



Ministério da Saúde

FIOCRUZ

Fundação Oswaldo Cruz



ESCOLA POLITÉCNICA DE SAÚDE
JOAQUIM VENÂNCIO

Alexandre Serri Lopes Almeida do Nascimento

**COMO A PANDEMIA AFETOU A SAÚDE MENTAL DOS ESTUDANTES DA
ESCOLA POLITÉCNICA DE SAÚDE JOAQUIM VENÂNCIO (EPSJV)**

Rio de Janeiro

2024

Alexandre Serri Lopes Almeida do Nascimento

**COMO A PANDEMIA AFETOU A SAÚDE MENTAL DOS ESTUDANTES DA
ESCOLA POLITÉCNICA DE SAÚDE JOAQUIM VENÂNCIO (EPSJV)**

**Monografia apresentado à Escola Politécnica de
Saúde Joaquim Venâncio – Fundação Oswaldo
Cruz (EPSJV-Fiocruz) como requisito parcial
para aprovação no Curso Técnico em Gerência
em Saúde.**

Orientadora: Ariadna Patricia Estevez Alvarez

Rio de Janeiro

2024

Alexandre Serri Lopes Almeida do Nascimento

**COMO A PANDEMIA AFETOU A SAÚDE MENTAL DOS ESTUDANTES DA
ESCOLA POLITÉCNICA DE SAÚDE JOAQUIM VENÂNCIO (EPSJV)**

**Projeto de Monografia apresentado como
requisito parcial para aprovação no Curso
Técnico em Gerência em Saúde.**

Aprovado em __/__/__.

BANCA EXAMINADORA

**Ariadna Patricia Estevez Alvarez
EPSJV/FIOCRUZ**

**Marcus Pedroza
EPSJV/FIOCRUZ**

**Denis Petuco
EPSJV/FIOCRUZ**

**Rio de Janeiro
2024**

Dedico esse trabalho a todos que precisam de ajuda. Você não está sozinho, cuide da sua saúde mental. Cada situação que você superou foi necessária para você chegar ao momento atual e, cada momento de sua vida, incluindo este agora, possui uma nova chance para começar. Como dizia Dory “Continue a nadar”.

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus e a força que ele me deu, cada noite de oração me deram mais coragem para chegar aonde estou.

Filipenses 4:13 – ‘tudo posso naquele que me fortalece’

Agradeço à Escola Politécnica de Saúde Joaquim Venâncio – Fundação Oswaldo Cruz (EPSJV-Fiocruz) pelo apoio institucional...

Agradeço a minha orientadora, com quem compartilhei ideias e construções...

Agradeço a toda minha família e amigos, digo de coração que são os melhores amigos que alguém poderia ter.

Agradeço a cada um dos desafios que me trouxeram até aqui, que me fizeram crescer e aprender tantas coisas!

Epígrafe
(Autor)

RESUMO

Este projeto tem como objetivo debater as diversas dificuldades que os jovens passaram durante o período de dois anos da pandemia de COVID-19 e como foi o processo de isolamento social drástico que passamos neste período. Durante dois anos muitos jovens passaram por diferentes dificuldades, uns desenvolveram problemas de saúde mental como ansiedade, depressão, problemas com o isolamento da sociedade, com esses problemas mentais, algumas pessoas sofreram problemas físicos também, como transtornos alimentícios, ficando obesos ou até anoréxicas. Deve-se debater todas essas questões sociais para termos um resultado que consigamos criar soluções para essas questões de saúde mental coletiva. Com esses resultados espero chegar em uma conclusão de que o método que foi tomado acabou gerando um problema em cima de outro.

Palavras-chave: Saúde mental. Estudante. Pressão acadêmica. Pandemia. Juventude.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	09
2. OBJETIVOS	11
2.1 OBJETIVO GERAL.....	11
2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	11
3. METODOLOGIA	12
4. CAPÍTULO 1: CLASSES SOCIAIS E DIMENSÕES ÉTNICO-RACIAIS.....	14
5. CAPÍTULO 2: SAÚDE MENTAL E JUVENTUDE.....	16
5.1 CONCEITO DE DE JUVENTUDE.....	16
5.2 CONCEITO DE SAÚDE.....	17
5.3 JUVENTUDE ESCOLAR.....	20
6. CONSIDERAÇÕES FINAIS	23
7. REFERÊNCIAS	24

1. INTRODUÇÃO

A pandemia do COVID-19 teve início declarado pela Organização Mundial de Saúde (OMS) no dia 11 de março de 2020 e rapidamente se espalhou por todos os países do mundo, impactando pessoas de todas as idades, como crianças, adolescentes, adultos e idosos, isso resultou numa mudança significativa na vida de muitas pessoas. Grupos considerados de risco, Como os idosos com mais de 60 anos, pessoas com obesidade severa, fragilidade imunológica e problemas cardiovasculares, devido a essas circunstâncias foram aconselhadas a se manter em isolamento social para evitar o contágio da doença. No entanto, o que foi o efeito desse isolamento na saúde mental dessas pessoas ao redor do mundo?

