

DOI: <https://doi.org/10.58871/conbrasca24.c08.ed05>

**SAÚDE MENTAL DE CRIANÇAS E ADOLESCENTES NO CONTEXTO PÓS-
PANDEMIA: IMPACTOS E PERSPECTIVAS**

**MENTAL HEALTH OF CHILDREN AND ADOLESCENTS IN THE POST-
PANDEMIC CONTEXT: IMPACTS AND PERSPECTIVES**

JÉSSICA RODRIGUES ALVES BARBOSA

Graduanda de Enfermagem pela Universidade Estácio de Sá do Rio de Janeiro

EDUARDA EGUCHI DE ANDRADE SOUZA

Graduanda em Medicina pela Universidade Tiradentes de Aracaju

EDUARDA LUIZA OLIVEIRA DA SILVA

Graduanda em Nutrição pelo Centro Universitário Frassinetti do Recife

CAROLINE FERNANDES DE OLIVEIRA

Graduanda de Enfermagem pela Universidade Estácio de Sá

KARYNNA MARIA DA SILVA LIMA

Graduanda de Enfermagem pela Universidade Federal do Piauí

PAULA NOBILI FUNCKE

Graduanda de Medicina pela Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul

ELINA FERNANDES DE OLIVEIRA

Mestra em Educação em Saúde pela Universidade Federal Fluminense

RESUMO

INTRODUÇÃO: A pandemia da COVID-19 impactou gravemente a saúde mental de crianças e adolescentes, especialmente após a interrupção das atividades escolares e o isolamento social. Desde sua identificação em 2019, a rápida disseminação do vírus resultou em mais de 800 milhões de estudantes afetados. Este estudo investiga as consequências desses fatores no pós-pandemia, destacando o aumento de casos de ansiedade, depressão e outros distúrbios emocionais, cujas repercussões podem persistir. **OBJETIVO:** Analisar os impactos da COVID-19 na saúde mental de crianças e adolescentes no pós-pandemia. **METODOLOGIA:** Esta revisão integrativa pesquisou quatro bases de dados com descritores relacionados à saúde mental infantil e pandemia de Covid-19. A análise final incluiu 10 artigos publicados entre 2020 e 2024, revisados com uma síntese narrativa. Os artigos incluídos abordam diretamente os impactos da pandemia e estratégias de recuperação para crianças e adolescentes. **RESULTADOS E DISCUSSÕES:** É notório o impacto que a pandemia ocasionou na saúde mental das crianças e adolescentes, uma vez que além da repercussão do fechamento das escolas na interação social e no desenvolvimento intelectual, há a mudança drástica na rotina desse

público, como o aumento de telas e o distanciamento social. Tais consequências, influenciaram no aumento de ansiedade, depressão e distúrbios alimentares, pondo em risco a saúde mental dos jovens. **CONSIDERAÇÕES FINAIS:** É possível notar a consequência e vulnerabilidade dos adolescentes e crianças nesse isolamento da pandemia, pois afetou drasticamente a saúde mental desse grupo. Além disso, o pós pandemia também está presente deixando sequelas até os dias atuais, exemplificando o uso abusivo de telas e o afastamento social. O acompanhamento de uma equipe multiprofissional é necessário para auxiliar no desenvolvimento, incentivando a participação da família, da atividade física e do lazer ao ar livre. Tais mudanças comportamentais possibilitam a redução do impacto.

Palavras-chave: saúde mental; pandemia COVID-19; assistência integral à saúde da criança e do adolescente.

ABSTRACT

The work must consist of a summary in Portuguese and English, with a maximum of 300 words. It is recommended to use a single paragraph for the summary, Times New Roman font, size 12 and single spacing (1.0). The summary text must have the following sections: **Objective, Methodology, Results and Discussion and Final Considerations.** This integrative review searched four databases using descriptors related to child mental health and the Covid-19 pandemic. The final analysis included 10 articles published between 2020 and 2024, reviewed through narrative synthesis. The included articles directly address the impacts of the pandemic and recovery strategies for children and adolescents.

