



UNIVERSIDADE
FEDERAL RURAL
DE PERNAMBUCO

CODAI

COLÉGIO AGRÍCOLA
DOM AGOSTINHO IKAS DA UFRPE



Preocupação produtiva e improdutiva em tempos de isolamento social

Reginete Cavalcanti Pereira

Carolina Câmara Lira

Marcílio Ferreira de Souza Júnior

São Lourenço da Mata - PE



Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
Sistema Integrado de Bibliotecas da UFRPE
Biblioteca Central, Recife-PE, Brasil

P436p Pereira, Reginete Cavalcanti
Preocupação produtiva e improdutiva em tempos de isolamento social / Reginete Cavalcanti Pereira, Carolina Câmara Lira, Marcílio Ferreira de Souza Júnior. – 1. ed. - Recife: EDUFRPE, 2020.
10 p. : il.

Inclui referências.

1. Saúde mental 2. Vírus 3. Epidemias 4. Isolamento social
5. Saúde I. Lira, Carolina Câmara II. Souza Júnior, Marcílio Ferreira de III. Título

CDD 362.2





*"Não importa o que fizeram com você.
O que importa é o que você faz com
aquilo que fizeram com você"*

Jean Paul Sartre





Apresentação

Em tempos de incerteza é difícil não se preocupar. A preocupação é uma forma de pensar antecipadamente e que na maioria das vezes nos deixa apreensivos, por imaginarmos os piores cenários e nos levar a pensamentos sobre a própria incapacidade de enfrentar os desafios que estamos vivenciando nesta pandemia.

Desta forma, considerando a necessidade de levar informação à sociedade sobre as consequências do isolamento social em tempos de pandemia, a presente cartilha educativa digital apresenta o tema “Preocupação Produtiva e Improdutiva”.

Sendo a cartilha um instrumento didático que se apresenta com uma linguagem de fácil compreensão, a ideia da produção deste material é contribuir com aquelas pessoas que sentem a preocupação como algo incontrollável.

Isolamento social e a preocupação nas famílias

O isolamento social é uma estratégia defendida pela Organização Mundial de Saúde (OMS) no sentido de diminuir a curva de crescimento de contaminação pelo novo coronavírus, evitando que a população fique infectada ao mesmo tempo e sobrecarregue os sistemas de saúde. O prazo do isolamento é incerto, o que leva ao **aumento do nível de preocupação nas famílias**.



Imagem: Vecteezy.com

Preocupação é uma cadeia de pensamentos e imagens incontroláveis e duradouros na tentativa de obter uma solução para um problema cujo resultado é incerto. A preocupação tem estreita relação com o **medo** e a **ansiedade**.



Preocupação e incertezas

Sendo a **preocupação** uma experiência humana, quando se torna crônica, excessiva e invasiva, pode estar associada a uma ansiedade patológica. Por estarem mais ansiosas, as pessoas têm pensamentos frequentes de que algo terrível poderá acontecer, sentem-se mais tensas, distraídas, inquietas e com dificuldade para dormir. Esses sintomas podem interferir, de forma significativa, no seu cotidiano.

A preocupação baseia-se, principalmente, na **intolerância à incerteza**. Em tempos de isolamento social, certa quantidade de preocupação é normal e depende da forma de se pensar.

Ao se responder exageradamente aos pensamentos sobre as incertezas, o nível de aflição pode tornar-se insuportável.





As preocupações podem ser produtivas e improdutivoas

São preocupações produtivas aquelas que contribuem para a resolução de problemas e conduz a uma ação que se pode realizar no momento. Já as improdutivoas são preocupações que geram os pensamentos “e se”, pois pode ter pouca possibilidade de ocorrer e não se tem o controle da situação para resolver.

durante a pandemia do coronavírus

Preocupações Produtivas Comuns

A sua segurança alimentar;
Manter o distanciamento social;
Usar as máscaras de proteção;
Ter boas práticas de higiene.

**Preocupações que
se têm controle
e são úteis.**

Preocupações Improdutivas comuns

Se vai se contaminar com o vírus;
Até quando vai o isolamento social;
Como será sua vida depois da pandemia;

**Preocupações que
não se têm controle
e na maioria
das vezes são inúteis.**



Fique atento:

Durante o isolamento social tais pensamentos preocupantes podem acontecer:

Pensamentos de que **o pior provavelmente pode acontecer** e deve-se estar sempre preparado;

Pensamentos sobre a **própria incapacidade** de enfrentar os desfechos dessa pandemia;

Pensamentos de que pode controlar **os eventos futuros**.

Aprenda a se preocupar:

1

Procure diferenciar as preocupações produtivas das improdutivas;

2

Transforme a preocupação produtiva em solução do problema tão logo seja possível.

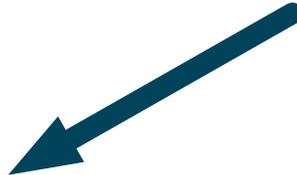


Como posso superar a preocupação?

**Supere
sua preocupação**



**Desafie seus
pensamentos**



A preocupação vai mesmo lhe ajudar?

Quantas vezes me enganei no passado ao me preocupar?

Com o que me preocupei no passado e que hoje não me preocupo mais?

Determinar se a preocupação é com um problema real ou com uma situação que não sei se vai ou não acontecer (“e se”).



Falando para você:

Toda vez que se preocupa, você está no mundo do pensamento, sem entrar em contato com os seus sentimentos, e essa não é uma relação saudável de se ter com as nossas emoções. O isolamento social pode trazer emoções desagradáveis e a melhor forma de manejá-la é aceitando-a. Abandone o sentido de urgência e aceite a incerteza.

Bibliografia consultada:

CLARK, David A. *Vencendo a ansiedade e a preocupação com a terapia cognitivo-comportamental: manual do paciente*. Porto Alegre: Artmed, 2014

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

LEAHY, Robert L. *Como lidar com as preocupações: sete passos para impedir que elas paralisem você*. Porto Alegre: Artmed, 2007.



QUEM SOMOS?

Reginete Cavalcanti Pereira

Professora Titular de Psicologia do CODAI/UFRPE

Carolina Câmara Lira

Professora de Zootecnia do CODAI/UFRPE

Marcílio Ferreira de Souza Júnior

Professor de Informática do CODAI/UFRPE

Projeto Gráfico e Diagramação:

Juscelino Odilon de Sousa

Diagramação:

Bruno de Souza Leão

Este material foi produzido a partir do Projeto de Extensão intitulado “Produção de cartilhas educativas digitais voltadas aos familiares dos alunos do CODAI”, desenvolvido no Colégio Agrícola Dom Agostinho Ikas da Universidade Federal Rural de Pernambuco (CODAI/ UFRPE).