

**FUNDAÇÃO PRESIDENTE ANTÔNIO CARLOS DE TEÓFILO OTONI
CURSO DE PSICOLOGIA**

**AYWMME JÉSSICA MARCULINO ABREU
BÁRBARA KELLY DE OLIVEIRA PESSOA**

**PANDEMIA COVID-19:
Ansiedade sob perspectiva Cognitivo-Comportamental**

**TEÓFILO OTONI
2021**

AYWMME JÉSSICA MARCULINO ABREU
BÁRBARA KELLY DE OLIVEIRA PESSOA

PANDEMIA COVID-19:
Ansiedade sob perspectiva Cognitivo-Comportamental

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao curso de Psicologia da Faculdade Alfa Unipac, como requisito parcial para obtenção do título de Psicólogo.

Orientadora: Eula Gomes de Macêdo Prates

TEÓFILO OTONI

2021

AYWMME JÉSSICA MARCULINO ABREU
BÁRBARA KELLY DE OLIVEIRA PESSOA

**PANDEMIA COVID-19:
Ansiedade sob perspectiva Cognitivo-Comportamental**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado ao curso de Psicologia da
Faculdade Alfa Unipac, como requisito
parcial para obtenção do título de Psicólogo.

Orientadora: Eula Gomes de Macêdo Prates

Aprovado em: ___/___/___

BANCA EXAMINADORA

Professor Avaliador 1

Professor Avaliador 2

Professor Avaliador 3

PANDEMIA COVID-19:
Ansiedade sob perspectiva Cognitivo-Comportamental

COVID-19 PANDEMIC:
Anxiety from a Cognitive-Behavioral Perspective

Aywmmme Jéssica Marculino Abreu

Graduanda do curso de Psicologia da Faculdade ALFA UNIPAC de Teófilo Otoni-MG, Brasil. E-mail: aywmme.j@yahoo.com.

Bárbara Kelly de Oliveira Pessoa

Graduanda do curso de Psicologia da Faculdade ALFA UNIPAC de Teófilo Otoni-MG, Brasil. E-mail: bkopessoa@gmail.com.

Eula Gomes de Macêdo Prates

Psicóloga Clínica. Pós-Graduada em Psicologia Organizacional e do Trabalho e Neuropsicologia. Mestre em Psicossomática. Docente e Coordenadora do curso de Psicologia da Faculdade Alfa Unipac de Teófilo Otoni-MG, Brasil. E-mail: eulapsico@hotmail.com.

Resumo

Os agravos eminentes da pandemia COVID-19 caracterizam uma gama de preocupações prejudiciais à saúde física e psíquica da população. Os comprometimentos, que envolvem áreas econômicas, afetivas e educacionais, são refletidos por meio de queixas ansiosas, em que os relatos descrevem emoções intensas e mudanças nos comportamentos. O objetivo deste estudo consiste em entender, por meio dos conceitos da Teoria Cognitivo-Comportamental, como os agravos da pandemia COVID-19 desencadeiam e sustentam os sintomas ansiosos. Contudo, especifica-se analisar os aspectos psicológicos relacionados a esse contexto no intuito de identificar quais circunstâncias a ansiedade se manifesta e é reforçada, ademais explicar a ocorrência da ansiedade como um ciclo vicioso. Para isso, realizou-se uma análise técnico-científica em artigos e periódicos nacionais e internacionais sobre os agravos da pandemia COVID-19 e os seus impactos na saúde mental da população, além de utilizar referências da Abordagem Cognitivo-Comportamental para explicar a manifestação ansiosa ressaltando a relação entre o evento e a interpretação cognitiva disfuncional bem como sua influência nas reações emocionais e comportamentais. Compreendeu-se que os impactos relacionados à

medida preventiva de isolamento social e o excesso de informações imprecisas favorecem uma percepção de superioridade do fenômeno, no qual o sujeito se vê incapaz de superar. Ativa-se um mecanismo de autoproteção que o leva a se esquivar ou fugir para evitar o sofrimento, todavia a ideia inicial de incapacidade é reforçada caracterizando o ciclo vicioso e generalizado. Em síntese, muito dos agravos correlacionados ao período pandêmico permanecem subnotificados devido o coronavírus ser um fenômeno novo e ainda persistente, o que remete a necessidade de maiores pesquisas.

