**ESTRATÉGIAS DE SAÚDE MENTAL EM TEMPOS DE PANDEMIA**

**Adrianne Modesto Moreira¹**

Durante um período de pandemia é esperado que a população sofra com algumas reações emocionais, como: medo, alteração do sono e do apetite (aumento ou diminuição), conflitos interpessoais, pensamentos recorrentes (sobre diversas situações) ansiedade aumentada, sentimento de solidão. Estima-se também que 1/3 da população venha a sofrer manifestações psicopatológicas, decorrentes de um cenário pandêmico. Sendo assim, esse é o período primordial, para que as pessoas se utilizem de estratégias para o manuseio de sua saúde mental, visando a manutenção de uma boa qualidade de vida e a prevenção do desenvolvimento de psicopatologias e/ou aumento de suas reações emocionais. Assim, o presente estudo busca explanar algumas estratégias de saúde mental a serem realizadas nesse período de pandemia, dentro das possibilidades presentes. Tratou- se de um estudo bibliográfico em que buscas foram feitas de materiais científicos, brasileiros, nas bases de dados: *Medline, Pepsic, Lilacs* e *Scielo.* Utilizando descritores como Pandemia e saúde mental, estratégias de saúde mental, impactos da covid-19. Após isso, foram realizadas leituras exploratórias, seletivas e analíticas de artigos e fichamentos, para a construção do presente resumo. Segundo a literatura atual, pode-se listar como principais estratégias, as seguintes: Reconhecer e acolher seus medos, procurar pessoas próximas para conversar sobre seus anseios, repensar estratégias de autocuidado que já tenha utilizado anteriormente, em outros momentos de crise e que foram efetivas. Investir em exercícios físicos, meditação, técnicas de respiração, leitura, entre outros. Manter contato com sua rede socioafetiva, familiares, amigos colegas de trabalho, por meio de vídeo chamadas, ligações, mensagens, áudios e diversas ferramentas que a internet nos possibilita. Evitar o uso em excesso de tabaco, álcool e outros drogas, como uma estratégia de fuga e esquiva, o que não modifica em nada o seu cenário atual e a longo prazo pode ocasionar outros problemas de saúde. Retomar atividades prazerosas, mas que pela rotina exaustiva e compulsória, acabou deixando de lado. Realizar ações solidárias a comunidade (o que traz uma sensação de pertença social, mesmo distante das pessoas). Adaptar os seus planos e projetos de acordo com a realidade atual. Evitar o excesso de informações sobre a situação da pandemia, selecionando horários específicos para a obtenção de informações e sobretudo, em fontes científicas e confiáveis, como o site da Organização Mundial de Saúde, e sobretudo, investir em um processo terapêutico ou na busca de auxílio de profissionais da saúde, quando perceber que apenas as suas estratégias não estão sendo suficientes para lidar com as (tantas) mudanças atuais. Alguns critérios que devem ser observados, para a busca de auxílio profissional, são: sintomas persistentes, sofrimento intenso, ideação suicida, dificuldade extrema de socialização, problemas com alcoolismo e outras dependências e desenvolvimento ou agravamento de transtornos psicológicos. É importante frisar, que a manifestação das reações emocionais e o desenvolvimento de psicopatologias estão relacionados a magnitude da pandemia e ao grau de vulnerabilidade daquela pessoa ou grupo, assim como, as estratégias aplicadas e desenvolvidas por cada indivíduo.

**Palavras-chave:** Pandemia e saúde mental, estratégias de saúde mental, impactos da covid-19.

**REFERÊNCIAS**

FUNDAÇÃO OSWALDO CRUZ**. Saúde mental e atenção psicossocial na pandemia covid 19 – Recomendações gerais**. Brasília, DF. 2020.

Fundação Hospital de Clínicas Gaspar Vianna**. Estratégias para manutenção da saúde mental em tempos de pandemia**. Belém- PA. 2020

SILVA, H.G. N; SANTOS, L.E. S & OLIVEIRA A.K. S**. Efeitos da pandemia do novo Coronavírus na saúde mental de indivíduos e coletividades.** J. nurs. health. 2020.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

¹ Psicóloga e Professora do Colegiado de Psicologia da Faculdade de Ciências e Tecnologia da Bahia – FACITE; Endereço eletrônico: adrianne\_123@hotmail.com