Os jovens estudantes também foram duramente afetados pela necessidade de abandonar suas atividades educacionais e enfrentar o rigoroso isolamento social. Conforme dados da Organização Mundial da Saúde (OMS), no primeiro ano da pandemia, houve um aumento de 25% nos casos de depressão e ansiedade nesse grupo.

Essa situação levanta questões importantes sobre como a saúde mental foi impactada pela pandemia, destacando a necessidade de apoio psicológico e medidas que possam mitigar esses efeitos negativos em toda a população afetada.

Esta pesquisa tem como objetivo abordar os impactos relacionados à saúde mental dos jovens estudantes que enfrentaram parte da adolescência em meio a uma pandemia, em uma perspectiva crítica. Muitos desses jovens vivenciaram a perda de amigos e familiares para a Covid-19, o que desencadeou problemas psicológicos severos, como depressão e ansiedade, bastante comuns na juventude contemporânea.

Atualmente, é notório que muitos adolescentes se veem obrigados a lidar com responsabilidades típicas da vida adulta. Levantar-se às 4 horas da manhã, enfrentar um transporte público lotado para chegar ao destino sem atrasos - essa realidade evidencia o quão cedo esses jovens são confrontados com obrigações e tarefas a cumprir, o que impacta negativamente em sua saúde mental. Essa rotina repetitiva de acordar cedo, estudar e trabalhar acaba por aprisioná-los em um ciclo exaustivo, onde até mesmo alimentar-se torna-se um desafio para alguns! devido ao cansaço extremo.

Com essas e muitas outras questões, quero analisar e explorar esse tema mais a fundo, para analisar o quão desgastante pode ser a rotina de um jovem estudante que enfrentou uma pandemia e logo em seguida teve que lidar com toda a pressão acadêmica e correria imposta pela sociedade. A situação em que o adolescente é obrigado a encarar responsabilidades típicas da vida adulta envolve diversos fatores complexos. Por exemplo, é comum ver jovens acordando de madrugada para ir à escola, passando o dia todo longe de casa, sem segurança. Também é frequente encontrar jovens que precisam conciliar estudo e trabalho para ajudar no sustento da família. Infelizmente, casos de assédio contra jovens durante seu trajeto até a escola também são lamentavelmente comuns. Esses são apenas alguns exemplos das inúmeras situações desafiadoras que os jovens enfrentam diariamente, revelando as diversas camadas de complexidade e pressão presentes em suas vidas.

Uma das minhas motivações e justificativas reside na reflexão sobre o impacto desgastante que a rotina e os desafios diários podem ter na mente dos jovens. A convivência com as incertezas do futuro durante a pandemia foi particularmente difícil, assim como os efeitos prejudiciais do isolamento. Muitos jovens perderam entes queridos, enquanto famílias se viram obrigadas a escolher entre trabalhar em meio à pandemia ou passar fome em casa devido à falta de recursos financeiros.

A saúde mental na vida cotidiana de um adolescente é fundamental, pois é nesse momento em que tomamos decisões cruciais para o futuro. Trata-se de uma transição entre a infância para vida adulta, um momento em que começamos a definir os rumos em que iremos seguir. Ter uma boa saúde mental significa saber que ninguém é perfeito e que todos tem limites, e que não podemos ser tudo para agradar a todos.

2. OBJETIVOS

2.1 OBJETIVO GERAL

Debater as diversas dificuldades e diferenças dos estudantes de ensino médio no pós-pandemia e investigar métodos para o desenvolvimento da melhora da saúde mental.

a. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- 1) Compreender como foi a pandemia para os jovens estudantes, considerando as diferentes classes sociais a que pertencem.
- 2) Analisar a importância da saúde mental para o desempenho acadêmico durante o percurso estudantil dos jovens.
- 3) Identificar os fatores de risco e proteção para a saúde mental dos jovens estudantes durante o período pós-pandemia.

3. METODOLOGIA

A pesquisa adotou uma abordagem qualitativa, com revisão de literatura sobre o tema e seguiu uma metodologia organizada em três etapas: 1) busca de artigos, 2) leitura e fichamento 3) análise dos textos para escrita dos capítulos. A pesquisa bibliográfica foi realizada nas bases de dados da Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e Scielo. Os artigos foram buscados com os seguintes descritores: Pandemia de Covid-19; Saúde mental e Juventude.

