

**CENTRO ESTADUAL DE EDUCAÇÃO TECNOLÓGICA PAULA
SOUZA**

Etec MANDAQUI

TÉCNICO EM ENFERMAGEM

Ana Beatriz do Carmo Silva

André Luís Correia Soares de Souza

Felippe Santos Bosco

Janaina Santos de Melo

Patricia Lima Barbosa Bento

Talita Aparecida Alcanti

**CONSEQUÊNCIAS DO ISOLAMENTO SOCIAL NOS ALUNOS DA
Etec MANDAQUI PÓS PANDEMIA DE COVID-19**

São Paulo

2024

Ana Beatriz do Carmo Silva

André Luís Correia Soares de Souza

Felippe Santos Bosco

Janaina Santos de Melo

Patricia Lima Barbosa Bento

Talita Aparecida Alcanti

**CONSEQUÊNCIAS DO ISOLAMENTO SOCIAL NOS ALUNOS DA
ETEC MANDAQUI PÓS PANDEMIA DE COVID-19**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso Técnico em Enfermagem da Etec Mandaqui, orientado pela Professora Idalia Macedo Pagamissi, como requisito parcial para obtenção do título de Técnico em Enfermagem.

São Paulo

2024

Silva, Ana Beatriz do Carmo Silva; Souza, André Luís Correia Soares de; Bosco, Felipe Santos; Melo, Janaina Santos de; Bento, Patricia Lima Barbosa; Alcantí, Talita Aparecida Alcantí.

CONSEQUÊNCIAS DO ISOLAMENTO SOCIAL NOS ALUNOS
DA ETEC MANDAQUI PÓS PANDEMIA DE COVID-19 / Ana Beatriz do Carmo Silva, André Luís
Correia Soares de Souza, Felipe Santos Bosco, Patricia Lima Barbosa Bento, Talita Aparecida
Alcantí - São Paulo, 2024.

Total de folhas (85 p.); il color (ilustração)

Orientadora: Prof. Idalia Macedo Pagamissi

Trabalho de Conclusão de Curso (Técnico) - ETEC Mandaqui,
Curso Técnico de Enfermagem, 2024

1. Consequências. 2. Isolamento Social. 3. Pandemia de
COVID-19. 4. Saúde Mental. I. Pagamissi, Idalia Macedo. II. CONSEQUÊNCIAS DO
ISOLAMENTO SOCIAL NOS ALUNOS DA ETEC MANDAQUI PÓS PANDEMIA DE COVID-19.

DEDICATÓRIA

Dedicamos esse trabalho a todos vocês, os sobreviventes.

Aqueles que perderam amores,

Aqueles que se sentiram sozinhos,

Aqueles que atrasaram sonhos.

Foram tempos sombrios, mas vencemos.

Aqui, vocês foram ouvidos, contemplados e acolhidos.

Esperamos que esse material guie e ajude todos vocês, e que sirva como norte, para o enfrentamento de crises futuras.

RESUMO

A pandemia de COVID-19, que afetou o mundo entre 2020 e 2022, trouxe não apenas o desafio do isolamento e impactos na saúde imunológica, mas também como impactos significativos na saúde mental da população global. Diante disso, este trabalho tem como objetivo investigar os efeitos sobre os estudantes da Etec Mandaqui, analisando as manifestações e os sentimentos emergentes, além das estratégias utilizadas para enfrentar esse período. O estudo se propõe ainda a sugerir estratégias para ajudar na superação de futuros episódios, priorizando a saúde mental e o desenvolvimento pessoal e social. A pesquisa foi realizada por meio de uma investigação qualitativa exploratória, envolvendo alunos de diferentes cursos e idades da instituição, com suporte de conteúdos sobre o tema em uma abordagem exploratória, descritiva e qualitativa. A intenção é compreender as mudanças comportamentais, sociais e emocionais provocadas pela pandemia. Os resultados evidenciam um aumento de sintomas como ansiedade, depressão, alterações de humor, distúrbios do sono, estresse e dificuldades de socialização, observáveis tanto durante a pandemia quanto no retorno às aulas presenciais. Adicionalmente, foram identificados novos hábitos e hobbies, tanto saudáveis quanto prejudiciais, que surgiram como forma de enfrentar o isolamento, e foi analisado o papel da escola e da família frente a esses desafios. As conclusões destacam os efeitos do isolamento social sobre os alunos da Etec Mandaqui, suas maneiras de superá-los ou lidar com eles, além de seu amadurecimento e compreensão da vida que se reforçam a necessidade de implementar estratégias em diferentes áreas para amenizar esses efeitos em futuras crises, com o suporte emocional e psicológico adequado.

Palavras-chaves: Isolamento social; saúde mental; pandemia de COVID-19; alunos.

ABSTRACT

The COVID-19 pandemic, which affected the world between 2020 and 2022, brought not only the challenge of social isolation and impacts on immune health, but also significant impacts on the mental health of the global population. In view of this, this work sets out to investigate the effects on students at Etec Mandaqui, analyzing the manifestations and emerging feelings, as well as the strategies used to cope with this period. The study also aims to suggest strategies to help overcome future episodes, prioritizing mental health and personal and social development. The research was carried out through an exploratory qualitative investigation, involving students from different courses and ages at the institution, supported by content on the subject in an exploratory, descriptive and qualitative approach. The intention is to understand the behavioral, social and emotional changes caused by the pandemic. The results show an increase in symptoms such as anxiety, depression, mood swings, sleep disturbances, stress and socialization difficulties, observable both during the pandemic and when returning to face-to-face classes. In addition, new habits and hobbies were identified, both healthy and harmful, which emerged as a way of coping with isolation, and the role of school and family in facing these challenges was analyzed. The conclusions highlight the effects of social isolation on Etec Mandaqui students, their ways of overcoming or dealing with them, as well as their maturing and understanding of life, which reinforces the need to implement strategies in different areas to mitigate these effects in future crises, with the appropriate emotional and psychological support.

Keywords: Social isolation; mental health; COVID-19 pandemic; students.

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 - Idade dos alunos da Etec Mandaqui.....	30
Tabela 2 - Qual ano/módulo você cursa?	30
Tabela 3 - O que está cursando?.....	31
Tabela 4 - Você entendeu?.....	31
Tabela 5 - A pandemia afetou/afeta sua saúde mental?	32
Tabela 6 - Como a pandemia te afeta/afetou?	33
Tabela 7 - Comparação com as pesquisas de referência	33
Tabela 8 - Assinale algumas reações que você sentiu durante esse período	35
Tabela 9 - Você desenvolveu algum hábito, hobby ou vício?	36
Tabela 10 - Qual ou quais hábito, hobby ou vício?	37
Tabela 11 - Saudável ou não saudável?.....	37
Tabela 12 - Começou a tomar algum tipo de remédio diário?	38
Tabela 13 - Recorreu a alguma forma de ajuda ou suporte?.....	39
Tabela 14 - Se sentiu esgotado ou sem esperança?	40
Tabela 15 - Como se sentiu com as notícias 24 horas por dia?	41
Tabela 16 - A sua escola te deu suporte/ajuda/conselho de como lidar com o período pandêmico?.....	42
Tabela 17 - Como a sua escola te deu suporte/ajuda/conselho?	43
Tabela 18 - Como se sentiu em relação aos estudos durante esse período?	44
Tabela 19 - Como você se sentiu ao retornar às aulas presenciais?.....	46
Tabela 20 - Que outra forma você se sentiu ao retornar as aulas presenciais?	47
Tabela 21 - Na volta as aulas presenciais você sentiu que a/o(s):	48
Tabela 22 - Como você se vê depois da pandemia?	49

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	10
2. OBJETIVO	13
2.1. GERAL.....	13
2.2. ESPECÍFICOS.....	13
3. METODOLOGIA	14
4. CRONOGRAMA	15
5. PANDEMIA E ENFRENTAMENTO	16
5.1. ISOLAMENTO SOCIAL.....	19
5.1.1. Quarentena.....	21
5.1.1. Lockdown.....	22
5.1.2. Distanciamento social.....	23
5.1.3. Isolamento vertical.....	25
5.1.4. Isolamento horizontal.....	27
6. RESULTADOS DA PESQUISA	29
7. IMPACTOS DO ISOLAMENTO SOCIAL	52
7.1. ANSIEDADE E ATAQUE DE PÂNICO.....	54
7.2. DEPRESSÃO.....	56
7.3. ALTERAÇÕES DE HUMOR.....	57
7.4. ALTERAÇÕES DO SONO.....	58
7.5. ESTRESSE.....	60
7.6. SOCIALIZAÇÃO.....	62
8. ALTERNATIVAS PARA MITIGAR OS IMPACTOS	65
8.1. PROFISSIONAIS DA ÁREA DA SAÚDE.....	66
8.1.1. Educação em saúde e prevenção.....	67
8.1.2. Apoio psicossocial.....	67
8.2. FAMÍLIA.....	68
8.3. MÍDIA.....	70
8.3.1. Campanhas de conscientização sobre o uso de tecnologia.....	70
8.3.2. Produção de conteúdo sobre bem-estar e saúde mental.....	71
8.3.3. Programação de entretenimento equilibrada.....	71
8.3.4. Incentivo à interação social no mundo real.....	71
8.3.5. Apoio à família e à escola.....	71
8.4. ESCOLA.....	71

8.4.1. Etec Mandaqui	73
9. CONCLUSÃO	75
REFERÊNCIAS.....	76

1. INTRODUÇÃO

No ano de 2020, o mundo foi cercado pelo aparecimento do vírus SARS-CoV-2, popularmente conhecido como Coronavírus (COVID-19). O que, inicialmente, imaginava-se tratar de algo “corriqueiro”, tomou proporções internacionais com declarações de alerta, medo e de pandemia. Além dos sinais e sintomas físicos e imunológicos (cefaleia, tosse, perda de paladar, cansaço, por exemplo) foi percebido o impacto na saúde mental individual e coletiva com o desenvolvimento e/ou agravamento de problemas psicológicos em todas as faixas etárias, que de acordo com o artigo de Mello, 2021:

Segundo o psiquiatra e pesquisador da Universidade Federal de São Paulo (Unifesp), Michel Haddad, a pandemia contribuiu para expor um aumento dos casos de transtorno mental que já era percebido nos anos anteriores. “A pandemia escancarou esse problema, mas isso já vinha acontecendo de longa data, especialmente nas últimas duas décadas”.

Em estudos anteriores de epidemias foi constatado a relação entre os períodos e as consequências psicossociais apresentados na população (RAMÍREZ-ORTIZ *et al*, 2021) comprovando o que se é observado e discutido após o período, sendo notório o forte impacto nos adolescentes. Como se sabe, a adolescência é a fase entre a infância e a maior idade, cercada por mudanças psicológicas e físicas, é nesse período que se constrói a identidade pessoal (OLIVEIRA *et al*, 2020), assim como a reafirmação de ideias e desejos criando vínculos com amigos, desvinculando-se diretamente de seus familiares para criar autonomia e noção de responsabilidade. No entanto, como consequência do distanciamento social proposto perante a pandemia da COVID-19, o desenvolvimento foi prejudicado, podendo ser notório pelo aumento de sentimentos de solidão, que acarretou a efeitos negativos na saúde mental, como o desenvolvimento e/ou agravamento da ansiedade, desânimo, depressão e outros sentimentos narrados por jovens e estudantes.

A saúde mental é importante, não apenas para o indivíduo para a construção de uma vida saudável, mas para o adolescente, pois segundo Urbano (2024?) permite aprender a ser resiliente, a lidar com a adversidade e situações conflituosas e inesperadas contribuindo para o coletivo e suas relações sociais. Contudo, desconhece-se os impactos do distanciamento social sobre os estudantes matriculados no ensino médio na Escola Técnica Estadual Etec Mandaqui, assim

como as suas formas de lidar e as assistências escolares e/ou de funcionários da saúde durante o período pandêmico.

Assunto de importância porque a pandemia gerou diversos impactos que variam conforme as fases mudavam — quarentena e o isolamento social —, como o fechamento das escolas e suspensão das atividades a um tempo indeterminado, a rotina desestabilizada e a falta de interações sociais que comprometem o desenvolvimento do adolescente, conforme artigo de Naomi, 2021:

A privação de relacionamentos interpessoais afetou não somente a saúde mental dos jovens, mas também as competências a eles relacionadas, como respeito, empatia e confiança. É o que pontua Celso Lopes, psiquiatra e fundador do Programa Semente, de soluções em educação socioemocional.

Além disso, houve a apreensão por não se saber quando terminaria, colocando diversas questões sobre si mesmo e sobre as pessoas a sua volta, e a preocupação por perdas. Esses fatos mostram que a baixa segurança nas atividades escolares e o bombardeio de informações constantes proporcionou muitos problemas de confiança e impactos socioemocionais que afetaram uma geração. E o retorno para o ensino presencial evidenciou muitos jovens inseguros, fragilizados, com problemas acadêmicos e despreparados para voltar a socializar, aumentando assim suas preocupações, por conta disso, conforme Faz Educação (2022), os adolescentes precisam superá-los para formar e manter laços, e socializar.

Inclusivamente, o tema se faz necessário para os futuros técnicos de enfermagem que poderão presenciar epidemias futuras para amparar os adolescentes, assim como auxiliar a própria instituição Etec Mandaqui para sua adaptação quanto a seus alunos, pois a saúde mental é de importância para todas as esferas de desenvolvimento — social, emocional, pessoal e econômica —, ou seja, para o bem-estar geral que permite o desenvolvimento de tarefas e competências pessoais, profissionais e coletivas para lidar com os desafios propostos pela vida (Ministério da Saúde).

Como dissertado acima, entende-se que a pandemia impactou muito os adolescentes, confirmado pela ONU News (2023):

A pandemia prejudicou desenvolvimento cognitivo de uma geração, no que pode ser traduzido em uma queda de até 25% nos rendimentos em suas vidas adultas, colocando em risco o bem-estar [...].

Posto isso, o estudo terá como método a pesquisa ativa com apoio de conteúdos sobre o assunto em abordagem exploratória, descritiva e qualitativa, e a pesquisa de campo com os alunos da instituição Etec Mandaqui, para ouvir e atingir o máximo de estudantes. O intuito é descobrir como os alunos matriculados foram afetados, para entender as consequências referentes a pandemia em sua vida e saúde mental e para descrever como o isolamento social os afetaram, e desvendar as medidas criadas para superarem as dificuldades a fim de realizar o método comparativo, ou seja, comparar os resultados obtidos com as pesquisas realizadas por entidades e trabalhos de outros estudantes para então entender e criar estratégias de acolhimento e de entendimento sobre os sentimentos e os transtornos psicológicos desenvolvidos pelo público alvo.

2. OBJETIVO

2.1. GERAL

Examinar os impactos do isolamento social sobre os estudantes matriculados na Escola Técnica Estadual Etec Mandaqui em decorrência da pandemia de COVID-19.

2.2. ESPECÍFICOS

- Analisar manifestações comportamentais que possam estar associadas a transtornos mentais, como ansiedade, depressão, TOC (Transtorno Obsessivo Compulsivo), entre outros.

- Detectar sentimentos negativos resultantes do isolamento social subsequente à pandemia de COVID-19.

- Instruir os estudantes da Escola Técnica Estadual Etec Mandaqui acerca da importância da saúde mental, tanto na esfera pessoal quanto no contexto acadêmico.

- Observar o desenvolvimento de novos vícios e hábitos pelos estudantes matriculados na Etec Mandaqui e a demanda por ajuda escolar ou de profissionais durante a pandemia.

3. METODOLOGIA

O estudo aqui apresentado será baseado dentro de pesquisa através do FORMS sobre como o isolamento social afetou os alunos da Etec Mandaqui após a pandemia do COVID-19.

Será realizado um formulário que elucidará sobre a saúde mental, as formas que os estudantes desenvolveram de lidar com o período, estratégias e implementações da escola para atenuar os impactos. Serão envolvidos todos os cursos do ensino médio e modulares e as pesquisas acadêmicas publicadas na Scielo, Revistas Acadêmicas Licenciaturas, REASE, revista online de faculdades como USP e Unicamp, jornal online e jornal de faculdades, como USP. Essas, fornecerão informações e norteamentos para que possamos entender e descrever como o isolamento social os afetou. Sendo assim, será possível entender e pensar sobre estratégias e caminhos para lidar com os impactos da COVID-19, desenvolvendo e subsidiando estudos e implementações para o acolhimento desses jovens e para eventos similares futuros.

4. CRONOGRAMA

	Período por meses do ano de 2024												Responsáveis
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1. Levantamento de Literatura			X	X	X	X				X	X		Ana Beatriz, André Luís, Felipe, Janaina, Patricia e Talita
2. Montagem do Projeto		X	X	X	X	X		X		X	X		Ana Beatriz, André Luís, Felipe, Janaina, Patricia e Talita
3. Compilação de Dados									X	X	X		Ana Beatriz, André Luís, Felipe, Janaina, Patricia e Talita
4. Tratamento de Dados										X	X		Ana Beatriz, André Luís, Felipe, Janaina, Patricia e Talita
5. Elaboração e Dissertação										X	X		Ana Beatriz, André Luís, Felipe, Janaina, Patricia e Talita
6. Revisão do Texto – Correção											X	X	Ana Beatriz, André Luís, Felipe, Janaina, Patricia e Talita
7. Entrega do Trabalho – Correção												X	Ana Beatriz, André Luís, Felipe, Janaina, Patricia e Talita
8. Avaliação e Apresentação de Trabalho												X	Ana Beatriz, André Luís, Felipe, Janaina, Patricia e Talita

5. PANDEMIA E ENFRENTAMENTO

A contaminação pelo vírus da nova cepa do coronavírus humano foi primordialmente alertada em 31 de dezembro de 2019, na qual a Organização Mundial da Saúde (OMS) recebeu alertas de casos de pneumonia na cidade de Wuhan, na China. Essa nova cepa recebeu o nome de SARS-Cov-2, em 11 de fevereiro de 2020, e alertada sobre suas gravidades e contágio, além de receber atenção para estudos tanto pela OMS quanto pela Organização Pan-Americana da Saúde, dando apoio técnico e recomendando o alerta da vigilância sanitária (OPAS, 2024?).

No mesmo ano da nomeação da nova cepa, a "OMS declarou que o surto do novo coronavírus constituía uma Emergência de Saúde Pública de Importância Internacional (ESPII)" (OPAS, 2024?) tomando ação com o propósito de coordenar, cooperar e fortalecer a solidariedade do mundo para deter a disseminação do vírus. Ou seja, a situação foi identificada como uma emergência de saúde pública de relevância global (ORTIZ *et al*, 2021), tornando-se a sexta Emergência da Saúde Pública de Internacional declarada (OPAS, 2024?).

Apenas em 11 de março de 2020 a doença, conhecida popularmente como COVID-19, foi oficialmente classificada como uma pandemia pela Organização Mundial da Saúde. Essa designação se refere à disseminação geográfica da doença, não necessariamente à sua gravidade ou capacidade de contágio (OPAS, 2024?).

No Brasil, todavia, a partir da análise da cronologia elaborada pela Redação Sanar (2020), apesar do monitoramento de casos suspeitos de infecção pelo novo coronavírus desde 20 de fevereiro, somente em 26 do mesmo mês foi confirmado o primeiro caso da doença no país. Convém lembrar que, apesar dos primeiros alertas da Organização Mundial da Saúde em 2019 e no início do mês de fevereiro de 2020, houve discussões na mídia social e em jornais sobre o prosseguimento dos planos do governo brasileiro sobre o Carnaval, pois o vírus seguia se espalhando e podia chegar ao país, e a festa representava uma grande porta de entrada (SOBRINHO, 2020).

De acordo com Sobrinho (2020) e de conhecimento cultural, São Paulo é um dos grandes destinos para a festividade, e em 15 de fevereiro era esperado 796 blocos em 861 desfiles, e ainda em sua pesquisa:

"Uma pessoa pode contaminar três pessoas, em média", diz Rosana Richtmann, infectologista do hospital Emílio Ribas. "É parecido com a

transmissão da Sars (Síndrome Respiratória Aguda Grave). O paciente com sarampo, por exemplo, pode infectar entre 12 e 18 pessoas".

Isso mostra o início das preocupações e alertas referentes a possíveis infecções no país, apesar do desconhecimento da contaminação e potência da nova cepa, dando um quadro positivo e esperançoso ao governo, ao país e médicos infectologistas, assim como Rosana Richtmann na reportagem de Sobrinho (2020), que não era preciso alarme porque o risco de morte era baixo, e:

Embora o 'risco seja real' de contaminação durante a festa, Richtmann acredita que a propagação será menor quando a data chegar, no final de fevereiro. "[...] Nesse período, quem teve a doença, teve. Quem não teve, não terá mais contato com infectados".

E a falta de preocupação só foi confirmada com o dizer do médico do Igesp na publicação de Sobrinho (2020):

"Não acredito que alguém vá cancelar uma festa com milhões de pessoas e forte investimento. Nós teremos de esperar os próximos dias para ver as medidas preventivas, mas o Carnaval deve acontecer como sempre".

O que realmente aconteceu, pois, as únicas coisas que foram pedidas foram as medidas de precaução padrão como lavagem de mãos, evitar lugares fechados e uso de máscaras. Para o médico do IGESP é "o que a gente pede das pessoas é bom senso. Quem vier de uma região com transmissão ativa do vírus, não saia na rua, não se exponha". Mas ainda assim não foram ouvidos, confirmado com as crescentes suspeitas de contaminação após o período de festas datadas do dia 22 a 25 de fevereiro e as confirmações, que até 5 de março de 2020 chegou a 8 casos confirmados e a primeira transmissão interna no país (SANAR, 2024). Um dia depois no mesmo mês chegou a 13 casos confirmados, e nesse período o Ministério da Saúde anunciou medidas para a assistência hospitalar para o enfrentamento ao coronavírus no Brasil, e em 11 do mesmo mês, a OMS decretou pandemia, ou seja, a doença estava espalhada por diversos continentes, período em que o Brasil registrou 52 casos de coronavírus e que tinham mais de 121 mil pessoas contraído o vírus em todo o mundo e registrado 4.300 mortes (O GLOBO, 2021).

E assim iniciou-se o preparo do sistema de saúde do país para promover controle de número de casos, a partir de divulgação de medidas emergenciais pelo ministério

da economia, e ampliação de recursos para combate ao vírus e ampliação de monitoramento (GOV, 2022).

Muito se foi feito para o enfrentamento da SARS-Cov-2 e durante o período pandêmico que ocorreu de 2020 a 2023, a Organização Mundial da Saúde encerrou a emergência de saúde global em 5 de maio com registro, em dados oficiais, de 7 milhões de óbitos em todo globo terrestre (JORNAL NACIONAL, 2023). No entanto, houve várias complicações para sua contraposição no país brasileiro.

De acordo com a Rede Sanar (2024), em 13 de março de 2020, o Ministério da Saúde regulamentou os critérios de isolamento e quarentena para pacientes com suspeita ou confirmação de infecção pelo vírus, e três dias depois, com registros de transmissão comunitária, quando não é identificada origem de contaminação, ampliou para novas fases de estratégias primária de contenção, e em 17 de março São Paulo e Rio de Janeiro adotaram a suspensão das aulas e aos trabalhadores e empresas aderirem ao teletrabalho (*home office*), para controle de casos (SHALDERS, 2020). Assim como, pelo aumento constante de infectados, houve aumento de leitos de UTI, horários estendidos em postos de saúde e criação de hospitais de campanhas, estratégias de caráter emergencial e temporário de controle para suprir as altas demandas de leito no sistema de saúde (RODRIGUES *et al*, 2020), iniciados no mês de março de 2020, maneiras que, segundo Desideri (2020) governos municipais, estaduais e federal recorreram para atender a demanda de saúde pelos casos da Covid-19.