Palavras-chave: Pandemia COVID-19; Ansiedade; Saúde Mental.

Abstract

The eminent grievances of the COVID-19 pandemic characterize a range of concerns that are harmful to the physical and mental health of the population. Commitments, which involve economic, affective and educational areas, are reflected through anxious complaints, in which the reports describe intense emotions and changes in behavior. The objective of this study is to understand, through the concepts of the Cognitive-Behavioral Theory, how the diseases of the COVID-19 pandemic trigger and sustain anxiety symptoms. However, it is specified to analyze the psychological aspects related to this context in order to identify which circumstances anxiety manifests itself and is reinforced, in addition to explaining the occurrence of anxiety as a vicious cycle. For this, a technical-scientific analysis was carried out in articles and national and international journals on the diseases of the COVID-19 pandemic and its impacts on the mental health of the population, in addition to using references from the Cognitive-Behavioral Approach to explain the anxious manifestation highlighting the relationship between the event and dysfunctional cognitive interpretation as well as its influence on emotional and behavioral reactions. It was understood that the impacts related to the preventive measure of social isolation and the excess of imprecise information favor a perception of superiority of the phenomenon, in which the subject is unable to overcome. A self-protection mechanism is activated that leads him to dodge or flee to avoid suffering, however the initial idea of incapacity is reinforced, characterizing the vicious and generalized cycle. In summary, many of the diseases correlated to the pandemic period remain underreported because the coronavirus is a new and still persistent phenomenon, which points to the need for further research.

Keywords: COVID-19 Pandemic; Anxiety; Mental Health.

1. Introdução

Em dezembro de 2019 surgiram os primeiros casos de uma nova doença semelhante à pneumonia, o qual devido à gravidade, e até então desconhecimento por parte da medicina, resultou em diversos óbitos e internações em centros intensivos. Rapidamente os agravos se expandiram, e em março de 2020, a Organização Mundial de Saúde (OMS) declarou estado de emergência pública ao

anunciar um surto pandêmico do que chamaram de COVID-19. Iniciou-se uma jornada de incertezas, e com ela o medo sobre o que estava por vir (Schmidt et al., 2020).

Diferentes medidas começaram a ser tomadas com o propósito de conter a propagação, e assim diminuir o número de vítimas. Uma delas consistiu no distanciamento e isolamento social acarretando o fechamento de escolas e comércios não essenciais. Se por um lado aplica-se o cuidado com o agravamento biológico, por outro a adoção ao isolamento apresentou-se fator de impacto em outras áreas, como psicológica, econômica e social.

O fechamento obrigatório de alguns estabelecimentos bem como a restrição ao contato físico gerou preocupações quanto aos meios de sobrevivência e ao mesmo tempo restringiu os recursos atenuantes da pandemia. Queixas envolvendo a ansiedade em nível prejudicial passaram a caracterizar o cenário pandêmico como propulsor de um adoecimento psíquico, uma vez que as notificações por transtornos ansiosos aumentaram e psicodiagnósticos pré-existentes (isto é, depressão, transtorno bipolar, borderline etc.) se mostraram intensificados.

O transtorno ansioso apresenta como queixa principal a preocupação excessiva em decorrência à forma como o sujeito interpreta a realidade. Denota-se um ciclo vicioso de pensamentos negativos que predispõem a intensificação emocional, o que ocasiona alterações comportamentais visando proteger o indivíduo de um sofrimento idealizado (Roemer e Orsillo, 2016). A partir disso, estima-se que em médio e longo prazo a prevalência dos impactos psicológicos sejam superiores aos da contaminação pela doença. Entretanto, por referir um fenômeno novo e ainda persistente, muito dos agravos pela pandemia permanecem subnotificados, o que destaca necessidade de maiores pesquisas e intervenções.