Os resultados das diferentes combinações nas buscas realizadas em 2024 encontram-se explicitados na tabela 1. Entre os artigos encontrados na combinação dos diferentes descritores foram selecionados um total de seis para leitura e análise, conforme indicado na tabela. Foi utilizado como critério de seleção dos artigos para análise, aqueles que dialogavam mais diretamente com o escopo desta pesquisa, ou seja, o impacto da pandemia nos estudantes jovens considerando os recortes de classe e raça.

Título	Autores	Ano	Revista
A saúde mental de adolescentes na volta às atividades escolares após 2 anos de pandemia do Covid19 estudo de base escolar em Pelotas /RS/.	<u>Motta, Tamires</u> <u>Carvalho; Cruz, Julie</u> <u>Hellen de Barros</u> <u>da; Silva, Inácio</u> <u>Crochemore</u> <u>Mohnsam da; Santos,</u> <u>Daniela Lopes</u> <u>dos; Bergmann,</u> <u>Gabriel Gustavo.</u>	Ano de public.-maio- Ago. 2023.	<u>Arq. ciências saúde</u> <u>UNIPAR</u>
Efeito do isolamento da Covid 19 na atividade física e saúde mental de crianças e adolescentes	<u>Oliveira, Thaise</u> <u>Cristina Lima</u> <u>de; Silva, Daiana de</u> <u>Jesus da; Paz,</u> <u>Erivânia Guedes</u> <u>da; Paineiras-</u> <u>Domingos, Laisa</u> <u>Liane.</u>	Ano de publi-2023	<u>Rev. baiana saúde</u> <u>pública</u>
Pandemia da Covid 19 e o distanciamento social: os dizeres dos adolescentes e o sofrimento psíquico e social	<u>Pimentel, Renata</u> <u>Bombine.</u>	Ano de publi-2023	Não encontrado

Repercussão da pandemia de Covid19 na saúde mental, no estado de ânimo e nas atividades escolares de adolescentes brasileiros	<u>Silva, Ariana Paula da</u> ; <u>Gomes, Crizian Saar</u> ; <u>Silva, Kênia Lara</u> ; <u>Malta, Deborah Carvalho</u> ; <u>Freitas, Maria Imaculada de Fátima</u>	Ano de public.- Abr2022	REME ver. Min. Enferm
O direito e saúde mental de crianças e adolescentes em tempos de COVID 19	<u>Soares, Ana Maria da Mata</u> ; <u>da-Mata, Ingrid Ribeiro Soares</u> ; <u>da-Mata, Gabriela Marina Soares</u> ; <u>Saldanha, Celso Taques</u> ; <u>Picanço, Marilucia Rocha de Almeida</u>	Ano de public.- jan.mar.2021.	<u>Arq. Asma, Alerg. Imunol</u>
Efeitos da pandemia da Covid19 na saúde mental de uma comunidade acadêmica	<u>Ribeiro, Lahanna da Silva</u> ; <u>Bragé, Émilly Giacomelli</u> ; <u>Ramos, Domênica Bossardi</u> ; <u>Fialho, Inara Rahde</u> ; <u>Vinholes, Daniele Botelho</u> ; <u>Lacchini, Annie Jeannine Bisso</u>	Ano de public.-2021	<u>Acta Paul. Enferm</u>

4. CAPÍTULO 1: CLASSES SOCIAIS E DIMENSÕES ÉTNICO-RACIAIS

É inegável que a pandemia de covid-19 impactou a vida de milhares de pessoas ao redor do mundo. No entanto, é importante refletir sobre como esses efeitos foram sentidos de maneira desigual, especialmente entre as diferentes classes sociais e grupos raciais.

De acordo com dados do instituto brasileiro de geografia e estatística (IBGE) diz negros, pretos e pardos morrem mais do que brancos em decorrência da COVID 19 no Brasil.

Para muitos moradores das periferias e áreas prejudicadas, as mudanças impostas pela pandemia se mostraram ainda mais desafiadoras. Muitos pais de família tiveram que lidar com a angústia de não poder trazer o sustento para casa, enfrentando dificuldades econômicas e incertezas quanto ao futuro. Por outro lado, famílias em áreas nobres também enfrentaram suas próprias dificuldades, como o isolamento social e a adaptação a uma nova rotina em casa.

A desigualdade social e racial se mostrou ainda mais evidente? durante esse período, com comunidades vulneráveis sofrendo os impactos de forma mais intensa. É fundamental refletir sobre essas disparidades e buscar formas de promover equidade e justiça social, garantindo que todos tenham acesso às condições necessárias para enfrentar adversidades que ocorrem nos dias de hoje também.

