

## SAÚDE MENTAL NO PERÍODO PÓS-PANDEMIA: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

*Adriana Daliana Paiva De Medeiros*

*Álfe Mateus De Moura Pinto*

*Ana Ligia Santana De Oliveira Silva*

*Jéssica Kaline Araújo Nobre*

*Laís Christine Amaro De Sá*

*Marcos José Moreira Junior*

*Renan Dantas Gonçalves Da Silva*

*Sylmara De Medeiros Cunha*

*Vinicius Ramos Correia Dos Santos*

DOI: 10.47094/IIICNNESP.2022/47

### RESUMO

**Introdução:** A Organização Mundial da Saúde (OMS), define saúde mental como sendo um estado de bem-estar no qual o indivíduo é capaz de usar suas próprias habilidades, recuperar-se do estresse rotineiro, ser produtivo e contribuir com a sua comunidade. A pandemia de Covid-19, e, conseqüentemente, o isolamento social utilizado como estratégia de combate ao vírus, provocaram o aumento de transtornos mentais e de traumas psicológicos, sejam diretamente pela infecção ou por seus desdobramentos secundários. Só em 2020, a prevalência de ansiedade e depressão cresceu 25%, de acordo com resumo científico divulgado também pela OMS, em 2 de março de 2022. **Objetivo:** Promover um maior entendimento da necessidade do cuidado com a saúde mental, conscientizar sobre os riscos e divulgar locais para busca de atendimento e, por conseguinte, de ajuda. **Metodologia:** Diante desse cenário, discentes de medicina realizaram, na UBS Planalto, Natal-RN, por meio de panfletagem e abordagem individualizada, um maior esclarecimento acerca da importância do cuidado com a saúde mental e seus agravos, acentuados, principalmente, no contexto de pós-pandemia. **Resultados:** A intervenção foi realizada com sucesso, pois foi atingido um elevado número de pacientes que demonstraram bastante interesse na ação. Com isso, foram disseminadas diversas informações acerca da saúde mental, principalmente em relação aos canais de ajuda, sobre os quais muitas pessoas não tinham conhecimento. Sabe-se que os dados estatísticos não são capazes de diminuir apenas com esse compartilhamento de ideias, mas o incitamento à prevenção primária é um modo muito eficaz de promover a saúde. **Conclusões:** Por meio de uma proposta de educação em saúde, focando no entendimento pleno do público-alvo, há a perspectiva de esclarecer sobre os cuidados com a saúde mental no contexto de um pós-pandemia, buscando melhorar não só a qualidade de vida do indivíduo, mas sim da comunidade

em que está inserido, com o fito de atenuar a quantidades de indivíduos acometidos por problemas relacionados à saúde mental.

**Palavras-Chave:** Ansiedade, Comunidade, Instrução

ÁREA TEMÁTICA: Educação em saúde.