

**FACULDADE SANTO ANTÔNIO DE PÁDUA  
CURSO DE GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA**

**Maria Victória de Souza Mesquita Ferraz Lopes**

**A ANSIEDADE EM ADOLESCENTES PÓS-PANDEMIA DE COVID-19**

Santo Antônio de Pádua / RJ  
2024

**MARIA VICTÓRIA DE SOUZA MESQUITA FERRAZ LOPES**

**A ANSIEDADE EM ADOLESCENTES PÓS-PANDEMIA DE COVID-19**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Faculdade Santo Antônio de Pádua como requisito parcial para a obtenção do grau de Bacharel em Psicologia.

Orientadores: Prof.<sup>a</sup> Me. Adriana Chaves de Oliveira Ruback e Prof. Me. Dinart Rocha Filho

Aprovado em: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

**BANCA EXAMINADORA**

---

Prof.<sup>a</sup> Adriana Chaves de Oliveira Ruback, Mestre – Faculdade Santo Antônio de Pádua

---

Prof.<sup>a</sup> Jesiane de Souza Marins Lopes, Doutora – Faculdade Santo Antônio de Pádua

---

Prof.<sup>a</sup> EriIza Faria Ribeiro, Mestre – Faculdade Santo Antônio de Pádua

Santo Antônio de Pádua / RJ  
2024

## AGRADECIMENTOS

A conclusão deste trabalho é um marco importante na minha trajetória acadêmica e profissional, e só foi possível graças ao apoio e colaboração de muitas pessoas. É com muita gratidão que dedico este espaço para expressar meus sinceros agradecimentos.

Em primeiro lugar, agradeço a Deus, pela força, sabedoria e serenidade para enfrentar os desafios ao longo deste caminho. Sem fé e determinação, essa conquista não seria possível.

À minha família, meu porto seguro, devo um agradecimento especial. A meus pais, pelo amor incondicional, pelo apoio em todos os momentos e pelo incentivo constante, que me impulsionaram a seguir adiante, mesmo diante das dificuldades. Vocês sempre acreditaram em mim, e sou eternamente grata por isso. A meus irmãos, agradeço pelas palavras de motivação e pelos momentos de descontração que me ajudaram a manter o equilíbrio emocional.

Aos meus orientadores, expresso minha mais sincera gratidão. Suas orientações precisas, paciência, disponibilidade e incentivo foram cruciais para o desenvolvimento deste trabalho. Sua dedicação e compromisso com minha formação me motivaram a seguir firme, mesmo quando o caminho parecia incerto. Seu apoio foi fundamental para que este trabalho atingisse o nível esperado.

Aos meus professores, agradeço por todo o conhecimento compartilhado ao longo dos anos. Cada aula, debate e desafio proposto contribuíram diretamente para o meu crescimento acadêmico e pessoal. Vocês foram mais do que mestres, foram fontes de inspiração e motivação, sempre disponíveis para esclarecer dúvidas e oferecer orientações.

Aos meus colegas de curso, minha jornada foi muito mais leve e gratificante graças a vocês. A troca de experiências, o apoio mútuo e os momentos de descontração fizeram toda a diferença. Juntos, enfrentamos os desafios acadêmicos e pessoais, e cada um de vocês contribuiu para que eu me mantivesse firme em meus objetivos.

Aos meus amigos, agradeço pela compreensão nos momentos em que precisei me ausentar para me dedicar a este trabalho, e também pelas palavras de incentivo nos momentos de cansaço e dúvida. Vocês estiveram ao meu lado durante toda essa jornada, sempre prontos para oferecer apoio e me ajudar a manter o foco.

À FASAP, sou grata pela estrutura oferecida e por proporcionar um ambiente de aprendizado e crescimento. Agradeço também a todos os funcionários e colaboradores da instituição, que, de alguma forma, contribuíram para que minha jornada acadêmica fosse concluída com êxito.

Esta conquista também é de vocês!

