

Saúde mental do adolescente e pandemia COVID-19



Mesmo antes da pandemia de COVID-19, os problemas de saúde mental estavam entre as principais causas de incapacidade e de maus resultados na vida dos jovens. No entanto, durante o auge da pandemia de COVID-19, os adolescentes enfrentaram desafios sem precedentes e continuam a enfrentar desafios contínuos resultantes da pandemia.

O mundo deles em mudança

A pandemia de COVID-19 provocou mudanças no quotidiano e no mundo dos adolescentes: o modo como eles frequentam a escola, interagem com os amigos e desenvolvem um sentido de identidade. Muitos perderam ocasiões especiais, como cerimónias de graduação, competições desportivas e momentos com familiares. Podem ter tido COVID-19, sofrido de sintomas de COVID longo ou terem perdido um ente querido para a doença.

Uma pesquisa recente envolvendo 80.000 jovens de todo o mundo descobriu que os sintomas de ansiedade e depressão duplicaram durante a pandemia, com 25% dos jovens a apresentar sintomas depressivos e 20% a apresentar sintomas de ansiedade.¹ Stresse crónico, ansiedade e depressão, contribuíram para sentimentos de desesperança em alguns adolescentes, o que é um dos principais preditores de pensamentos suicidas. No início de 2021, as visitas aos serviços de urgência nos EUA por suspeita de tentativas de suicídio foram 51% maior para meninas adolescentes e 4% maior para meninos adolescentes em comparação com o mesmo período no início de 2019.²

O distanciamento social e a quarentena ajudaram a manter os adolescentes e as suas famílias seguros e saudáveis durante a pandemia. No entanto, estas e outras medidas de proteção foram difíceis para muitos adolescentes processarem porque muitas vezes não tinham as competências positivas para enfrentarem e o apoio necessário para lidar com as circunstâncias difíceis resultantes da pandemia. De acordo com uma revisão dos estudos realizados entre 2019 e 2021 relatados no *International Journal of Environmental Research and Public Health*, globalmente, adolescentes de diferentes origens perceberam níveis “baixos” a “moderados” de apoio social durante a pandemia, o que contribuiu para o aumento da ansiedade e depressão e para a maior frequência do uso de mecanismos de negativos para lidarem com a situação, como a automedicação com álcool e canábis.³

Para os adolescentes, as interações na escola com os colegas e professores são fundamentais para a vida e desenvolvimento dos mesmos. Antes da pandemia, os adultos nas escolas eram capazes de reconhecer o sofrimento ou as mudanças repentinas no comportamento dos adolescentes. Durante a pandemia, a rede de segurança fornecida pelas escolas para problemas relacionados com a saúde mental, privação de habitação e outras preocupações foi interrompida ou não estava disponível.⁴ Devido a ordens de permanência em casa, fecho de escolas ou novos métodos de aprendizagem em casa, alguns alunos procuraram formas para se ligar e socializar de maneiras que não eram produtivas para uma saúde ideal. Durante a pandemia, o tempo médio que os adolescentes passavam em frente ao ecrã para atividades não relacionadas com a escola mais que duplicou de 3,8 para 7,7 horas por dia.⁵ Comportamentos como a dependência dos smartphones e a dependência da internet provavelmente contribuíram para resultados prejudiciais da saúde mental de alguns adolescentes.

Fatores que colocam os jovens em risco

Proteger a Saúde Mental dos Jovens: O U.S. Surgeon General's Advisory 2021 identifica os seguintes fatores de risco como contribuidores para os sintomas de saúde mental dos jovens durante a pandemia de COVID-19. Embora esta não seja uma lista abrangente dos fatores de risco e alguns desses fatores sejam exclusivos das populações dos EUA, muitos são aplicáveis a jovens em todo o mundo.

Fatores de risco contribuidores para os sintomas de saúde mental dos jovens durante a pandemia:⁵

- Ter desafios de saúde mental antes da pandemia
- Viver numa zona urbana ou numa zona com surtos de COVID-19 mais graves
- Ter pais ou cuidadores que eram trabalhadores da linha de frente
- Ter pais ou cuidadores em risco elevado de esgotamento (por exemplo, devido às exigências da parentalidade)
- Estar preocupado com o COVID-19
- Experimentar interrupções na rotina, como não ver os amigos ou não ir presencialmente à escola
- Vivenciar experiências mais adversas na infância, como abuso, negligência, violência e discriminação
- Vivenciar mais instabilidade financeira, escassez de alimentos ou instabilidade habitacional
- Passar por traumas, como perder um familiar ou cuidador para o COVID-19

Populações especiais de adolescentes, como jovens com deficiências intelectuais e de desenvolvimento, jovens de minorias raciais/étnicas, jovens de famílias com baixos rendimentos, jovens em zonas rurais, jovens LGBTQ e outros correm maior risco de problemas de saúde mental. Estes grupos tiveram sempre mais desafios, mas a pandemia afetou significativamente a qualidade de vida destes adolescentes.^{3,6}

Apoio à saúde mental dos jovens durante a pandemia e para além da mesma

Apesar da incerteza da crise atual do COVID-19, os jovens precisam receber os cuidados físicos e mentais necessários para se desenvolver, crescer e prosperar. É importante procurar e utilizar todos os recursos disponíveis para ajudar os adolescentes a fazer os ajustes exigidos pela pandemia. E não se esqueça de utilizar a outra literatura neste kit de ferramentas para se verificar a si mesmo de modo a ter certeza que é o melhor cuidador e modelo possível para os seus jovens.

