

A PANDEMIA DA COVID-19: IMPACTOS NA SAÚDE MENTAL DOS JOVENS

Ariceli Anunciata Breguêz Rocha¹
Elizabetha Queiroz da Paixão¹
Janine Lopes Carvalho²
Pollyana Brandão Gomes²
Fernanda Bicalho Pereira²
Auriston Magalhães Vitor³

fernandabicalhopereira@gmail.com

ÁREA DO CONHECIMENTO: Ciências da Saúde

RESUMO

A Covid-19 é uma doença infecciosa causada pelo vírus SARSCoV- 2, mais conhecido como novo Corona Vírus (AMAWI, H. et al, 2020). A partir de sua disseminação em todo o mundo, rapidamente instaurou-se o estado de pandemia. Assim, houve forte impacto na saúde mental dos jovens, tendo como base as alterações do convívio social e o aumento crescente da depressão e ansiedade, considerando também possíveis intervenções psicológicas, assim como prováveis desafios de adaptação na rotina. A partir desse cenário, foi realizada uma pesquisa qualitativa, de caráter descritivo, com levantamento de dados e uma avaliação das respostas de questionário online aplicado em jovens de 18 a 30 anos. Concluiu-se que muitos são os desafios e riscos para os jovens em suas rotinas diárias. Foram identificados, neste estudo, fatores relacionados à dificuldade e à incerteza causadas pelas emoções a flor da pele, como: a perda de suporte social, redução dos serviços de atendimento em saúde mental, trauma, luto e aumento do consumo de álcool e da violência doméstica.

PALAVRAS CHAVE: Pandemia; Covid-19; Saúde Mental; Jovens.

INTRODUÇÃO

A Covid-19 é uma doença infecciosa causada pelo vírus SARSCoV- 2, mais conhecido como novo Corona Vírus (AMAWI, H. et al, 2020). Estudos recentes vêm demonstrando como a pandemia da Covid-19 pode impactar

¹ Graduanda do curso de Psicologia do Centro Universitário Vértice – UNIVERTIX – Matipó-MG.

² Psicóloga. Professora do Centro Universitário Vértice – UNIVERTIX – Matipó-MG.

³ Psicólogo. Professor do Centro Universitário Vértice – UNIVERTIX – Matipó-MG.

negativamente na manutenção da saúde mental da população (HUANG; ZHAO, 2020).

No Brasil, foi implantado o distanciamento social para diminuir as interações humanas, com o objetivo de reduzir a transmissão do vírus (AQUINO, 2020). Uma das medidas de segurança foram o fechamento de escolas, assim como a restrição de horário em âmbito de trabalho (AQUINO, 2020). Dessa forma, as relações de sociabilidade e as rotinas diárias dos jovens foram afetadas significativamente (VAZQUEZ, 2020).

Durante o tempo de crise, os níveis de bem-estar psicológico das pessoas têm diminuído em decorrência do aumento do estresse e dos sintomas depressivos (LI, W. *et al*, 2020). De acordo com Barros e Gracie (2020), nessa pandemia da Covid-19, os adultos jovens apresentam maior prevalência de sintomas negativos de saúde mental. Além do mais, é frequente o início de problemas de sono durante a pandemia ou agravamento desses problemas quando pré-existent.

Levando em consideração as alterações rápidas a que os estudantes foram submetidos com a suspensão das aulas, essa situação de emergência pode ter desencadeado dificuldades de adaptação e condições emocionais negativas. Diante disso, a decisão em estudar jovens de 18 a 30 anos tem o intuito de explorar as implicações psicológicas dessas circunstâncias nessa faixa etária.

Nesse contexto, com o excesso de informações, muitas vezes discordantes, torna-se difícil encontrar aquelas que são realmente verdadeiras para orientar a população. Ademais, o frequente bombardeio de notícias que alcança as pessoas por vários meios e mídias acaba sobrecarregando. Dessa forma, muitos se tornam ansiosos, deprimidos, e incapazes de responder às demandas que se apresentam (OPAS, 2020).

Convém destacar que, devido às situações descritas anteriormente, a pandemia se torna um âmbito favorável para alterações comportamentais impulsionadoras de adoecimento psicológico, que podem gerar graves

consequências na saúde mental das pessoas (LIMA *et al.*, 2020). Dentre as mais comuns se destacam: o medo de adoecer e morrer; medo de ser contrair a doença; medo de perder entes queridos por causa do vírus, entre outros (IASC, 2020).

O período da pandemia ocasionado pela Covid-19, para os jovens, está sendo difícil e conturbado, devido às emoções à flor da pele, à rotina e aos planejamentos que mudaram. Acrescenta-se, ainda, a incerteza quanto às notícias relacionadas às variações do vírus e às informações desencontradas (NASCIMENTO *et al.*, 2022)

Em princípio, a hipótese que se estabelece é que jovens que foram colocados em quarentena por causa do contato em potencial com a Covid-19 adquiriram comportamentos que influenciam negativamente sua saúde mental de longo prazo com o decorrer da pandemia. Entre esses hábitos, citam-se: vigilância ao lavar as mãos e a proibição de estar em multidões. Dessa forma, para alguns, o retorno ao que antes era a sua realidade se tornou algo desafiador para se adaptar.

O percurso investigativo se propôs a compreender as áreas de investimento em atuação: socioeconômica, sociabilidade e o bem-estar psicológico nas rotinas dos jovens. Tendo em vista, portanto, o momento de pandemia e a incerteza que toda a sociedade vivenciou e, em particular, as instituições educacionais, cujos públicos estavam cheios de dúvidas e os meios digitais acabaram se tornando a única forma de contato possível durante o período de quarentena.