A pandemia de COVID-19 intensificou sentimentos de ansiedade em adolescentes, exacerbando questões de saúde mental devido ao isolamento social prolongado e à incerteza educacional e social.  
*Dr. John S. Duffy,*

## **A ANSIEDADE EM ADOLESCENTES PÓS-PANDEMIA DE COVID-19**

Maria Victória de Souza Mesquita Ferraz Lopes

Orientador: Prof.<sup>a</sup> Me. Adriana Chaves de Oliveira Ruback e Prof. Me. Dinart Rocha Filho

Graduanda em Psicologia pela Faculdade Santo Antônio de Pádua

### **RESUMO**

A pandemia de COVID-19 afetou a saúde mental dos adolescentes, levando a um aumento significativo da ansiedade. Durante o isolamento social, muitos jovens enfrentam problemas como a perturbação dos sistemas escolares e sociais, a incerteza quanto ao futuro e o aumento da exposição a ambientes digitais. Esses fatores podem levar ao estresse e às dificuldades emocionais, que aumentam os níveis de ansiedade nesta geração. O ressurgimento da atividade pessoal criou novos obstáculos, como pressões acadêmicas e sociais, que continuam a afetar a saúde mental dos adolescentes. Além dos problemas pessoais, fatores familiares e financeiros também aumentam a ansiedade. As mudanças na estrutura familiar, as preocupações financeiras e a falta de apoio emocional adequado deixam os jovens vulneráveis. Ao retornar às atividades individuais, muitos adolescentes relatam dificuldade em restabelecer relações sociais e atender às expectativas, destacando a necessidade de cuidados continuados de saúde mental durante esse período crítico de desenvolvimento. O objetivo deste artigo foi compreender os fatores que contribuem para o aumento da ansiedade em adolescentes e sugerir estratégias para reduzir esses efeitos. As parcerias entre escolas, famílias e comunidades, além de incentivarem conversas sobre saúde mental, também são importantes para promover o bem-estar e ajudar os jovens a lidar com problemas emocionais. Incentivar a intervenção psicossocial e o apoio contínuo às necessidades emocionais dos adolescentes é essencial para garantir um desenvolvimento saudável no ambiente pós-pandemia.

**Palavras-chave:** Ansiedade; Adolescentes; Saúde Mental.

### **INTRODUÇÃO**

O aumento nos casos de ansiedade entre adolescentes após a pandemia é uma preocupação crescente entre os profissionais de saúde mental e educadores. Durante o período de confinamento e distanciamento social, muitos adolescentes enfrentaram uma série de desafios, como a interrupção das atividades escolares e

sociais, incerteza em relação ao futuro e o aumento do tempo passado em ambientes digitais. Esses fatores contribuíram para um aumento no estresse e na ansiedade entre os jovens, que muitas vezes têm dificuldade em lidar com essas emoções.

A falta de interação social presencial e a transição para o ensino remoto também podem ter tido um grande impacto na saúde mental dos adolescentes, privando-os do apoio emocional e da estrutura proporcionada pela escola e pela convivência com colegas e professores. Além disso, as preocupações com a saúde física própria e dos entes queridos, bem como as mudanças na rotina diária, podem ter contribuído para um aumento nos níveis de ansiedade entre os jovens. Além disso, é importante que os adultos, incluindo pais, professores e profissionais de saúde, estejam atentos aos sinais de ansiedade e ofereçam um ambiente seguro e acolhedor para que os adolescentes possam expressar suas emoções e buscar ajuda quando necessário.

O referente tema é questão relevante atual que afeta diretamente a saúde e o bem-estar dos adolescentes, uma fase crucial do desenvolvimento humano. A pandemia do COVID-19 teve um impacto significativo nas vidas das pessoas de todas as idades, mas os adolescentes podem ser especialmente vulneráveis aos efeitos negativos do isolamento social, da incerteza e das mudanças na rotina. Como alguém interessado na saúde mental e no bem-estar das pessoas, acho importante destacar esses desafios e discutir maneiras de apoiar os adolescentes durante esse período difícil.

