

Adolescência e covid-19: percepções de adolescentes sobre a influência do distanciamento social na saúde mental

Maura Gabriela Machado Lopes de Oliveira

Psicóloga pela Universidade Federal de Mato Grosso do Sul (UFMS)

✉ gabinaoliveira@gmail.com

Alberto Mesaque Martins

Psicólogo, Doutor em Psicologia

Professor Adjunto da Universidade Federal de Mato Grosso do Sul (UFMS)

✉ albertomesaque@yahoo.com.br

Recebido em 23 de novembro de 2022

Aceito em 21 de outubro de 2024

Resumo:

A pandemia de COVID-19 e as medidas de distanciamento social vem exigindo reflexões acerca dos impactos na saúde física e mental do público adolescente. Este estudo tem como objetivo identificar e analisar os impactos do distanciamento social, em função da pandemia de COVID-19, na vida social de adolescentes da cidade de Campo Grande - MS. Foram realizadas entrevistas abertas com 10 adolescentes, sendo 05 meninos e 05 meninas, com idade entre 15 a 19 anos, os quais cursam o Ensino Médio em escolas públicas da capital sul-mato-grossense. As entrevistas foram orientadas por um roteiro semiestruturado, voltadas para as principais mudanças no cotidiano, percebidas pelos adolescentes durante o período do distanciamento social; suas percepções sobre o seu estado de saúde mental durante a pandemia de Covid-19 e as estratégias que os adolescentes utilizaram para manter e promover a saúde mental durante esse período. Os resultados apontam que os adolescentes perceberam uma mudança significativa em sua rotina, principalmente, devido à falta da rotina escolar e das interações sociais estabelecidas a partir dela. A escola foi considerada como um local de sociabilidade onde eles estavam entre amigos, participavam de atividades esportivas, entre outros. Em relação à saúde mental, a maior parte dos adolescentes perceberam esse momento negativamente, relatando sentimentos de ansiedade, medo e solidão. Como estratégia de enfrentamento, eles utilizavam o seu tempo livre para realizar esportes físicos ao ar livre, utilizar as plataformas de redes sociais e se encontrar com os amigos de maneira segura, devido às restrições impostas pelas medidas sanitárias.

Palavras-chave: COVID-19, Adolescentes, Saúde mental, Psicologia da Saúde.

Adolescence and covid-19: perceptions of adolescents on the influence of social distance on mental health

Abstract:

The COVID-19 pandemic and measures of social distancing have been demanding reflections on the impacts on the physical and mental health of the adolescent public. This study aims to identify and analyze the impacts of social distancing, due to the COVID-19 pandemic, on the social life of adolescents in the city of Campo Grande - MS. Open interviews were conducted with 10 teenagers, 05 boys and 05 girls, aged between 15 and 19 years, who attend high school in public schools in the capital of Mato Grosso do Sul. The interviews were guided by a semi-structured script, focused on the main changes in daily life, perceived by adolescents during the period of social distancing; their perceptions

about their mental health status during the Covid-19 pandemic and the strategies that adolescents used to maintain and promote mental health during that period. The results show that the adolescents noticed a significant change in their routine, mainly due to the lack of school routine and the social interactions established at it. The school was considered by most respondents as a place of sociability where they were among friends, participated in sports activities, among others. Regarding mental health, most adolescents perceived this moment negatively, reporting feelings of anxiety, fear and loneliness. As a coping strategy, they used their free time to perform outdoor physical sports, use social media platforms and meet friends safely, due to restrictions imposed by sanitary measures.

Keywords: COVID-19, Teenagers, Mental health, Health Psychology.

Adolescencia y covid-19: percepciones de los adolescentes sobre la influencia de la distancia social en la salud mental

Resumen:

The COVID-19 pandemic and measures of social distancing have been demanding reflections on the impacts on the physical and mental health of the adolescent public. Este estudio tiene como objetivo identificar y analizar los impactos del distanciamiento social, debido a la pandemia COVID-19, en la vida social de los adolescentes de la ciudad de Campo Grande - MS. Se realizaron entrevistas abiertas a 10 adolescentes, 05 niños y 05 niñas, de entre 15 y 19 años, que asisten a la escuela secundaria en escuelas públicas de la capital de Mato Grosso do Sul. Las entrevistas fueron guiadas por un guion semiestructurado, enfocado en los principales cambios en la vida cotidiana, percibidos por los adolescentes durante el período de distanciamiento social; sus percepciones de su estado de salud mental durante la pandemia de Covid-19 y las estrategias que los adolescentes utilizaron para mantener y promover la salud mental durante ese período. Los resultados muestran que los adolescentes notaron un cambio significativo en su rutina, principalmente por la falta de rutina escolar y las interacciones sociales establecidas en ella. La escuela fue considerada por la mayoría de los encuestados como un lugar de sociabilidad donde estaban entre amigos, participaban en actividades deportivas, entre otras. En cuanto a la salud mental, la mayoría de los adolescentes percibió este momento de forma negativa, refiriendo sentimientos de ansiedad, miedo y soledad. Como estrategia de afrontamiento, utilizaron su tiempo libre para realizar deportes físicos al aire libre, utilizar plataformas de redes sociales y encontrarse con amigos de forma segura, debido a las restricciones impuestas por las medidas sanitarias.

Palabras clave: COVID-19, Adolescentes, Salud mental, Psicología de la Salud.

INTRODUÇÃO

É fato que há uma diversidade de abordagens que tratam a adolescência como um período de transição da infância para a idade adulta (PAPALIA, OLDS e FELDMAN, 2006). Embora não seja claro o início da adolescência, Papalia *et al.* (2006) afirma que, nas culturas ocidentais contemporâneas, ela pode ser caracterizada como um período entre 11 a 20 anos de idade. Nessa fase, o indivíduo passa por transformações biológicas, sobretudo as mudanças físicas durante a puberdade; cognitivas, pelo desenvolvimento do pensamento crítico; e psicossociais, caracterizadas por mudanças nas interações sociais e no processo de construção identitária (PAPALIA *et al.*, 2006; SANTROCK, 2014; LUZ e FRONTINI, 2019).

No âmbito da Psicologia, o estudo da adolescência pode ser organizado em níveis de desenvolvimento (PAPALIA *et al.*, 2006). O primeiro nível diz respeito ao desenvolvimento biológico, cujo principal marcador é a puberdade, isto é, a capacidade de reprodução do indivíduo (SANTROCK, 2014). O segundo nível diz respeito ao desenvolvimento cognitivo, caracterizado pelo salto qualitativo, onde os adolescentes passam a ser capazes de pensar de maneira abstrata, possuem a capacidade de elaborar juízos morais sofisticados, além do raciocínio hipotético dedutivo (SANTROCK, 2014). E, por último, o terceiro nível que corresponde à estruturação psicossocial, ocorrendo um maior envolvimento dos adolescentes na construção de sua identidade pessoal e social, no fortalecimento das relações interpessoais e na iniciação da vida sexual (PAPALIA *et al.*, 2006. Ademais, a busca por independência é um marcador essencial desse ciclo do desenvolvimento (PAPALIA *et al.*, 2006; SANTROCK, 2014; XAVIER e NUNES, 2015).