Sendo assim, o ambiente digital contribuiu para o surgimento de um novo padrão de produção e consumo de informação, tornando as possibilidades de interação entre os indivíduos e as organizações e de estabelecimento de relacionamento mais amplos e adaptáveis (MESQUITA; RUÃO; ANDRADE, 2020).

A Covid-19 evidenciou as desigualdades das pessoas que não puderam aderir ao isolamento social nas experiências cotidianas. Elas não encontraram

em suas casas espaço seguro ou tiveram que adotar estratégias de sobrevivência devido à perda de suas principais fontes de renda (MORAES, 2020). Estudos apontam sobre as consequências da pós Covid, como a depressão, por exemplo.

O objetivo do presente estudo foi analisar o impacto na saúde mental dos jovens, independente da contaminação, focando na dimensão dos impactos socioemocionais da pandemia.

FUNDAMENTAÇÃO TÉORICA

Nos meses de maio e junho de 2020, a Organização Mundial da Saúde (OMS) se pronunciou publicamente sobre a importância da questão da saúde mental, de forma incontestável, no que concerne aos efeitos psíquicos da pandemia sobre os indivíduos, pelo estresse amplo, geral e irrestrito que a situação promove. Para a OMS (2020), o estresse está atravessando a todos na atualidade, em escala mundial, não apenas pelo isolamento social e físico submetidos nesse momento histórico, mas também pelos efeitos sociais, sanitários, culturais e econômicos.

Birman (2021) destaca que, se o vírus remete a uma problemática eminentemente orgânica, a pandemia em contrapartida ultrapassa em muito o campo estrito do discurso biológico. Além dos registros do social e do sanitário, ela traz para si os campos da economia, da política e da cultura, exigindo uma leitura interdisciplinar para que se possa dar conta de sua especificidade e complexidade, de maneira conjugada.

Assim como em outros países, no Brasil, foram empregados alguns parâmetros de prevenção. Passar pela quarentena, isolamento e distanciamento social geralmente são experiências angustiantes. A perda de liberdade, a incerteza sobre o status da doença, a separação do meio social e o tédio podem criar efeitos negativos (BROOKS, 2020) que podem ser na forma de medo,

ansiedade, perda de controle e sensação de estar preso (RUBIN; WESSELY, 2020).

Sem tirar a importância do isolamento social para a preservação da saúde física do indivíduo, também é fundamental pensar em saúde mental e bem-estar das pessoas submetidas a esse período. O isolamento social pode desencadear sentimentos de angústia, insegurança e medo, que podem se estender até mesmo após o controle do vírus (HOSSAIN *et al.*, 2020).

Segundo pesquisas preliminares divulgadas por várias modalidades de mídias, um volume expressivo da classe média retirou seus filhos de escolas privadas e os encaminhou ao ensino público, por não serem capazes de bancar com as mensalidades escolares, que não condizem mais com as suas condições econômicas ou de desemprego. Sendo assim, muitas escolas de pequeno e médio porte fecharam, seja porque não puderam manter o ensino online, seja pela saída dos alunos de pais empobrecidos e endividados (BIRMAN, 2021).

Os prejuízos financeiros parecem constituir maior fator de risco no desenvolvimento de transtornos mentais para famílias de nível socioeconômico baixo. Isso pode decorrer do maior impacto que a perda de renda representa para essas famílias (BROOKS *et al.*, 2020).

Além do medo de contrair a doença, a Covid-19 tem provocado sensação de insegurança em todos os aspectos da vida, da perspectiva coletiva à individual, do funcionamento diário da sociedade às modificações nas relações interpessoais (LIMA *et al.*, 2020; OZILI e ARUN, 2020). Conforme Brooks (2020), a necessidade de afastamento dos amigos e a incerteza quanto ao tempo de distanciamento podem afetar, principalmente, a população jovem.

Acreditando na figura do jovem como um indivíduo capaz de enriquecer a sociedade, com novos valores e novas perspectivas e de enfrentar as dificuldades que lhes são apresentadas, Calligaris (2000) vislumbra a juventude como um processo positivo e não como uma fase problemática, de acordo com o pensamento hegemônico. Segundo o autor, o problema se origina no adulto que não é capaz de acolher o jovem como um candidato para ingressar na vida

adulta e acaba por excluí-lo, atribuindo-lhe, desse modo, características estereotipadas a este sujeito.

No Brasil, em contextos urbanos industrializados, ser jovem assume diferentes possibilidades devido às diferenças entre as classes sociais, gênero e à diversidade cultural e ético-racial específica de um determinado momento social e histórico (GUERREIRO e ABRANTES, 2005; WAISELFISZ, 2013). O autor Calligaris (2000) afirma que o jovem surge como uma figura que não se define por si própria, mas se idealiza na realização dos desejos dos adultos.

Conforme Birman (2021), a pandemia da Covid-19 potencializou ainda mais a importância que a saúde mental já havia assumido para a saúde pública, confirmando sua posição prioritária no contexto social e histórico da atual crise sanitária mundial. Apesar dos benefícios que traz, em função da contenção da doença, as medidas de segurança podem gerar a vivência de situações desagradáveis, ocasionando impactos na saúde mental dos envolvidos.

Vale ressaltar que, durante a pandemia, foram apresentados alguns Projetos de Lei, uns visando a renda mínima para ajudar na manutenção das famílias em tempos de crises provocadas por epidemias e desastres ambientais, porém nenhum nos moldes de renda mínima universal, individual e incondicional (LAZZARIN, 2020).