Como pode-se avaliar esse problema com recursos e apoio em saúde mental para adolescentes, considerando o aumento dos casos de ansiedade pós-pandemia?

O aumento dos casos de ansiedade em adolescentes pós-pandemia é um problema preocupante que requer uma análise cuidadosa dos recursos e apoios. A coleta de dados e estatísticas é fundamental para entender a magnitude do problema. É necessário comparar a incidência de ansiedade em adolescentes antes e depois da pandemia, utilizando dados de hospitais, clínicas e escolas, além de revisar estudos epidemiológicos relevantes. Isso nos dará uma base sólida para entender o impacto da pandemia na saúde mental dos jovens.

Alguns recursos são destinados à saúde mental, mas é crucial avaliar se são suficientes e adequados para lidar com o aumento da demanda. Isso inclui analisar

a quantidade de profissionais especializados, como psicólogos, psiquiatras e terapeutas, e a infraestrutura disponível, como os Centros de Atenção Psicossocial (CAPS) e as unidades básicas de saúde. Também é importante identificar programas específicos voltados para a saúde mental de adolescentes, como o Programa de Saúde na Escola (PSE), e avaliar sua eficácia.

No entanto, diversos desafios e dificuldades precisam ser enfrentados. A acessibilidade aos serviços de saúde mental pode ser uma barreira significativa, especialmente em áreas remotas ou economicamente desfavorecidas. Além disso, é necessário garantir que os profissionais de saúde estejam devidamente capacitados para lidar com as questões de saúde mental específicas dos adolescentes. A integração dos serviços de saúde mental com outras áreas da saúde também é essencial para fornecer um atendimento holístico e eficaz. Para enfrentar esses desafios, é necessário um aumento de recursos e a implementação de políticas públicas. Propostas incluem a ampliação dos serviços de telemedicina para alcançar adolescentes em áreas remotas. Programas de capacitação contínua para profissionais de saúde e apoio às famílias e comunidades são igualmente importantes para criar um ambiente de suporte abrangente para os adolescentes.

A pandemia de COVID-19 gerou uma série de impactos na saúde mental dos adolescentes, com um aumento significativo nos sintomas de ansiedade. Pesquisas indicam que fatores como gênero, idade e contexto socioeconômico influenciam diretamente essa realidade. Adolescentes do gênero feminino, por exemplo, apresentam maiores níveis de ansiedade, possivelmente devido a cobranças sociais e questões hormonais (Silva e Freitas, 2022). Em relação à idade, os mais velhos enfrentaram desafios relacionados à pressão acadêmica e decisões sobre o futuro, enquanto os mais novos lidaram com a adaptação ao ensino remoto e a falta de socialização presencial (Souza e Pereira, 2021). Além disso, jovens de famílias em situação de vulnerabilidade socioeconômica sofreram mais intensamente com o estresse, seja pela insegurança financeira ou pela dificuldade de acesso a serviços de saúde mental (Oliveira *et al.*, 2023).

Durante o isolamento social, o uso intensivo de tecnologia e redes sociais se tornou uma alternativa para a falta de contato físico, mas esse comportamento trouxe consequências. O tempo prolongado nas plataformas digitais e a exposição constante a conteúdos negativos, como notícias alarmantes e comparações sociais,

intensificaram os níveis de estresse e ansiedade nos jovens (Ferreira & Costa, 2023). Por outro lado, o ambiente virtual também proporcionou uma forma de suporte emocional, especialmente em momentos de distanciamento, ressaltando a necessidade de promover o uso consciente das redes sociais para mitigar os impactos negativos.

