

IMPACTO DA PANDEMIA DE COVID-19 NA SAÚDE MENTAL DE JOVENS RESIDENTES DE COMUNIDADES DA CIDADE DE SÃO PAULO

Mariane Pereira dos Santos

Nadine Souza dos Santos

Raniela Luz Pereira

Samyra Yoshii Gomes

Victória Passos Brito Conrado

Victor Borges Canella

Wanderson Ferreira e Silva Barrada

RESUMO: Este trabalho analisa os principais impactos da pandemia na saúde mental de jovens residentes da periferia de São Paulo. Comparações entre o período pré e pós-pandemia foram feitas a partir da pesquisa de campo aplicada ao público-alvo: jovens de até 24 anos que estudam e trabalham. As respostas foram coletadas por meio de questionários no Google Forms, e os resultados são apresentados em gráficos de barras e setores, destacando aumentos significativos na busca por apoio psicológico e mudanças nos aspectos sociais desses jovens após a pandemia. A análise revela que a pandemia teve efeitos duradouros, com muitos jovens ainda enfrentando desafios de saúde mental e mantendo acompanhamento psicológico. Conclui-se que esses impactos continuam afetando a vida e o bem-estar do público-alvo mesmo no período pós-pandêmico

Palavras-chave: qualidade de vida; saúde emocional; desafios psicossociais; quarentena.

1. INTRODUÇÃO

Por muitos anos, o equilíbrio entre a vida pessoal e profissional não recebeu a devida importância, sendo frequentemente esquecido diante das exigências laborais exaustivas. No entanto, a pandemia da COVID-19 mudou de forma repentina esse cenário. Devido aos longos períodos de quarentena e ao distanciamento social, muitas questões de saúde mental surgiram. Segundo o *Global Burden of Disease (2020 apud OMS, 2022)*, a pandemia gerou um aumento de 27,6% de casos de transtorno depressivo maior e cerca de 25,6% nos casos de ansiedade no mundo todo, evidenciando a necessidade de priorizar a saúde mental no cotidiano.

A chegada da pandemia trouxe consigo um conjunto de desafios em todo o mundo. Em 2020, as primeiras análises epidemiológicas apontam que a população jovem seria aquela menos afetada e com menores riscos de agravo e letalidade. Entretanto, essa assertiva rapidamente se converteu em práticas e novas rotinas, em que jovens assumiram frequentemente uma posição de cuidado dos mais velhos, colocando-se em risco em nome da proteção dos mais vulneráveis, e tentando conciliar suas atividades educacionais e profissionais para garantir seu próprio futuro. Os impactos até então imaginados para as juventudes diziam respeito, principalmente, aos campos da educação, do trabalho, da renda e da saúde mental (Sobrinho et al., 2022).

Além disso, o trabalho de Cerqueira (2000) destaca que, muitas vezes, os trabalhadores não têm acesso a políticas públicas que os ajudem, afetando a saúde e o bem-estar dessas pessoas. Por exemplo, a falta de proteção social e as condições de trabalho precárias podem colocá-los em situações bem complicadas, com riscos maiores de doenças ocupacionais e até pobreza. Isso evidencia que os desafios enfrentados não se limitam apenas ao trabalho, mas envolve questões estruturais e sistêmicas da sociedade.

De acordo com o Informe Mundial de Saúde Mental divulgado pela Organização Mundial da Saúde (2022), os métodos convencionais de cuidado mental já não são suficientes para atender às demandas da sociedade. Em um cenário global de constantes mudanças e desafios, caracterizado por uma alta demanda laboral, tanto a saúde dos colaboradores quanto a qualidade de vida em geral estão sendo fortemente impactadas.

Segundo Lima (2020), o home office foi a estratégia adotada por diversas empresas no cenário pandêmico enfrentado atualmente. Desde o início havia uma preocupação com os impactos psicológicos causados ao trabalhador por tal modalidade e diversos estudos contribuíram com análises acerca dos impactos que o home office poderia causar no colaborador e em seu âmbito familiar. Preocupações com a perda de estrutura, gastos excedentes, excesso de carga de trabalho, conflitos familiares e apropriação da vida pessoal pelo trabalho fizeram parte desses estudos.

Para Guimarães, Carreteiro e Nasciutti (2020) em Março de 2020 quando a Organização Mundial da Saúde (OMS) informou que o COVID-19 estava espalhado pelo planeta, houve várias alterações significativas em geral, não só apenas na economia, política

e institucional. Mas, sim afetando principalmente os processos de interação social, familiar, da liberdade e da autonomia individual.

As principais dificuldades enfrentadas nas comunidades de acordo com pesquisas do Painel de monitoramento com lideranças comunitárias sobre os impactos do avanço da pandemia da COVID-19, realizado pela Rede de Pesquisa Solidária foi liderado pela insegurança alimentar, falta de renda causada pela alta taxa de desemprego (Jornal USP, 2020). Segundo o IBGE, apenas no Brasil foi registrado uma alta de 33,1% no número de desempregados na pandemia (IBGE, 2020, *apud* Silveira, 2020).

Nesse contexto, foi elaborado o problema de pesquisa em formato de questionamento conforme se segue:

Como a pandemia e suas repercussões têm influenciado a saúde mental dos jovens das comunidades da cidade de São Paulo?

Para responder ao problema de pesquisa elaborado, foram construídos objetivos para essa pesquisa. O objetivo geral é identificar o impacto na saúde mental dos jovens residentes de comunidades da cidade de São Paulo no período pós pandemia. São os objetivos específicos:

1) Mostrar o perfil atual da saúde mental dos jovens pós pandemia; 2) Investigar o impacto da pandemia nas novas rotinas de trabalho e estudo; 3) Analisar a influência no bem-estar e na qualidade de vida dos jovens residentes de comunidades na cidade de São Paulo.

2. REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 Contextualização da Pandemia

A pandemia de COVID-19 trouxe inúmeras mudanças e desafios para a sociedade, destacando-se além da crise sanitária e do medo da contaminação, as questões emocionais, sociais, físicas e financeiras evidenciadas pelo confinamento. Esses aspectos impactam profundamente o bem-estar dos colaboradores, especialmente da geração Z (nascidos entre 1990 e 2010), dos quais 52% afirmam sentir-se estressados todos os dias (MarshMercer Benefits, 2023).

Diante desse cenário desafiador, o relatório de People Risk da MarshMercer Benefits (2024) revela que a deterioração da saúde mental e a pandemia ocupam o segundo e terceiro lugares, respectivamente, entre os principais riscos relacionados a pessoas na América Latina. Essa constatação é reforçada pelo estudo de Maia e Dias (2020) que comprovou que os níveis de ansiedade, depressão e estresse em estudantes universitários portugueses sofreram um aumento significativo durante a pandemia. Além de sugerir que esses efeitos possam se prolongar, sendo necessário estratégias para lidar nesse mundo pós pandêmico.

Ademais, a pandemia transformou não apenas o cenário acadêmico, mas o mercado

laboral também, afetando o comportamento de diversos grupos, como trabalhadores de baixa renda, mulheres, geração Z e grupos minoritários. Muitas pessoas não puderam voltar à suas vidas pré pandemia, sendo forçadas a mudar de carreira. O estudo “O futuro do trabalho após COVID-19” destaca essa realidade e evidencia a necessidade de abordagens para promover o bem-estar no ambiente de trabalho (McKinsey Global Institute, 2021).

Nesse contexto, uma das estratégias essenciais na busca pela saúde mental é encontrar um equilíbrio entre o trabalho e/ou a vida universitária e a vida social, garantindo tempo suficiente para administrar ambos, definido por Lockwood (2003).