Para mais, o Projeto de Lei 873/2020 propõe a Renda Básica de Cidadania Emergencial. Exercendo a alteração na Lei 10.835, de 2004, que já instituiu a Renda Básica de Cidadania (ainda não regulamentada), para estender o benefício aos inscritos no Programa Bolsa Família e aos cadastrados no Cadastro Único de Programas Sociais (CadÚnico), em casos de epidemias e pandemias (BRASIL, 2020)

O objetivo foi estender uma suplementação de, no mínimo, R\$ 300 mensais por pessoa, por seis meses prorrogáveis, enquanto durar a pandemia, aos listados na Bolsa Família e CadÚnico. No entanto, os pagamentos não seriam feitos a quem estivesse cadastrado em mais de um programa. Sendo então, limitados a pessoas com renda familiar per capita inferior a três salários

mínimos. Tendo ainda, o valor máximo dos benefícios previsto de R\$ 1,5 mil por família, podendo ser ampliado por ato do Poder Executivo (LAZZARIN, 2020).

A condição juvenil é o que permeia as dinâmicas de construção das juventudes e suas vivências em determinado tempo histórico. Os tipos de trabalho desses jovens podem ter uma tendência a empregos precários ou de baixa renda. Encontrando-os em empregos como manicure, motorista de aplicativo, design de sobrancelhas, entregador de correspondência bancária, entregador de sacolão, barbeiro, entregador de aplicativo, pedreiro, entre outros (DEL BOCA, 2020).

Frente às repercussões psicológicas que a pandemia da Covid-19 pode promover, algumas ações podem ser aplicadas para que esse período seja o menos danoso possível. Deve-se comunicar às pessoas o que está acontecendo e os motivos, explicando por quanto tempo isso pode durar, mantendo-as informadas sobre a importância de ficar em casa (PANCANI *et al.*, 2020). A manutenção das redes de apoio social durante a quarentena também é essencial para a saúde mental, já que a ruptura das conexões sociais e físicas é um importante facilitador de impactos psicológicos negativos (FARO, 2020).

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo qualitativo e descritivo, visando analisar os impactos da pandemia na saúde mental dos jovens durante esse período. De acordo com Gil (1999), um dos aspectos mais significativos desse tipo de pesquisa está na utilização de técnicas padronizadas de coletas de dados.

O estudo foi fundamentado em método qualitativo, com a realização do levantamento de dados e uma avaliação das respostas, analisando o impacto da pandemia nesses indivíduos.

Para obter os resultados e respostas acerca da problematização apresentada neste trabalho, escolheu-se o questionário virtual, por proporcionar maior participação e facilidade de leitura e preenchimento. Considerando que os

grupos etários mais jovens constituem a maior taxa de uso da internet, sua utilização vem com o recurso de auxiliar a troca e disseminação de informações, possibilitando a melhoria e a agilidade na pesquisa. As redes também permitiram aos pesquisadores o contato necessário com os participantes do estudo.

Participaram dessa pesquisa 37 jovens do interior da zona da mata mineira, com idades variando entre 18 a 30 anos. Esses indivíduos responderam um questionário no site Formulários *Google*, referente ao período de isolamento social durante o enfrentamento da pandemia por Covid-19.

A técnica Bola de Neve é utilizada quando se busca acesso a grupos sociais mais restritos. É uma coleta de dados cujo objetivo é alcançar o número de pessoas desejado e, de acordo com o parâmetro encontrado, de forma que atinja o máximo de pessoas voluntárias possível (COSTA; 2018). Essa modalidade foi escolhida, ainda, para assegurar a saúde dos pesquisadores e dos participantes em função da pandemia por Covid-19. Os pesquisadores foram os únicos a terem acesso aos dados.

Visando à possibilidade de ocorrer extravio dos dados decorrentes de invasões de outrem, foram tomadas providências necessárias para manter o sigilo, a saber: a) limitação do acesso ao questionário apenas pelo tempo determinado pela pesquisa, posteriormente sendo arquivado pela pesquisadora responsável; b) suspensão da pesquisa, caso seja detectada invasão de terceiros aos documentos; c) realização da coleta de dados em plataforma online criptografada (BRASIL, 2015).

Os riscos envolvidos na pesquisa consistiram em risco psicológico durante a aplicação do questionário, quando o participante poderia se sentir constrangido mediante a alguma questão, preferindo não se manifestar. Frente a isso lhe asseguramos o direito de responder apenas às perguntas que desejasse. Além disso, em relação ao risco de exposição dos dados online, foram adotados os seguintes procedimentos: formulários criados por e-mails específicos dos pesquisadores, o acesso único e exclusivo dos pesquisadores e o convite feito de forma individual (BRASIL, 2015).

O questionário é um instrumento composto por um conjunto de perguntas e, no contexto desta pesquisa, visa a mensurar atributos ou características relacionadas aos jovens durante a pandemia. De acordo com Hulley (2015), esses instrumentos precisam seguir os princípios de fidedignidade, validade e objetividade.

Os sujeitos envolvidos nesse estudo são jovens de 18 a 30 anos que se sentem angustiados, ansiosos ou indiferentes com a pandemia da Covid-19, mais especificamente, para aqueles jovens que sentem o impacto em suas vidas. Desse modo, eles podem ter percebido ou não alguma mudança em seu estilo de vida, contudo de alguma forma afetou, e é isso, o que está em investigação, o modo como impactou.

Esses jovens podem ser de zona rural ou urbana. O questionário tem como finalidade abranger algumas regiões do estado de Minas Gerais. Por meio de divulgações no aplicativo WhatsApp, foi possível obter 37 participantes. Aproveitando da praticidade e do alcance do questionário virtual online foi possível alcançar jovens de diferentes regiões, culturas, raças, vulnerabilidades e socioeconômicas.

