



Saúde Mental na Infância e Adolescência

Guilherme Alves Ramos¹, Letícia Nacife Gomes², Thayze Werneck Miranda³

REVISÃO DE LITERATURA

RESUMO

Objetivo: Realizar uma análise descritiva sobre os impactos na saúde mental de crianças e adolescentes durante situações de pandemia. Revisão da literatura: Foram examinadas as diferentes consequências para a saúde mental da população infanto juvenil, levando em consideração os aspectos relacionados à doença em questão e suas manifestações psicológicas desencadeadas ou agravadas em momentos excepcionais de distanciamento social. Foi destacada a predominância do medo de perder entes queridos ou de adoecer, levando a pensamentos negativos persistentes. Vários eventos durante períodos de pandemia podem ser traumáticos para essa faixa etária, como o isolamento em ambientes reduzidos, a escassez de interações sociais ou a ameaça da doença, podendo resultar em problemas temporários ou duradouros. Conclusão: As pandemias têm diversas repercussões na vida de crianças e adolescentes, podendo resultar em sentimentos de medo, monotonia e solidão, assim como em alterações nos padrões de sono, alimentação e comportamento. Portanto, é essencial que as famílias assumam a responsabilidade de proteger e cuidar, promovendo atividades recreativas e práticas para reduzir o estresse, em um ambiente seguro e acolhedor, respeitando os limites de uma rotina saudável e contribuindo para a preservação do bem-estar e apoio mútuo na comunidade.

Palavras-chave: Crianças, Saúde mental, Princípios



ABSTRACT

Objective: Carry out a descriptive analysis of the impacts on the mental health of children and adolescents during pandemic situations. Literature review: The different consequences for the mental health of the child and youth population were examined, taking into account aspects related to the disease in question and its psychological manifestations triggered or worsened in exceptional moments of social distancing. The predominance of fear of losing loved ones or becoming ill was highlighted, leading to persistent negative thoughts. Several events during pandemic periods can be traumatic for this age group, such as isolation in small environments, lack of social interactions or the threat of illness, which can result in temporary or lasting problems. Conclusion: Pandemics have diverse repercussions on the lives of children and adolescents, which can result in feelings of fear, monotony and loneliness, as well as changes in sleeping, eating and behavior patterns. Therefore, it is essential that families take responsibility for protecting and caring, promoting recreational and practical activities to reduce stress, in a safe and welcoming environment, respecting the limits of a healthy routine and contributing to the preservation of well-being and support mutual in the community.

Keywords: Children, Mental health, Principles

Dados da publicação: Artigo recebido em 02 de Junho e publicado em 22 de Julho de 2024.

DOI: <https://doi.org/10.36557/2674-8169.2024v6n7p2128-2138>

Autor correspondente: *Guilherme Alves Ramos*

INTRODUÇÃO

No final de 2019, após uma série de ocorrências envolvendo enfermidades que resultaram em pneumonia e óbito, primeiramente em Wuhan, na China, foi identificado um agente semelhante ao coronavírus causador da Síndrome Respiratória Aguda Grave (SARS-CoV), responsável pela epidemia viral em 2002. O novo vírus, denominado SARS-CoV-2, é o agente responsável pela doença conhecida como coronavírus 2019 (COVID-19), de acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS) (AHN DG, et al., 2020).

Depois de atingir mais de 140 países diferentes, a enfermidade foi oficialmente classificada como uma emergência de saúde mundial, ou seja, uma pandemia, em 11 de março de 2020, pela Organização Mundial da Saúde. Essa enfermidade apresenta sinais como febre, inflamação na garganta, cansaço, tosse e dificuldade para respirar, podendo levar a infecções graves no sistema respiratório humano (ZHAI P, et al., 2020).

Durante a propagação global da COVID-19, houve uma grande mudança na vida das pessoas, afetando tanto sua saúde física quanto mental. O aumento dos casos, a amplificação pela mídia e os resultados negativos da doença contribuem para níveis elevados de estresse na população. Essa avalanche de estressores pode impactar o desenvolvimento, metabolismo e comportamento das pessoas, aumentando o risco de problemas mentais agudos e crônicos. Com o isolamento social, muitos serviços essenciais, como educação, saúde e lazer, tornam-se inacessíveis, faltando apoio à saúde mental de crianças e adolescentes. Eles, ao permanecerem em casa, necessitam adaptar suas rotinas, o que pode ter consequências significativas em seu bem-estar psicológico e emocional.

Nesta experiência desconfortável de quarentena, os mais vulneráveis a danos psicológicos são as crianças, adolescentes, idosos e pessoas de grupos socioeconômicos mais baixos (USHER K, et al., 2020). Nas áreas urbanas, em especial, encontrou-se grande impacto nos níveis de depressão e ansiedade, majoritariamente no sexo feminino (ÖZDIN S e ÖZDIN SB, 2020).