Segundo a OMS não existe uma definição “oficial” de saúde mental, uma vez que uma série de diferenças culturais, julgamentos subjetivos, e teorias relacionadas, acabam por afetar no modo como a “saúde mental” é definida. Portanto, a sua compreensão é mais ampla do que apenas a ausência de transtornos mentais, já que pode ser utilizada como um termo capaz de descrever o nível de qualidade de vida cognitiva ou emocional de um indivíduo, incluindo a sua capacidade de apreciar a vida e procurar um equilíbrio entre as atividades e os esforços para atingir a resiliência psicológica (Baixinho, 2020).

Os jovens, portanto, tornam-se facilmente alvos de vivências estressoras no contexto de pandemias como: sobrecarga, fadiga, exposição a mortes em larga escala, frustrações relacionadas a qualidade da assistência, ameaças, agressões e risco aumentado de serem infectados. Nesse caso, emergem o medo e a incerteza que podem influenciar de forma negativa no comportamento e bem-estar geral (Baixinho, 2020).

2.2 Características dos jovens das comunidades de São Paulo

De acordo com dados publicados pela Organização Internacional do Trabalho (OIT), um em cada quatro jovens no Brasil, entre 15 e 24 anos, nem trabalha nem estuda. Essa situação deixa o Brasil em uma condição pior que a média mundial, onde o desemprego jovem atinge 14,9% em 2022. O Brasil também apresenta uma taxa mais elevada que a média da América Latina, onde o desemprego da população entre 15 e 24 anos é estimada em 20%. Outro ponto

que chama atenção na pesquisa é o fato de que, embora os números brasileiros sejam praticamente os mesmos que os anteriores à pandemia, a disparidade entre os sexos aumentou e é considerada preocupante. Hoje, essa desocupação é a realidade para 28% das mulheres, contra 18% dos homens (SEFRAS, 2022).

Os dados mostram que em tempo de crise, mesmo entre a população vulnerável, existe uma segmentação entre quem tem menos oportunidades. Historicamente as mulheres – principalmente em áreas periféricas e pretas- sempre ficaram em desvantagens de oportunidades como consequência de uma política pública pobre em informação, saúde e educação para essas pessoas (SEFRAS, 2022).

Ainda que não possa atribuir à pandemia a dificuldade de unir as palavras jovem e mercado de trabalho, nunca havíamos tido uma parcela tão significativa da população jovem desocupada e em busca de oportunidades. Como também ocorreu com várias outras mazelas sociais brasileiras, a pandemia agravou em muito a dificuldade de inclusão produtiva jovem, trazendo novas facetas da problemática e escancarando desigualdades (Melo et al., 2021).

Em um cenário da pandemia em que, segundo pesquisa do Conselho Nacional da Juventude (CONJUVE), metade dos jovens entrevistados tiveram seu emprego encerrado, paralisado ou de alguma forma afetado, e mais de 850 mil jovens se viram obrigados a largar o ensino superior particular, uma nova ausência se une às privações da população jovem: a falta de esperança da sua inserção no mercado de trabalho (Melo et. al, 2021).

3. METODOLOGIA

De acordo com Nascimento (2016), a pesquisa básica gera conhecimento novo para o avanço da ciência, ainda que temporário e relativo. Por outro lado, a pesquisa aplicada busca a verdade para determinada aplicação prática em uma situação particular. Ademais da pesquisa aplicada, foi abordada a pesquisa de campo que se fundamenta na coleta, análise e interpretação de informações obtidas a partir do ambiente natural (Thibes, 2022).

Em relação ao nível de pesquisa, Gil (2008) apresenta três abordagens: exploratória, descritiva e explicativa. A pesquisa exploratória trata-se do aperfeiçoamento ou criação de novos conceitos através da familiarização. A descritiva busca descrever uma amostra da população ou fenômeno, bem como estudar suas características e estabelecer relações entre

variáveis. Por fim, a pesquisa explicativa tem como foco a identificação de fatores que provocam ou contribuem para a ocorrência de um fenômeno mediante um estudo da realidade aprofundado.

O estudo foi realizado no nível descritivo, já que foi analisado o relacionamento entre as variáveis “pandemia” e “saúde mental”.

Oliveira et al., (2016) descrevem o questionário como uma ferramenta para a coleta dados por meio de perguntas por escrito, sem a presença de um entrevistador, com o objetivo de atingir um maior número de pessoas.

Portanto, a coleta foi realizada por meio de questionários com perguntas abertas e fechadas, disponibilizados online através de redes sociais como WhatsApp, Instagram e Facebook. Esses questionários foram respondidos através do Google Forms, garantindo uma visão segmentada por sexo, raça, localidade, exposição social e impactos causados a determinados grupos de pessoas. Os dados foram consolidados em planilhas do Excel para análise, e gráficos gerados no Google Sheets foram usados para visualizar as tendências e comparar os resultados entre os dois períodos estudados.

Segundo Creswell (2014), a pesquisa quantitativa é caracterizada por perguntas com valores quantificáveis. As respostas são traduzidas em informações através de ferramentas estatísticas. A abordagem qualitativa considera a subjetividade e interpretação de cada respondente, explorando aspectos não quantificáveis de um fenômeno. De acordo com Creswell, o conceito de pesquisa mista de elementos das abordagens qualitativa e quantitativa. Este estudo utilizará a abordagem mista, pois permite combinar dados numéricos e descritivos, quantificando tendências gerais e explorando percepções e experiências únicas.

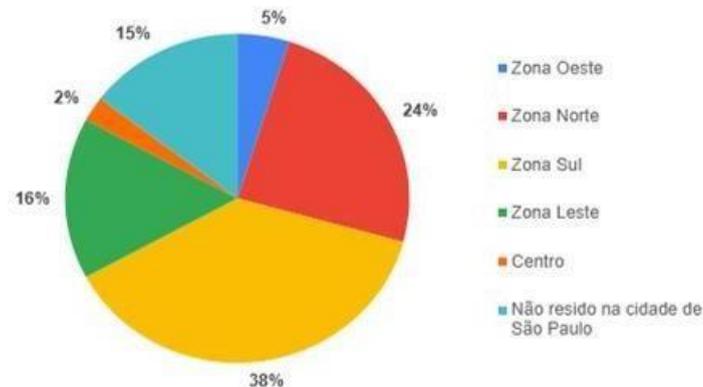
Para que os resultados possam ser alcançados com precisão é preciso selecionar uma parte da população/universo (Pessôa; Ramires, 2013). Sendo assim, a pesquisa abordou como respondentes os jovens entre 20 a 24 anos, residentes nas comunidades de São Paulo que trabalham e estudam.

Na amostragem probabilística, os procedimentos são realizados de forma a garantir que todos os elementos da população tenham uma probabilidade conhecida de integrar a amostra; e esta probabilidade é superior a zero. A amostragem não probabilística poderá ser intencional, quando realizada com objetivos específicos do investigador, ou não intencional, regida por critérios de conveniência e/ou de disponibilidade (Bolfarine; Bussab, 2000). Diante do exposto, a amostragem foi não probabilística, visto que as amostras foram coletadas através da pesquisa de uma população já determinada.

4. RESULTADO E DISCUSSÃO

Os resultados são apresentados a partir de Gráficos. No gráfico 1 podemos observar a distribuição geográfica dos respondentes.