No que se refere aos aspectos éticos fundamentais para este estudo, vale informar que não houve discriminação na seleção dos sujeitos envolvidos. Para mais, o questionário foi aplicado aos jovens que aceitaram e dispuseram de seu tempo para o tema em investigação, ou seja, com o consentimento livre e com o objetivo da pesquisa sendo esclarecido aos indivíduos-alvo.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

Na pergunta: “Você está/já esteve em algum acompanhamento de saúde mental (psicoterapia, atendimento psicológico, atendimento psiquiátrico)?”, o intuito foi averiguar se o jovem está se assegurando da manutenção de sua saúde mental e também para avaliar as manifestações de respostas recorrentes em todo o questionário. Diante do exposto, 7 pessoas, o que equivale a 18,9%,

responderam que, estão em acompanhamento psicológico, enquanto 8 pessoas, o que corresponde a 21,6%, responderam que já estiveram em acompanhamento, mas atualmente não mais. Em contrapartida, 22 pessoas, o que representa 59,5%, responderam que nunca estiveram em acompanhamento.

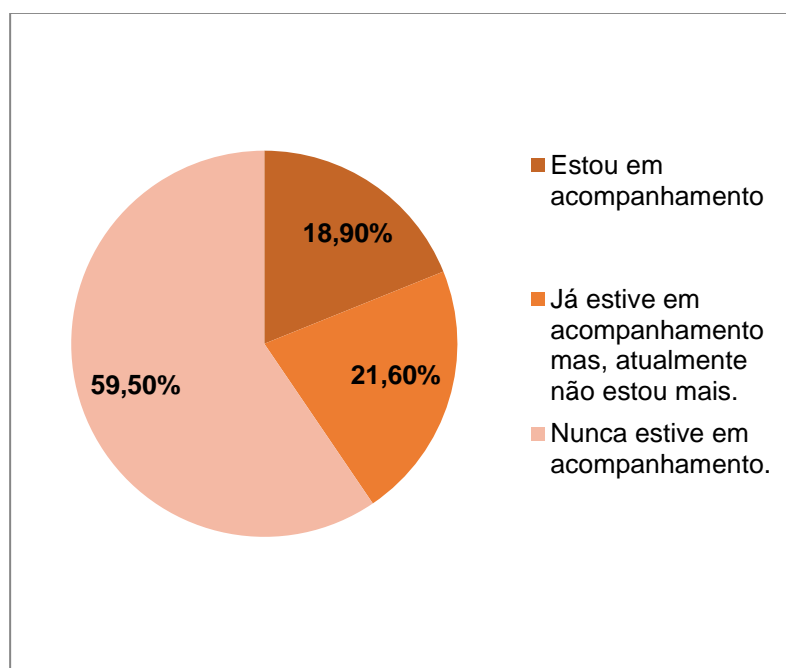


Figura 1: Taxa de jovens em acompanhamento psicológico.
Fonte: Elaborado pelas autoras.

A pandemia da Covid-19 impôs grandes desafios para todos: lidar com o risco de infecção, luto, confinamento, incertezas quanto à economia e à manutenção do emprego, organização da nova estrutura doméstica com o trabalho em casa e fechamento das escolas e universidades.

Nesse novo contexto, as pessoas tiveram de lidar não apenas com as questões relacionadas especificamente às mudanças da sua situação de vida, como a adaptação ao ensino remoto, à perda de sociabilidade com pares, a diminuição do acesso às atividades esportivas e de lazer e o risco de perda de pessoas queridas, mas também àquelas da vida familiar, como o estresse dos

pais, o risco de perdas financeiras e o convívio familiar excessivo (PALLOTTINO; KOVÁCS; ACETI e RIBEIRO, 2022).

Ao serem questionados na pergunta: “No período da pandemia, com que frequência você teve dificuldade em se concentrar?”, a pesquisa demonstrou que 16 pessoas, o que equivalem a 43,2%, relataram muita frequência. Outras 8 pessoas, que correspondem a 21,6% responderam como frequentemente. Enquanto, 5 pessoas, que demonstram 13,5% da taxa, indicaram eventualmente, seguidos de 6 pessoas, equivalendo à 16,2%, que caracteriza raramente e 2 pessoas, que equivalem a 5%, disseram nunca.

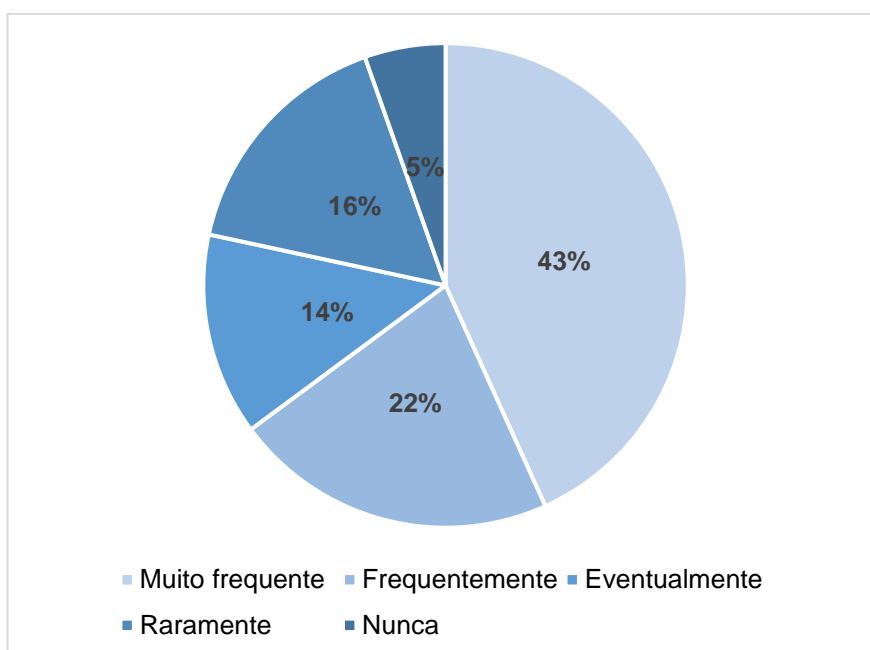


Figura 2: Taxa do surgimento de dificuldade em se concentrar nos jovens.
Fonte: Elaborado pelas autoras.

