento, pois consistem em estratégias que vem ganhando notoriedade devido a sua eficácia no tratamento de ansiedade e também a sua aplicabilidade em variados contextos. **CONCLUSÃO:** Até o presente momento essas técnicas têm se mostrado relevantes, uma vez que as estudantes estão aderindo às atividades e refletindo a respeito dos temas tratados. Desse modo, conclui-se que essas práticas estejam no caminho rumo ao desenvolvimento emocional e remissão dos sintomas de ansiedade em meio a Pandemia.

REFERÊNCIAS

- BECK, A. T., RUSH, A. J., SHAW, B. F., & EMERY, G. **Terapia cognitiva da depressão**. Porto Alegre: Artmed, 1997.
- BECK, J.S. **Terapia cognitivo-comportamental: teoria e prática**. Porto Alegre: Artmed, 2013.
- KABAT-ZINN, J. Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of your Mind to Face Estresse. Pain and Illness. New York: Dell Publishing, 1990.
- MAY, R. **O significado da ansiedade**. Rio de Janeiro: Zahar, 1980.
- VANDENBERGHE, Luc; VALADAO, Valquíria César. Aceitação, validação e mindfulness na psicoterapia cognitivo-comportamental contemporânea. **Rev. bras.ter. cogn.**, Rio de Janeiro , v. 9, n. 2, p. 126-135, dez. 2013.
- WRIGHT, J. H., BASCO, M.R., & THASE, M.E. **Aprendendo a terapia cognitivo-comportamental: Um guia ilustrado**. Porto Alegre: Artmed, 2008.