

Depressão e Ansiedade em universitários

O que é a Depressão?

Depressão é um transtorno de humor em que ocorre uma lentificação das funções psíquicas e da motricidade do indivíduo, além de um prejuízo na capacidade de atenção e concentração. Sua principal queixa é o humor depressivo, que inclui:

- Pensamentos constantes de cunho negativo
- Sentimento de culpa e sensação de inutilidade, diminuição do prazer e do ânimo para atividades cotidianas e de lazer
- Perda da capacidade de planejamento para o futuro.

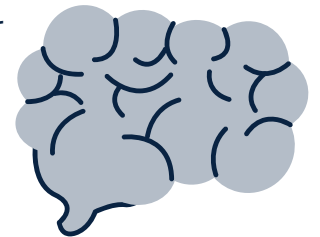


O que é Ansiedade?

Ansiedade é um sentimento vago e desagradável de medo, apreensão, derivado da antecipação de algo.

É caracterizada por:

- Emoções de tensão e desconforto;
- Pensamentos que causam preocupação e mudanças físicas;
- Insônia, insatisfação e irritabilidade;
- Dificuldade de concentração.



Nas universidades...

- Durante sua formação acadêmica, 15% a 25% dos estudantes universitários apresentam algum tipo de transtorno psiquiátrico, sendo estes em sua maioria transtornos depressivos e de ansiedade.



Porque devemos falar disso?

A ansiedade tem uma função adaptativa, relacionada a nos avisar para lutarmos ou fugirmos de uma situação. Por isso, é natural e importante experimentarmos esse sentimento. Porém, ansiedade em níveis muito altos podem atrapalhar o cotidiano da pessoa, e neste caso pode ser manejada usando algumas técnicas específicas.



Depressão, Ansiedade, Covid-19 e isolamento

Em tempos de pandemia...

Pessoas que possuem esses transtornos tendem a ficar ainda mais ansiosas diante do cenário atual, podendo ter mais pensamentos de preocupação em relação ao vírus e suas decorrências, bem como a tendência à catastrofização diante das situações.

A educação a distância

Segundo o psiquiatra Dr. Ênio Roberto de Andrade, além da preocupação com a situação pandêmica em si, o ensino online pode ser um fator estressante para esses alunos, visto que o estudo em casa requer uma maior concentração.



O que dizem as pesquisas?

Wang et al. (2020) realizou um estudo com 1.210 participantes de 21 a 30 anos, em 194 cidades na China, 53,8% da amostra classificaram o impacto psicológico como moderado ou severo, relatando sintomas moderados ou severos de ansiedade (28,8%), depressão (16,5%) e estresse (8,1%).



Segundo Maia & Dias (2020), a pandemia atual provoca efeitos deletérios na saúde mental dos estudantes universitários, de modo que resultados do estudo confirmam um aumento significativo de perturbação psicológica (ansiedade, depressão e estresse) entre os estudantes universitários no período pandêmico comparativamente a períodos normais, existindo dados de que esses efeitos podem prolongar-se no tempo.

Tudo isso

Frente a essa situação, o que podemos fazer? A seguir apresentamos dicas e exercícios para manejar a ansiedade e para se organizar melhor com o ensino a distância.

Vai passar

O que fazer?

Mindfulness/Atenção plena

O que é Mindfulness?

É um meio de treinar a regulação da atenção com o objetivo de reduzir o estresse e promover a saúde mental.

Sua prática melhora a emocionalidade positiva e ajuda a ter menos episódios de distração cognitiva.

Confira ao lado algumas técnicas que podem auxiliar nesse exercício.



O banho consciente

1. Se atente para ajustar a temperatura da água e preste atenção no barulho dela;
2. Ao entrar no chuveiro, sinta a água escorrer pelas partes do seu corpo e preste atenção nas sensações que isso causa;
3. Preste atenção nos cheiros dos produtos que você usa (perfume do sabonete, do shampoo etc);
4. Perceba como é o toque dos seus dedos na cabeça e no corpo ao se lavar;
5. Se seu pensamento divagar, não se culpe, traga-o gentilmente de volta para o seu banho.

O escovar os dentes consciente

1. Note a quantidade e a cor da pasta de dente na sua escova;
2. Ao colocar a escova de dente na boca, preste atenção no sabor e textura da pasta;
3. Perceba o movimento do seu braço e quanta força está aplicando sobre os dentes e a gengiva;
4. Se seu pensamento divagar, não se culpe. Apenas traga-o gentilmente de volta para a sua escovação.



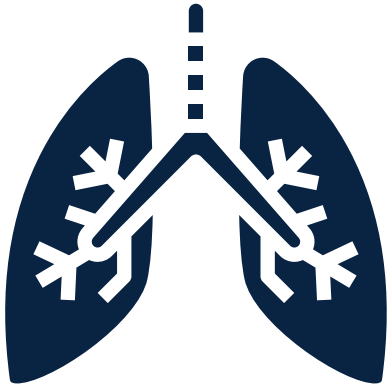
Dicas

- Tente fazer esses exercícios pelo menos 3 vezes por semana (mas se não conseguir, não tem problema).
- Aqui estão alguns links para te ajudar nesse processo:
 - Meditação guiada:
<https://www.youtube.com/watch?v=jEISnPXnwCk>
 - Primeiro passos de mindfulness:
<https://www.youtube.com/watch?v=-TA6lJeXBDU&t=15s>

O que fazer?

Técnicas de relaxamento

Para ajudar no controle da ansiedade momentânea, separamos algumas técnicas de relaxamento.



