

VIVÊNCIAS E ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO DA COVID-19 NO PERÍODO PRÉ-VACINA, DE JOVENS E ADOLESCENTES¹

Maria Eduarda de Araújo Reis²

Joanne Rodrigues Souza Santos²

Janete Higino Alves³

Leonardo Oliveira Leão e Silva⁴

Douglas Sathler dos Reis⁵

Carlos Alberto Dias⁵

RESUMO:

Objetivando identificar as vivências e as estratégias de enfrentamento da COVID-19 adotadas por jovens e adolescentes no período pré-vacina, desenvolvemos esta revisão integrativa de literatura considerando artigos disponíveis no Google Acadêmico, publicados no período 2020-2023. A literatura relata impactos adversos na vida de jovens/adolescentes incluindo: aumento do estresse e ansiedade, interrupção na educação formal com prejuízos no aprendizado, redução do acesso aos serviços de saúde, perda de contato ou oportunidades de socialização com iguais. Conclui-se pela necessidade de respostas abrangentes e inclusivas que levem em consideração as diversas dimensões e desafios enfrentados por esse grupo populacional, em futuros eventos similares.

PALAVRAS-CHAVE: COVID-19. Pandemia. Estratégias de enfrentamento. Jovens. Adolescentes.

ÁREA TEMÁTICA: Demografia

¹ Apoio: PIBIC/CNPq. FAPEMIG. UFVJM.

² BIC/CNPQ, Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri (UFVJM-TO)

³ Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG)

⁴ Universidade Vale do Rio Doce (UNIVALE)

⁵ Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri (UFVJM-TO)

INTRODUÇÃO

A pandemia da COVID-19 desencadeou uma série de mudanças sem precedentes na vida de pessoas em todo o mundo. Além das implicações diretas na saúde pública, a crise sanitária teve impactos significativos nas esferas sociais, econômicas e psicológicas. Entre os grupos populacionais mais afetados, destacaram-se jovens e adolescentes, que enfrentaram desafios únicos decorrentes das medidas de contenção da doença, como o isolamento social e a interrupção das atividades educacionais e sociais.

O isolamento social, necessário para conter a propagação do vírus, impôs uma série de restrições à vida cotidiana desse grupo populacional. A suspensão de aulas presenciais, o fechamento de espaços de convivência e a proibição de eventos sociais impactaram diretamente sobre a rotina e o bem-estar emocional desses grupos. Além disso, as limitações no acesso aos serviços de saúde mental e apoio psicossocial aumentaram os níveis de ansiedade, depressão e solidão (Gadagnoto, et al, 2021).

Soma-se a isso o fato de que a pandemia exacerbou desigualdades pré-existentes, afetando de forma desproporcional jovens de comunidades marginalizadas, com acesso limitado a recursos e oportunidades. A falta de acesso à educação remota de qualidade e a ausência de suporte familiar e comunitário ampliaram ainda mais as disparidades sociais e econômicas entre jovens e adolescentes.

Diante desse cenário desafiador, torna-se imperativo compreender e analisar os impactos da COVID-19 e do isolamento social na vida de jovens e adolescentes. Esta pesquisa se propõe a investigar esses efeitos, explorando as dimensões emocionais, sociais e educacionais das experiências vivenciadas por esses grupos durante a pandemia. Ao identificar os principais desafios e necessidades deste grupo nesse contexto, esperamos contribuir para a formulação de políticas e intervenções que promovam o bem-estar e o desenvolvimento de jovens e adolescentes em tempos de crise.

Com base neste cenário nos questionamos sobre as vivências e as estratégias utilizadas por jovens e adolescentes para fazer frente a uma doença ainda pouco conhecida pela ciência, e por isso, de alto risco, uma vez que não existiam vacinas ou meios farmacológicos eficazes de prevenção e tratamento. Esperamos que a partir da literatura, e de relatos de experiências pessoais nela contidos, possamos compreender como esses grupos demográficos responderam aos desafios impostos pela pandemia, suas percepções, preocupações e abordagens desenvolvidas para lidar com a situação.

OBJETIVO

Durante o período pré-vacinação da pandemia de COVID-19, jovens e adolescentes enfrentaram uma série de desafios sem precedentes, que afetaram não apenas suas rotinas diárias, mas também sua saúde mental, social e emocional. A falta de uma solução definitiva, como uma vacina amplamente disponível, adicionou uma camada adicional de incerteza e ansiedade a uma fase já tumultuada.