Denota-se o confinamento e as perdas cada vez mais recorrentes como propulsoras ao abalo psicológico refletindo um cenário de incertezas que não apenas ativam como generalizam reações emocionais ansiosas e comportamentos disfuncionais. Problematiza-se a forma como esses fenômenos relacionados ao contexto pandêmico refletem e sustentam a ansiedade. Assim, o objetivo geral espera entender, por meio dos conceitos da Teoria Cognitivo-Comportamental, como os agravos da pandemia COVID-19 desencadeiam e sustentam os sintomas ansiosos. Para tal, os objetivos específicos pretendem analisar os aspectos

psicológicos relacionados ao contexto pandêmico buscando identificar em quais circunstâncias a ansiedade se manifesta e também explicar, com definições teóricas, as reações emocionais e comportamentais que resultam no reforçamento desse ciclo.

2. Metodologia

Para alcance dos objetivos, realizou-se um levantamento bibliográfico de abordagem qualitativa e quantitativa contemplando publicações dos últimos dez anos, excetuando os didáticos da Teoria Cognitivo-Comportamental, com a pretensão de analisar aspectos envolvendo a pandemia COVID-19 e os seus impactos na saúde mental, especificamente o desenvolvimento e sustentação da ansiedade a fim de explicar o ciclo vicioso das reações ansiosas por meio da perspectiva cognitivo-comportamental.

Sabe-se que as primeiras notificações do coronavírus ocorreram em dezembro de 2019, logo, o conteúdo relacionado à doença e suas implicações limita-se entre os anos de 2020 e 2021, referindo estudos ainda em andamento.

A pesquisa compreendeu palavras-chave como Pandemia COVID-19, Ansiedade e Saúde Mental por intermédio das bases de dados *Scientific Electronic Library Online* (SciELO), PubMed e Periódicos Nacionais e Internacionais, onde os achados se destacaram consensuais quanto ao surgimento de comprometimentos psíquicos decorrentes dos agravos da pandemia.

Com a finalidade de explicar a ansiedade como um processo cíclico vicioso foi utilizado referências da Abordagem Cognitivo-Comportamental, a saber, o clássico Terapia Cognitiva - Teoria e Prática de Judith Beck (2007), o didático Aprendendo a Terapia Cognitivo-Comportamental de Jesse H. Wright, Mônica R. Basco e Michael E. Thase (2008) e o Manual Clínico dos Transtornos Psicológicos de David H. Barlow (2016).

3. Revisão de literatura

3.1 Aspectos psicológicos relacionados à Pandemia COVID-19

Desde as primeiras notificações do *coronavírus*, na cidade de Wuhan, na China, os impactos biológicos e psicossociais se destacam agravantes devido à

rápida propagação da doença e inclusão em um cenário de incertezas. Em 11 de março de 2020, a Organização Mundial de Saúde (OMS) declarou emergência de saúde pública (Schmidt et al., 2020), e frente ao prognóstico, considerando a disponibilidade limitada de recursos, foram adotadas medidas preventivas no intuito de conter a disseminação e diminuir o número de vítimas. Deram início ao confinamento e à readaptação do estilo de vida.

Para Lasa et al. (2020) essas medidas remetem um impacto influente no bem-estar físico e psicológico uma vez que a paralização do setor econômico, educacional e das rotinas diárias emitem causas diversas de estresse. Igualmente, o isolamento social acompanhado do excesso de informações pela mídia ocasiona incertezas sobre o futuro, o que aumenta o medo das perdas afetivas e econômicas, e por consequência, afetam o emocional.

Entende-se que as autoridades sanitárias e governamentais se empenham a limitar o foco biológico da doença recomendando e exigindo a restrição do contato físico, contudo as relações interpessoais são caracterizadas como fator de proteção à saúde mental. Ocorre uma exposição a diversos estímulos aversivos enquanto os recursos que amenizam os impactos da pandemia são limitados. Apesar de ser a ferramenta essencial para evitar o contágio, o distanciamento social acompanhado da privação aos momentos de lazer representa rompimento das válvulas de escape.

Estudos apresentam a ocorrência de um estado de pânico social sustentado por sensações que envolvem o abandono e o desamparo (Ornell et al., 2020), a raiva e o medo das dificuldades financeiras e perdas afetivas (Hossain, Sultana e Pirohit, 2020) e o sentimento de impotência frente às limitações (Sousa et al., 2020). Para Barros et al. (2020) e Ornell et al. (2020) o enredo refere ao que atribuem como pandemia do medo ou coronafobia, o qual descreve os altos níveis de preocupação e receio com relação ao futuro como responsáveis pelo aumento da ansiedade e estresse em pessoas que não possuíam nenhum psicodiagnóstico, ao mesmo tempo que intensifica os sintomas de transtornos psiquiátricos já pré-existentes, (isto é, depressão, transtorno bipolar, borderline etc.).

