



OF. DE LP:LEITURA E PRODUCAO
DE TEXTOS

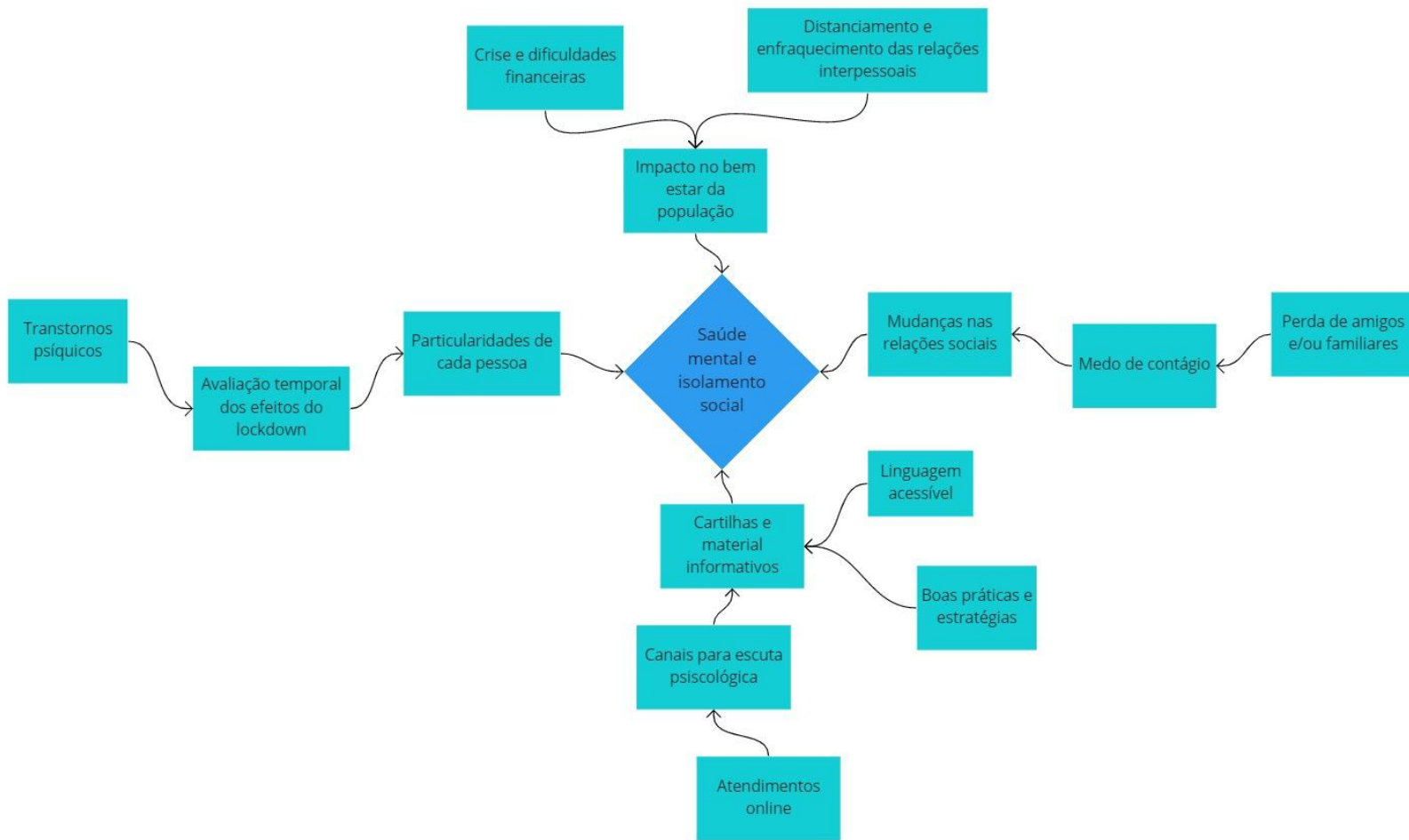
BEM ESTAR E ISOLAMENTO SOCIAL: COMO A PANDEMIA AFETA A SAÚDE MENTAL DOS BRASILEIROS

Clara Hosken, Hyvie Maciel e Isabela Ramos

Nosso artigo foi dividido em:

- 1.** Introdução
- 2.** Metodologia e Fundamentação Científica
- 3.** Discussão
- 4.** Considerações Finais

ESQUEMA



CONTEXTUALIZAÇÃO

Com o advento do novo Coronavírus em 2020, inúmeras questões foram levantadas acerca da saúde física da humanidade. No entanto, pouco foi dito sobre a saúde mental durante a pandemia no que tange ao medo de ser infectado e ao isolamento social. Neste artigo analisamos pesquisas feitas acerca do bem-estar mental da população durante o isolamento social decorrente da pandemia da COVID-19.