Desconhecer a origem, evolução da enfermidade e suas consequências, bem como a falta de informações e os boatos, podem causar sensação de insegurança e levar as pessoas a se sentirem ansiosas (USHER K, et al., 2020). Durante a atual pandemia, a ansiedade e o medo afetam muitos que são expostos a informações sobre o vírus, o que pode resultar em desfechos adversos em termos de saúde quando comparados a indivíduos que não estão enfrentando problemas psicológicos relacionados (KELLY BD, 2020). Além disso, as redes sociais muitas vezes contribuem para espalhar o pânico e a histeria na população em geral, especialmente entre os mais jovens, podendo desencadear ansiedade psicológica (AHMAD AR, et al., 2020).

Situações de incerteza podem resultar em mudanças de conduta, indo desde nervosismo, dificuldade para dormir e desapontamento até comportamentos compulsivos e obsessivos. Também é possível notar que essas situações podem causar desconfiança e reforçar a convicção em teorias de conspiração, o que pode levar a uma menor adesão às orientações em saúde, resultando em uma atitude de negação da ciência (SHUJA KH, et al., 2020).

Durante crises, crianças e adolescentes estão mais vulneráveis a problemas de saúde mental, como visto em momentos históricos anteriores. Por isso, é fundamental um planejamento estratégico em saúde para esse grupo (STEVENSON E, et al., 2009). Em tempos difíceis, a tranquilidade e a segurança muitas vezes entram em conflito, principalmente no ambiente familiar. Permanecer atento aos riscos ao mesmo tempo em que se mantém um ambiente seguro se torna um desafio, principalmente na presença de crianças, que conseguem perceber as contradições entre ações e palavras dos adultos (NUNN K, 2020).

Metodologia

A COVID-19 causa vários efeitos colaterais, como a suspensão das aulas, proibição das atividades em pessoa e outras ações que causam impactos sociais, emocionais e financeiros. Cuidar do cotidiano dos filhos, com o intuito de proteger a saúde mental dos jovens, apoiando-os em seus momentos de aflição e dor, é uma tarefa realizada pelos pais exaustos devido às

transformações provocadas pela situação de saúde global.(ALMEIDA RS, et al., 2020).

Além de potencialmente diminuir o senso de segurança, os impactos negativos da pandemia também têm o poder de ressaltar a fragilidade da vida e isso pode resultar em consequências negativas para a saúde mental (ÖZDIN S e ÖZDIN SB, 2020). Isso destaca a importância dos profissionais de saúde mental realizarem intervenções para reduzir o medo e a desconfiança irracional frequentemente observados em populações em estado de pânico (SHUJA KH, et al., 2020).

Resultados e Discussões

O temor é uma reação emocional diante de possíveis ameaças, reais ou percebidas, geralmente acompanhado de uma sensação de apreensão e desconforto (CROCQ MA, 2015). Considerado como um mecanismo adaptativo de defesa que envolve uma série de processos biológicos, o medo pode aumentar os níveis de ansiedade e estresse em pessoas saudáveis durante uma pandemia, e agravar os sintomas em indivíduos com condições psiquiátricas preexistentes (ORNELL F, et al., 2020).

Muitas vezes, esse medo está relacionado à ansiedade, que é um sintoma desagradável envolvendo apreensão, tensão ou qualquer outro desconforto em relação ao desconhecido ou ao novo, e pode afetar o bem-estar e o desempenho nas atividades diárias. Estudos na literatura indicam que vários fatores estão associados à ansiedade, incluindo depressão, como desequilíbrios químicos no cérebro, traços de personalidade, predisposição genética e eventos de vida (SCHMIDT DRC, et al., 2011).

O medo de adoecer também pode acarretar consequências sérias, como a somatização brusca. No contexto da pandemia da COVID-19, alguns casos mostram que, mesmo com resultados negativos nos testes laboratoriais para o vírus, o receio exagerado e desproporcional de sinais persiste (COLIZZI M, et al., 2020), sendo esse um dos principais reflexos que crianças e adolescentes apresentam após passarem por situações biológicas, acompanhado por outros sintomas repentinos e fugazes (SHANNON MW, et al., 2006).

Impactos futuros

É sabido que vivências difíceis na infância podem ter impactos duradouros na vida adulta e causar desconforto para a pessoa. Distúrbios de ansiedade, sintomas físicos inexplicáveis, comportamentos obsessivo-compulsivos e quadros depressivos são comumente observados, assim como uma grande sensibilidade ao estresse e outros problemas de comportamento (ORAL R, et al., 2016).

O medo ou trauma podem desencadear um processo de adaptação que envolve mecanismos de proteção. Quando a pessoa é exposta a situações semelhantes, mesmo que menos intensas que a original, esses mesmos mecanismos entram em ação..