Em linhas gerais, a identidade implica em definir quem a pessoa é, seus valores e o caminho que deseja seguir pela vida (SCHOEN-FERREIRA, AZNAR-FARIAS e SILVARES, 2009; XAVIER e NUNES, 2015). Tal processo se dá através da interação dos adolescentes com o meio, uma vez que adquirem as normas do grupo em que se inserem, isto é, a ideologia pessoal e os compromissos que assumem (XAVIER e NUNES, 2015). Nessa vertente, os grupos dos quais fazem parte nesse período são percebidos por eles como a base essencial para a constituição das suas identidades (SCHOEN-FERREIRA *et al.*, 2019). Desse modo, além da identificação pessoal, a adolescência se torna um período no qual o indivíduo está procurando novas experiências e propicia a ampliação da capacidade de perceber que a sua realidade não é a única; constatam que há muitas situações possíveis e diferentes daquelas que seus pais costumavam acreditar ou seguir (SCHOEN-FERREIRA *et al.*, 2009).

O grupo no qual o adolescente se insere transforma-se em um local onde é possível explorar o novo, debater ideias diferentes, admitir suas fraquezas, ter apoio para a resolução de problemas; com isso, os finais de semana são considerados importantes durante o ensino médio, pois propiciam o encontro entre os adolescentes em diferentes espaços sociais (SANTROCK, 2014). Assim, a vantagem para o indivíduo que consegue criar um laço consiste em ganhar a confiança do outro, poder falar e ser ouvido dentro do grupo, além de ser capaz de explorar seus sentimentos e valores, apesar das diferenças (XAVIER e NUNES, 2015).

O desenvolvimento humano possui diversas raízes, o que torna necessário o entendimento das semelhanças e das diferenças no desenvolvimento individual. Nesse sentido, pode-se questionar por que determinadas situações atingem mais algumas pessoas do que outras. Para auxiliar nessa compreensão, Papalia *et al.* (2006) apontam para dois processos, conhecidos como influências normativas e não normativas. Segundo os autores, a influência normativa é um evento comum para a maioria dos indivíduos, pois é vivido de maneira semelhante, como a puberdade e a menopausa (Papalia *et al.*, 2006). Por outro lado, as influências não-normativas são eventos incomuns e têm grande impacto individual em cada um (Papalia *et al.*, 2006). Pode-se considerar como um evento típico que ocorre em um momento atípico da vida, por exemplo: um acidente que tirou a vida dos pais de um bebê pequeno ou mesmo situações específicas de adoecimento (Papalia *et al.*, 2006).

Atualmente, pessoas do mundo inteiro vivem uma situação semelhante aos eventos não-normativos, ou seja, eventos incomuns que causam muito impacto na vida das pessoas. Tal situação foi desencadeada pela doença, causada pelo SARS CoV-2, conhecida como *Coronavirus Disease-19* (COVID-19), que vem preocupando gestores e profissionais de saúde, sobretudo a partir do seu alto poder de contágio e da alta letalidade da enfermidade (OLIVEIRA *et al.*, 2020). Apesar das medidas de contenção da doença, a COVID-19 ainda provoca uma alta demanda de internação, sobrecarregando os hospitais e gerando crescente necessidade de profissionais da saúde (OLIVEIRA *et al.*, 2020). Nesse sentido, o distanciamento social é considerado a melhor medida contra a propagação do novo coronavírus, o que implicou em uma série de reconfigurações da vida social (OLIVEIRA *et al.*, 2020). As restrições sugeridas pela Organização Mundial da Saúde (OMS), para a segurança da população, resultaram no fechamento de escolas, áreas de lazer, parques, shoppings. Além da restrição de viagens e a adesão ao toque de recolher (OMS, 2020; REMÍDIO, SILVA e MEIRELES, 2020).

São grandes as consequências que o distanciamento social trouxe para a população. Verifica-se que muitas pessoas perderam o emprego, houve um aumento de compras on-line, o medo e a incerteza passaram a fazer parte do cotidiano; além disso, houve uma mudança significativa na comunicação interpessoal. As reuniões ocorrem de maneira virtual, trabalho e estudo foram adaptados para o *home office*, encontros com a família são feitos através da tela do celular, o que certamente fez com que a população redefinisse a ideia de aglomeração (OLIVEIRA *et al.*, 2020; REMÍDIO *et al.*, 2020).

Estima-se que o fechamento das escolas foi essencial para evitar a propagação do vírus, visto que os mais jovens poderiam contaminar um grande número de pessoas dos grupos de risco, como idosos e pessoas com doenças crônicas (OMS, 2020). De acordo com Shah (2020), cerca de 67,6% dos alunos, de todo o mundo, tiveram o ensino e o aprendizado afetados pelo distanciamento social, o que causou uma mudança repentina no ambiente escolar, sobretudo nas interações sociais, que foram substituídas pela comunicação virtual (SHAH *et al.*, 2020). Essa transformação, busca e repentina, vem exigindo reflexões acerca dos impactos da pandemia e das medidas de distanciamento social na saúde física e mental do público adolescente.

Nessa perspectiva, esse estudo tem como objetivo analisar as percepções de adolescentes sobre as mudanças impostas pela pandemia de COVID-19 e os possíveis impactos na saúde mental.

MÉTODO

Trata-se de um estudo qualitativo que contou com a participação de 10 adolescentes, sendo 05 meninas e 05 meninos, matriculados em escolas públicas e residentes na cidade de Campo Grande – Mato Grosso do Sul. A seleção dos adolescentes foi feita por meio de postagens em redes sociais, com divulgação da investigação, além de indicações por meio da técnica de Bola de Neve. Assim, cada participante foi estimulado a indicar outros participantes que também preenchessem os critérios de participação no estudo. Os critérios de inclusão foram: a) ter entre 15 e 19 anos, b) residir na cidade de Campo Grande - MS, c) estar matriculado em uma escola da rede pública do Estado, d) aceitar o convite de participação e, e) ter autorização dos pais e/ou responsáveis para participação na pesquisa.

Foram realizadas entrevistas abertas, através da plataforma digital Zoom, orientadas por um roteiro semiestruturado, organizado nos seguintes eixos temáticos: a) perfil sociodemográfico; b) mudanças na rotina durante o distanciamento social; c) percepções sobre o estado de saúde mental; d) estratégias de enfrentamento aos efeitos da pandemia. As entrevistas duraram em média 30 minutos, foram gravadas, transcritas e analisadas na perspectiva da Análise de Conteúdo (BARDIN, 2015).

Assim como proposto por Bardin (2015), a pesquisa foi dividida em três etapas: organização, codificação e categorização. Na primeira etapa foi feita a transcrição literal das entrevistas. Enquanto que na segunda etapa foi realizada a leitura exaustiva e flutuante dos dados, buscando temas relativos e recorrentes entre as entrevistas. Por fim, a terceira parte se dedicou à categorização das temáticas, que permite ao pesquisador encontrar suas unidades de significados e os agrupamentos. Assim, foi possível fazer a interpretação e análises necessárias para chegar ao objetivo final da pesquisa.