Gráfico 1. Distribuição Geográfica

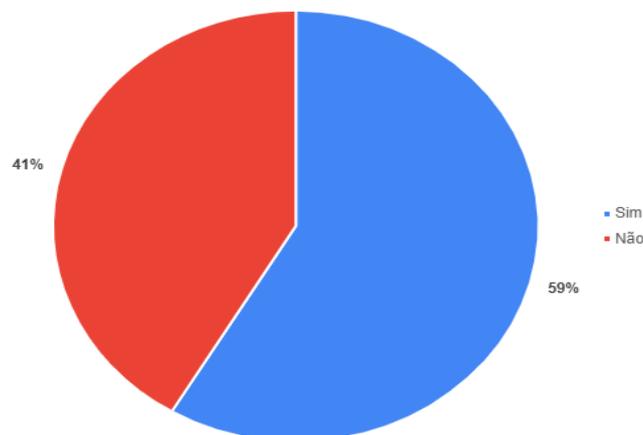


Fonte: Os autores (2024)

Conforme Gráfico 1, observa-se que a maioria reside na zona Sul com um percentual de 38%. Já no centro obteve-se o menor percentual com 2%.

O gráfico 2 apresenta a proporção de Residentes em Comunidades.

Gráfico 2. Proporção de Residentes em Comunidades

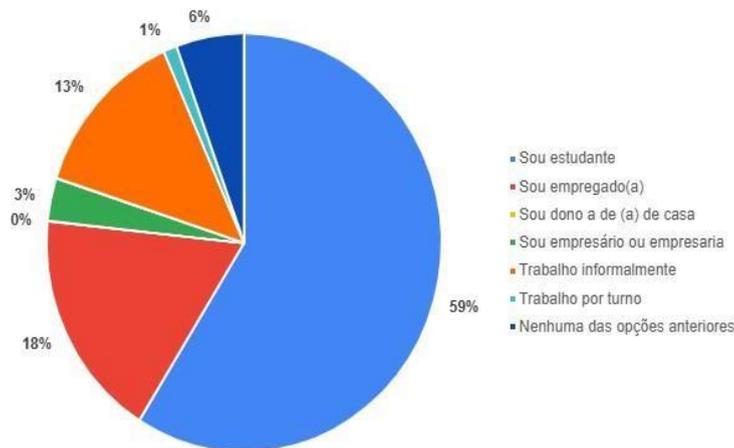


Fonte: Os autores (2024)

O gráfico 2 apresenta a proporção de Residentes em Comunidades, 59% residem nas comunidades de São Paulo, enquanto 41% não residem.

O gráfico 3 sinaliza a distribuição atual no Mercado de Trabalho.

Gráfico 3. Distribuição Atual no Mercado de Trabalho

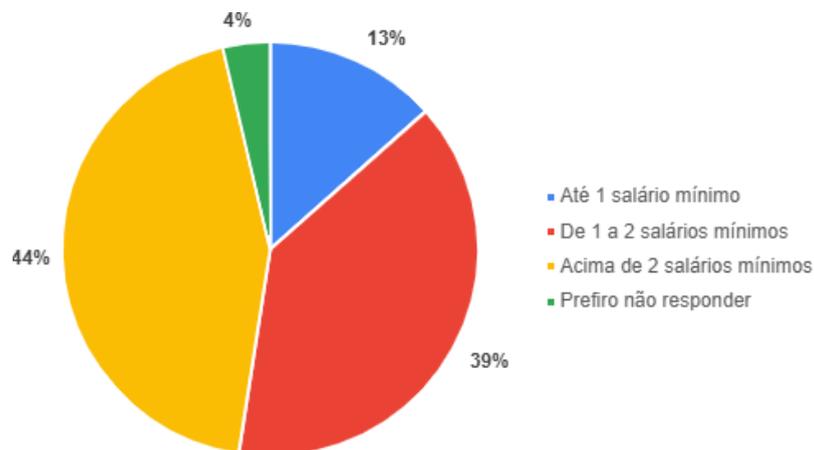


Fonte: Os autores (2024)

O gráfico 3 sinaliza a distribuição atual no Mercado de Trabalho, 59% dos respondentes somente estudam e 19% são empregadas, sendo que 1% trabalha por turno e 13% trabalham informalmente, ou seja, não possuem comprovação de renda regular.

No gráfico 4 retrata a faixa de renda mensal familiar.

Gráfico 4. Faixa de Renda Mensal Familiar

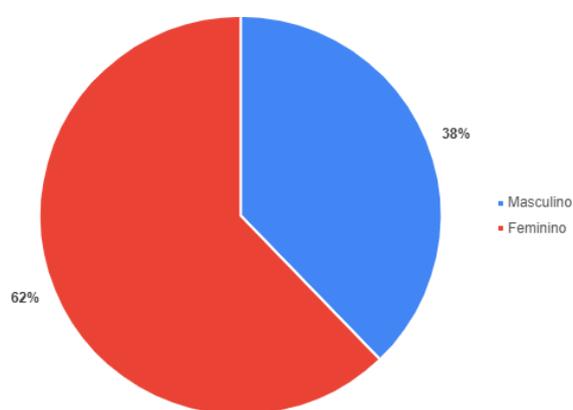


Fonte: Os autores (2024)

O gráfico 4 retrata a faixa de renda mensal familiar, observa-se que 44% dos respondentes recebem acima de 2 salários-mínimos, enquanto 39% recebem de 1 a 2 salários-mínimos.

No gráfico 5 apresenta a distribuição por gênero.

Gráfico 5. Distribuição por gênero

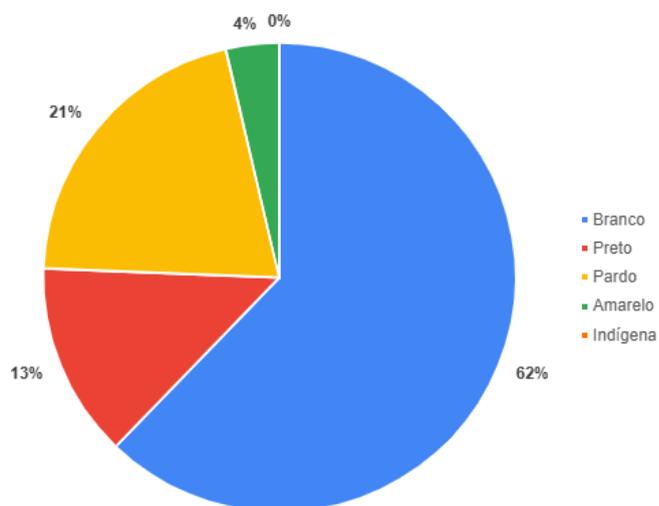


Fonte: Os autores (2024)

O gráfico 5 apresenta a distribuição por gênero, observa-se que 62% dos respondentes pertencem ao gênero feminino e enquanto 38% pertencem ao público masculino.

No gráfico 6 apresenta a distribuição por Raça.

Gráfico 6. Distribuição por Raça

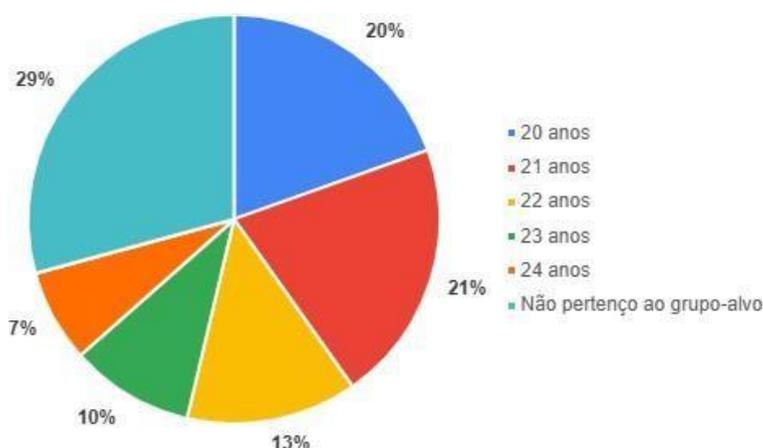


Fonte: Os autores (2024)

O gráfico 6 apresenta a distribuição por Raça, percebe-se que 62% do público é branco, enquanto 21% são pardos, 13% pretos e 4% identificam-se como amarelo.