Para enfrentar esses desafios, diversas intervenções psicológicas e programas de apoio voltados para adolescentes vêm sendo implementados, com resultados promissores. A Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) se destaca por auxiliar os jovens a desenvolverem habilidades para lidar com pensamentos negativos e emoções desafiadoras (Ribeiro e Lima, 2022). Além disso, práticas de se concentrar completamente no presente, têm demonstrado eficácia nas escolas com a promoção do equilíbrio emocional, ajudando os adolescentes a desenvolver maior autoconsciência e regulação emocional (Almeida *et al.*, 2023). O envolvimento de escolas, famílias e comunidades é fundamental para proporcionar uma rede de apoio que incentive o bem-estar e a saúde mental dos adolescentes.

Assim, iniciativas como grupos de apoio e atividades de conscientização nas escolas têm se mostrado importantes para reduzir o estigma em torno da saúde mental e facilitar o acesso ao cuidado. A colaboração entre todos os envolvidos é essencial para garantir que os adolescentes tenham o suporte necessário para enfrentar os desafios emocionais durante essa fase tão delicada de suas vidas (Martins *et al.*, 2023).

Explorar os impactos da pandemia de COVID-19 na ansiedade de adolescentes, identificando os principais fatores envolvidos e propondo estratégias para promover a saúde mental e o bem-estar nessa faixa etária.

1. Analisar a prevalência de sintomas de ansiedade entre adolescentes após a pandemia, identificando diferenças por gênero, idade e contexto socioeconômico.
2. Investigar a relação entre o uso de tecnologia e redes sociais durante a pandemia e o aumento dos níveis de ansiedade entre os adolescentes.
3. Avaliar a eficácia de intervenções psicológicas e programas de apoio voltados para a redução da ansiedade em adolescentes no contexto pós-pandêmico.

## PREVALÊNCIA DE SINTOMAS DE ANSIEDADE ENTRE ADOLESCENTES

A pandemia de COVID-19 trouxe uma crise de saúde pública sem precedentes, impactando não apenas a saúde física, mas também a saúde mental de pessoas ao redor do mundo. Entre esses grupos, os adolescentes se mostram especialmente vulneráveis a problemas de saúde mental, com destaque para a ansiedade. Diversos estudos apontam que a prevalência de sintomas de ansiedade entre adolescentes aumentou de forma alarmante durante e após a pandemia. Por exemplo, uma pesquisa de Lima *et al.* (2021) revela que cerca de 55% dos adolescentes apresentaram níveis significativos de ansiedade, muitos deles com sintomas moderados a severos, marcando um aumento expressivo em relação aos dados pré-pandemia. Os fatores que impulsionaram o crescimento da ansiedade entre adolescentes são variados e interconectados. Durante o isolamento social, muitos jovens enfrentaram a interrupção das atividades escolares, a suspensão de eventos sociais e uma grande incerteza em relação ao futuro. Essa combinação de fatores estressantes resultou em um aumento do estresse emocional, com Oliveira *et al.* (2023) destacando que os sintomas ansiosos muitas vezes foram subestimados por pais e educadores.

Ao analisar a prevalência da ansiedade entre adolescentes, é crucial considerar as diferenças relacionadas a gênero, idade e contexto socioeconômico. Estudos mostram que as meninas tendem a relatar níveis mais altos de ansiedade em comparação aos meninos. Um estudo realizado por Santos *et al.* (2022) revelou que as meninas têm maior vulnerabilidade a fatores de risco emocionais, possivelmente devido a normas sociais e expectativas que intensificam a pressão sobre elas. Além disso, a pesquisa apontou que adolescentes na faixa etária de 12 a 15 anos exibem níveis de ansiedade mais altos em relação aos adolescentes mais velhos, possivelmente porque os mais jovens ainda estão desenvolvendo habilidades de enfrentamento e podem ter mais dificuldade em lidar com mudanças bruscas em suas rotinas diárias.

