



SAÚDE MENTAL NA ADOLESCÊNCIA: um estudo sobre a experiência da Pandemia do Covid-19

Laise de Almeida Cardoso ¹
Ana Paula Celerino da Silva ²
Tatiana Cristina Vasconcelos ³

RESUMO

Este estudo objetivou analisar os impactos à saúde mental de adolescentes decorrentes da experiência da Pandemia do Covid-19. Trata-se de uma revisão de literatura de caráter descritivo, utilizando as bases de dados: *Scielo* e Google Acadêmico, usando os descritores “Saúde Mental”, “Adolescentes” e “Covid-19”. Foram incluídos artigos entre os anos de 2020 e 2021, escritos em língua portuguesa. Dessa forma, com a análise dos dados realizada por meio dos textos, obteve-se alguns pontos importantes em relação à saúde mental dos adolescentes no período da pandemia. Verificou-se que eles sofreram influências dos ambientes internos e externos no âmbito da comunidade na qual estavam inseridos. Em decorrência do isolamento social, também vivenciaram questões emocionais e comportamentais que impactou na presença de transtornos de ansiedade. Também se identificou o uso excessivo das mídias e redes sociais, o impacto da família com o adoecimento de parentes e conhecidos e as consequências a longo prazo que o vírus trouxe para toda a sociedade. Ademais, o presente estudo apresenta estratégias de enfrentamento adotadas por adolescentes durante o afastamento social e como isso impactou no autoconhecimento. Diante do exposto, numa perspectiva de reconhecer os adolescentes como sujeitos de direito, que vivenciaram a adolescência marcada pelo contexto social da Pandemia do Covid-19 permeado por incertezas/questionamentos, destaca-se a importância da promoção da saúde mental na escola, no sentido de contribuir com o desenvolvimento integral dos adolescentes.

Palavras-chave: Saúde mental, Adolescência, Pandemia do Covid-19.

INTRODUÇÃO

A saúde mental é uma das questões mais comentadas e discutidas não só no Brasil, mas no mundo. Um problema que afeta várias faixas etárias na sociedade, afetando não só o psicológico, mas também o emocional, autoestima, entre outros que estão ligados à saúde mental no geral. Conforme aponta a Organização Mundial da Saúde (OMS) em 2019, quase

¹ Graduanda do Curso de Pedagogia da Universidade Estadual da Paraíba - UEPB, laisedalmeidacardoso@gmail.com;

² Graduanda do Curso de Pedagogia da Universidade Estadual da Paraíba - UEPB, ana.celerino@aluno.uepb.edu.br;

³ Doutora em Educação (UERJ). Licenciada, Bacharel e Mestre em Psicologia. Docente da Universidade Estadual da Paraíba. E-mail: tatianavasconcelos@servidor.uepb.edu.br ORCID: 0000-0003-3525-4521



um bilhão de pessoas – incluindo 14% dos adolescentes do mundo – viviam com um transtorno mental, e/ou nos quais se encontra casos de suicídio. No entanto, a partir de 2020 com o início da pandemia da covid-19 esse percentual aumentou significativamente, segundo a Organização Pan-Americana da Saúde - OPAS (2022) o aumento foi de 25% a prevalência global de ansiedade e depressão na sociedade (OMS, 2022). O que demonstra que cada indivíduo tem diferentes maneiras de absorver e de lidar com tais informações, levando em consideração as circunstâncias da pandemia, o que levou a ocasionar em uma parte da população transtornos mentais.

Medidas de distanciamento e isolamento social foram tomadas pelo governo brasileiro, tais como: “o incentivo à higienização das mãos, à adoção de etiqueta respiratória e ao uso de máscaras faciais caseiras, o fechamento de escolas e universidades, a proibição de eventos de massa e de aglomerações” e etc, foram alguns meios de prevenção e minimização da Covid-19. (Aquino *et al.*, 2020, p. 2424) Nessa perspectiva, as instituições educacionais do país foram orientadas a fecharem suas portas, mas optaram pelo ensino remoto, como uma estratégia de não parar o funcionamento e andamento do aprendizado dos estudantes no Brasil. Dessa forma, as crianças e jovens ficaram longe do ambiente de interação social na escola/universidade, afetando esse meio entre o indivíduo e a sociedade, na qual é importante para o desenvolvimento do ser humano.