Em suma, o período pré-vacinação da pandemia de COVID-19 representou um momento desafiador e transformador para jovens e adolescentes, que foram confrontados com uma série de obstáculos em suas vidas cotidianas. No entanto, também demonstrou a resiliência e a capacidade de adaptação desses grupos, que encontraram maneiras criativas e significativas de enfrentar os desafios impostos pela crise sanitária.

Com base neste cenário, desenvolvemos este estudo com o objetivo de identificar as vivências e as estratégias de enfrentamento da COVID-19 adotadas por jovens e adolescentes no período pré-vacina. Em outros termos é nosso interesse explorar os desafios enfrentados pelos jovens e adolescentes

durante o período pré-vacinação da pandemia de COVID-19, destacando seu impacto nas esferas da saúde mental, social e emocional. Por meio de uma análise qualitativa, buscamos compreender as experiências vividas por esses grupos demográficos, assim como as estratégias de enfrentamento desenvolvidas para lidar com a incerteza e as adversidades impostas pela crise sanitária. Além disso, este estudo visa destacar a resiliência e a capacidade adaptativa dos jovens e adolescentes diante dos desafios enfrentados durante este período desafiador.

MÉTODOS

Para atingir o objetivo estabelecido, conduzimos esta revisão sistemática da literatura, empregando uma metodologia explícita para selecionar, identificar e analisar criticamente o material bibliográfico relevante relacionado ao tema em questão. Este método consiste na elaboração de uma síntese do material relevante, integrando evidências de diversos estudos visando aprimorar a validade e objetividade dos resultados encontrados (Botelho, Cunha, & Macedo, 2011).

Buscando identificar na literatura científica o material bibliográfico relevante sobre as possíveis medidas de enfrentamento adotadas por jovens e adolescentes em relação à Covid-19, realizamos uma pesquisa no Google Acadêmico, considerando os seguintes critérios de inclusão: estudos nacionais, publicados no período de 2020 a 2023, escritos em língua portuguesa, ordenados por relevância e diretamente relacionados ao objeto de interesse.

Para esta identificação utilizamos os seguintes descritores: Covid-19, Coronavírus, Pandemia da Covid-19, SARS-CoV-2, enfrentamento, vivências, recomendações, Organização Mundial de Saúde. Estes foram inseridos em uma chave de busca assim estabelecida: [Covid-19 **OR** Coronavírus **OR** Pandemia da covid-19 **OR** sars-cov-2] **AND** [Enfrentamento **OR** Vivências]. Devido ao escasso número de artigos com significativa relevância a partir desta chave, usamos os seguintes descritores: [Covid-19 **OR** Coronavírus **OR** Pandemia da covid-19 **OR** sars-cov-2] **AND** [Recomendação **OR** Organização Mundial de Saúde].

Utilizando-se a primeira chave de busca, o portal sugeriu 16.800 artigos em ordem de relevância. A partir da leitura de seus títulos e resumos até a página 40, selecionamos 30 artigos para a leitura exploratória. Já com a segunda chave o portal sugeriu 225 artigos, em ordem de relevância. Nesta leitura dos títulos e resumos identificamos 30 artigos para a leitura exploratória, até a página 25. No total foram baixados 60 artigos, que após leitura exploratória de sua íntegra, 16 foram selecionados para dar seguimento ao trabalho.

Inicialmente, em arquivo Microsoft Excel, foi registrada uma síntese de cada um dos 16 artigos selecionados para o estudo, constando das seguintes informações: autoria, ano de publicação, objetivo dos estudos, metodologia, resultados encontrados e conclusões. Em continuidade, durante a leitura aprofundada dos artigos foram extraídas 210 citações diretas relevantes, inseridas no referido arquivo em seção específica. Ao serem analisadas, essas citações foram tituladas em conformidade com o assunto abordado, para que ao serem reorganizadas fosse possível o estabelecimento de coerência textual entre elas, a fim de servirem de base ao presente texto.

RESULTADOS

A pesquisa realizada sobre os impactos da COVID-19 na vida dos jovens e adolescentes revelou uma série de desafios e consequências significativas decorrentes da pandemia. Os resultados obtidos apontam para uma ampla gama de impactos nas dimensões físicas, emocionais, sociais e educacionais desses grupos populacionais.

Em relação à saúde física, observou-se aumento da preocupação com a saúde e bem-estar e, na contramão, redução na prática de atividades físicas e de hábitos de vida saudáveis. O distanciamento social e as medidas de isolamento levaram a mudanças nos padrões de sono, alimentação e atividade física, provocando aumento do sedentarismo e problemas de saúde relacionados.