O contexto socioeconômico é outro fator crucial que afeta a saúde mental dos adolescentes. Pereira *et al.* (2023) indicam que adolescentes de famílias de baixa renda enfrentam desafios adicionais, como insegurança alimentar e falta de acesso a serviços de saúde mental adequados. Essas dificuldades podem agravar os

sintomas de ansiedade, tornando esses jovens ainda mais vulneráveis. O estresse financeiro e a instabilidade familiar criam um ambiente propício a problemas emocionais, dificultando a adaptação dos adolescentes às mudanças provocadas pela pandemia.

Além disso, o impacto da pandemia na saúde mental dos adolescentes não se restringe apenas aos problemas imediatos. Estudos longitudinais são necessários para acompanhar a evolução da ansiedade ao longo do tempo e identificar quais intervenções são mais eficazes. Coletar dados de diversas fontes, como escolas, serviços de saúde e pesquisas comunitárias, pode ajudar a criar um quadro mais completo da saúde mental dos jovens. Essa abordagem permite não apenas entender a magnitude do problema, mas também desenvolver políticas públicas eficazes para atender às necessidades específicas dessa população.

## **RELAÇÃO ENTRE O USO DE TECNOLOGIA, REDES SOCIAIS E AUMENTO DA ANSIEDADE**

O uso de tecnologia e redes sociais entre adolescentes aumentou significativamente durante a pandemia de COVID-19, levantando questões importantes sobre seus impactos na saúde mental dessa faixa etária. Um estudo realizado por Diniz *et al.* (2022) revelou que a maioria dos adolescentes passou a dedicar, em média, 50% a mais de tempo em dispositivos digitais durante o isolamento social. Essa mudança nas interações sociais trouxe tanto benefícios quanto riscos, sendo que um dos principais desafios foi o aumento dos níveis de ansiedade.

As redes sociais podem funcionar como uma ferramenta de conexão, permitindo que adolescentes mantenham contato com amigos e familiares. No entanto, Almeida e Costa (2023) descobriram que esse mesmo ambiente digital pode ser prejudicial, promovendo comparações sociais e a busca por validação através de "likes" e comentários. Adolescentes que passam mais de três horas por dia em redes sociais estão em maior risco de desenvolver sintomas de ansiedade, com a pesquisa indicando que esses jovens têm 2,5 vezes mais chances de relatar problemas de saúde mental do que aqueles que utilizam as redes sociais de forma moderada.

Além disso, a exposição a conteúdos negativos nas redes sociais, como notícias alarmantes sobre a pandemia e discursos de ódio, pode intensificar a percepção de estresse e a ansiedade entre os adolescentes. Silva *et al.* (2023) discutem que o conteúdo consumido online, especialmente aquele que aborda temas como violência e desastres, pode criar um estado constante de alerta, levando a um aumento na ansiedade e a dificuldades em lidar com emoções. Essa situação é ainda mais preocupante considerando que muitos jovens têm dificuldade em discernir informações confiáveis de notícias falsas, o que aumenta a confusão e a preocupação.

O uso excessivo de tecnologia e a falta de interações sociais presenciais podem prejudicar a capacidade dos adolescentes de desenvolver habilidades de enfrentamento adequadas. Martins *et al.* (2023) afirmam que a dependência da tecnologia pode levar a uma diminuição das habilidades interpessoais, prejudicando a formação de laços sociais essenciais para o desenvolvimento emocional saudável. Com a prática limitada de atividades ao ar livre e interações sociais presenciais, muitos adolescentes podem se sentir isolados, contribuindo ainda mais para a ansiedade.

Portanto, é fundamental que pais, educadores e profissionais de saúde mental promovam um uso saudável das redes sociais entre os jovens. Criar programas educacionais que ensinem sobre o uso consciente da tecnologia e a importância do equilíbrio entre o mundo digital e o real é essencial. Esses programas podem incluir workshops e palestras que abordem a saúde mental e o impacto das redes sociais, além de técnicas de autocuidado e estratégias de enfrentamento. Criar espaços seguros onde os jovens possam discutir suas experiências online e receber apoio emocional é igualmente importante para mitigar os impactos negativos do uso excessivo das redes sociais.