Os participantes e os seus pais e/ou responsáveis foram informados dos objetivos da pesquisa e assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido e o Termo de Assentimento Livre e Esclarecido. O projeto de pesquisa foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisas com Seres Humanos da Universidade Federal de Mato Grosso do Sul (UFMS), pelo parecer 4.676.887.

RESULTADOS

Conforme a Tabela 1, a média de idade dos entrevistados foi de 16 anos, e a renda familiar ficou entre 1 salário-mínimo e meio (R\$1.650,00). Todos os entrevistados afirmaram não ter filhos, e todos residiam na cidade de Campo Grande - MS. Sobre o estado civil dos adolescentes: sete estavam solteiros e três, estavam em um relacionamento. Em relação ao ano cursado, dois são estudantes do 1º ano do ensino médio, quatro do 2º ano e quatro do 3º ano. A maioria dos adolescentes moravam com os pais, e apenas um afirmou morar com a tia. Quanto à raça, dois deles se autodeclararam amarelos, dois se consideram pretos e seis se consideram brancos. Apenas quatro adolescentes afirmaram que trabalhavam e ajudavam financeiramente em casa.

Tabela 1 - Perfil dos participantes

Nome (Fictício)	Idade	Sexo	Ano escolar	Raça	Renda familiar (em salários)	Estado Civil
Saulo	15	Masculino	2º	Branco	3	Solteiro
Lucas	15	Masculino	2º	Branco	1,5	Solteiro
Caio	17	Masculino	3º	Preto	2	Solteiro
Pablo	16	Masculino	2º	Amarelo	1,5	Solteiro
João	17	Masculino	3º	Preto	1	Solteiro
Camila	16	Feminino	1º	Amarela	s/ info.	Namora
Luana	17	Feminino	3º	Branca	s/ info.	Namora
Paula	17	Feminino	3º	Branca	s/ info.	Namora
Joana	15	Feminino	2º	Branca	1	Solteira
Gabriela	16	Feminino	1º	Branca	3	Solteira

Fonte: Elaborada pelos autores.

Após a análise das entrevistas, identificamos três grandes categorias, uma se referindo às percepções dos adolescentes acerca do período anterior à pandemia de COVID-19; a segunda relacionada ao momento posterior à implantação das medidas de distanciamento social; e a terceira relacionada às percepções dos adolescentes sobre os efeitos desse período na saúde mental e as estratégias que eles encontraram para lidar com o momento atual.

A vida dos entrevistados antes da pandemia

De modo geral, observa-se que, o momento anterior à pandemia é percebido pelos participantes como um período “normal” e “legal”, especialmente por possibilitar aos adolescentes uma rotina mais autônoma e com atividades de lazer e estudos, vivenciadas fora do espaço doméstico, como: idas ao shopping e aos parques, condução para ir à escola, entre outros exemplos que podem ser observados nas falas de alguns dos entrevistados:

Adolescência e covid-19: percepções de adolescentes sobre a influência do distanciamento social na saúde mental

Era tudo bem normal, mas era tudo bem legal, sabe? (Saulo, 15 anos). Antes eu acordava às 5h para ir pegar o ônibus. Até eu chegar em casa eram 14 horas. Aí ficava livre. Aí ia para casa de algum amigo, para o cinema, shopping (Luana, 17 anos). Eu ia me divertir com os meus amigos, às vezes ia passear no parque também, fazia piquenique (Gabriela, 16 anos).

Analisando as falas dos adolescentes entrevistados, é possível observar a centralidade da escola em suas vidas, especialmente antes do distanciamento social, ocupando grande parte de suas interações sociais. Assim, antes da implementação do ensino remoto, os adolescentes sentiam que eram mais próximos dos professores, diretores e colegas de sala, revelando que a escola era um importante espaço de sociabilidade. Além disso, também no cenário escolar, os entrevistados se encontravam, diariamente, com os amigos, praticavam esportes, e realizavam outras atividades, como revelam alguns entrevistados:

Na escola eu encontrava meus amigos [...] era tudo bem legal (Saulo, 15 anos). Eu era bem próxima dos alunos, dos professores, diretores (Joana, 15 anos). Porque quando eu ia (a escola) era bom (Camila, 16 anos). Eu jogava basquete (Joana, 15 anos). Treinava vôlei na escola (Paula 17 anos).

De modo geral, os adolescentes relataram dificuldades para adaptação ao ensino remoto. Segundo os entrevistados, as aulas presenciais traziam mais benefícios em prol do aprendizado, especialmente porque tinham os professores por perto, todos os dias, explicando e exemplificando o assunto em sala de aula, como pode ser observado nas falas a seguir:

Eu aprendia mais [presencial], agora que tá tendo aula on-line eu tô tendo um pouco de dificuldade (Camila, 16 anos). Eu preferia muito mais presencial, com o professor, recebendo as minhas atividades (Luana, 17 anos).

No que tange às amizades, foi observado que a escola era o local onde os entrevistados mais mantinham contato com os seus amigos presencialmente, devido à rotina escolar. Também se observa que a comunicação entre os adolescentes era feita tanto presencial quanto através das plataformas das redes sociais. Ademais, segundo os entrevistados, era recorrente que essas interações se estendessem para além da escola, contribuindo para que eles se encontrassem com os amigos para realizarem atividades presenciais, como práticas de esporte ao ar livre ou ir ao shopping. Nesse sentido, alguns entrevistados afirmam:

Às vezes ia passear no shopping (Gabriela, 16 anos). Aí uma vez por mês a gente ia em algum lugar, sair pra comer, cinema, essas coisas [...] conversava direito no celular, de vez em quando visitava (João, 17 anos). Aos fins de semana, geralmente eu saía pro parque pra gente jogar bola (Joana, 15 anos). De vez em quando eu saio com meus amigos no final de semana, e acho que só isso mesmo. (Saulo, 15 anos).

Ainda em relação ao lazer e à sociabilidade, observa-se que as medidas de distanciamento social exigiram uma reorganização abrupta e drástica da rotina, restringindo as atividades com as quais estavam acostumados. Novamente, a suspensão das aulas presenciais foi apontada como uma das mudanças que mais impactou, tanto na rotina dos adolescentes, como em suas interações estabelecidas a partir de então, como afirmam alguns dos entrevistados:

Antes tinha a escola pra isso [sair de casa], agora com a pandemia não tem mais (Paula, 17 anos). Juntava uma galera também... e a gente ia pra orla (Joana, 15 anos). Ia na casa de um amigo que mora perto de casa (Caio, 17 anos). Assistia muita série/filme com os meus pais (Saulo, 15 anos). No meu tempo livre eu ficava na internet (Gabriela, 16 anos).

Por fim, no que se refere às interações familiares, os entrevistados afirmam que, antes da pandemia, tinham uma rotina que consideravam “normal”. Nessa perspectiva, os adolescentes relatam que passavam parte do tempo em casa, ajudando os pais com os serviços domésticos, interagindo com os irmãos e, quando era possível, assistiam a filmes com os pais ou saíam para realizar atividades ao ar livre, entre outras atividades, como pode ser visto nas falas abaixo:

Assistia muita série/filme com os meus pais (Saulo 15 anos). Ficava em casa com a minha irmã (Caio, 17 anos). Saía para ir a orla com minha mãe [...] ajudava minha mãe com as tarefas de casa (Joana 15 anos). Era normal. Eu ficava no quarto, ajudava minha mãe de manhã (Paula, 17 anos).