É sabido que mediante o confinamento e as perdas cada vez mais recorrentes a população se apresenta vulnerável ao abalo psicológico. Trata-se de um embate pela sobrevivência enquanto o destino se apresenta incerto. Para Roemer e Orsillo (2016) a intolerância à incerteza é o fator predominante no

desenvolvimento e sustentação da ansiedade, dessa forma, entende-se a vivência da pandemia como fonte de gatilhos que ativam e mantêm as reações ansiosas.

Em análise, os abalos emocionais eminentes da pandemia COVID-19 estimam maior durabilidade e prevalência dos impactos psicológicos que da própria contaminação pela doença (Ornell et al., 2020; Schimidt et al., 2020). Compreende-se a formação e sustentação de modelos cognitivos desadaptativos, explicados a seguir, que não apenas modificam a percepção frente os eventos como criam e intensificam o sofrimento, automaticamente, modelando o comportamento.

3.2 Ansiedade segundo a Terapia Cognitivo-Comportamental

Antes de compreender o modelo cognitivo desadaptativo, é necessário entender que modelo cognitivo constitui-se de um processo envolvendo eventos, pensamentos, emoções e comportamentos, em que “o ser humano continuamente avalia a relevância dos acontecimentos internamente e no ambiente que o circunda” (BECK, 2007) sentindo e reagindo conforme conclui sobre a situação. Logo, a maneira como interpreta e deduz a respeito de uma vivência influencia a forma como sente e se comporta.

Quando esse processo é sustentado por crenças e pensamentos automáticos negativos, conceitua-se modelo cognitivo desadaptativo, posto que a interpretação do evento seja dada de forma errônea resultando num ciclo vicioso de emoções desproporcionais, pensamentos aversivos e comportamentos disfuncionais.

Desde o início da infância o indivíduo é modelado a esquemas a respeito de si, do mundo e do futuro trazendo a ideia de verdade absoluta sobre como as coisas são. Esses esquemas “influenciam o desenvolvimento de uma classe intermediária de crenças que consiste em atitudes, regras e suposições” (BECK, 2007) gerando uma espécie de filtro, denominado pensamentos automáticos, que classifica e caracteriza os eventos e suas consequências.

Os pensamentos automáticos são fruto das crenças intermediárias condizentes a si, ao mundo e ao futuro, e uma vez que se apresentam irracionais, ou seja, não adequados com a realidade, tornam-se disfuncionais, produzindo reações exageradas e prejudiciais à saúde e demais áreas da vida do sujeito.

Segundo Wright, Basco e Thase (2008, p. 19), no referencial Aprendendo a Terapia Cognitivo-Comportamental, pessoas acometidas de ansiedade

frequentemente vivenciam inundações desses pensamentos automáticos disfuncionais, enfrentando processos cognitivos sustentados pela visão negativa pessoal e do meio onde estão inseridas, assim, ideias fantasiosas sobre o evento se manifestam e persistem como reais provocando a necessidade de fugir ou evitar que aconteçam.

Na percepção do ansioso, evitar a situação significa uma medida de segurança, no entanto, segundo a Abordagem Cognitivo-Comportamental, diz respeito a uma potencialização desse ciclo, visto que o processamento cognitivo disfuncional leva à preocupação excessiva com pensamentos catastróficos, contemplando ameaças e perigos dos quais o indivíduo se vê incapaz de enfrentar. Com isso, ele evita a situação, e conseqüente, escapa da experiência incômoda. Nota-se um reforçamento negativo de repetição, tanto em virtude da não ocorrência da catástrofe premeditada quanto pela diminuição da ativação fisiológica.