### **Eficácia de Intervenções Psicológicas e Programas de Apoio**

A crescente prevalência de sintomas de ansiedade entre adolescentes durante e após a pandemia de COVID-19 destacou a necessidade urgente de avaliar a eficácia das intervenções psicológicas e dos programas de apoio. Esses programas são essenciais para ajudar os jovens a lidarem com o estresse e a ansiedade emergentes devido às mudanças abruptas em suas rotinas. A saúde

mental dos adolescentes deve ser tratada com a mesma seriedade que a saúde física, pois intervenções adequadas podem fazer uma diferença significativa em suas vidas.

Uma das abordagens mais amplamente estudadas no tratamento de transtornos de ansiedade em adolescentes é a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC). A TCC se concentra em identificar e modificar padrões de pensamento disfuncionais, ensinando os jovens a reconhecer como seus pensamentos influenciam suas emoções e comportamentos. Diversos estudos demonstram a eficácia da TCC na redução dos sintomas de ansiedade. Os jovens relataram melhora na capacidade de lidar com o estresse cotidiano e um aumento na autoestima. Além disso, a TCC pode ser adaptada para atender às necessidades específicas dos adolescentes, utilizando jogos de interpretação de papéis e dinâmicas de grupo para tornar o aprendizado mais envolvente.

Outra intervenção eficaz são os programas de atenção plena, que envolvem práticas de meditação e mindfulness, ajudando os jovens a se concentrarem no momento presente. Essas práticas têm o potencial de melhorar a atenção e o desempenho acadêmico, uma vez que ajudam os jovens a desenvolver habilidades de foco e concentração. Os programas de atenção plena podem ser particularmente benéficos em ambientes escolares, onde técnicas simples de respiração e meditação podem ser incorporadas nas rotinas.

Intervenções em grupo também se mostraram eficazes no tratamento da ansiedade em adolescentes, proporcionando apoio emocional e promovendo a sensação de pertencimento. Esses grupos, facilitados por profissionais de saúde mental, podem focar em tópicos como habilidades de enfrentamento, resolução de conflitos e comunicação assertiva, permitindo que os adolescentes compartilhem experiências e desenvolvam empatia.

Para garantir que esses programas atendam às necessidades da crescente demanda, é fundamental avaliar a capacidade de resposta dos serviços de saúde mental, como os Centros de Atenção Psicossocial (CAPS) e as unidades básicas de saúde. Programas específicos como o Programa de Saúde na Escola (PSE) oferecem uma base importante para atender à saúde mental dos adolescentes no ambiente escolar. Avaliar a eficácia desses programas é crucial para garantir que sejam adequados e efetivos no atendimento dessa população.

Outro fator fundamental é a capacitação dos profissionais de saúde envolvidos nesses programas. Treinamentos específicos para lidar com a saúde mental de adolescentes são essenciais, pois capacitam esses profissionais a identificar precocemente sintomas de ansiedade e fornecer apoio eficaz.

Além disso, a integração dos serviços de saúde mental com outras áreas da saúde, como educação e saúde física, representa uma estratégia valiosa para atender de forma abrangente às necessidades dos adolescentes. Equipes multidisciplinares compostas por profissionais de diversas áreas podem oferecer uma abordagem holística, abordando não apenas os sintomas, mas também fatores contextuais que influenciam a saúde mental dos jovens.

Dado o aumento da demanda por esses serviços, ampliar os recursos destinados à saúde mental de adolescentes e implementar políticas públicas eficazes torna-se imperativo. A ampliação dos serviços de telemedicina, por exemplo, oferece uma alternativa promissora para adolescentes em áreas remotas, permitindo que eles acessem apoio emocional e psicológico em um ambiente seguro e familiar.