A vida dos entrevistados “após” a pandemia

De modo geral, a percepção dos adolescentes entrevistados sobre as mudanças ocorridas “após” a pandemia é ambígua, de modo que ora eles dizem que mudaram vários aspectos das suas vidas, ora reconhecem um sentimento de que “nada mudou”. As principais mudanças foram observadas principalmente em relação ao tempo livre e às alterações na rotina, pois, devido ao ensino remoto, a maioria das atividades que os mesmos realizam ficam restritas ao ambiente doméstico, contribuindo para uma rotina mais ociosa. Além disso, devido às restrições impostas pelo governo para conter a propagação da COVID-19,

encontrar-se presencialmente com os amigos fica mais limitado. Nessa direção, alguns entrevistados afirmam:

Nossa, mudou muita coisa! A minha aula agora é on-line né e é meio chato fazer aula on-line (...) quase não saio de casa (...) [antes] eu tinha pouco tempo livre. Tecnicamente, eu chegava da escola e tinha esse tempo livre, mas agora não: eu tenho muito mais tempo, sabe? (Saulo, 15 anos). Nossa, em relação a isso mudou tudo! Tipo... nossa, eu acho que me afastar dos meus amigos, a gente se afastou muito por conta que, tipo, ninguém pode tá saindo agora né? (Joana, 15 anos). Ai, tá horrível. [quando tinha a rotina escolar] Tinha que acordar cedo, agora já não lembra mais (Luana, 17 anos). A gente não pode sair, né? Não posso mais sair, meus amigos não podem mais ir em casa por causa da pandemia, né? (Luana, 17 anos).

Os entrevistados também relataram que, em outros aspectos, a rotina não teve muita alteração, após a pandemia. Com a implantação do ensino remoto, os adolescentes tiveram que adaptar a sua rotina de estudos e, assim como antes da pandemia, as atividades escolares continuaram a ocupar grande parte do seu tempo. Contudo, os adolescentes reconhecem que, além das implicações em seu aprendizado, a mudança para o ensino remoto interferiu nas suas interações sociais que, conforme já discutido, em geral, ocorriam em torno de pessoas que compunham o cenário escolar. Alguns entrevistados relataram que, após o distanciamento social, pararam de realizar atividades que antes eram rotineiras, como sair e praticar esportes. Sendo assim, os entrevistados percebem a rotina mais maçante, apesar de relataram que antes da pandemia já tinham uma rotina mais caseira, como podemos observar nas falas a seguir:

Agora tá sendo mais entediante, né? Porque praticamente da hora que acordo até a hora que vou dormir é sempre a mesma coisa. E continua sendo assim, mais entediante. Não tem o que fazer. Não tem coisas de diferente pra fazer. Então fica mais chato (Caio, 17 anos). Quase nada, só não tô treinando mais. E acho que só isso mesmo, não saio de casa direito (Paula, 17 anos). Agora não mudou quase nada... A única coisa diferente é que eu comecei a namorar e continuei em casa (Camila, 16 anos).

Além disso, grande parte dos entrevistados começaram a perceber seu cotidiano de forma mais negativa e monótona, levando-os a passar mais tempo no ambiente doméstico e a refletir sobre questões existenciais, especialmente no que se refere à finitude. Também relataram que, no período anterior à pandemia, podiam encontrar-se com os amigos e, hoje em dia, devido ao distanciamento social, os encontros não ocorrem, como podemos observar nas falas a seguir:

Às vezes eu deito ali no sofá e fico viajando na minha cabeça, porque sabe, não tem nada pra fazer (Saulo, 15 anos). Acho que eu mudei meu jeito de pensar. Vi que as

peças se vão e eu resolvi aproveitar, tá ligado? Vou aproveitar todo mundo, no momento agora, e não deixar pra depois (Lucas, 15 anos). E tenho ficado um pouco feliz por coisas que tenho visto que consigo fazer [...] assim, tenho ficado muito feliz por causa do meu autoconhecimento que eu consegui ter (Caio, 17 anos). Eu gostava de ir pra escola, tinha os professores, e os amigos, aí depois que acabou tudo isso eu ficava agonizando em casa porque arrumava as coisas e não queria mais ficar na internet, queria ver meus amigos tals e não podia, aí eu fiquei sei lá, doido (João, 17 anos).

Outra dimensão importante, destacada por todos os entrevistados, diz respeito à percepção de prejuízos significativos no processo de aprendizagem escolar. De modo geral, os participantes relataram dificuldades de se adaptar ao ensino remoto e estudar sem a supervisão presencial do professor. O que não é possível, nos dias atuais, nos quais precisam estudar individualmente com a ajuda de ferramentas de buscas na internet, tais como o *Google* que, segundo eles, nem sempre é suficiente para o aprendizado, de acordo com os relatos a seguir:

Mesmo procurando tem coisa que é muito difícil de aprender sozinho, então muita coisa acho que passou em branco e eu vou ter que correr atrás, sabe, mais pra frente (Saulo, 15 anos). Tá atrapalhando demais não ter aula presencial, é mais difícil, mesmo pegando pra estudar e tentar entender as matérias (Caio, 17 anos). Mesmo usando o Google e vendo, eu não consigo entender (Luana, 17 anos).

Além disso, os adolescentes que cursam o terceiro ano do ensino médio se depararam com muitas incertezas em relação ao ensino superior. Tradicionalmente, o terceiro ano é consagrado à preparação para vestibulares e ENEM. Com o ensino remoto, os entrevistados encontraram dificuldades para estudarem sozinhos e relataram muitas inseguranças para realizarem a prova do ENEM. Nota-se que eles não consideram que aprenderam durante esse período de aulas remotas, por não conseguirem acompanhar as matérias e entendê-las para reproduzir o conhecimento nas provas que virão para obter a aprovação nos vestibulares.

Pela falta da escola que, como eu disse, por ficar sem ir à escola, isso meio que me impossibilita de estudar pro meu terceiro ano já que é o último, e participar de algum vestibular. Só que isso já me afetou muito, me incomodou bastante, tive algumas crises de ansiedade por conta disso, né, e mais pela pressão também de ter que fazer alguma coisa que eu sofro com a minha família também (Caio, 17 anos). Porque tipo assim, é o que todo mundo fala, né, os alunos estão passando de ano sem saber nada... ainda mais a gente que tá no terceiro ano... ano que vem a faculdade eu vou para a faculdade sabendo o que??! Se eu perdi o meu segundo e o terceiro ano. Vai ser bem difícil... (Luana, 17 anos).