O gráfico 7 ilustra a distribuição por Faixa Etária.

Gráfico 7. Distribuição por Faixa Etária

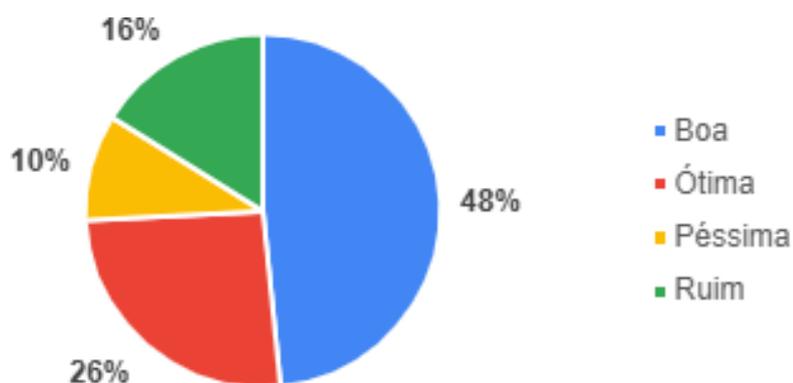


Fonte: Os autores (2024)

O gráfico 7 ilustra a distribuição por Faixa Etária, nota-se que 29% não pertencem ao público-alvo, enquanto 71% com faixa-etária entre 20 e 24 anos.

No gráfico 8 podemos observar a avaliação da saúde mental Pré-Pandemia.

Gráfico 8. Avaliação da Saúde Mental Pré-Pandemia

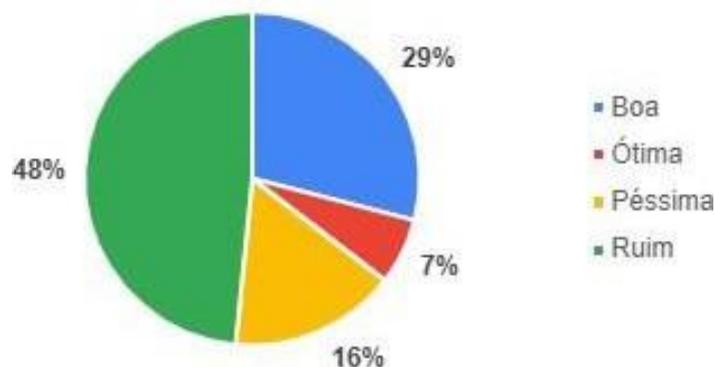


Fonte: Os autores (2024)

O gráfico 8 podemos observar a avaliação da saúde mental Pré-Pandemia, 48% dos respondentes consideravam sua saúde mental como boa antes da pandemia, 26% consideravam como ótima, 16% como ruim e 10% péssima.

O gráfico 9 descreve a avaliação da Saúde Mental Pós-Pandemia.

Gráfico 9. Avaliação da Saúde Mental Pós-Pandemia

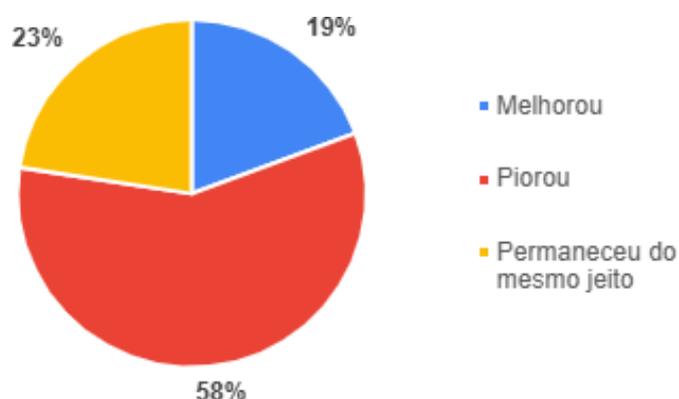


Fonte: Os autores (2024)

O gráfico 9 descreve a avaliação da Saúde Mental Pós-Pandemia, identifica-se que 48% dos entrevistados avaliam que sua saúde mental pós pandemia está ruim, 29% consideram como boa, 16% péssima e 7% como ótima.

No gráfico 10 ilustra a comparação da Saúde Mental Pré e Pós-Pandemia.

Gráfico 10. Comparação da Saúde Mental Pré e Pós-Pandemia

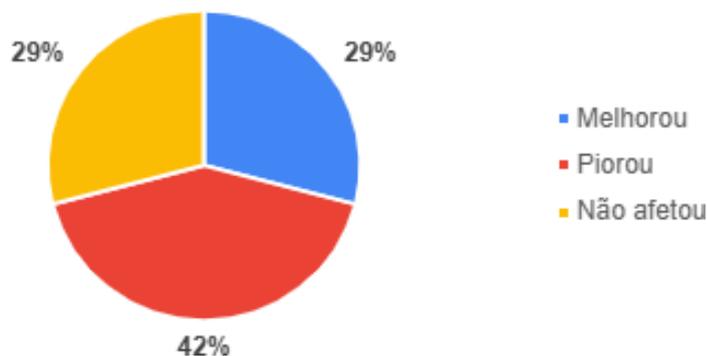


Fonte: Os autores (2024)

O gráfico 10 ilustra a comparação da Saúde Mental Pré e Pós-Pandemia, observa-se que 58% dos participantes relataram uma piora na condição, 19% observaram uma melhoria e 23% indicaram que a condição permaneceu a mesma.

O gráfico 11 aponta a comparação equilíbrio vida pessoal e profissional pré e pós pandemia.

Gráfico 11. Comparação Equilíbrio Vida Pessoal e Profissional Pré e Pós Pandemia

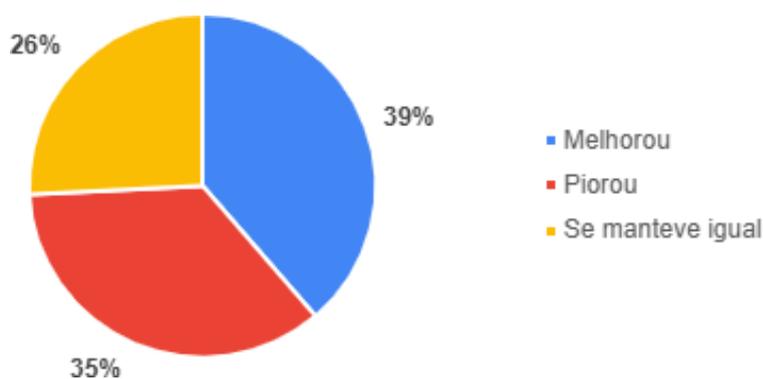


Fonte: Os autores (2024)

Conforme o Gráfico 11, na comparação vida pessoal e profissional pré e pós-pandemia, observa-se que 42% do público respondente consideram que seu equilíbrio entre vida pessoal e profissional piorou, mas nota-se um empate de 29% entre as pessoas que consideram que melhorou ou não foram afetadas.

O gráfico 12 expõe a comparação do rendimento pré e pós pandemia.