POR QUE DISCUTIR SOBRE SAÚDE MENTAL NA PANDEMIA?

- O **bem estar do indivíduo** relaciona-se com seu desenvolvimento, sua forma de lidar de com problemas e estresses do cotidiano, sua produtividade e condição para contribuir dentro da sua comunidade.
- O método de controle mais efetivo da COVID-19 é o **distanciamento social**, o qual impacta de forma significativa a saúde mental da população..
- Desenvolvimento de um transtorno mental: atrelado ou não a sentimentos ocasionados por situações diversas vivenciadas pelas pessoas.

QUAIS OS IMPACTOS?

- A comunidade médica preocupa-se com uma **epidemia paralela**, caracterizada pelo aumento do sofrimento psicológico, dos sintomas psíquicos e dos transtornos mentais.
- A pandemia da COVID-19 é referenciada como a **maior emergência de saúde pública** que a comunidade internacional enfrenta em décadas.

One Year of Covid: Instituto Impso

53% DOS BRASILEIROS RELATARAM PIORA DA SAÚDE MENTAL



CAUSAS

- Medo de contágio;
- Perda de amigos e/ou familiares;
- Preocupação financeira;
- Mudança de hábitos;
- Enfraquecimento das relações interpessoais.

ESTRATÉGIAS

- Materiais informativos;
- Temáticas como sintomas de ansiedade e estresse e emoções negativas;
- Oferta de canais de escuta psicológica;
- Atendimento online;
- Divulgação de estratégias de autocuidado.

COMO REDUZIR OS IMPACTOS PSICOLÓGICOS DA PANDEMIA?

- Discussão acerca dos efeitos da pandemia da saúde mental.
- Reconhecimento das particularidades de cada indivíduo.
- Adoção de medidas como a ampliação da teleconsulta psicológica para a população carente, a divulgação dos projetos para a atenuação dos números de suicídio e a democratização de terapias.

PONTOS A SEREM PENSADOS:

- Como a pandemia afetou, de forma comparativa, indivíduos com e sem problemas psicológicos desenvolvidos antes do contexto de isolamento?
- Com a vacinação e a retomada de atividades usuais de forma menos restritiva, por quanto tempo os impactos na saúde mental serão sentidos pelas pessoas afetadas?

- AGÊNCIA SAÚDE. O Ministério da Saúde divulga resultados preliminares de pesquisa sobre saúde mental na pandemia. Ministério da Saúde, 2021. Disponível em: <<https://antigo.saude.gov.br/noticias/agencia-saude/47527-ministerio-da-saude-divulga-resultados-preliminares-de-pesquisa-sobre-saude-mental-na-pandemia>>. Acesso em: 28 Jul. 2021.
- BBC NEWS BRASIL. Saúde mental piorou para 53% dos brasileiros sob a pandemia, aponta pesquisa. BBC News Brasil, 2021. Disponível em: <<https://www.bbc.com/portuguese/geral-56726583>>. Acesso em: 28 Jul. 2021.
- BROOKS, S. K.; WEBSTER, R. K.; SMITH, L. E.; WOODLAND, L.; WESSELY, S.,; GREENBERG, N. & RUBIN, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. The Lancet, 395(102227), 912-920. The Lancet, 2020. Disponível em: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8) Acesso em: 16 Ago. 2021.
- GARRIDO, R. G; RODRIGUES, R. C. Restrição de contato social e saúde mental na pandemia: possíveis impactos das condicionantes sociais. Journal of Health & Biological Sciences, v. 8, n. 1, p. 1, 2020. Disponível em: <<https://periodicos.unichristus.edu.br/jhbs/article/view/3325>>. Acesso em: 28 Jul. 2021.
- IPSOS. ONE YEAR OF COVID-19. Ipsos, 2021. Disponível em: <https://www.ipsos.com/sites/default/files/ct/news/documents/2021-04/wef_-_expectations_about_when_life_will_return_to_pre-covid_normal_-_final.pdf>. Acesso em: 16 Aug. 2021
- PFIZER BRASIL. Saúde mental na pandemia do coronavírus: como manter o bem-estar em tempos de distanciamento social. Pfizer Brasil, 2020. Disponível em: <<https://www.pfizer.com.br/noticias/ultimas-noticias/saude-mental-na-pandemia-do-coronavirus-como-manter-o-bem-estar-em-tempos-de-distanciamento-social>>. Acesso em: 27 Jul. 2021..
- SCHMIDT, B.; CREPALDI, M. A.; BOLZE, S. D. A.; et al. Saúde mental e intervenções psicológicas diante da pandemia do novo coronavírus (COVID-19). Estudos de Psicologia (Campinas), v. 37, 2020. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/estpsi/a/L6j64vKkynZH9Gc4PtNWQng/?lang=pt>>. Acesso em: 27 Jul. 2021.

OBRIQADO(A)!