Ademais, para a maior parte dos entrevistados, os professores parecem ter um papel crucial no processo de aprendizagem. Porém, os mesmos relataram que são poucos educadores que realmente ajudam quando eles têm dúvidas ou corrigem as atividades

enviadas, resultando, assim, no prejuízo do ensino remoto em relação à aquisição de conhecimentos. Principalmente para os adolescentes que estão no último ano do ensino médio, o medo e a incerteza sobre o vestibular acabam deixando-os ainda mais frustrados sobre os estudos, como é possível ver adiante nas falas dos adolescentes:

Por exemplo, tem professor que, eles mandam atividade e você que se vire. Mesmo usando o Google e vendo, eu não consigo entender. Eu preferia muito mais para escola com professor explicando (Luana, 17 anos). Foi difícil no começo, com as aulas remotas, não tava entendendo nada, e os professores não comunicavam direito (Pablo, 16 anos). Já tinha até estabelecidos metas para lidar com meus estudos [...] por ficar sem ir à escola, isso meio que me impossibilita de estudar pro meu terceiro ano já que é o último, e participar de algum vestibular (Caio, 17 anos).

No que tange às mudanças observadas no momento “após” a pandemia, no contexto das amizades, os entrevistados perceberam a perda de contato com os amigos, em comparação com o período “antes” da pandemia, no qual era possível sair do espaço doméstico, encontrar-se com os amigos, para, por exemplo, realizar atividade física. Entretanto, atualmente, devido ao distanciamento social, os encontros acabam sendo restritos, e eles precisam lidar com o sentimento de solidão, que, inclusive, é uma das dificuldades que eles encontraram durante o período. Ainda assim, os entrevistados relatam que tentaram reatar o contato com os colegas da escola, por meio de tecnologias digitais, como estratégia de bem-estar e alívio para a ansiedade, como revelam as falas a seguir:

Aí quando eu saía eu procurava fazer amizade, chamava alguém para ir comigo, era mais divertido, né? Agora sozinha, sem ninguém vir é bem difícil (Luana, 17 anos). Acho que eu vi ele (o amigo) umas duas vezes só. Só sobrou ele! (Paula, 17 anos). Ficava só em casa, não tava conversando com ninguém diferente, com nenhum amigo, só de vez em quando por mensagem. E agora lá por finalzinho do ano que eu mandei mensagem pra todo mundo a gente entrava em *call*, ficava zoando, brincando, e aí eu acho que ajudou bastante na minha ansiedade ficar conversando (Saulo, 15 anos).

Os adolescentes também relataram que mantêm contato com os colegas através das plataformas de redes sociais, como por exemplo o WhatsApp. Eles também relatam que, eventualmente, decidem romper com as medidas de distanciamento social e se encontram para fazer atividades ao ar livre, pois ficar muito tempo restrito no ambiente doméstico acaba não sendo saudável para a saúde mental, gerando sentimentos de tédio e ansiedade.

Ah... a gente tem um grupo e aí a gente combina e fica em chamada de vídeo; em ligação. E é assim que a gente mantém a relação, mandando meme, essas coisas. (Joana, 15 anos). De vez em quando a gente sai pra jogar futebol alguma coisa (...) para melhorar as ideias (Saulo, 15 anos). De vez em quando a gente sai de casa todo mundo com máscara, mais pra sair mesmo porque a gente tá há muito tempo dentro

de casa e às vezes tem necessidade de sair de casa (Lucas, 15 anos). Agora com meu tempo livre continuo em casa com a minha irmã, e fico mais nas redes sociais (Caio, 17 anos).

De acordo com a percepção dos entrevistados, os amigos tiveram um papel importante para amenizar o sofrimento durante o distanciamento social. Principalmente no que se refere ao alívio de sentimentos negativos, como a tristeza, o medo e a angústia. Segundo os seus relatos, o contato com os colegas, tanto presencial quanto através de plataformas digitais (como o *WhatsApp* e o *Instagram*), contribuíram para que experimentassem sentimentos positivos de alegria e felicidade. Além disso, os adolescentes também buscavam encontrar maneiras de promover a saúde mental e o bem-estar através de exercícios físicos e da construção de novas formas de pensar, mais abertas à aceitação do atual momento pandêmico que viviam.

Eu sinto que eu interagindo bem com alguém isso meio que faz com que eu me sinta melhor (Caio, 17 anos). Eu mais aceitava o que estava acontecendo, sabe? tentava driblar a situação, não ver o lado negativo da coisa, tentava ver o lado positivo, sabe? Pensando que tipo, por exemplo, a situação podia estar pior, a minha família pegou esse vírus, sabe? (Saulo, 15 anos). Eu conheci gente nova durante a pandemia, então eles me fizeram mais feliz (Pablo, 16 anos). Joguei com eles [os amigos] e fiquei bem animado. Aí foi isso que me deixou bem. O ciclismo me ajudou também (João, 17 anos).

Outros impactos encontrados, na rotina “após” a pandemia, estavam relacionados ao lazer dos entrevistados. De modo geral, os participantes encontraram novos *hobbies* para aproveitar melhor o tempo livre que, por sua vez, também atuavam como estratégias de enfrentamento para aliviar a ansiedade e o ócio durante o período de distanciamento social. Outros adolescentes descobriram novas fontes de renda para ajudar financeiramente suas famílias, além de passarem a incluir novos hábitos em sua rotina diária, como a participação na limpeza doméstica, que também foi destacada pelos entrevistados como uma forma de passar o tempo durante o distanciamento social, como é possível verificar nas falas a seguir:

Antes tinha a escola pra isso [sair de casa], agora com a pandemia não tem mais (Paula, 17 anos). Agora eu utilizo mais para ouvir música, quando eu não tenho atividade pra fazer, e assistir série agora porque é a única coisa que tá dando [...] ajudo minha mãe nas tarefas domésticas (Joana, 15 anos). Virei maquiadora; aí eu maquie criança e limpo minha casa... essa é minha nova rotina [...] Eu cuido de uma criança. Sou babá (Luana, 17 anos).

No que diz respeito ao contexto familiar, os entrevistados perceberam mudanças em relação à convivência com a família, a qual ficou mais intensa e restrita ao ambiente doméstico. Com isso, eles relatam que desenvolveram uma maior intimidade com os pais. No

período do distanciamento social, por exemplo, eles conseguiram consolidar uma relação com a família apesar dos conflitos. Da mesma forma, os adolescentes relataram realizar mais atividades com os pais, como: passar o dia assistindo programas de televisão e conversar sobre assuntos que vão além do dia a dia, pois envolvem questões pessoais, como podemos observar nas falas adiante:

Antes a gente não conversava muito, só assistia um filme e conversava sobre o dia a dia. Aí nessa quarentena acho que melhorou muito mais a intimidade (Saulo, 15 anos). A gente aqui de casa se uniu mais, né, porque a gente não tá saindo como antes, então estamos sempre unidos agora, eu me aproximei um pouco mais, dos meus familiares (Gabriela, 16 anos). De certa maneira piora e melhora também porque todo mundo começou a viver junto, só que aí veio o conflito de família, gente brigando com outras pessoas, aí fica aquele clima, chato, estranho, foi isso (João, 17 anos).