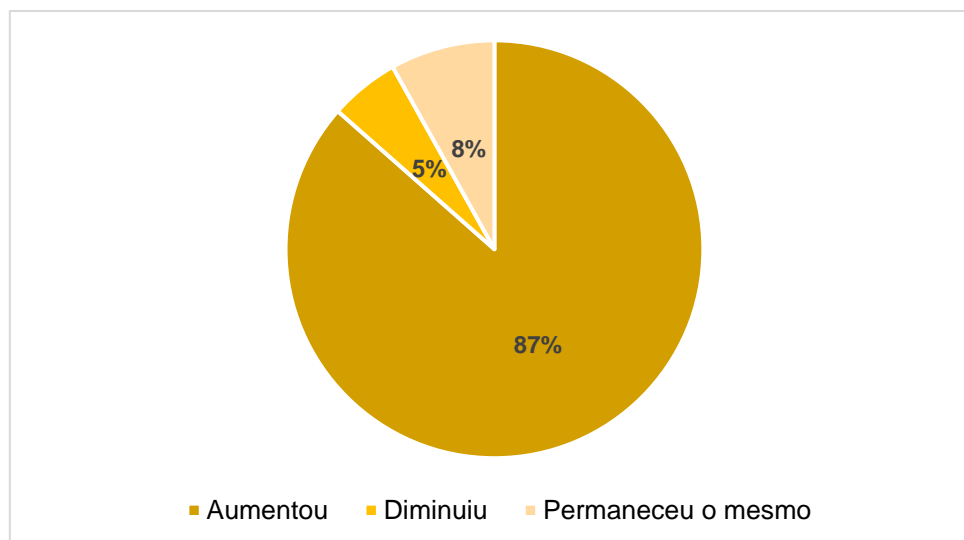
O ensino à distância exigiu que os jovens se adaptassem a uma nova forma de escolarização, o que desafiou a sustentação da concentração e o bom desempenho escolar, tornando-se, assim, um estressor para muitos. Essa afirmação vai ao encontro da resposta de 78,12% dos participantes, que confirmaram o surgimento de dificuldade em se concentrar.

A população apresenta reações de quem está sendo invadido por sentimento de impotência, insegurança, desamparo e pelo medo do futuro, já que a vida das pessoas está em risco e a economia dos países está incerta.

Durante o período de isolamento, foi normal que as pessoas tivessem dificuldades com sono ou/e em se concentrar, além do sentimento de solidão aumentado, medo devido aos riscos da doença e culpa pela possibilidade contaminar outras pessoas. O efeito de estar em quarentena foi considerado um fator de pré-disposição para sintomas de estresse pós-traumático, mesmo 2 anos após o surto e ainda permeia na atualidade (ZWIELEWSKI; 2020).

Quando questionados em relação ao tempo de tela durante a pandemia que pode se referir ao uso em jogos, redes sociais e/ou televisão, 32 pessoas responderam que o tempo de tela aumentou, equivalendo a 86,5%. Para outras 3 pessoas, equivalendo a 8,1%, o tempo de tela permaneceu o mesmo, seguido por apenas 2 pessoas, o que corresponde a 5,4%, relatando que diminuiu.

Figura 3: Taxa de tempo de tela dos jovens durante a pandemia.



Fonte: Elaborado pelas autoras.

Nota-se que o tempo de tela aumentou de maneira significativa na vida dos jovens o que pode permear as dificuldades atuais em se concentrar e em manter o contato pessoal sem o meio tecnológico.

Em relação ao tempo de tela durante a pandemia, 86,5% dos participantes confirmaram o aumento do uso durante a pandemia. Esses achados corroboram os estudos de Pallottino, Kovács, Aceti e Ribeiro (2022), que afirmam que o uso de aparelhos eletrônicos como forma de diversão (para ter contato social, para jogar ou para assistir a séries e filmes) desencadeou um aumento excessivo do tempo de uso de tela, maior interrupção do ritmo de sono e risco de desenvolver quadros de adição a jogos eletrônicos e mídias sociais, além de exposição a conteúdos inapropriados.

Os fatores de risco reconhecidamente associados ao suicídio se intensificaram durante o período pandêmico, tais como perda de suporte social, redução dos serviços de atendimento em saúde mental, trauma, luto e aumento do consumo de álcool e da violência doméstica (PALLOTTINO; KOVÁCS; ACETI e RIBEIRO, 2022).

Alguns jovens sofreram muito por terem perdido o último ano de Ensino Médio e os ritos de passagem, como formaturas, simbolicamente importantes para o fechamento e a transição de uma fase da vida. Aqueles com maior dificuldade de socialização que passaram a transição do Ensino Médio para o primeiro ano de faculdade à distância sofreram com a perda de vínculos com colegas antigos e a dificuldade de fazer novas amizades (O'SULLIVAN *et al.*, 2021).

O impacto da pandemia da Covid-19, no mercado de trabalho, também foi um fator de risco para a saúde mental de jovens, posto que a diminuição de vagas para essa faixa etária, que já vinha acontecendo na última década, foi proporcionalmente uma das mais afetadas durante essa crise sanitária.