Gráfico 12. Comparação do Rendimento Pré e Pós Pandemia

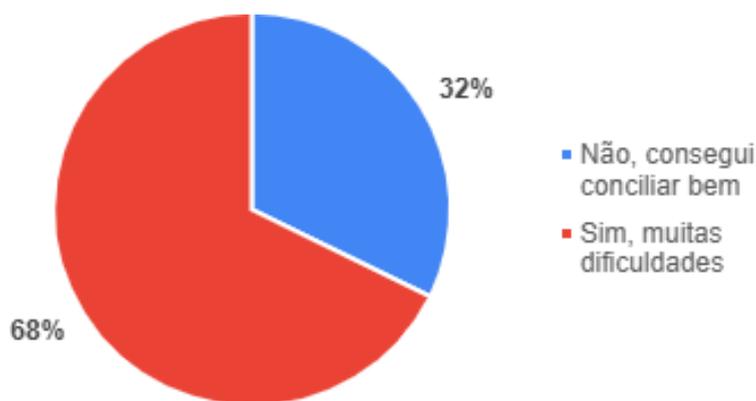


Fonte: Os autores (2024)

Conforme o Gráfico 12, na comparação do rendimento pré e pós-pandemia, observa-se que 39% dos jovens comparam que os seus rendimentos no trabalho ou nos estudos melhoraram, 35% pioraram nos seus rendimentos e 26% mantiveram-se iguais não havendo mudanças.

O gráfico 13 retrata a dificuldades para conciliar trabalho e estudo durante a pandemia.

Gráfico 13. Dificuldades para Conciliar Trabalho e Estudo Durante a Pandemia.

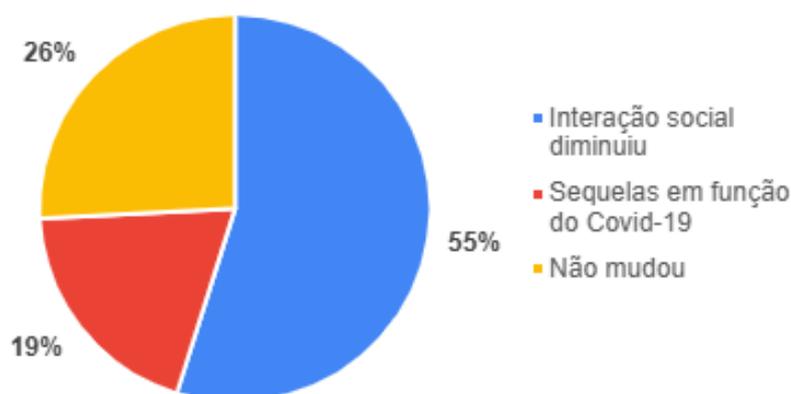


Fonte: Os autores (2024)

Conforme o Gráfico 13, nas dificuldades para conciliar trabalho e estudo durante a pandemia, observa-se que 68% dos respondentes encontram dificuldades em conciliar trabalho e estudo durante a pandemia e 32% conseguiram conciliar bem ambos.

O gráfico 14 revela o impacto da exposição social na vida.

Gráfico 14. Impacto da Exposição Social na Vida

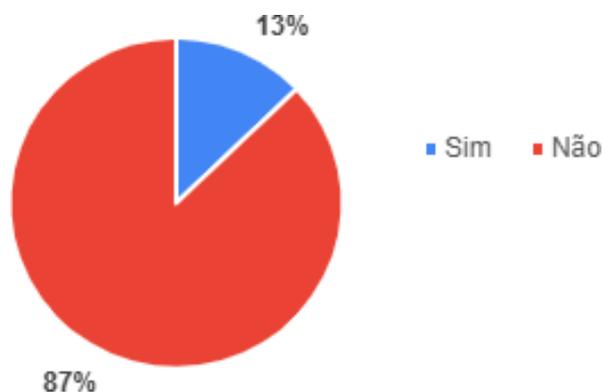


Fonte: Os autores (2024)

Conforme o Gráfico 14, no impacto da exposição social na vida, observa-se a maioria dos jovens, 55%, relatou uma diminuição na interação social. E 19% enfrentaram sequelas relacionadas ao COVID-19, enquanto 26% afirmaram que suas interações sociais não sofreram alterações.

O gráfico 15 retrata acompanhamento psicológico antes da pandemia.

Gráfico 15. Acompanhamento Psicológico Antes da Pandemia

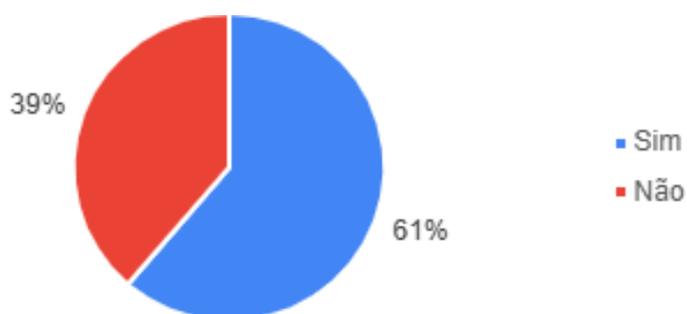


Fonte: Os autores (2024)

Conforme o Gráfico 15, nota-se a necessidade de acompanhamento antes da pandemia, sendo 13% dos jovens precisando de auxílio antes da pandemia, enquanto 87% responderam não.

O gráfico 16 descreve o acompanhamento psicológico durante a pandemia.

Gráfico 16. Acompanhamento Psicológico Durante a Pandemia

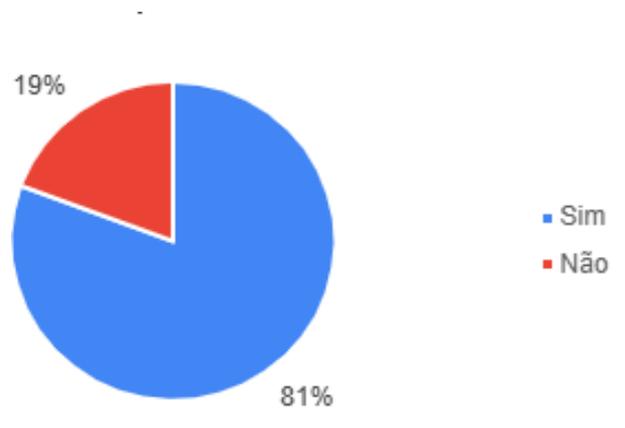


Fonte: Os autores (2024)

Conforme o Gráfico 16, nota-se a necessidade de acompanhamento psicológico durante a pandemia, 61% dos jovens precisaram de auxílio durante a pandemia, enquanto 39% não.

O gráfico 17 representa o acompanhamento psicológico após a pandemia.

Gráfico 17. Acompanhamento Psicológico Após a Pandemia

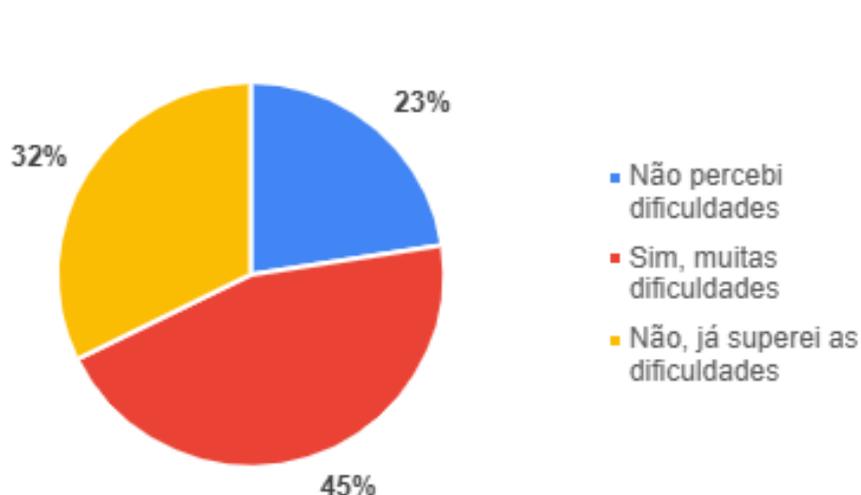


Fonte: Os autores (2024)

Conforme o Gráfico 17, nota-se a necessidade de acompanhamento psicológico após a pandemia, 81% dos jovens precisaram de auxílio após a pandemia, enquanto 19% não.