Numa recapitulação teórica, o processamento cognitivo disfuncional constitui-se de crenças e pensamentos automáticos negativos adquiridos desde a infância. Estes, por sua vez, resultam numa interpretação distorcida da realidade; o sujeito emite ideias calamitosas sobre o evento, enxergando-se incapaz de supera-lo. Essa interpretação distorcida influencia nas emoções e no comportamento, gerando uma ativação fisiológica de ansiedade e recorrência à fuga ou esquiva da situação. Ao fugir, o indivíduo evita que o desastre ocorra e recebe alívio dos sintomas, por outro lado reforça as crenças e pensamentos automáticos negativos confirmando o credo de incapacidade que influencia sua percepção da realidade.

O comportamento é condicionado a evitar o incômodo baseando-se em experiências anteriores de preocupação nos quais a esquiva evitou o sofrimento. Por outro lado, preocupar-se é um hábito cognitivo que Roemer e Orsillo (2016) defendem como processo generalizante, uma vez que a apreensão com um tema pode levar ao receio com outros. Assim, a ansiedade deixa de ser vivida por um momento específico e se desenvolve num contexto generalizado, tornando-se patológica.

3.3 Pandemia COVID-19: Reações ansiosas na visão Teórica Cognitivo-Comportamental

No tocante a pandemia COVID-19, sabe-se que os agravos compreendem diversos setores, resultando no que Hossain, Sultana e Pirohit (2020) atribuem como pânico social. As incertezas com relação ao futuro favorecem a atuação dos pensamentos automáticos, e a partir disso, ideias catastróficas influenciam as emoções e os comportamentos. Num enredo tão complexo de comprometimento, os fatores de preocupação são múltiplos, o que reflete uma vulnerabilidade ao processamento cognitivo disfuncional de forma generalizada.

Conforme Malloy-Diniz et al. (2020), em um cenário pandêmico, a percepção aversiva refere autoproteção. É comum que os indivíduos manifestem emoções negativas e comportamentos de esquiva em resposta às interpretações distorcidas da realidade. Trata-se de uma junção envolvendo o acesso à informação e o estilo pessoal de processamento caracterizado por crenças e estilos cognitivos. Os eventos passam pela filtragem dos pensamentos automáticos, que sob influência dos esquemas, os classificam e caracterizam como incapazes de serem superados.

Outro ponto importante diz respeito ao isolamento social e o acesso à mídia. Segundo Pereira et al. (2020) o excesso de informações e adequações às medidas preventivas ocasionam alterações comportamentais que impulsionam o adoecimento psicológico. Entende-se haver uma sobrecarga emocional produzido por uma gama de estímulos, no qual o sujeito se percebe cercado, com pés e mãos atadas, enquanto recebe uma diversidade de notícias atemorizantes. Conforme Cavalcanti et al. (2020) a propagação de *Fake News* sobre fatores relacionados ao coronavírus e seus comprometimentos levam a população a um tipo de pandemia do medo, o qual se caracteriza uma percepção distorcida dos eventos resultando em respostas emocionais intensas, pensamentos negativos e comportamentos disfuncionais.

Em exemplo, Sousa et al. (2020) destacam a vivência do distanciamento e isolamento social como propulsores de uma autopercepção de incapacidade associado à sensação de impotência. Estes são coligados “ao medo e ao pânico frente ao desconhecido, e conseqüentemente paralisa o indivíduo reduzindo sua capacidade de enfrentamento”. Nota-se que o agravo da medida preventiva é interpretado de uma maneira distorcida, resultando no sentimento de impotência ligado ao pensamento de incapacidade, assim, o sujeito se esquiva por se identificar incapaz de tomar qualquer decisão.

Concernente à manutenção do ciclo ansioso, as consequências da esquiva reforçam a crença fundamental de incapacidade, dessa forma, os pensamentos automáticos negativos são fortalecidos, o que aumenta a probabilidade de repetição desse processo. A interpretação distorcida emite reações emocionais e comportamentais que refletem uma superiorização do evento e inaptidão própria. Como resposta, o sujeito busca se esquivar, e, por conseguinte, reforça suas crenças de incapacidade.

