



Depressão em Jovens e Adolescentes em Tempos de Pandemia: Relato de Experiência de um Projeto de Extensão

SUELEM BARRONCAS DOS SANTOS
CARLA KAIANY RODRIGUES MARTINS
CAMYLLA KETLEN DE LIMA COSTA
EVEEN PAULA DA SILVA SOUZA
ISABELLE DA SILVA ALFAIA
MILENA SOUZA DE SENA
VALESKA PEDRO DA SILVA FLORENCIO

*Acadêmicas do curso de enfermagem
Centro Universitário do Norte - UNINORTE
Manaus-AM, Brasil*

FRANCISCA MAGDA DE SOUSA PINTO SILVA XAVIER

*Mestra em Doenças Infecciosas e Parasitárias
Docente e Pesquisadora do curso de enfermagem
Centro Universitário do Norte – UNINORTE (Brasil)
Manaus-AM, Brasil*

Abstract:

*Depression, known as the disease of the century, affects about 350 million people worldwide, including young people. With the necessary attention, it is believed that it is possible to reduce the numbers of adolescents with the disease, which has been growing considerably. **Objective:** To verify which factors in general in the covid-19 pandemic affected adolescents and the possible triggers of depression. **Methodology:** Through the extension project “Health promotion and education for adolescents”, a brief survey was carried out directly with students between 16 and 23 years old through a questionnaire, giving them all confidentiality of identification and privacy to expose their thoughts about the disease along with a form of intervention in the problem. **Results:** Most of the target audience confirmed that social distancing was what affected them the most, and all reported having at least one symptom that influences depression. **Conclusion:** With social isolation, young people were more vulnerable to depressive symptoms and with social distancing the factors got worse and worse.*

Suelem Barroncas dos Santos, Carla Kaiany Rodrigues Martins, Camylla Ketlen de Lima Costa, Eveen Paula da Silva Souza, Isabelle da Silva Alfaia, Milena Souza de Sena, Valeska Pedro da Silva Florencio, Francisca Magda de Sousa Pinto Silva Xavier–**Uso do Depressão em Jovens e Adolescentes em Tempos de Pandemia: Relato de Experiência de um Projeto de Extensão**

Keywords: Depression; Pandemics; Mental health

Resumo:

*A Depressão conhecida como a doença do século, atinge cerca de 350 milhões de pessoas no mundo, entre elas os jovens. Com a atenção necessária, acredita-se que é possível reduzir os números de adolescente com a doença, que vem crescendo consideravelmente. **Objetivo:** Verificar quais fatores de modo geral na pandemia do covid-19 afetaram aos adolescentes e os possíveis desencadeadores de depressão. **Metodologia:** Através do projeto de extensão “Promoção e educação em saúde para os adolescentes”, foi feita uma breve pesquisa de forma direta com estudantes entre 16 e 23 anos através de um questionário, dando a eles todo sigilo de identificação e privacidade para expor seus pensamentos em relação a doença juntamente com uma forma de intervenção da problemática. **Resultados:** Grande parte do público alvo confirmou que o distanciamento social foi o que mais lhes afetou, e todos relataram ter pelo menos um sintoma que influencia à depressão **Conclusão:** Com o isolamento social os jovens ficaram mais vulneráveis aos sintomas depressivos e com o distanciamento social os fatores se agravaram cada vez mais.*

Palavras-chave: Depressão; Pandemias; Saúde Mental

1. INTRODUÇÃO

A depressão é um transtorno de vários fatores que afeta desde a saúde mental, ambiental e físico do indivíduo. Os sintomas mais comuns são alteração do humor, profunda tristeza, perde de sono, sentimento de dor e de culpa e perda ou aumento do apetite. A doença pode se desencadear de várias maneiras, seja com a perda de um familiar, o uso de medicamentos fortes para tratar doenças graves, alterações hormonais, tais transtornos pode vir acometer estudantes pela mudança de seus hábitos (TELES, 2021)

De acordo com dados epidemiológicos a prevalência de depressão está presente na vida de cada brasileiro em torno de 20,5%. Segundo a OMS, doenças como a depressão na rede de atenção primária de saúde é de 10,4%, isolada ou associada a um tipo de transtorno físico. Segundo pesquisas recentes, a depressão situa-se em 4º lugar entre as principais causas acarretadas por todas as doenças durante a vida. (SOBRINHO, 2016)