O gráfico 18 aponta as dificuldades de saúde mental pós-pandemia.

Gráfico 18. Dificuldades de Saúde Mental Pós-pandemia

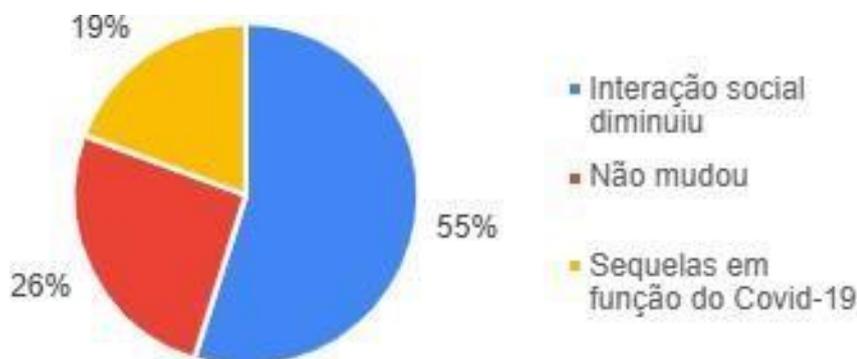


Fonte: Os autores (2024)

Conforme o Gráfico 18, nas dificuldades na saúde mental pós-pandemia, observa-se que 45% sentem sim muitas dificuldades relacionadas à saúde mental mesmo após a pandemia, 32% consideram que já superou e 23% não houve dificuldades, não sendo necessário continuar com acompanhamento.

O gráfico 19 indica o impacto da exposição social durante a pandemia.

Gráfico 19. Impacto da Exposição Social Durante a Pandemia

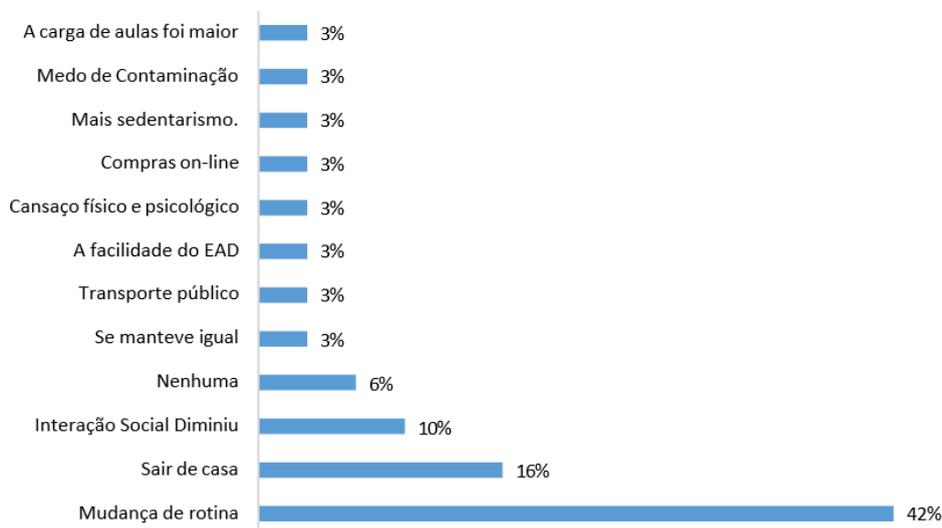


Fonte: Os autores (2024)

Conforme o Gráfico 19, o impacto da exposição social durante a pandemia 55% dos jovens disse que a interação social diminuiu, 26% sentiram que nada mudou, e 19% enfrentaram sequelas relacionadas à COVID-19.

O gráfico 20 descreve a avaliação da saúde mental pós pandemia.

Gráfico 20. Avaliação da Saúde Mental Pós Pandemia



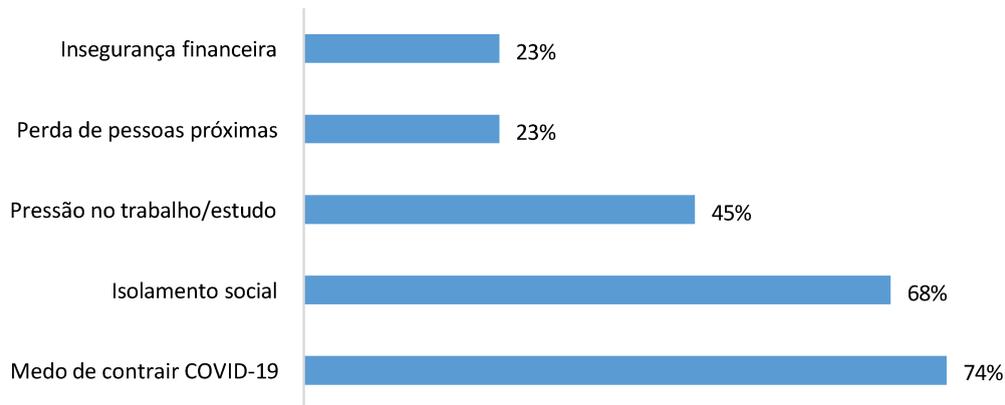
Fonte: Os autores (2024)

Conforme o Gráfico 20, a avaliação da saúde mental após a pandemia 42% dos respondentes informou que houve mudanças de rotina, 16% sair de casa, 10% diminuíram a interação social, 6% não houve principais mudanças e os outros foram divididos em as cargas de aulas foram maiores, medo de se contaminar, mais sedentarismos, aumento das compras online, cansaço físico e mental, facilidade nos estudos EAD, transporte público ou se

mantiveram da forma.

O gráfico 21 apresenta a avaliação da saúde mental pós-pandemia.

Gráfico 21. Avaliação da Saúde Mental Pós-Pandemia

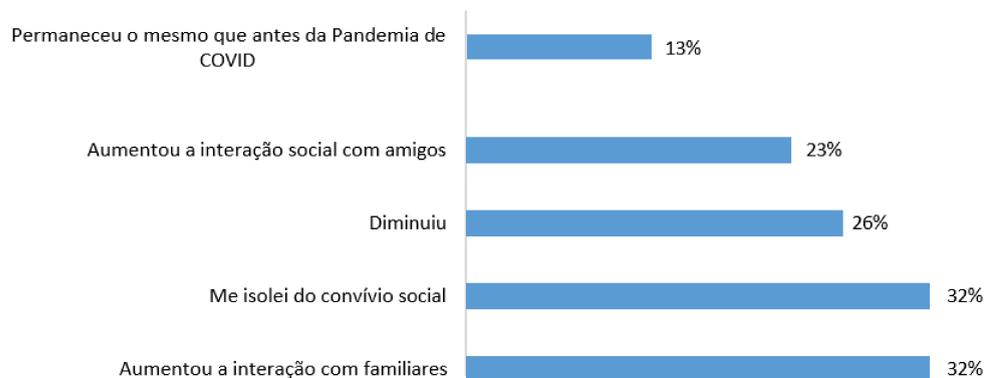


Fonte: Os autores (2024)

Conforme o Gráfico 21, na avaliação da saúde mental pós-pandemira, observa-se das 3 (três) respostas mais alcançadas foram que 74% estavam com medo da saúde mental ser afetada por contrair o COVID-19, 68% do isolamento social e 45% da pressão do trabalho/estudo. Os principais fatores de impacto na pandemia foram o isolamento e o medo de contrair a doença, em seguida foram às demandas profissionais e acadêmicas.

O gráfico 22 inidca as mudanças na interação social durante a pandemia.