Em contrapartida aos cuidados, houve a repercussão de discursos em oposição aos relatos mundiais sobre o contágio e a doença, em partes pelo próprio governo e presidente da época, afetando também julgamentos dos cidadãos. Convém lembrar que houve discursos sobre a "minimização" dos efeitos do contágio e da pandemia mundial com uso de termos como "pânico e histeria" (JORNAL NACIONAL, 2023), as trocas frequentes de ministros no Ministério da Saúde no Brasil, divulgação de formas de "curas" sem comprovação médica e científica.

Alguns indivíduos conectados com as notícias do mundo pela internet e preocupados com sua saúde recorreram às mídias sociais para publicar sobre o possível cancelamento da festividade do Carnaval ou de maiores formas de cuidados para evitar propagação, já que possuíam conhecimento da vinda de turistas de outros países já afetados pela COVID-19 para celebrar a data. Assim como também, nas

mesmas redes, participavam pessoas que divulgavam notícias falsas — as *fake News* — para apavorar as pessoas ou para afirmar o seu lado político, um obstáculo vivenciado no Brasil e no mundo durante o controle da pandemia, pois "a pandemia colocou governos e lideranças políticas no centro das decisões de enfrentamento da crise, gerando questões de relevância política que colocaram em xeque a democracia" (COSTA, 2021), a moral e valores dos próprios cidadãos de uma sociedade por causa da polarização crescente no país.

Todavia, durante esses 3 anos de combate à contaminação e aumento de óbitos diante do contágio recorrente e de desenvolvimento de novas cepas, até a instauração e desenvolvimento de meios mais concretos para seu combate como o desenvolvimento e a introdução da vacina para imunização da população mundial, com o Reino Unido marcando o ato como o primeiro país a inicializar a vacinação em dezembro de 2020 (CNN, 2020), existiram maneiras para seu controle exemplificadas pela quarentena, *lockdown*, distanciamento social e o isolamento social, que se divide entre horizontal e vertical, e todas essas vertentes que serão discutidas nesse trabalho, de como foram implementadas no país brasileiro e seus efeitos nos estudantes de várias faixas etárias e na população em geral.

5.1. ISOLAMENTO SOCIAL

Eis-me então sozinho então sozinho sobre a terra, não tendo mais irmão, próximo, amigo ou sociedade que não a mim mesmo. O mais sociável e o mais amoroso dos humanos foi dela proscrito por um acordo unânime (ROUSSEAU, 1959, p. 995).

Em 2020 observamos nosso cotidiano ser transformado totalmente pela pandemia de coronavírus, uma doença contagiosa e letal, até certo momento não se havia conhecimento sobre o vírus, sem vacinas e sem tratamentos eficazes a única e principal opção viável para os governos era o isolamento social. No dia 06 de março de 2020 a quarentena foi criada e instaurada, e dia 11 de março de 2020 foi instaurada a pandemia pela OMS (Portal da Câmara dos Deputados, 2020).

O isolamento social é baseado no indivíduo manter-se afastado do convívio com outras pessoas ou com a sociedade (PORFÍRIO, 2024?), podendo ser um ato voluntário, quando a pessoa decide por vontade própria sua aplicação, ou involuntário, o que foi recorrido pelos governos ao redor do mundo para controle do avanço do

Coronavírus, ou seja, por uma questão de saúde e sanitária, e neste caso há diferentes tipos e causas que serão discorridos a seguir. Em ambos os casos de isolamento social trazem consequências ao indivíduo, como o sentimento de solidão e:

"A solidão associa-se a psicopatologias, como ansiedade, depressão e stress, mas também em nível físico, como a hipertensão e problemas cardiovasculares", diz Ana Valente. (TEIXEIRA, 2022).

Estar em convívio com a sociedade é uma necessidade, acarreta benefícios para seu próprio desenvolvimento, para a saúde mental e física (BIGFRAL), o que foi observado. O isolamento foi criado para evitar maiores contaminações, mas esse período também acarretou diversos problemas psicológicos a partir da interrupção abrupta e de longa duração das atividades sociais e cotidianas. O medo constante de contaminação, o grande número de vítimas, lidar com o luto, o distanciamento da vida social, excesso de informação e preocupação financeira, todos esses são alguns complicadores que causam ou agravam doenças mentais (Revista Arco, Jornalismo Científico e Cultural, 2020). Tentar seguir a vida "normalmente" diante de uma pandemia e isolamento social é uma tarefa extremamente difícil, pois são diversas sensações que podem ser despertadas e podemos sofrer desorganização emocional (Revista Arco, Jornalismo Científico e Cultural, 2020).

Com base nas nossas pesquisas sobre o tema que escolhemos abordar, criamos um formulário para coletar dados dos alunos matriculados na Etec Mandaqui, e obtivemos diversas respostas que nos ajudaram a concluir nossa pesquisa.

Logo no início perguntamos *"A pandemia afetou/afeta sua saúde mental? Se sim, como?"*, e observando as respostas podemos concluir que sim, o isolamento afetou diversos estudantes.

Durante o período de isolamento social muitos estudantes revelaram que sofreram não apenas com o físico, mas também o emocional e psicológico. Como um dos alunos relatou:

"Sim. Acabei desenvolvendo problemas para me comunicar pessoalmente, problemas relacionados à ansiedade e problemas de autoestima".

5.1.1. Quarentena

No início das infecções pela COVID-19, muito se foi comentado sobre isolamento e quarentena como forma de sinônimos, no entanto não são (SATIE, 2020). Primeiramente, quarentena é um dos tipos de isolamento social aplicados por governantes e pelo mundo, com o mesmo objetivo que todos os outros: de conter o avanço da contaminação do vírus na sociedade.

Com o alerta da Organização Mundial da Saúde sobre as infecções em Wuhan, na China, em 2019, houve discussões governamentais para os devidos enfrentamentos. Em 6 de fevereiro de 2020, no Brasil, foi instaurado a Lei N° 13.979, que:

Dispõe sobre as medidas para enfrentamento da emergência de saúde pública de importância internacional decorrente do coronavírus responsável pelo surto de 2019. (LEGISLAÇÃO, 2020).

Nessa lei o Art.2° define:

[...] II - quarentena: restrição de atividades ou separação de pessoas suspeitas de contaminação das pessoas que não estejam doentes, ou de bagagens, contêineres, animais, meios de transporte ou mercadorias suspeitos de contaminação, de maneira a evitar a possível contaminação ou a propagação do coronavírus. (LEGISLAÇÃO, 2020).

Além disso, apesar do nome "Quarentena", esse tipo de isolamento social não dura 40 dias, normalmente possui um período determinado de 14 dias para observação e pode acontecer na própria residência ou em locais estabelecidos, como em hospitais ou outros, como os repatriados de Wuhan, na China, que ficaram na base aérea das Forças Armadas (SATIE, 2020).

No entanto, no Brasil, devido aos elevados casos de óbito e medo populacional crescendo consideravelmente, foi tomado como solução viável o decreto de quarentena na data de 11 de março de 2020 em várias cidades e estados do Brasil, na qual comércios, empresas, escolas e outros estabelecimentos foram fechados por tempo indeterminado.

Esse período, além de afetar o cotidiano de jovens e adultos, afetou as relações no âmbito acadêmico, emocional e psicológico. No início, para adolescentes, foi observado falta de preocupação ou seriedade sobre o assunto, pode-se dizer que o cancelamento das aulas foi visto como "férias" e descanso, confirmado com uma

pesquisa quantitativa com alunos realizado por Gadagnoto *et al* (2021), na qual uma aluna relata: "No começo eu achava legal, eu falei: Ah eu vou ficar em casa, né? [...]". No entanto, a situação tornou-se cada vez mais incerta a cada dia, sem qualquer previsão de término ou retorno às atividades habituais. Diante disso, o governo optou por recorrer às aulas remotas para evitar impactos negativos na educação, e apesar dessas medidas, houve consequências não apenas no campo social e emocional, uma vez que o período impediu o progresso e as mudanças biopsicossociais que são parte essencial da transição da infância para a idade adulta, baseadas em estímulos e interações sociais regulares (GADAGNOTO *et al*, 2021).

5.1.1. Lockdown

Termo inglês sem definição única, mas designa outra medida tomada por países no mundo e por alguns estados no Brasil, como Pará, Ceará, Salvador, Maranhão, entre outros para conter a disseminação do vírus. É um sistema de isolamento mais rígido, na qual o governo tem maior controle do fluxo de deslocamento de pessoas, como define Alexandre Robazza, gerente de relacionamento do Sebrae-SP, no artigo de Kerber (2020).

No ano de 2020, o Conselho Nacional de Saúde (CNS), argumentou a favor da implementação de medidas de distanciamento social mais severas (GOV, 2021). A ideia de adesão decorreu pelo elevado número de pessoas infectadas e pelas estatísticas alarmantes de óbitos ocorridos em curto intervalo de tempo. Nesse regime as regras são definidas pelo governo, mas geralmente, além de as pessoas permanecerem em casa, como na quarentena, as autoridades estaduais e municipais monitoram não só a movimentação de indivíduos, mas também de veículos nas ruas feito por meio de bloqueios de vias, controle de fronteiras e intensa fiscalização (KERBER, 2020). Portanto, a circulação na cidade está restrita somente a atividades essenciais, em certas cidades foi adotado o toque de recolher. Em São Paulo, o governador da época implementou o Plano São Paulo, com medidas semelhantes ao *lockdown*, com o intuito de reduzir a ocupação hospitalar e conter os casos de forma a evitar a sobrecarga no sistema de saúde (TEIXEIRA, 2020).

Como impacto, além da observação e queixas da área econômica sobre o aumento do desemprego e da queda do Produto Interno Bruto, ou seja, o alto custo

econômico, na área da saúde, mostrava eficácia ao reduzir a curva de casos, permitindo ganho de tempo para reorganizar o sistema de saúde (CARTACAPITAL, 2020).

Além disso, artigos da revista *Nature* trouxeram análises otimistas sobre a medida ao considerar dados de países da Ásia, Europa e Estados Unidos sobre a taxa de infecção (ORSI, 2021). Convém mencionar que, de acordo com o artigo de Pancini (2021), as formas mais efetivas foram aquelas com mais intervenções não-farmacêuticas analisadas pelo estudo do *International Journal of Infectious Diseases*, que examinou dados sobre restrição na mobilidade urbana — característica do *Lockdown* —, complementando a noção de que a restrição de circulação deve vir acompanhada de ações conjuntas, reforçado pela Fundação Oswaldo Cruz (Fiocruz) em um relatório (CARTACAPITAL, 2020), como uso de máscaras, isolamento público e distanciamento social.

Contudo, apesar do otimismo, sua aplicação corroborou com o agravamento da saúde mental de indivíduos, ou mesmo o desenvolvimento de algum distúrbio psicológico, assim como as demais formas de isolamento social, assim como relata um dos alunos da Etec Mandaqui:

“Sim, na pandemia tive a minha primeira crise de ansiedade.”

5.1.2. Distanciamento social

O Blog Coronavírus, da Câmara Municipal de São Paulo, definiu o distanciamento social como uma importante medida para redução das chances e desaceleração da transmissão do vírus, inclusive em pessoas assintomáticas, já que essas também poderiam estar infectadas e transmitindo. Com essa impossibilidade de colocar em isolamento os que estão assintomáticos ou oligossintomáticos e a transmissão do SARS-CoV-2 sendo por gotículas de infectados, o Ministério da Saúde (2022) recomendou o distanciamento de ao menos 1 metro entre um indivíduo e outro, além de medidas, como o controle de engenharia, controle administrativo e a proteção individual.

Esse visa diminuir a circulação e, principalmente, a aglomeração de pessoas, seja em espaços públicos ou privados e, para isso, podem ser empregadas ações como a paralisação de atividades não essenciais e, quando possível, adotado o

sistema de trabalho remoto, além de serem cancelados ou adiados os eventos (CARVALHO *et al*, 2020). Resumidamente, a Prefeitura de Mimoso do Sul (2021) e a Revista Galileu (2020) definem o distanciamento social como uma iniciativa de indivíduos, que mesmo não apresentando sintomas ou não estando infectados e que tem a possibilidade de ficar em casa, ou seja, de forma voluntária se distanciarem das outras pessoas, fazendo a sua parte e contribuindo para a redução da transmissão da doença. O COFEN ainda traz três vertentes do distanciamento social: o Distanciamento Social Ampliado (DAS), como uma medida mais restritiva, onde é exigido que todos, sem especificação de grupos e setores sociais, fiquem em casa. Como medida mais leve e estratégica, existe o Distanciamento Social Seletivo (DSS), onde apenas os que são considerados como grupos de maior fragilidade e com maior risco de desenvolvimento de formas graves da doença ficam isolados. Já, em última instância, pode ser aplicado o Bloqueio total (*lockdown*), onde ocorre o bloqueio, por profissionais de segurança, de toda e qualquer entrada e saída do perímetro isolado, sendo proibida a circulação de todos (Ministério da Saúde, 2021).

Desde a antiguidade, é sabido que a convivência social é essencial para a realização plena do ser humano e que ninguém vive bem isolado, pois “O homem é por natureza um animal social” (Aristóteles). Com isso, observou-se o agravamento de diversas situações já existentes anteriormente a pandemia, com afetação direta na saúde mental da população. Em comentário sobre os impactos à saúde mental pelo distanciamento e isolamento social no Brasil, Lima (2020) observou que, para a população mais pobre, a situação econômica teve peso importante na piora nos problemas psicológicos. Muitos moradores de favelas e periferias não puderam aderir ao “fique em casa”, tendo em vista o medo de perder seus empregos e de, conseqüentemente, passar fome. Lima também destaca a pressão e o estresse sofrido por categorias profissionais, como os trabalhadores da área da saúde, motoristas, seguranças e trabalhadores da limpeza, tanto devido ao excesso de horas trabalhadas e medo de contaminação pela exposição laboral, quanto pelo distanciamento dos familiares.

A revisão integrativa de Silva e Lima (2023) concluiu que o desenvolvimento das crianças foi diretamente afetado pelo distanciamento, com impacto em suas habilidades socioemocionais que, quando não as desencadeou, elevou os níveis de ansiedade. Juntamente, a exposição exagerada as tecnologias trouxeram prejuízos

no que diz respeito a autonomia, relações interpessoais e na criatividade. Um estudo, realizado por Abreu e Flor (2022), com ingressantes em universidades durante o ensino remoto, devido ao distanciamento social, revelou dificuldades dos estudantes em obter um bom rendimento acadêmico. Alguns por problemas socioeconômicos e acirramento das desigualdades sociais, mas grande parte por problemas de adaptação, devido a uma maior dificuldade de integração social ao meio acadêmico, fomentada pelo distanciamento e, conseqüentemente, falta ou redução do apoio dos docentes e colegas de turma.

Diante de tal situação, foi observado que essa insatisfação pessoal com o desempenho acadêmico levou esses estudantes a um maior sofrimento psíquico. Isso acarretou problemas emocionais, desânimo, timidez e estresse, já existentes anteriormente a pandemia, mas que foram agravados pelas condições impostas por tal.

Por fim, um estudo realizado no Rio Grande do Sul apontou que, durante o período de maior distanciamento, houve redução considerável nas notificações de casos de violência contra criança e adolescentes. Porém, não viria a ser um dado positivo, tendo em vista que aqueles que já sofriam violência foram obrigados a passar mais tempo com seus agressores. Portanto, essa redução pode ser explicada pelo afastamento desses jovens das escolas, ambiente onde muitas vezes esses casos são identificados (por professores e outros membros da comunidade escolar) e notificados (LEVANDOWSKI *et al*, 2021).

Isso apenas revela o papel crucial da escola na proteção desses estudantes, pois estas violências, quando não acarretam desfechos fatais, levam a prejuízo para a saúde mental dos jovens.

5.1.3. Isolamento vertical

O isolamento vertical foi uma estratégia para controlar a disseminação do vírus durante a pandemia de COVID-19 que se propunha a proteger os grupos mais vulneráveis, como idosos e pessoas com comorbidades, permitindo que os jovens e adultos saudáveis continuassem suas atividades cotidianas, como o trabalho e o estudo. Embora essa estratégia tenha como objetivo diminuir os impactos econômicos e sociais, ela gerou uma série de conseqüências negativas para os estudantes,

afetando sua saúde física, mental e seu desempenho nas aulas online (FIOCRUZ, 2020).

Logo, demonstrou limitações quando aplicado, especialmente no que diz respeito à proteção completa aos grupos de risco para a covid-19, como os idosos, os imunocomprometidos, os obesos, os diabéticos e os portadores de doenças pulmonares (como a asma), cardiovasculares, hepáticas ou aqueles com doenças renais crônicas. Visualizado na pesquisa qualitativa, na qual muitos estudantes relataram o medo de contaminar seus familiares e de se contaminar com o retorno das aulas presenciais, um relatou:

"preocupação de morrer ou que pessoas à minha volta morressem".

Essa preocupação reflete a incerteza e a ansiedade constante sobre a exposição exagerada a notícias, aumentando o sentimento de vulnerabilidade. Outro ponto crucial também foi o ensino remoto, que causou diversas inseguranças e acentuou ainda mais a desigualdade educacional, onde estudantes não tinham acesso ou tinham acesso parcial ao ensino, o que refletiu imensamente na confiança e segurança de seu aprendizado.

O ambiente escolar é fundamental para o desenvolvimento social, emocional e intelectual e a educação online deixou esses meios de desenvolvimento escassos. Foi relatado por um aluno também o sentimento de:

"O medo excessivo de não acabar a pandemia".

As faltas de perspectivas de vida estavam presentes em muitos estudantes e os casos de ansiedade e depressão aumentaram devido ausência das experiências sociais, que muitas vezes encarava a realidade intimidadora, imprevisível e que bombardeava com notícias (Conexão UFRJ, 2020).

Com isso, podemos considerar que o isolamento vertical por mais que tivesse as melhores intenções sendo sua meta proteger as pessoas de maior risco, não foi considerado o impacto da falta de suporte emocional, a desigualdade do acesso a recursos de acesso à internet e as condições impostas por uma crise global.

5.1.4. Isolamento horizontal

O isolamento social horizontal, também chamado de “contenção comunitária” (SCHUCHMANN *et al*, 2020), foi adotado como medida de intervenção, durante a pandemia de COVID-19, com objetivo de reduzir a propagação do vírus, evitar o colapso dos sistemas de saúde e proteger a população pelo mundo todo, principalmente aqueles mais vulneráveis. Esse tipo de isolamento exige que a população, de modo geral, permaneça em casa, evitando o contato social e o acesso a locais públicos.

Lamentavelmente, as medidas de restrição associadas ao isolamento social trouxeram diversas consequências emocionais e psicológicas nos alunos, estas, evidenciadas por meio da análise de dados coletados em nosso formulário. Analisando os dados, os resultados indicaram que os jovens de 15 a 30 anos são mais suscetíveis a alterações psíquicas, haja vista que estes enfrentaram inúmeros desafios e bloqueios, no que se refere ao desenvolvimento emocional e à projeção de suas trajetórias profissionais. Durante o período de ensino, é natural que os jovens busquem maior interação social e espaços de pertencimento, além do núcleo familiar. Contudo, a ausência dessas oportunidades causada pelo isolamento social, gerou impactos psicológicos significativos e, indubitavelmente, faz-se urgente fornecer dados e traçar estratégias para mitigar tais efeitos no contexto educacional da Etec em questão.

Pesquisas realizadas na Etec Mandaqui, no ano de 2024, após a pandemia, mostram que a falta de interação presencial, contribuiu para o aumento de sintomas como ansiedade, depressão, irritabilidade e alterações de humor em 52,6% dos 78 estudantes que participaram da pesquisa. Lamentavelmente, essas pessoas foram privadas de suas rotinas bem estruturadas e suas atividades recreativas, fundamentais para a socialização e equilíbrio emocional e colocadas à própria sorte, uma vez que pouco se sabia sobre o enfrentamento de crises sanitárias mundiais.

Outro fator importante é a dependência das redes sociais e das tecnologias digitais durante esse período. Embora o uso de dispositivos tenha sido um meio para manter contato com amigos e familiares, nota-se que também expôs o corpo social a um ambiente de informações excessivas, muitas vezes conflitantes ou alarmantes, sobre a pandemia, contribuindo para o adoecimento mental do mundo todo.

Além disso, o excesso de tempo em frente às telas, pôde ocasionar no que chamamos de “vício digital”, visto que a longa exposição estimula a produção exacerbada de dopamina, um hormônio de recompensa, que ao proporcionar um efeito mental e físico de felicidade, pertencimento e valorização de qualidades, intrinsecamente ligadas a ascensão digital e “viralização”, corrobora com a dependência das telas (EISENSTEIN, 2023).

Paralelamente, o vício midiático tem sido associado ao aumento de problemas de sono, irritabilidade e sensação de exaustão mental. Essa “fadiga digital” tornou-se uma nova variável para o desenvolvimento de problemas emocionais, uma vez que o tempo excessivo online pode interferir diretamente na qualidade das interações humanas e na saúde mental da população.

No âmbito familiar, muitos jovens enfrentaram conflitos e tensões devido ao aumento da convivência forçada, o que pode ter contribuído para um ambiente emocional instável. Em muitos casos, famílias já sob estresse financeiro e psicológico pela pandemia, podem ter ampliado sentimentos de angústia e frustração, afetando diretamente todos os envolvidos. Muitas famílias se separam, se enfraqueceram ou até se afastaram, devido as inúmeras necessidades de adaptações ao contexto.

Como consequência, muitos desenvolveram dificuldades em expressar e entender suas próprias emoções, apresentando comportamentos de risco, como autolesões, consumo abusivo de álcool e outras substâncias e transtornos alimentares.

6. RESULTADOS DA PESQUISA

Para originar o formulário FORMS para a realização da pesquisa qualitativa com os alunos matriculados na Etec Mandaqui sobre os impactos da pandemia, foi recorrido como referência pesquisas com temas semelhantes ou com o mesmo intuito que o nosso tema. De mais de 40 pesquisas lidas, utilizamos 8, 5 qualitativas e 3 de discussão com diferentes faixas etárias e gêneros, para conferência dos dados com os nossos adquiridos na escola, sendo esses:

- OLIVEIRA, Wanderlei A. de, *et al.* A saúde do adolescente em tempos da COVID-19: *scoping review*,

- BORGES, Juliane A., NAKAMURA, Priscila M., e ANDAKI, Alynne C. R.. Alta prevalência de ansiedade e sintomatologia depressiva em adolescentes na pandemia da COVID-19.

- GOMES, Aline D., *et al.* Emoções manifestas por adolescentes escolares na pandemia COVID-19.

- GADAGNOTO, Thaianne C., *et al.* Repercussões emocionais da pandemia da COVID-19 em adolescentes: desafios à saúde pública.

- PIMENTEL, Renata B. Pandemia de COVID-19 e o distanciamento social: Os dizeres dos adolescentes e o sofrimento psíquico e social.

- MENEZES, Maíra. Pesquisa identifica o impacto da pandemia em estudantes.

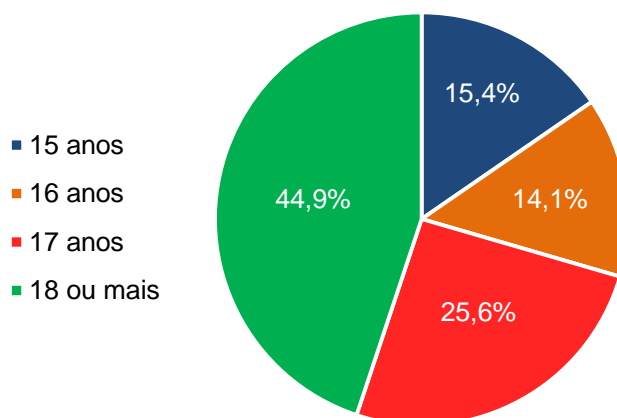
- UNICEF Brasil. Saúde mental de meninas adolescentes em tempos de pandemia.