A depressão é muito diferente de uma tristeza normal que sentimos no dia a dia. Esta doença impacta principalmente na vida pessoal,

profissional, relacionamentos e realizações de propósitos. É possível identificar um quadro de depressão através de sintomas e sinais comportamentais do indivíduo, em uma certa duração, frequência e intensidade. O que pode incluir: seu estado deprimido a maior parte do tempo; não interessar-se por suas atividades cotidianas; apresentar distúrbios no padrão do sono, o que pode se tornar diário; alterações no apetite; sentir-se culpado excessivamente; autodesvalorização; dificuldade de concentração e até mesmo ideias suicidas. (BARRETO, 2020)

Alguns dos fatores que podem contribuir para o desenvolvimento da depressão são: estresse; ansiedade; disfunções hormonais; histórico familiar; transtornos psiquiátricos; traumas psicológicos; conflitos conjugais; mudança brusca de condições financeira e desemprego; e o distanciamento social, um fator de grande importância nos últimos meses, evidenciado por aumento de número de casos de depressão e ansiedade. (ASSUMPCÃO, 2018)

Durante a pandemia muitos jovens e adolescentes tiveram que se manter seguros em casa de quarentena, para proteger a si mesmos e seus familiares. Como consequência de assistir notícias ruins, notícias de mortes, sofrer um luto por algum familiar ou conhecido que perdeu a vida para o vírus da covid 19, desenvolveram crises de ansiedade e até depressão, que aprofundaremos melhor nesse projeto. Com o passar dos meses, os impactos na saúde mental em ênfase aqui nos jovens só pioraram(MAIA, 2020).

Diante disso o objetivo desse estudo foi verificar quais os fatores que ocorreram na pandemia do Covid-19 afetaram os adolescentes e os possíveis desencadeadores de depressão.

2. METODOLOGIA

Metodologia de seleção e análise dos estudos etapa 1: busca de pesquisas nas bases de dados Medline, Pubmed, Google Acadêmico, tendo como recorte temporal o período de 2016 a 2021 e de acordo com as palavras chave: Depressão, pandemia e saúde mental. Nessa etapa os critérios utilizados para exclusão dos trabalhos foi adequação ao tema, identificada após a leitura dos artigos e seus resumos, sendo eliminados os que não respondiam ou traziam dados sobre as questões propostas, conforme evidenciado na tabela abaixo:

Suelem Barroncas dos Santos, Carla Kaiany Rodrigues Martins, Camylla Ketlen de Lima Costa, Eeven Paula da Silva Souza, Isabelle da Silva Alfaia, Milena Souza de Sena, Valeska Pedro da Silva Florencio, Francisca Magda de Sousa Pinto Silva Xavier–
Uso do Depressão em Jovens e Adolescentes em Tempos de Pandemia: Relato de Experiência de um Projeto de Extensão

Tabela 1 (ou quadros) Título das tabelas em cima

Bases de dados	Palavras-chave	Total de referências encontradas	Total de referências excluídas	Total de referências incluídas
PUBMED	Depressão; Pandemia e saúde mental	7	4	03
MEDLINE	Depressão; Pandemia e saúde mental	11	7	04
GOOGLE ACADEMICO	Depressão; Pandemia e saúde mental	22	13	09

Metodologia de seleção e análise dos estudos etapa 2: organização das informações apresentadas nos estudos de modo a facilitar a análise dos dados apresentados. Nessa etapa as informações foram organizadas em uma tabela que apresenta: título, autores, periódico e método, conforme o que segue.

Metodologia com alunos:

O presente projeto foi desenvolvido em uma escola pública do Município de Manaus Amazonas, tendo como público alvo principal o jovem.

Com base na relação temática do projeto “Depressão em adolescentes em tempos de Pandemia” foi elaborado um levantamento de dados de jovens de ambos os sexos para que possamos entender melhor quais fatores na quarentena dos adolescentes estão sendo mais influentes para a depressão.

Questionário google form.

Foi criado um questionário pela plataforma “Google Forms” juntamente com um Qr Code para fácil acesso dos estudantes, para pratica da pesquisa que será realizado durante a palestra sobre o tema abordado, com a seguinte pergunta: “Na sua opinião, qual o principal fator que vem causando episódios depressivos nos jovens durante a quarentena?”.