Durante a pandemia, tornou-se uma realidade preocupante a dificuldade enfrentada por jovens e crianças para participar das aulas online devido à falta de uma conexão estável com a Internet. Para muitos, o desafio ia além, incluindo a dificuldade de acesso a materiais educacionais de qualidade, especialmente para aqueles que residiam em regiões com infraestrutura precária. A disparidade no acesso à educação se tornou ainda mais evidente, criando obstáculos significativos para o progresso e aprendizado dos estudantes durante esse período desafiador.

Segundo Pereira (2020) as diferenças de saúde entre grupos raciais e étnicos geralmente são devidas a condições econômicas e sociais que são mais comuns entre algumas minorias raciais e étnicas do que entre os brancos. Nas emergências de saúde pública, essas condições também podem isolar as pessoas dos recursos de que precisam para se preparar e responder a surtos.

Podemos observar que as condições de vida precárias podem ter um impacto significativo na qualidade de vida de algumas pessoas. Em locais onde não há acesso a saneamento básico, estruturas seguras, internet e condições financeiras favoráveis, como é possível que um jovem consiga prosperar? Esses fatores externos podem limitar suas oportunidades de educação, emprego e desenvolvimento pessoal, dificultando sua trajetória e prejudicando suas perspectivas futuras. Considerando todos esses fatores, é possível notar o quão desafiadora pode ser a vida para muitos jovens, enquanto para outros, a realidade é bem mais tranquila e favorável. A introdução de uma pandemia causada por um vírus mortal dificultou ainda mais esses desafios. As medidas de contenção adotadas, especialmente o isolamento social, tiveram um efeito profundo sobre as classes sociais mais baixas e vulneráveis, onde muitos enfrentam a dura realidade de não possuírem condições financeiras adequadas para sustentar uma família inteira em casa por longos períodos sem a receita proveniente do trabalho.

Além disso, o setor educacional também sofreu um impacto significativo. A pandemia atingiu os jovens em um momento crucial de suas vidas, uma fase repleta de aprendizado e experiências novas. Entretanto, com o isolamento social, diversas comunidades, como por exemplo, as periféricas, enfrentaram enormes dificuldades em relação ao acesso ao ensino remoto. A falta de conectividade com a internet em áreas mais vulneráveis e em lares com condições precárias tornou-se uma realidade recorrente durante essa pandemia, dificultando ainda mais o direito à educação de qualidade para muitos adolescentes.

Márcia Pereira Alves dos Santos, integrante do grupo de trabalho (GT) Racismo e saúde da associação brasileira de saúde coletiva (Abrasco) diz que: nós somos diferentes, quando se olha para os dados, fácil reconhecer que determinados grupos são afetados de forma desigual, Isso nos leva a refletir que cada um de nós vive de maneiras diferentes a cada novo dia. Em comunidades vulneráveis, pessoas lutam todos os dias por igualdade e justiça, buscando melhorias em áreas essenciais como saúde, educação e saneamento básico, além de lutar pelo acesso a seus direitos como cidadãos. Durante a pandemia, tornou-se algo recorrente notar que muitas famílias se viam incapazes de se vacinar contra a COVID-19 devido à dificuldade de acesso que enfrentavam, enquanto famílias com condições financeiras boas recebiam vacinas em suas próprias casas, ressaltando ainda mais a desigualdade existente.

5. CAPÍTULO 2: SAÚDE MENTAL E JUVENTUDE

5.1 CONCEITO DE DE JUVENTUDE

De acordo com o artigo "Conceito de juventude", a palavra juventude tem suas raízes no latim "juventus", que não apenas se traduz como "jovem", mas também carrega o significado de "origem" ou "recente". O texto ainda aborda um aspecto muito interessante e relevante da juventude, que é sua variação em diferentes culturas ao redor do mundo, uma vez que a definição de juventude pode englobar diferentes faixas etárias dependendo dos costumes e tradições de cada país. Essa questão se torna especialmente importante ao considerar a realidade no Brasil, onde muitas crianças e adolescentes se veem forçados a assumir responsabilidades de adultos ainda antes dos 10 anos, trabalhando para contribuir com a renda de suas famílias. Como resultado, esses jovens acabam perdendo uma educação adequada que poderia lhes proporcionar um futuro melhor.

Segundo GESTRADO, A juventude também se entende como uma fase de transição da infância para a vida adulta; que envolve o desenvolvimento físico, psicológico e social. Essa fase da vida, que geralmente se associa a indivíduos na faixa etária de 15 a 24 anos, pode, no entanto, variar amplamente de acordo com diversos fatores culturais, sociais e legais. É importante ressaltar que a juventude não deve ser apenas definida por uma simples demarcação de idade; em vez disso, ela inclui características e processos únicos que cada jovem vive. Este período é fundamental, pois marca o início da construção da identidade e a busca pela independência, em que começamos a definir qual será o nosso lugar no mundo.

