

## SAÚDE MENTAL DE JOVENS ADULTOS EM MEIO AO ISOLAMENTO

Cátia Melissa Silva Antunes da Silva<sup>1</sup>, Sílvia Cristina de Vargas<sup>2</sup>

1\*-Acadêmica do Curso de Psicologia, Centro Universitário da Região da Campanha- URCAMP,  
catiasilva167154@sou.urcamp.edu.br

2\*- Professora do Curso de Psicologia, Centro Universitário da Região da Campanha- URCAMP e orientadora,  
silviavargas@urcamp.edu.br

264

Este estudo tem o intuito de alertar e conscientizar sobre a saúde mental, o sofrimento emocional e também servir como informativo que ofereça a possibilidade de apoio aos jovens que vem passando por situações decorrentes da covid-19, bem como auxiliar a compreender os sentimentos e emoções que, neste período, foram e ainda serão desencadeado nos jovens, tais como solidão, angústias, ansiedade, entre muitos outros sintomas emocionais que essa mudança causou e está causando, em especial aos jovens. O isolamento e o distanciamento social, a falta de convivência com suas tribos, promovem o medo e a incerteza, o desconforto, a irritabilidade e até possíveis violências domésticas e familiares. Através da elaboração de uma revista, foi possível reunir diversos registros e outras possibilidades de auxiliar esses jovens adolescentes e jovens adultos que estão passando por processos de sofrimento emocional, tais como episódios depressivos, crises de ansiedade e ou transtorno do pânico, resultando em um material que propõe amparar os mesmos e os pais e responsáveis que estão passando por essas situações.

Palavras-chave: Sofrimento emocional; Adolescentes e jovens adultos; Saúde mental; Covid-19; Revista digital.

---

### INTRODUÇÃO

Este estudo tem o intuito de alertar, conscientizar e até mesmo desmistificar um certo preconceito sobre o sofrimento emocional, oferecendo a possibilidade de apoio aos jovens que estão passando por situações causadas pela covid-19, sentimentos que, com esse período foi e será desencadeado nos jovens, como angústias, sofrimentos, ansiedades, entre muitos outros sintomas que essa mudança causou e está causando a eles. Medos, incertezas, falta de convivência com suas tribos e até possíveis violências familiares foram enfrentadas neste período. Não é possível deixar de falar que a própria insegurança da idade já causa danos e desafios que muitas vezes eixam esses jovens sem entender as mudanças, por exemplo, com seu corpo e mente, deixando alguns "revoltados" com todas as mudanças.

Para a conclusão desse projeto foi confeccionada uma revista digital que será divulgada e disponibilizada em redes sociais, contendo a proposta de

prevenção e divulgação, bem como de onde são disponibilizados na Rede Pública de Saúde atendimentos e auxílio para seus anseios e sofrimento emocional que são, em muito, inerentes à sua idade e também causados, acionados e potencialidades em um período pandêmico e pós-pandêmico.

265

## **METODOLOGIA**

Trata-se de uma pesquisa bibliográfica e foram incluídos no presente estudo documentos científicos publicados preferencialmente entre 2000 e 2020, com idioma de origem português, usando os seguintes descritores: “Sofrimento emocional”; “Adolescentes e jovens adultos”; “Saúde mental de jovens adultos em meio ao isolamento”; “Revista digital”, obtidos em bancos de dados como Google acadêmico, Lilacs e Scielo. Foram excluídos do presente estudo documentos que não se enquadraram nos critérios apresentados. Buscou-se também vincular ao conteúdo do módulo de psicodiagnóstico, Psicopatologia da criança e do adolescente, Psicopatologia do adulto e do idoso e grupoterapias.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Não é possível prever realmente o que a pandemia causou e ainda irá causar, o que é possível fazer é assinalar-se diversos sintomas emocionais e comportamentais ligado ao Covid-19, sintomas como ansiedade, medo, frustração, tédio, irritabilidade, tristezas, insônia, agitação, desesperança e transtornos de pânico, pois além do isolamento social, risco da vida própria e de pessoas próximas, perda de familiares, amigos, prova onde muitos haviam feito uma preparação efetiva para obter bons resultados e muitos outros planos que acabaram ficando para um futuro indefinido. Com tudo isso descrito anteriormente, a preocupação com a saúde mental do jovem adulto só aumenta, já que esses estão em processo de desenvolvimento, transição da própria idade onde já é propício a depressão ansiedade, além de estar em formação o raciocínio moral, a inteligência emocional, novos neurônios, sinapse e conexões, o ambiente estimula no desenvolvimento

tornando mais densas e espessas as conexões neuronais, (Papalia, 2013) chamada de pensamento pós-formal tornando mais flexível, adaptável e relativista.

O distanciamento social é a maneira mais eficaz para não proliferação do vírus do Covid-19, com isso, desde março de 2020 famílias e indivíduos vêm realizando adaptações para seu convívio, porém isso tem causado impacto no processo cognitivo, emocional, comportamental e físico, como relata Yang, Li, Zhang, Cheung & Xiang (2020), além de piora nos quadros de pacientes com transtornos pré-existentes, afetando claramente a qualidade de vida dos indivíduos.