- TV UFMG. Rede de Saúde Mental acompanha estudantes do Coltec no retorno ao presencial.

A pesquisa iniciou-se apresentando o tema, os alunos — nós —, a série e o curso. Logo em seguida o termo de consentimento livre e esclarecido pelos alunos menores de idade, e a permissão de autorização do uso das respostas dissertativas e alternativas, na qual, na apresentação do projeto nas salas de aula para incentivá-los a participar da pesquisa, avisamos sobre o anonimato das respostas, obtendo 100% de autorização.

Perguntado a idade dos participantes, foi deixado para escolha de 15, 16, 17, e 18 ou mais, obtendo prevalência de maiores de idade (44,9%) como na Tabela 1, resultado explicado pois a Etec Mandaqui é uma escola técnica com cursos para menores e maiores de idade. Isso permite observar as reações da pandemia em diversas faixas etárias, como alunos acima dos 25 anos — apesar de não especificado —, pois de acordo com dados coletados em 2023 pelo Relatório do Estado Mental

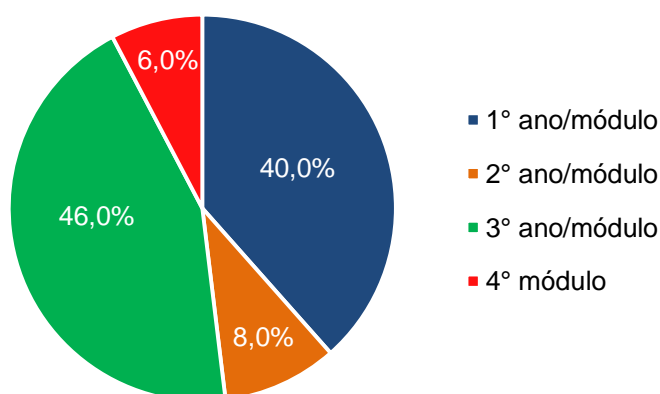
Tabela 1 - Idade dos alunos da Etec Mandaqui



Fonte: Elaborado pelos autores, 2024

do Mundo, a região da América Latina teve percentual acima de 50% de pontuação negativa em relação a saúde mental entre indivíduos de 18 e 24 anos (LACERDA, 2023), preocupante porque os problemas emocionais em crianças e adolescentes precedem os dos adultos, porque essa faixa etária é mais suscetível a mudanças, buscando e desenvolvendo sua identidade, ou seja, estão em construção (TV UFMG, 2022 e JORNAL DA USP, 2020).

Tabela 2 - Qual ano/módulo você cursa?



Fonte: Elaborado pelos autores, 2024

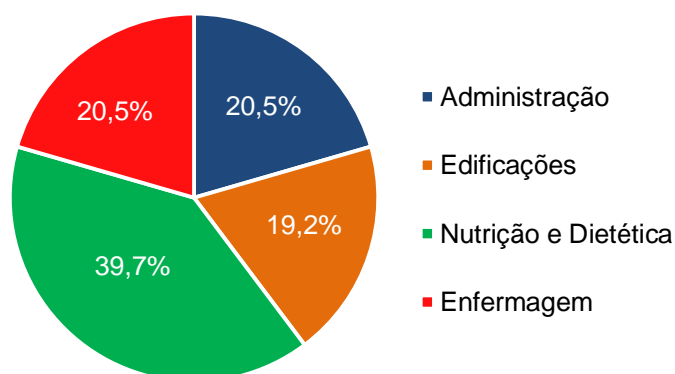
Subsequente, questionados sobre ano/módulo cursante, no qual o módulo refere-se ao semestre que o aluno está, o resultado foi (**Tabela 2**), sendo a maior porcentagem de alunos no 3º ano/módulo, correspondente a 36 alunos:

Convém mencionar que na Etec pesquisada os cursos são para alunos do ensino médio, iniciando aos 15 anos, indo do 1º ao 3º ano, e outros cursos, divididos em módulos, que podem ser iniciados também a partir dos 15 anos, com durações variadas, observado pelo uso do 1º ao 4º módulo. No entanto, apenas o curso técnico de enfermagem é requisitado que os alunos matriculados iniciem a partir dos 18 anos com duração de 4 módulos/semestres, ou seja, duração de 2 anos, e nessa pergunta (**Tabela 3**), de 78 respostas adquiridas, 16 foram alunos de enfermagem.

Perguntados “*Você sabe o que é saúde mental?*”, das 78 respostas, 67 (85,9%) responderam saber do que se

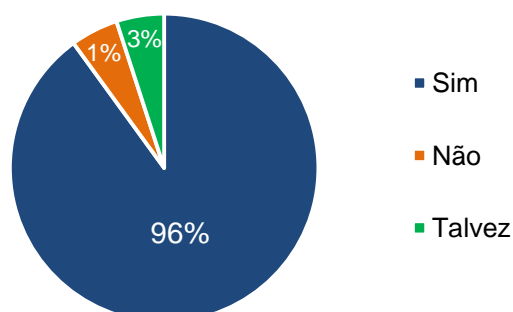
tratava, ou seja, possuem certo conhecimento sobre sua importância e definição, enquanto os demais responderam “*Não*” (1 resposta, totalizando 1,3%) e “*Não tenho certeza*” (10 respostas, totalizando 12,8%). Por levar em consideração a possibilidade dos alunos não serem ligados à área da saúde, foi acrescentado uma definição de acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS) disponibilizada pelo GOV, e logo em seguida a pergunta: “*Você entendeu?*”, havendo diminuição para 3 (4%) sobre o conhecimento do tema, como mostra a **Tabela 4**:

Tabela 3 - O que está cursando?



Fonte: Elaborado pelos autores, 2024

Tabela 4 - Você entendeu?



Fonte: Elaborado pelos autores, 2024

Resultado relevante, uma vez que contribui para o avanço da pesquisa supracitada, ampliando o entendimento sobre o tema. A pandemia teve um impacto

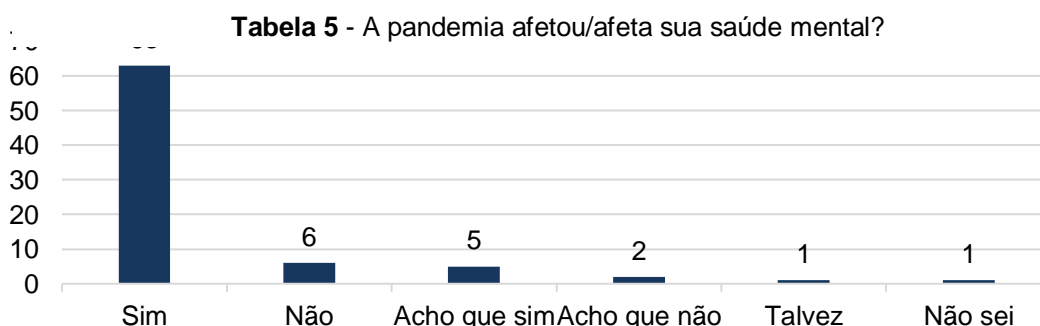
significativo na saúde mental de adolescentes e adultos conforme apontado por um estudo chinês que envolveu 1.2010 participantes. Essa pesquisa evidenciou que a autopercepção de uma saúde ruim ou muito ruim está associada a um maior impacto psicológico proporcionado pela pandemia (BORGES, NAKAMURA E ANDAKI, 2022). Além disso, segundo análise da OMS de março de 2022, constatou-se que os jovens foram significativamente mais impactados devido aos efeitos provenientes das mudanças na dinâmica escolar e na socialização com os amigos, conforme relatado pelo psiquiatra Luiz Scocca, atuante no Hospital das Clínicas da USP e membro da Associação Americana de Psiquiatria (APA) (Redação National Geographic Brasil, 2022).

Ainda mais pois:

"A saúde mental é um estado de bem-estar mental que permite que as pessoas façam frente aos momentos de estresse da vida, desenvolva todas as suas habilidades, poder aprender e trabalhar adequadamente e contribuir na melhora de sua comunidade. É parte fundamental da saúde e o bem-estar que sustentam nossas capacidades individuais e coletivas para tomar decisões, estabelecer relações e dar forma ao mundo em que vivemos. A saúde mental é, além disso, um direito humano fundamental. E um elemento essencial para o desenvolvimento pessoal, comunitário e socioeconômico" (ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD, 2022).

Ou seja, sem saúde mental não se há desenvolvimento individual e/ou coletivo, principalmente para os adolescentes que estão ajustando ao mundo adulto, mais impactados quando estudantes.

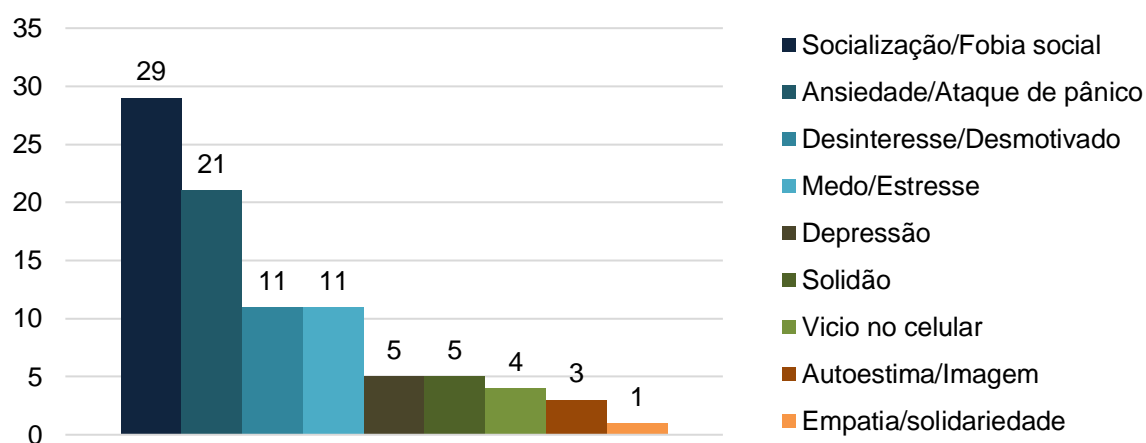
Após a introdução à saúde mental, foi perguntado "*A pandemia afetou/afeta sua saúde mental?*", representado pela **Tabela 5**. E comparado as pesquisas utilizadas de referências, as 8 também demonstraram o mesmo resultado, apesar de públicos alvos e estados e/ou países diferentes:



Fonte: Elaborado pelos autores, 2024

Nesse mesmo tópico, como complemento à pesquisa, foi perguntado como a pessoa se sentiu afetada, na qual a possibilidade de resposta foi dissertativa para o pesquisado se sentir à vontade de compartilhar sua experiência ou pensamentos. Sendo assim, por essa possibilidade, foi adquirido mais de 1 resposta por pessoa — respostas essas que serão utilizadas para discorrer sobre os maiores impactos sentidos a frente — possibilitando o desenvolvimento da **Tabela 6**.

Tabela 6 - Como a pandemia te afeta/afetou?



Fonte: Elaborado pelos autores, 2024

Comparada com as pesquisas de referência, foi possível perceber as semelhanças com a realizada na escola, o que contribui para o desenvolvimento do tópico de impactos à frente:

Tabela 7 - Comparação com as pesquisas de referência



Fonte: Elaborado pelos autores, 2024

E das respostas dissertativas coletadas na escola alvo, destacam-se:

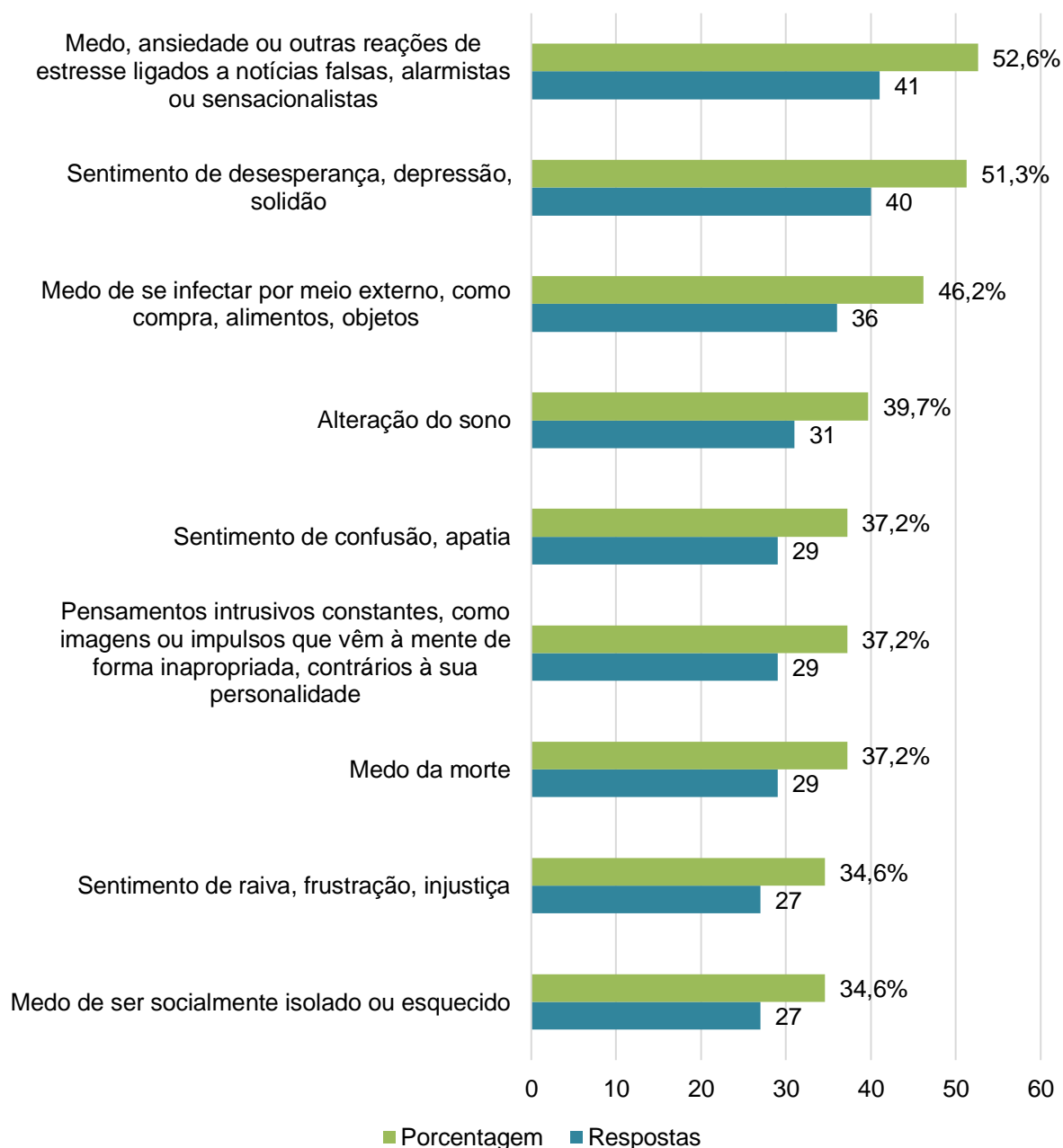
"Sim, desenvolvimento de problemas psicológicos e dificuldades em fazer ações que não tinha antes."

"eu ainda estou desenvolvendo".

"Talvez, o momento crítico favoreceu o surgimento de sentimentos negativos."

Além dessas, nas pesquisas utilizadas também foram citadas o uso excessivo de celular (1), autoimagem/autoestima (2), baixo rendimento escolar (2), transtornos alimentares (3) e automutilação (4), temas também comentados pelos alunos pesquisados da Etec que serão comentados mais à frente.

Para complemento da **Tabela 6** foi pedido *"Assinale algumas reações que você sentiu durante esse período"* sendo aceito mais de uma alternativa por aluno. Como resultado (Tabela 8) pode-se observar melhor a definição dos impactos, como o desenvolvimento do estresse por conta do medo constante de perda de familiares ou da própria morte pelo desconhecimento do novo vírus, de seus efeitos e do impacto das notícias — será discorrido à frente —, assim como a contribuição de desenvolvimento da alteração de humor.

Tabela 8 - Assinale algumas reações que você sentiu durante esse período

Fonte: Elaborado pelos autores, 2024

Convém mencionar que, com a análise do gráfico, apesar de não citado diretamente, além dos impactos destacados percebe-se a possibilidade de as pessoas terem desenvolvido ou terem tido pioras em quadros de Transtorno Obsessivo Compulsivo (TOC), um distúrbio de ansiedade com presença constante de pensamentos obsessivos, ideias e imagens repetitivas e sem controle, que faz a pessoa criar rituais para saciá-las (BRUNA, 2023). Conclusão a partir do resultado de 46,2% na resposta “*Medo de se infectar por meio externo, como compra, alimentos, objetos*”, porque há casos que indivíduos, após fazerem compras, chegavam em casa

lavavam as mãos, lavavam as sacolas, as compras e ademais, nesse caso, na pandemia, conforme Martins *et al* (2022) expõe:

“[...] necessidade de manter a limpeza toda vez que uma pessoa se expõe ao ambiente externo, a constante busca de informações em várias fontes de mídia sobre o vírus e desinfetantes”.

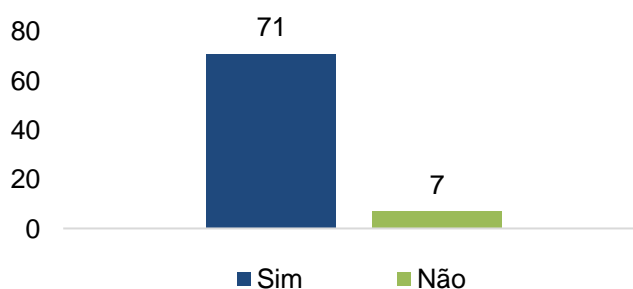
E como confirmação do exposto, estudantes também escreveram:

“Sim, fiquei mais ansioso e acabei ficando fissurado em lavar as mãos”.

“Lavar as mãos sempre que senti-las com algum aspecto diferente (suor, poeira, etc)”, quando perguntado sobre hábitos adquiridos.

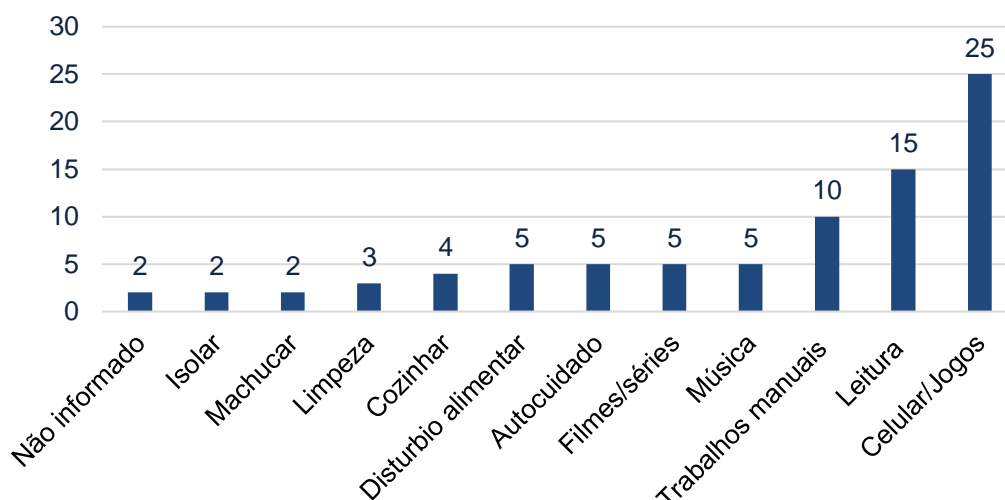
Pela visualização dos impactos no cotidiano durante o período de estágio e o retorno das aulas por nós alunos, e os resultados das pesquisadas, ficamos curiosos em saber quais as maneiras desenvolvidas para os alunos da escola alvo não serem tão prejudicados emocional, psicológico e fisicamente, já que a pandemia foi um período repleto de incertezas provocando dificuldades socioeconômicas e emocionais (PIMENTEL, 2023). Por esse motivo foram questionados: *“Durante a COVID-19 você desenvolveu algum hábito, hobby ou vício? Se sim, qual ou quais?”*.

Tabela 9 - Você desenvolveu algum hábito, hobby ou vício?



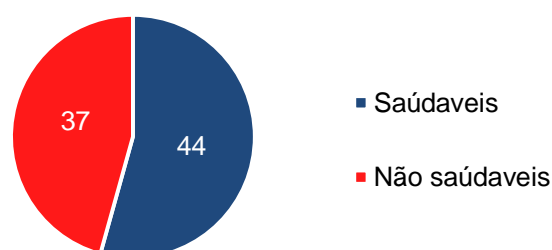
Fonte: Elaborado pelos autores, 2024

Percebe-se a necessidade de desenvolver distrações por parte da população para enfrentamento das dificuldades propostas, como a falta de contato constante, de atividades físicas, do cotidiano regrado, e sendo relatado mais que uma forma:

Tabela 10 - Qual ou quais hábito, hobby ou vício?

Fonte: Elaborado pelos autores, 2024

Apesar de alguns relatos sobre não sentir diferença ou não ter desenvolvido novos hábitos além dos já tidos, analisa-se um bom desenvolvimento de hábitos saudáveis (**Tabela 11**), como leitura, trabalhos manuais que incluem escrita, pintura e crochê, e o autocuidado, como atividades físicas e a procura de terapia e suporte psicológicos:

Tabela 11 - Saudável ou não saudável?

Fonte: Elaborado pelos autores, 2024

“Tics nervosas e me levou a me consultar frequentemente com a terapeuta.”

No entanto, isso não nega a preocupação dos relatos que envolvem casos do desenvolvimento de vícios, como o fumo escondido devido à sensibilidade emocional nesse momento, pois é comum enfrentar desafios relacionados ao uso de substâncias lícitas e ilícitas, conforme observado por Pimentel (2023), assim como a automutilação como compartilha dois participantes:

“Sim, bons e ruins...eu voltei a escrever poemas, foquei extremamente nos estudos para passar o tempo, mas também acabei começando a praticar automutilação e fumar escondido.”

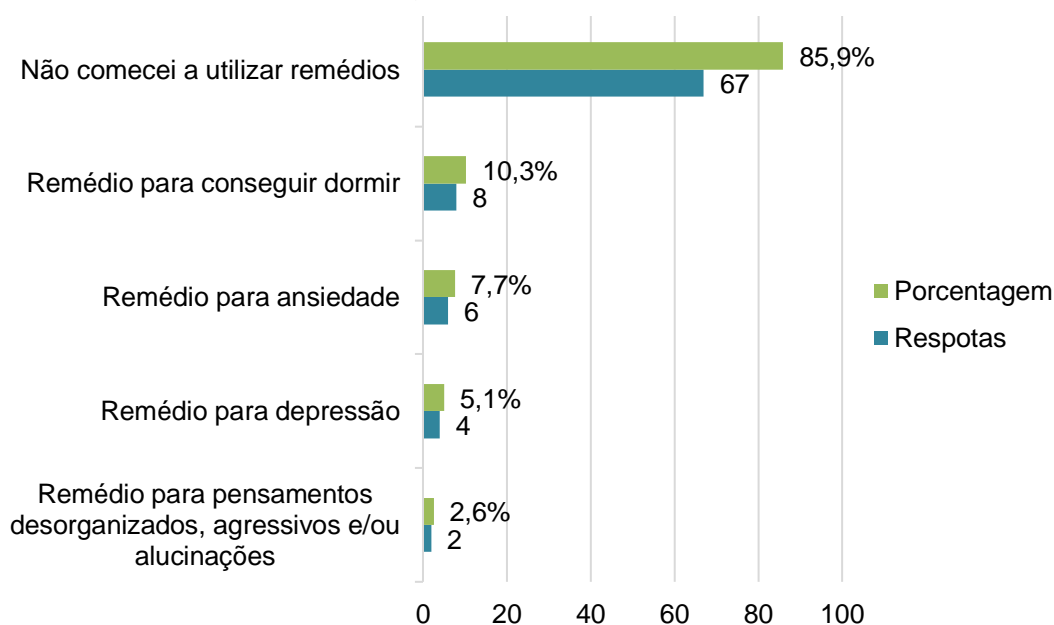
“[...] machucar fisicamente durante as crises de ansiedade e/ou momento de estresse”.