Segundo Neumann *et al.* (2020) a ruptura dessa interação social e até mesmo da rotina desses jovens/crianças, faz diferença no cotidiano, nas atividades, costumes de cada pessoa. Além disso, com o isolamento social e a situação a qual se encontrava a sociedade, os indivíduos ficaram mais restritos e preocupados com os familiares, ocasionando a ansiedade, depressão, entre outros problemas mentais. Nesse período a saúde mental foi bastante afetada na população no geral, os jovens e crianças ficaram longe de amigos, na qual posteriormente essa interação foi trocada por tecnologias que trouxeram conforto e distração para esses jovens (Neumann *et al.*, 2020). Outrossim, mudou totalmente a vida da sociedade no mundo, o que levou muitos a pensar, refletir e buscar meios de continuar a rotina adaptada para a situação, na qual a saúde mental faz parte.

A adolescência é uma das fases do desenvolvimento humano mais complexa, um momento de descobertas do adolescente, no contexto social, que estão relacionados aos aspectos identitários, de pertencimento, autoconhecimento de si mesmo, as relações grupais e etc. E isso tudo ocorre por meio das vivências e experiências no meio social, ou seja, das interações sociais no ambiente educacional. Como afirma Vygotsky (2010) na teoria histórico cultural, na qual “certas categorias de funções mentais superiores (atenção voluntária,

memória lógica, pensamento verbal e conceptual, emoções complexas, etc.) não poderiam emergir e se constituir no processo de desenvolvimento sem o aporte construtivo das interações sociais”. (Vygotsky, 2010, p. 17) Conforme enfatiza o autor, toda construção e desenvolvimento do ser humano/indivíduo tem influência e participação da interação social, o compartilhamento de culturas, origens, etnias, etc, faz parte do processo cognitivo e intelectual do indivíduo.

Nesse viés, com a pandemia esse desenvolvimento foi distanciado e ao mesmo tempo entardecido, pois sem a interação e o convívio com outros sujeitos, o indivíduo se reprime ao individual e esquecendo o coletivo na sua própria percepção da vida em sociedade. Vale salientar, que esse distanciamento pode ocasionar vários distúrbios psicológicos que levam muitas vezes a ansiedade e depressão, mencionado anteriormente.

Por isso o presente estudo visa entender e analisar os impactos à saúde mental de adolescentes decorrentes da experiência da Pandemia do Covid-19, como também compreender como a situação interfere na saúde mental do respectivo sujeito e como essa interferência afeta o objeto estudado na sociedade.

A priori foi realizada uma revisão de literatura de caráter descritivo, utilizando as bases de dados: *Scielo* e Google Acadêmico, usando os descritores “Saúde Mental”, “Adolescentes” e “Covid-19”. Foram incluídos quatro artigos entre os anos de 2020 e 2021, escritos em língua portuguesa. Esse estudo “exige expertise como condição para o crescimento da área de estudo”, ou seja, uma análise objetiva do tema pesquisado (MOREIRA, 2004, p. 24).

Em relação ao processo da pesquisa, Silva e Menezes (2005) ainda ressaltam que “a revisão de literatura resultará do processo de levantamento e análise do que já foi publicado sobre o tema e o problema de pesquisa escolhidos. Permitirá um mapeamento de quem já escreveu e o que já foi escrito sobre o tema e/ou problema da pesquisa” (SILVA, MENEZES, 2005, p. 1). Explorando todos os resultados e opiniões de outros autores sobre o tema, e posteriormente comentando o ponto de vista do pesquisador sobre o referido tema investigado.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Após a avaliação e seleção foram incluídos quatro artigos científicos. Identificamos um baixo número de artigos identificados na pesquisa inicial e os incluídos no estudo foram os que de fato discutiram a pesquisas com foco na adolescência, o que ainda é uma lacuna,

considerando proporcionalmente estudos que contemplam outras faixas etárias, como crianças e idosos.

