

INTROD

Embora em alguns casos a depressão e a ansiedade possam aparecer ao mesmo tempo, precisamos para entender o que são e suas diferenças. Cada um deles tem diferentes razões específicas, sintomas e tratamentos que precisam de acompanhamento profissional. Saber como podemos diferenciá-los é extremamente importante, especialmente quando precisa lidar com essas dificuldades no dia a dia.

Ao contrário do que muitas pessoas acreditam, a depressão não é uma doença contemporânea, que é, uma doença atual. Assim como a ansiedade não. Na verdade, eles existem desde sempre, mas eles têm sempre foi classificado como um absurdo. Fazendo assim com que as pessoas não se sintam confortáveis para desabafar ou apenas falar sobre esses assuntos.

OBJETIVO

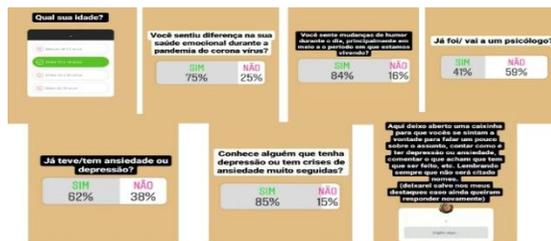
Conscientizar as pessoas de que a saúde mental é tão importante quanto a saúde física. Mostrar dados e informações de como a pandemia do coronavírus está afetando nosso lado emocional e ressaltar motivos para cuidarmos e tirarmos tempo para nós mesmos.

DESENVOLVIMENTO

Para obtermos resultados fizemos a pesquisa através de uma rede social bastante usada, o Instagram. Os dados alcançados estavam dentro de nosso esperado. Mais de 210 pessoas convivem ou tem tais transtornos. Conseguimos observar que muitas pessoas também não sabem identificar seus sentimentos e até mesmo, caso saiba, não sabem controla-los. Visto que muitas pessoas gostariam de saber mais sobre o assunto decidimos criar um perfil para falar sobre. Até mesmo por que, por mais que as coisas estão evoluindo e este assunto está começando a ser mais comentado, muitos ainda tem um certo recreio de conversar sobre a ansiedade e a depressão. Este perfil tem o objetivo de mostrar que nos importamos com todas as pessoas e falar abertamente sobre assuntos emocionais que muitos ainda sentem dificuldades.

CONCLUSÃO

Ao concluirmos nossa pesquisa, pudemos entender que ansiedade e depressão são doenças muitas sérias que custam a vida de várias pessoas, e que a pandemia da COVID-19 afetou sim a saúde emocional da população em geral, causando vários problemas. Observamos que o número de suicídios vem crescendo mais a cada ano. Observamos também que o número de pessoas que sofrem com essas doenças vem crescendo também, principalmente com a pandemia, onde as pessoas estão cada vez mais estressadas.



REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

<http://bvsm.s.saude.gov.br/ultimas-noticias/3427-saude-mental-e-a-pandemia-de-covid-19>
<https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/14288>
http://www.scielo.br/j/reeusp/a/zkBSct9RN79ZF4Qz6fjD_Zxq/?lang=pt
<https://www.medley.com.br/podecontar/preciso-ajuda/ansiedade-e-depressao>
<https://www.medley.com.br/podecontar/quero-ajudar/ansiedade-depressao-entenda-as-diferencas>
<https://portal.fiocruz.br/noticia/pesquisa-analisa-o-impacto-da-pandemia-na-saude-mental-de-trabalhadores-essenciais>
<https://porvir.org/pesquisas-mostram-os-impactos-da-pandemia-em-diferentes-areas-da-educacao/>