

REVISTA FAROL



ISSN Eletrônico: **2525-5908**

revista.farol.edu.br

ISSN Impresso: **1807-9660**

Edição Especial de Resumos –

JUNHO/2023

Contato: revista@farol.edu.br

IMPACTOS DA PANDEMIA NA SAÚDE MENTAL: Ansiedade em foco

EMANUELLY DA COSTA MOURA OLIVEIRA DE PAULA
KAYQUE FIGUEIREDO MACHADO
ANDRE TOMAZ TERRA JUNIOR

- ANAIS -

**XVIII JORNADA CIENTÍFICA E XIII FAROL
INTEGRAÇÃO**

**REVISTA
FAROL****EDIÇÃO ESPECIAL DE RESUMOS
ANAIS DO EVENTO XVII JORNADA CIENTÍFICA E XII FAROL
INTEGRAÇÃO**ISSN Eletrônico: **2525-5908**

revista.farol.edu.br

ISSN Impresso: **1807-9660**

Ed. Especial. V. 2. N. 2. 2023 - JUNHO

Contato: revista@farol.edu.br**IMPACTOS DA PANDEMIA NA SAÚDE MENTAL: Ansiedade em foco**Emanuelly da Costa Moura Oliveira de Paula¹; Kayque Figueiredo Machado¹;
Andre Tomaz Terra Junior²

Resumo: Sabe-se que no decorrer da pandemia do Sars-Cov-2, o uso desordenado de ansiolíticos cresceu consideravelmente, assim como os casos de stress, ansiedade e outros distúrbios psíquicos. Embora esses medicamentos possam ser úteis para algumas pessoas, o uso excessivo e inapropriado pode resultar em consequências negativas para a saúde mental e física. Um dos problemas no uso exacerbado, é a dependência, que pode levar a sintomas de abstinência quando se tenta interromper o uso do medicamento, assim, a preocupação do uso de psicotrópicos pode ser uma forma de evitar enfrentar e lidar com as emoções e desafios da vida, em vez de encontrar maneiras saudáveis de lidar com o estresse. É válido citar que ele pode, portanto, impedir o desenvolvimento de habilidades para lidar com o estresse, o que pode levar a problemas emocionais e comportamentais no futuro. Para isso, evitar o uso inapropriado de ansiolíticos, é fundamental que as pessoas entendam que esses fármacos não são uma solução rápida e definitiva para a ansiedade e o estresse. Em vez disso, é essencial abordar essas questões por meio de terapia, exercícios físicos, meditação, dieta saudável e outras formas de autocuidado. O artigo em questão, busca com base na análise de dados e por meio de revisões minuciosas com o intuito de abordar a importância de se debater sobre os impactos da ansiedade e o uso de substâncias psicoativas.

Palavras-chave: Ansiedade. Pandemia. Ansiolíticos. Saúde Mental. COVID-19.

¹ Acadêmicos do curso de Psicologia da Faculdade de Rolim de Moura – FAROL.

² Professor do curso de Psicologia da Faculdade de Rolim de Moura – FAROL. E-mail: andre.junior@farol.edu.br