

A DEPRESSÃO NA VIDA DOS JOVENS E ADOLESCENTES DURANTE A PANDEMIA

Sara Teles^{1*}, Maria Carolina Mendes², Giciéli Hohemberger Barúa³

1*, 2 - Alunas da 1ª série do Ensino Médio do colégio Raymundo Carvalho – Urcamp Alegrete; 3 – Orientadora, Professora Mestre em Ensino de Línguas.

19

A pandemia causou mudanças bruscas em todas as áreas e setores. O número de pessoas sofrendo com desemprego, fome, doenças, aumentou muito e o que vem afetando drasticamente é a depressão, sendo os jovens e adolescentes os mais afetados com esse transtorno. Só no SUS, subiu 115% o número de atendimentos para jovens depressivos. A depressão é uma doença que afeta o emocional da pessoa e, se não for tratada, pode levar ao suicídio. Essa doença apresenta três graus: leve, moderado e grave. O leve é quando o indivíduo possui arrependimentos de situações do passado e dúvidas, isso tudo sem razão alguma. O moderado apresenta a duração de dois anos, e deixa a pessoa triste, desanimada e sem energia. Já o grave é o mais crítico que existe e é quando a pessoa apresenta desejo de morrer, insônia, ganho ou perda de massa, tristeza. O transtorno depressivo pode ser facilmente confundido com a tristeza, porém são diferentes. A tristeza costuma ser um sentimento de pouca duração, como uma hora, um dia. A depressão é sentimento de tristeza de longa duração, e deixa o indivíduo sem força e vontade de realizar as atividades do dia. A fase da adolescência e da juventude é muito importante, pois nela os sujeitos querem aprender, explorar, divertir e é a fase em que seus pensamentos estão acelerados. Por conta da pandemia, muitos jovens e adolescentes entraram em depressão, pois a rotina de antes, como ir à escola, sair com amigos, já não pode ser permitida por causa do vírus da Covid-19. Situações necessárias como o isolamento social e a privação do contato físico são alguns dos fatores que contribuíram para a depressão. Escolas fechadas, falta de rotina, uso constante das redes sociais, medo de se contaminar, alimentação desequilibrada, isso tudo pode causar depressão na pandemia. Há cura para o transtorno depressivo e pode ser tratada por um psicólogo. O tratamento é eficaz e os pacientes apresentam melhora, desde que permitam ser ajudados. Caso o tratamento não for realizado, pode levar o jovem ou adolescente a graus mais graves e até mesmo ao suicídio. Para a realização desta pesquisa foram feitas leituras em livros e em sites específicos, além de entrevista com psicóloga que atua diretamente com jovens e suas especificidades. A partir disso, chegou-se à conclusão que é possível diminuir os índices de depressão na população e, para isso, é preciso construir ferramentas no nosso dia a dia que nos aproximem do bem-estar e da qualidade de vida e, consequentemente, afasta-se o transtorno de ansiedade e depressão. Assim, é preciso estabelecer uma rotina, manter os projetos de estudo em dia, limitar o uso das redes sociais, alimentação saudável, atividade física, ler um livro, fazer um curso, cuidar de si e ser gentil com si mesmo. Tudo isso contribui para solucionar os problemas emocionais, pois ajuda a preencher a mente e evita que os pensamentos ruins dominem os indivíduos.

Palavras-chave: Pandemia; depressão; jovens e adolescentes.