Além disso, as condições socioeconômicas e o ambiente em que um jovem está inserido falam volumes sobre sua experiência juvenil. Desafios como problemas familiares, dificuldades financeiras, obstáculos acadêmicos decorrentes do acesso limitado à educação, e as complicações na obtenção de um emprego que permita um padrão de vida mais confortável e digno, são questões frequentemente enfrentadas por muitos jovens. Esses fatores influenciam na ideia de que todos os jovens são diferentes e diretamente não só sua juventude pode ser totalmente diferente, assim como também as trajetórias que escolherão seguir ao longo de suas vidas.

5.2 CONCEITO DE SAÚDE

No dicionário da educação profissional em saúde, é mencionado que a origem da palavra "saúde", em português, tem raízes na palavra "SALUDE", que está presente no vocabulário do século XIII (ano 1204). Essa mesma palavra aparece no espanhol como "SALUD", datando do século XI, e em italiano como "Salute". Todas essas variantes encontram sua origem no latim "salutis", que carrega consigo significados profundos como salvação, conservação da vida, cura e bem-estar. Além disso, o dicionário traz um exemplo que remete ao étimo francês "santé", também do século XI, que se refere ao estado de ser saudável, aproximando-se da concepção grega de "higiene", que está intimamente relacionada à deidade "Hygea". Em sua forma plural de uso idiomático, o termo "saúde" representa, portanto, uma afirmação positiva sobre a vida e um modo de existir de maneira harmônica, excluindo do seu âmbito a realidade da doença. Diante dessas reflexões, o dicionário conclui que a saúde seria um “estado positivo de viver”, aplicável a todos os seres vivos e, com maior especificidade, à espécie humana. Assim, é apresentada uma perspectiva em que a saúde é percebida não apenas como a ausência de doenças, mas sim como uma condição de bem-estar que permite à pessoa estar viva e livre de qualquer enfermidade.

Segundo diferentes perspectivas, como as adotadas pelos romanos e gregos, a saúde pode ser entendida de maneira abrangente, englobando as práticas e hábitos do cotidiano. Isso inclui atividades como beber, comer, as relações sexuais, além de diversos aspectos das religiões e das políticas. Em essência, essa visão holística implica que cada elemento da nossa rotina pode ser considerado como parte do nosso estado de saúde. Se temos a energia e a disposição para nos dedicarmos a algo que nos traz prazer, isso pode ser interpretado como um reflexo de bem-estar. Contudo, é crucial reconhecer que até mesmo os vícios, quando levados ao extremo e sem um entendimento claro dos limites do corpo humano, podem resultar em consequências severas, incluindo a perda da vida. Assim, a saúde é uma questão complexa que abrange tanto os prazeres como os perigos que nos cercam.

Um trecho do dicionário nos ensina que “um vigilante cuidado ligado ao medo de adoecer, mas agir equilibrado, como um caminho a ser seguido.”

Ao refletir sobre essa afirmação, cheguei à conclusão de que a maioria das pessoas usualmente vive guiada por um propósito e uma certeza inabalável. Esse propósito serve como

um combustível para nossas vidas, traçando uma direção que nos orienta em nosso percurso. Paralelamente, a certeza de que a morte é um destino inevitável para todos os seres humanos cria um equilíbrio sutil entre propósito e a inevitabilidade do fim. No entanto, nós, seres vivos, enfrentamos diariamente o medo que habita em nosso interior. Esse medo, muitas vezes, se torna um obstáculo que nos impede de viver plenamente e de explorar novas experiências que a vida pode oferecer. Ele pode nos desmotivar a sair de casa, a conhecer novas pessoas ou a nos engajar em atividades que promovem o bem-estar, como exercícios físicos, relações íntimas e tudo o que é considerado benéfico para a saúde do ser humano.

A saúde mental dos jovens vem se tornando uma preocupação crescente, especialmente em um mundo onde as pressões diárias se manifestam de maneiras intensas e variadas. Para muitos jovens, a rotina cotidiana se transforma em uma fonte significativa de estresse, repleta de demandas constantes que se relacionam tanto com a vida acadêmica quanto com as esferas social e de lazer. Portanto, encontrar um equilíbrio saudável entre essas diferentes áreas é de extrema importância para garantir o bem-estar emocional e mental, permitindo que esses jovens possam prosperar em meio aos desafios que enfrentam diariamente.