Certamente, qualquer jovem teve a sua vida atribulada e sofreu com as modificações impostas pela pandemia. Contudo, estudos mostraram que a população de mais baixa renda, as minorias étnicas e as pessoas que se identificam como LGBTQIA+ foram mais afetadas com piores desfechos de saúde mental. Em pesquisas, os jovens reportaram sintomas de depressão. Aqueles que se identificaram como LGBTQIA+ tiveram duas vezes mais chances

de se sentirem deprimidos quando comparados aos demais (SCARPETTA *et al.*, 2021).

Nessa mesma linha, Stroebe *et al.*, (2007) afirmam que o fato de não poder dar apoio e estar com os familiares, independente da gravidade do seu estado de saúde, pode se tornar um gatilho para o surgimento dos sentimentos de culpa e tristeza. Além disso, há pessoas que não conseguem expressar seus sentimentos e, ao não verbalizarem suas emoções, encontram-se propícias para níveis elevados de estresse, surgindo sinais de TEPT, tornando-se um fator em potencial para o surgimento da depressão (BORTEL *et al.*, 2016).

No Brasil, uma das possíveis explicações para esse resultado deve-se a fatores de ordem social, como o consumo exacerbado de notícias (verdadeiras e falsas) sobre a pandemia pela população (OLIVEIRA, DUARTE, FRANÇA e GARCIA, 2020); política, como a falta de uma política sanitária nacional coerente para a contenção da epidemia local e o aumento de desemprego da população (WERNECK e CARVALHO, 2020) e epidemiológica, como o medo frente ao aumento diário do número de mortes e infecções ao redor do país.

De modo particular, esse estudo contribui com o escopo teórico das pesquisas sobre saúde mental dos jovens, demonstrando que, em situações atípicas como a da pandemia da Covid-19, as pessoas mais estressadas podem apresentar maior probabilidade de desenvolver sintomas depressivos. Nessa direção, algumas linhas de pesquisas psicológicas sugerem que os fatores estressores encontrados durante a vida (e.g., desenvolvimento pessoal, família, frustrações) podem ser responsáveis por associações entre o estresse e a depressão (MELLO *et al.*, 2007). Portanto, esse estudo avança nesse debate por demonstrar, empiricamente, como a saúde mental está associada na realidade brasileira durante a pandemia da Covid-19.

Espera-se, por fim, que este estudo contribua com a formação de novas estratégias de resgate da saúde mental dos jovens, seja por instâncias sociais e políticas, dado o problema tão relevante, multifacetado e emergente no contexto mundial que é a pandemia da Covid-19.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao adentrar no universo dos impactos da pandemia da Covid-19 na saúde mental dos jovens, torna-se notório que é um âmbito favorável para alterações comportamentais estimuladas pelo adoecimento psicológico, que podem ocasionar em graves consequências na saúde mental das pessoas.

Muitos são os desafios e riscos para os jovens em suas rotinas diárias, observam-se dificuldade e incerteza devido as emoções a flor da pele, como: a perda de suporte social, redução dos serviços de atendimento em saúde mental, trauma, luto e incertezas quanto à situação financeira.

Embora a rotina e o planejamento mudem de forma gradual, a rede de apoio está inserida nesse processo pós pandêmico em que há mais formas de ajustes para a interação um com o outro, assim como o acesso à tecnologia que permite ao jovem o fácil acesso à informação. Em particular, as instituições educacionais, cujos públicos estavam receosos com os meios digitais, mas que acabaram se tornando a única forma de contato possível durante o período de quarentena, foram capazes de cumprir sua missão.

A manutenção das redes de apoio social durante a quarentena foi fundamental para a saúde mental e ainda se faz necessária. No entanto, é importante que se observe o rompimento das conexões sociais e físicas como um importante facilitador de impactos psicológicos negativos.

A pandemia da Covid-19 trouxe novos valores e perspectivas para os jovens. Ademais, é importante manter os cuidados com o corpo e a mente. Ter refeições saudáveis e equilibradas, bem como um sono de qualidade e momentos de relaxamento. Logo, é preciso que as pessoas sejam incentivadas a se conectar com profissionais da saúde mental, falar de suas preocupações e de como estão se sentindo.

REFERÊNCIAS

AMAWI, H. *et al.* COVID-19 pandemic: an overview of epidemiology, pathogenesis, diagnostics and potential vaccines and therapeutics. **Therapeutic delivery**, v. 11, n. 4, p. 245-268, 2020. Disponível em: <<https://www.future-science.com/doi/full/10.4155/tde-2020-0035>>. Acesso em: 15, ago. 2021.

AQUINO, E. *et al.* Medidas de distanciamento social no controle da pandemia de COVID-19: potenciais impactos e desafios no Brasil. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 25, p. 2423-2446, 2020. Disponível em: <<https://www.scielo.org/article/csc/2020.v25suppl1/2423-2446/pt/>>. Acesso em: 26, ago. 2021.

BARROS, M. *et al.* Relato de tristeza/depressão, nervosismo/ansiedade e problemas de sono na população adulta brasileira durante a pandemia de COVID-19. **Epidemiologia e Serviços de Saúde**, v. 29, p. e2020427, 2020. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1982-0275202037e200067>>. Acesso em: 16, Ago. 2021.

BIRMAN, J. **O trauma na pandemia do coronavírus: suas dimensões políticas, sociais, econômicas, ecológicas, culturais, éticas e científicas**. 1^o edição. Rio de Janeiro: José Olympio, 2020.

BORTEL, T. V. *et al.* Effets psychosociaux d'une flambée de maladie à virus ebola aux échelles individuelle, communautaire et international. **Bull World Health Organ**, v. 94, n. 3, p. 210-214, 2016.