Pereira et al. (2020) destacam a restrição no suporte a familiares contaminados, independente da gravidade, como fonte de queixas como culpa, tristeza e raiva, refletidos, em muitos casos, mediante comportamentos agressivos. Numa visão teórica cognitivo-comportamental, não estar presente com o familiar adoecido é interpretado de maneira desastrosa conforme o processamento cognitivo singular. Os pensamentos se fecham em desfechos negativos, onde o organismo reage com os sentimentos de culpa antecipada e raiva por não ter sido capaz de intervir nesse desfecho pré-idealizado, então a descarga emocional faz com que o sujeito emita reações comportamentais agressivas.

É visível que o enredo pandemia em si diz respeito a comprometimentos diversos em tipo e intensidade, contudo entende-se, conforme exemplos supracitados, que a distorção cognitiva característica do transtorno de ansiedade potencializa os agravos de acordo à interpretação de cada indivíduo. As reações emocionais se manifestam de forma mais intensa, enquanto os comportamentos condizem com um sistema de segurança próprio, reforçado por consequências de evitação e alívio.

4. Considerações Finais

Este artigo teve por finalidade entender a influência dos agravos da pandemia COVID-19 no desenvolvimento e prevalência da ansiedade por meio da Abordagem Cognitivo-Comportamental. Foram considerados aspectos psicológicos representados pelas queixas de medo, raiva, sensação de abandono e demais emoções que caracterizam os sintomas ansiosos como respostas emocionais e comportamentais à interpretação desse enredo. Sabe-se que o construto pandêmico afetou diversas áreas diretamente ligadas aos aspectos biopsicossociais da

população, assim, as causas de preocupação são múltiplas, o que sujeita maior vulnerabilidade ao afetamento emocional.

Buscou-se explicar a ansiedade como manifestação de um ciclo vicioso ao caracterizar as etapas do modelo cognitivo disfuncional destacando as reações emocionais e os comportamentos como emissores de consequências reforçadoras dos pensamentos negativos iniciais.

A revisão descreveu a manifestação ansiosa como resposta ao processamento cognitivo disfuncional oriundo de crenças adquiridas na infância e de pensamentos automáticos que definem a interpretação do fenômeno de maneira negativa. Ocorre uma intensificação de emoções que resultam na emissão de comportamentos autoprotetivos, ou seja, que buscam evitar o sofrimento por meio da fuga ou esquiva. Estes, por sua vez, evitam a ocorrência da catástrofe premeditada e diminuem os sintomas ansiosos. Apesar disso, reforçam as crenças limitantes, onde o sujeito superioriza a gravidade da situação e identifica-se incapaz de enfrenta-la.

A análise condiz com estudos ainda em andamento, visto que a COVID-19 se trata de um fenômeno novo e ainda persistente. Muito dos agravos permanecem subnotificados, o que refere necessidade de maiores análises e levantamento de dados. Contudo os achados destacam correlacionados do isolamento social fatores de maior impacto à saúde psíquica da população, porquanto comprometem diversos âmbitos, como o econômico, educacional e rotinas diárias. A medida preventiva permite que os cidadãos tenham acesso a informações sensacionalistas e catastróficas, por meio tecnológico, que intensificam as incertezas quanto ao futuro. Como descrito no referencial teórico, intolerância à incerteza é o fator predominante no desenvolvimento e sustentação da ansiedade.

Os objetivos propostos neste artigo não menosprezam a gravidade dos impactos eminentes da pandemia, mas buscam entender como indivíduos com queixas de ansiedade têm interpretado os fenômenos decorrentes desse contexto, além de explicar sua relação com o adoecimento psicológico.

Compreendeu-se que a distorção cognitiva característica do transtorno ansioso potencializa os agravos de acordo à interpretação de cada indivíduo. As reações emocionais se manifestam de forma mais intensa, enquanto os comportamentos condizem com um sistema de segurança próprio, reforçado por

consequências de evitação e alívio. Em suma, tais consequências sustentam as crenças iniciais negativas que fortalecem o ciclo da ansiedade.

Referências

BARROS, Marilisa Berti de Azevedo et al . Relato de tristeza/depressão, nervosismo/ansiedade e problemas de sono na população adulta brasileira durante a pandemia de COVID-19. **Epidemiol. Serv. Saúde**, Brasília , v. 29, n. 4, e2020427, set. 2020 . Disponível em <http://scielo.iec.gov.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1679-49742020000400021&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em 11 Jul. 2021. Epub 20-Ago-2020. <http://dx.doi.org/10.1590/s1679-49742020000400018>.