As exigências acadêmicas, que incluem prazos rigorosos, exames desafiadores e altas expectativas de desempenho, podem, sem dúvida, resultar em uma pressão considerável sobre os estudantes. Além disso, é importante reconhecer que outros fatores também podem impactar negativamente a saúde mental dos jovens. Como já foi mencionado anteriormente, cada jovem é único, vindo de diferentes contextos e culturas, e, portanto, possui formas distintas de enfrentar e reagir às suas fases hormonais e às decisões de vida que, nesta etapa, podem influenciar de maneira significativa seu futuro. Cada um navega por essas experiências de forma particular, e compreender essa diversidade é essencial para oferecer o apoio necessário.

A busca incessante por se encaixar em determinados padrões sociais, o receio constante de ser excluído e a pressão imposta pela sociedade para preservar uma imagem ou um status específico podem contribuir significativamente para o aumento do estresse. Essa dinâmica pode criar uma sensação de inadequação e ansiedade, fazendo com que as pessoas sintam um peso adicional em suas vidas cotidianas.

Um período de lazer para os jovens é absolutamente crucial para manter um equilíbrio mental saudável, especialmente após a pandemia, que trouxe consigo um grande acúmulo de

estresse e uma série de incertezas em relação ao futuro. Esse tempo de descanso e descontração oferece a oportunidade de recarregar as energias e revitalizar o espírito. No entanto, muitos jovens enfrentam dificuldades para encontrar esse tempo livre, uma vez que suas rotinas estão repletas de compromissos e responsabilidades. A ausência de hobbies e a diminuição da prática de esportes tornam-se elementos que agravam ainda mais o estresse, criando um ciclo vicioso que prejudica seu bem-estar mental.

Por tanto, é de extrema importância que abordemos a questão da saúde mental dos jovens, especialmente neste período de pós-pandemia. Este é um momento oportuno para pararmos e refletirmos sobre as perdas que ocorreram durante a quarentena e pensarmos em estratégias que possamos adotar para cuidar da nossa saúde mental. A adolescência é uma fase marcante em nossas vidas, um momento em que começamos a nos descobrir como indivíduos, explorando novos horizontes e conhecendo mais sobre nós mesmos e nossos gostos pessoais. É uma época repleta de novas experiências e vivências significativas, durante a qual tanto o corpo quanto a mente passam por mudanças substanciais. No entanto, com a pandemia, muitos desses aspectos essenciais da vida juvenil foram interrompidos. Ao invés de aproveitarem oportunidades para conhecer melhor a vida, muitos jovens se depararam com desafios como a ansiedade, depressão, o medo de contaminação, frustrações e, tragicamente, a dor de perder entes queridos devido à COVID-19. É fundamental que cuidemos desses aspectos e ofereçamos suporte a essa geração que está enfrentando tempos tão difíceis.

Segundo Köptcke, Luciana Sepúlveda et al.2022, diz em seu artigo juventudes, desengajamento escolar e saúde mental; que (a população jovem parece, em particular, ser mais suscetíveis a ter problemas de saúde mental devido à pandemia de COVID-19, especialmente se comparada às outras faixas etárias. Essa constatação reforça a noção de que a adolescência é uma fase crucial em nossas vidas, na qual começamos a estabelecer as bases para o nosso futuro. É um período repleto de decisões significativas e reflexões profundas, onde moldamos nossas ideias e valores, essenciais para o desenvolvimento pessoal e emocional.

5.3 JUVENTUDE ESCOLAR

No livro "História Social da Criança e da Família", escrito por Philippe Ariès, é apresentada uma análise sobre a transformação das estruturas de infância e família ao longo da história. O autor investiga como a educação e a vida escolar evoluíram, demonstrando que a concepção de infância na época de Ariès era notavelmente distinta da perspectiva atual. Naquela época, era comum observar crianças sendo rapidamente inseridas no universo dos adultos, tanto no que diz respeito ao trabalho quanto às interações sociais. Essa realidade me fez refletir sobre as significativas diferenças entre os sistemas educacionais do passado e os que temos hoje. Ariès argumenta que a infância que conhecemos atualmente é uma construção relativamente recente, resultado dos processos de modernização. Ele mostra como a vida escolar contribuiu para a demarcação entre a infância e a vida adulta, introduzindo as crianças a um regime disciplinar rigoroso, onde a educação era vista como um meio de formar cidadãos úteis e obedientes.

