

# Depressão durante a pandemia: como apoiar adolescentes e jovens adultos



Se você lembra-se de seus tempos na escola, provavelmente vai lembrar-se de alguns eventos importantes, como a volta para casa, os esportes, as peças de teatro, concertos, o baile de formatura ou a própria formatura. No ano passado, tudo foi colocado em suspenso. E embora as aulas tenham passado a ser on-line ou adotado formatos híbridos em vários locais, elas não compensam completamente a interação social que quase sempre acompanha a aprendizagem presencial.

Os alunos universitários também perderam momentos importantes, inclusive uma típica experiência de dormitórios, clubes e atividades, estágios e cerimônias de graduação. E quando eles trabalham em mais um semestre com aulas na maioria on-line, vários se esforçam para pagá-las em um inclemente mercado de trabalho.

Para muitos desses jovens, a pandemia causou um impacto negativo. Mesmo não estando doentes nem perdendo alguma pessoa querida, eles talvez tenham passado pelo luto, "uma resposta normal à perda de alguém ou algo importante para você,"<sup>1</sup> devido à perda de eventos significativos na vida.

## Taxas elevadas de depressão

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), "o luto, o isolamento, a perda de renda e o medo são condições de saúde mental que desencadeiam ou aumentam as existentes".<sup>2</sup>

Embora os estudos variem globalmente, muitos demonstraram o quanto a depressão aumentou em várias populações durante a pandemia.

## Aumento de sete vezes

na depressão em todas as idades<sup>3</sup>

- **22,28%** de prevalência de **sintomas de depressão clínica** em crianças e adolescentes na China (comparado com 13,2% anteriormente)<sup>4</sup>
- **33% de universitários** pesquisados nos Estados Unidos afirmaram que estão passando por **depressão**<sup>5</sup>
- **24% dos alunos de ensino médio nos Estados Unidos** pesquisados afirmaram que conhecem alguém que teve **pensamentos suicidas** desde o início da COVID-19<sup>5</sup>

## Um tempo para empatia e solidariedade

Se você tiver um adolescente ou jovem adulto em sua vida, há situações que você pode criar para apoiá-los durante a pandemia. Tente estas dicas.

**Comece com uma conversa.** Pergunte como eles estão e leve seus sentimentos muito a sério. Sim, no meio de seus próprios estresses, uma temporada de futebol ou festa de aniversário perdida pode parecer insignificante. Mas, para um adolescente ou jovem adulto, pode ser muito significativo. Reconheça o que eles perderam e diga a eles que é natural não se sentir bem agora. Da mesma forma, observe qualquer sintoma de preocupação, inclusive alterações no comportamento.

**Explore as opções de apoio emocional por telessaúde.** De acordo com uma nova pesquisa da OMS, “a pandemia de COVID-19 terminou ou interrompeu serviços de saúde mental críticos em 93% dos países em todo o mundo enquanto a demanda por saúde mental está aumentando”.<sup>2</sup> Em vários países, o apoio emocional on-line é uma excelente opção atualmente. Procure organizações — como a National Alliance on Mental Illness (NAMI) nos Estados Unidos — que podem colocá-lo em contato com recursos, ou ligue para seu Programa de assistência ao empregado. Os aplicativos, como o Sanvello, também podem ajudar a administrar os sintomas de depressão.

**Programas recomendados de saúde.** Incentive os alunos a estabelecer rotinas quando estiverem fazendo aulas on-line. E tenha em mente que o exercício pode ter um enorme impacto sobre a saúde mental. Para poder dormir. Um estudo com adolescentes constatou que não dormir o suficiente estava relacionado a 62% de aumento no risco de humor de depressão.<sup>6</sup> Da mesma forma, lembra a eles sobre o distanciamento social, usar máscara e lavar as mãos.