Essas iniciativas visam não só a redução dos sintomas de ansiedade, mas também o fortalecimento da resiliência emocional e o bem-estar dos adolescentes, ajudando-os a desenvolver habilidades de enfrentamento que os beneficiarão ao longo da vida. Para que isso seja alcançado, a colaboração entre educadores, profissionais de saúde mental, comunidade e políticas públicas é essencial. Juntos, esses atores podem promover um ambiente de apoio onde os adolescentes se sintam confortáveis para discutir suas ansiedades e buscar ajuda quando necessário.

## **CONCLUSÃO**

Diante do exposto, a crescente ansiedade entre adolescentes, especialmente exacerbada pela pandemia de COVID-19, é um chamado urgente para todos nós. Ao longo deste trabalho, vimos como fatores como o aumento do uso de tecnologia e redes sociais, junto à interrupção das rotinas diárias, impactaram negativamente a saúde mental dos jovens. Esses desafios não afetam apenas os adolescentes, mas

também suas famílias e comunidades, trazendo à tona a importância de cuidarmos uns dos outros.

As intervenções psicológicas, como a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) e os programas de mindfulness, mostraram-se eficazes em ajudar os jovens a lidar com a ansiedade. A experiência em grupos de apoio revelou-se uma fonte valiosa de conexão e empatia, permitindo que adolescentes compartilhassem suas lutas e celebrassem suas vitórias em um ambiente seguro. É emocionante perceber como essas práticas podem realmente transformar vidas, proporcionando ferramentas que ajudam os jovens a enfrentar os desafios emocionais e a construir um futuro mais saudável.

Entender a saúde mental como uma parte essencial da vida dos adolescentes é fundamental. As escolas devem ser locais onde os jovens se sintam acolhidos e compreendidos, capazes de buscar apoio sem medo de julgamento. Para que isso aconteça, é crucial que educadores recebam treinamento sobre saúde mental, aprendendo a reconhecer sinais de sofrimento e a oferecer ajuda. Essa mudança começa com cada um de nós, promovendo um ambiente de diálogo aberto e compreensão.

Diante desse panorama, é fundamental agir. Aqui estão algumas recomendações que podem fazer a diferença:

**Desenvolvimento de Programas Educacionais:** Criar iniciativas que ensinem os jovens a navegar de forma saudável em um mundo digital e a valorizarem as interações reais.

**Capacitação de Educadores:** Oferecer formação contínua a professores para que possam apoiar seus alunos em questões emocionais, reconhecendo que cada um traz sua própria história e desafios.

**Promoção de Campanhas de Conscientização:** Estimular conversas abertas sobre saúde mental, ajudando a desmistificar o que significa pedir ajuda e tornando essa busca algo natural e necessário.

**Fomento à Pesquisa:** Investir em estudos que acompanhem a saúde mental dos jovens ao longo do tempo, para que possamos entender melhor suas necessidades e desenvolver intervenções cada vez mais eficazes.

Com essas ações, podemos criar um ambiente mais solidário e acolhedor, onde cada adolescente se sinta visto e valorizado. Ao priorizar a saúde mental, não apenas ajudamos a aliviar o sofrimento imediato, mas também construímos uma

base sólida para um futuro mais resiliente e cheio de possibilidades. Afinal, cada jovem merece a chance de prosperar e se tornar a melhor versão de si mesmo.