Algo já supracitado e que não pode tornar-se normalizado ou ignorado. Assim como o aumento das atividades *online* como o uso de redes sociais, que contribuíram para o desenvolvimento de inseguranças em relação a seu próprio corpo e imagem, levando ao desenvolvimento de distúrbios alimentares — “*Sim.. durante a pandemia o isolamento e afastamento das pessoas trouxe o uso do celular e das redes sociais como uma forma de comunicação, mas que me deixou muito exposta à questões de padrões de beleza, corpo etc..o que agravou meus transtornos alimentares (hoje já tratados e "curados") e também me fez desenvolver depressão, onde fiquei de 3/4 anos para recuperar totalmente minha saúde mental*” —, ou a utilização de jogos digitais, uma forma de escape para muitos adolescentes para poderem manter contato social com seus amigos ou familiares distantes, e para distração facilitado pelas aulas remotas, na qual houve até a utilização do aparelho como “vício”:

“*Sim. Compulsão alimentar, e vício em redes sociais*”.

Subsequente foi questionado sobre o início de uso de medicamentos:

Tabela 12 - Começou a tomar algum tipo de remédio diário?



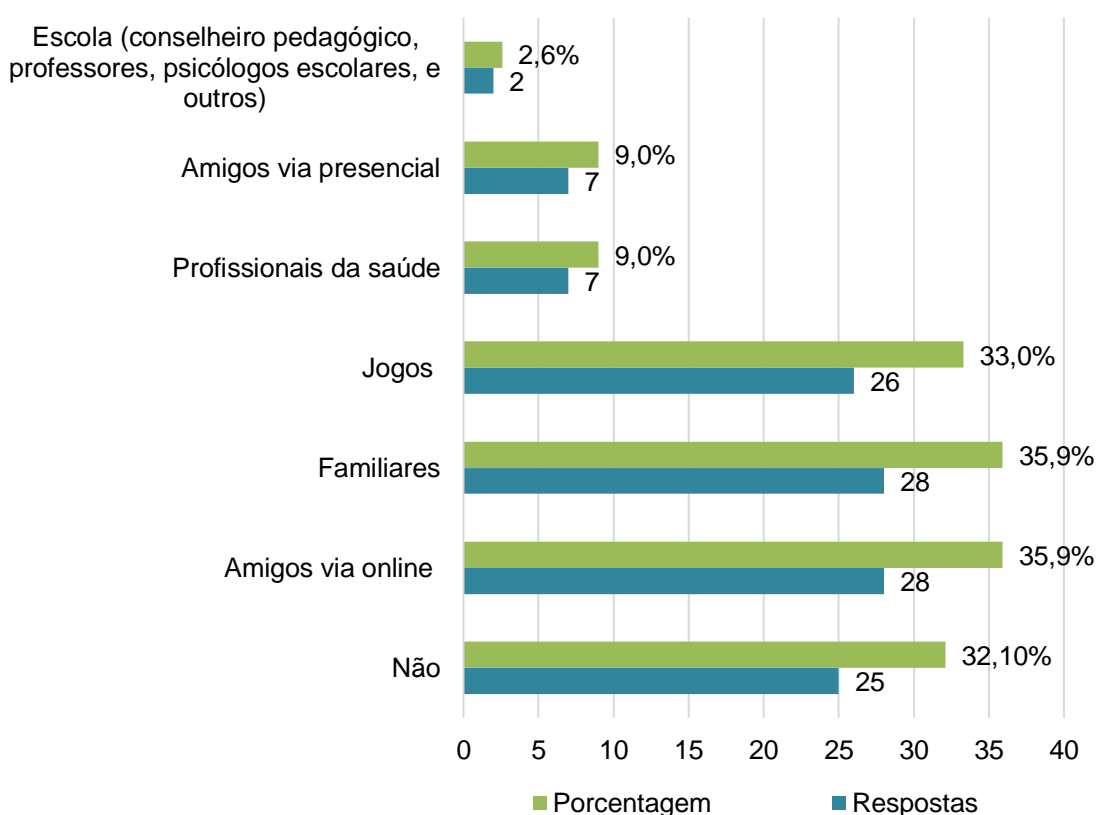
Fonte: Elaborado pelos autores, 2024

Segundo a autora Pires (2022) no Portal FIOCRUZ:

“Os estudantes viveram incertezas, medos, perdas, no contexto estressante [...], onde há muita pressão para ser produtivo e cumprir prazos. Um terço precisou procurar atendimento psicológico e uma pequena parcela, de quase 17%, usou medicamentos ansiolíticos ou antidepressivos sem prescrição”.

Na pesquisa na Etec, por julgarmos serem menores de idade, pode-se deduzir que parte deles não recorreram ao uso de medicamentos por não irem à atendimentos médicos *online*, pela falta de facilitadores para suas consultas, por realmente não haver necessidade de seu uso apesar dos sintomas e impactos que a pandemia lhe causou ou por não ter tido apoio suficiente de familiares para início correto do tratamento. No entanto, como uma especulação, recorreremos a pergunta: “*Durante a pandemia, você recorreu a alguma forma de ajuda ou suporte? Se sim qual ou quais?*”, na qual a pessoa podia escolher mais de uma opção:

Tabela 13 - Recorreu a alguma forma de ajuda ou suporte?



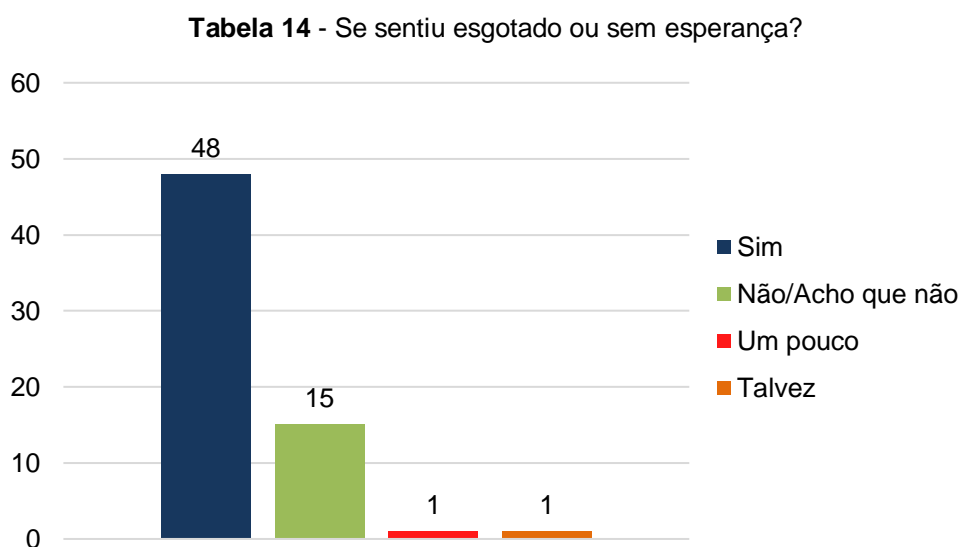
Fonte: Elaborado pelos autores, 2024

Com esse resultado, entende-se os motivos do pouco uso de medicamentos, pois apenas 7 recorreram a profissionais de saúde, os demais recorreram a outras formas como criação de vícios em jogos e na internet para manter contato com os amigos via *online*. Adiante, torna-se interessante a procura de ajuda ou suporte por familiares (35,9%), pois além de impactos negativos, o período de reclusão pode ser aproveitado para promover transformações benéficas na saúde e nos laços familiares conforme afirma Ramírez Ortiz *et al* (2021) e relato de um aluno:

“Vejo que apos isso dou mais valor para a minha vida e família”.

Ademais, vale ressaltar que para o desenvolvimento de transtornos psicológicos, a estrutura familiar e o ambiente contribuem de forma positiva ou negativa (GADAGNOTO *et al*, 2022).

Foi perguntado para os alunos: *“Se sentiu esgotado ou sem esperança? Relate sobre.”* (Tabela 14).



Fonte: Elaborado pelos autores, 2024

Contabilizando 65 respostas por não ter sido “obrigatória”, percebe-se que mais da metade responderam que se sentiram, de alguma forma, esgotado ou sem esperança, mesmo que minimamente ou apenas no início ou no ápice por ser algo novo e impactante como relataram:

"Perdi um pouco de esperança, a situação era bem estressante e deprimente. Teve momentos que pensei que aquilo nunca acabaria."

"Talvez tenha tido um sentimento apático mais para o ápice da pandemia, porém, não diria que me senti esgotado."

Além disso, muitos comentaram como esses sentimentos e situação foram agravados ou provocados pelas notícias veiculadas pelas mídias:

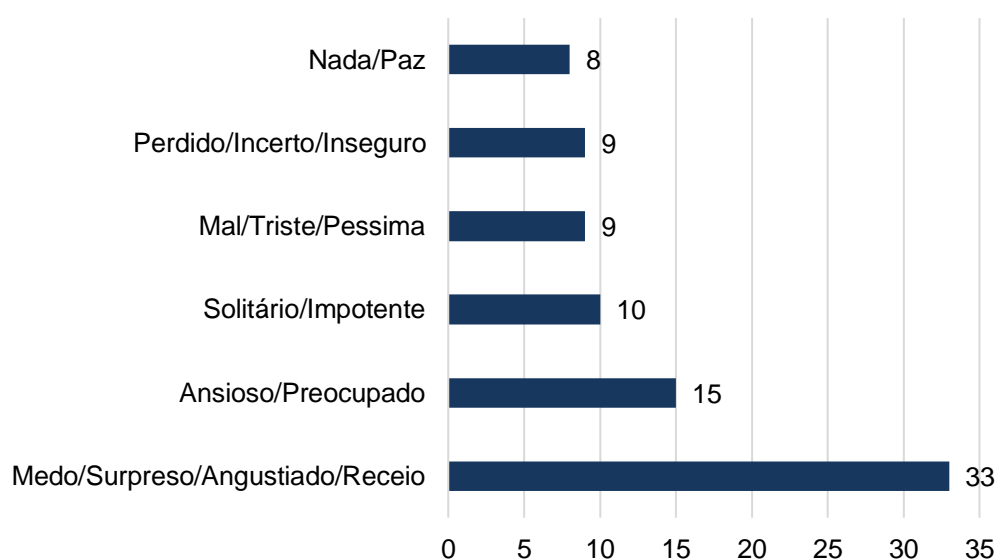
"Sim, principalmente com as notícias de q tudo poderia nunca voltar ao normal".

"Sim, uma vez que, além das notícias alarmantes que eram disseminadas, as lembranças de experiências ruins do passado vinham à tona constantemente, me causando exaustão mental e física."

“A pandemia trouxe um sentimento de desesperança com relação ao futuro, e deste ponto de vista, a pandemia parecia piorar cada dia mais, e do meu ponto de vista assistindo notícias de piora a cada dia, era como se aqueles fossem os últimos dias”.

Corroborado quando perguntados: *“Com o isolamento social e a pressão das notícias 24 horas por dia, como você se sentiu?”.*

Tabela 15 - Como se sentiu com as notícias 24 horas por dia?



Fonte: Elaborado pelos autores, 2024

Os alunos puderam escrever sobre os sentimentos, possibilitando mais de uma resposta, e pode-se perceber a prevalência do medo, surpresa, receio e angustia, que favorece o desenvolvimento de estresse e demais problemas na saúde mental. No início julga-se a prevalência de “paz”, até “sentimentos que transitavam entre felicidade, tristeza e preocupação”, conforme discorre Pimentel (2023). No entanto, no decorrer dos dias, as notícias tornavam-se mais alarmantes com os aumentos de casos e óbitos pelo mundo e o país, e a intensificação do uso da internet e do aparelho celular resultou em desconforto gerando efeitos adversos (GADAGNOTO *et al*, 2022):

“Bastante amedrontado no começo, pelo fato de não saber o que se tratava e a verdadeira periculosidade da COVID.”.

Em alguns casos, chegou ao ponto de recorrerem a ignorar as notícias ou evita-las para não serem afetados, como informam:

“Eu fiquei extremamente paranóica com tudo, fui proibida de assistir jornal ou qualquer meio de comunicação porque eu tinha crises de choro, eu me sentia extremamente pressionada e impotente por não poder mudar tudo o que estava acontecendo.”

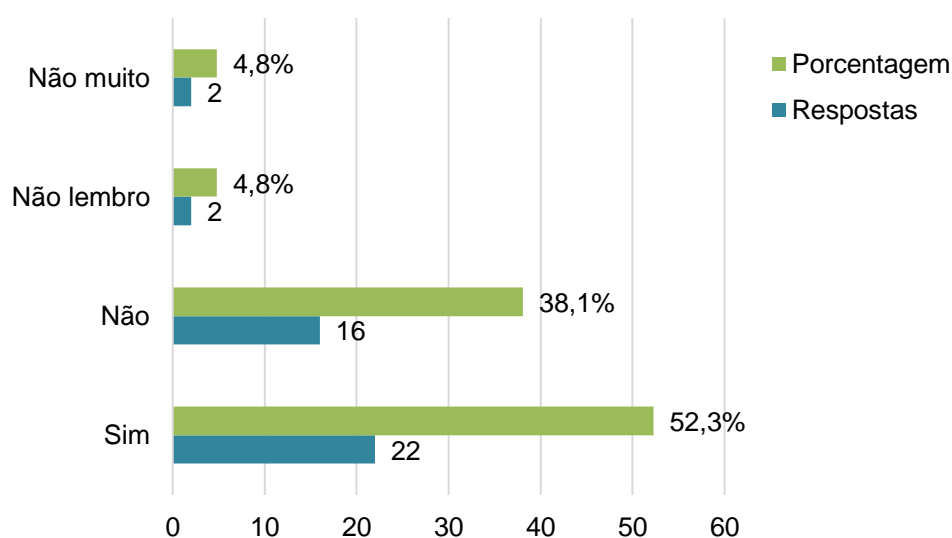
“Procurei não ficar vendo muitas notícias.”

“Muito mal já que só tinha notícias ruins, mas chegou em um ponto que a minha família passou a parar de ver esse tipo de notícia já que o clima estava ficando pesado e o isolamento social me afetou muito, já que tive problemas de comunicação quando as aulas voltaram”.

Como já abordado, a escola é um ambiente de construção do ser humano, principalmente para os adolescentes em processo de transição e desenvolvimento emocional, intelectual e social. Pela prevalência de adolescentes na escola alvo da pesquisa levamos em consideração de como a escola que estavam matriculados na época da pandemia — já que não estavam matriculados na Etec Mandaqui — os ajudaram nesse período. Sendo assim, foi perguntado para aqueles que estudavam: *“A sua escola te deu suporte/ajuda/conselho de como lidar com o período pandêmico? Se sim, como?”*, maneira para complementar a **Tabela 13**.

Por ser uma pergunta não obrigatória, só para aqueles que estudavam na época — julgando terem entorno de 11 aos 14 anos — foi obtido 42 respostas ao total, na qual 22 (52,3%) responderam sim, como representado na tabela abaixo.

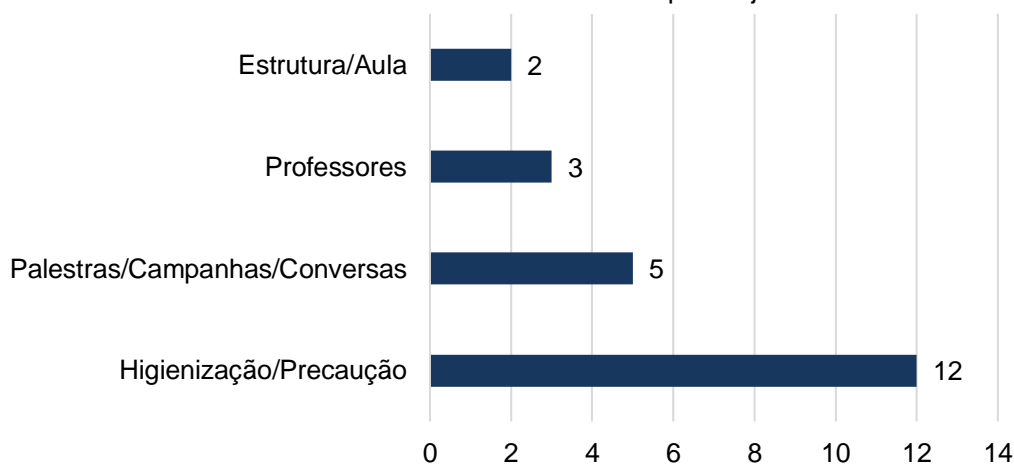
Tabela 16 - A sua escola te deu suporte/ajuda/conselho de como lidar com o período pandêmico?



Fonte: Elaborado pelos autores, 2024

Como forma de integrar a discussão futura sobre as formas de mitigar os impactos, foi pedido para os investigados relatarem o tipo de suporte/ajuda/conselho que a escola lhes ofereceu, como um questionário aberto dissertativo. Como resultado, coletamos:

Tabela 17 - Como a sua escola te deu suporte/ajuda/conselho?



Fonte: Elaborado pelos autores, 2024

Alguns relataram como sim:

“O que todo lugar fazia basicamente, máscara, afastamento de um metro e álcool em gel.”

“[...] mas foi muito genérico. Foi tipo lave as mãos 👍.”

Compreensivo porque a escola não estava preparada para esse momento. Em contrapartida, algumas tentaram, com os recursos que tinham, manejar da melhor forma possível como o repasse de informações básicas já distribuídas na mídia para fortalecimento das precauções, outras com disponibilidade de palestras/campanhas/conversas ao perceberem a importância do contato com os alunos para minimização de sentimentos negativos. Convém mencionar que, apesar de não perguntado sobre a saúde mental diretamente, um dos entrevistados comentou:

“Sim, por meio das aulas que focavam na saúde mental do aluno.”

Outro ponto a ser observado é a visão dos alunos com os seus professores da época. 3 responderam que quem deram o suporte para esse período foi o professor, validando a **Tabela 13** já discutida:

“Meus professores mandavam mensagens de saudades, para cuidarmos da saúde e etc.”.

E ainda nesse tópico, apesar de 16 respostas negativas sobre o suporte oferecido pela escola, alguns entrevistados consideraram a preocupação dos professores como algo fora do âmbito escolar:

“Não, mas ajudaram com os estudos, no caso alguns professores”.

“Não, mas os professores por conta própria ajudavam.”

Ainda com foco no âmbito escolar, foi implementado a pergunta: *“Como se sentiu em relação aos estudos durante esse período?”*:

Tabela 18 - Como se sentiu em relação aos estudos durante esse período?



Fonte: Elaborado pelos autores, 2024

O sentimento de defasagem e de prejudicado foi muito comentado, haja vista que o gráfico foi formado a partir de respostas dissertativas. Como justificativa para suas respostas relataram:

“Extremamente insatisfeito, o sistema educacional não estava nem um pouco preparado para esse tipo de ensino remoto, o que acarretou no não aproveitamento de matéria que foi passada nessa época.”.

“senti que não estava aprendendo do jeito certo e não estava absorvendo a matéria que os professores passavam.”.

“Na minha opinião, apesar da escola postar atividades e aulas, tudo parecia “fraco”, como se não estivéssemos aprendendo NADA.”

Aqueles que disseram que estudavam em escola particular no período ou que já eram empenhados em seus estudos, relataram que foi um processo puxado para adaptação, mas um processo normal (7 respostas), mas em consenso o que tornava mais “desmotivador” era o fato de não ter a aula presencial, o contato com os amigos e professores para melhor entendimento e desenvolvimento. Outros relataram que apesar dessas dificuldades nos estudos não sentiram motivação suficiente para estudar por outras vias — *“eu praticamente não estava nada, não tinha aula, não tinha atividades e eu não procurava estudar por outras vias.”* — e que dificilmente os professores prestavam apoio necessários, com atividades rasas, sem correções, demora em responder ou apenas dando nota só para passar de ano — *“Desamparada, haja vista que não conseguia acompanhar efetivamente os conteúdos e os professores dificilmente prestavam apoio.”* e *“Quase não tinha aula, os professores davam 5 pra todo mundo”*.

Nesse mesmo tópico, houve relatos de negligência de seus aprendizados por parte própria e de seus familiares, validando o fato do ambiente escolar ser uma válvula de escape para algumas alunas por poderem aliviar outras funções que empenham em suas casas (UNICEF Brasil, 2020):

“Muita defasagem, pois aulas online não oferecem os mesmo recursos, nem a mesma segurança que uma aula presencial, além de que, permanecendo tanto tempo em casa, muitos familiares acreditavam que eu sempre tinha tempo livre, mesmo com as aulas e os estudos, logo senti que meus estudos eram negligenciados.”

E como consequências desse período de defasagem são a cobrança para se readaptarem ao retorno das aulas presenciais e de manterem suas boas notas, e de se sentirem incapazes:

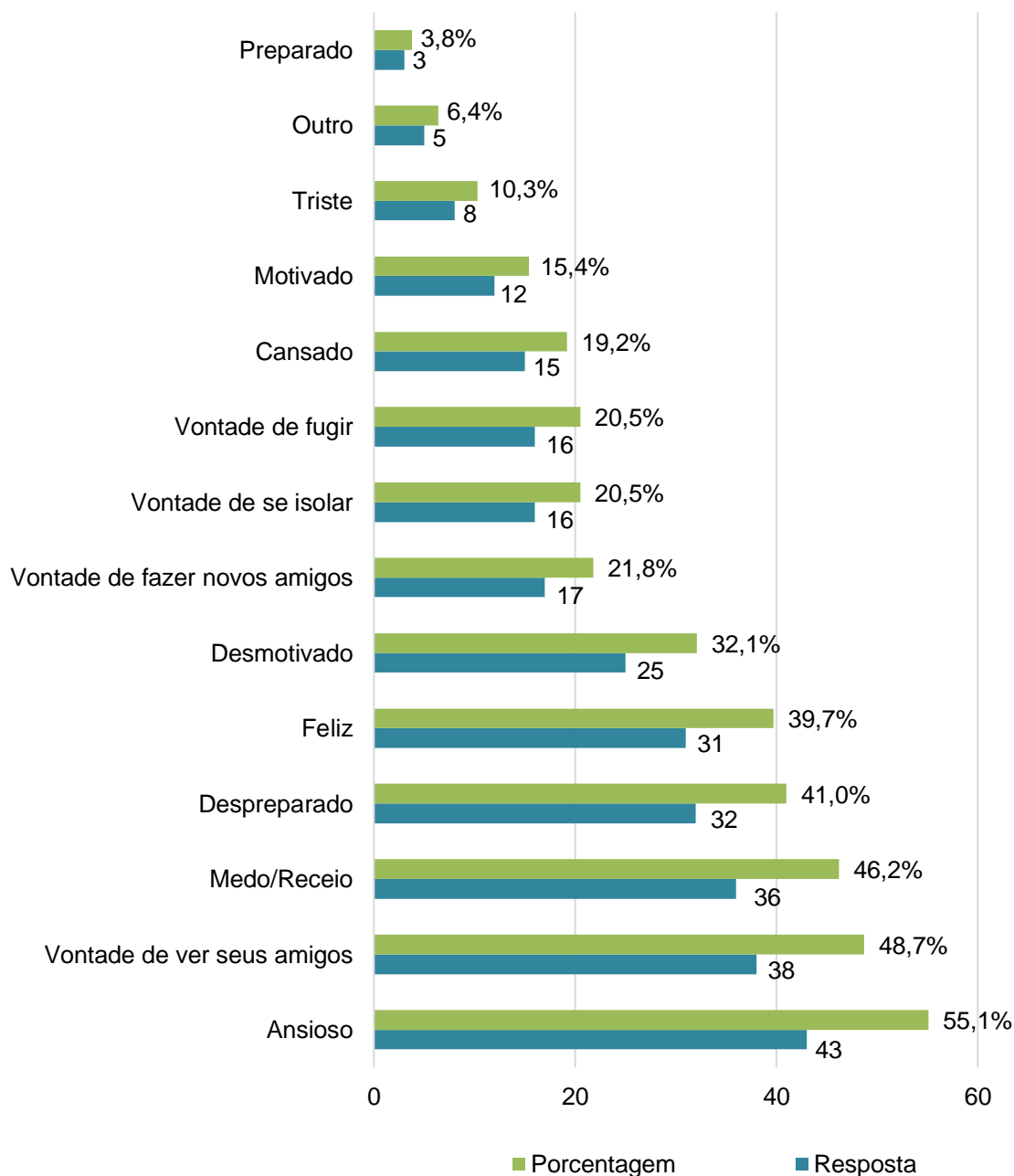
“Muito pressionada a sempre ter notas boas, sempre me esforçando para ir cada vez melhor (de uma maneira não saudável)”.