BRASIL, EBC. Organização Mundial da Saúde declara pandemia de coronavírus. Agência Brasil, p. 2020-03, 2020. Disponível em: <https://scholar.google.com.br/scholar?hl=pt-BR&as_sdt=0%2C5&q=Organiza%C3%A7%C3%A3o+Mundial+da+Sa%C3%BAde+declara+pandemia+de+coronav%C3%ADrus&btnG=#d=gs_gabs&t=1654796180845&u=%23p%3DBNBvV3SleC0J>. Acesso em: 02, Jun. 2022.

BRASIL. Norma Jurídica. Projeto de Lei nº 873 de ampliação do auxílio emergencial. Altera a Lei nº13.982, de 2 de abril de 2020, para promover modificações nas regras de auxílio emergencial; veda a suspensão de benefício previdenciários e assistenciais para idosos, pessoas com deficiência ou pessoas com enfermidade grave, enquanto durar a pandemia da Covid-19, e dá outras providências. Disponível em:<<https://www25.senado.leg.br/web/atividade/materiais/-/materia/141174>> Acesso em:02, Jun. 2022.

BRASIL. Ministério da Saúde. Conselho Nacional de saúde. Manual de Orientação: Pendências Frequentes em Protocolos de Pesquisa Clínica. Comissão Nacional de Ética em Pesquisa (CONEP/ CNS/MS): Versão 1.0, 2015.

BROOKS, S. *et al.* **The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence.** The Lancet, 395(10227), 912-920. 2020. Disponível em: <[http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8)>. Acesso em: 11, Nov. 2021.

CALLIGARIS, C. **A adolescência.** São Paulo: Publifolha, 2000. Disponível em: <<https://drive.google.com/file/d/1eEk4vIAsxFFfseq7drtXdMPEs3qSEHNI/view?usp=sharing>> . Acesso em 11, Nov. 2021.

COSTA, B. Bola de neve virtual: o uso das redes sociais virtuais no processo de coleta de dados de uma pesquisa científica. **Revista Interdisciplinar de Gestão Social**, v. 7, n. 1, 2018. Disponível em: <<https://periodicos.ufba.br/index.php/rigs/article/view/24649/16131>> Acesso em: 14, Mar. 2022.

DEL BOCA, D. *et al.* Trabalho de mulheres e homens, tarefas domésticas e cuidados infantis, antes e durante a COVID-19. **Revista de Economia do Lar**, v. 18, n. 4, pág. 1001-1017, 2020.

FARO, A. *et al.* COVID-19 e saúde mental: a emergência do cuidado. **Estudos de psicologia** (Campinas), v. 37, 2020. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1982-0275202037e200074>> Acesso em 03, Jun. 2022.

GIL, A. C. **Métodos e técnicas de pesquisa social.** 5.ed. São Paulo: Atlas, 1999.

GUERREIRO, M. D.; e ABRANTES, P. Como tornar-se adulto: processos de transição na modernidade avançada. **Revista Brasileira de Ciências Sociais**, 20(58), 157-212. 2005.

HUANG, Y.; ZHAO, N. Generalized anxiety disorder, depressive symptoms and sleep quality during COVID-19 outbreak in China: a web-based cross-sectional survey. **Psychiatry Research**, v. 288, p. 112954, 2020. Disponível em: <<https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112954>>. Acesso em: 15, Ago. 2021.

HULLEY, S. *et al.* **Delineando a pesquisa clínica.** 4ª Edição. Artmed, 2015.

HOSSAIN, M. M.; SULTANA, A.; e PUROHIT, N. (2020). **Mental health outcomes of quarantine and isolation for infection prevention: A systematic**

umbrella review of the global evidence. PsyArXiv, 1–27. doi: <<https://doi.org/10.31234/OSF.IO/DZ5v2>>. Acesso em: 16, Set. 2021.

INTER-AGENCY STANDING COMMITTEE – IASC. **Como lidar com os aspectos psicossociais e de saúde mental referente ao surto de COVID-19.** Versão 1.5, março 2020. Disponível em: <<https://drive.google.com/file/d/1SylhTbKkXMB8Gb05e1c8TNqbyRyYxeXO/view?usp=sharing>>. Acesso em: 16, Set. 2021.

LAZZARIN, S. K. A (in)seguridade social em tempos de pandemia: a renda básica universal como possível solução ao precariado e à crescente desigualdade social no Brasil / Sonilde Kugel Lazzarin – Porto Alegre: **HS Editora**, 2020. Acesso em: 02, Jun. 2022.

LI, W. *et al.* Chest computed tomography in children with COVID-19 respiratory infection. **Pediatric radiology**, p. 1, 2020. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7080075/>>. Acesso em: 15, Agos. 2021.

LIMA, C. *et al.* The emotional impact of Coronavirus 2019-nCoV (new Coronavirus disease). **Psychiatry research**, v. 287, p. 112915, 2020. Disponível em: <<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0165178120305163?via%3Dihub#!>>. Acesso em: 20, Set. 2021.

LIMA, C. M. *et al.* **Emergência de saúde pública global por pandemia de COVID-19: desinformação, assimetria de informações e validação discursiva.** 2020. Disponível em: <<https://doi.org/10.46902/2020n2p5-21>>. Acesso em: 02, Jun. 2022.

MELLO, R. Luto na pandemia covid-19. **Revista PsicoFAE: Pluralidades em Saúde Mental**, [S.l.], v. 9, n. 1, p. 7-17, jul. 2020. ISSN 2447-1798. Disponível em: <<https://revistapsicofae.fae.edu/psico/article/view/289/182>>. Acesso em: 21 maio 2022.

MESQUITA, K; RUÃO, T; ANDRARE, J. **Comunicação e construção da COVID-19: uma análise da Universidade do Minho no Instagram.** Nov. 2020. Disponível em: <<http://hdl.handle.net/1822/68417>>. Acesso em: 26, Set, 2021.

