

O IMPACTO DA PANDEMIA COVID – 19 NA SAÚDE MENTAL DE JOVENS: HÁBITOS DE VIDA E BEM ESTAR PSICOLÓGICO

Lorena Alves de Souza¹; Ananda Sousa Vilela²; Vinícius Ferreira de Almeida³.

souza_lorena10@hotmail.com

Área Temática: Temas livres em Medicina.

RESUMO

Introdução: A pandemia de COVID-19 provocou transformações significativas na dinâmica social, educacional e familiar em escala mundial, impactando de maneira expressiva a saúde mental de crianças e adolescentes. O isolamento social, a suspensão das aulas presenciais e a reorganização abrupta das rotinas contribuíram para alterações emocionais e comportamentais nesse público, evidenciando a necessidade de compreender tais repercussões à luz da literatura científica. **Objetivo:** O presente estudo tem como objetivo analisar, por meio de revisão bibliográfica, os impactos da pandemia de COVID-19 na saúde mental de jovens, com ênfase nas mudanças nos hábitos de vida e no bem-estar psicológico. Busca-se identificar os principais sintomas emocionais relatados na literatura, bem como discutir as transformações nos padrões de sono, alimentação, atividade física e uso de tecnologias digitais. **Metodologia:** Trata-se de uma pesquisa de natureza bibliográfica, com abordagem qualitativa e caráter descritivo-analítico. Foram selecionados artigos e obras que abordassem especificamente saúde mental de adolescentes durante a pandemia, impactos psicossociais do isolamento e alterações nos hábitos cotidianos. **Resultados e Discussão:** Os resultados apontam aumento significativo de sintomas como ansiedade, estresse, irritabilidade, tristeza persistente e sinais depressivos entre jovens durante o período pandêmico. Observou-se também maior prevalência de distúrbios do sono, sedentarismo, alterações alimentares e uso excessivo de dispositivos eletrônicos. A literatura destaca ainda o papel fundamental da escola como espaço de socialização e apoio emocional, cuja ausência contribuiu para sentimentos de solidão e insegurança. **Conclusão:** Conclui-se que a pandemia de COVID-19 produziu impactos relevantes na saúde mental e nos hábitos de vida de jovens em diferentes contextos sociais. A compreensão desses efeitos, a partir da análise bibliográfica, reforça a importância de estratégias interdisciplinares voltadas à promoção do bem-estar psicológico, prevenção de transtornos emocionais e fortalecimento do suporte escolar e familiar.

Palavras-chave: Saúde Mental; Adolescência; Covid – 19; Hábitos de Vida; Isolamento Social.

1 INTRODUÇÃO

A pandemia de COVID-19 provocou profundas transformações sociais, educacionais e emocionais em escala global. Entre os grupos mais impactados estão crianças e adolescentes, que vivenciaram o isolamento social, a interrupção das aulas presenciais e a reorganização abrupta da rotina escolar e familiar. Tais mudanças repercutiram não apenas no processo de aprendizagem, mas também na saúde mental e nos hábitos de vida dessa população.

Estudos recentes indicam aumento nos níveis de ansiedade, estresse, sintomas depressivos, alterações no sono e maior exposição às telas durante o período pandêmico. Além disso, o afastamento do ambiente escolar comprometeu a convivência social, o sentimento de pertencimento e o suporte emocional oferecido pela escola.

Nesse contexto, compreender os impactos da pandemia sob a perspectiva teórica torna-se fundamental, especialmente quando se considera a realidade de jovens que vivem em regiões do interior, onde o acesso a serviços especializados de saúde mental pode ser mais limitado.

2 OBJETIVOS

Objetivo Geral

Analisar, por meio de revisão bibliográfica, os impactos da pandemia de COVID-19 na saúde mental de jovens, considerando as alterações nos hábitos de vida e no bem-estar psicológico.

Objetivos Específicos:

- Identificar, na literatura científica, os principais sintomas emocionais e psicológicos associados ao período pandêmico em adolescentes;
- Verificar as mudanças descritas nos hábitos de sono, alimentação, atividade física e uso de tecnologias digitais;
- Compreender o papel do isolamento social e da interrupção das atividades escolares na intensificação do sofrimento psíquico juvenil;
- Discutir as vulnerabilidades evidenciadas no contexto pós-pandêmico;
- Refletir sobre estratégias e possibilidades de intervenção voltadas à promoção da saúde mental e à construção de ações educativas e sociais capazes de contribuir para a transformação desse cenário.