BECK, J. S. **Terapia Cognitiva: Teoria e Prática**. Porto Alegre: Artmed, 2007.

CAVALCANTI, Isabella Macário Ferro. Saúde Mental e o Distanciamento Social. [recurso digital]. 1.ed. - Belém: **Rfb**. Editora, 2020. Disponível em: <https://repositorio.ufpe.br/bitstream/123456789/37559/1/Livro%205_Sa%C3%BAde%20mental%20e%20o%20distanciamento%20social.pdf>. Acesso em: 04 out 2021.

HOSSAIN, M. M.; SULTANA, A.; PUROHIT, N. (2020). Mental health outcomes of quarantine and isolation for infection prevention: A systematic umbrella review of the global evidence. Disponível em <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32512661/>. Acesso em 10 Jul. 2021.

LASA, N. B. et al. **Las consecuencias psicológicas de la COVID-19 y el confinamiento**: Informe de Investigación. Universidad del País Vasco. Barcelona, 2020.

MALLOY-DINIZ, L. F. et al. (2020). Saúde mental na pandemia de COVID-19: Considerações práticas multidisciplinares sobre cognição, emoção e comportamento. *In.*: **Revista Debates em Psiquiatria**. Disponível em <https://www.researchgate.net/publication/341255949>. Acesso em 10 jul. 2021.

NASCIMENTO, A. M.; ROAZ, A.; SILVA, L. N. S.; FREIRE, M. R. L.; MARTINS, V. B. C.; SILVA, V. V. F. (2021). Enfrentamento da Pandemia COVID-19: Construindo sentidos da experiência e suas dificuldades. **Revista Educação e Humanidades**. Vol. II, nº 1, jan-jun, 2021, pág. 673-704. Disponível em <https://www.periodicos.ufam.edu.br/index.php/reh/article/view/8589>. Acesso em 7 out. 2021.

ORNELL, F.; SCHUCH, J. B.; SORDI, A. O.; KESSLER, F. H. P. (2020). Pandemia de medo e COVID-19: Impacto na saúde mental e possíveis estratégias. *In.*: **Revista Debates em Psiquiatria**. Disponível em <http://www.ufrgs.br/ufrgs/noticias/arquivos/pandemia-de-medo-e-covid-19-impacto-na-saude-mental-e-possiveis-estrategias/view>. Acesso em 10 jul. 2021.

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. A pandemia de COVID-19, o isolamento social, consequências na saúde mental e estratégias de enfrentamento: uma revisão integrativa. **Research, Society and Development**, [S. l.], v. 9, n. 7, p. e652974548, 2020. DOI: 10.33448/rsd-v9i7.4548. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/4548>. Acesso em: 4 out. 2021.

ROERMER, L.; ORSILLO, S. M. Uma terapia Comportamental baseada em aceitação para o Transtorno de Ansiedade Generalizada. *In: Manual clínico dos transtornos psicológicos: tratamento passo a passo*. Organizador, David H. Barlow. 5ª ed. Porto Alegre: Artmed, 2016.

SCHIMIDT, B.; CREPALDI, M. A.; BOLZE, S. D. A; NEIVA-SILVA, L.; DEMENECH, L. M. (2020). Impactos na Saúde Mental e Intervenções Psicológicas diante da Pandemia do Novo Coronavírus (COVID-19). Disponível em <https://www.scielo.br/j/estpsi/a/L6j64vKkynZH9Gc4PtNWQng/?lang=pt>. Acesso em 15 jul. 2021.

SOUSA, A. R.; CARVALHO, E. S. S.; SANTANA, T. S.; SOUSA, A. F. L.; FIGUEIREDO, T. F. G.; ESCOBAR, O. J. V.; MOTA, T. N.; PEREIRA, A. (2020). Sentimento e emoções de homens no enquadramento da doença COVID-19. **Revista Ciência Saúde Coletiva**. Disponível em <https://doi.org/10.1590/1413-81232020259.18772020>. Acesso em 15 jul. 2021.

WRIGHT, J. H.; BASCO, M. R.; THASE, M. E. **Aprendendo a Terapia Cognitivo-Comportamental**. Porto Alegre: Artmed, 2008.