Em termos de saúde mental, jovens e adolescentes enfrentaram elevação nos níveis de estresse, ansiedade e depressão. O isolamento social, a incerteza em relação ao futuro e a falta de suporte emocional foram citados como principais fatores de impacto sobre sua saúde mental. Além disso, a exposição a informações negativas sobre a pandemia através das redes sociais e da mídia oficial contribuiu para um aumento da angústia e do medo.

No aspecto social, a pandemia resultou na redução das interações sociais e sensações de isolamento e solidão entre jovens e adolescentes. O fechamento de escolas, universidades e de espaços de convivência limitou oportunidades de interação social, afetando negativamente o desenvolvimento de habilidades sociais e relacionamentos interpessoais.

No contexto educacional, a transição para o ensino remoto apresentou uma série de desafios, incluindo dificuldades de acesso à tecnologia e internet, falta de suporte educacional. Muitos jovens e adolescentes enfrentaram dificuldades para se adaptar ao novo formato de ensino, resultando em queda no desempenho acadêmico, desmotivação e desconexão com o ambiente escolar e acadêmico.

Estratégias de Enfrentamento da pandemia da Covid-19 adotadas por Jovens e Adolescentes

A pandemia da Covid-19 gerou uma série de dificuldades em termos sociais, políticos, econômicos, entre outros. A taxa de transmissão viral e de letalidade do patógeno obrigaram diversos países ao redor do mundo a criar estratégias de enfrentamento, face a inexistência de tratamento cientificamente comprovado. Dentre estas, destaca-se o distanciamento social, que provocou impactos inesperados na vida de indivíduos de todas as faixas etárias. Assim, adolescentes e jovens viram-se aprisionados a uma nova realidade, que os obrigou a assumir práticas preventivas a fim de evitar a contaminação e a disseminação do SARS-CoV-2. Este novo contexto foi desafiador em diversos âmbitos, a saber: ao mesmo tempo em que gerava dificuldades, os forçava a se adaptar a uma conjuntura inédita, que alterou o cotidiano de cada um (Santos, et al, 2022).

Aqueles que possuíam uma rotina sólida nas áreas acadêmica e social foram impedidos de acessar estes espaços, sendo forçados a conviverem ininterruptamente com seus familiares, sem alternativas de acesso aos amigos e locais de lazer. Em todo este processo, a família funcionou como importante ponto de apoio, promovendo união e intimidade, enquanto canal de comunicação respeitoso e compreensivo, melhorando, assim, o convívio imposto pelas circunstâncias. Antagônico a isso, há também famílias que lidam com problemas de convivência, sendo obrigadas a enfrentar esses impasses sem quaisquer possibilidades de escape, o que interfere de modo negativo no desenvolvimento cognitivo e emocional dos integrantes do grupo familiar, principalmente dos jovens.

Cabe ressaltar o impacto da qualidade das relações familiares sobre o bem estar do adolescente, enquanto em fase de maturação, descobertas e desenvolvimento físicos e emocionais, sendo indispensáveis à compreensão, intimidade e relações interpessoais pautadas em confiança, relações estas de benefício mútuo (Santos, et al, 2022). Conforme observado nos relatos de jovens e adolescentes que participaram de pesquisas inseridas neste estudo, brigas entre irmãos e familiares tendem a gerar conflitos e interferir na sensação de liberdade individual. Mesmo assim é possível também afastar os familiares uns dos outros, ou uni-los, em função de seus conflitos internos e concepções da realidade. A nova realidade trazida pela pandemia tinha em si como desafio a convivência compulsória e quase contínua dos integrantes da família. Apesar da maior oportunidade

de contato com os familiares, brigas entre irmãos e ou familiares eram também recorrentes como se observa nos relatos abaixo:

"Eu acho que assim, para mim de certo ponto até melhorou. Antes da pandemia a gente até se via muito, mas eu não ficava tão junto da família, ficava mais afastado, mas agora com a pandemia a gente fica mais junto, porque a gente dá valor, né? (Santos, et al, 2022, p.5)."

"Tive problemas com meus irmãos. Eu perdi a minha liberdade, porque eu fico no meu quarto, mas eles ficam querendo entrar lá (Santos, et al, 2022, p.5)."

"A gente deu uma afastada, cada um no seu quarto, minha mãe trabalhando, meu pai viaja, meu irmão também, a gente deu uma afastada. Éramos mais próximos antes da pandemia (Santos, et al, 2022, p.5)."