A partir dessas pesquisas foi possível reunir dados para construção de uma revista, abordando desde sintomas da depressão, ansiedade e transtorno do pânico à dicas de como amenizar a ansiedade, os benefícios da grupoterapia, uso de álcool e drogas durante a pandemia e também questões como violência familiar.

Com os dados coletados foi possível esclarecer um pouco mais sobre os sintomas da depressão, ansiedade e transtorno do pânico para adolescentes, jovens adultos e pais, como mostram as imagens 1, 2 e 3.

Imagem 1: Depressão

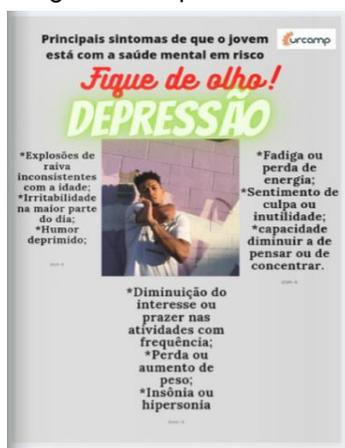


Imagem 2: Ansiedade

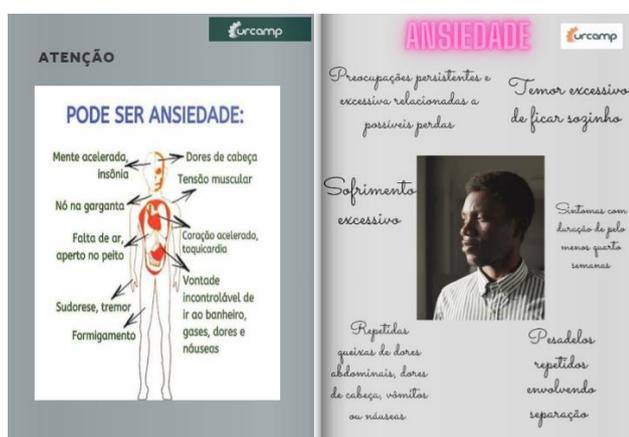


Imagem 3: Transtorno do Pânico



Fonte: Revista “O que o isolamento pode causar nos jovens”, 2021, p. 4, 5, 6 e 7.

Foi incluído na revista os benefícios da grupoterapia - como o jovem pode saber que não está só nesses momentos difíceis, tema pouco sabido, e também pouco conversado nas escolas e na vida sociofamiliar (Imagem 4). Formas de como amenizar a ansiedade para uma melhoria na qualidade de vida e convivência com

situações ansiogênicas, visto ser um transtorno que, infelizmente, não tem cura. (Imagens 5 e 6).

Imagem 4: Benefícios da Grupoterapia

*Você conhece terapia em grupo e seus benefícios?*

É um tipo de terapia que envolve mais de três pessoas, com objetivos comuns e vivências semelhantes, onde os membros além de contar com apoio do psicólogo, encontram apoio dos demais membros.

Seu principal aspecto é a existência de objetivos comuns e desenvolver habilidades, empatia, comunicação, favorecendo a socialização e promoção do bem-estar.

Os benefícios da terapia além de ter um alívio por saber que não está sozinho, traz um autoconhecimento, fortalecimento emocional, melhora na qualidade de vida, superação da timidez, entre muitos outros benefícios.

Imagem 5: Como amenizar os sintomas da Ansiedade

**DICA!**

Estabelecer rotinas neste período é importante para auxiliar a controlar a ansiedade

Diminua e autocorranja - repense suas prioridades

Cuidar mais de você, esses autocuidado farão o cérebro perceber que está vivo e produtivo

Meditação além de acalmar é um grande aliado para combater a depressão

Pratique atividades físicas - Diminuição da ansiedade e stress, melhora a qualidade de vida e a concentração

As informações devem ser consumidas de forma controlada, informações são importantes mas saber dosá-las é essencial

Fazer vídeos chamadas com amigos e familiares irá amenizar a distância refletindo na diminuição da ansiedade

Ouvir música é um grande desestressor, acalmando, relaxando e diminuindo a ansiedade

**EXERCÍCIOS QUE PODEM AJUDAR**

**ESPAÇO PARAR PARA RESPIRAR**

Este exercício pode ser feito a qualquer momento, é rápido, fácil e simples, podendo ser usado quando estiver incomodado com alguma coisa.