1. Distanciamento social? (Incluindo a falta dos amigos, escola, shoppings, praças, festas, restaurantes, etc.);
2. Dificuldade de conseguir emprego (em casos de jovens aprendizes e estagiários);
3. A preocupação em ser do grupo de risco;
4. O Excesso de notícias sobre casos de Covid 19 nos telejornais;
5. Estresses pós-traumático (Ter vivenciado experiências críticas, como ter sido internado por conta da Covid 19, ou ter presenciado um familiar ou amigo em tal situação);
6. Óbito em casa;
7. Violência Física;
8. Violência Psicológica;

9. Abuso Sexual;
10. Obesidade (Devido à grande falta de atividade física por conta do isolamento social);
11. Uso excessivo da internet;

Além de rastrear quais episódios vem causando os sintomas da doença, foi também feito uma pesquisa de quais sintomas os jovens vêm sentindo durante esse período para ter uma noção da quantidade de jovens que estão sendo acometidos pela depressão, com perguntas, ainda inclusas no questionário, como: “Durante o período de pandemia, como você tem se sentido?”

1. Alteração do humor
2. Profunda tristeza
3. Fadiga
4. Palpitações
5. Distúrbio do sono
6. Sentimento de dor e de culpa
7. Perda ou aumento de apetite
8. Redução de interesse sexual
9. Cansaço excessivo

Outra forma de alcançar uma parte dos jovens é através do uso das redes sociais, como por exemplo, WhatsApp. Uma ferramenta que está sendo muito usada nos tempos de hoje, principalmente por conta do isolamento social.

Foi passado para o público ouvindo informações como forma de ajuda à quem vem passando por esse momento delicado da pandemia, onde os jovens e adolescente vem se sentindo cada vez mais depressivos e melancólicos.

O apoio psicológico é fundamental nesse momento e com isso apresentamos forma de atendimento gratuito para o público alvo, como por exemplo a Clínica de Psicologia Uninorte, que oferece atendimento gratuito tanto para os alunos quanto para o público externo, atendendo diariamente com agendamento antecipado no número 3212-5169 de segunda a sexta das 8:00 às 17:00, localizada na Av. Getúlio Vargas, nº 730, Centro.

Também foi passado aos adolescentes informações sobre o Centro de Atenção Psicossocial, que é um dos principais centros de atendimento em saúde mental em todo país, oferecendo atendimentos individuais, em grupo e em família. O CAPS tem três unidades de apoio, sendo uma delas especializadas em suporte para dependentes químicos.

3. RELATO DE EXPERIÊNCIA

O projeto proposto ajudou na identificação de casos de depressão em adolescentes e, além disso, mostrou que houve impacto da pandemia covid-19 no agravamento e aumento desses casos. O isolamento social demandado nos cuidados a prevenção ao contágio do vírus foi um dos pontos abordados. Segundo Brooks (2020), estudos sobre quarentena e isolamento apontaram um alto índice de efeitos psicológicos negativos, entre eles, humor rebaixado e irritabilidade, também raiva, insônia e medo.

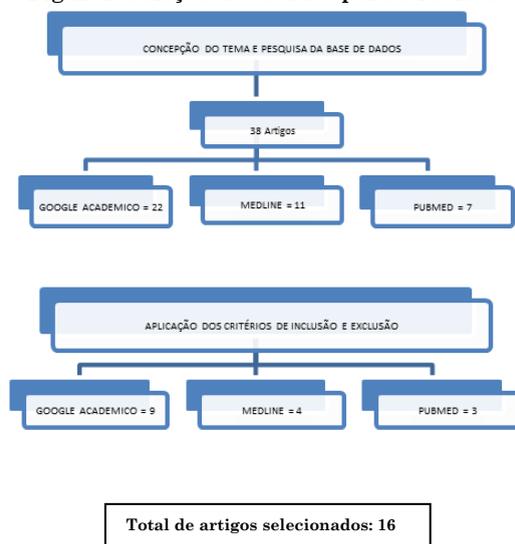
O trabalho foi um filtro apurado na investigação de casos de depressão nos jovens, relacionados especificamente à pandemia de covid-19, separando os dados mais gerais sobre a doença e afunilando os pontos de interesse do projeto. Dessa forma, o trabalho se torna uma fonte de dados mais segura para o processo de enfrentamento da depressão gerado na pandemia de covid-19 em adolescentes.