3 METODOLOGIA

Trata-se de um estudo de natureza bibliográfica, com abordagem qualitativa e caráter descritivo-analítico, desenvolvido a partir da análise de livros e artigos científicos publicados sobre o impacto da pandemia de COVID-19 na saúde mental e nos hábitos de vida de jovens.

A pesquisa foi realizada por meio de levantamento em bases de dados científicas, como SciELO e Google Acadêmico, além da consulta a obras de referência na área de saúde mental e psicologia. Foram selecionados artigos publicados entre 2020 e 2025, que abordassem os efeitos do isolamento social, da suspensão das aulas presenciais e das mudanças na rotina escolar sobre adolescentes.

Os critérios de inclusão contemplaram estudos que tratassem especificamente de saúde mental de adolescentes, alterações comportamentais, impactos psicossociais da pandemia e mudanças nos hábitos de sono, alimentação, atividade física e uso de tecnologia. Foram excluídos trabalhos que não apresentassem fundamentação científica clara ou que abordassem exclusivamente populações adultas sem relação com o contexto juvenil.

A análise dos dados foi realizada por meio de leitura exploratória, seletiva e interpretativa do material, buscando identificar convergências teóricas, principais achados e lacunas na literatura. Os resultados foram organizados em categorias temáticas, como: (1) impactos emocionais da pandemia; (2) alterações nos hábitos de vida e (3) papel da escola no desenvolvimento psicológico.

Por se tratar de um estudo exclusivamente bibliográfico, não houve necessidade de submissão ao Comitê de Ética em Pesquisa, conforme as diretrizes da Resolução CNS nº 466/12, uma vez que não envolveu coleta de dados com seres humanos.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A pandemia de COVID-19 desencadeou transformações profundas na dinâmica social, familiar e escolar, afetando principalmente crianças e adolescentes. De acordo com Ferreira (2021), a juventude contemporânea já vinha apresentando sinais de isolamento e introspecção antes da pandemia, fenômeno que o autor descreve como “a geração do quarto”, marcada pelo refúgio no espaço privado e no uso intenso de telas. O autor enfatiza que compreender os jovens exige olhar para suas formas de expressão, comunicação e afeto, muitas vezes mediadas pela tecnologia, o que se tornou ainda mais evidente durante o isolamento social (FERREIRA, 2021).

A literatura analisada aponta aumento significativo de sintomas como ansiedade, tristeza persistente, irritabilidade, desmotivação e estresse entre adolescentes durante o período de isolamento social. Observa-se também maior prevalência de distúrbios do sono, sedentarismo, alterações alimentares e uso excessivo de dispositivos eletrônicos.

Os estudos destacam que o ambiente escolar exerce função essencial na construção da identidade, na socialização e na promoção da saúde emocional. Sua ausência prolongada contribuiu para sentimentos de solidão e insegurança.

Vazquez et al. (2022) analisaram o impacto da ausência da escola na vida dos estudantes durante a pandemia e destacaram que o ambiente escolar vai muito além da função pedagógica: ele é um espaço de convivência, proteção e desenvolvimento emocional. Os autores também apontam que a falta de interação presencial com colegas e professores afetou negativamente a construção da identidade e o sentimento de pertencimento, fatores essenciais para o equilíbrio psicológico dos jovens (VAZQUEZ et al., 2022).

De modo semelhante, Carneiro et al. (2022) observaram em seu estudo sobre jovens adultos que a pandemia provocou um aumento expressivo nos níveis de ansiedade, depressão e estresse. Os autores ressaltam a importância de compreender a saúde mental de forma ampla, incluindo aspectos emocionais, comportamentais e sociais. Além disso, destacam que a vulnerabilidade psicológica dos jovens é potencializada pela falta de apoio institucional e pela dificuldade de acesso a serviços de saúde mental, sobretudo em regiões periféricas e cidades do interior (CARNEIRO et al., 2022).

Complementando essas análises, Neumann et al. (2020), identificaram uma série de consequências associadas ao confinamento prolongado. O estudo reforça que a ausência de rotina, a sobrecarga emocional das famílias e o excesso de tempo diante de telas contribuíram para o agravamento do sofrimento psíquico nesse público. Os autores defendem a necessidade de estratégias integradas entre escola, família e profissionais de saúde para mitigar os efeitos

negativos da pandemia sobre o desenvolvimento emocional e social das novas gerações (NEUMANN et al., 2020).

Os achados reforçam a necessidade de estratégias integradas entre escola, família e profissionais de saúde, visando à promoção da saúde mental no ambiente educacional.