Tabela 1 - Características metodológicas e avaliação da qualidade dos estudos incluídos

Autores	Objetivo	Metodologia	Resultados
Neumann <i>et al.</i> (2020)	Analisar os impactos gerados na saúde mental infantil em decorrência do isolamento social provocado pela atual pandemia.	Revisão da literatura	Distanciamento escolar. Mudança de rotina, aumento do uso de redes, sono irregular, má alimentação, adoecimento. Intensificação de problemas de saúde mental. A solidão e a ansiedade foram postos em destaque. Anseio em se relacionar com outras pessoas. Crises de ansiedade.
Mangueira <i>et al.</i> (2020)	Realizar uma revisão narrativa acerca dos impactos na saúde mental de crianças e adolescentes durante períodos de pandemia.	Revisão bibliográfica	Os adolescentes fazem parte do grupo dos mais vulneráveis. Nas áreas urbanas identificou-se maior índice de problemas psíquicos.
Pedroza <i>et al.</i> (2021)	Identificar, a partir das respostas provenientes do formulário de pesquisa desenvolvido no Google Forms, aspectos relacionados ao comportamento dos adolescentes, que se sintam afetados emocionalmente durante o isolamento social.	Exploratório descritivo	Problemas sociais e econômicos; Adoecimento psíquico; Dificuldades de socialização; Destacaram as emoções e problemas psíquicos para justificar a violência desencadeada no seio familiar. O isolamento propiciou mudança nos hábitos de vida. A escassez de interação estimulou os alunos a buscarem e ficarem mais tempo frente às telas. Adoção de hábitos não saudáveis.
Santos (2021)	Discutir os impactos do uso de internet e mídias sociais sobre a saúde mental dos adolescentes, sobretudo durante a pandemia de Covid-19.	Pesquisa Qualitativa	Conflitos familiares; Os sintomas psíquicos têm efeitos que estão interligados às mídias sociais, interferindo ativamente no desempenho dos adolescentes. Irritabilidade visto como fator de dependência; Má gerenciamento do tempo; Adoecimento psíquico pelo uso excessivo sem controle; Uso como forma de compensação.

Nessa perspectiva, observamos em nossa pesquisa que o isolamento contribuiu ativamente problemas de saúde mental, interferindo ativamente nos hábitos e rotinas das



peessoas. Segundo Oliveira *et al.* (2020) toda essa situação pandêmica foi mais forte para os adolescentes, pois houve também “o distanciamento social e a interrupção da rotina de vida diária que inclui a frequência à escola e o encontro com o grupo de pares”.

Vale salientar que o isolamento social interferiu de modo negativo também nos serviços básicos de saúde, serviços estes relacionados à educação, saúde, assistência e lazer, além de problemas sociais e econômicos, ocasionando conseqüentemente dificuldades de socialização e conflitos familiares, desencadeando questões emocionais e comportamentais nos adolescentes. Nesse contexto, Oliveira *et al.* (2020) acrescenta que “a adolescência é um momento de maior distanciamento das figuras parentais e família e maior aproximação com os colegas, o que em períodos de pandemia não é possível diante da necessidade de ficar em casa”, ou seja, houve uma quebra na interação social para os adolescentes no momento de desenvolvimento e surgimento de novas habilidades e descobrimento da identidade desses sujeitos na pandemia.

Além disso, em relação às questões emocionais e comportamentais dos adolescentes em meio ao período pandêmico durante o isolamento social, notou-se que o maior índice de problemas psíquicos majoritariamente no sexo feminino, é que muitos dos sintomas psíquicos tem efeitos que estão interligados às mídias sociais, interferindo ativamente no desempenho dos adolescentes, desencadeados pelo uso excessivo.

Nos estudos, foi observado que o uso excessivo das mídias e redes sociais, foi um dos precursores para o adoecimento mental dos adolescentes durante o período pandêmico. Dessa forma, percebemos que o isolamento social propiciou mudança nos hábitos de vida, como não podia ter a interação com os colegas na escola, os adolescentes tendem a passar mais tempo em frente às telas, se tornando menos produtivas e fisicamente inativas, adotam hábitos alimentares menos favoráveis, na qual desregula o sono, substituindo as práticas de exercícios físicos por o uso excessivo de telas.

Nesse contexto, percebe-se que a concepção de Vygotsky (2010) sobre a “interação social” torna-se fundamental para o desenvolvimento do ser humano, pois é através dessa relação com o outro que o sujeito constrói a própria concepção sobre si mesmo, a construção de habilidades interpessoais, seu crescimento como ser em sociedade.

Nas análises das pesquisas destaca-se que a família não é vista apenas como fator de conflito e adoecimento, mas como um papel indispensável para lidar e superar o processo de adoecimento, com isso as ações de cuidado podem gerar adoecimento pela responsabilização do ato de cuidar, ou pela dificuldade em manter um diálogo saudável. Notamos também que a ampliação das tarefas domésticas e regras durante a pandemia foram uma das medidas mais



utilizadas pela família durante a pandemia, o que causou muitos conflitos, por isso muitos adolescentes buscavam privacidade, e acabou procurando refúgio através do isolamento no quarto e com isso começaram a navegar nas redes sociais, entre outros meios digitais, socializando de modo virtual.