Gráfico 22. Mudanças na Interação Social Durante a Pandemia

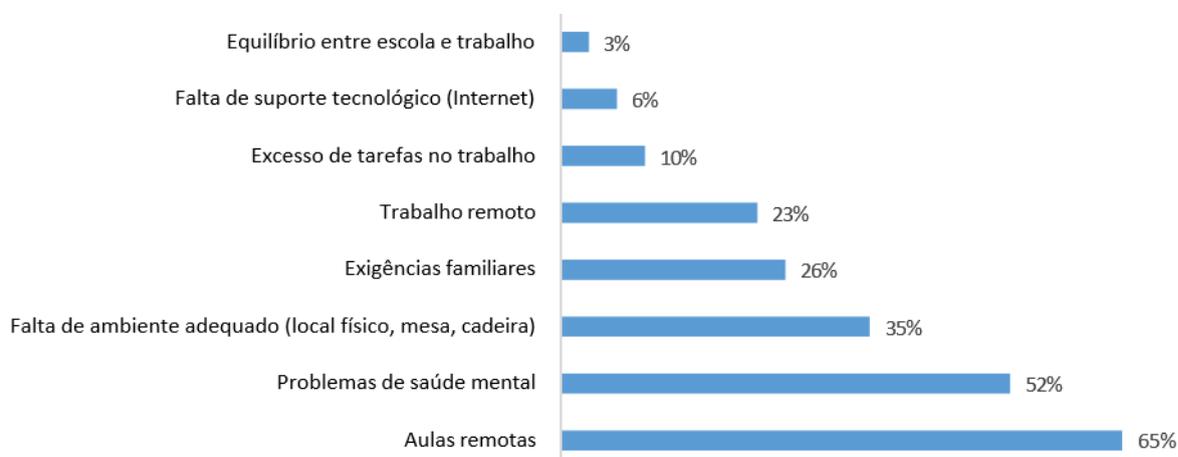


Fonte: Os autores (2024)

Conforme o Gráfico 22, na mudança de interação social durante a pandemia, nota-se que 32% dos jovens relataram um aumento na interação com familiares e um isolamento do convívio social. E apenas 13% mantiveram o nível de interação social que antes da pandemia. Além disso, 23% relataram um aumento na interação com amigos e 26% uma diminuição geral na interação social.

O gráfico 23 aponta os principais desafios para conciliar trabalho e estudo durante a pandemia.

Gráfico 23. Principais Desafios para Conciliar Trabalho e Estudo Durante a Pandemia

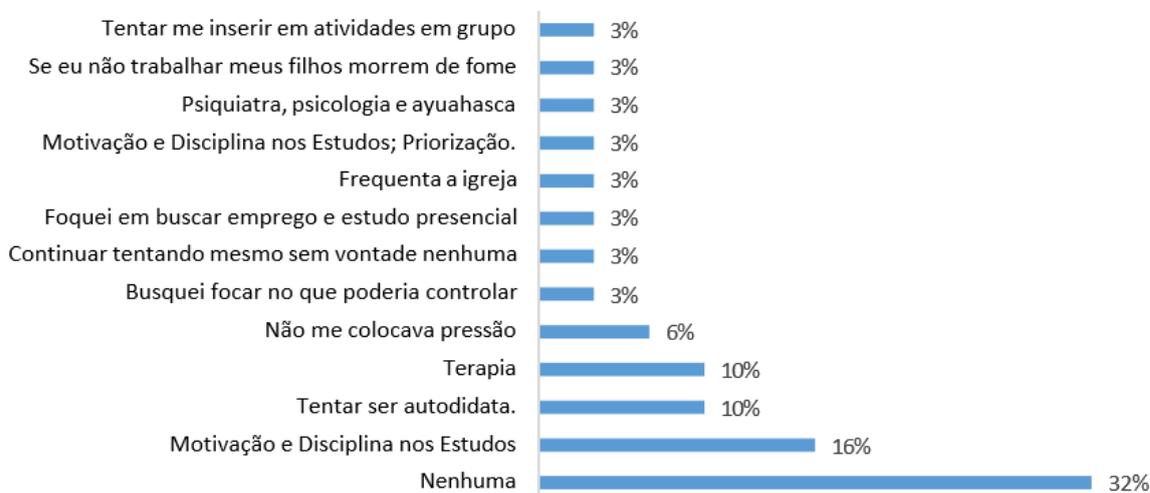


Fonte: Os autores (2024)

Conforme o Gráfico 23, nos principais desafios para conciliar trabalho e estudo durante a pandemia observa-se que 65% encontram dificuldade nas aulas remotas, 52% tiveram problemas atrelados a saúde mental, 35% não obtiveram um local adequado, 26% das pessoas tiveram problemas com exigências familiares, 23% encontram dificuldades no trabalho remoto, 10% sentiram o excesso de trabalho, 6% tiveram falta de suporte tecnológico e 3% encontram dificuldades em equilibrar escola e trabalho.

O gráfico 24 sinaliza a avaliação da saúde mental pré e pós-pandemia.

Gráfico 24. Avaliação da Saúde Mental Pré e Pós Pandemia



Fonte: Os autores (2024)

Conforme o Gráfico 24, a avaliação da saúde mental pré e pós pandemia, nota-se que 32% não usaram nenhuma estratégia, 16% usaram a motivação e disciplina nos estudos, 10% fazendo terapia e 10% em tentar ser autodidata, e os outros percentuais foram divididos em não colocava pressão, buscaram focar no que poderiam melhorar, continuar tentando mesmo sem vontade nenhuma, buscaram focar em emprego e estudo presencial, frequentam igrejas, precisam continuar trabalhando para o sustento da casa e outros em se inserir nas atividades em grupo. Mesmo tendo um número significativo que não adotaram estratégias formais. Os demais que buscaram técnicas como terapia e autodisciplina relataram efeitos positivos.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O estudo referencia-se aos impactos em manter o equilíbrio entre vida pessoal e profissional, à adaptação ao ensino remoto e trabalho, mostrando também estratégias adotadas para lidar com os desafios impostos pelo cenário vivenciado. Os resultados revelam que, embora haja variações nas experiências individuais, a maioria dos jovens enfrentou dificuldades significativas que afetaram sua saúde mental, suas relações sociais e seu rendimento acadêmico e profissional.

O impacto na saúde mental dos jovens foi um dos impactos mais evidentes da pesquisa, com um aumento na percepção negativa após a pandemia. Antes 74% dos jovens consideravam sua saúde mental como boa ou ótima, esse número caiu para 35% após o período de isolamento,

refletindo um aumento de 38% nas avaliações negativas. A dificuldade em lidar com a pressão emocional, o medo da doença, a falta de interação social e a insegurança em relação ao futuro contribuíram para esse declínio. Além disso, o aumento de 42% nas pessoas que consideraram seu equilíbrio entre vida pessoal e profissional como piorou durante a pandemia destaca o efeito do isolamento social e das mudanças nas dinâmicas de trabalho e estudo.

A adaptação ao ensino remoto também foi um desafio significativo, com a grande maioria dos jovens (68%) apresentando dificuldades em conciliar trabalho e estudo, devido a fatores como a falta de estrutura em casa, problemas tecnológicos e a pressão aumentada por parte de familiares. A mesma dificuldade foi observada no campo profissional, onde a imposição do trabalho remoto gerou obstáculos para manter a produtividade e o bem-estar.

Outro ponto identificado foi a busca por auxílio psicológico, com 81% dos respondentes relatando ter procurado ajuda para lidar com os efeitos da pandemia, demonstrando uma alta demanda por suporte emocional nesse período.

Em relação às mudanças no estilo de vida, muitos jovens relataram diminuições significativas na interação social e alterações nas rotinas diárias, como o medo constante de contrair o COVID-19 e as mudanças nas atividades acadêmicas e profissionais.