Esse fenômeno, chamado de generalização do medo, pode gerar respostas exageradas que resultam em consequências negativas para a sociedade (DUNSMOOR JE e PAZ R, 2015). Essa situação está relacionada ao surgimento do Transtorno de Estresse Pós-Traumático (TEPT),

que se caracteriza pela reexperimentação do evento traumático, evitação de situações relacionadas ao trauma e aumento da excitação fisiológica (ZHAO M, et al., 2017). Assim, a pandemia, que envolve diversos fatores estressantes como isolamento, falta de interações sociais e medo de contrair a doença (BARBISCH D, et al., 2015), pode estar provocando eventos traumáticos em crianças.

Crianças que foram internadas na UTI têm maiores probabilidades de apresentar consequências emocionais e comportamentais, principalmente ansiedade severa, que pode desencadear o Transtorno de Estresse Pós-Traumático (SHANNON MW, et al., 2006). A crise do coronavírus, por exemplo, possui diversas características semelhantes a eventos traumáticos em grande escala, o que pode resultar em um aumento no número de crianças e adolescentes que desenvolvam TEPT durante ou após a pandemia, além de impactos negativos na qualidade de vida e no desenvolvimento cognitivo (FEGERT JM, et al., 2020).

De acordo com uma pesquisa realizada na China, foi constatado que 10% das crianças que vivenciaram algum tipo de trauma devido à infecção pelo

coronavírus podem desenvolver TEPT. Isso ocorre porque muitas vezes essas crianças são isoladas de seus familiares durante o tratamento, seguindo as recomendações de isolamento para evitar novas contaminações (CUI Y, et al., 2020).

A pandemia da COVID-19 também pode gerar um grande medo na população em geral, levando a um aumento da ansiedade e do estresse, o que por sua vez pode influenciar no comportamento das pessoas em busca de ajuda, tornando mais difícil o cuidado e a prevenção de possíveis problemas de saúde mental (COLIZZI M, et al., 2020).

Sensações, sentimentos e atitudes vivenciadas durante o período da crise sanitária.

As epidemias, como a Gripe A (H1N1), estão ligadas ao aumento dos níveis de ansiedade e tristeza, havendo a possibilidade da situação da COVID-19 ter um efeito semelhante em crianças e adolescentes. É comum que a quarentena traga consigo uma série de impactos psicológicos negativos, como irritação, desorientação, monotonia e desapontamento. O estresse, um dos principais aspectos observados nesses momentos, influencia no desenvolvimento físico e mental dos jovens, além de contribuir para o surgimento de comportamentos prejudiciais, afetando toda a família.

A alteração na rotina pode gerar sentimentos de ansiedade e insegurança, sendo frequente encontrar, durante o distanciamento social, solidão, dificuldades na comunicação e flutuações de humor. Quanto mais longo for o período de isolamento, piores podem ser os impactos na saúde mental, com destaque para os comportamentos de isolamento, hostilidade e nervosismo.

Ocorreu grande prevalência do relato de insônia (CUI Y, et al., 2020; FEGERT JM, et al., 2020; SHANNON MW, et al., 2006), acompanhada de instabilidade emocional, choro frequente, depressão e medo (SHANNON MW, et al., 2006). Notificou-se que a tristeza, irritabilidade e exaustão emocional também estão presentes (FEGERT JM, et al., 2020).

A influência da família durante o período da crise sanitária

Quando as crianças são afastadas de seus pais, é comum que desenvolvam ansiedade de separação e insônia. Além disso, a falta de

contato presencial com amigos e professores pode expô-las a problemas familiares, como desemprego ou recessão econômica que afetam seus pais. É importante ressaltar que elas também se tornam mais vulneráveis à violência doméstica, seja verbal, física ou mesmo como espectadores. Como a família reage a esses acontecimentos tem um impacto direto sobre a saúde mental das crianças e adolescentes, podendo resultar em medo excessivo e outros sintomas psicológicos negativos. Os pais, muitas vezes, podem piorar a situação ao sugerir contaminação por vírus, aumentando assim a ansiedade e os sintomas psicossomáticos nas crianças.

Para auxiliar na redução do estresse das crianças e jovens durante esses momentos, atividades como meditação, mindfulness e práticas espirituais podem ser bastante benéficas. Enquanto o uso excessivo das redes sociais e o consumo de notícias negativas podem causar ansiedade. A atitude dos responsáveis em esclarecer, explicar e confortar as crianças traz tranquilidade e alivia as emoções negativas. As crianças gostam de desenhar, brincar com seus pais, ouvir boas histórias,

Receber elogios e estímulos positivos. Elas também apreciam poder se comunicar com familiares e amigos que não podem visitar durante esse período. Incentivar essas atividades pode tornar esse momento mais suave e confortável para os pais, crianças e jovens. Mesmo em meio à pandemia, é importante manter a atenção na alimentação das crianças e jovens, garantindo uma rotina alimentar regular com horários definidos.