É um fato observável que os adolescentes buscaram novas formas de se comunicar, de manter contato com amigos e familiares, na intenção que sua saúde mental não fosse afetada, justificando que o modo como a família se comporta/expressa reflete no adolescente, no seu comportamento, por isto muitas famílias são observadas como reflexo negativo, em alguns casos são vistos como má influência na forma como a família reage aos acontecimentos externos e internos na pandemia, na qual pode desencadear inúmeros outros transtornos, como: depressão, transtorno bipolar, raiva, entre outros. Como afirma Cunha *et al.* (2022, p. 14) “as redes sociais são parte integrante do cotidiano dos jovens, havendo riscos como alterações de humor e de comportamento, que podem levar a problemas psicológicos como depressão e transtorno afetivo”.

Frente às inúmeras observações contidas em nossa pesquisa, alavancarmos como ponto de análise algumas estratégias de enfrentamento para as demandas vigentes que se alojaram por tempo indeterminado no nosso cotidiano pós pandemia, destacamos como táticas a serem incrementadas a busca de uma boa relação familiar, o incremento de uma rotina saudável, dinâmicas interativas e educativas, a percepção do seu problema e a busca de ajuda profissional para se auto compreender, a importância de aceitar e buscar ajuda profissional para lidar com o enfrentamento das questões emocionais como forma de acolhimento.

Mediante a necessidade de apoio aos adolescentes, destaca-se a necessidade pela busca de profissionais específicos da área da saúde mental para auxiliá-los no enfrentamento dos impactos da pandemia diante as ameaças de saúde mental, além de respeitar e incentivar a autonomia dos adolescentes, estimulando-os a serem protagonistas da sua própria história, estimulando o diálogo sem julgamento, propiciando o gerenciamento de uma rotina saudável, cuidando do interior e do exterior do adolescente, através de diálogos abertos sem julgamentos como medidas efetivas e criação de rotinas de atividades de estudos, lazer e exercícios, visando um ambiente onde as emoções e as opiniões possam ser compartilhadas de forma livre, segura e respeitosa de modo gradativo, livre de imposições e repressões, que sejam posto de forma natural e harmoniosa, respeitando os limites do adolescente.

CONSIDERAÇÕES FINAIS



O estudo revela que as expressões do isolamento social decorrentes da pandemia, enfatiza como ponto preponderante para o adoecimento de crianças e adolescentes, devido o afastamento do espaço escolar, o uso excessivo de telas e redes sociais, ocasionando a não vivência no mundo real e indicando a ausência de suporte emocional para auxiliar diante os desafios. Apesar disso, as medidas de isolamento e a ausência da vida escolar se sustentarem por obrigação de confinamento domiciliar das famílias, conexos à vivência de incertezas decorrentes da pandemia, reconhecendo interferências no desenvolvimento global e da socialização dos adolescentes, reconhecendo que os impactos negativos na saúde e na vida da maioria deles irão perpassar décadas.

Por esta razão que profissionais de saúde e educadores devem contribuir de forma ativa no enfrentamento do adoecimento mental dos adolescentes, enfatizando o acolhimento como ponto indispensável nesta relação, destacando a comunicação aberta e efetiva, como elemento indispensável para identificar possíveis problemas físicos e psicológicos dos adolescentes, quanto para que elas compreendam os fatos atuais.

A premissa básica é a de ajudar os adolescentes a compreender de maneira guiada às transformações e a si próprio, bem como a forma com a qual ela deve lidar com os desafios, garantindo menor risco de desenvolvimento de ansiedade, depressão, euforia e qualquer outro transtorno psicológico. Destacando que é de suma importância fomentar políticas públicas de intervenção e acolhimento, cuidado e educação, mirando a prevenção de doenças e a manutenção da saúde física e mental como um direito garantido às nossas crianças e adolescentes.

REFERÊNCIAS

MOREIRA, Walter. **Revisão de Literatura e Desenvolvimento Científico: conceitos e estratégias para confecção.** Disponível em: https://files.cercomp.ufg.br/weby/up/19/o/Revisão_de_Literatura_e_desenvolvimento_cientifico.pdf. Acesso em: 09 ago. 2023.