“Sentia que não merecia a nota que recebia e me questionava se era bom o suficiente.”

“Não fiquei tão atenta, não me concentrei direito e depois quando voltou as aulas presenciais passei a me cobrar o triplo (de forma acadêmica).”

Como a pesquisa foi realizada após o período pandêmico perguntamos: “*Como você se sentiu ao retornar às aulas presenciais?*”, na qual podiam escolher mais de uma resposta:

Tabela 19 - Como você se sentiu ao retornar às aulas presenciais?

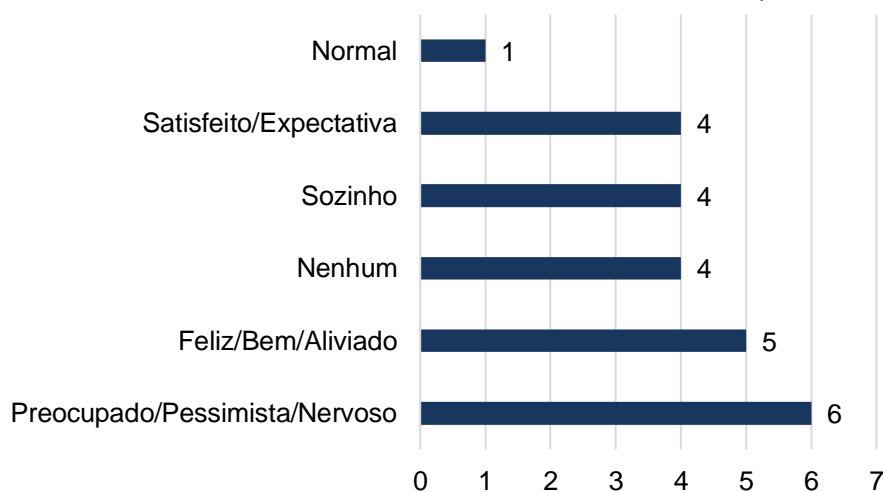


Fonte: Elaborado pelos autores, 2024

Observa-se como o retorno as aulas presenciais trouxeram grande sentimento de ansiedade e medo, explicado por causa do período isolado dos amigos e desse ambiente, o que causou impactos na produção das relações interpessoais, mas que apesar disso 17 e 38 pessoas estavam com vontade de fazer amigos e de fazer novos

amigos, respectivamente, apesar dos receios e dos despreparos da vida para sua adaptação. Alguns relataram o sentimento de receio para o retorno por já estar confortável ao padrão vivido — *“Um sentimento de sair da toca. Receio por já se acostumar com o conforto do padrão remoto”* — e de não querer voltar — *“Não queria voltar de jeito nenhum”* — quando perguntados: *“Que outra forma você se sentiu ao retornar as aulas presenciais?”*, que contribuiu para o desenvolvimento da **Tabela 20** abaixo:

Tabela 20 - Que outra forma você se sentiu ao retornar as aulas presenciais?



Fonte: Elaborado pelos autores, 2024

Em partes, o sentimento de pessimismo e de solidão foram relatados pois na volta as aulas alguns entraram em novas escolas, na qual iria precisar se adaptar ao novo ambiente, a novos professores, a novos alunos/colegas e novas culturas sem suporte emocional adequado:

“Me senti sozinha por ter mudado de escola”.

Por estar em uma nova turma, ou seja, separados de seus amigos da época pandêmica que manteve contato e se “apoiaram” a distância:

“Me senti muito ansiosa, já que fazia tempo que não saía de casa. Também não queria voltar porque a pandemia ainda não tinha acabado, mas fui obrigada a ir. Fiquei com muito medo de voltar porque meu corpo tinha mudado muito e aquela escola sempre teve muitos relatos de assédio. Meus amigos não eram da mesma turma que eu e eu não conhecia ninguém da minha sala.”.

Pelo medo de julgamento por não ter aprendido nada ou por ter sua autoestima afetada pelo uso das redes sociais:

“Medo de ser julgado por não ter feito nada útil ou não ter aprendido nada novo durante a pandemia.”.

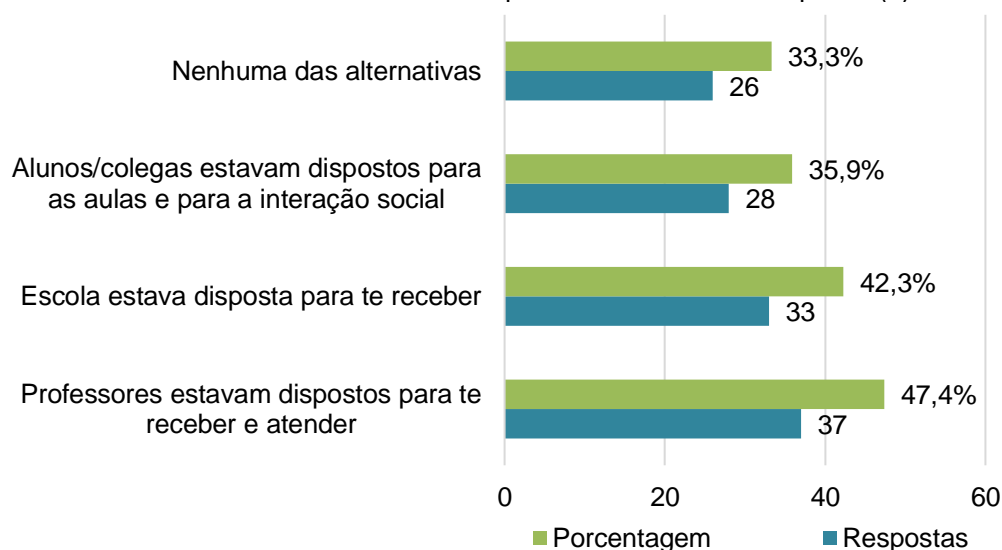
“Mesmo focando não estudos me senti burra e me senti como se fosse um nada, não sabia me portar muito bem e demorou para me adaptar de novo.”.

E sentimento de solidão por observar uma individualidade durante o retorno as aulas, entendível porque os adolescentes levam tempo para se adaptarem as mudanças:

“Sozinho, como se as pessoas ainda vivessem em seus próprios quadradinhos de individualidade”.

Esperando resultados semelhantes em relação ao retorno às aulas presenciais, com interesse de saber como o ambiente escolar as manejou e contribuiu para a diminuição de tantas inseguranças e estresses, foi criado a **Tabela 21**:

Tabela 21 - Na volta as aulas presenciais você sentiu que a/o(s):



Fonte: Elaborado pelos autores, 2024

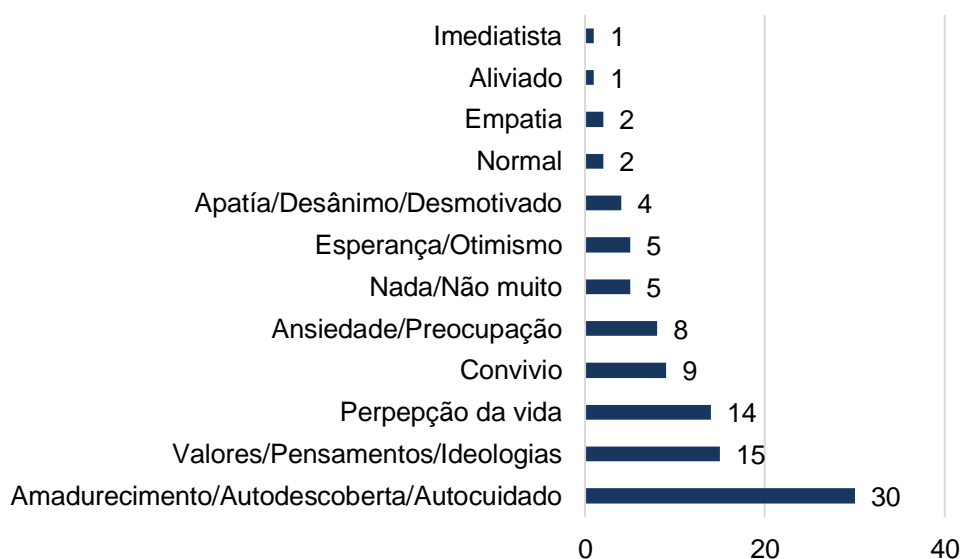
Apesar de 26 respostas relatarem a falta de ação da própria escola, de professores e dos colegas, sobressai o resultado da importância da preparação dos professores para esse retorno (37 respostas), corroborando com os dados da **Tabela 17**. Convém lembrar que além dos docentes também terem sido afetados psicologicamente e fisicamente pela pandemia, também foram cobrados pelo governo e escolas a seguirem as grades curriculares para não se ter a “defasagem acadêmica” já citadas pelos alunos e a desistência/evasão escolar, sendo recorrente reuniões

virtuais para planejamento, coordenação e monitoramento das atividades, bem como os períodos de adaptações e treinamentos contínuos para lecionar de forma remota, especialmente para os professores mais velhos com dificuldades relacionadas à *internet* e aos equipamentos, conforme relatado pelo GOV sobre o impacto da pandemia na educação em 2021.

Ademais, além de alguns perderem familiares ou amigos próximos, também tiveram que lidar com sua própria saúde mental — ainda mais aqueles que moram sozinhos —, já que professores acima dos 25 anos, apesar de personalidade e mentalidade formada, ainda podem desenvolver agravos psicológicos se já predispostos ou existentes.

E como finalização do questionário: “*Como você se vê depois da pandemia? Algo em você mudou, como percepções de vida, sentimentos, ideologias?*”.

Tabela 22 - Como você se vê depois da pandemia?



Fonte: Elaborado pelos autores, 2024

Apesar dos impactos e os relatos que seguiram até o fim desse formulário, pode-se perceber que apesar dos sentimentos negativos, sobressaindo ansiedade, depressão, problemas com a socialização, estresse e medos, os adolescentes e quem viveu o período pandêmico procuraram se desenvolver e combater de sua forma as suas adversidades, principalmente com o distanciamento social, a reclusão pelo fechamento das escolas e estabelecimentos, as mudanças de rotina e cotidiano, e as notícias recorrentes. Lembrando que muitos indivíduos procuraram superar suas dificuldades de suas maneiras a partir de tentativas e erros — mesmo

criando vícios em pornografia ou o uso excessivo de celulares, contribuindo com maior isolamento, distúrbios alimentares e distorção de imagem como alguns casos supracitados. E pode-se perceber que a escola possui grande fator no desenvolvimento social, tanto pelo convívio com colegas quanto o contato com os professores, que também se tornaram meios de “superação” para determinados alunos.

Com essa última tabela, conclui-se que apesar do período conturbado, os indivíduos em seus momentos de desespero e desesperança conseguem se reinventar e de evoluir, alcançando a superação e o otimismo, independentemente da idade e mesmo em momentos que não se sabe o que esperar, exemplificado com as 30 respostas referente ao “amadurecimento/autodescoberta/autocuidado” após a pandemia, procurando se cuidar mentalmente, se desenvolver socialmente, de melhorar como ser humano — em determinado caso, a procura de melhorias na própria escola *“tive mais visão política, por querer mudar a realidade de escolas como a minha, onde não havia aula on-line e só lições complicadas para quem não estudava”* — e na empatia. E, ademais, pela mudança da percepção da vida (14 respostas), observando sua efemeridade e sua visão de aproveitamento da forma mais bela e plena, a procura de sorrir mais.

Sendo assim, encerra-se esse tópico com alguns relatos dos alunos que superaram essa adversidade chamada “Pandemia de COVID-19”:

“Percebi que era importante aproveitar o hoje, pois não sabemos o dia de amanhã. Comecei a sorrir cada vez mais!”.

“Acredito que passei por mudanças significativas no meu jeito (caráter) e amadureci, aprendi bastante sobre as pessoas e como lidar com elas. Óbvio que tudo isso veio com as experiências da adolescência, com a idade, mas a pandemia teve um grande efeito na minha mudança.”.

“Me vejo melhor depois da pandemia, é como uma nova esperança de fazer a vida funcionar e melhor do que era antes.”.

“Eu vi muitas mudanças, principalmente nas percepções de vida. Tudo que considerado “simples” eu comecei a dar mais valor, eu passei a enxergar mais as pequenas coisas da vida que são as que mais marcam e ficam na memória, passei a respeitar mais meu sentimento e aceitar o que estou sentindo, sem ignorar ou

esconder. Passei a olhar que a vida não é só aquela correria e aquela mesma coisa monótona que achávamos que era, sempre tem algo diferente todos os dias que antes eu não conseguia olhar isso realmente.”

7. IMPACTOS DO ISOLAMENTO SOCIAL

No presente muito se disserta sobre os impactos do isolamento social, não apenas no mundo ou economicamente, mas também na sociedade, a roda essencial para um país e seu desenvolvimento.

Ramírez-Ortiz *et al* (2021) em seu artigo sobre as consequências da pandemia COVID-19 disserta como essa provocou impactos sem igual no século XXI, na sociedade, trabalhadores da área da saúde e adolescentes, principalmente na saúde mental. E outros artigos e pesquisas divulgaram como essa afetou, durante e após, as faixas etárias, ainda mais os adolescentes por ser um período de maior vulnerabilidade por estar no processo de desenvolvimento, saindo do núcleo familiar para o social, na qual cria mais relações interpessoais para desenvolver seu perfil e psicológico, e:

"Aproximadamente 75% dos adultos em condição de agravos psíquicos apresentaram os primeiros sintomas em idades inferiores a 24 anos" (GADAGNOTO, 2022).

Corroborando com pesquisas sobre o amadurecimento do córtex pré-frontal do ser humano, a qual atinge seu nível de desenvolvimento aos 25 anos de idade e, antes disso, encontra-se mais suscetível a influências externas, sejam de natureza química ou emocional (ZORZETTO, 2022) que podem afetar na formação do indivíduo como suas características psicológicas, atenção, memória e linguagem, exemplificada pela pandemia, que além de ter sido um momento novo para todos, aos adolescentes também representou grandes impactos psicológicos que podem levar pelo resto da vida como relatado na pesquisa realizada com os alunos da Etec Mandaqui, quando perguntando como a pandemia o afetou:

“Sim, desenvolvimento de problemas psicológicos e dificuldades em fazer ações que não tinha antes”.

No entanto, ainda no artigo de Zorzetto (2022):

“Isso significa que está mais suscetível a efeitos danosos, mas também que pode estar mais maleável a intervenções terapêuticas”, explica o psiquiatra Pedro Pan, também da Unifesp, outro coautor do trabalho.

Ou seja, apesar dos impactos negativos, em caso de procura de ajuda ou de auxílio de profissionais da área da saúde, esses podem ser mitigados, assunto que será discorrido mais à frente.

Ainda no assunto, o momento de desenvolvimento do adolescente interfere em sua forma social de convívio, e a interrupção pela pandemia nesse período impactou como outros relatos:

"Sim, o isolamento afetou no desenvolvimento social".

Segundo pesquisa pelo Ensino de Biociências e Saúde do Instituto Oswaldo Cruz com quase seis mil estudantes de diversas regiões do país sobre os impactos que a pandemia de Covid-19 gerou na vida acadêmica e saúde mental dos estudantes, 45% sofreram com ansiedade generalizada, 17% com depressão, além disso mais de 60% relataram crises de ansiedade e dificuldade para dormir, 80% relataram falta de motivação e problemas de concentração (Portal FioCruz,2022).

E como principais repercussões negativas importantes, nas outras pesquisas de base, foram apontadas o medo, estresse, mudança das relações interpessoais, ansiedade, insônia e depressão (GOMES *et al*, 2021 e RAMÍREZ-ORTIZ *et al*, 2021).

Como já tratado, a intenção de abordar o tema é de observar os impactos que a pandemia deixou nos alunos matriculados na Etec Mandaqui, sendo assim, foi realizado uma pesquisa qualitativa com os mesmos. Observando a **Tabela 6** sobre como a pandemia os afetou, mais da metade respondeu que sim e relatou sobre os mesmos efeitos lidos nas outras pesquisas, como:

"Sim, estresse, ansiedade, medo de morrer"

"Sim, me sentia triste e deprimida".

"Sim, eu acabei desenvolvendo síndrome do pânico e como já tinha Transtorno de Ansiedade e Depressão os sintomas foram agravados muito mais. Fiquei com muita dificuldade de sair na rua e quando saía eu tinha ataques de ansiedade e pânico, fiquei em acompanhamento e tratamento psicológico por toda a pandemia e eu não podia sair sem acompanhamento."

Além da **Tabela 8** que consta os sentimentos e impactos que sentiram, como a alteração do sono, apatia, medos, depressão, solidão, entre outros, relatos utilizados para abordar os principais impactos observados nos alunos da escola técnica.

7.1. ANSIEDADE E ATAQUE DE PÂNICO

O distanciamento social imposto pela pandemia de COVID-19 afetou profundamente a saúde mental dos estudantes, especialmente no que se refere à ansiedade e ataques de pânico. Dados da Organização Mundial da Saúde (OMS) mostram que, no primeiro ano da pandemia, os casos de ansiedade e depressão aumentaram 25% globalmente, o que incentivou 90% dos países a incorporarem cuidados com a saúde mental e suporte psicossocial em suas estratégias de enfrentamento à COVID-19 (Organização Pan-Americana de Saúde, 2022).

A pesquisa que realizamos buscou saber com mais detalhes os efeitos da pandemia de COVID-19 na saúde mental dos adolescentes da Etec Mandaqui com idade entre 15 a 18 anos ou mais. Os participantes responderam a uma série de perguntas focadas nas alterações emocionais e psicológicas experimentadas ao longo do período pandêmico, em especial no contexto de ansiedade, estresse e problemas de comunicação. Um dos aspectos mais preocupantes observados foi o impacto das notícias falsas, alarmistas ou sensacionalistas, que provocaram sentimentos de medo e ansiedade em 52,6% dos estudantes, indicando o poder dessas informações na amplificação de emoções negativas. Outro ponto relevante foi a presença de pensamentos intrusivos recorrentes, que atingiram 37,2% dos alunos.

No Brasil, uma pesquisa com cerca de seis mil estudantes revelou que 45% deles foram diagnosticados com ansiedade generalizada durante o isolamento. Essa realidade de afastamento social e interrupção nas rotinas escolares aumentou a incerteza e a pressão sobre os estudantes, intensificando problemas emocionais, como a ansiedade e ataques de pânico, que se tornaram comuns entre os jovens. (Fundação FIOCRUZ, 2022).

Foi realizada uma pesquisa pela Universidade Federal do Rio de Janeiro que aponta que os pensamentos intrusivos são afetivamente relacionados a sentimentos extremos, os pensamentos intrusivos são pensamentos indesejáveis e modificação da realidade atual que afetam em maior parte as áreas de depressão, ansiedade e estresse.

Esses pensamentos, caracterizados por imagens e impulsos que surgem de forma inesperada e oposta à personalidade do indivíduo, revelam uma dimensão de

sofrimento psicológico profundo, sugerindo que muitos desses jovens passaram a conviver com emoções e experiências que não eram comuns antes da pandemia.

Para o filósofo Nietzsche o homem pode vivenciar a morte de duas formas, covarde onde, “A morte covarde pode ser definida, em poucas palavras, como a experiência da morte como um acaso, cujo efeito imediato é o desejo de morrer [...]” (BARBOSA, 2015).

Com base nesses dados fizemos a pesquisa para saber se os estudantes fizeram uso de medicação, 7,7% dos respondentes relataram o uso de ansiolíticos como Diazepam, Alprazolam e Lorazepam para lidar com a ansiedade, enquanto 85,9% não fizeram uso de nenhum medicamento. Esses dados indicam que, embora a maioria dos estudantes não tenha recorrido a remédios, uma parcela considerável precisou desse tipo de intervenção para controlar os sintomas.

Durante a pandemia, os estudantes recorreram a diferentes formas de suporte emocional, muitas vezes utilizando meios digitais. Dos participantes, 35,9% buscaram apoio em amizades virtuais, 33,3% recorreram a jogos online e 29,5% buscaram conforto nas redes sociais. No entanto, 32,1% não procuraram qualquer tipo de suporte para a saúde mental, e apenas 9% buscaram auxílio profissional, refletindo uma baixa adesão ao atendimento psicológico.

A significativa dependência virtual, por meio de jogos, redes sociais e amizades virtuais levou ao aumento do vício em telas, com diversos alunos relatando como foram impactados em sua rotina e bem-estar do dia a dia. Entre os depoimentos, muitos relataram como o uso prolongado de dispositivos digitais se tornou uma forma de enfrentar o isolamento, mas acabou se intensificando de maneira preocupante. Um estudante afirmou:

“Por um tempo, fiquei viciado em assistir lives de jogos (muitas vezes, enquanto jogava jogos no celular também), acho que isso fazia eu não me sentir tão sozinho, porém se tornou preocupante quando eu assistia quase 24 horas por dia, chegando a só sair do quarto para ir ao banheiro ou comer, além de ter prejudicado meu sono, quando virava noites o fazendo.”

Outro estudante mencionou:

“vício no celular e em pornografia” como uma consequência do tempo excessivo online.

7.2. DEPRESSÃO

A pandemia de COVID-19 iniciou uma crise global que afetou todos os aspectos e rotinas da vida de todos, os jovens foram os mais afetados pois sua vida profissional e acadêmica foram afetadas, trazendo consequências sérias para a saúde mental com aumento expressivo de casos de depressão, que de acordo com a OMS teve aumento de 25% (Organização Pan-Americana de Saúde, 2022).

Segundo a biblioteca virtual da saúde, a depressão é uma doença psiquiátrica que causa alterações de humor distúrbios de sono, amargura, culpa, distúrbios alimentares. Diferente da tristeza que aparece decorrente de uma situação, na depressão não precisa de motivos para tal tristeza, não desaparecendo com o tempo, ficando em um estado letárgico, e atividades que antes eram prazerosas perdem a graça e o sentido (Biblioteca Virtual em Saúde, 2024).

A depressão é uma doença psiquiátrica crônica e recorrente, além de outros sintomas como o forte sentimento de desesperança, com alterações fortes e consideráveis de humor, variando entre total amargura, tristeza profunda sem fim, a sentimentos de dor, baixa autoestima, culpa, etc. Pessoas podem sofrer, ficam tristes, mas ao contrário de uma pessoa com depressão, conseguem sair do estado mental e superar. Tanto que, caso identificado os sintomas, é imprescindível procurar ajuda médica (BRUNA, 2023).

