MANTER A AUTOESTIMA É CRUCIAL DURANTE MOMENTOS DIFÍCEIS

Ronaldo Cordeiro Brandão Filho[1]

[1]Uninassau

rcfilho2@hotmail.com

Introdução: Nunca houve momento tão complexo como o que o mundo está vivendo diante de uma Pandemia bastante tormentosa. A Covid 19 já dura vários meses e durante essa época as pessoas, como um todo, tiveram o convívio social afetado devido às regras impostas pelo Governo para conter a transmissão do vírus. Com isso, a sociabilidade ficou comprometida o que fez com que diversos indivíduos tivessem problemas mentais que interferiram diretamente na saúde destas. **Objetivo:** Conscientizar as pessoas a manter o corpo e a consciência em equilíbrio durante momentos complicados. **Metodologia:** As pesquisas foram consultadas nas bases de dados Scielo e BVS. As seguintes palavras-chave foram abordadas: Corpo, Equilíbrio e Saúde. Foram abordados artigos publicados desde o período de 2019, nos quais foram analisados o comportamento das pessoas em virtude de períodos difíceis. **Resultados:** De acordo com dados da Organização Mundial da Saúde(OMS) o Brasil foi um dos principais países do continente Americano que teve maiores problemas relacionados à questão da depressão. Tal dado configura o quão preocupante foi o período em que as pessoas tiveram o convívio social restringido para diminuir a transmissão do vírus Sars-Cov-2. Desse modo, fica claro que em épocas tão difíceis como essa, é necessário manter o equilíbrio mental em dias, com atividades que estimulem sensação de bem-estar ao ser humano. **Conclusão:** Portanto, é ululante que independentemente de problemas sanitários que o Brasil ou o mundo passe, a sociedade tem que se confortar em atividades prazerosas que estimulem saúde para com as células humanas e assim o corpo e a mente entrem em perfeitamente equilíbrio, ajudando as pessoas se sentirem confortantes.

Palavras-chave: Corpo, Equilíbrio e Saúde.

Área temática: Saúde Física e Mental.