O autor nos leva a compreender como práticas educacionais podem espelhar e até moldar os valores culturais e sociais da sociedade, o que, por sua vez, impacta a forma como concebemos tanto a infância quanto a família. Ao investigar a evolução das instituições educacionais, Ariès menciona que, no passado, era comum ter uma única sala de aula que abrigava alunos de diversas idades, sem uma preocupação real com o tempo necessário para o aprendizado de cada um. Enquanto os adultos tinham um foco de aprendizado mais avançado, os jovens, que eram apenas ouvintes, enfrentavam desafios na assimilação do conhecimento.

Com o tempo, as instituições escolares não se restringiram apenas à transmissão de conteúdo, mas passaram a exercer um papel mais amplo de disciplina e socialização, moldando comportamentos e supervisionando a juventude de maneira muito mais rigorosa. Essa reflexão nos alerta para o fato de que a escola não é apenas um espaço voltado para o aprendizado acadêmico, mas também um importante ambiente de socialização e construção da identidade infantil.

Tomemos como exemplo a Escola Politécnica de Saúde Joaquim Venâncio, um local onde se reúnem diversos alunos e profissionais da saúde, todos provenientes de culturas e valores diferentes. Ali, não apenas se recebe uma educação de qualidade, mas também se aprende a descobrir o que significa ser humano. A diversidade é uma característica intrínseca a todos nós:

temos gostos variados, sexualidades distintas e sonhos que nos diferenciam. Essa pluralidade de experiências e rotinas molda a maneira como descobrimos nossa identidade, um processo que pode se manifestar tanto na infância quanto na vida adulta, e nos convida a celebrar nossas diferenças.

Alguns fatores de risco para a saúde mental:

- Isolamento social - A falta de conexão social na quarentena pode causar solidão e acabar afetando negativamente a saúde mental.
- Aumento do uso da tecnologia- Com a transição para o ensino remoto e o aumento do tempo dedicado às atividades - online, os jovens podem se deparar com questões decorrentes do uso excessivo da tecnologia, tais como isolamento digital.
- A incerteza do futuro - Muitos jovens no pós-pandemia tiveram a incerteza de seu futuro ,junto com essa pressão social que colocam sobre os jovens ,acabam tendo uma sobre carga devido tantas incerteza .
- Mudança de rotina – A mudança de rotina de um dia para o outro foi uma coisa muito rápida, onde os jovens tiveram que vivenciar um isolamento, logo depois voltar as suas rotinas, carregando consigo mesmo inseguranças do futuro, pressão acadêmicas, responsabilidades de uma pessoa adulta (onde jovens tiveram que correr atrás de seus estudos e ao mesmo tempo ter que trabalhar e cuidar de suas moradias, trazendo sustento e comida). Isso nos prova que não só a pandemia pode ter afetado a mente de um jovem, mas a rotina pode afetar também, uma rotina desgastante diária pode ir piorando ao longo do seu desenvolvimento acadêmico, uma pessoa que acorda as 3horas da madrugada, ter que dar prioridade nos estudos, pensar em seu futuro mesmo sabendo suas reais condições é notório que aja falta de saúde mental.

Como ter uma boa saúde mental?

Como ter uma boa saúde mental diante tantos problemas, dificuldades e sobrecargas?

- **Pratique atividades físicas:** Foram comprovadas que a prática de atividades físicas e uma mudança de rotina saudável, serve como um tratamento para estresse, depressão, ansiedade etc.
- **Tenha metas e objetivos:** uma rotina planejada te faz se sentir mais confiante no dia a dia, não seja um procrastinador(a).
- **Não tenha medo de pedir ajuda:** mesmo que seja difícil o ato de pedir ajuda, peça sempre, isso demonstra o quão forte e corajoso você pode ser, reconhecer que você não está bem e um processo de cura.

Esses e outros fatores podem melhorar muito sua saúde mental e física.

A saúde mental é um desafio para muitos, pois em determinados momentos sentimos o peso do mundo sobre nossos ombros. No entanto, há instantes em que nos sentimos livres e leves. Em vez de buscar a felicidade constantemente, devemos valorizar os pequenos momentos de alegria: estar com a família, desfrutar de uma refeição em casa, compartilhar momentos com quem amamos, acordar pela manhã... A vida é repleta de obstáculos, por isso é essencial aproveitar cada momento do dia, pare de procurar a felicidade e aproveite os momentos da vida, mantenha o controle sobre nossa mente, pois às vezes ela pode nos sabotar; aproveite a vida, viva a vida.

6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A pandemia da covid-19 provocou um impacto profundo e drástico na vida de todos nós. Em decorrência do isolamento social imposto, muitos estudantes começaram a enfrentar uma série de problemas de saúde mental, evidenciados por um aumento significativo nos casos de depressão, ansiedade e elevações nos níveis de estresse. Esses problemas não se restringem apenas aos jovens, mas atingem indivíduos de todas as idades, cada um lidando com as adversidades à sua maneira.