Keywords: mental health; COVID-19 pandemic; comprehensive health care for children and adolescents.

1 INTRODUÇÃO

A pandemia da COVID-19, causada pelo vírus SARS-CoV-2, configurou-se como uma das maiores crises de saúde pública do século XXI, com efeitos que ultrapassaram a esfera física, afetando intensamente a saúde mental de diferentes grupos populacionais. A COVID-19 foi identificada no final de 2019, na China (Organização Mundial da Saúde, 2020), e, desde então, a rápida disseminação do vírus e as medidas de isolamento social alteraram profundamente as rotinas sociais e educacionais em todo o mundo. Um dos principais grupos afetados foram crianças e adolescentes, que sofreram não apenas com as implicações do fechamento de escolas e creches, mas também com o impacto psicológico desse processo. Em 2020, mais de 800 milhões de estudantes enfrentavam interrupções significativas em suas rotinas educacionais, variando entre o fechamento completo das escolas e horários reduzidos (Unesco, 2020). O problema central deste estudo refere-se ao impacto da pandemia da COVID-19 na saúde mental de crianças e adolescentes no contexto pós-pandemia. Hipotetiza-se que a interrupção das atividades escolares, aliada ao prolongamento do isolamento social, contribuiu para o aumento dos casos de ansiedade, depressão e outros distúrbios emocionais nessa

população, cujas consequências podem se prolongar para além do período pandêmico.

1.2 OBJETIVO, PERÍODO E DELIMITAÇÃO DA PESQUISA

O objetivo deste capítulo é analisar os impactos da COVID-19 na saúde mental de crianças e adolescentes no período pós-pandemia, com foco nas transformações psicológicas decorrentes da interrupção das atividades escolares e do isolamento social. A pesquisa se delimita a examinar estudos e dados publicados entre 2020 e 2023, proporcionando uma visão abrangente dos efeitos observados até o momento, incluindo tanto as dificuldades quanto às estratégias de intervenção emergentes nesse contexto.

1.3 JUSTIFICATIVA E PROBLEMATIZAÇÃO DO TEMA

A escolha desse tema é justificada pela necessidade urgente de entender os efeitos da pandemia sobre a saúde mental de jovens, especialmente devido à sua vulnerabilidade durante essa fase de desenvolvimento, a análise desses impactos é essencial para a formulação de políticas públicas e estratégias de intervenção que possam mitigar os efeitos negativos a longo prazo. Além disso, a pesquisa é relevante por destacar a importância de um suporte integral à saúde emocional de crianças e adolescentes, que têm enfrentado desafios inéditos em decorrência da pandemia. As escolas, reconhecidas como pilares de estabilidade e suporte para muitos jovens, são fundamentais para o desenvolvimento social e emocional, especialmente para aqueles que já lidam com problemas de saúde mental. Com a interrupção das atividades escolares, muitos perderam esse importante mecanismo de enfrentamento, o que contribuiu para o agravamento de sintomas de ansiedade e depressão (Lee, 2020). A suspensão das atividades presenciais privou muitos jovens de interações sociais fundamentais para seu desenvolvimento emocional, como o contato com amigos e professores, que muitas vezes atuam como fontes de apoio emocional e de identificação.

A carência dessas interações também afetou o desenvolvimento de habilidades sociais, colaborando para sentimentos de solidão e de desamparo. Estudos apontam que o aumento do tempo em frente às telas, decorrente das aulas online e do uso de redes sociais, também contribuiu para a intensificação de sentimentos de isolamento e de insatisfação com a própria imagem (Weinstein & Nesi, 2021). Embora a infecção por COVID-19 em crianças e adolescentes tenda a ser menos severa do ponto de vista clínico (Nature, 2020), os impactos indiretos na saúde mental têm sido alarmantes. Dados recentes indicam um aumento nas taxas

de infecção e hospitalizações infantis (Delahoy et al., 2021), o que evidencia que as consequências da pandemia para a juventude vão além da saúde física. Estudos também sugerem que fatores emocionais e psicológicos podem ter repercussões no sistema imunológico, potencialmente enfraquecendo as defesas naturais do corpo (Han & Lee, 2018; Hoven et al., 2005). Nesse contexto, muitos jovens que experimentam estresse e ansiedade crônicos podem ter se tornado mais suscetíveis a infecções e outras doenças.