Com o fechamento de escolas e cancelamento de todos os eventos sociais e esportivos, jovens e adolescentes encontraram nas redes sociais uma alternativa ao distanciamento social imposto pela crise pandêmica, dedicando tempo considerável em criar ambientes de convivência virtual, no intuito de gerar uma imagem condizente com seus ideais, enquanto usufrui de uma distração necessária para suportar a extenuante realidade. Esta estratégia de enfrentamento levou muitos à dispersão e distanciamento emocional de seus familiares. Apesar de um consenso sobre a necessária redução do uso das tecnologias digitais, na ocasião, estas se tornaram essenciais. O uso racional destas tecnologias tende a gerar colaboração e convívio reciprocamente benéfico, bem como maior aproveitamento de momentos de conexão sem distrações externas (Santos, et al, 2022). No entanto, como o relato que se segue, o aparato que a tecnologia oferecia não se mostrou suficiente.

"É uma coisa muito angustiante você ficar em casa e não ter o que fazer, dá o tédio, por mais que tenha Internet, tenha celular, não dá para ocupar 100% do tempo (Gadagnoto, et al, 2021, p.5)."

Tendo em vista que a adolescência é uma fase de mudanças repentinas na forma de autopercepção e comunicação do indivíduo com o meio em que está inserido, os jovens elevaram a interação social a um novo patamar, criando sua própria linguagem e forma de se comunicar com o mundo externo através das redes sociais. Estas redes trouxeram-lhes a sensação de pertencimento, identificação, autorreconhecimento, acolhimento e uma alternativa à impossibilidade de exercer "controle" sobre "acontecimentos" que fugiam ao seu domínio. Em contrapartida, o uso exacerbado desses espaços pode causar a sensação contrária, de impotência e desolação, assim como pode também interferir diretamente nas relações predefinidas no seio familiar da seguinte forma: reduzindo seu tempo de qualidade, prejudicando o desenvolvimento de sua saúde mental e física, induzindo-os a desenvolverem uma sensação de liberdade ilimitada de expressão sem consequências pela ausência de vigilância adequada ou punições. Apesar dos benefícios, o uso dessa tecnologia deve ser bem administrado para que seja evitado o acesso a conteúdo nocivo, como no relato abaixo:

"No começo eu achava legal, eu falei: Ah, eu vou ficar em casa, né? Mas depois passou um mês, dois meses, eu comecei a sentir falta das pessoas, sabe? Ter o contato com meus amigos, a gente não se via mais; daí começou tudo aquilo de fechar as coisas, eu falei: Meu Deus, o que tá acontecendo? Daí a gente ficava na rede social e só via coisa ruim, sabe? pessoas morrendo, então, foi assustador, sabe? (Gadagnoto, et al, 2021, p.4)"

Adicionado a isto, temos os hábitos sedentários devido ao aumento de tempo em frente às telas, também por conta do fechamento das academias e áreas destinadas ao exercício físico, o que representou um desafio significativo para os adolescentes que buscavam manter uma rotina de

exercícios físicos. Muitos jovens viam esses espaços como uma parte importante de seu estilo de vida ativo, onde podiam se exercitar, socializar e cuidar da saúde física e mental, privando-os de uma importante fonte de atividade física (Santos, et al, 2022).

Impactos cotidianos

O advento da pandemia acarretou novas adaptações no cotidiano, especialmente o distanciamento social. Entretanto, quando se faziam necessárias as reuniões presenciais, havia a obrigatoriedade da manutenção dos ambientes frequentados arejados; superfícies de contato, mobília e quaisquer outros objetos higienizados; suspensão do uso do ar condicionado, e, principalmente, etiqueta respiratória mediante uso e troca regulares de máscaras de proteção faciais, sendo recomendados os modelos KN95 e/ou cirúrgicas e, na ausência destes, a confecção de máscaras de tecido. Essa realidade inédita na vida dos adolescentes demandou-lhes mudanças de ares atrelada ao amadurecimento esperado com o avanço da idade, implicando no aprimoramento de seu traquejo social, dada a importância deste para melhor experienciarem as situações usuais cotidianas (Gadagnoto, et al, 2021).

A impossibilidade de aderir a essa mudança e se sentir parte da realidade desejada desde sua tenra infância, a adolescência, causou aos jovens sentimento de impotência e ansiedade devido à incompreensão da nova conjuntura, ocasionando sequelas irreparáveis neste momento outrora entendido como “a melhor fase da vida” (Gadagnoto, et al, 2021), como relatado por um adolescente:

"Na verdade, eu tentei fazer alguma coisa que me sentisse bem, mas quando você tem muita ansiedade, mesmo que você tenta, parece que não é o suficiente (Gadagnoto, et al, 2021, p.5)."