Além disso durante a palestra foi possível dialogar com os alunos e lhes mostrar os meios de atendimento gratuito, como por exemplo os Caps que atende públicos específicos de formas separadas, como os Caps ad para dependentes químicos, Caps i para o infantojuvenil por exemplo. Também lhes foi passado a informação sobre o atendimento que o Centro Universitário do Norte oferece de forma gratuita na clínica de psicologia tanto para o público interno quanto externo.

4. RESULTADOS

Na fase de obtenção da amostragem dos estudos foram encontrados ao todo 38 estudos, que se adequavam ao emprego das palavras chaves adotadas no âmbito da análise integrativa proposta. A propósito, seguindo os critérios de inclusão restaram 15 estudos, sendo estes encontrados em maior número na base de dados GOOGLE ACADEMICO (50% do total). O restante do percentual de estudos encontrados ficou distribuído igualmente entre as bases MEDLINE e PUB MED, conforme ilustrado na figura 1.

Figural: Seleção de estudos para a revisão



Concluída a etapa da seleção dos estudos que formariam a amostragem da presente análise integrativa, procedeu-se a leitura integral dos textos, processo minucioso que resultou na obtenção de dados e informações relevantes sobre vários aspectos.

A idade dos jovens variou entre 16 a 23, como público, onde 73,9 % foi respondido por mulheres, 25% por homens e 1,1 % preferiu não dizer o sexo. (Tabela 1).

Tabela 1. Percentual do público que participou da atividade

VARIÁVEIS	N	%
Sexo		
Feminino	65	73,9
Masculino	22	25
Prefiro não dizer	1	1,1

Segundo 68,2% das pessoas que participaram da pesquisa, o distanciamento social, incluindo, escolas, trabalho, restaurantes, shoppings, falta dos amigos, foi um fator que influenciou consideravelmente a depressão em jovens e adolescentes, comparado aos outros fatores citados no questionário. (Figura 1) Na segunda parte da pesquisa notou-se que Alteração do humor (61,4 %), distúrbio do sono (59,1%) e cansaço excessivo (54,5%) são os principais sintomas que os jovens relataram sentir durante esse período pandêmico, sintomas diretamente relacionados a depressão.

A média dos sintomas ficou entre fadiga (43,2%), perda ou aumento do apetite (31,8%), profunda tristeza e sentimento de dor e culpa (29,5%). Outros sentimentos relatados e não menos importante são palpitações (19,3%) relacionada a ansiedade e redução do interesse sexual (17%). (Figura 2)

Outra observação importante é que foi detectado que pouco mais da metade dos entrevistados não sabiam que em Manaus pode-se conseguir atendimento psicológico gratuito.

Você sabia que em Manaus temos atendimento psicológico gratuito?	N	%
Sim	53	46,6
Não	47	53,4

5. DISCUSSÕES

As pessoas de convívio do adolescente possuem papel fundamental no desenvolvimento social e psicológico desses jovens, onde o distanciamento social em relação a essas pessoas pode gerar carência afetiva, facilitando o desenvolvimento da depressão. (FONSECA, 2017).

Outro fator que chama bastante atenção é a violência psicológica com 53,4% nas pesquisas. Estudos mostram que durante a pandemia houve um grande número de universitárias que relataram durante uma pesquisa ter dependência emocional em alguém, o que aprofundou durante o isolamento e com isso a violência psicológica, principalmente em mulheres. (CHUQUIMANGO, 2020)

O transtorno de estresse pós-traumático é desencadeado a partir da experiência previa à eventos estressores traumáticos, como a pandemia do coronavírus causador da COVID-19, que tem causado impactos à saúde física e mental das populações, principalmente as mais acometidas por esse evento e com isso 53,4 porcentos dos jovens afirmaram que esse é um dos principais fatores que são influentes a depressão, juntamente com o óbito em casa com 38,6 por cento. (FERRAZ, 2020).

Com 43,2% dos relatos, o público alvo demonstrou a grande dificuldade de conseguir emprego durante esse período. Com a pandemia grande parte do comercio foram fechados por conta do lockdown. Curiosamente, a insegurança em relação a se conseguir um emprego e o medo de se ficar desempregado permeia o cotidiano tanto de jovens de estratos sociais médios e altos quanto de jovens de origem popular. (LIMA, 2020)

A preocupação de ser do grupo de risco com 10,2% também é um fator que preocupa muito os jovens e mais especificamente 27,3% com a obesidade, relacionada ao grupo de risco, pois quem possui tal comorbidade

corre um risco maior de relacionado a hipertensão, doenças cardiovasculares, diabetes tipo 2, além do cansaço e problemas respiratórios. (PIRES,2020).