1.4 VISÃO GERAL E ESTRUTURA

Este capítulo visa oferecer uma compreensão detalhada dos impactos da COVID-19 na saúde mental de crianças e adolescentes, explorando as implicações psicológicas do fechamento das escolas e da redução das interações sociais, bem como as consequências a longo prazo para o desenvolvimento emocional dos jovens. Também serão discutidas as perspectivas de intervenção e suporte no contexto pós-pandemia, destacando a importância de políticas que garantam um acompanhamento integral e adaptado às necessidades dessa população vulnerável. A ênfase recai na necessidade de um olhar atento e continuado para os efeitos prolongados do isolamento social e das novas configurações de vida, que podem influenciar a saúde mental de uma geração por anos.

2 METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, realizada entre setembro e outubro de 2024. Inicialmente foi constituída a pergunta norteadora da pesquisa: "Quais foram os principais impactos da pandemia na saúde mental de crianças e adolescentes, e quais são as estratégias mais eficazes para promover sua recuperação e bem-estar emocional no cenário pós-pandemia?".

A presente revisão foi realizada nas seguintes bases de dados: Medical Literature Analysis and Retrieval System Online (MedLINE), Literatura Latino-Americana, Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), Bases de Dados de Enfermagem (BDENF) e SciELO no período de setembro e outubro de 2024, utilizando os descritores: "Covid-19", "Saúde Mental", "Crianças", e uso do operador booleano "AND". Optou-se pelas seguintes palavras-chaves: Pandemia, Doenças Mentais, Infância.

Os critérios de inclusão foram artigos publicados entre os anos de 2020 a 2024, nos idiomas português e inglês, que abordassem a temática dos impactos causados pela pandemia

do Covid-19 na saúde mental das crianças, totalizando 6663 artigos para o trabalho. As bases de dados selecionadas são amplamente utilizadas na área da saúde e abrangem uma significativa produção científica sobre o referido tema. Os critérios de exclusão foram artigos que não abordavam sobre a temática, repetidos ou bloqueados, resultando na coleta final de 10 artigos. Após a conclusão desse processo, os 10 artigos, dos quais 9 consistem no idioma inglês e 1 em português, foram examinados minuciosamente para criação e desenvolvimento deste trabalho.

O presente estudo dispensou a submissão ao Comitê de Ética e Pesquisa (CEP), já que não realizou pesquisas clínicas em seres humanos ou animais. Desta forma, assegura-se e cumpre os preceitos dos direitos autorais dos autores vigentes.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

O papel da escola é fundamental para o desenvolvimento dos jovens, pois representa um ambiente de interação social e de experiências que favorecem a criatividade e, ao mesmo tempo, podem gerar frustrações (Castro, 2023). No entanto, durante a pandemia, o fechamento das escolas afetou drasticamente o contato social, gerando repercussões significativas na saúde mental de crianças e adolescentes. As interações diminuíram e passaram a ser predominantemente virtuais, o que exigiu adaptações que não foram suficientes para suprir as necessidades emocionais e sociais dos jovens.

Nesse contexto, as crianças passaram a depender mais da atenção dentro de casa, com o ato de brincar, ensinar e propor atividades de interação tornando-se fundamentais para a saúde mental dos jovens durante o isolamento (Castro, 2023). A infância e a adolescência são períodos críticos para o desenvolvimento físico, emocional, social e acadêmico, e o contato social limitado nessa fase impõe riscos elevados de danos biopsicossociais (Zhu et al., 2024).