FICHA DE ACOMPANHAMENTO INDIVIDUAL DE ORIENTAÇÃO DE TCC

Atividade: Trabalho de Conclusão de Curso – Artigo/Monografia.

Curso: Psicologia **Período:** 10º **Semestre:** 2º **Ano:** 2021

Professor (a): Eula Gomes de Macêdo Prates

Acadêmico: Aywmme Jéssica Marculino Abreu / Bárbara Kelly de Oliveira Pessoa

Tema: PANDEMIA COVID-19: Ansiedade sob perspectiva Cognitivo-Comportamental

Assinatura do aluno

Data(s) do(s) atendimento(s)

Horário(s)

30/09/2021

20h – 21h

14/10/2021

20h – 21h

01/11/2021

20h – 21h

Descrição das orientações:

Discussão do projeto preliminar.

Avaliação da fundamentação teórica.

Discussão e adequação da metodologia.

Orientação referente à discussão.

Considerando a concordância com o trabalho realizado sob minha orientação, **AUTORIZO O DEPÓSITO** do Trabalho de Conclusão de Curso do (a) Acadêmico (a) com título: PANDEMIA COVID-19: Ansiedade sob perspectiva Cognitivo-Comportamental.

Assinatura do Professor

Relatório de Plágio

CopySpider Scholar

Apoiar o CopySpider

Exportar relatório

Exportar relatório PDF

Visualizar

Gerador de Referência Bibliográfica (ABNT, Vancouver)

PANDEMIA COVID-19 - Ansiedade sob perspectiva Cognitivo-Comportamental.docx (09/11/2021):

Resumo

- [1,43%] preprints.scielo.org/i...
- [1,05%] scielo.br/j/estpsi/a/L6...
- [0,74%] scielo.br/j/estpsi/a/dk...
- [0,72%] scielosp.org/article/ic...
- [0,45%] fiocruzbrasil.fiocruz....
- [0,43%] fiocruzbrasil.fiocruz....
- [0,35%] fiocruzbrasil.fiocruz....
- [0,07%] cdc.gov/nchs/nvss/vs...
- [0,04%] verywellmind.com/an...
- [0,04%] apa.org/ptsd-guidelin...
- [0,03%] mayoclinic.org/diseas...
- [0,00%] thebritishacademy.ac...

Arquivo de entrada: PANDEMIA COVID-19 - Ansiedade sob perspectiva Cognitivo-Comportamental.docx (3537 termos)

| Arquivo encontrado | Qtd. de termos | Termos comuns | Similaridade (%) | |
|---|----------------|---------------|------------------|------------|
| preprints.scielo.org/index.php/scielo/preprint/download/49... | 8408 | 169 | 1,43 | Visualizar |
| scielo.br/j/estpsi/a/L6j64vIkynZH9Gc4PtNWQng | 6763 | 108 | 1,05 | Visualizar |
| scielo.br/j/estpsi/a/dkxZ6QwHRPhZLsR3z8m7hvF | 7860 | 84 | 0,74 | Visualizar |
| scielosp.org/article/icse/2021.v25suppl1/e200203 | 3365 | 50 | 0,72 | Visualizar |
| fiocruzbrasil.fiocruz.br/coronavirus-e-saude-mental-tire-s... | 2468 | 27 | 0,45 | Visualizar |
| fiocruzbrasil.fiocruz.br/wp-content/uploads/2020/10/livro... | 67513 | 309 | 0,43 | Visualizar |
| fiocruzbrasil.fiocruz.br/depressao-ansiedade-e-estresse-... | 1864 | 19 | 0,35 | Visualizar |
| cdc.gov/nchs/nvss/vsrr/covid19/excess_deaths.htm | 4370 | 6 | 0,07 | Visualizar |
| verywellmind.com/an-overview-of-the-types-of-emotions-4... | 2721 | 3 | 0,04 | Visualizar |
| apa.org/ptsd-guideline/patients-and-families/cognitive-beh... | 614 | 2 | 0,04 | Visualizar |
| mayoclinic.org/diseases-conditions/anxiety/symptoms-cau... | 2032 | 2 | 0,03 | Visualizar |