*Adaptado de: SILVA, Edna Lúcia da; MENEZES, Estera Muszkat. **Metodologia da pesquisa e elaboração de dissertação.** 4ª ed, Florianópolis, 2005. Disponível em: <https://educapes.capes.gov.br/bitstream/capes/175228/6/Texto%20Base%20Unidade%2003%20TCC%20vp.pdf>. Acesso em: 09 ago. 2023.

OMS. **Organização Mundial de Saúde.** 2019. Disponível em: <https://bvsm.s.saude.gov.br/oms-divulga-informe-mundial-de-saude-mental-transformar-a-saude-mental-para-todos/>. Acesso em: 09 ago. 2023.



OPAS. **Organização Pan-Americana da Saúde.** Disponível em: [https://www.paho.org/pt/noticias/2-3-2022-pandemia-covid-19-desencadeia-aumento-25-na-prevalencia-ansiedade-e-depressao-em#:~:text=2%20de%20mar%C3%A7o%20de%202022,Mundial%20da%20Sa%C3%BAde%20\(OMS\)](https://www.paho.org/pt/noticias/2-3-2022-pandemia-covid-19-desencadeia-aumento-25-na-prevalencia-ansiedade-e-depressao-em#:~:text=2%20de%20mar%C3%A7o%20de%202022,Mundial%20da%20Sa%C3%BAde%20(OMS)). Acesso em: 09 ago.2023.

PANÚNCIO-PINTO, Maria Paula. **Terapia Ocupacional aplicada à área social:** apostila básica. Uberaba: UNIUBE, 2002.

NEUMANN, Ana Luisa *et al.* **IMPACTO DA PANDEMIA POR COVID-19 SOBRE A SAÚDE MENTAL DE CRIANÇAS E ADOLESCENTES: UMA REVISÃO INTEGRATIVA.** Cap.6, 2020. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/346440254_IMPACTO_DA_PANDEMIA_POR_COVID-19 SOBRE_A_SAUDE_MENTAL_DE_CRIANCAS_E_ADOLESCENTES_UMA_REVISAO_INTEGRATIVA. Acesso em: 16 jun. 2023.

SANTOS, Thaynan Silva *et al.* **REFLEXO DA PANDEMIA NA SAÚDE MENTAL DOS ADOLESCENTES.** RECIMA21, v.2, n.6, 2021.

MANGUEIRA, Liane Franco Barros. **Saúde mental das crianças e adolescentes em tempos de pandemia: uma revisão narrativa.** Revista Eletrônica Acervo Saúde, Vol.12(11), 2020.

SANTOS, Catiele dos. **COVID-19 E SAÚDE MENTAL DOS ADOLESCENTES: VULNERABILIDADES ASSOCIADAS AO USO DE INTERNET E MÍDIAS SOCIAIS.** HOLOS, v. 3, 2021.

AQUINO, Estela M. L. *et al.* **Medidas de distanciamento social no controle da pandemia de COVID-19: potenciais impactos e desafios no Brasil.** Ciência & Saúde Coletiva, 25(Supl.1):2423-2446, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/4BHTCFF4bDqg4qT7WtPhvYr/?lang=pt#:~:text=Tais%20medidas%20incluem%20o%20isolamento,de%20aglomerações%2C%20a%20restrição%20de>. Acesso em: 24 out. 2023.

Lev Semionovich Vygotsky / Ivan Ivic; Edgar Pereira Coelho (org.) – Recife: Fundação Joaquim Nabuco, Editora Massangana, 2010.

OLIVEIRA, Wanderlei Abadio de *et al.* **A saúde do adolescente em tempos da COVID-19: scoping review.** Cad. Saúde Pública, 2020.

CUNHA, Anna Beatriz de Paiva *et al.* **A RELAÇÃO ENTRE O USO DAS REDES SOCIAIS E A SAÚDE MENTAL DOS ADOLESCENTES.** TCC, Belo Horizonte. Disponível em: <https://repositorio.animaeducacao.com.br/bitstream/ANIMA/30898/1/A%20rela%C3%A7%C3%A3o%20entre%20o%20uso%20das%20redes%20sociais%20e%20a%20sa%C3%BAde%20mental%20dos%20adolescentes.pdf>. Acesso em: 05 nov. 2023.