Em um estudo transversal realizado na Suécia, a maioria dos jovens revelou prejuízos na saúde mental após três a quatro meses de pandemia, com prevalência maior entre as meninas. Além disso, o estudo mostrou que as relações familiares durante a pandemia impactaram diretamente a saúde mental dos jovens, com o divórcio sendo um exemplo de fator agravante. A pesquisa também indicou um aumento na prevalência de problemas de saúde mental, como dor de cabeça, depressão, sensação de medo, dificuldade para dormir e falta de apetite, com a maioria dos jovens apresentando de cinco a sete desses sintomas (Kallmen, 2024). Isso evidencia o impacto que o isolamento social devido à COVID-19 teve na saúde dos jovens, bem como a importância do apoio familiar durante esse período.

Crianças e adolescentes apresentaram alta incidência de diminuição de humor,

ansiedade e irritabilidade, o que resultou na piora dos relacionamentos com amigos e familiares, além de gerar estresse relacionado ao fechamento das escolas. Essa "ruptura social substancial", caracterizada pela perda do contato físico com o ambiente escolar, afetou diretamente a capacidade de socialização dos jovens, contribuindo para o aumento de danos à saúde mental dessa população e destacando a importância da conexão interpessoal para o bem-estar (Moss et al., 2024).

Os sintomas de ansiedade e depressão aumentaram em crianças em comparação ao período pré-pandemia, principalmente devido à exposição constante a notícias sobre a COVID-19. Além disso, os transtornos alimentares se tornaram mais prevalentes entre os adolescentes, com aumento de comportamentos alimentares desordenados. Fatores determinantes para o aumento da ansiedade em crianças e adolescentes incluem a falta de rotina, a fase da adolescência, o excesso de informações sobre a COVID-19, a exposição constante às mídias digitais, o encaminhamento precoce ao psiquiatra, o uso da internet e a presença de um parente com vínculo profissional relacionado à COVID-19 (Panchal et al., 2021).

As doenças mentais mais comuns entre adolescentes e crianças após a pandemia foram a ansiedade e a depressão. Sentimentos de solidão, sofrimento psicológico, raiva, tédio, medo e estresse foram amplamente percebidos. Os sentimentos de medo, preocupação, desamparo, nervosismo, agitação e agressividade também emergiram, afetando a saúde mental das crianças e adolescentes (Oliveira et al., 2022).

A paralisação das escolas e instituições de ensino teve um impacto significativo na saúde mental da população infantojuvenil, com o surgimento de sentimentos de solidão, ideação suicida e outros transtornos. A escola é um ambiente social crucial para o desenvolvimento de relações interpessoais e para a cognição social (Gracia-Liso et al., 2024).

Durante o confinamento, muitos jovens também sofreram com transtornos alimentares, seja pela reativação de transtornos preexistentes ou pelo surgimento de novos sintomas. Aqueles com baixa autodireção, percepção e estratégias de enfrentamento mais ineficazes foram os mais vulneráveis a essas condições (Panchal et al., 2021).

Os adolescentes mostraram maior prevalência de depressão e ansiedade do que as crianças. Isso pode ser atribuído à fase da vida em que se encontram, marcada por decisões relacionadas ao futuro profissional, à incerteza quanto ao amanhã e ao fechamento das escolas, que prejudicaram seu preparo acadêmico (Ma et al., 2021).

Por outro lado, as relações familiares apresentaram resultados positivos durante o confinamento. Crianças se sentiram mais seguras e felizes quando estavam com suas famílias, em grande parte devido à comunicação positiva entre pais e filhos, que incluiu elogios e mais

tempo de qualidade juntos durante a pandemia (Panchal et al., 2021).

A pesquisa também revelou que crianças e adolescentes em situação de isolamento social apresentaram alto nível de contato com as mídias digitais, especialmente com informações sobre a COVID-19. O uso excessivo e não controlado da internet reduziu o tempo dedicado a atividades mais benéficas para a saúde física e mental, impactando negativamente o bem-estar psicológico e emocional dessa população. Esse padrão de uso se revelou como um resultado direto do sofrimento psicológico (Panchal et al., 2021).

