



PANDEMIA DO COVID 19 E SUAS REPERCUSSÕES NA SAÚDE MENTAL

Congresso On-Line De Ansiedade, 2ª edição, de 25/10/2021 a 27/10/2021

ISBN dos Anais: 978-65-81152-12-3

COLNAGO; Júlia Celga¹, CARNEIRO; Leís Duarte², CARNEIRO; Marcos Duarte³, BARBOSA; Gabriela Campana⁴

RESUMO

Frente a um cenário de pandemia, a comunidade médica se preocupa com as consequências que a pandemia trouxe para a saúde mental da população, principalmente as mulheres e os jovens que foram os mais afetados, já que com o isolamento social o número de violências domésticas cresceram, assim como, também, o uso abusivo de redes sociais pelas crianças e adolescentes. O isolamento e o distanciamento de amigos e parentes geram angústia e sentimento de impotência, “o medo da perda” pode gerar ataques de pânico e, com isso, devemos ter um meio de liberar todos esses sentimentos. A pandemia trouxe inúmeras repercussões negativas ao estilo de vida das pessoas, isso porque as pessoas tendem a responder de maneiras diferentes quando exposta a uma situação crítica e, com a instalação da pandemia, o convívio social prolongado no ambiente domiciliar ativou gatilhos pré-existentes, fazendo com que os indivíduos desenvolvem-se transtornos psíquicos ou acentuem os transtornos já existentes, sendo a histórica psíquica do paciente considerado um fator de risco para a psicopatologia pós-COVID pela resposta imunológica do organismo ao vírus ou por conta do estresse e pressão diária, somado a experiências traumáticas vivenciadas, como o desemprego ou a morte de pessoas próximas. Com isso, o principal sentimento demonstrado por grande parte da população foi o medo, por se tratar de uma doença nova e com suas repercussões não muito conhecidas, além do medo de transmitir o vírus para os seus familiares e as consequências que poderiam surgir em prol disso, com isso muitas pessoas se distanciaram de parentes, com o intuito de preservar a saúde dos mesmos. Este trabalho objetiva relatar a vivência de acadêmicas de medicina durante a pandemia e suas perspectivas diante o cenário da saúde mental da população em decorrência das consequências impostas pelo isolamento social. É notório que as crises de ansiedade aumentaram drasticamente após a instalação da pandemia e, com isso, a qualidade de vida de muitas pessoas pioraram, faz-se necessário identificar esses problemas de maneira precoce e o que desencadeou os mesmos, para que possa ser realizada uma conduta adequada do caso, proporcionando mudança nos hábitos de vida. Além disso, é necessário a normalização da ansiedade nos dias atuais, isso porque o fato de passar muito tempo isolado de pessoas trouxeram inseguranças e medo para muitos, fazendo com que se isolasse de forma radical e, em consequência disso, muitos se perderam em meio a incertezas. A ajuda profissional é de grande valia, sendo necessário que as pessoas aceitem que estão com crises e procurem ajuda, para que não se tornem problemas maiores

¹ Uniredentor, juliacelgacolnago@gmail.com

² Uniredentor, leisduartecarneiro@gmail.com

³ Suprema-JF, marcosduarte994@gmail.com

⁴ PUC MG, gabrielacampanapsicologa@gmail.com

futuramente. Isso porque, atualmente, vivemos num mundo de incertezas, a saúde mental das pessoas vem piorando e não saber quando tudo isso vai passar, é preocupante. Torna se necessário que todos tenham uma válvula de escape, de modo a minimizar os impactos negativos a atuar de modo preventivo. Devemos ter equilíbrio quanto às restrições de convívio e bem estar pessoal, priorizando a própria saúde e a dos demais ao seu entorno.

PALAVRAS-CHAVE: pandemia, saúde mental, impactos negativos