Deve-se destacar a importância dos alimentos necessários para um crescimento saudável, manutenção do sistema imunológico e enfatizar a ingestão de nutrientes essenciais, como zinco, ferro, selênio, magnésio, vitaminas A, E, C e do complexo B.

A regularidade das atividades escolares deve ser mantida de forma serena, seguindo as orientações pedagógicas apropriadas, sem impor grandes exigências ou estresses à família, nem cobranças exageradas às crianças (ALMEIDA RS, et al., 2020).

Os responsáveis devem incentivar a prática de exercícios físicos, mesmo em espaços limitados, já que a falta de movimentação pode resultar em problemas como a ingestão exagerada de alimentos. É essencial que

crianças e adolescentes tenham um sono adequado, pois a exaustão causada pela falta de descanso pode enfraquecer o sistema imunológico. A importância de oferecer suporte aos jovens diante das questões abordadas nesse estudo é evidente, considerando as consequências do abandono.

Em situações de agitação ou sinais de ansiedade e depressão, é crucial procurar ajuda de especialistas, como profissionais da saúde mental, incluindo médicos e terapeutas. Por isso, nota-se um constante avanço na comunicação com esses profissionais, com a adoção de tecnologias digitais e serviços de telessaúde, visando ampliar e melhorar a assistência à saúde para a população em geral. Práticas como a telepsiquiatria e as consultas por videoconferência têm se mostrado eficazes e bem aceitas pelos pais em busca de apoio para seus filhos (FRANIC T e DODIG-CURKOVIC K, 2020).

É importante que os pais transmitam aos jovens a segurança, a tranquilidade e a importância de cuidar de si mesmos durante este período, ressaltando a necessidade de ser resiliente para enfrentarmos a pandemia de maneira mais forte e solidária. Futuras pesquisas serão necessárias para monitorar o impacto atual na saúde mental da população jovem, visto que esse levantamento ocorreu durante a pandemia de COVID-19 e outras consequências podem ser percebidas em crianças e adolescentes, tanto no curto quanto no longo prazo.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Momentos de dúvida representam um grande obstáculo para todos, especialmente para os pais e filhos. Portanto, é essencial que os pediatras e outros profissionais da área da saúde estejam alertas para identificar possíveis danos no funcionamento do organismo e implementar medidas terapêuticas rapidamente, com o objetivo de impedir a evolução para condições clínicas de difícil controle. É de extrema importância promover políticas públicas que promovam o acolhimento, cuidado e educação, com o intuito de prevenir doenças e preservar a saúde física e mental de nossas crianças e adolescentes.

REFERÊNCIAS

- AHMAD AR, et al. The Impact of Social Media on Hyped Panic during the COVID-19 Pandemic: The Iraqi Kurdistan Case. *Journal of Medical Internet Research*, 2020; 22(5): e19556.
- AHN DG, et al. Current status of epidemiology, diagnosis, therapeutics, and vaccines for novel coronavirus disease 2019 (COVID-19). *Journal of Microbiology and Biotechnology*, 2020; 30(3): 313-324.
- ALMEIDA JR, et al. O enfermeiro frente às práticas integrativas e complementares em saúde na estratégia de saúde da família. *Revista Eletrônica Acervo Saúde*, 2018; 18: e77.
- ALMEIDA RS, et al. Pandemia de COVID-19: guia prático para promoção da saúde mental de crianças e adolescentes. *Residência Pediátrica*, 2020; 10(2): 1-4.
- BARBISCH D, et al. Is There a Case for Quarantine? Perspectives from SARS to Ebola. *Disaster Medicine and Public Health Preparedness*, 2015; 9(5): 547-553.
- BEESLEY SJ, et al. Acute physiologic stress and subsequent anxiety among family members of ICU patients. *Critical Care Medicine*, 2018; 46(2): 229-235.
- CHROUSOS GP. Stress and disorders of the stress system. *Nature Reviews Endocrinology*, 2009; 5(7): 374-381.
- COLIZZI M, et al. Medically unexplained symptoms in the times of Covid-19 pandemic: a case-report. *Brain, Behavior, and Immunity - Health*, 2020; 5: e100073.
- COSTA IM, et al. Uso de Plantas Medicinais e Fitoterápicos na Atenção Primária à Saúde: uma revisão integrativa. *Revista Eletrônica Acervo Saúde*, 2019; 26: e828.
- CROCQ MA. A history of anxiety: From Hippocrates to DSM. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 2015; 17(3): 319- 325.