E com o distanciamento social, uma medida imposta como medida de precaução na época, houve aumento do sentimento de solidão e insegurança, de acordo com nossa pesquisa, 51,3% dos alunos expressaram sentimentos de desesperança, solidão e depressão, o que indica a profundidade e gravidade do impacto emocional que obtiveram durante o período. Ainda em nossa pesquisa, foi observado que muitos alunos já conviviam com a depressão, e isso ocasionou seu agravamento vendo assim a necessidade de inserir medicamentos para o controle da doença, também tendo casos de desenvolvimento de novos transtornos além da depressão que já conviviam, como ansiedade ou síndrome do pânico. Em nosso formulário obtivemos respostas como:

“Desenvolvi depressão e ataques de pânico”

“Sim, eu acabei desenvolvendo síndrome do pânico e como já tinha Transtorno de Ansiedade e Depressão os sintomas foram agravados muito mais. Fiquei com muita dificuldade de sair na rua e quando saía eu tinha ataques de ansiedade e pânico,

fiquei em acompanhamento e tratamento psicológico por toda a pandemia e eu não podia sair sem acompanhamento."

"Me arrependo de não ter buscado ajuda na época e de não contar para a minha família o que estava acontecendo, já que agora tenho que tomar remédio para depressão e para ansiedade. Consigo me comunicar um pouco melhor do que antes, mas ainda não consigo demonstrar que eu quero ajudar e/ou demonstrar carinho pela maioria das pessoas que eu considero..."

É possível observar que a relação entre depressão e o isolamento é delicada e relativa, pois jovens com depressão têm propensão a isolamento e evitar interações sociais, porém os jovens que já tinham depressão serviu como um catalisador para um agravamento, e para outros contribuiu para seu desenvolvimento criando um ciclo vicioso com ausência de rotinas estruturadas e removeu a interação social crucial para desenvolvimento da fase jovem para adulto (Organização Pan-Americana de Saúde, 2022).

Perceptível que a falta de interação privou os indivíduos de desenvolverem e fortalecerem competências, como empatia, comunicação e, principalmente, a capacidade de resolução de conflitos o que teve grande peso quando as aulas retornaram a ser presenciais, refletindo com esses enfrentando a ansiedade social, insegurança e a dificuldade de sair da cama e recomeçar uma rotina fixa.

Em nossa pesquisa foi observado citações à automutilação, que corrobora com pesquisas de referência que citaram o aumento da automutilação e dos pensamentos e idealização suicida, uma consequência alarmante. Logo, percebe-se como a pandemia trouxe impactos profundos e duradouras na vida dos jovens ou mesmo daqueles que já possuíam depressão, que provavelmente vão ficar marcados por um longo período. Sendo assim, para sua mitigação tornou-se de suma importância investir em estratégias de suporte emocional, atendimentos multidisciplinares, um maior apoio familiar, no âmbito escolar aulas interativas, palestras, entre outras medidas que serão abordadas com mais detalhe à frente.

7.3. ALTERAÇÕES DE HUMOR

Os transtornos ou alterações de humor são patologias mentais, caracterizadas por longos período de tristeza (depressão) e de euforia (mania) ou ambos.

Expressam-se por sentimentos duradouros de natureza emocional, desencadeados por reações aos mais diversos eventos, que podem ou não ter efeitos físicos perceptíveis (ASSUMPÇÃO JR, 2023).

Dos 78 alunos entrevistados, 51 (65,4%) apresentaram alguma alteração de humor durante o período, sendo 39,7% (31 alunos) com alteração de sono, 51,3% (40 alunos) com depressão e 34,6% (27 alunos) com irritabilidade. Nesse viés, percebe-se que o transtorno de humor, foi a condição psíquica que mais prevaleceu entre os estudantes.

7.4. ALTERAÇÕES DO SONO

Os momentos desesperadores e cheios de incerteza vividos na pandemia “tiraram o sono” de muitos, porém, para além do sentido figurado dessa expressão, foram observadas algumas alterações na qualidade do sono da população.

A Rede D’or São Luiz traz como definição para os distúrbios do sono que são algumas condições e doenças com capacidade para fazer o indivíduo ter uma noite de sono mal dormida e insuficiente ou até mesmo interromper o sono por completo. De maneira semelhante, a Vale Saúde (2024?) coloca os distúrbios como um comportamento psicológico e de movimento, afetando a pessoas em qualquer fase do período dormido, levando a uma maior irritabilidade, dificuldade de foco e sono excessivo com o passar do dia.

A Biblioteca Virtual em Saúde, do Ministério da Saúde, lista como principais distúrbios do sono, além do sono insuficiente e atraso de fase do sono: a insônia, caracterizadas por dificuldade de dormir, de manter o sono ou até mesmo de acordar; apneia obstrutiva do sono, onde ocorre uma parada respiratória de 20 segundos, em média, por uma obstrução da via aérea, levando a pessoa a despertar e emitir um ronco alto; e a síndrome das pernas inquietas, caracterizada por uma agitação, que ocorre principalmente em membros inferiores, mas que pode se estender para os superiores, prejudicando a qualidade do sono. Além desses, a Rede D’or (2024?) traz outras, como o sonambulismo, bruxismo, narcolepsia e paralisia do sono. As mesmas fontes mostram que os sintomas desses distúrbios são dificuldade de pegar no sono à noite, cansaço e sonolência durante o dia, irritação constante, ansiedade, depressão, roncar durante à noite, acordar cansado, sensação de ter dormido

insuficientemente, alterações do humor, da memória e das capacidades mentais, como aprendizado, raciocínio, e pensamento, falta de concentração e dor de cabeça.

Já o Hospital Santa Mônica (2022), listou como efeitos da privação do sono a dificuldade de concentração, ficar com a mente 'vagando' na aula, tempo de atenção reduzido, comprometimento da memória, comprometimento da tomada de decisão, falta de entusiasmo, mau humor e agressividade, depressão, comportamento de risco, reflexos físicos mais lentos, falta de jeito, podendo levar a lesões físicas, desempenho esportivo reduzido, desempenho acadêmico reduzido, aumento de faltas na escola por causa do cansaço e até mesmo a evasão escolar. Essa quebra no ciclo normal do sono, causada pela pandemia, vem causando um descanso insuficiente e prolongamento no estado de alerta, levando a insônia, pesadelos, sonolência diurna e fadiga (TELLES E VOOS, 2021). No artigo da BBC News Mundo de Rodríguez (2020), alguns especialistas citam o hábito de ir dormir mais tarde, o distúrbio do pesadelo, maior irritabilidade, fenômeno da atenção dividida, sentimento de impotência, dificuldade de concentração, microdespertares devido a insônia, hipersônia (sonolência excessiva), depressão, despertar precoce etc., como efeito dos distúrbios de sono na pandemia.

Sendo a infância e a adolescência fases em que estão ocorrendo diversas mudanças, como a puberdade, alterações hormonais, desenvolvimento, muscular, ósseo etc., a Fundação Abrinq destaca o sono como essencial para estes. Motivo disso é por esse ser o momento em que ocorre um desenvolvimento, além de físico e emocional, cognitivo, processando todas as informações recebidas durante o dia. E quando ocorre um sono de baixa qualidade, são prejudicados o aprendizado e a memória, por muitas vezes, reduzindo desempenho acadêmico e capacidade de lidar com situações cotidianas, podendo, inclusive, levar a aparição de transtornos emocionais, sendo comum a depressão e ansiedade (FUNDAÇÃO ABRINQ, 2024).

O Hospital Santa Mônica (2022) justifica a recorrência de noites mal dormidas nessa fase por mudança de horário hormonal, fazendo que este adormeça mais tarde, porém tendo que despertar mais cedo para ir à escola, também pelo uso excessivo de dispositivos digitais e cultura ocidental, onde o sono é desvalorizado em detrimento de se manter mais ativo, gerando um círculo vicioso. Um editorial sobre os distúrbios do sono durante a pandemia de COVID-19 menciona que o momento vívido e as perdas de entes queridos podem desencadear esses distúrbios, principalmente a

insônia, porém, com a continuidade de pensamentos negativos e de má higiene do sono, essa condição pode acabar se perpetuando (TELLES E VOOS, 2021). Com isso, pode surgir a necessidade da utilização de medicamentos que ajudem a dormir, que em nossas pesquisas na Etec Mandaqui, dentre os 20 respondentes (25,7%) que começaram a tomar medicamentos para distúrbios emocionais, 8 (10,3%) tiveram como motivação a dificuldade para dormir. Em entrevista à Rádio Senado, Maria Cecília de Lima, psiquiatra e terapeuta cognitivo comportamental, aponta que o isolamento social trouxe uma mudança brusca de rotina, aumentando o estresse, preocupações e incertezas, além das perdas, que nos obrigaram a lidar com o luto e a tristeza, tudo isso causando uma piora no sono (KINUE, 2020).

Pesquisas mostraram que o Brasil, em se tratando de sono, foi um dos países mais afetados pela pandemia de COVID-19. Um estudo com 22 mil participantes (dentre eles, brasileiros e espanhóis) indicou que 50% dos respondentes brasileiros relataram alterações no sono e, em resposta apenas a questão de qualidade do sono, 28,5% desenvolveram algum/alguns problema(s) e 13,5 tiveram problemas de sono já existentes anteriormente a pandemia piorada (ConVid, 2020 e COLL, 2020).

Em nossa pesquisa de campo, ao serem questionados sobre as reações sentidas durante o período de isolamento, dentre os 78 respondentes totais, 31 (39,7%) indicaram que sofreram com alteração do sono. Em pesquisa com 16 países do mundo, dados do Ipsos (2020) revelaram que, durante o período pandêmico, 26% dos brasileiros começaram a ter dificuldades para dormir, sendo o público feminino mais afetado. Nessa mesma pesquisa, além de liderar como mais afetado por ansiedade, o Brasil aparece como o segundo país com mais efeitos da insônia na população (26%).

7.5. ESTRESSE

A pandemia gerou grande estresse, impactando profundamente os estudantes em sua rotina acadêmica e suas condições emocionais e sociais, isso tudo gerou necessidade de adaptação de ensino muito estressante e desgastante sendo propício para o surgimento de diversos sentimentos negativos como estresse, ansiedade e depressão, além disso, o medo constante de contaminação deixaram os estudantes ainda mais apreensivos e inseguros em relação ao futuro. Também observado na

pesquisa com os alunos da Etec Mandaqui com os relatos sobre os sentimentos negativos, sobressaindo o medo das notícias, medo da perda, entre outros tipos de medo observado na **Tabela 6** e a **Tabela 8** já apresentadas.

Com o distanciamento social as escolas necessitam se adaptar rapidamente, às incertezas e desafios fizeram muitos jovens enfrentarem e controlar suas emoções, a concentração foi prejudicada e muitos ainda sofrem dos impactos da falta de foco, considerada uma das cicatrizes da pandemia (ROCHA *et al*, 2021). O desgaste emocional profundo foi refletido em perdas de interesses por atividades simples da vida cotidiana, tornando a rotina mais árdua e solitária, um dos alunos relatou:

“Sim, perdi o interesse em me dedicar em coisas simples da vida”.

Em nossa pesquisa realizada, 34,6% dos estudantes relataram sentimentos de raiva, frustração e injustiça devido às mudanças drásticas em suas rotinas. A transição abrupta para o ensino remoto sem a devida preparação e suporte emocional gerou uma sobrecarga, afetando a capacidade de concentração e aprendizado de muitos estudantes. O ensino a distância, além de trazer desafios tecnológicos, também afastou os alunos de um ambiente escolar que promovia não só o conhecimento acadêmico, mas também o desenvolvimento emocional e social.

Portanto, podemos considerar grandemente que o impacto social do estresse gerado pelo isolamento não foi limitado à adaptação ao ensino remoto, mas sim também aos estudantes. O distanciamento social, a falta de apoio emocional nas escolas e o acúmulo de sentimentos negativos contribuíram para um cenário onde se viram não apenas sobrecarregados academicamente, mas emocionalmente desgastados.

Foi realizado um levantamento pelo Datafolha que revela que 34% dos estudantes após a pandemia obtiveram dificuldade de controlar suas emoções, podendo ser levado ao extremo das emoções gerando um surto de estresse e de outras emoções (SPAGNA, 2022).

O apoio e compreensão das pessoas em volta dos estudantes que acabam entrando em surto ou tem dificuldade em controlar suas emoções é extremamente necessário, pois a convivência pode ser muito afetada, a necessidade de suporte emocional é fundamental pois muitas vezes após o surto se sentem envergonhados e

culpados podendo levar a pensamentos intrusivos, e querer descontar em si mesmos como a automutilação e autolesão.

De acordo com a pesquisa, apenas 40% dos estudantes receberam apoio psicológico, o que evidencia a insuficiência de estratégias para lidar com os desafios emocionais impostos pela pandemia (SPAGNA, 2022).

O impacto sempre vai ficar evidente e marcar uma geração de estudantes e jovens que enfrentaram e ainda enfrentam a dificuldade do controle emocional, em especial o estresse. Como meio de amenizar, a socialização tem que ser um dos meios essenciais para a melhora desse jovem, que por mais que seja difícil para as pessoas em sua volta a ressocialização vai ter grande importância em sua saúde emocional e mental.

7.6. SOCIALIZAÇÃO

"É muito, muito difícil pensar em estar perto das pessoas de novo. Uma das coisas que mexem comigo, quando penso na possibilidade de algum dia estar novamente em uma sala lotada de gente sem máscara, é que passei muito tempo ansiando desesperadamente por esse dia, e agora, às vezes, me pego tendo meio que uma reação de pânico... Não quero ter medo, afinal é isso que eu quero. Ainda assim, há uma parte de mim que agora reage de uma maneira que eu não costumava reagir, que está aterrorizada." (RO, 2021).

Como admite Daniel M. Lavery, apresentador do podcast *Dear Prudence*, em artigo de Cristine Ro (2021) sobre a necessidade de reaprender a socializar após a pandemia é um vislumbre do impacto que essa deixou na sociedade em geral.

Como já discorrido o ser humano é um homem social então o contato com outros indivíduos é essencial para seu desenvolvimento, para adquirir valores, crenças e habilidades para a vida individual e coletiva (BODART, 2019), e para a saúde mental a partir da necessidade de conversas e troca de ideias.

O cotidiano, apesar de às vezes monótonos, ainda permite que o indivíduo se socialize, ou seja, interaja e se relacione com outras pessoas, como amigos, familiares e mesmo desconhecidos com certa facilidade, falar sobre o jogo de futebol, sobre o trabalho, sobre a escola entre outros assuntos. No entanto, com o início da pandemia houve o isolamento social e suas vertentes, e isso além de causar a interrupção do cotidiano, acarretou na diminuição de contato social com outras pessoas.

Aqueles que moravam com familiares, maior parte dos pesquisados da Etec Mandaqui, apresentaram duas vertentes de desenvolvimento: 1) evitaram contatos com os familiares por serem de risco, por medo de os contaminarem, *"Como não parei de trabalhar no atendimento na área da saúde fiquei com medo de passar a doença para outros familiares"* como relata um dos pesquisados que julgamos ser do curso técnico de enfermagem, ou desenvolveram o hábito de isolamento por vontade própria, porque não tinham um bom relacionamento, como a fragmentação dos laços (GADAGNOTO *et al*, 2022) e 2) tiveram contato com familiares, aplicando as precauções adequadas, possuindo suporte e rede de apoio nesse período, *"Me vejo mais isolada que como era, sem ter relações próximas ou amizades além do meu círculo familiar"*, como relata uma das pesquisadas, nesse período o seu círculo familiar se tornou o mais próximo, o que evidencia uma boa relação com eles durante a pandemia, além do resultado da **Tabela 13** que corrobora no exposto a partir do resultado sobre a procura de ajuda ou suporte familiar para superar o período.

Todavia, em ambos os casos o efeito é o mesmo: impacto na socialização.

O isolamento social além de afetar a habilidade comunicativa pela falta de "estímulo" naqueles acima dos 25 anos de idade que já possuem personalidades e opiniões formadas, os mais jovens, ainda na época de desenvolvimento e com necessidade de interações, tiveram essa fase interrompida, que acarretou a perda de desenvolver a capacidade de iniciarem ou mesmo manterem uma interação social prolongado como descreveu um dos alunos da Etec Mandaqui:

"Durante o tempo de reclusão social tive diversas habilidades sociais que não puderam se desenvolver plenamente. Além disso, após a volta da vida normal, tive crises depressivas e alguns problemas relacionados a saúde mental e procurei ajuda psicológica."

E mesmo aquelas que tinham a habilidade comunicativa sentiram seus impactos:

"Acredito que sim, pois eu costumava ser uma pessoa muito mais disposta e comunicativa antes do período da pandemia, mas, após o isolamento, isso mudou, principalmente porque foi em um período de muitas mudanças na vida de um adolescente, pois durou dos meus 13 aos meus 15 anos, logo eu acabei perdendo o final do fundamental e entrando "de cabeça" no ensino médio. Isso dificultou um pouco."

Além disso, foi constatado o desenvolvimento da fobia e ansiedade social:

"Um isolamento social, e um pouco de fobia, ainda tenho dificuldade até para socializar, tendo crises de ansiedade"

"Sim, de imediato, após liberação das atividades, sentia medo extremo de interações com pessoas desconhecidas ou até mesmo com conhecidos que não via há muito tempo."

Em suma, a socialização é um impacto que deve ser contornado, pois além de afetar a saúde mental, afeta a vida ao todo, como a integração dos indivíduos na sociedade e no mercado de trabalho, por isso que é necessário ações de enfrentamento e investimentos em serviços de saúde mental, além do aprimoramento dos sistemas de apoio psicossocial e tratamento psicoterapêutico para atender todos que foram afetados (BORGES, NAKAMURA E ANDAKI, 2022).

8. ALTERNATIVAS PARA MITIGAR OS IMPACTOS

Com o exposto sobre os impactos, foi observado em nossa pesquisa, assim como comprovado em outras de referência, as necessidades de alternativas para mitigar, ou seja, de diminuir essas consequências. A partir das observações dos impactos à saúde mental da população em geral, tornou-se um assunto muito discutido, o que trouxe maior visibilidade para o tema e maneiras de enfrentamentos futuros em caso de novos períodos pandêmicos, pois o mundo é incerto, e o máximo que o governo e o país pode fazer é a precaução.

No início pandêmico, o sistema de saúde de todo o mundo ficou superlotado, o que impedia atendimentos corriqueiros, de prevenção e a necessidade de gastos extremos e descontínuos para evitar seu declínio, ou seja, houve um impacto na rotina dos serviços, tornando necessária a rápida implementação de modelos complementares para garantir a continuidade dos atendimentos (OLIVEIRA *et al*, 2020), como atendimento *online*. No Brasil, por exemplo, foi montado hospitais de campanhas em estádios para o atendimento por causa da lotação em UTI's e hospitais. Por esse motivo, retorna-se o fato de que o atendimento primário, como de prevenção e cuidado da saúde mental ficou em segundo plano, tanto que pessoas com transtornos pré-existentes tiveram problemas com suas consultas e receituários, pois “A pandemia escancarou a lacuna nos serviços de saúde mental, expondo diversos desafios e necessidades urgentes de acesso da população”, como discorre Scocca psiquiatra pelo Hospital das Clínicas da USP e membro da Associação Americana de Psiquiatria (APA) no artigo da Redação Nacional Geographic Brasil (2022), o que possibilitou o agravamento de seus sintomas durante o período. Conforme Borges, Nakamura e Andaki (2022), foi estimado que a saúde mental custaria a economia mundial de U\$16 trilhões de dólares em 2030 por causa desse descuido.

Por essa razão, várias medidas psicossociais e terapêuticas têm sido colocadas em prática, juntamente com investimentos emergenciais nos cuidados de saúde mental, a fim de enfrentar essas consequências nocivas e fomentar o bem-estar psicológico visando seu fortalecimento adequado (BORGES, NAKAMURA E ANDAKI, 2022 e NERI *et al*, 2024). Como meio de enfrentamento, o governo e organizações de saúde recorreram a variedades de medidas, como ampliar a conscientização do

autocuidado; de programas de cuidado como controle de estresse e respiração; da busca por ajuda de profissionais, além de:

“A agilidade com que serviços online foram estruturados para atender quem precisava de acompanhamento psicológico ajudou muito. Apesar de ainda haver desafios para disponibilizar ferramentas digitais confiáveis, eficazes e de fácil acesso”, afirma Scocca. (Redação Nacional Geographic Brasil, 2022).

Ou seja, a disponibilidade de atendimento *online* para evitar o risco de contaminação durante o isolamento social.

Como o âmbito da nossa pesquisa é escolar, observou-se com os resultados já expostos que para os indivíduos superarem as adversidades recorreram a necessidade de: 1) auxílio de profissionais da área da saúde, que podem estar em ambientes escolares ou seus devidos lugares de trabalho, como hospitais e CAPS, exposto na **Tabela 13**, e nesse contexto, a enfermagem exerce uma função vital para a promoção da saúde mental, dessa forma, é essencial criar estratégias eficazes de intervenção e de apoio tanto durante quanto após uma pandemia (SILVA, LIBORIO E SA, 2024); 2) apoio familiar, principalmente para comunicação para os adolescentes em seu momento de transição no período de isolamento e monotonia, conforme Oliveira *et al* (2020), “a pandemia afetou a rotina dos serviços e a necessidade de implantação rápida de modelos complementares para não interromper os atendimentos”; 3) o uso da mídia e celulares; e 4) o apoio e acolhimento escolar, com promoção de campanhas, conversas e orientações, por ser um ambiente de “escape” para determinados alunos (UNICEF Brasil, 2022), assim como treinamento de professores, por tornarem-se em momentos como esse forma de suporte, ainda mais para alunos que não possuem apoio ou estrutura familiar estável, assunto que será discutido mais adiante com foco na Etec Mandaqui de como essa pode aplicar medidas para casos futuros.

8.1. PROFISSIONAIS DA ÁREA DA SAÚDE

O contexto pandêmico evidenciou a urgência de o aumentar significativamente o aporte de recursos estatais para a criação e implementação de políticas públicas, com o objetivo de garantir a integralidade do acesso a saúde e a educação no ambiente escolar. A proposta busca envolver a colaboração entre o Sistema Único de Saúde (SUS) e o Ministério da Educação (MEC), de forma a elaborar materiais

informativos voltados à prevenção, a promoção da saúde e do bem-estar dos estudantes, não apenas da ETEC Mandaqui, mas de todo Brasil. Entre tais medidas, destacam-se:

8.1.1. Educação em saúde e prevenção

Essa estratégia contempla a elaboração e disseminação de materiais informativos, digitais e físicos, elaborados por profissionais especializados em saúde mental e sintetizados, para evitar barreiras semânticas, considerando a idade e o contexto social no qual os jovens estão inseridos, abordando:

- Práticas adequadas de higiene pessoal;
- Gerenciamento saudável do estresse, da ansiedade e do pânico;
- Estratégias para lidar com sentimentos negativos persistentes.

O emprego de tal medida, deve ser acompanhado, fiscalizado e conduzido pelo MEC, em parceria com o SUS, visando garantir a efetividade e alcance das ações em todo território nacional. O objetivo fulcral é fomentar uma cultura de bem-estar físico e emocional nas escolas, promovendo ambientes propícios ao aprendizado, a troca de ideias e à formação integral dos estudantes.

Estudos do *Online Journal of Issues in Nursing* (OJIN), publicado por Pittman e Park (2021), reforçam a importância de fortalecer a infraestrutura da saúde pública, para responder de forma efetiva aos desafios impostos pela pandemia, haja vista que a maior porcentagem dos estudantes, não pode investir em atendimentos privados. Segundo o artigo, enfermeiros desempenharam papéis estratégicos fundamentais no enfrentamento da crise, evidenciando a necessidade de investimentos em abordagens multifatoriais e interdisciplinares.