5 CONCLUSÃO

Conclui-se que a pandemia de COVID-19 representou um evento de grande impacto psicossocial, cujas repercussões sobre a saúde mental de jovens ultrapassam o período emergencial da crise sanitária. A literatura analisada evidencia que o isolamento social, a ruptura das rotinas escolares e a intensificação do uso de tecnologias digitais contribuíram para o aumento de sintomas ansiosos, depressivos e alterações comportamentais, além de modificações significativas nos hábitos de sono, alimentação e atividade física.

Observa-se que a adolescência, por constituir uma fase marcada por intensas transformações biológicas, emocionais e sociais, tornou-se um período particularmente vulnerável diante das incertezas e restrições impostas pela pandemia. A ausência do convívio escolar e das interações presenciais comprometeu processos fundamentais de construção da identidade, autonomia e pertencimento social.

Dessa forma, os achados reforçam a necessidade de implementação de estratégias intersetoriais que integrem educação, saúde e família, com foco na promoção do bem-estar psicológico e na prevenção de agravos emocionais a médio e longo prazo. Investimentos em políticas públicas voltadas à saúde mental infanto-juvenil, bem como o fortalecimento de espaços de escuta e acolhimento nas instituições escolares, mostram-se essenciais para mitigar os efeitos persistentes desse contexto.

Portanto, compreender os impactos da pandemia sob a perspectiva científica não apenas amplia o conhecimento sobre seus desdobramentos, mas também subsidia a construção de práticas mais sensíveis, preventivas e comprometidas com o desenvolvimento integral dos jovens.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Cao, W., Fang, Z., Hou, G., Han, M., Xu, X., Dong, J., & Zheng, J. (2020). **The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China.** *Psychiatry research*, 287, 112934. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112934>. Acesso em: 10 fev. 2026.
- CARNEIRO, L.; OLIVEIRA, A. L.; CUNHA, F.; CASTRO, L.; LIMA, J.; SIMÕES, C.; RIBEIRO, C. **Saúde Mental em Jovens Adultos: O Impacto da Pandemia COVID-19.** *Revista Portuguesa de Psiquiatria e Saúde Mental*, v. 8, n. 1, p. 6–11, 2022. DOI: 10.51338/rppsm.248. Disponível em: <https://www.revistapsiquiatria.pt/index.php/sppsm/article/view/248>. Acesso em: 29 out. 2025.
- Debora Marques de Miranda, Bruno da Silva Athanasio, Ana Cecília Sena Oliveira, Ana Cristina Simoes-e-Silva, **How is COVID-19 pandemic impacting mental health of children and adolescents?**, *International Journal of Disaster Risk Reduction*, Volume 51, 2020, 101845, ISSN 2212-4209, <https://doi.org/10.1016/j.ijdrr.2020.101845> (<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2212420920313479>) Acesso em: 28 jan. 2026.
- FERREIRA, Hugo Monteiro. **A geração do quarto: quando crianças e adolescentes nos ensinam a amar.** Petrópolis: Vozes, 2021.
- Gao, J., Zheng, P., Jia, Y., Chen, H., Mao, Y., Chen, S., Wang, Y., Fu, H., & Dai, J. (2020). **Mental health problems and social media exposure during COVID-19 outbreak.** *PloS one*, 15(4), e0231924. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0231924>. 25 fev. 2026.
- NEUMANN, A. L.; KALFELS, F. M.; SCHMALZ, F.; MARINOSO DA ROSA, R. L.; PINTO, L. **Impacto da pandemia por COVID-19 sobre a saúde mental de crianças e adolescentes: uma revisão integrativa.** *ResearchGate*, 2020. Disponível em: <https://www.researchgate.net/publication/346440254>. Acesso em: 29 out. 2025.
- Paiva, V., Garcia, M. R. V., França-Jr, I., da Silva, C. G., Galeão-Silva, L. G., ... Simões, J. A. (2021). **Youth and the COVID-19 crisis: Lessons learned from a human rights-based prevention programme for youths in São Paulo, Brazil.** *Global Public Health*, 16(8–9), 1454–1467. <https://doi.org/10.1080/17441692.2021.1916055>. 02 fev. 2026.
- Vazquez DA, Caetano SC, Schlegel R, Lourenço E, Nemi A, Slemian A, et al.. **Vida sem escola e saúde mental dos estudantes de escolas públicas na pandemia de Covid-19.** *Saúde debate* [Internet]. 2022Jan;46(133):304–17. Available from: <https://doi.org/10.1590/0103-1104202213304>. Acesso em: 18 fev. 2026.