Percepções dos adolescentes sobre os efeitos do distanciamento social na saúde mental e as estratégias encontradas

A última categoria se refere a maneira que os adolescentes entrevistados perceberam os efeitos do período do distanciamento social em sua saúde mental. Sendo assim, a maioria deles relataram sentimentos negativos em relação ao período principalmente relacionados a ansiedade e solidão, isso, devido à falta da rotina escolar que consequentemente trouxe o afastamento presencial dos amigos e uma mudança abrupta a rotina dos entrevistados. A ansiedade que muitos diziam sentir não era algo comum antes da pandemia, ela foi sentida com muito mais intensidade no momento atual. Além disso, foi observado o entre os adolescentes sentimentos de medo, especialmente no que se refere ao futuro escolar, visto que o ensino remoto trouxe efeitos negativos para o aprendizado dos mesmos, como podemos observar nas falas a seguir:

A única coisa que eu acho que eu tenho é um pouco de ansiedade, mas que eu acho que foi causada por essa quarentena. Eu não tinha tanto, as vezes me pego muito ansioso mesmo, não chega a ser uma crise, mas eu me sinto muito ansioso às vezes.” (Saulo, 15 anos) “Ah... acho que principalmente em relação aos estudos, ne. Em relação à escola. E também... sobre até quando isso poderia durar, e tipo, quais seriam minhas opções de vida futura, mais ou menos” (Caio, 17 anos) “Antes eu era muito mais assim, feliz, alegre, tinha ânimo pra fazer as coisas. E agora eu to tipo “ah, vamo fazer, tô de boa” sabe? [...] Eu estava me sentindo muito só e tal... sem amigos, só por conversas e tal, e nem tava sendo a mesma coisa... sabe?” (Joana, 15 anos)

Em relação aos sentimentos positivos, esses foram relatados de forma ambígua pelos entrevistados. Ao mesmo tempo que diziam que experimentavam sentimentos de felicidade,

eles relatavam que não tão intensa quanto antes da pandemia, e que, nos dias atuais, se esforçam muito para conseguir sentir ânimo e alegria. Além disso, nota-se que eles buscavam encontrar sentimentos bons em relação ao momento atual, sobretudo encontrando na família e nos amigos apoio para manter a saúde mental estável.

Então com o meu crescimento que eu fui adquirindo até hoje eu fui melhorando, mas a aprendizagem foi algo que me deixou mais preocupado e um pouco mais mal por assim dizer.” (Caio, 17 anos) “Bom, eu não me deixo ficar triste assim do nada, acho que não faz bem também.” (Pablo, 16 anos) “Felicidade é bem difícil... Eu fico animado só, só animado, mas feliz é difícil” (João, 17 anos) “Eu me sinto assim desanimada... Mas ao mesmo tempo me sinto bem por causa da união familiar que to tendo... mas é só por causa disso mesmo. (Gabriela, 16 anos)

Além disso, as estratégias de enfrentamento que os entrevistados encontraram estavam atreladas com os sentimentos positivos e o que eles poderiam fazer para aliviar o ócio e a ansiedade. Os entrevistados buscavam maneiras de lidar com o que estavam sentindo em relação ao futuro escolar; com a solidão; o que poderia ser feito para aliviar o tédio por ficar muito tempo no ambiente doméstico sem poder sair para encontrar os amigos ou ir à escola, enfim, sem a possibilidade de realizar coisas que antes da pandemia era comum. Os amigos tiveram um papel muito importante durante o processo, a prática de exercício físico trouxe para eles bem-estar e alívio. Nesse sentido, a maior parte dos entrevistados relatou que as atividades físicas ao ar livre foram de suma importância para esse período de distanciamento social, em especial por ser uma maneira encontrada por eles para sair da rotina monótona.

Eu não tinha muita estratégia, eu mais aceitava o que tava acontecendo, sabe? É... tentava driblar a situação, não ver o lado negativo da coisa, tentava ver o lado positivo [...] é, exercício físico acho que me ajudou muito, exercício físico foi a segunda coisa principal que ajudou a melhorar, que eu me sinto muito bem quando eu pratico exercício (Saulo, 15 anos) Mas o que eu fiz de melhor pra mim foi começar me exercitar, tomar mais água, é, ser mais saudável, conversar com as pessoas” (Lucas, 15 anos) Ah.. eu meio que tento conversar bastante com algum amigo, as vezes sinto falta de interagir com as pessoas, [...] ou então fazer alguma coisa que eu gosto em casa mesmo, tipo assistir TV, jogar ou assistir algo no celular, uma série, um filme. (Caio, 17 anos)

DISCUSSÃO

De modo geral, o discurso dos entrevistados aponta para as implicações das mudanças impostas pela pandemia de COVID-19, sobretudo, a partir da implantação das medidas de

distanciamento social, as quais alteraram suas rotinas, interferindo em diferentes âmbitos, como na escola, nas amizades, no lazer e na família. Com a transição para o ensino remoto, a maioria das atividades ficaram restritas ao ambiente doméstico, o que contribuiu para uma rotina mais ociosa. Nesse contexto, observou-se que a escola possui centralidade na vida dos entrevistados, configurando-se como um espaço, a partir do qual os adolescentes construía e mantinham suas interações sociais e estabeleciam sua rotina diária.

Para Papalia *et al.* (2006), a escola é responsável por propiciar aos adolescentes a experiência central da vida, pois é nesse ambiente que ele poderá desenvolver seu aprendizado, adquirir novas habilidades, melhorar as já adquiridas, participar de atividades esportivas e estar entre os amigos. Nesse sentido, no presente estudo, pudemos observar que a maioria passava mais tempo na escola ou ocupava-se com tarefas de casa que os professores enviavam. Segundo Sobrinho Júnior e Moraes (2020), no contexto da pandemia de COVID-19, a mudança do ensino presencial para o remoto trouxe prejuízos à aprendizagem e constituiu-se como uma experiência desafiadora, exigindo adaptações tanto para os estudantes quanto para os professores.

Em um estudo de revisão integrativa internacional, Torres *et al.* (2021) constataram que os estudantes universitários também tiveram uma mudança abrupta no seu cotidiano devido às mudanças relacionadas à pandemia. Segundo os autores, esses estudantes tiveram dificuldades semelhantes aos adolescentes participantes do presente estudo, os quais também perceberam prejuízos significativos relacionados ao ensino remoto (TORRES *et al.*, 2021). Os autores também identificaram que o distanciamento social trouxe inseguranças para os estudantes que estavam no último ano da faculdade e implicou na não execução das práticas clínicas de alguns cursos da área da saúde, por exemplo (TORRES *et al.*, 2021).

No que tange aos sentimentos em relação à pandemia, no presente estudo, os entrevistados relataram mais sentimentos negativos, sendo eles, em sua maioria, ansiedade, medo e frustração. A ansiedade, de acordo com os adolescentes, deve-se ao fato de passar muito tempo no ambiente doméstico, sem a certeza de quando a pandemia chegará ao fim. Assim, há um prejuízo significativo na saúde mental, contribuindo para que percebessem o cotidiano como mais estressante e cansativo. Nota-se que a frustração se dá, principalmente, devido à brusca mudança de rotina escolar que fez com que eles tivessem que se adaptar ao

ensino remoto. Em meio às dificuldades encontradas, os participantes tiveram a sensação de ter o ano escolar perdido.