Respiração com retenção

Pode ser realizada em duas etapas, interrompendo o fluxo respiratório tanto no momento da inspiração, com os pulmões cheios de ar; quanto no momento da expiração, com os pulmões vazios.

1. Inspire profundamente, projetando o abdômen para fora;
2. Retenha o ar nos pulmões por alguns segundos.
 - a. Este tempo pode ser aumentado gradativamente, conforme aumento da capacidade pulmonar.
3. Expire, soltando o ar lentamente.



Respiração Diafragmática

1. Coloque-se de forma confortável sentado ou deitado;
2. Coloque a mão no abdômen (barriga) próxima ao umbigo;
3. Feche os olhos e concentre-se em sua respiração;
4. Inspire pelo nariz e encha os pulmões de ar, leve-o até o abdômen, percebendo que ele se movimenta. Você pode imaginar que está enchendo uma bexiga que está dentro de sua barriga. Ao inspirar conte até quatro (mentalmente) para que o pulmão e o abdômen fiquem expandidos;
5. Retenha o ar por dois tempos (conte até dois mentalmente), mantendo a barriga e os pulmões cheios;
6. Expire lentamente pela boca, contando até cinco, esvaziando completamente o pulmão e o abdômen;
7. Reinicie os movimentos após reter os pulmões vazios por dois tempos.

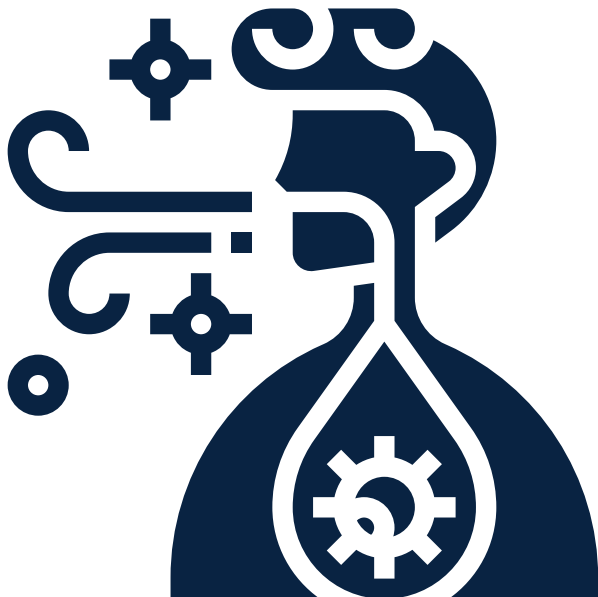
DICAS

- Evite excesso de movimento torácico durante os movimentos respiratórios fazendo mais movimentos abdominais.
- Faça o exercício respiratório por dez vezes, praticando por aproximadamente três a cinco minutos.



O que fazer?

Técnicas de relaxamento



Respiração Alternada

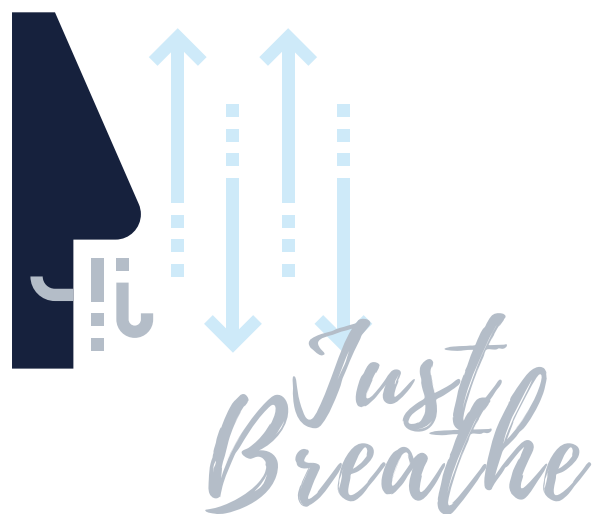
Esta respiração é realizada alternando saída de ar, entre a narina esquerda e a direita.

1. Inspire profundamente, expandindo o abdômen, pela narina esquerda e tampando a narina direita;
2. Retenha o ar nos pulmões por um momento, trocando, neste intervalo, a obstrução da narina direita, para a esquerda;
3. Expire o ar lentamente pela outra narina (direita), tampando com o dedo a narina esquerda;
4. Inspire pela mesma narina (direita), repetindo todo o processo (trocando a obstrução apenas com os pulmões cheios de ar).

Respiração com Ritmo

Consiste em utilizar ritmos iguais na inspiração, retenção com pulmões cheios, expiração e retenção com pulmões vazios.

1. Inspire profundamente, projetando o abdômen para fora, em quantidade x de segundos;
2. Mantenha o ar nos pulmões, durante a mesma quantidade x de segundos;
3. Expire pelo nariz, seguindo o mesmo ritmo;
4. Mantenha os pulmões vazios, o mesmo ritmo x de segundos.



O que fazer?

Tentar se organizar com a ajuda dessa cartilha!

Week Planner

Segunda

Prioridades:

Terça

Quarta

Compromissos:

Quinta

Sexta

Notas:

Sábado

Dicas

- Você pode utilizar o modelo de planner disponibilizado acima e estabelecer metas, organizando-as de acordo com o dia da semana e horário.
- Estabeleça metas simples e realistas pois, muitas vezes, o mais difícil é ter a iniciativa de começar.
- É importante também respeitar os momentos de descanso e de lazer (como nos fins de semana), pois a separação entre esses momentos e os de trabalho e estudos não fica tão clara na atual situação de quarentena, principalmente por estarmos realizando todas essas atividades dentro de casa.
- Você pode ver com mais detalhes dicas de como se organizar na nossa cartilha de organização clicando [aqui](#).