Nesse cenário algumas doenças levaram a uma taxa de hospitalização ainda mais alta. Os infectados que possuíam doença crônica renal e diabetes apresentaram taxas de internação em UTI 11 e 8,5 vezes maiores, respectivamente, do que os que estavam fora de grupo de risco. (PIRES,2020).

Embora a sociabilidade digital, prática crescente a partir das medidas de isolamento social, tenha uma função considerada importante para amenizar a falta da sociabilidade presencial, o uso excessivo da internet pode fomentar, concomitantemente, um potencial ansiogênico e a reprodução de um “medo global”, associados a exposição maciça e ao aumento da circulação e da interação nos ambientes digitais. (MOTA, 2021). Pelo menos 50% dos jovens relataram ter a saúde mental afetada pelo uso excessivo da internet durante a pandemia.

Além disso 31,8% do público alvo relatou que o abuso sexual tem sido um fator que vem influenciando a depressão, ligado diretamente com a violência física com 23,9% nas pesquisas, principalmente porque em grande parte dos casos o abusador é da família ou alguém muito próximo dos seus familiares, com o isolamento, tanto os jovens quanto o infantojuvenil ficaram vulneráveis e muitos não tiveram como pedir ajuda devidamente, pois grande parte das denúncias são feitas pelos profissionais como professores, assistentes sociais, agentes comunitários, entre outros.

Outra parte da pesquisa foi feita com o intuito de descobrir quais os sintomas o público jovem vem sentindo durante o período de isolamento, como alteração de humor, profunda tristeza, fadiga, palpitações, sentimento de dor e culpa, distúrbio do sono perda ou aumento do apetite, redução no interesse sexual e cansaço excessivo.

6. CONCLUSÃO

O presente trabalho mostrou quanto a pandemia e o isolamento social afetaram o público jovem, lhes desencadeando gatilhos em nível elevado até gerar a depressão. Pode-se observar como o distanciamento social principalmente, que era pra ser algo benéfico, tornou-se algo maléfico com grande proporção, gerando desempregos, decaimento na saúde mental e física como a obesidade por exemplo, a vulnerabilidade a abusos sexuais, físicos e psicológicos.

Grande parte dos apoios que os jovens recebem são externos, como em escolas, unidades básicas de saúde, entre outro e com esse novo modo de

Suelem Barroncas dos Santos, Carla Kaiany Rodrigues Martins, Camylla Ketlen de Lima Costa, Eeven Paula da Silva Souza, Isabelle da Silva Alfaia, Milena Souza de Sena, Valeska Pedro da Silva Florencio, Francisca Magda de Sousa Pinto Silva Xavier–**Uso do Depressão em Jovens e Adolescentes em Tempos de Pandemia: Relato de Experiência de um Projeto de Extensão**

viver que tiveram que se adaptar perderam algumas formas de contato, se isolando cada vez mais.

Foi possível detectar durante a pesquisa que muitos jovens estão sensíveis ao extremo demonstrando que precisam de apoio psicológico, e também puderam absorver informações sobre atendimento psicológico gratuito em Manaus.