8.1.2. Apoio psicossocial

Paralelamente, a pandemia também expôs lacunas no suporte psicossocial oferecido, ou, ainda, negligenciado, aos estudantes. A criação de espaços específicos, dedicados ao atendimento psicológico em escolas brasileiras é primordial para atender às demandas emocionais intensificadas pelo ensino remoto e pelo isolamento social. Essa iniciativa visa:

- Oferecer suporte emocional estruturado e acessível, sem julgamentos;
- Facilitar o aprendizado, diminuindo os impactos do sofrimento mental;
- Reduzir a dependência de serviços privados de saúde mental, muitas vezes inacessíveis à maioria dos estudantes.

O Panorama de Saúde Mental – 1º semestre de 2023 (PSM1, 2023), demonstrou que boa parte dos jovens, sente uma certa resistência em procurar atendimentos à psicólogos e psiquiatras públicos, pois muitos sentem-se inferiorizados, não valorizados, discriminados e inseguros em tais atendimentos. O *National Institute of Mental Health* (NIMH), em artigo escrito por Gordon e Levine (2021), identificou que o estresse, a incerteza e os efeitos do isolamento social agravaram exorbitantemente o sofrimento emocional dos jovens, uma vez que muitos já apresentavam transtornos psíquicos moderados ou graves antes da pandemia. Nesse ponto, a intervenção de profissionais especializados, empáticos e que exercem suas funções da melhor maneira possível, é imprescindível.

Além disso, a *American Psychological Association* (APA), conforme Weir (2020), ressalta que medidas como a terapia individual e em grupos, a educação emocional dos indivíduos e a orientação parental adequada, foram fatores determinantes para estabilizar a saúde mental dos jovens durante a pandemia. Tais estratégias, não apenas fortalecem a resiliência e segurança dos estudantes, mas também contribuem para a redução do estigma social, referentes aos transtornos psicológicos no Brasil.

8.2. FAMÍLIA

Desde o nascimento, a família se torna o primeiro grupo social a oferecer orientação, suporte e apoio emocional, sendo o principal meio onde o adolescente se desenvolve, desde sua identidade, valores e crenças, até as suas habilidades sociais. Dessa forma, formando-os para lidarem bem com suas emoções, terem uma comunicação efetiva, resolverem seus conflitos e construir bons relacionamentos sociais (ALVES, 2024). Independentemente da estrutura familiar, é através dela que ocorrerá a parte primordial do desenvolvimento dos jovens, ou seja, os pais e/ou responsáveis tem a responsabilidade primária e, muitas vezes, decisiva sobre formação destes, principalmente em relação a saúde mental (BERTOLOTE *et al*, 2020).

Durante a pandemia e isolamento social, essas responsabilidades ganharam mais força, dada a delicadeza do momento, porém, ninguém estava preparado para lidar com tal situação, o que foi possível perceber em algumas declarações encontradas em nossa pesquisa de campo:

“[...] muitos familiares acreditavam que eu sempre tinha tempo livre, mesmo com as aulas e os estudos [...]”.

“Me arrependo de não ter buscado ajuda na época e de não contar para a minha família o que estava acontecendo, já que agora tenho que tomar remédios para depressão e ansiedade”.

Entretanto, ao serem questionados sobre terem recorrido a alguma forma de ajuda ou suporte, dentre os 78 respondentes, 28 (35,9%) deles indicaram seus familiares, ou seja, algumas estruturas familiares conseguiram lidar de melhor forma com a situação:

“[...] tive muito apoio dos meus pais por eles terem ficado em casa e a gente ter interagido de diversas formas, como com atividades do tipo: cinema em casa e jogos.”.

Os adolescentes acabam tendo maior autonomia, porém ainda necessitam de suporte. Em seu artigo para a Coala Saúde, sobre o papel da escola (e da família) na saúde mental dos adolescentes, Isabela Alves ressalta a importância de um ambiente familiar onde haja o estabelecimento de limites, assim como regras claras. Ademais, também é necessário que seja promovido um ambiente onde esses se sintam confortáveis para terem diálogos abertos e honestos, além de os pais estarem atentos a sinais de depressão e ansiedade, para que recorram a ajuda especializada. Em artigo da Secretaria Nacional da Família sobre o papel da família na promoção da saúde mental, também é destacada a importância de um ambiente que incentive a expressão de afeto e uma divisão de responsabilidades entre os indivíduos da estrutura familiar. Além disso, é listada uma série de sugestões e dicas para a família cuidar da saúde mental e melhorar a comunicação com os filhos, que envolvem escuta, respeito, incentivo e honestidade.

Apesar do fim da pandemia, é necessário, por parte da família, continuar atentos a possíveis sinais de problemas psicológicos em seus filhos, que podem ocorrer devido a traumas ou distúrbios desenvolvidos por conta do momento vivido. Para aqueles que obtiveram sucesso no cuidado da saúde mental de seus filhos durante o

período de isolamento, ainda é fundamental manter a relação de diálogo, afeto e confiança. Já para aqueles que, por qualquer motivo, descuidaram ou negligenciaram o cuidado para com suas crianças, nunca é tarde para tentar criar vínculos e conquistar a confiança desses, não sendo dispensável também o investimento em ajuda especializada.

8.3. MÍDIA

A mídia pode ter um papel essencial na redução dos impactos do isolamento social em alunos após a pandemia, especialmente ao considerar desafios dos jovens que foram mencionados em nosso formulário, como o excesso de tempo em atividades digitais e mudanças nos hábitos alimentares. Relatos como:

"[...] ficou viciado em assistir lives de jogos enquanto jogava no celular, chegando a assistir quase 24 horas por dia, prejudicando o sono e o isolamento físico".

"[...] compulsão alimentar e vício em redes sociais".

Apesar das respostas e suas gravidades, o uso das mídias na pandemia auxiliou muito a manter o meio de socialização, não é necessário proibir seu uso, muito pelo contrário, é necessário atentar-se a quantidade de uso, transformando os desafios que foram enfrentados durante o isolamento em oportunidades de reconexão ao mundo exterior.

Observando isso, algumas alternativas que a mídia poderia adotar, são:

8.3.1. Campanhas de conscientização sobre o uso de tecnologia

O uso contínuo da mídia pode desenvolver o vício, é importante campanhas que abordam os riscos do uso excessivo de dispositivos digitais e redes sociais, oferecendo estratégias para um consumo equilibrado.

As campanhas podem informar sobre o índice de jovens que estavam viciados nas mídias sociais e conseguiram superar, criar rotinas saudáveis de uso e priorizar o descanso dos olhos (FIA, 2022).

8.3.2. Produção de conteúdo sobre bem-estar e saúde mental

É essencial que a mídia proporcione conteúdos educativos e informativos sobre temas como compulsão alimentar, vícios digitais e saúde emocional. Isso pode ser feito por meio de vídeos curtos, *lives* interativas com profissionais da saúde, como psicólogos e nutricionistas, que respondam a dúvidas e ofereçam suporte de maneira acessível (MOURA, 2024).

8.3.3. Programação de entretenimento equilibrada

A mídia pode colaborar para promover um consumo mais equilibrado de conteúdo, como: as *lives* e aplicativos de vídeos interativos limitarem seu tempo de uso e incentivar pausas para ser realizada atividades *offline*, Incentivo aos jovens se conectarem e compartilharem experiências reais, como ler um livro, praticar atividades físicas e interagir com amigos e familiares (FIA, 2022).

8.3.4. Incentivo à interação social no mundo real

A divulgação de iniciativas que podem ser tomadas é essencial, pois para todos os projetos darem início é necessário dar o primeiro passo. A interação de forma segura e positiva é importante, porém o excesso já deve despertar a atenção do jovem e principalmente dos familiares a sua volta (MOURA, 2024)

8.3.5. Apoio à família e à escola

O apoio da família e educadores é muito importante para ajudá-los a identificar os sinais de alerta e os gatilhos para o vício.

8.4. ESCOLA

A Significados (?) traz como definição para "escola" a instituição que tem a função responsabilidade de formação e desenvolvimento das características culturais, sociais e cognitivas dos indivíduos da sociedade. Para além da formação acadêmica, ainda, segundo Alves (2024), a escola tem função de destaque quanto a saúde mental dos adolescentes, tendo em vista que esses passam fração considerável de seu

tempo neste ambiente. É nesse espaço onde esses jovens têm grande parte de suas relações, seja com outros alunos, professores ou outros funcionários da escola, o que influencia no seu emocional.

A partir de nossas pesquisas, a maior parte (pois se refere a uma pergunta de resposta dissertativa) dos nossos respondentes se mostrou insatisfeita com o suporte prestado pela escola, em relação a saúde mental, o que pode ter contribuído para volta às aulas onde muitos se sentiram ansiosos (55,1%), amedrontados (46,2%), despreparados (41%), desmotivados (32,1%), etc. Artigo de Carrança (2022) reuniu algumas fontes que revelaram um grande prejuízo no retorno às salas de aula por parte desses alunos após a pandemia, com alunos ansiosos, deprimidos, com pânico, dificuldades acadêmicas e de relacionamento com os colegas e professores, além das que foram vítimas ou presenciaram violência doméstica, entre outros traumas. Tudo isso traz desafios e responsabilidades para a comunidade escolar, pois essa pode desempenhar um papel essencial na redução dos impactos do isolamento social em seus alunos, promovendo a socialização, o bem-estar emocional e o desenvolvimento de habilidades socioemocionais, como o aumento do acolhimento escolar, promoção de rodas de conversa, promoção de conversas com profissionais capacitados a ouvir e instruir, como psicólogos e terapeutas, criando uma rede de suporte emocional (Instituto Ayrton Senna, 2020). Corroborando com postagem da Universidade Tuiuti do Paraná em seu blog, que aborda formas de a escola oferecer suporte à saúde mental dos seus alunos, dentre elas:

- **Fortalecimento do acolhimento escolar:** a abertura de espaços de diálogo, rodas de conversa e construção de um sentimento de pertencimento à comunidade escolar, através de um ambiente acolhedor, onde todos se sintam à vontade para expressar seus sentimentos, anseios e angústias. Atividades coletivas também é uma maneira eficaz de promover a interação social, o desenvolvimento de habilidades socioemocionais deve ser prioridade. A escola pode incluir programas específicos no currículo escolar para trabalhar competências emocionais como empatia, resiliência, autoconhecimento, autoestima, capacidade de lidar com a mudança repentina de sentimentos e comunicação.

- **Prática de exercícios físicos e meditação:** também são citadas por fazer bem a mente.

- Acompanhamento psicopedagógico e psicológico: nesse caso, não só para os alunos, mas também para professores, pois esses fazem parte das interações sociais dos jovens no meio escolar e são peça importante para acessá-los.

Como ações em prol da prevenção e promoção da saúde mental dos adolescentes, o Hospital Santa Mônica (2018) ressalta a capacitação de professores em saúde mental, ensinando seus alunos a lidarem com suas emoções, e a observação de mudanças comportamentais que possam indicar necessidade de ajuda para esse jovem, como redução de rendimento, agressividade, tristeza, introspecção etc., não os diagnosticando, mas sim orientando a família e encaminhando para obterem ajuda especializada. Nesse caso, vale ressaltar a possibilidade da realização de palestras para orientar os pais sobre como apoiar os filhos para o retorno às interações sociais, realizar comunicação aberta e sempre acompanhando o progresso dos filhos academicamente de forma mais presente e efetiva (Instituto Ayrton Senna, 2020)

Em suma, é perceptível que para mitigar os impactos nos alunos a escola precisa se reestruturar, para atender e dar suporte necessário a seus funcionários e estudantes, podendo, além dos já citados, realizar promoção de atividades coletivas, para estímulo da interação social e colaboração, como desenvolvimento de projetos em grupos, organização de eventos culturais e esportivos, implementação de programas específicos e efetivos de acordo com o currículo escolar e o espaço físico, além de poder utilizar a tecnologia de maneira consciente e saudável, promovendo e auxiliando os alunos com projetos colaborativos online que complementam as atividades presenciais.

8.4.1. Etec Mandaqui

A Etec Mandaqui, a escola alvo da pesquisa, pode desenvolver um plano mais amplo e direcionado para o resultado proposto, de acordo com os relatos dos estudantes, houve um foco maior em orientações relacionadas à prevenção da Covid-19, mas iniciativas voltadas à saúde mental ficaram de lado:

“Apenas sobre como se cuidar para não pegar covid, sobre saúde mental, não.”

“Não, mas os professores por conta própria ajudavam.”

Além disso, ações como cartazes com frases motivadoras não foram suficientes para atender às necessidades emocionais dos alunos:

“Não deu nenhum. Só foi espalhado cartazes com frases motivadoras”.

O relato dos alunos mostra que não receberam orientações ou que se limitaram somente às medidas preventivas contra a Covid-19, mas não se atentaram aos impactos sociais e emocionais causados pela pandemia. A ausência de estratégias para lidar com ansiedade, depressão e outros problemas de saúde mental, amplificados pelo distanciamento social e pelas incertezas da pandemia expôs uma lacuna significativa no suporte oferecido pelas escolas.

A pandemia constatou a importância de um sistema educacional que não se limite ao ensino acadêmico, mas que considere o desenvolvimento integral dos alunos, incluindo seu bem-estar emocional e psicológico. A falta de suporte durante esse período deixou marcas profundas em muitos jovens, destacando a necessidade de uma reformulação no papel das escolas, para assim, dar suporte tanto durante quanto depois de uma futura pandemia.

Para responder a essas questões, inicialmente, a escola pode criar um programa estruturado voltado à saúde mental e ao bem-estar dos alunos. Esse programa inclui rodas de conversa regulares, palestras com psicólogos e outros especialistas, meditação e estratégias para lidar com ansiedade e estresse. Os professores, que foram uma rede de apoio importante, podem receber capacitações específicas para lidar com questões emocionais dos estudantes, como identificar sinais de alerta e encaminhá-los para suporte adequado.

9. CONCLUSÃO

Após longos períodos de reflexão e análise, buscamos compreender a profundidade dos impactos do isolamento social nos alunos da Etec Mandaqui após a pandemia de COVID-19, de forma a abranger os efeitos na saúde mental, no comportamento e socialização de nossos estudantes. Nosso trabalho foi confeccionado, inicialmente, por pesquisas descritivas sobre os impactos da pandemia, e em seguida a partir de questionários voluntários e comparações com estudos posteriores com a finalidade de identificar pontos de vulnerabilidade, sentimentos vivenciados e desenvolvidos pelos pesquisados, quantificar a porcentagem de aumento de transtornos mentais nos alunos e traçar estratégias de enfrentamento, tanto no âmbito escolar, como na vida pessoal de cada indivíduo.

A pesquisa elucidou a dualidade do período, na qual muitos participantes apontaram o momento como o mais pavoroso, dolorido e difícil de suas vidas, evidenciado por relatos de profundo sofrimento psíquico acerca da perda de familiares e/ou amigos, o vício digital incontrolável, o prejuízo no âmbito educacional, e atraso e afastamento de seus sonhos e suas rotinas já muito bem estruturadas. Em contrapartida, estes também destacam tal fase como o surgimento "forçado" de hábitos saudáveis e de conforto, como a criação de novos hobbies, o fortalecimento de vínculos e mudanças de trajetórias profissionais e espirituais, assim como o amadurecimento pessoal ainda que vindos de uma infeliz situação.

Assim, concluímos que, tal estudo enfatizou a necessidade de fornecer suporte emocional e psicológico nas escolas e ofereceu insights valiosos para profissionais da saúde e educadores sobre como lidar com futuras crises semelhantes. Destacamos ainda que é fundamental que instituições de todo Brasil analisem e considerem tais medidas, visando promover um país mais acolhedor, inovador e fortalecido, que invista em políticas públicas na saúde em geral e na educação dos jovens, não apenas da Etec Mandaqui, mas de toda a nação verde-amarela, reforçando seu papel crucial no acolhimento e na educação emocional.

REFERÊNCIAS

ABREU, Márcia K. de A.; FLOR, Maria E. de S.. **ANÁLISE PSICOSSOCIAL DA INTEGRAÇÃO SOCIAL DOS UNIVERSITÁRIOS INGRESSANTES DURANTE O ENSINO REMOTO EMERGENCIAL**. REVASF, v. 12, n. 28, p. xx-xx, 2022.

Disponível em:

<https://www.periodicos.univasf.edu.br/index.php/revasf/article/view/1684/1177>.

Acesso em: 23 out. 2024.

Adolescentes e o sono. Hospital Santa Mônica, 2022. Disponível em:

<https://hospitalsantamonica.com.br/adolescentes-e-o-sono/#:~:text=A%20priva%C3%A7%C3%A3o%20cr%C3%B4nica%20do%20sono,s eu%20desempenho%20acad%C3%AAmico%20na%20escola.&text=Smartphones%2C%20tablets%20e%20outros%20dispositivos,reduzem%20o%20tempo%20de%20sono>.

Acesso em: 20 nov. 2024.

ALVES, Isabela. **Saúde mental na adolescência: qual o papel da escola (e da família)?**. Coala, 2024. Disponível em: <https://coalasaude.com.br/blog/saude-mental-na-adolescencia/#:~:text=O%20papel%20da%20fam%C3%ADlia%20na%20sa%C3%BAde%20mental%20de%20adolescentes&text=%C3%89%20atrav%C3%A9s%20das%20intera%C3%A7%C3%B5es%20familiares,e%20a%20construir%20relacionamentoss%20saud%C3%A1veis>.

Acesso em: 25 nov. 2024.

ARAÚJO, Rafael de.; LEITE, Viana. **A PANDEMIA E O ISOLAMENTO SOCIAL A PARTIR DE ROUSSEAU**. Griot: Revista de Filosofia, v. 21, n. 3, p. 426-237, 2021.

Disponível em: <https://periodicos.ufrb.edu.br/index.php/griot/article/view/2371/1497>.

Acesso em: 18 out. 2024.

BARROS, Gabrielly M. M. de *et al.* **Os impactos da Pandemia do COVID-19 na saúde mental dos estudantes**. *Research, Society and Development*, [S. l.], v. 10, n. 9, p. e47210918307, 2021. DOI: 10.33448/rsd-v10i9.1830. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/18307/16369>. Acesso em: 20 jun. 2024.

BATISTA, João P. T. *et al.* **Isolamento vertical e isolamento horizontal: entenda as diferenças**. CORONAVÍRUS, Secretaria de Estado de Saúde de Minas Gerais, 2020. Disponível em: <https://coronavirus.saude.mg.gov.br/blog/74-isolamento-vertical-e-isolamento-horizontal>. Acesso em: 12 out. 2024.

BARBOSA, Janaina. **A teoria do Suicídio de Émile Durkheim**. Jus Brasil, 2015.

Disponível em: <https://www.jusbrasil.com.br/artigos/a-teoria-do-suicidio-de-emile-durkheim/328789040>. Acesso em: 30 set. 2024.

BERTOLETE, José M. *et al.* **O papel da família na promoção da saúde mental**.

Observatório Nacional da Família, 2020. Disponível em: <https://www.gov.br/mdh/pt-br/navegue-por-temas/observatorio-nacional-da-familia/producoessnf/diagramacaoSNFfamiliaesaudentaldigital2.pdf>.

Acesso em: 23 nov. 2024.

BODART, Cristiano. **Socialização: o que é?**. Café com sociologia.com, 2019. Disponível em: <https://cafecomsociologia.com/socializacao/>. Acesso em: 09 nov. 2024.

BORGES, Juliane A.; NAKAMURA, Priscila M.; ANDAKI, Alynne C. R.. **Alta prevalência de ansiedade e sintomatologia depressiva em adolescentes na pandemia da COVID-19**. Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde, [S. l.], v. 27, p. 1-8. DOI: 10.12820/rbafs.27e0287. Disponível em: <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/14973/11271>. Acesso em: 12 jun 2024.

BRASIL. **Ministério da Saúde. Gabinete do Ministro. Saúde Mental.**

BRASIL. **Lei nº 13.979, de 6 de fevereiro de 2020**. Legislação Informatizada. Diário Oficial da União, seção 1, Brasília, DF, 2020, p. 1, 07 fev. 2020. PL 23/2020.

BRUNA, Maria H. V.. **Depressão**. Drauzio, 2013. Disponível em: <https://drauziovarella.uol.com.br/doencas-e-sintomas/depressao/amp/>. Acesso em: 29 nov 2024.

BRUNA, Maria H. V. **Transtorno obsessivo-compulsivo (TOC)**. Drauzio, 2011. Disponível em: <https://drauziovarella.uol.com.br/doencas-e-sintomas/transtorno-obsessivo-compulsivo-toc/>. Acesso em: 2 nov 2024.

CARVALHO, Ricardo T. de.; NINOMIYA, Vitor Y.; SHIOMATSU, Gabriella Y.. **O que é o distanciamento social, exatamente?**. CORONAVÍRUS, Secretaria de Estado de Saúde de Minas Gerais, 2020. Disponível em: <https://coronavirus.saude.mg.gov.br/blog/108-distanciamento-social#:~:text=Quais%20s%C3%A3o%20os%20tipos%20de,regras%20determinadas%20pelo%20poder%20p%C3%ABlico>. Acesso em: 18 out 2024.

COLL, Liana. **Hábitos saudáveis diminuíram e estados de animo pioram durante pandemia**. Unicamp, 2020. Disponível em: <https://unicamp.br/unicamp/noticias/2020/06/09/habitos-saudaveis-diminuiram-e-estados-de-animo-pioraram-durante-pandemia/>. Acesso em: 18 nov 2024.

Como a pandemia de Covid-19 afetou a saúde mental dos adolescentes.

National Geographic, 2022. Disponível em: <https://www.nationalgeographicbrasil.com/ciencia/2022/10/como-a-pandemia-de-covid-19-afetou-a-saude-mental-dos-brasileiros>. Acesso em: 07 nov 2024.

ConVid – Pesquisa de Comportamentos Resultados do Estado de São Paulo.

ConVid, 2020. Disponível em: https://unicamp.br/unicamp/sites/default/files/2020-06/Apresenta%C3%A7%C3%A3o%20-%20Resultados%20ConVid%20S%C3%A3o%20Paulo_final_9_06.pdf. Acesso em: 24 nov 2024.

COSTA, Claudia. **Que impactos a pandemia teve na sociedade e na política brasileira?**. Jornal USP, 2021. Disponível em: <https://jornal.usp.br/cultura/que-impactos-a-pandemia-teve-na-sociedade-e-na-politica-brasileiras/>. Acesso em: 8 out 2024.

De 16 países, Brasil é o que mais sofre com ansiedade por causa da pandemia de coronavírus. Ipsos, 2020. Disponível em: <https://www.ipsos.com/pt-br/de-16-paises-brasil-e-o-que-mais-sofre-com-ansiedade-por-causa-da-pandemia-de-coronavirus>. Acesso em: 20 nov 2024.

DESIDERI, Leonardo. **Hospitais de campanha no Brasil: o que prometeram e o que já foi entregue.** Gazeta do Povo, 2020. Disponível em: <https://www.gazetadopovo.com.br/republica/hospitais-de-campanha-brasil-coronavirus-pandemia/>. Acesso em: 10 de out. 2024.

Depressão. BVS: Biblioteca Virtual em Saúde, 2024. Disponível em: <https://bvsmms.saude.gov.br/depressao-4/>. Acesso em: 30 nov 2024.

Divulgados dados sobre impacto da pandemia na educação. GOV, 2021. Disponível em: <https://www.gov.br/inep/pt-br/assuntos/noticias/censo-escolar/divulgados-dados-sobre-impacto-da-pandemia-na-educacao>. Acesso em: 25 nov 2024.

Distúrbio do sono – Causas, Sintomas e Tratamento. Vale Saúde. Disponível em: <https://www.valesaude.com.br/doencas-e-sintomas/disturbio-do-sono/>. Acesso em: 20 nov 2024.