O que as famílias e cuidadores podem fazer:^{4,6}

- Abordar as suas próprias situações de saúde mental e uso de substâncias
- Ser modelos positivos para as crianças
- Promover relações positivas entre as crianças e outros adultos solidários
- Incentivar relacionamentos sociais saudáveis com os pares
- Fornecer um ambiente doméstico e de vizinhança favorável, estável e previsível
- Estar atento a como os jovens passam o tempo online
- Aprenda a identificar precocemente os problemas de saúde mental e procure ajuda profissional adequada (lembre-se que não é fácil saber o que é normal e o que não é normal quando se trata de saúde mental. Os comportamentos podem ser típicos de um indivíduo ou o resultado de outra doença ou problema. Cada doença mental tem as suas próprias características e sintomas.)
- Garantir que os jovens fazem check-ups regulares com um médico de família ou outro profissional de saúde
- Ajudar a lidar com o luto – seja pela perda de familiares ou pela perda de experiências ou oportunidades
- Ensinar competências de tomada de decisão e enfrentar os problemas para gerir os desafios e melhorar a resiliência daqui para a frente

Embora muitos dos desafios enfrentados pelos jovens estejam fora do seu controlo, há medidas que eles mesmos podem tomar para proteger, melhorar e defender a sua própria saúde mental e a dos seus familiares, amigos e vizinhos.

O que os jovens podem fazer por si mesmos e pelos outros:⁶

- Entenda que a saúde mental faz parte da saúde e do bem-estar geral
- Aprenda sobre as várias situações de saúde mental, como a ansiedade e a depressão
- Construir relacionamentos fortes e positivos com colegas e adultos solidários
- Aprenda competências de tomada de decisão para situações difíceis ou stressantes
- Pratique técnicas, como terapia cognitivo-comportamental ou “contra-pensamentos”, para gerir emoções
- Cuide do corpo e da mente
- Esteja atento ao uso das redes sociais e das tecnologias
- Saiba quando e como procurar ajuda de um adulto de confiança
- Saber quando e como ajudar um colega necessitado
- Encontre forma de servir e ser uma fonte de apoio para os outros

Pelo lado positivo

Felizmente, muitos jovens prosperaram durante a pandemia. Apoio social, competências positivas para enfrentar as situações, quarentena em casa e discussões entre pais e filhos pareceram impactar positivamente a saúde mental de alguns adolescentes durante esse período de crise. Dormiram mais, passaram mais tempo de qualidade com a família, experimentaram menos stresse académico e bullying, tiveram horários mais flexíveis e melhoraram as suas competências para enfrentar os problemas. Muitos jovens demonstraram resiliência e conseguiram recuperar de experiências difíceis resultantes da pandemia. Outros aumentaram a sua resiliência e força em consequência da pandemia e provavelmente estarão mais bem preparados para navegar na incerteza e com circunstâncias stressantes no futuro.

Objetivo para o futuro

Embora a pandemia do COVID-19 esteja em andamento e o impacto da mesma a longo prazo na saúde dos adolescentes ainda não seja totalmente compreendido, o objetivo futuro deve ser fortalecer a saúde e a resiliência de todos os jovens, apoiar as suas famílias e comunidades e mitigar o impacto da pandemia sobre a saúde mental e bem-estar dos mesmos.

Fontes:

1. Racine, N, et al. Global prevalence of depressive and anxiety symptoms in children and adolescents during COVID-19: A meta-analysis. *JAMA Pediatrics*, 2021, 175(11): 1142-1150. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2021.2482>
2. Yard, E, et al. Emergency department visits for suspected suicide attempts among persons aged 12 – 25 years before and during the COVID-19 pandemic – United States, January 2019–May 2021. *MMWR. Morbidity and Mortality Weekly Report*, 2021, 70(24):888-894. <https://doi.org/10.15585/mmwr.mm7024e1>
3. Jones, E, et al. Impact of COVID-19 on mental health in adolescents: A systematic review. *Int J Environ Res Public Health*, 2021 March 3, 18(5):2470.doi:10.3390/ijerph18052470
4. Powder, Jackie. Teen mental health during COVID-19. Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health, May 17, 2021. Accessed at www.publichealth.jhu.edu
5. Nagata, JM, et al. Screen time use among U.S. adolescents during the COVID-19 pandemic: Finding from the adolescent brain cognitive development (ABCD) study. *JAMA Pediatrics*, 10.001/jamapediatrics.2021.4334. Advance online publication. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2021.4334>
6. Office of the Surgeon General (OSG). *Protecting Youth Mental Health: The U.S. Surgeon General's Advisory*. Washington, D.C.: U.S. Department of Health and Human Services; 2021. PMID: 34982518. Accessed at www.pubmed.ncbi.nlm.nih.gov

As informações e materiais incluídos aqui, bem como na Biblioteca de Informações de Saúde e Bem-Estar da MetLife, incluindo todos os kits de ferramentas, módulos, modelos de comunicação, texto, tabelas, gráficos e outros materiais (coletivamente, o “Conteúdo”) destinam-se a fornecer orientação geral sobre questões de saúde e bem-estar e não constituem aconselhamento médico. Embora o Conteúdo seja baseado em recursos que a MetLife acredita estarem bem documentados, a MetLife não pode garantir a exatidão do Conteúdo, e o utilizador confia no Conteúdo por sua própria conta e risco. A situação e as circunstâncias de saúde de cada pessoa são únicas e, portanto, o Conteúdo pode não se aplicar a si. O Conteúdo não substitui o aconselhamento médico profissional. Deve consultar sempre o seu profissional de saúde credenciado para o diagnóstico e tratamento de qualquer situação clínica e antes de iniciar ou alterar o seu regime de saúde, inclusive procurando aconselhamento sobre quais os medicamentos, dieta, rotinas de exercícios, atividades físicas ou procedimentos são apropriados para a sua condição física específica e circunstâncias.