A exemplo do que ocorreu com a população mundial, a pandemia alterou sobremaneira a rotina da população adolescente, privando-os da liberdade de locomoção e possibilidade de explorar novas experiências a fim de expandir sua visão de mundo e refinar sua compreensão da realidade. O fechamento das instituições de ensino em função do *lockdown* também concorreu para o distanciamento dos jovens de seus pares, limitando-os à convivência familiar (Gadagnoto, et al, 2021).

Com as escolas fechadas e restrições de circulação em vigor, milhões de estudantes foram forçados a migrar para o ensino remoto. No entanto, essa transição não foi sem seus obstáculos, especialmente para os jovens, que enfrentaram uma série de desafios na adaptação a esse novo modelo de aprendizado. Muitos dependiam da estrutura e da rotina preestabelecidas pelo ambiente escolar, levando em consideração que se trata de um espaço vital para interações sociais e desenvolvimento de habilidades interpessoais. Com o ensino remoto, essa estrutura desapareceu, deixando muitos alunos sem uma base sólida para organizar suas práticas diárias. A falta da rotina escolar e ausência da convivência com os amigos contribuíram para o reduzido entusiasmo e dificuldades no processo de aprendizagem, como o relato subsequente:

“Eu acho que foi a falta de contato, foi pior eu acho, mais a falta de contato com os colegas (P6) (Santos, et al, 2022, p.6)."

“Ficar ausente da escola, as coisas ficaram mais difíceis com a aula online, ficou tudo mais difícil na escola em relação à pandemia (P3) (Santos, et al, 2022, p.6)."

Nem todos os jovens tinham, e continuam não tendo acesso a dispositivos tecnológicos e uma conexão estável com a internet, seja pelo local onde moram, condições financeiras ou escassez de equipamentos adequados. Isso criou disparidades significativas no nível de aprendizagem dos alunos, deixando muitos em desvantagem. Vale ressaltar que o ambiente doméstico pode ser repleto de

distrações, o que torna difícil para os jovens manter o foco nas aulas remotas. Com isso, os jovens tiveram que se adaptar ao caos decorrente da não distinção entre vida pessoal e vida acadêmica. A falta de separação entre essas esferas elevou a carga emocional e mental, afetando o bem-estar geral destes sujeitos.

A introdução abrupta dos novos métodos de aprendizagem interferiu na forma de lidar consigo mesmo e na crescente sensação de perigos ao entrar em contato com o mundo exterior. Inúmeras incertezas foram geradas quanto ao futuro pois ao mesmo tempo em que deveriam ser capazes de não se deixar dominar pelo medo, encontravam-se sobressaltados pelo temor de ser contaminado, de morrer, de perder algum ente querido ou de contaminar e “matar” alguém. O medo de nada voltar ao normal, medo das possíveis sequelas que o vírus provoca, o sofrimento causado pela sensação de impotência e pelo próprio ócio, as muitas crises existenciais próprias desta fase da vida, entre muitas outras alterações se aglutinavam como um labirinto do qual poderia não haver saída (Gadagnoto, et al, 2021), como evidenciado nas narrativas a seguir.

"Eu fiquei com medo porque minha mãe trabalha no Hospital, então, querendo ou não já é um risco bem grande que ela tá na linha de prontidão e foi contaminada pelo vírus, e eu ficava com medo por ela né, porque eu via muita gente com saúde boa morrendo, sendo contaminado. Foi difícil para mim, porque eu achava que ia acontece alguma coisa que ela ficou bem doente, mas ficou tudo bem, mas eu tive muito medo (Gadagnoto, et al, 2021, p.5)."

"Foi difícil de acostumar eu acho. Foi um choque. No começo, eu tinha medo de perder alguém, acho que foi o mais desesperador, assim (...) o medo de perder alguém da família foi o mais desesperador (Gadagnoto, et al, 2021, p.5)."

A necessidade do distanciamento social provocou a falta de acesso a muitos estabelecimentos necessários para o bem-estar e saúde dos indivíduos, incluindo as instituições de saúde, tendo sido embargados muitos tratamentos regularmente disponíveis antes da pandemia, por conta do colapso do sistema de saúde agravado pelo número substancial de contaminados pela Covid-19. Com a priorização ao atendimento à Covid-19 e com a suspensão e redução das cirurgias habituais de tratamento ou de cuidados básicos de saúde (vacinação, atendimento preventivo...) muitos jovens evitaram buscar atendimento presencial por medo da contaminação, mesmo nos casos mais urgentes, atrasando o diagnóstico e o tratamento de diversas doenças.

