REFLEXOS DA PANDEMIA NA SAÚDE MENTAL: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

[1]Laís Christine Amaro de Sá
[2]Álife Mateus de Moura Pinto
[3]Adriana Daliana Paiva de Medeiros
[4]Ana Lígia Santana de Oliveira Silva
[5]Jéssica Kaline Araújo Nobre
[6]Sylmara de Medeiros Cunha
[7]Vinicius Ramos Correia Dos Santos
[8]Katiane Maria Lobato da Silva Marques

[1,2,3,4,5,6,7,8] Universidade Potiguar (UnP), Natal, Rio Grande do Norte, Brasil.

Área temática: Educação e saúde

INTRODUÇÃO: Dentre os principais efeitos da pandemia, é possível citar o impacto negativo na saúde mental da população. Segundo a Organização Pan-Americana de Saúde (OPAS), somente no primeiro ano da pandemia de COVID-19, a prevalência global de ansiedade e depressão aumentou em 25%. A explicação para esse aumento substancial é devido a múltiplos fatores, por exemplo: estresse devido ao isolamento social, medo de se infectar, luto pelos entes queridos, preocupações financeiras e, além disso, interrupção nos serviços essenciais para condições mentais. Apesar da grande preocupação pela saúde mental, é notório que ainda não é suficiente e mostra-se necessário uma maior discussão e análise a respeito desse tema. **OBJETIVO:** Analisar e mitigar os efeitos da pandemia com relação à saúde mental da população em geral. **METODOLOGIA OU MÉTODOS:** Diante de tal problemática, foi realizada uma ação na Unidade Básica de Saúde (UBS) Brasília Teimosa no dia 29/11/2021 e foi direcionada para a população que estava na fila de espera para serem atendidos na unidade de saúde. Tal ação foi realizada por meio de distribuição de panfletos que evidenciam a importância do cuidado à saúde mental e também pelo diálogo no qual foi possível observar e ajudar a mitigar suas angústias e ansiedade. **RESULTADOS:** Observou-se ainda que durante a ação houve momento de relaxamento em que o público alvo consegue compartilhar suas apreensões e, além disso, reduzir a solidão causada de forma abrupta pela pandemia. Tais resultados foram possíveis, pois foi realizado um estímulo de escuta ativa semelhante a alguns métodos da psicologia, dando abertura aos pacientes a exporem seus medos e angústias. Diante disso, foi pedido um feedback da ação realizada tanto aos pacientes no momento da ação quanto algumas semanas após, em que os agentes comunitários de saúde registraram como os pacientes abordados vieram progredindo ao longo das semanas, a partir do relato dos pacientes. **CONSIDERAÇÕES FINAIS:** Em suma, a atividade foi benéfica, pois conseguiu trazer um diálogo esclarecedor a respeito da saúde mental, um tema de extrema importância na atualidade e de que quando renegadas podem impactar a vida da população a curto e longo prazo. Além disso, foi possível influenciar positivamente a retomada do acompanhamento dos serviços essenciais para saúde mental e orientar sobre os locais onde procurar ajuda profissional.

Palavras-chave: Ansiedade, Depressão, Educação.