Após esse período de isolamento, a sociedade se vê agora em um momento desafiador de "retorno à normalidade", com uma rotina que se apresenta apressada e repleta de novas demandas. Questões como dificuldades financeiras, a precariedade dos meios de transporte público e a realidade de comunidades carentes, onde o saneamento básico é uma utopia, tornaram-se comuns no cotidiano de muitos jovens estudantes. Essas adversidades não apenas complicam a vida acadêmica, mas também agravam ainda mais sua saúde mental.

Em um esforço para entender melhor essas dinâmicas, planejei realizar entrevistas com estudantes maiores de 18 anos na escola politécnica de saúde joaquim venâncio, que vivenciaram o período da pandemia durante sua formação. Contudo, infelizmente, a realização dessas entrevistas foi inviabilizada devido à agenda do conselho de ética da epsjv. Caso tivessem ocorrido, essas entrevistas teriam proporcionado informações valiosas, aumentando a profundidade da minha pesquisa científica e contribuindo com dados relevantes sobre a vida cotidiana de estudantes que enfrentaram essas dificuldades.

Acredito que este trabalho acadêmico tenha o potencial de enriquecer as informações sobre os impactos da pandemia na saúde mental dos estudantes. Além disso, busca-se encontrar maneiras eficazes de auxiliar a saúde mental desses jovens, que lidam diariamente com pressões acadêmicas, desafios familiares, ansiedade e outros problemas psicológicos que afetam sua qualidade de vida e seu desempenho nos estudos.

7. REFERÊNCIAS

Autor 1 SANTOS, MÁRCIA PEREIRA ALVES DOS et al. População negra e Covid-19: reflexões sobre racismo e saúde. Estudos Avançados [online]. 2020, v. 34, n. 99 [Acessado 16 Abril 2024], pp. 225-244. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/s0103-4014.2020.3499.014>>. Epub 10 Jul 2020. ISSN 1806-9592. <https://doi.org/10.1590/s0103-4014.2020.3499.014>.

Autor 2 GEOLAB. Dicas de saúde / 8 atitudes que podem melhorar a sua saúde mental e bem-estar. Disponível em: <<https://www.geolab.com.br/dicas-de-saude/melhorar-a-saude-e-bem-estar/>>.

Autor 3 ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE (OPAS). Saúde mental dos adolescentes. Disponível em: <<https://www.paho.org/pt/topicos/saude-mental-dos-adolescentes>>.

Autor 4 SOUZA, Miguel. "Saúde mental dos adolescentes: como cuidar?"; Brasil Escola. Disponível em: <https://brasilecola.uol.com.br/educacao/saude-mental-dos-adolescentes-como-cuidar.htm>.

Autor 5 PAIXÃO, Divaneide Lira Lima; ALMEIDA, Angela Maria de Oliveira. O retrato da adolescência e da juventude brasileira: o que revelam as pesquisas? Educação: Saberes e Práticas, Brasília, v. 2, n. 1, p. 1-29, 2013. Disponível em: <https://www.arca.fiocruz.br/handle/icict/44050>.

Autor 6 KÖPTCKE, Luciana Sepúlveda; PINTO, Alexandro Rodrigues; PADRÃO, Maria Regina Araújo de Vasconcelos. Juventudes, desengajamento escolar e saúde mental: lições da pandemia para repensar equidade em educação e saúde. In: Jovens e saúde: revelações da pandemia no Brasil 2020-2022. Rio de Janeiro: Fiocruz, 2022. p. 123-149. Disponível em: <https://www.arca.fiocruz.br/handle/icict/56458>.

Autor 7 Evangelista, A. P. (2023). Negros são os que mais morrem por covid-19 e os que menos recebem vacinas no Brasil [Podcast]. Escola Politécnica de Saúde Joaquim Venâncio, Fiocruz. Disponível em: <https://www.epsjv.fiocruz.br/podcast/negros-sao-os-que-mais-morrem-por-covid-19-e-os-que-menos-recebem-vacinas-no-brasil>.

Autor 8 FIOCRUZ. Dicionário da educação profissional em saúde. 2. ed. revista e ampliada. Rio de Janeiro: EPSJV/Fiocruz, [s.d.]. Disponível em: <https://www.epsjv.fiocruz.br/publicacao/livro/dicionario-da-educacao-profissional-em-saude-segunda-edicao-revista-e-ampliada>

Autor 9 BRASIL. Organização Mundial de Saúde declara pandemia de coronavírus. UNA-SUS, 2020. Disponível em: <https://www.unasus.gov.br/noticia/organizacao-mundial-de-saude-declara-pandemia-de-coronavirus>.