



ANSIEDADE EM TEMPOS DE PANDEMIA

Pesquisador(es): Geise Toniolli; Milena Nissola; Rafaela K. Klein; FALER Camília Susana.

Curso: Psicologia

Área: Ciências da Vida

Resumo: Introdução: O impacto na saúde mental dos indivíduos que estão vivendo a pandemia pelo vírus da COVID-19 no ano de 2020, um ano atípico, e apesar da ansiedade ser uma resposta natural do corpo, algo fisiológico essencial para a sobrevivência, em alguns momentos pode se tornar nociva, entretanto esse novo cenário que a população está vivenciando torna a ansiedade mais evidente. **Objetivo:** identificar a ansiedade e aprender técnicas que aliviem os sintomas e contribuir para a saúde mental e melhorar as consequências psicológicas do isolamento social. **Resultados e Discussão:** Dicas de como enfrentar a ansiedade em tempos de pandemia: Filtre informações sobre assuntos, leia livros ou assista filmes, compartilhe informações positivas, mantenha a comunicação mesmo que por meios digitais com as pessoas, seja solidário, se expresse por meio de atividades (pintar, desenhar, cantar), crie rotinas, exercite o cérebro e o corpo (PIMENTA, 2020). **Conclusões:** Vivenciar e sobreviver a uma pandemia, não é algo que a população estava preparada, porém a doença nos coloca em estado de alerta para as perturbações psicológicas que afetam a capacidade de enfrentamento com estratégias saudáveis, precisa-se construir um saber que ajude a promover um relaxamento, um pensamento, um instrumento legitimado para estabilizar a saúde mental.

Palavras-chave: Ansiedade; Pandemia; Saúde Mental.

E-mails: milenanissola@gmail.com;

rafaelaketllen@hotmail.com;

toniollitecnica@hotmail.com