O aumento do tempo em telas ocorreu porque muitas crianças estavam entediadas em casa, com o calendário escolar comprometido, sem interação social com colegas. Durante a pandemia, o tempo dedicado à internet aumentou, assim como a quantidade de notícias e conteúdos sobre a doença, o que demonstra a exposição à mídia como um dos grandes agravantes para a saúde mental dos jovens, associada ao estresse, à ansiedade e à depressão (Panchal et al., 2021).

A literatura aponta nove fatores que estão associados aos níveis elevados de depressão em crianças e adolescentes, entre os quais o vício em smartphones e internet se destaca (Oliveira et al., 2022).

Além disso, o estresse causado pela COVID-19 está relacionado ao aumento da solidão e dos sintomas depressivos, especialmente entre os adolescentes que gastam mais tempo nas mídias digitais. Por outro lado, o tempo de qualidade com a família e as atividades escolares foram associadas à diminuição dos sintomas de depressão (Oliveira et al., 2022).

Outro dado importante é que o público feminino se mostrou mais vulnerável ao surgimento de doenças mentais, incluindo tentativas de suicídio, quando comparado ao sexo masculino. Isso ocorre porque as adolescentes são mais afetadas por estresse, ansiedade e sintomas depressivos, uma vez que as mulheres tendem a ser mais vulneráveis a eventos adversos e estressantes da vida (Oliveira et al., 2022).

A inclusão de uma rotina no cotidiano dos adolescentes foi essencial para a diminuição dos sintomas de depressão e para o estabelecimento de boas condições de saúde mental. A discussão mediadora entre pais e filhos também ajudou a reduzir os sintomas de ansiedade. Para as crianças, o uso de brincadeiras lúdicas foi um fator de proteção importante para a saúde mental, pois essas interações estimulam a imaginação e o corpo. As atividades físicas também foram associadas a um menor risco de hiperatividade e desatenção (Panchal et al., 2021).

A pandemia aumentou o número de horas gastas pela população infantojuvenil nas redes sociais e na internet, o que resultou no surgimento de doenças mentais, baixo desempenho escolar, diminuição das interações familiares e mudanças no cotidiano, além de transtornos

alimentares e alterações de humor (Meherali et al., 2021).

Portanto, é recomendável que pais e responsáveis limitem o tempo de crianças e adolescentes na internet e ofereçam alternativas de atividades e comportamentos que visem reduzir o estresse, como ouvir música, jogar jogos de tabuleiro, ler e realizar outras atividades que incentivem o movimento do corpo e a diminuição de estresse e ansiedade (Panchal et al., 2021).

O presente estudo destacou que os distúrbios do sono e o estresse pós-traumático foram as doenças mentais mais prevalentes entre crianças e adolescentes durante a pandemia. Fatores que podem ter contribuído incluem horários de sono irregulares, o prolongamento do uso de telas, o acesso restrito a atividades externas e a falta de interações com colegas. A educação em saúde, especialmente no que se refere à higiene do sono, é uma ferramenta eficaz para promover saúde, já que distúrbios do sono podem ser precursores de outros problemas de saúde (Ma et al., 2021).

Após a pandemia, a prestação de serviços de saúde mental sofreu transformações significativas, com o aumento da terapia remota e da telessaúde, o que expandiu o acesso e reduziu as barreiras econômicas. No entanto, a telemedicina depende da alfabetização tecnológica e da aceitação de novos métodos de tratamento (Panchal et al., 2021).

A literatura aponta para a necessidade de equilibrar a segurança e a saúde pública com a saúde mental e o desenvolvimento psicológico, já que confinamentos prolongados, como o da COVID-19, exigem apoio psicológico contínuo para as crianças (Panchal et al., 2021).

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

De acordo com a pesquisa realizada, é possível observar as consequências e a vulnerabilidade de crianças e adolescentes devido ao isolamento social, o que afetou drasticamente a saúde mental desse grupo. Além disso, os efeitos da pandemia ainda estão presentes na vida dessas pessoas, resultando em sequelas que perduram até os dias de hoje, como o uso excessivo de telas, o afastamento social e o agravamento de problemas mentais.

