**OS AJUSTAMENTOS CRIATIVOS NO CENÁRIO DE PANDEMIA DA COVID-19**

 **Denise Maria de Azevedo Frota**

Graduanda do Curso de Psicologia. Faculdade Uninta de Itapipoca.

Itapipoca-CE. E-mail: denise-ita@hotmail.com

**Meire Nunes Viana**

Docente do Curso de Psicologia. Faculdade Uninta de Itapipoca.

Itapipoca-CE. E-mail: meireviana2@gmail.com

**Resumo**

**Introdução:** A pandemia teve início na China, em 2019 e logo expandiu-se para o mundo em pouco tempo, apresentando-se até o momento como um fenômeno alarmante pelo grau de contaminação e pelo elevado número de mortes. A Organização Mundial da Saúde (OMS), tem orientado sobre as manifestações da doença, suas gravidades e condutas de combate, sendo aqui no Brasil repassado pelo Ministério da Saúde (MS) por meio da Lei n. 13.979 de 2020, onde são colocadas medidas de enfrentamento com isolamento social para manter o controle e prevenção da doença. Contudo, todo esse cenário afeta nas vivências das pessoas de modo bem impactante e traumático, gerando várias mudanças drásticas como meio de adequação e sobrevivência. **Objetivo:** consiste em compreender como os conhecimentos da psicologia, em especial da Gestalt-terapia, poderá contribuir para auxiliar a população em geral a lidar com um dos maiores desafios sociais para o ser humano, qual seja o isolamento social, sendo que este já se consolidou como uma das principais orientações para o controle da pandemia neste momento, quando ainda não existe cura ou vacina para toda a população, considerando que diminuir o contágio e multiplicação do vírus é o grande desafio para os sanitaristas. **Método:** Trata-se de um estudo com levantamentos bibliográficos que busca relacionar as informações teóricas baseadas na Gestalt-terapia, sustentada na psicologia humanista e norteada pela visão sobre a potencialidade de Auto regulação do ser humano diante de suas necessidades, lembrando ainda que nesta situação atual estaria caracterizada como uma situação de emergência, enquadrando-se no que afirma ZINKER (2007). Buscar-se-á assim casos exemplares de ajustamento criativo para a superação das dificuldades cotidianas. **Resultados:** Com as informações desse estudo, mostra a grande contribuição de entender que é necessário conhecer o novo cenário e seus impactos para elaborar meios de busca para novos modos de vida e de funcionamento e criar estratégias que promovam a Auto regulação e adequação, ampliando a consciência das possibilidades em selecionar novos recursos de ajustamento criativos que amenizem os sofrimentos causados nesse caos de incertezas e traga certo equilíbrio emocional. Podemos verificar que, o impacto paralisante deu espaço a soluções criativas de lazer, das mais diversas formas e os compromissos de trabalhos e educação evoluíram para modelos alternativos de adequação. **Conclusão**: O indivíduo é um ser que abrange toda uma totalidade e com isso busca se adequar, procurado sentir, reagir e se ajustar as circunstâncias que lhes são propostas no ambiente, sobretudo nesse contexto de doença e isolamento social. Portanto, é fundamental atualizar-se, como também é necessário trabalhar essas necessidades disfuncionais, diante ao caos que se formou, onde há grandes desequilíbrios. Podemos registrar que o dilema humano entre Liberdade x Segurança, aparece também nas escolhas individuais dos que optam pela Segurança de seus lares contra outros que escolhem a Liberdade de ir e vir, onde o resultado após vários meses de angústia, ansiedade e desânimo tenha sido o responsável pelo agravamento da própria pandemia. Registramos a urgência de se continuar o caminho do ajustamento criativo para superação total das dificuldades.

**Palavras-chave:** Pandemia;Covid-19; Ajustamentos Criativos; Auto regulação; Gestalt-Terapia.

**Referências:**

BEZERRA, A.C.V. et al. Fatores associados ao comportamento da população durante o isolamento social na pandemia de COVID-19.**Ciênc. saúde coletiva**,  Rio de Janeiro,  v. 25, supl. 1, p. 2411-2421, June 2020.

BRASIL, Ministério da Saúde. Governo do Brasil. Coronavirus/saúde. Brasília, 2021. Disponível em: [Coronavírus: o que você precisa saber e como prevenir o contágio (saude.gov.br)](https://coronavirus.saude.gov.br/).

BRASIL, Ministério da Saúde. Presidência da República. Lei n. 13.979. Coronavírus*.* Brasília, 2021.Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil\_03/\_ato2019-2022/2020/Lei/L13979compilado.htm.

POLSTER, E.; & POLSTER, M. Gestalt-Terapia Integrada. São Paulo: Summus, 2001.

ZINKER, J. Processo Criativo em Gestalt-Terapia. São Paulo: Summus, 2007.