



ESTRATÉGIAS ARTÍSTICAS, CULTURAIS E SOCIAIS PARA MELHORIA DA SAÚDE MENTAL DURANTE A PANDEMIA CAUSADA PELO COVID-19

Ana Vitória Machado¹
Andreia dos Santos Sousa²

A ansiedade é a reação natural do corpo ao estresse no qual o estado emocional do indivíduo está representado por sentimentos de tensão, preocupação, negatividade, afetando não só a sua mente, mas seu corpo. As conexões que estabelecemos com a sociedade, sejam no trabalho, no ambiente familiar, no relacionamento afetivo entre outros, podem refletir em causas geradoras da ansiedade. Esse transtorno deve ser classificado por tipos de sintoma obsessivo, transtorno de ansiedade generalizada, fobia social, síndrome do pânico, ansiedade pós-transtorno traumático. Na pandemia esse transtorno só aumentou, o Ministério da Saúde (MS) realizou um estudo no ano de 2020, envolvendo 17.481 pessoas, no qual identificou que a ansiedade foi o transtorno que mais atingiu a população global durante a pandemia de Covid-19, com uma incidência de 86,5%. (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2020). Nosso objetivo geral foi analisar o aspectos culturais de sociedade que podem contribuir para causar transtornos como a ansiedade durante a pandemia causada pelo COVID-19 e contribuir com estratégias para o combate da mesma e como objetivos específicos vamos buscar refletir sobre as principais causas da ansiedade e identificar as estratégias para melhoria da saúde mental. Foi realizada uma abordagem quantitativa e utilizamos a revisão de literatura e a pesquisa documental como procedimentos para compor a nossa metodologia. Um dos pilares desta pesquisa foram dados oficiais disponibilizados pelo Ministério da Saúde. E para análise e discussão destes dados disponibilizados, nos apoiamos em artigos e periódicos, nos quais realizamos pesquisas de sintomas e tipos da ansiedade, assim como o que desencadeia a mesma. Concluímos que com a pandemia, houve uma piora significativa na qualidade de vida dos mais jovens e um aumento de ansiedade. Segundo o estudo realizado pelo Ministério da Saúde, a ansiedade é o transtorno mais comum durante a pandemia de Covid-19. E além da ansiedade, ainda se encontra a presença de transtorno do estresse pós-traumático. Discutimos ainda a frequência de tristeza, nervosismo e alterações do sono durante a pandemia de COVID 19 no Brasil. Identificamos ainda que o sexo mais afetado pela ansiedade na pandemia foi o feminino entre 18 e 29 anos de idade. Esta pesquisa contribui para a sistematização de conhecimentos sobre implicações na saúde mental e sugere estratégias culturais e comportamentais para diminuir a ansiedade na pandemia, como: cuidar da alimentação, praticar atividades físicas, manter higiene corporal, praticar sessão de psicólogo online, dormir bem, ajustar a rotina com os familiares em casa e buscar a inserção em grupos que valorizem as artes como a música, teatro e dança, deve ressaltar que hoje inúmeros cursos desta natureza estão sendo disponibilizados online e de

¹ Colégio da Polícia Militar – Dendezeiros, Aluno da educação básica, Estudante do I ano do Ensino Médio, machadoanavitoria09@gmail.com

² Colégio da Polícia Militar, Professora orientadora, Mestranda em Gestão e Tecnologias aplicadas a educação/UNEB, andreia.sohis@gmail.com

forma gratuita. Esperamos que estudos sobre a ansiedade sejam cada vez mais divulgados na mídia e redes sociais para que assuntos relacionados à saúde mental tenham mais atenção da sociedade.

Palavras-chave: Saúde mental. COVID-19. Estratégias