- P** PARE. Desacelere e verifique o que está acontecendo. Esse é o primeiro passo para sair do automático.
- A** ATENTAR. Leve sua atenção às sensações corporais: "o que sente seu corpo (tensão, temperatura, coração batendo)? Que emoções está sentindo? (raiva, medo, ansiedade, alegria, euforia). Que pensamentos estão presentes? (juízo crítico, fantasia)".
- R** RESPIRAR. Respire. Recolha sua atenção e a leve para respiração. "Onde percebe a respiração em seu corpo (abdômen, peito, narinas)? Qual seu ritmo e intensidade (curta, longa, ofegante)? Você não precisa mudá-la, apenas observe".
- A** AMPLIAR. Amplie sua consciência, incluindo sensações corporais, emoções e pensamentos, impulsos presentes com curiosidade, gentileza e sem julgamento.
- R** RESPONDER. Responda (em vez de reagir) com consciência. O que realmente é necessário na situação que vive e como pode cuidar de si da melhor maneira possível? O que quer que esteja acontecendo em seu corpo e mente, você tem escolha de como responder.

**PARAR, ATENTAR, RESPIRAR, AMPLIAR, RESPONDER** O que eu realmente preciso para cuidar de mim neste momento? Qual a minha necessidade?

**A.C.A.L.M.A.-S.E.**

A outra técnica chama-se A.C.A.L.M.A.-S.E. A ideia dessa técnica é mostrar que podemos ter sensações em nosso corpo que são desagradáveis, sentir muita ansiedade pode ser bem ruim, e esse incômodo pode favorecer que você use uma determinada droga. Então é importante conhecer essas sensações do corpo e como lidar com elas. Vejamos a seguir os 8 passos desta técnica que podem ajudar a lidar com a ansiedade.

**LEIA EM VOZ ALTA E REFILTA SOBRE O QUE ESTÁ ESCRITO:**

- A** ACITE sua ansiedade. Para que consiga administrar sua ansiedade é importante aceitá-la. Um exemplo quando chega uma visita inesperada, é claro, mas você acaba aceitando, na ansiedade não é diferente você tenta se sentir, porém a sensação fica no corpo.
- C** CONTEMPLA as coisas a sua volta, observe cada detalhe da situação que você está. Evite olhar para dentro de você lembre-se que você não é sua ansiedade.
- A** AJÁ com sua ansiedade, como se não estivesse ansioso. Não se desesperar, não fuja, se fuja ela vai diminuir, mas o medo pode aumentar, continue agindo de algo.
- L** LIGDO o or de sua pulmões, respire de apar calmante, inspirando pouco e expirando longo e suavemente pela boca.
- M** Mantenha os passos anteriores, repita cada um deles.
- E** EXAMINE seus pensamentos. Algumas vezes vemos coisas ruins do que realmente são, quando o que você está dizendo para você mesmo e pensa racionalmente para ver se o que você pensa é verdade ou não.
- S** SORRIA, você conseguiu e conseguiu sozinho do seu jeito. Fique tranquilo e agure esse momento. Agora saiba um pouco melhor o que fazer quando estiver ansioso.
- E** ESPERE o futuro com aceitação. A ansiedade é uma sensação que sempre nos acompanhará, não conseguimos nos livrar dela. Ela é necessária para nos continuar vivos, então é importante aprender a viver com ansiedade e não deixar que ela fique grande demais, difícil de controlar.

Fonte: Revista "O que o isolamento pode causar nos jovens", 2021, p. 8, 9, 10, 11 e 12.

Através da elaboração desta revista, foi possível reunir diversos registros sobre como identificar processos de depressão, ansiedade e transtorno do pânico, por exemplo, também formas de auxiliar adolescentes e jovens adultos, resultando em um material que se propõe a amparar os mesmos e aos pais que estão passando por essas situações neste período pandêmico.

## CONCLUSÃO

Existem diversos motivos para que seja enfatizada e mantida uma atenção maior para esses adolescentes e jovens adultos. Nesse momento de pós isolamento e ou distanciamento social, bem como retorno gradativo à vida em sociedade, a probabilidade de grandes dificuldades nesse processo que está se iniciando e que irá ocorrer ainda nos próximos meses é significativa. Outro fator essencial seria uma aproximação com os pais, muitos não percebem ou não entendem esses processos que estão ocorrendo, ou ainda porque esses pais podem também estar passando por algum transtorno frente às circunstâncias e ou por desinformação, acabam prejudicando ainda mais a situação familiar, muitas vezes sem perceber que esses também necessitam de auxílio. Sendo assim, essa revista informativa digital se propõe a ajudar, através de suas informações, tanto aos pais quanto aos filhos que estão passando por essas situações.

## REFERÊNCIAS

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION - APA. **Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5**. Porto Alegre: Artmed, 2014.

Dalgalarrondo, Paulo. **Psicopatologia e semiologia dos transtornos mentais**. Porto Alegre: Editora Artmed, 2000.

Kaplan, H. I. & Sadock, B. J. **Compêndio de Psiquiatria - Ciências do Comportamento e Psiquiatria Clínica**.

PAPALIA, Diane E. & FELDMAN, Ruth Duskin (Colab.). **Desenvolvimento Humano**. 12ª ed. Porto Alegre: AMGH Editora, 2013.

ZIMERMAN, David Epelbaum. **Fundamentos básicos das grupoterapias**. Porto Alegre: Artmed, 1993.