Dúvidas: qual a diferença entre isolamento social, quarentena e distanciamento social? Câmara Municipal de São Paulo, ?. Disponível em: <https://www.saopaulo.sp.leg.br/coronavirus/blog/duvidas-qual-a-diferenca-entre-isolamento-social-quarentena-e-distanciamento-social/#:~:text=Distanciamento%20social,-O%20distanciamento%20social&text=A%20dist%C3%A2ncia%20f%C3%ADsica%20recomendada%20pelo,alto%20para%20dissemina%C3%A7%C3%A3o%20do%20v%C3%ADrus>. Acesso em: 13 out 2024.

Efeitos colaterais do distanciamento físico na saúde mental. UFSM, Revista Arco, Jornalismo Científico e Cultural, 2020. Disponível em: <https://www.ufsm.br/midias/arco/distanciamento-fisico-saude-mental>. Acesso em: 17 out 2024.

EISENSTEIN, Evelyn. **CRIANÇAS, ADOLESCENTES E A ERA DIGITAL: benefícios e riscos.** Revista Acadêmica Licencia&Acturas, v. 11, n. 1, p. 7-14, 2023. Disponível em: <https://ws2.institutoivoti.com.br/ojs/index.php/licenciaeacturas/article/view/283>. Acesso em: 3 nov 2024.

El estado mental del mundo en 2023. Sapien Labs, 2023. Disponível em: https://sapienlabs.org/wp-content/uploads/2024/03/Report-2023_spanish_v2.pdf. Acesso em: 12 nov 2024.

Entenda a diferença entre isolamento, quarentena e distanciamento social. Prefeitura Municipal de Mimoso do Sul, 2021. Disponível em: <https://mimosodosul.es.gov.br/entenda-a-diferenca-entre-isolamento-quarentena-e->

distanciamento-social#:~:text=A%20Secretaria%20Municipal%20de%20Sa%C3%BAde%20de%20Mimoso,medidas%20importantes%20que%20cada%20pessoa%20precisa%20ter%2C. Acesso em: 19 out 2024.

ESPECIAL: DOENÇA PELO CORONAVÍRUS 2019. Secretaria de Vigilância em Saúde, Ministério da Saúde, 2020. Disponível em: <https://www.cofen.gov.br/wp-content/uploads/2020/04/Boletim-07-MS-06-04-2020.pdf.pdf>. Acesso em: 20 out 2024.

GADAGNOTO, Thaianne C. *et al.* **Repercussões emocionais da pandemia da COVID-19 em adolescentes: desafios à saúde pública.** Revista da Escola de Enfermagem da USP, v. 56, p.22020424, 2022. Disponível em: scielo.br/j/reeusp/a/MHXNTrCLNTmSLpg5TdcrGqM/?lang=pt&format=pdf. Acesso em: 8 jun 2024.

GOMES, Aline D. *et al.* **Emoções manifestas por adolescentes escolares na pandemia COVID-19.** Research, Society and Development, [S. l.], v. 10, n. 3, p. e47110313179, 2021. DOI: 10.33448/rsd-v10i3.13179. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/13179/12136>. Acesso em: 11 de jun. 2024.

GORDON, Joshua; LEVINE, Rachel L.. **Supporting Kids' Mental Health During COVID-19.** NIH: National Institute of Mental Health, 2021. Disponível em: <https://www.nimh.nih.gov/about/director/messages/2021/supporting-kids-mental-health-during-covid-19>. Acesso em: 25 nov 2024.

Guia de Vigilância Epidemiológica Covid-19: Emergência de Saúde Pública de Importância Nacional pela Doença pelo Coronavírus 2019. GOV, 2022. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/covid-19/publicacoes-tecnicas/guias-e-planos/guia-de-vigilancia-epidemiologica-covid-19/view>. Acesso em: 10 out 2024.

Histórico da pandemia de COVID-19. OPAS, Organização Pan-Americana da Saúde, ?. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/covid19/historico-da-pandemia-covid-19>. Acesso em: 12 set 2024.

Impacto da Covid em crianças e jovens pode resultar em geração perdida. ONU News, 2023. Disponível em: <https://news.un.org/pt/story/2023/02/1810172>. Acesso em: 03 ago 2024.

Impacto da covid-19 na saúde mental de crianças, adolescentes e jovens é significativo, mas somente a 'ponta do iceberg' – UNICEF. UNICEF, 2021. Disponível em: <https://www.unicef.org/brazil/comunicados-de-imprensa/impacto-da-covid-19-na-saude-mental-de-criancas-adolescentes-e-jovens>. Acesso em: 28 nov 2024.

Impactos da pandemia na educação: quais foram e como reverter?. FIA, Business School, 2022. Disponível em: <https://fia.com.br/blog/impactos-da-pandemia-na-educacao/>. Acesso em: 27 nov 2024.

JACOBOVSKI, Bruna. **Depois do fim. SEXTANTE**, 2021. Disponível em: <https://www.ufrgs.br/sextante/depois-do-fim/>. Acesso em: 17 out 2024.

JUNIOR, Francisco B. A. **Transtorno de Humor**. Psicologia Clínica, 5º aula, ?. Disponível em: <http://www.psiquiatriainfantil.com.br/cursos/pdf/psicopatologiaAula5.pdf>. Acesso em: 4 nov 2024.

KEBER, Diego. **Lockdown: saiba o que significa e como funciona**. Terra, 2020. Disponível em: <https://www.terra.com.br/noticias/coronavirus/lockdown-saiba-o-que-significa-e-como-funciona,cc664dd0c405596159a747530159e4dc1sf2i4l4.html>. Acesso em: 13 set 2024.

KINUE, Lara. **Pandemia e isolamento social causam impactos na qualidade do sono**. Rádio Senado, 2020. Disponível em: <https://www12.senado.leg.br/radio/1/noticia/2020/06/18/pandemia-e-isolamento-social-causam-impactos-na-qualidade-do-sono#:~:text=A%20pandemia%20do%20novo%20coronav%C3%ADrus,est%C3%A3o%20causando%20ins%C3%B4nia%20nas%20pessoas>. Acesso em: 20 nov 2024.

LACERDA, Pedro. **Jovens são os mais afetados pelos efeitos da pandemia, mostra estudo**. Agência Brasil, 2023. Disponível em: <https://agenciabrasil.ebc.com.br/saude/noticia/2023-03/jovens-sao-mais-afetados-pelos-efeitos-da-pandemia>. Acesso em: 11 nov 2024.

LEVANDOWSKI, Mateus L. *et al.* **Impacto do distanciamento social nas notificações de violência contra crianças e adolescentes no Rio Grande do Sul, Brasil**. Cadernos de Saúde Pública, v. 37, n.1, 2021, e00140020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csp/a/w9xDc35gk53mDz9MrX4nFfr/?lang=pt&format=pdf>. Acesso em: 27 out 2024.

LIMA, Rossano C.. **Distanciamento e isolamento sociais pela Covid-19 no Brasil: impactos na saúde mental**. Physis: Revista de Saúde Coletiva [online], 2020, v. 30, n. 02. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/physis/a/nyq3wrt8qpWFsSNpbgYXLWG/?lang=pt&format=pdf>. Acesso em: 29 out 2024.

Linha do tempo do Coronavírus no Brasil. Redação Sanar, 2020. Disponível em: <https://sanarmed.com/linha-do-tempo-do-coronavirus-no-brasil/>. Acesso em: 12 de set. de 2024.

Linha do tempo mostra os principais fatos da pandemia no Brasil. O Globo, 2021. Disponível em: <https://oglobo.globo.com/brasil/linha-do-tempo-mostra-os-principais-fatos-da-pandemia-no-brasil-24897725>. Acesso em: 13 nov 2024.

Lockdown: CNS defende distanciamento social mais rigoroso diante do momento mais grave da pandemia. GOV, 2021. Disponível em: <https://www.gov.br/conselho-nacional-de-saude/pt->

br/assuntos/noticias/2021/marco/lockdown-cns-defende-distanciamento-social-mais-riguroso-diante-do-momento-mais-grave-da-pandemia. Acesso em: 1 out 2024.

MARTINS, Gustavo B. *et al.* **O Transtorno Obsessivo Compulsivo sob a influência da pandemia do COVID-19: uma revisão de literatura.** Brazilian Journal of Health Review, v. 5, n. 6, p. 23555-23570, 2022. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/54920/40534>. Acesso em: 02 nov 2024.

MELLO, Daniel. **Pesquisa revela impacto da pandemia na saúde mental de jovens.** Agência Brasil, 2021. Disponível em: <https://agenciabrasil.ebc.com.br/saude/noticia/2021-09/pfizer-pesquisa-revela-impacto-da-pandemia-na-saude-mental-de-jovens>. Acesso em: 10 de abril de 2024.

MENEZES, Maíra. **Pesquisa identifica altos níveis de ansiedade e depressão em pós-graduandos durante a pandemia.** Instituto Oswaldo Cruz, 2022. Disponível em: <https://www.ioc.fiocruz.br/noticias/pesquisa-identifica-altos-niveis-de-ansiedade-e-depressao-em-pos-graduandos-durante>. Acesso em: 15 de agosto de 2024.

MOURA, Cleomar da S. **A importância das mídias sociais na Educação no período de pandemia.** Rebena – Revista Brasileira de Ensino e Aprendizagem, v. 8, p. 351-365, 2024. Disponível em: <https://rebena.emnuvens.com.br/revista/article/view/219/203>. Acesso em: 20 nov 2024.

NAOMI, Aline. **Educação e pandemia: os impactos do isolamento na volta às aulas presenciais.** CNN Brasil, 2021. Disponível em: <https://www.cnnbrasil.com.br/nacional/educacao-e-pandemia-os-impactos-do-isolamento-na-volta-as-aulas-presenciais/>. Acesso em: 03 de agosto de 2024.

NERI, André B. *et al.* **IMPACTO DA PANDEMIA DE COVID-19 NA SAÚDE MENTAL: UMA REVISÃO INTEFRATIVA.** Revistaft, 2024. Disponível em: <https://revistaft.com.br/impacto-da-pandemia-de-covid-19-na-saude-mental-uma-revisao-integrativa/>. Acesso em: 02 de ago. 2024.

No início do carnaval de 2020 ainda não havia casos registrados de covid-19 no Brasil. Estado de Minas, 2021. Disponível em: https://www.em.com.br/app/noticia/internacional/factcheck/2021/04/22/interna_internacional,1259728/no-inicio-do-carnaval-de-2020-ainda-nao-havia-casos-registrados-de-covid-19.shtml. Acesso em: 28 out 2024.

O que é lockdown? Entenda um dos principais meios de combate à covid-19. Carta Capital, 2020. Disponível em: <https://www.cartacapital.com.br/saude/o-que-e-lockdown-entenda-um-dos-principais-meios-de-combate-a-covid-19/>. Acesso em: 8 out 2024.

OLIVEIRA, Wanderlei A. *et al.* **A saúde do adolescente em tempos da COVID-19: scoping review.** Cadernos de Saúde Pública [online]. v. 36, n., e00150020. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0102-311X00150020>. ISSN 1678-4464. <https://doi.org/10.1590/0102-311X00150020>. Acesso em: 03 de agosto de 2024.

OMS declara o fim da emergência global de Covid. Jornal Nacional, 2023. Disponível em: <https://g1.globo.com/jornal-nacional/noticia/2023/05/05/oms-declara-o-fim-da-emergencia-global-de-covid.ghtml>. Acesso em: 12 out 2024.

ORSI, Carlos. **Evidências científicas mostram que lockdown funciona contra a covid-19.** Revista Questão de Ciência, UOL, 2021. Disponível em: <https://www.uol.com.br/vivabem/noticias/redacao/2021/03/03/evidencias-cientificas-mostram-que-lockdown-funciona-contra-a-covid-19.htm>. Acesso em: 6 out 2024.

PANCINI, Laura. **Lockdown funciona? O que diz a ciência sobre as medidas de distanciamento social.** Exame, 2021. Disponível em: <https://exame.com/ciencia/lockdown-funciona-o-que-diz-a-ciencia-sobre-as-medidas-de-distanciamento-social/>. Acesso em: 23 out 2024.

Pandemia de COVID-19 desencadeia aumento de 25% na prevalência de ansiedade e depressão em todo o mundo. OPAS, Organização Pan-Americana da Saúde, 2022. Disponível em: [https://www.paho.org/pt/noticias/2-3-2022-pandemia-covid-19-desencadeia-aumento-25-na-prevalencia-ansiedade-e-depressao-em#:~:text=2%20de%20mar%C3%A7o%20de%202022,Mundial%20da%20Sa%C3%BAde%20\(OMS\)](https://www.paho.org/pt/noticias/2-3-2022-pandemia-covid-19-desencadeia-aumento-25-na-prevalencia-ansiedade-e-depressao-em#:~:text=2%20de%20mar%C3%A7o%20de%202022,Mundial%20da%20Sa%C3%BAde%20(OMS)). Acesso em: 15 set 2024.

Pandemia prejudicou condição psicológica de estudantes, mostra pesquisa. Agência Senado, 2022. Disponível em: <https://www12.senado.leg.br/noticias/materias/2022/05/30/pandemia-prejudicou-condicao-psicologica-de-estudantes-mostra-pesquisa#:~:text=A%20pesquisa%20mostra%20que%2033,da%20confian%C3%A7a%20em%20si%20mesmo%22>. Acesso em: 11 de abril de 2024.

Panorama de Saúde Mental. Instituto Cactus e AtlasIntel, 2023. Disponível em: <https://static.poder360.com.br/2023/08/estudo-saude-mental-brasileiros.pdf>. Acesso em: 26 nov 2024.

Pesquisa revela que pensamentos indesejáveis durante a pandemia aumentam sofrimento psicológico. UERJ, 2020. Disponível em: <https://www.uerj.br/noticia/pesquisa-com-a-populacao-fluminense-revela-que-pensamentos-indesejaveis-durante-a-pandemia-de-covid-19-aumentam-os-niveis-de-sofrimento-psicologico/#:~:text=Os%20resultados%20apontam%20que%20os,a%20pandemia%20de%20Covid%2D19>. Acesso em: 29 set 2024.

PIMENTEL, Renata B.. **Pandemia de COVID-19 e o distanciamento social: os dizeres dos adolescentes e o sofrimento psíquico e social.** 2023. Dissertação (Mestrado) – Universidade de São Paulo, São Paulo, 2023. Disponível em: <https://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/6/6143/tde-11092023-181352/>. Acesso em: 28 set 2024.

PITTMAN, Patricia; PARK, Jeongyoung. **Rebuilding Community-Based and Public Health Nursing in the Wake of COVID-19.** OJIN: The Online Journal of Issues in Nursing, v. 26, n. 7, 2021. Disponível em:

https://scholar.google.com.br/scholar?hl=pt-BR&as_sdt=0%2C5&q=OJIN+Rebuilding+Community-Based+and+Public+Health+Nursing+in+the+Wake+of+COVID-19&btnG=#d=gs_qabs&t=1732858405303&u=%23p%3D9XHbl9vzY1QJ. Acesso em: 28 nov 2024.

Quais os efeitos do sono no crescimento e comportamento das crianças?.

Fundação Abrinq, 2024. Disponível em: <https://www.fadc.org.br/noticias/efeitos-sono-criancas#:~:text=Ainda%20que%20o%20sono%20seja,Confira>. Acesso em: 19 nov 2024.

Qual a diferença entre isolamento vertical, horizontal e lockdown?.

FioCruz, 2022. Disponível em: <https://portal.fiocruz.br/pergunta/qual-diferenca-entre-isolamento-vertical-horizontal-e-lockdown>. Acesso em: 19 out 2024.

Qual é a diferença entre distanciamento, isolamento, quarentena e lockdown?.

Redação Galileu, 2020. Disponível em: <https://revistagalileu.globo.com/Ciencia/Saude/noticia/2020/05/qual-e-diferenca-entre-distanciamento-isolamento-quarentena-e-lockdown.html>. Acesso em: 19 out 2024.

RAMÍREZ-ORTIZ, Jairo. et al. CONSEQUENCES OF THE COVID-19 PANDEMIC IN MENTAL HEALTH ASSOCIATED WITH SOCIAL ISOLATION.

In *SciELO Preprints*. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/SciELOPreprints.303>. Acesso em: 22 de março de 2024.

Rede de Saúde Mental acompanha estudantes do Coltec no retorno ao presencial.

TV UFMG, 2022. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=NV0hogLPnx4>. Acesso em: 10 out 2024.

RESENDE, Rodrigo. Decretação da pandemia pela OMS completa dois anos.

Radio Senado, 2022. Disponível em: <https://www12.senado.leg.br/radio/1/noticia/2022/03/09/decretacao-da-pandemia-pela-oms-completa-dois-anos#:~:text=LOC%3A%20A%20DECRETA%3%87%C3%83O%20DO%20ESTAD O,COM%20O%20REP%3%93RTER%20RODRIGO%20RESENDE..> Acesso em: 20 set 2024.

RO, Christine. Por que teremos que reaprender a socializar depois da

pandemia. BBC News, 2021. Disponível em: <https://www.bbc.com/portuguese/vert-cap-56527263#:~:text=Parte%20da%20readapta%C3%A7%C3%A3o%20social%20pode%20significar%20aprender%20como,importante%20sermos%20pacientes%20e%20gentis%20com%20n%C3%B3s%20mesmos..> Acesso em: 10 nov 2024.

ROCHA, Monique S. et al. Ansiedade, depressão e estresse em estudantes universitários durante a pandemia do COVID-19.

RODRIGUES, Luciana da S. **Retorno das aulas pós-pandemia: desafios e instabilidade social.** Central de Notícias Uninter, 2022. Disponível em:

<https://www.uninter.com/noticias/retorno-das-aulas-pos-pandemia-desafios-e-instabilidade-social>. Acesso em: 18 de agosto de 2024.

RODRIGUES, Mariana *et al.* **Você sabe o que é um hospital de campanha?**. CORONAVÍRUS, Secretaria de Estado de Saúde de Minas Gerais, 2020. Disponível em: <https://coronavirus.saude.mg.gov.br/blog/86-hospital-de-campanha>. Acesso em: 20 out 2024.

RODRÍGUEZ, Margarita. **Coronavírus: como a pandemia e o isolamento afetam nosso sono**. BBC News Mundo, 2020. Disponível em: <https://www.bbc.com/portuguese/geral-52238950>. Acesso em: 18 nov 2024.

Saiba como o Governo Federal atua contra a Covid-19 desde o começo da crise. GOV, 2021. Disponível em: <https://www.gov.br/pt-br/noticias/saude-e-vigilancia-sanitaria/2021/03/saiba-como-o-governo-federal-atua-contr-a-covid-19-desde-o-comeco>. Acesso em: 27 out 2024.

SATIE, Anna. **Quarentena, isolamento e distanciamento: qual é a diferença?**. CNN Brasil, 2020. Disponível em: <https://www.cnnbrasil.com.br/saude/quarentena-isolamento-e-distanciamento-o-vocabulario-da-pandemia/>. Acesso em: 20 set 2024.

Saúde mental de meninas adolescentes em tempos de pandemia. UNICEF Brasil, Facebook, 2020. Disponível em: <https://www.facebook.com/UNICEFBrasil/videos/275028636792152/>. Acesso em: 17 out 2024.

SCHUCHMANN, Alexandra Z. *et al.* **Isolamento social vertical X Isolamento social horizontal: os dilemas sanitários e sociais no enfrentamento da pandemia de COVID-19**. Brazilian Journal of Health Review, v. 3, n. 2, p. 3556-3576, 2020. DOI:10.34119/bjhrv3n2-185. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/9128/7738>. Acesso em: 2 out 2024.

SILVA, Maria L. G. da; LIMA, George A.. **REFLEXÕES SOBRE OS IMPACTOS DO DISTANCIAMENTO SOCIAL DA PANDEMIA DA COVID-19 SOBRE O DESENVOLVIMENTO DOS ASPECTOS SOCIOEMOCIONAIS DAS CRIANÇAS: UMA REVISÃO INTEGRATIVA**. REVASF, v. 13, n. 32, p. xx-xx, 2023. Disponível em: <https://www.periodicos.univasf.edu.br/index.php/revasf/article/view/2382/1586>. Acesso em: 30 out 2024.

SILVA, Sebastião B.; LIBORIO, Andreza de S.; AS, Fabrício V. **O PAPEL FUNDAMENTAL DA ENFERMAGEM NO ENFRENTAMENTO DA ANSIEDADE ENTRE ADOLESCENTES (10-19 ANOS) NO CONTEXTO PÓS-COVID: UMA REVISÃO ABRANGENTE E INTEGRATIVA**. Revista Ibero-Americana de Humanidade, Ciências e Educação, v. 10, n. 6, p. 2656-2669, 2024. Disponível em: <https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/13912/6962>. Acesso em: 21 de jun. 2024.

SOBRINHO, Wanderley P. UOL, São Paulo, 2020. Disponível em: <https://www.uol.com.br/carnaval/2020/noticias/redacao/2020/02/04/coronavirus->

pode-se-espalhar-no-carnaval-infectologistas-respondem.htm. Acesso em: 20 out 2024.

SPAGNA, Julia di. **Cinco fatos sobre a saúde mental dos estudantes e a pandemia.** Guia do estudante, 2022. Disponível em: https://guiadoestudante.abril.com.br/atualidades/cinco-fatos-sobre-a-saude-mental-dos-estudantes-apos-a-pandemia#google_vignette. Acesso em: 23 set 2024.

SHALDERS, André. **Quais são as principais medidas do governo brasileiro contra o Coronavírus até agora?**. BBC News, 2020. Disponível em: <https://www.bbc.com/portuguese/brasil-51889723>. Acesso em: 10 out 2024.

TEIXEIRA, Lucas B.. **Lockdown: como funciona, o que é e significado.** UOL, São Paulo, 2020. Disponível em: <https://noticias.uol.com.br/faq/lockdown-como-funciona-o-que-e-significado-e-regras-em-sp-e-mais-cidades.htm>. Acesso em: 1 out 2024.

TELLES, Susana L.; VOOS, Mariana C.. **Distúrbio do sono durante a pandemia de COVID-19.** Fisioterapia e Pesquisa, v. 28, n. 2, p. 124-125, 2021. DOI: 10.1590/1809-2950/00000028022021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/fp/a/cJ5F4x6N9374ByhGwqNdVTQ/?lang=pt&format=pdf>. Acesso em: 21 nov 2024.

URBANO, Neide. **A importância da saúde mental dos adolescentes.** Lusiadas, ?. Disponível em: <https://www.lusiadas.pt/blog/adolescencia/importancia-saude-mental-adolescentes>. Acesso em: 02 de agosto de 2024.

VAZQUEZ, Daniel A. *et al.* **Vida sem escola e saúde mental dos estudantes de escolas públicas na pandemia de Covid-19.** Saúde em Debate, v. 46, p. 304-317, 2022. Scielo, 2022. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/sdeb/a/XTMw5xNXxS4zK9BK3pbBxxg/?lang=pt#>. Acesso em: 10 de abril de 2024.

Veja quais países iniciaram a vacinação contra a Covid-19; Brasil está fora. CNN, 2020. Disponível em: <https://www.cnnbrasil.com.br/saude/quais-os-paises-que-ja-comecaram-a-vacinacao-contr-a-covid-19/>. Acesso em: 10 out 2024.

WEIR, Kirsten. **Safeguarding student mental health.** APA: American Psychological Association, v. 51, n. 6, p. 46, 2020. Disponível em: <https://www.apa.org/monitor/2020/09/safeguarding-mental-health>. Acesso em: 25 nov 2024.

ZORZETTO, Ricardo. **Estudo mapeia evolução do cérebro ao longo da vida.** Pesquisa FAPESP, 2022. Disponível em: <https://revistapesquisa.fapesp.br/estudo-mapeia-evolucao-do-cerebro-ao-longo-da-vida/>. Acesso em: 30 out 2024.