Em um estudo realizado no Brasil, Mata *et al.* (2021) perceberam que os adolescentes que seguiram as recomendações do distanciamento social foram os que mais tiveram a saúde mental afetada. Ainda segundo os autores, 68% dos participantes em distanciamento social apresentaram sentimentos de preocupação, medo e desamparo (MATA *et al.*, 2021). Na mesma vertente, Panda *et al.* (2020) observaram que, durante o distanciamento social, os adolescentes apresentaram mais sintomas depressivos do que as crianças, devido, principalmente, às incertezas quanto ao seu futuro e ao distanciamento social. Ainda segundo Panda *et al.* (2020), os estudantes chineses, principalmente os alunos do terceiro ano, tiveram uma piora significativa em relação à ansiedade, de modo que, dentre os adolescentes investigados, 85% apresentavam sintomas de ansiedade, 71% de depressão e 54% transtornos de estresse pós-traumático (PANDA *et al.*, 2020).

Perante análise das entrevistas, resultados semelhantes foram identificados no presente estudo, uma vez que os adolescentes entrevistados relataram sentir-se muito mais ansiosos do que antes da pandemia. Esse fenômeno foi ainda maior entre os adolescentes que estão no último ano do ensino médio, visto que houve maior prejuízo em seu aprendizado, dificultando a entrada no ensino superior.

Além disso, as medidas de distanciamento social também trouxeram prejuízos na sociabilidade dos adolescentes entrevistados, favorecendo sentimentos negativos, como ansiedade e inseguranças em relação ao futuro escolar. Esses dados corroboram com a literatura científica que também vem apontando que a ausência do ensino presencial interferiu na rotina dos adolescentes e exigiu novas formas de interação com os colegas (OLIVEIRA *et al.*, 2020). Enquanto no estudo de Oliveira *et al.* (2020), os jovens relataram diminuição da frequência prática de exercícios físicos, na atual investigação, a maioria dos entrevistados revelou que a mesma foi utilizada como forma de estratégia de enfrentamento para manter a saúde mental, além de relatarem que se sentem bem porque podem sair do ambiente doméstico e explorar outros lugares, como parques ou praças.

Vale ressaltar que os adolescentes estão em período de transformações marcadas por importantes processos de crescimento e desenvolvimento biopsicossocial, processos de individualização que, apesar de ocorrerem durante a vida toda, é na adolescência que tais

desenvolvimentos se destacam (MILIAUSKAS e FAUS, 2021). Segundo Papalia *et al.* (2006), na adolescência o indivíduo é capaz de criar a sua identidade sem o modelo dos pais, pois, nesse período, eles passam muito mais tempo fora de casa, com os amigos, namorados (as), propiciando novas experiências, como: sair para festas noturnas, conhecer pessoas novas, descobrir novos *hobbies* que distanciam daquele que era rotineiro, apresentado pelos pais, entre outros.

Nessa vertente, a mudança abrupta na rotina trouxe diversas consequências para os entrevistados, principalmente em relação aos estudos, mas também sofrimentos relacionados à ausência de interações sociais. Além disso, a frustração foi um sentimento colocado por eles, principalmente, no que diz respeito aos acontecimentos e encontros que não puderam vivenciar ou que terão que adiar devido ao momento pandêmico.

Por fim, embora as relações sociais com os amigos e pares sejam importantes para os adolescentes, autores como Barreto e Rabelo (2015) trazem a importância do papel da família. Assim, é recorrente que os adolescentes percebam a família como uma base de apoio, tanto para o suporte financeiro quanto emocional, ainda que passem menos tempo com os pais, em relação à infância (BARRETO; RABELO, 2015; PAPALIA *et al.*, 2006). Na adolescência, o lugar, antes ocupado pela família, acaba sendo tomado pelas amizades ou, em algumas circunstâncias, os adolescentes preferem passar mais tempo sozinhos, refletindo sobre questões existenciais.

Também é comum que, nesse período, surjam os conflitos familiares, principalmente a partir de discordância da opinião dos pais, assim como de seus valores e regras morais (PAPALIA *et al.*, 2006). Esses conflitos também foram relatados pelos adolescentes entrevistados. Os mesmos revelaram que a relação com os pais, antes da pandemia, não era tão íntima, de modo que os assuntos eram mais destinados a conversas superficiais. Durante o distanciamento social, os adolescentes perceberam que a relação ficou muito mais íntima e os pais se aproximaram de suas vidas, seja perguntando sobre assuntos do dia a dia, seja realizando mais atividades juntos.

Entretanto, de acordo com um estudo de Silva *et al.* (2020), a realidade das famílias brasileiras, no momento atual, foi vivida de maneira diferente para cada uma. O desemprego, o medo, o estresse e o convívio em excesso com os familiares, restrito apenas ao ambiente

doméstico, trouxe para algumas famílias ainda mais conflitos. Além disso, grande parte dessas famílias não conseguiu manter essa aproximação, principalmente aqueles que mantêm o trabalho remoto e têm a necessidade de se dedicar tanto à família, quanto ao trabalho, gerando ainda mais irritabilidade dos pais para lidarem com os filhos e vice-versa. Ainda assim, o autor destaca que a maneira de enfrentar esse período se pauta no diálogo, principalmente no que tange à divisão das tarefas, o respeito um com o outro, a separação de espaço dentro do ambiente doméstico para cada membro da família e acordos mais bem restabelecidos em relação ao uso do celular, tarefas escolares e domésticas (SILVA *et al.*, 2020).

Também se observou, no presente estudo, a presença de sentimentos positivos, atrelados às estratégias que os adolescentes encontraram para manter a saúde mental. Nesse sentido, a maior parte dos entrevistados relatou que as atividades físicas ao ar livre foram de suma importância para esse período de distanciamento social, em especial por ser uma maneira encontrada por eles para sair do ambiente doméstico e ir para praças ou parques. Também, a grande maioria dos adolescentes revelou que os amigos e as redes sociais tiveram um papel muito importante para o alívio da ansiedade, do tédio e da solidão. Isso se deu principalmente porque através dessa rede de apoio eles puderam encontrar novas formas de se relacionar e passar o tempo.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

De modo geral, o discurso dos adolescentes entrevistados revela as implicações psicossociais da pandemia de COVID-19 e das medidas de distanciamento social na rotina e na saúde mental desse público. Nesse contexto, a escola foi destacada como espaço social importante na vida dos entrevistados, a partir do qual organizavam suas rotinas e interações sociais. Com a transição do ensino presencial para o remoto, os adolescentes se viram diante da necessidade de reorganizarem as suas rotinas, interferindo negativamente, tanto em sua percepção do processo de aprendizagem, como em suas interações sociais.

Por um lado, os entrevistados perceberam o impacto negativo do distanciamento social na saúde mental, sendo recorrente sintomas como ansiedade, medo, frustração, tédio e mau humor. Por outro lado, os adolescentes também buscaram estratégias para lidar com a

solidão e o tédio, seja através das videochamadas, seja através da realização de atividades presenciais, como esporte ao ar livre, tornando possível criar uma relação mais sólida com os mesmos.

No que diz respeito às contribuições deste trabalho para a psicologia, é importante reforçar a necessidade de construção de intervenções em saúde mental para os adolescentes, sobretudo no contexto escolar, voltadas para prevenção e enfrentamento dos efeitos da pandemia e do distanciamento social em sua qualidade de vida e saúde mental. Por ter um papel central na vida dos adolescentes, faz-se necessário que as escolas considerem e construam intervenções que minimizem a sensação de isolamento durante o distanciamento social e ensino remoto, como por exemplo, a construção de encontros virtuais voltados para as interações sociais. Essas estratégias poderão ir além da dimensão do ensino, buscando manter e fortalecer a relação professor-aluno e dos adolescentes com os seus pais, as quais já existiam no ensino presencial.