Para promover um ajuste adequado à saúde mental desses jovens, é fundamental contar com uma equipe multiprofissional, incluindo acompanhamento psicológico para investigar profundamente as causas dos problemas, além de envolver a família nesse processo, a fim de proporcionar um monitoramento contínuo e estimular atividades físicas e de lazer ao ar livre. Essas mudanças comportamentais no cotidiano podem ajudar a minimizar os impactos da pandemia e favorecer o desenvolvimento físico e emocional dos jovens.

É essencial refletir sobre os impactos duradouros que a crise sanitária causou nessa faixa etária. A pandemia não só exacerbou problemas preexistentes, como ansiedade e depressão, mas também trouxe novos desafios, como o isolamento social e a interrupção das rotinas escolares. Nesse contexto, é crucial que as políticas públicas e os serviços de saúde mental sejam adaptados para atender às necessidades específicas dessa população. Promover ambientes seguros e acolhedores, capacitar educadores e profissionais da saúde e incluir a voz dos jovens nas decisões políticas são passos essenciais para a recuperação.

Além disso, a resiliência demonstrada por crianças e adolescentes durante esse período deve ser reconhecida e apoiada. Investir em programas de prevenção e intervenção precoce pode contribuir para a construção de um futuro mais saudável e promissor para essas gerações. A colaboração entre família, escola e comunidade será vital para o desenvolvimento de estratégias eficazes que promovam o bem-estar mental e emocional. Por fim, o acompanhamento contínuo dos efeitos da pandemia sobre a saúde mental é imprescindível para garantir que as lições aprendidas não sejam esquecidas e que as necessidades dos jovens sejam sempre uma prioridade nas agendas de saúde e educação.

REFERÊNCIAS

CASTRO, G.; VANESSA; LETÍCIA CORRÊA CELESTE. Aprendizagem e comportamento de crianças durante o fechamento das escolas devido à COVID-19: perspectivas dos pais e professores. *CoDAS*, v. 35, n. 4, 1 jan. 2023.

GRACIA-LISO, R. et al. Comparing frequencies of adolescent suicide attempters pre- and during COVID-19 pandemic school terms. *BMC psychiatry*, v. 24, n. 1, 17 maio 2024.

HU, L.; STAMOULIS, C. Strength and resilience of developing brain circuits predict adolescent emotional and stress responses during the COVID-19 pandemic. *Cerebral cortex*, v. 34, n. 4, 1 abr. 2024.

KÄLLMEN, H.; HALLGREN, M. Mental health problems among adolescents during the COVID-19 pandemic: a repeated cross-sectional study from Sweden. *Scandinavian Journal of Public Health*, p. 14034948231219832, 12 jan. 2024.

MA, L. et al. Prevalence of mental health problems among children and adolescents during the COVID-19 pandemic: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, v. 293, jun. 2021.

MEHERALI, S. et al. Mental Health of Children and Adolescents Amidst COVID-19 and Past Pandemics: A Rapid Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, v. 18, n. 7, p. 3432, 1 jan. 2021.

OLIVEIRA, J. M. D. DE et al. Mental health effects prevalence in children and adolescents

during the COVID-19 pandemic: A systematic review. *Worldviews on Evidence-Based Nursing*, v. 19, n. 2, p. 130–137, mar. 2022.

PANCHAL, U. et al. The impact of COVID-19 lockdown on child and adolescent mental health: systematic review. *European Child & Adolescent Psychiatry*, v. 1, n. 1, p. 1151–1177, 18 ago. 2021.

STEPHANA JULIA MOSS et al. Social factors associated with self-reported changes in mental health symptoms among youth in the COVID-19 pandemic: a cross-sectional survey. *BMC Public Health*, v. 24, n. 1, 28 fev. 2024.

ZHU, Y. et al. Unmasking the mental health scars of COVID-19: A longitudinal investigation of children and adolescents in post-lockdown China. *Brain, Behavior, and Immunity*, v. 119, p. 275–285, 1 jul. 2024.