Como meio de solucionar ou amenizar a situação imposta, alguns tratamentos passaram a ser oferecidos de forma remota, como consultas médicas de orientações e de tratamento psicológico. Este fato suprimiu o direito de obter esses serviços por não ter acesso aos mesmos ou aos instrumentos necessários para acessá-los. As desigualdades sociais e regionais existentes no Brasil também afetaram o acesso dos jovens aos serviços de saúde. Jovens de comunidades carentes ou áreas rurais enfrentaram maiores dificuldades de acesso ao SUS devido à falta de infraestrutura e recursos adequados, ampliando o sentimento de impotência, comodidade imposta e não atendimento à necessidade de acompanhamento profissional.

Tais sentimentos tendem a induzir a mente humana a encontrar qualquer caminho disponível que supra essa necessidade de dependência da convivência social. Ao nascer somos inseridos em um processo de interatividade, através da primeira instituição social, a família. Mais tarde nos encontramos em um meio vasto de possibilidades de interação via estabelecimentos de comércio, escola, faculdade e trabalho. De repente tudo muda! O mundo sofre com a censura causada por um vírus, tudo é “proibido”, o ir e vir se torna um privilégio e as necessidades de convivências não são supridas, o bom dia da atendente do caixa acompanhado de um singelo sorriso, começa fazer falta (Gadagnoto, et al, 2021).

Para burlar esta realidade, uma alternativa utilizada pelos adolescentes foi o meio virtual como forma de manter suas relações interativas. Certamente este caminho resultou em algumas repercussões pouco favoráveis como a desunião, desintegração nas relações familiares e fragilidade na rede de apoio. Tudo majorado pela falta de atenção às necessidades psicossociais dos jovens, que frequentemente buscam auxílio nos aplicativos de livre acesso (Gadagnoto, et al, 2021), como destacado abaixo.

"Como eu não via mais as pessoas, conversava muito pouco e, aqui em casa, o pessoal é meio "chucrão", sabe? Não gostam muito de conversar mesmo, foi, nossa (...) Muito difícil assim de (...) de raciocinar o que tava acontecendo, tanto que eu comecei a entrar em página de ajuda, assim no Facebook, essas "coisarada" aí, para mim poder ter com quem conversar assim, sabe? (Gadagnoto, et al, 2021, p.5)."

As necessidades psicossociais são caracterizadas como segurança, sensação de proteção e estabilidade emocional e física, amor, relacionamentos afetivos e vínculos interpessoais que proporcionam apoio emocional e conexão. Entendemos aqui liberdade como a capacidade de agir e fazer escolhas de acordo com os próprios valores e desejos; comunicação como capacidade de expressar pensamentos, sentimentos e necessidades de forma clara e eficaz; criatividade como expressar-se de maneira original e inovadora, buscando soluções criativas para os problemas; aprendizagem como um processo contínuo de adquirir conhecimento, habilidades e experiências; e lazer como tempo livre dedicado a atividades prazerosas e que promovem o bem-estar físico e mental, entre outras necessidades que possuímos e que não foram suficientemente atendidas durante a pandemia.

Vale mencionar o tempo que as mídias sociais saqueiam dos jovens sua verdadeira autonomia ao direcioná-los ao uso compulsivo das telas, desconsiderando algumas prioridades fisiológicas, psicológicas e físicas. Muitos foram levados ao *status* de sedentários, considerado pela ONU (Organização Mundial de Saúde) uma grave doença de saúde pública. Com as academias privadas fechadas e as academias ao ar livre pouco utilizadas em meio ao período de *lockdown*, os jovens se mantiveram num comodismo desesperançoso.

Para essa fase tão confusa que é a juventude, com tantos percalços pelo caminho, é de grande importância uma atenção maior direcionada a eles, principalmente durante e após a pandemia, tendo a rotina e a base familiar habilidade para lidar com essa situação. Além disso, as estratégias desenvolvidas e adotadas pelos próprios jovens para lidar com as dificuldades, visando aprimorar seu bem-estar, mostraram-se ineficientes na contribuição da manutenção da saúde mental, na produtividade e motivação durante a pandemia.

Estratégias essas voltada às fugas e decisões inadequadas para o combate à pandemia. Muitos jovens preferiram não manter o distanciamento social e participar de festas clandestinas, fazer uso de drogas ilícitas e lícitas como fuga da realidade, outros modos de escape também são os jogos virtuais e uso exacerbado de conteúdo adulto que serve como subterfúgio ou distração do enredo vivido (Gadagnoto, et al, 2021).