NASCIMENTO, E. F. do; MONTE, L. M. I. do; NASCIMENTO, M. A. C. do; MATEUS, A. da S.; SOUSA J. P.; SIQUEIRA, F. I. do M. R. University youth and social isolation in the COVID-19 pandemic: Employment, Sociability and Family. **Research, Society and Development**, [S. l.], v. 9, n. 12, p. e17191210995, 2020. DOI: 10.33448/rsd-v9i12.10995. Disponível em:

<<https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/10995>>. Acesso em: 14 mar. 2022.

OLIVEIRA, W. K.; DUARTE E.; FRANÇA, G. V. A; GARCIA, L. P. Como o Brasil pode conter a COVID-19. **Epidemiologia e Serviços de Saúde**, v. 29, 2020. Disponível em: <<https://www.scielo.org/article/ress/2020.v29n2/e2020044>>. Acesso em: 26, Set. 2021.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE - OPAS. Organização Mundial da Saúde - OMS. Repositório Institucional para Troca de Informações – Iris. **Fichas Informativas COVID-19: entenda a infodemia e a desinformação na luta contra a COVID-19** [Internet]. Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde; 2020 [citado 2020 ago 3]. Disponível em: <<https://iris.paho.org/handle/10665.2/52054?locale-attribute=pt>>. Acesso em: 24, Set. 2021.

OZILI, P. E.; ARUN, T. (2020). **Spillover of COVID-19: Impact on the Global Economy**. SRN Electronic Journal, 1-6. <https://doi.org/10.2139/ssrn.3562570>

PALLOTTINO, E.; KÓVACS, M.; ACETI, D.; RIBEIRO, H. **Luto e Saúde Mental na Pandemia da Covid-19: Cuidados e reflexões**. 1º edição. Editora Sinopsys, [2022?].

PANCANI, L. *et al.* Isolamento social forçado e saúde mental: um estudo em 1006 italianos sob quarentena COVID-19. **Pré- impressões PsyArXiv**, v. 10, 2020. Disponível em: <https://scholar.google.com.br/scholar?hl=pt-BR&as_sdt=0%2C5&q=pancani+2020&btnG=#d=gs_qabs&t=1654796706201&u=%23p%3DpFn71ALGL7AJ>. Acesso em: 02, Jun. 2022.

RUBIN GJ.; WESSELY S. **The psychological effects of quarantining a city**. BMJ. 2020 Jan 28;368:m313. doi: 10.1136/bmj.m313. PMID: 31992552.

SCARPETTA, S.; PEARSON, M.; HIJZEN, A.; e SALVATORI, A. (2020). **Esquemas de retenção de empregos durante o bloqueio do COVID-19 e além**. Em Respostas Políticas da OCDE ao Coronavírus (COVID-19). Disponível em: <<http://www.oecd.org/coronavirus/policy-responses/job-retention-schemes-during-the-covid-19-lockdown-and-beyond-0853ba1d/>>. Acesso em: 02, Jun. 2022.

STROEBE, M.; SCHUT, H.; e STROEBE, W. (2007). **Health outcomes of bereavement**. The Lancet, 370(9603), 1960-1973. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(07\)61816-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(07)61816-9)

SULLIVAN, E.; WOLFF, E. A. Políticas, pandemias e auxílio do estado: o papel dos atores políticos no auxílio governamental oferecido pelos Países Baixos durante a pandemia da COVID-19. **Revista de Administração Pública**, v. 55, n. 1, p. 50-71, 2021.

Disponível em: <https://scholar.google.com.br/scholar?hl=pt-BR&as_sdt=0%2C5&q=O%27+Sullivan+2021+pandemia+&btnG=#d=gs_qabs&t=1654796896527&u=%23p%3Dfm5NCzay7A4J>. Acesso em: 03, Jun. 2022.

VAZQUEZ, D *et al.* **Schoolless life and the mental health of public school students during the covid-19 pandemic**. Portal Regional da BVS. 2021. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/SciELOPreprints.2329>>. Acesso em: 14, Ago. 2021.

WASELFISZ, J. **Mapa da violência 2013**. 2013. Disponível em: <https://scholar.google.com.br/scholar?hl=pt-BR&as_sdt=0%2C5&q=Waiselfisz+%282013%29&oq=#d=gs_qabs&t=1654796390007&u=%23p%3DPPMi_0DUc58J>. Acesso em: 03, Jun. 2022.

WERNECK, G. L.; CARVALHO, M. S. A pandemia de COVID-19 no Brasil: crônica de uma crise sanitária anunciada. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 36, p. e00068820, 2020. Disponível em: <<http://cadernos.ensp.fiocruz.br/csp/artigo/1036/a-pandemia-de-covid-19-no-brasil-cronica-de-uma-crise-sanitaria-anunciada>>. Acesso em: 03, Jun. 2022.

WORLD HEALTH ORGANIZATION – WHO. **Transmission of SARS-CoV-2: implications for infection prevention precautions**. Geneva: Author. 2020. Disponível em: <<https://www.who.int/news-room/commentaries/detail/transmission-of-SARS-CoV-2-implications-for-infection-prevention-precautions>>. Acesso em: 20, Set. 2021.

ZWIELEWSKI, G. *et al.* **Protocolos para tratamento psicológico em pandemias: as demandas em saúde mental produzidas pela COVID-19**. Debates em psiquiatria. [Internet], 2020. Disponível em: <<https://revistardp.org.br/revista/article/view/36>> Acesso em: 17, Maio 2022. Disponível em: <<https://revistardp.org.br/revista/article/view/36>> Acesso em: 17, Maio 2022.