**Restabeleça suas regras para o tempo de tela em aparelhos eletrônicos.** Se o adolescente ainda vive em sua casa e você tem regras de tempo de tela, leve em consideração se elas são apropriadas para a pandemia. A tecnologia é essencial para que os jovens permaneçam socialmente conectados durante um tempo de distanciamento, e os Centros de Controle e Prevenção de Doenças (CDC) recomendam que eles possam entrar em contato com os amigos por telefone, textos, videochamada e mídia social.<sup>1</sup> Mas também não deixe de discutir sobre os perigos de estar on-line. Os CDC alertam que “o aumento da atividade on-line também os coloca em maior risco de ataques on-line, como exploração sexual, bullying cibernético, comportamento de risco e exposição a conteúdo possivelmente prejudicial”.<sup>1</sup>

**Esteja atento ao possível uso de substâncias, drogas ou álcool.** Um estudo efetuado no Canadá demonstrou que aumentou o uso de álcool por parte de adolescentes durante a pandemia — e que eles bebem com os amigos enquanto estão conectados nas redes sociais.<sup>7</sup>

Apesar da abertura das escolas e da volta às atividades presenciais em alguns locais, provavelmente não voltaremos ao normal durante um longo período. E a depressão não desaparece quando a pandemia termina. Permaneça solidário por muito tempo: Os jovens adultos de sua vida precisam de você.

Se você ou alguém que conhece apresentou pensamentos suicidas, busque ajuda imediatamente. Para conversar com um consultor treinado, pode ligar para o Centro de Valorização da Vida 24 horas por dia pelo número 188. **Se você ou alguém que conhece estiver em perigo imediato, ligue para os serviços locais de emergência ou vá ao pronto-socorro mais próximo.**

- Centers for Disease Control and Prevention (CDC). COVID-19 parental resources kit — adolescence. Available at: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/parental-resource-kit/adolescence.html>. Accessed February 16, 2021.
- World Health Organization. COVID-19 disrupting mental health services in most countries, WHO survey. Available at: <https://www.who.int/news/item/05-10-2020-covid-19-disrupting-mental-health-services-in-most-countries-who-survey>. Accessed February 16, 2021.
- Bueno-Notivol J, et al. Prevalence of depression during the COVID-19 outbreak: A meta-analysis of community-based studies. *Int J Clin Health Psychol*. 2021 Jan–Apr; 21(1): 100196. Published online 2020 Aug 31. doi: 10.1016/j.ijchp.2020.07.007. Available at: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7458054/>. Accessed February 16, 2021.
- Duan L, et al. An investigation of mental health status of children and adolescents in China during the outbreak of COVID-19. *J Affect Disord*. 2020 Oct 1; 275: 112–118. Published online 2020 Jul 2. doi: 10.1016/j.jad.2020.06.029. Available at: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7329661/>. Accessed February 16, 2021.
- Chegg.org. COVID-19 and mental health: How America's high school and college students are coping during the pandemic. Available at: <https://www.chegg.org/covid-19-mental-health-2020>. Accessed February 16, 2021.
- Short M, et al. The relationship between sleep duration and mood in adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Sleep Med. Rev*. August 2020; Volume 52. Available at: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S108707922030054X?via%3DIihub>. Accessed February 16, 2021.
- Dumas T, et al. What does adolescent substance use look like during the COVID-19 pandemic? Examining changes in frequency, social contexts and pandemic-related predictors. *J. Adolesc. Health*. September 2020; 67(3): 354–361. Available at: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1054139X20303311>. Accessed February 16, 2021.

Este programa não deve ser usado para emergências nem para necessidades de tratamento urgente. Em uma emergência, ligue para 911, se estiver nos Estados Unidos, ou para o número de telefone dos serviços locais de emergência, se estiver fora dos Estados Unidos, ou ainda dirija-se ao ambulatório ou pronto-socorro mais próximo. Este programa não substitui o tratamento de um médico ou profissional de saúde. Devido à possibilidade de haver conflito de interesses, não será fornecida consultoria jurídica em caso de problemas que possam envolver ações contra a Optum, suas afiliadas ou qualquer entidade por meio da qual o solicitante esteja recebendo estes serviços diretamente (por exemplo, o empregador ou plano de saúde). Este programa e todos os seus componentes, em particular os serviços a familiares com menos de 16 anos, talvez não estejam disponíveis em todos os locais e estão sujeitos a alterações sem aviso prévio. A experiência e/ou os níveis educacionais dos recursos do Programa de assistência ao empregado podem variar de acordo com os requisitos de contrato ou com os requisitos normativos do país. Podem ser aplicadas exclusões e limitações da cobertura.

Optum® é uma marca comercial registrada da Optum, Inc. nos Estados Unidos e em outros países. Todas as outras marcas ou nomes de produtos são marcas comerciais ou registradas ou que pertencem a seus respectivos proprietários. A Optum é uma empresa que oferece oportunidades iguais para todos.