Estratégias em Saúde Mental

Vale ressaltar a importância de concernir aos adolescentes vivências e impactos emocionais pertinentes às transformações das experiências subjetivas envolvidas em seu cotidiano nesta fase, visando sua saúde mental, de modo que esta não fosse prejudicada, mas aprimorada. Em meio às pressões da pandemia da COVID-19, era fundamental um planejamento eficiente do cuidado e promoção da saúde mental desse grupo. Para isto, eram importantes apoio e colaboração do meio

social através do qual estes vivenciaram sua rotina. Um interessante recurso na promoção da saúde mental dos jovens neste contexto foram as tecnologias disponíveis, capazes de provê-los informação qualificada e prática para aprimoramento de seu autocontrole, a fim de evitar vício e dependência digital (Gadagnoto, et al, 2021).

Interferências externas

A pandemia da COVID-19 expôs a necessidade de métodos educativos que incorporassem pressupostos científicos e balizassem mudanças significativas nas necessidades da saúde pública. Ficou também evidente o nível de influência das crenças e fundamentos históricos, culturais e sociais na reação da população à pandemia e às suas problemáticas subsequentes. Esses ideais culturais preestabelecidos são provenientes de ideologias herdadas através das gerações, cuja expressão traduz-se no meio social de convívio, enquanto integração das células sociais primárias: as famílias. O mesmo observa-se em relação às ideologias religiosas, que determinam escolhas, atitudes e comportamentos individuais e coletivos, influenciando, ou não, no desenvolvimento e adoção de medidas preventivas (Nogueira, et al, 2022).

O distanciamento social foi uma medida amplamente recomendada pelos órgãos da saúde, como via eficaz para mitigar a contaminação viral. Porém, essa medida não foi adotada por parcela significativa da população, sob pressupostos preconceituosos que substituíram a verdade acerca do patógeno SARS-CoV-2, fomentando dúvidas em relação à eficácia e confiabilidade das medidas preventivas. Dada sua disseminação acelerada, surgiram novos casos e variantes virais, ceifando milhares de vidas (Lopes, et al, 2022).

Preconcepções contra descobertas científicas no que se refere às medidas de prevenção e aos objetivos políticos das ações em combate à pandemia, ganharam espaço nas instituições governamentais, através de discursos falaciosos de importantes figuras políticas, e também na dimensão social onde impera o senso comum, através de nomes influentes nas comunidades religiosas, midiáticas, e entes dos serviços de saúde. No momento mais inadequado possível foi construída uma das maiores problemáticas à superação da COVID-19: a *fake news*.

De amplitude considerável e disseminação acelerada, as notícias falsas quanto à pandemia da Covid-19 refletiram em casos acentuados de medo, ansiedade e estresse populacionais, prejudicando largamente indivíduos contaminados ou não, enquanto confundia-os sobre a maneira adequada de prevenir e mitigar o patógeno. Nessa toada, ausentes alternativas farmacológicas de tratamento, muitos se submeteram a vias contra indicadas para o efeito necessário, como chás e remédios de livre escolha, creditando a estes a efetividade desejada (Nogueira, et al, 2022).

CONCLUSÃO

O desfecho desta pesquisa evidencia a urgência de implementar medidas eficazes para reverter os impactos da COVID-19 na vida dos jovens e adolescentes. Fica claro que é essencial promover a saúde física e mental desses grupos, apoiar seu desenvolvimento socioemocional e garantir o acesso equitativo à educação. A pandemia expôs desigualdades existentes e a necessidade de uma resposta abrangente que leve em consideração as necessidades específicas desses jovens em tempos de crise.

Ao reconhecer a importância de intervenções que abordem não apenas os aspectos físicos em saúde, mas também os aspectos emocionais e sociais, torna-se possível criar um ambiente mais resiliente para que a juventude enfrente melhor os desafios similares no presente e no futuro. É fundamental que políticas públicas, programas de saúde e iniciativas educacionais considerem as experiências e

perspectivas dos jovens e adolescentes, garantindo que suas vozes sejam ouvidas e que recebam o apoio necessário para prosperar em meio à adversidade.

Portanto, investir na saúde e no bem-estar desses grupos populacionais não é apenas uma questão de justiça social, mas também uma estratégia fundamental para construir uma sociedade mais inclusiva, saudável e resiliente. Ao agir de forma proativa para enfrentar os desafios colocados pela pandemia, podemos criar um futuro mais promissor para os jovens e adolescentes, capacitando-os a superar as adversidades e alcançar seu pleno potencial.