Por fim, é preciso destacar que o presente estudo se limitou a compreender as percepções de um grupo reduzido de adolescentes de uma capital do centro-oeste brasileiro. Nessa perspectiva, os dados aqui apresentados e discutidos dizem respeito a experiências de adolescentes residentes em um grande centro urbano. Novos estudos poderão ser desenvolvidos considerando outros marcadores sociais, como gênero, raça, etnia, classe social e ampliar a compreensão sobre especificidades de determinados grupos de adolescentes, como os indígenas, negros, pobres, lésbicas, gays, travestis e transexuais (LGBTQIA+), dentre outros. Também sugerimos a realização de estudos quantitativos que, por meio de instrumentos como escalas, poderão avaliar, de forma mais objetiva, os impactos do distanciamento social na saúde mental de diferentes grupos de adolescentes brasileiros. Por fim, vale ressaltar a importância de ter estudos “pós-pandemia” e acerca da fase de retorno às atividades presenciais, os quais poderão explorar as experiências dos estudantes no período de distanciamento social, assim como auxiliar na compreensão acerca do retorno às interações presenciais.

REFERÊNCIAS

- BARDIN, Laurence. **Análise de conteúdo**. Trad. Luís Antero Reto. Lisboa: Edições 70, 2015.
- BARRETO, M. J.; RABELO, A. A. A família e o papel desafiador dos pais de adolescentes na contemporaneidade. **Pensando Famílias**, Porto Alegre, v. 19, n. 2, p. 34-42, dez, 2015. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/penf/v19n2/v19n2a04.pdf>, acesso em 20 de junho de 2021.
- LUZ, R.; FRONTINI, R. A importância das relações interpessoais na promoção de comportamentos saudáveis. In: Esperança, M. A. et al. (org.). **Teenpower**. Leiria: Grácio, 2019. p. 37-47.
- MATA, A. A.; SILVA, A. C.; BERNARDES, F. S.; GOMES, G. A.; SILVA, I. R.; MEIRELLES, J. P.; SOARES, L. G.; GARCIA, L. P.; FERREIRA, M. B.; BERNARDES, P. S.; BECHARA, L. S. Impacto da pandemia de COVID-19 na saúde mental de crianças e adolescentes: uma revisão integrativa. **Brazilian Journal of Development**, Curitiba, v. 7, n. 1, p. 6901-6917, jan, 2021. Disponível em: <https://www.brazilianjournals.com/index.php/BRJD/article/view/23381/18784>, acesso em 01 de junho de 2021.
- MILIAUSKAS, C. R.; FAUS, D. P. Saúde mental de adolescentes em tempos de Covid-19: desafios e possibilidades de enfrentamento. **Revista de Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 30, n. 04, e300402, dez, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0103-73312020300402>, acesso em 22 de junho de 2021.
- OLIVEIRA, W. A.; SILVA, J. L.; ANDRADE, A. L.; MICHELLI, D.; CARLOS, D. M.; SILVA, M. A. A saúde do adolescente em tempos da COVID-19: scoping review. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 36, n. 8, e00150020, 2020. Disponível em <https://doi.org/10.1590/0102-311X00150020>, Acesso em 02 de novembro de 2020.
- ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE – OMS. **Coronavirus disease (COVID-19) Pandemic, 2020**. Disponível em: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>, acesso em 20 de outubro de 2020.
- PANDA, P. K.; GUPTA, J.; CHOWDHURY, S. R.; KUMAR, R.; MEENA, A. K.; MADAAN, P.; SHARAWAT, I. K.; GULATI, S. Psychological and Behavioral Impact of Lockdown and Quarantine Measures for COVID-19 Pandemic on Children, Adolescents and Caregivers: a systematic review and meta-analysis. **Journal of Tropical Pediatrics**, Oxford, v. 67, n. 1, fmaa1222020, 2020. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7798512/>, acesso em 10 de junho de 2021.
- PAPALIA, D. E.; OLDS, S. W.; FELDMAN, R. D. **Desenvolvimento Humano**. 8ª Edição. Nova York. Artmed, 2006.
- REMÍDIO, R. C. A.; SILVA, K.; MEIRELES, C. R. Educação e diversidade: trabalhando questões de gênero e sexualidade com adolescentes em escolas públicas. **Mediação**, Minas Gerais. v. 4, n. 9, p. 26-31, jan/ago, 2019. Disponível em: <https://revista.uemg.br/index.php/mediacao/article/download/4332/2401>, acesso em 10 de setembro de 2021.
- SANTROCK, J. W. **Adolescência**. 14ª edição. Universidade do Texas, Dallas. AMGH, 2014.
- SCHOEN-FERREIRA, T. H.; AZNAR-FARIAS, M.; SILVARES, E. F. M. Desenvolvimento da identidade em adolescentes estudantes do ensino médio. **Psicologia: Reflexão & Crítica**, Porto Alegre, v. 22, n. 3, p. 326-333, 2009. Disponível em <https://doi.org/10.1590/S0102-79722009000300002>, acesso em 02 de novembro de 2020.
- SHAH, K.; MANN, S.; SINGH, R.; BANGAR, R. KULKARNI, R. Impact of COVID-19 on the Mental Health of Children and Adolescents. **Cureus**, San Francisco, v. 12, n. 8. p. e10051. Disponível em: https://assets.cureus.com/uploads/review_article/pdf/38703/1607662306-20201211-12184-1y7wkdv.pdf, acesso em 30 de outubro de 2020.
- SILVA, I. S.; SCHMIDT, B.; LORDELLO, S. R.; NOAL, D. S.; CREPALDI, M. A.; WAGNER, A. As relações familiares diante da COVID-19: recursos, riscos e implicações para a prática da terapia de casal e família. **Pensando famílias**, Porto Alegre, v. 24, n. 1, p. 12-28, junho, 2020. Disponível em http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1679-494X202000100003 acessos em 29 de junho de 2021.

Adolescência e covid-19: percepções de adolescentes sobre a
influência do distanciamento social na saúde mental

SOBRINHO JUNIOR, J. F.; MORAES, C. C. A COVID-19 e os reflexos sociais do fechamento das escolas. **Dialogia**, São Paulo, n. 36, p. 128-148, setembro, 2020. Disponível em: <https://periodicos.uninove.br/dialogia/article/view/18249/8708>, acesso em 05 de abril de 2021.

TORRES, A; NOLASCO, L; OLIVEIRA, M; MARTINS, A. M. Covid-19 e a saúde mental de universitários: revisão integrativa internacional. **Revista Psicologia e Saúde**, no prelo, 2021.

XAVIER, A. S.; NUNES, A. I. **Psicologia do desenvolvimento**. 4ª Edição. Fortaleza. Editora Eduece, 2015.



Este trabalho está licenciado com uma Licença [Creative Commons - Atribuição 4.0 Internacional](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).