

3ª MOSTRA DE INOVAÇÃO E TECNOLOGIA SÃO LUCAS

INSCRIÇÕES:

15/04/2021 A 22/05/2021 >>>>



O IMPACTO DO ESTRESSE, E SUAS CORRELAÇÕES COM A SAÚDE DO CORPO EM TEMPOS DE PANDEMIA.

Kelvin Aureliano JAUNE¹; Hannyh Ester Soares SILVA¹; Sebastião Aldemir Marcelino JUNIOR¹; Soraia Maria Gualda Pereira SANTOS¹; Arthur Toyoshi Ito BASSANI¹; Pamela Almeida COSTA¹; Núbia Katyele Miranda SILVA¹; Rhayan Wesley Miranda TAMPELLI¹; Erismar Lima DUARTE¹; Cleilda da Silva B. Kriger KRIGER¹; Cíntia Campos COSTA¹

1. Centro Universitário São Lucas, Porto Velho, Rondônia, Brasil.

*Autor correspondente: kelvin13030189@gmail.com

Com o advento da pandemia as relações sociais foram significativamente alteradas pelo processo de isolamento social, acarretando um impacto de origem biopsicossocial nos indivíduos e conseqüentemente surgimento de desordens no corpo físico e mental. Historicamente o ser humano nasceu para viver em sociedade e em companhia de seus afetos, cujos laços foram alterados abruptamente gerando sentimentos de solidão, ansiedade, medo, culpa e desamparo, impactando diretamente na sua qualidade de vida. É fato que em casos de ansiedade o corpo físico adoece, um dos fatores relacionados é em decorrência das alterações bioquímicas do hormônio cortisol, que pode causar náuseas, sudorese, aumento do batimento cardíaco, boca seca, tonturas, fraqueza muscular e dores pelo corpo. Devido a essa problemática este estudo tem o objetivo de orientar as pessoas sobre o impacto da ansiedade

3ª MOSTRA DE INOVAÇÃO E TECNOLOGIA SÃO LUCAS

INSCRIÇÕES:

15/04/2021 A 22/05/2021 >>>>



na saúde corporal e propor a prática de exercícios fisioterapêuticos que podem amenizar as dores musculares. Esse estudo ocorreu em 2 fases, foi elaborado um questionário no Google Forms para identificar as principais queixas físicas e mentais e os principais aspectos que podem desarmonizar a psique humana, tais como desemprego, insônia, trabalho em Home Office sem equipamentos adequados, a falta da proteção vacinal e a ansiedade momentânea. Após a aplicação da entrevista, foi realizada uma análise de dados estatisticamente para apresentar as principais queixas encontradas e elaborar folders e vídeos educacionais com orientações e exercícios que promovam uma melhora dos sintomas apresentados. Esse material será divulgado pela rede Instagram para acesso público. Participaram da entrevista 150 pessoas e foi identificado que 39,9 % faziam uso de algum medicamento do tipo analgésico e/ou calmante durante o isolamento, 79,7% se sentem deprimidas, e 17,6% iniciaram medicamentos ansiolíticos e antidepressivos. Além desses dados, também foi identificado que 60,1% dos entrevistados sentem dores no corpo ao acordar. Notadamente o aspecto emocional, o bem-estar e as relações saudáveis de interação entre as pessoas contribuem para a manutenção do equilíbrio do ser humano. A maioria dos entrevistados relataram dores musculares na região das costas, pescoço e cabeça, o que pode ser atribuído à má postura em *Home Office*. A má postura associada com o estresse e a ansiedade podem contribuir para o adoecimento do corpo. Outros resultados apresentados identificaram que 53,4% dos entrevistados se consideram ansiosos e 54,7% realizaram algum tipo de atividade física para amenizar a ansiedade, no entanto 45,3% não realizaram nenhum tipo. Sobre o exercício físico, 42,6% apontam relaxamento após o exercício, 12,2% apontam mais energia, 37,8% apontam esgotamento e 3,4% apresentam tensão e 4,1% ansiedade após o exercício. É fato que alguns indivíduos são conscientes sobre a importância da atividade física para a modulação do bem-estar físico e mental, contudo há um índice grande que não tem essa consciência. Outro fato importante encontrado é em relação ao sono, 38,5% apresentam um sono adequado e 61,5% não apresentam sono adequado. Após análise desses resultados pode-se verificar que a qualidade

3ª MOSTRA DE INOVAÇÃO E TECNOLOGIA SÃO LUCAS

INSCRIÇÕES:

15/04/2021 A 22/05/2021 >>>>



de vida das pessoas foi extremamente afetada, além do apoio psicológico, também é fundamental que as pessoas tenham conhecimento sobre exercícios de fisioterapia, tais como alongamentos e mobilizações que podem amenizar as dores musculares e proporcionar melhor qualidade de vida. A criação dos vídeos e folders ainda estão em elaboração.

PALAVRAS – CHAVE: Covid-19; Qualidade de Vida; Sequelas; Sintomas; Ansiedade.