REFERÊNCIAS

- TELES, Sara; MENDES, Maria Caroline; Barué, Giciéli Hohemberger. A depressão na vida dos jovens e adolescentes na pandemia. Anais Congrega Mic Junior....
- SOBRINHO, Ana Teresa; CAMPOS, Rui, C. Percepção de Acontecimentos de vida negativos, depressão e risco de suicídio em jovens e adultos.....
- BARRETO, S. Depressão em jovens universitários. **Revista Enfermagem Contemporânea**, [S. l.], v. 9, n. 1, p. 6–8, 2020. DOI: 10.17267/2317-3378rec.v9i1.2852. Disponível em: <https://www5.bahiana.edu.br/index.php/enfermagem/article/view/2852> Acesso em: 2 mar. 2022.
- ASSUMPCÃO, G. L. S.; OLIVEIRA, L. A.; SOUZA, M. F. S. DE. DEPRESSÃO E SUICÍDIO: UMA CORRELAÇÃO. **Pretextos - Revista da Graduação em Psicologia da PUC Minas**, v. 3, n. 5, p. 312-333, 7 mar. 2018.
- MAIA, Berta Rodrigues; DIAS, Paulo Cesar. Ansiedade, depressão e estresse em estudantes universitários: O impacto da Covid 19....
- LELIS, Karen de Cássia Gomes e cols. Sintomas de depressão, ansiedade e uso de medicamentos em universitários. **Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental**, Porto, n. 23, pág. 9-14, jun. 2020. Disponível em <http://scielo.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1647-21602020000100002&lng=pt&nrm=iso>. acessos em 02 mar. 2022. <https://doi.org/10.19131/rpesm.0267>
- BROOKS, Samantha K; WEBSTER, Rebecca K; SMITH Louise E; WOODLAND, Lisa; WESELY, Simon; GREENBERG, Neil; RUBIN, Gideon James. The Psychological impacts of quarantine and how to reduce it: Rapid review of the evidence.....
- FONSECA, Patrícia Nunes da. O impacto do acolhimento institucional na vida de adolescentes. **Rev. psicopedag.**, São Paulo, v. 34, n. 105, p. 285-296, 2017. Disponível em http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-84862017000300006&lng=pt&nrm=iso acessos em 02 mar. 2022.
- CHUQUIMANGO, Cabanillas; LILIBETH, Rocío; OLORTEGUI, Ucañan; MILAGROS, Lidia. Dependencia emocional y violencia psicológica em mujeres universitarias en época de pandemia de la ciudad de Trujillo.....
- FERRAZ DOS ANJOS, K.; CRUZ SANTOS, V. TRANSTORNO DE ESTRESSE PÓS-TRAUMÁTICO NO CONTEXTO DA COVID-19. **Revista Brasileira de Saúde Funcional**, v. 11, n. 1, p. 6, 3 set. 2020.
- LIMA, Evelyn de Souza; ABREU, Kamila Eulalio. DIFICULDADES DE JOVENS SEM VÍNCULO FORMAL DE EMPREGO DURANTE A PANDEMIA DA COVID-19: LIMITES DO EMPREENDEDORISMO EM TEMPOS DE CRISE. **Boletim de Conjuntura (BOCA)**, Boa Vista, v. 3, n. 9, p. 56-73, sep. 2020. ISSN 2675-1488. Disponível em: <<https://revista.ufrb.br/boca/article/view/LimaAbreu>> Acesso em: 02 mar. 2022. doi:<http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.4009914>
- PIRES, Luiza Nassif; CARVALHO, Laura; XAVIER Laura de Lima. Covid 19 e desigualdade: a distribuição dos fatores de risco no brasil. **Observatório Nacional dos Direitos à água e ao saneamento (ONDAS)**.....

Suelem Barroncas dos Santos, Carla Kaiany Rodrigues Martins, Camylla Ketlen de Lima Costa, Eveen Paula da Silva Souza, Isabelle da Silva Alfaia, Milena Souza de Sena, Valeska Pedro da Silva Florencio, Francisca Magda de Sousa Pinto Silva Xavier–**Uso do Depressão em Jovens e Adolescentes em Tempos de Pandemia: Relato de Experiência de um Projeto de Extensão**

Mota, D.C.B., da Silva, Y. V., Costa, T. A. F., Aguiar, M. H. da C., Marques, M. E. de M., Monaquezi, R. M.. Saúde mental e uso de internet por estudantes universitários: estratégias de enfrentamento no contexto da COVID-19.....

DE LIMA, Jorge Antônio Monteiro. A PANDEMIA DO DESESPERO. **Revista Mosaico - Revista de História**, Goiânia, v. 14, n. 2, p. 94-100, dez. 2021. ISSN 1983-7801. Disponível em: <<http://seer.pucgoias.edu.br/index.php/mosaico/article/view/8921>>. Acesso em: 03 mar. 2022. doi:<http://dx.doi.org/10.18224/mos.v14i2.8921>.

BATISTA, Miriam Delmondes; MARANHÃO, Thércia Lucena Grangeiro; OLIVEIRA, Gislene Farias de. Suicídio em jovens e adolescentes: uma revisão acerca do comportamento suicida, sua principal causa e considerações sobre as formas de prevenção. **ID on line. Revista de psicologia**, [S.l.], v. 12, n. 40, p. 705-719, maio 2018. ISSN 1981-1179. Disponível em: <<https://idonline.emnuvens.com.br/id/article/view/1152/1674>>. Acesso em: 03 mar. 2022. doi:<https://doi.org/10.14295/idonline.v12i40.1152>.