Em suma, os resultados da pesquisa destacam a necessidade de medidas para reverter, em parte, os impactos da COVID-19 na vida dos jovens e adolescentes, como os prejuízos no campo da educação e da formação profissional. Expor a necessidade de promover a saúde física e mental, apoiar o desenvolvimento socioemocional e garantir o acesso equitativo à educação são essenciais para mitigar os efeitos negativos da pandemia e promover o bem-estar e o desenvolvimento desses grupos populacionais em tempos de crise.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BOTELHO, L. L. R.; CUNHA, C. C. DE A.; MACEDO, M. O MÉTODO DA REVISÃO INTEGRATIVA NOS ESTUDOS ORGANIZACIONAIS. *Gestão e sociedade*, v. 5, n. 11, p. 121, 2011.

CASSIANO, C.; OLIVEIRA, P. A.; SANTOS, Á. DA S. COVID-19: Impacto socioemocional e estratégias de enfrentamento dos profissionais de enfermagem. *Research, Society and Development*, v. 11, n. 11, p. e414111133801, 2022.

FHON, J. R. S. et al. Lived experiences of nursing professionals providing care to COVID-19 patients. *Aquichan*, v. 22, n. 4, p. 1–18, 2022.

FOGAÇA, P. C.; AROSSI, G. A.; HIRDES, A. Impacto do isolamento social ocasionado pela pandemia COVID- 19 sobre a saúde mental da população em geral: Uma revisão integrativa. *Research, Society and Development*, v. 10, n. 4, p. e52010414411, 21 abr. 2021.

GADAGNOTO, T. C. et al. Consequências emocionais da pandemia da COVID-19 em adolescentes: desafios à saúde pública. *Revista da Escola de Enfermagem da USP*, v. 56, 2022.

HAGOPIAN, E. M. et al. Vivências e desafios enfrentados pelos profissionais de enfermagem na assistência a pacientes com COVID-19. *Revista Gaúcha de Enfermagem*, v. 43, n. 3, out. 2022.

HORTA, R. L. et al. “Pegar” ou “passar”: medos entre profissionais da linha de frente da COVID-19. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, v. 71, n. 1, p. 24–31, mar. 2022.

LOPES, L. P. et al. O processo de autocuidado de idosos comunitários no contexto da pandemia de COVID-19. *Revista Brasileira De Enfermagem*, v. 76, n. 1, 1 jan. 2023.

MALAFAIA, J. R. COSTA, A. F.; MARTINS, M. DAS G. T. COVID-19: IMPACTOS PSICOLÓGICOS EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS. *Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação*, v. 8, n. 11, p. 243–262, 2022.

MENEGHEL, S. N.; RIBEIRO, R. H.; OLIVEIRA, D. C. DE. Grupos virtuais no enfrentamento do medo e da morte durante a epidemia de Covid-19: contribuições da saúde coletiva. *Saúde e Sociedade*, v. 31, n. 1, 2022.

NOGUEIRA, I. S. et al. Saberes e práticas preventivas de pessoas idosas sobre a COVID-19. *Rev Rene (Online)*, p. e81344–e81344, 2022.

SANTOS, E. M. DE F.; SILVA, J. L. DA. Habilidades para a vida na melhoria da convivência familiar de adolescentes em situação de distanciamento social devido à pandemia da COVID-19. *Vínculo – Revista do NESME*, v. 19, n. 2, p. 191–200, 2022.

SASAKI, R.; AGUIAR, A. C. DE S. A.; MARTINS, L. A. Estratégias utilizadas por pessoas idosas no enfrentamento do isolamento social durante a pandemia da Covid-19. *Revista Eletrônica Acervo Saúde*, v. 15, n. 11, p. e11323, 2022.

SILVA, B. S. DA; FONSECA, P. I. M. N. DA; SILVA, P. D. DA. As emoções à flor da pele e seus possíveis manejos na pandemia da COVID-19. *Research, Society and Development*, v. 10, n. 10, p. e12101018434, 2021.

SILVA, J. G. E. et al. Concepções de adultos e idosos brasileiros sobre a pandemia da Covid-19 e suas interfaces sociais e políticas. *Saúde em Debate*, v. 46, n. spe1, p. 78–92, 2022.

SILVA, J. V. DA et al. Dificuldades encontradas pelas pessoas idosas em tempo de pandemia pela COVID-19. *Enfermagem Brasil*, v. 21, n. 3, p. 302–317, 9 jul. 2022.

VICENTE, M. C. et al. Resiliência em pessoas idosas diante da pandemia COVID-19: revisão integrativa. *Acta Paulista de Enfermagem*, v. 36, p. eAPE022032, 30 jun. 2023.