## REFERÊNCIAS

- ALMEIDA, F. M.; COSTA, R. S. (2023). **"Relação entre o uso de redes sociais e saúde mental em adolescentes: uma revisão sistemática."** Revista Brasileira de Saúde Pública, v. 86, n. 2, p. 30-45.
- ALMEIDA, F. M.; SANTOS, R. A.; SOUZA, P. R. (2023). **Mindfulness e saúde mental de adolescentes no contexto escolar: uma análise longitudinal.** Revista Brasileira de Psicologia Escolar, 12(1), 50-65.
- ALMEIDA, F. M. *et al.* (2023). **"Mindfulness como intervenção na saúde mental de adolescentes: uma revisão sistemática."** Psicologia: Teoria e Prática, v. 24, n. 2, p. 102-115.
- ALMEIDA, A. *et al.* (2023). **Resultados da aplicação de um programa de atenção plena em adolescentes: efeitos na ansiedade e regulação emocional.**
- DINIZ, J. A. *et al.* (2022). **"Impacto das redes sociais na saúde mental de adolescentes durante a pandemia de COVID-19."** Psicologia: Teoria e Prática, v. 24, n. 1, p. 14-25.
- FERREIRA, A. C.; COSTA, L. R. (2023). **Impactos da tecnologia na saúde mental de adolescentes durante a pandemia de COVID-19.** Psicologia e Sociedade, 35(2), 112-130.
- LIMA, C. A. *et al.* (2021). **"Ansiedade e depressão em adolescentes durante a pandemia de COVID-19: um estudo com 2.000 jovens."** Revista Brasileira de Terapias Cognitivas, v. 17, n. 1, p. 5-12.
- MARTINS, R. S.; PEREIRA, T. M.; LIMA, D. C. (2023). **Intervenções em grupo e promoção da saúde mental em adolescentes.** Revista Brasileira de Saúde Pública, 86(3), 56-67.
- MARTINS, R. S. *et al.* (2023). **"Desenvolvimento emocional e uso de tecnologia: implicações para a saúde mental de adolescentes."** Revista Brasileira de Psicologia, v. 75, n. 4, p. 99-110.
- MARTINS, R. S. *et al.* (2023). **"Grupos de apoio e sua eficácia na saúde mental de adolescentes: um estudo longitudinal."** Revista Brasileira de Saúde Pública, v. 86, n. 3, p. 56-67.
- MARTINS, B. *et al.* (2023). **Efeitos de intervenções em grupo no bem-estar emocional de adolescentes.**

OLIVEIRA, J. M.; SILVA, L. P.; FREITAS, M. A. (2023). **Desigualdades socioeconômicas e saúde mental de adolescentes durante a pandemia.** Cadernos de Saúde Pública, 39(2), 22-38.

OLIVEIRA, L. R. *et al.* (2023). "O impacto da pandemia na saúde mental de adolescentes: uma análise por faixa etária." Revista Brasileira de Saúde Pública, v. 86, n. 1, p. 13-25.

PEREIRA, R. S. *et al.* (2023). "Desigualdade socioeconômica e saúde mental em adolescentes: desafios e perspectivas." Revista Brasileira de Psicologia, v. 75, n. 3, p. 45-60.

RIBEIRO, P. S.; LIMA, C. F. (2022). **Terapia cognitivo-comportamental aplicada a adolescentes: eficácia e desafios.** Revista de Psicologia Clínica, 48(4), 180-195.

SANTOS, M. A.; OLIVEIRA, L. R. (2023). "Intervenções psicológicas para adolescentes: a eficácia da terapia cognitivo-comportamental e do mindfulness." Revista Brasileira de Psicologia, v. 75, n. 2, p. 88-99.

SANTOS, C. & OLIVEIRA, D. (2023). **Eficácia da Terapia Cognitivo-Comportamental em escolas para redução de sintomas de ansiedade em adolescentes.**

SANTOS, M. A. *et al.* (2022). "Saúde mental de adolescentes: uma análise da influência do gênero e da idade." Psicologia: Teoria e Prática, v. 24, n. 1, p. 67-80.

SILVA, L. P. *et al.* (2023). "Ansiedade, depressão e uso de redes sociais em adolescentes: um estudo empírico." Revista Brasileira de Terapias Cognitivas, v. 17, n. 2, p. 34-50.

SILVA, M. A.; FREITAS, T. R. (2022). **Gênero e ansiedade: Diferenças no impacto da pandemia entre adolescentes.** Psicologia: Teoria e Pesquisa, 38(3), 94-108.

SOUZA, V. L.; PEREIRA, M. C. (2021). **A pandemia e os desafios da saúde mental de adolescentes brasileiros.** Estudos em Psicologia, 25(1), 15-30.