ISBN Nº: 978-65-89908-77-7

CONIAS
CONGRESSO ONLINE DE INTEGRAÇÃO E ATENÇÃO EM SAÚDE
25 a 27 de Agosto de 2021

MANUTENÇÃO DA SAÚDE MENTAL E O AUTOCUIDADO EM TEMPOS DE PANDEMIA

Congresso Online de Integração e Atenção em Saúde, 1ª edição, de 25/08/2021 a 27/08/2021
ISBN dos Anais: 978-65-89908-77-7

ANDRADE; Leilane Kathiane Oliveira [1], SANTANA; Matheus Matos [2], RAMOS; Rayane da Paixão [3], SANTOS; Rayane Ribeiro dos [4], MENEZES; Vanessa Loz Barreto de [5]

RESUMO

A pandemia causada pelo coronavírus (COVID-19) teve seu início em 2020, quando houve uma rápida disseminação da doença em escala global. Devido a falta de fármacos que pudessem curar a infecção ou formas de prevenção por vacina, foi necessário impor medidas de saúde pública, como a higienização, restrições de contatos entre pessoas, isolamento social e quarentena. Esse novo contexto provocou consequências na economia, nas questões sociais e na saúde. Dentre os diversos efeitos que o novo estilo de vida trouxe, a interferência nas condições psicológicas/ emocionais e sociais requer atenção especial. Por esse motivo, é importante sinalizar sobre intervenções preventivas, pois acontecimentos como esse podem causar transtornos psicológicos e crises sociais, afetando a capacidade de enfrentamento de toda a população, em diversos graus de intensidade. Dessa maneira, o objetivo do estudo é abordar sobre como o contexto de pandemia pode repercutir na saúde mental, apresentar emoções/comportamentos frequentes nesse contexto e então promover estratégias de enfrentamento que auxiliam na prevenção do adoecimento mental e promoção da qualidade de vida. Além disso, trata-se de um relato de experiência, com abordagem explicativa, quanto a sua natureza, ela é uma pesquisa aplicada. Os acadêmicos da Universidade Tiradentes promoveram um evento psicoeducativo, com a supervisão da docente responsável pela disciplina Práticas IV do curso de graduação. O público alvo para a intervenção consistiu em Usuários do Instagram. Foram realizadas três etapas: O planejamento, a intervenção e a produção de relatório. Quanto aos resultados, o público alvo foram usuários do Instagram e tiveram 13 inscritos, no dia participaram 7 pessoas, mais todos os integrantes do grupo e a convidada. A partir das postagens no Instagram @Nossocantinhopsi e as temáticas apresentadas no evento, foi possível abordar a importância de qualidade de vida em meio às mudanças provocadas pela pandemia, conscientizar as pessoas sobre desafios desse novo contexto e suas repercussões na saúde mental, apresentar emoções/comportamentos frequentes na pandemia e também, promover estratégias de enfrentamento que auxiliam na prevenção do adoecimento mental e promoção de qualidade de vida. Por fim, além de possibilitar à população um olhar diferenciado em relação ao momento atual em que se vive, o projeto também contribuiu e foi muito válido para a futura vida profissional dos autores. Com isso, o projeto apresentou como feedback o quão necessário é, a manutenção desse autocuidado, o reconhecimento do medo, práticas de exercícios que aliviam o estresse e, caso seja

[1] Universidade Tiradentes, kathiane_100@hotmail.com
[2] Universidade Tiradentes, matheus_eda@hotmail.com
[3] Universidade Tiradentes, rayane1888@gmail.com
[4] Universidade Tiradentes, ray.ribeirosantos@hotmail.com
[5] Universidade Tiradentes , vanessa.loz@souunit.com.br

necessário, a procura de um profissional da saúde mental, como os psicólogos.

PALAVRAS-CHAVE: Enfrentamento, Estratégias, Impactos, Pandemia, Saúde Mental

[1] Universidade Tiradentes, kathiane_100@hotmail.com
[2] Universidade Tiradentes, matheus_eda@hotmail.com
[3] Universidade Tiradentes, rayane1888@gmail.com
[4] Universidade Tiradentes, ray.ribeirosantos@hotmail.com
[5] Universidade Tiradentes , vanessa.loz@souunit.com.br