Contudo, uma parcela dos jovens indicou melhorias em alguns aspectos de suas rotinas, como um aumento na interação familiar, que pode ser interpretado como uma adaptação positiva frente ao cenário adverso.

Diante disso, fica evidente que a pandemia de COVID-19 causou um impacto profundo e duradouro na vida dos jovens, afetando não apenas sua saúde mental, mas também sua capacidade de conciliar suas atividades diárias e sua adaptação ao novo contexto social e profissional.

Este estudo contribui para a compreensão dos desafios vivenciados por essa faixa etária antes, durante e após a pandemia, evidenciando a necessidade de um olhar atento e estratégias de apoio contínuo para minimizar os impactos negativos da crise global na saúde mental e nas condições de vida dos jovens.

6. REFERÊNCIAS

BAIXINHO, Cristina. **Saúde mental de profissionais de enfermagem durante a pandemia de COVID-19: recursos de apoio.** Scielo, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ean/a/HwhCLFJwBRv9MdDqWCw6kmy/>. Acesso em: 13 jun. 2024.

BOLFARINE, H.; Bussab, W.O. **Elementos de amostragem Instituto de Matemática e**

Estatística da Universidade de São Paulo, 2000.

CERQUEIRA, P. **Desigualdade, informalidade do trabalho e marginalização social em São Paulo**. Revista Brasileira de Ciências Sociais, 2020. Disponível em: <https://anpocs.org.br/2000/06/06/vol-15-no-43-sao-paulo-2000>. Acesso em: 12 abr. 2024.

CRESWELL, John W. **Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches**. 4. ed. Thousand Oaks, CA: SAGE Publications, 2014.

GIL, Antônio Carlos. **Como Elaborar Projetos de Pesquisa**. 5ª edição. São Paulo: Editora Atlas, 2008.

GUIMARÃES, Ludmila de Vasconcelos M.; CARRETEIRO, Teresa Cristina; NASCIUTTI, Jacyra Rochael. **Janelas da Pandemia**, 2020. Disponível em: <<https://institutodh.org/wp-content/uploads/2020/08/Janelas-da-Pandemia.pdf>> . Acesso em: 23 maio. 2024.

JORNAL DA USP. **Pandemia e suas consequências estimulam violência e desesperança em comunidades carentes**. 2020. Disponível em: <<https://jornal.usp.br/ciencias/pandemia-e-suas-consequencias-estimulam-violencia-e-desesperanca-em-comunidades-carentes/>>. Acesso em: 1 jun. 2024.

LIMA, Ticiany da Silva Beserra. **Home office e pandemia de covid- 19: desafios enfrentados pelos trabalhadores remotos na busca do equilíbrio entre vida profissional e pessoal**. Repositório Institucional, 2020. Disponível em: <http://repositorio.ufc.br/handle/riufc/60779>. Acesso em: 22 maio. 2024

LOCKWOOD, N. R. **Work/Life Balance: Challenges and Solutions**. HR Magazine, 2003.

MAIA, B. R.; DIAS, P. C.. **Ansiedade, depressão e estresse em estudantes universitários: o impacto da COVID-19**. Campinas: Estudos de Psicologia, 2020. Disponível em: [SciELO - Brasil - Ansiedade, depressão e estresse em estudantes universitários: o impacto da COVID-19](#). Acesso em: 03 jun. 2024.

MARAFON, G. et. al. **Pesquisa qualitativa em geografia: reflexões teórico conceituais e aplicadas organização**. Rio de Janeiro: EdUERJ, 2013. Disponível em: <<https://books.scielo.org/id/hvsdh/pdf/marafon-9788575114438.pdf#page=115>>. Acesso em 30. mai. 2024.

MARSHMERCER BENEFITS. **Health on demand. 2023**. Disponível em: [Relatório da pesquisa Health on demand 2023 \(mercer.com\)](#). Acesso em: 03 jun. 2024.

MARSHMERCER BENEFITS. **People Risk. 2024**. Disponível em: [People Risk 2024 \(mercer.com\)](#). Acesso em: 04 jun. 2024.

MELO, Brenda; BEDICKS, Flávia; LEAL, Sofia. **Juventude durante e pós pandemia: impactos, inseguranças e oportunidades**. Politize, 2021. Disponível em: <https://www.politize.com.br/juventude-oportunidades/>. Acesso em 13 jun. 2024.

MCKINSEY GLOBAL INSTITUTE. **The future of work after COVID-19**. 2021. Disponível

em: [The future of work after COVID-19 | McKinsey](#). Acesso em: 02 jun. 2024.

MINISTÉRIO DA SAÚDE DO BRASIL. **Informe mundial de saúde mental: Transformar a saúde mental para todos**. Disponível em: [World Mental Health Report \(who.int\)](#). Acesso em: 07 abr. 2024.

NASCIMENTO, Francisco. **Classificação da Pesquisa. Natureza, método ou abordagem metodológica, objetivos e procedimento**, 2016. Disponível em: <http://www.franciscopaulo.com.br/arquivos/Classificando%20a%20Pesquisa.pdf>. Acesso em: 22 abr. 2024.

OLIVEIRA, José Clovis Pereira; OLIVEIRA, Antonio Leonilde; MORAIS, Francisco de Assis Marinho; SILVA, Gessione Moraes; SILVA, Cícero Nilton Moreira. **O questionário, o formulário e a entrevista como instrumentos de coleta de dados: vantagens e desvantagens do seu uso na pesquisa de campo em ciências humanas**. Universidade do Estado do Rio Grande do Norte - UERN, 2016. Acesso em: 22 abr. 2024.

OMS. **Mental health and COVID-19: Early evidence of the pandemic's impact**. 2022. Disponível em: [Mental Health and COVID-19: Early evidence of the pandemic's impact: Scientific brief, 2 March 2022 \(who.int\)](#). Acesso em: 20 maio. 2024.

SEFRAS. **A luta da juventude no pós pandemia**. 2022. Disponível em: <https://www.sefras.org.br/blog/a-luta-da-juventude-no-p%C3%B3s-pandemia>. Acesso em 13 jun. 2023.

SILVEIRA, Daniel. **Desemprego diante da pandemia bate recorde no Brasil em setembro, aponta IBGE**, 2020. Disponível em: <https://g1.globo.com/economia/noticia/2020/10/23/no-de-desempregados-diante-da-pandemia-aumentou-em-34-milhoes-em-cinco-meses-aponta-ibge.ghtml>>. Acesso em: 1 jun. 2024.

SOBRINHO, André; ABRAMO, Helena; VILLI, Marisa. **Jovens e saúde: revelações da pandemia no Brasil 2020-2022**. Rio de Janeiro: Fiocruz, 2022.

THIBES, Fabíola. **Veja o que é pesquisa de campo e quais suas principais etapas**. 2022. Disponível em: Blog.uninassau.edu.br/pesquisa-de-campo_que_e_pesquisa_de_campo. Acesso em: 23 abr. 2024.

RODRIGUEZ, L. **Avaliar os efeitos da pandemia na vida pessoal e profissional dos jovens**. Revista de Estudos Urbanos, v. 12, n. 3, p. 98-112, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbeur/>. Acesso em: 13 mai. 2024.

SOBRINHO, André. ABRAMO. Helena. VILLI, Marisa – **Jovens e saúde: revelações da pandemia no Brasil 2020-2022**. Rio de Janeiro: Fiocruz, 2022.

THIBES, Fabíola. **Veja o que é pesquisa de campo e quais suas principais etapas!**. [S. l.], 30 ago.2022. Disponível em: Blog.uninassau.edu.br/pesquisa-de-campo/#o_que_e_pesquisa_de_campo. Acesso em: 23 abr. 2024.