



COLÉGIO JOÃO PAULO I
INTRODUÇÃO À METODOLOGIA CIENTÍFICA 2024
TURMA: 9A

**Quais foram as mudanças de hábitos dos jovens
que mais impactaram a saúde mental ao longo das
últimas décadas.**

Aluno: Bernardo Biffi Ferraz
Orientadora: Laura Della Giustina

Porto Alegre/RS
2024

SUMÁRIO

| | |
|-------------------------------|---|
| 1. INTRODUÇÃO | 3 |
| Justificativa | 4 |
| Objetivo | 4 |
| 2. METODOLOGIA | 5 |
| 3. RESULTADOS | 6 |
| 4. CONSIDERAÇÕES FINAIS | 8 |
| 5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS | 9 |

1. INTRODUÇÃO

Segundo o Ministério da Saúde, a saúde mental é um assunto que tem chamado cada vez mais a atenção da nossa sociedade, pois grande parte dela está com essa saúde debilitada. Muitas pessoas começaram a ter alguns transtornos mentais, e os casos aumentaram significativamente por conta da pandemia. Além disso, várias pessoas, por se sentirem sozinhas, acabaram desenvolvendo algum problema psicológico.

Durante a pandemia, as pessoas ficaram isoladas em casa e não socializaram muito; por isso, muitas delas entraram em depressão ou desenvolveram outros transtornos mentais, como, por exemplo, a ansiedade e a síndrome do pânico, porque não podiam sair de casa e interagir com pessoas, como amigos e até mesmo familiares. Assim, quando a pandemia se encerrou, por ficarem muito tempo em isolamento, diversas pessoas ficaram ansiosas e até mesmo com medo de sair de casa (OPAS, 2022).

De acordo com o Ministério da Saúde, a saúde mental é um estado do nosso bem-estar psicológico, emocional e social, ele não depende apenas do indivíduo, mas também da sociedade no entorno. As pessoas ao nosso redor influenciam muito no que sentimos, por exemplo, se falam algo sobre nós, como comentários maldosos, tudo isso influencia na saúde mental, porque muitos absorvem o que escutam, podendo causar ansiedade, medo, insegurança, insônia dentre outras questões.

Além disso, a maior parte dos casos de transtornos mentais acontece com os jovens. Metade de todas as condições de saúde mental começa a partir dos 14 anos de idade, mas, na maioria dos casos, a doença não é detectada nem tratada. Alguns dos principais motivos pelos quais as pessoas mais jovens são as mais afetadas por esses problemas são: sua baixa autoestima, problemas de relacionamentos, bullying, entre outros. Ademais, no mundo, uma das principais doenças entre os adolescentes é a depressão, o que faz com que uma das principais causas de morte entre adolescentes seja o suicídio (OPAS, 2023).

Como o índice de violência aumentou muito nos últimos tempos, os jovens já não conseguem sair tanto para socializar como antigamente. Antes, a vida era muito mais segura do que hoje em dia; por isso, as famílias, com medo de acontecer algo com seus filhos, mantêm-nos mais em casa, e, assim, há jovens que passam mais

tempo na frente de um computador do que saindo com seus amigos e interagindo (GOV., 2023).

1.1 Justificativa

A realização deste trabalho se dá por conta do aumento de pessoas com problemas de saúde mental nas últimas décadas. Dados da Secretaria Nacional da Família apontam que, de 2013 a 2019, houve um aumento de 34% de casos de pessoas diagnosticadas com depressão. No ano de 2019, 10,2% das pessoas maiores de 18 anos foram diagnosticadas com essa doença. Muitos idosos também sofrem com isso, mas a maior parte dos casos ocorre em jovens e adultos, de 18 a 29 anos de idade. Com essas informações, identifica-se que houve um aumento significativo de pessoas com problemas mentais, se comparado com as últimas décadas. Por isso, é necessário entender quais foram as mudanças de hábitos das pessoas e o porquê de estes hábitos afetarem tanto a saúde delas.

1.2 Objetivo

Objetivo Geral

- Este trabalho visa investigar o porquê de os casos de pessoas com transtornos mentais ter aumentado tanto dos últimos anos para os dias atuais. Os problemas mentais são assunto sério; por isso, as pessoas devem adquirir conhecimento sobre o assunto.

Objetivos específicos

- Pesquisar a mudança dos hábitos dos jovens ao longo dos anos que influenciou na sua saúde mental.
- Diferenciar as mudanças de comportamento dos adolescentes antes e depois da pandemia.

2. METODOLOGIA

A metodologia utilizada foi a pesquisa sobre saúde mental, a partir da coleta de informações de estudos diferentes, como o aumento dos casos de transtornos mentais, mudanças de comportamento por conta da pandemia e o que está causando esse aumento. Após essa análise, identificou-se a importância de investigar os motivos que levam o aumento de pessoas com distúrbios mentais, por isso o entendimento das mudanças dos hábitos entre os jovens ao longo dos anos e o antes e depois da pandemia.

3. RESULTADOS

Esta pesquisa é muito importante por conta do aumento de pessoas com a sua saúde mental debilitada, as quais precisam estar com um conhecimento maior das mudanças que causaram esse aumento significativo.

A pandemia agravou problemas mentais devido ao isolamento social, levando ao aumento de casos de depressão, ansiedade e síndrome do pânico. A saúde mental, que envolve bem-estar psicológico, emocional e social, é influenciada pelo ambiente e pelas interações sociais. Além disso, os jovens são, particularmente, afetados, com muitas condições mentais surgindo a partir dos 14 anos e que, frequentemente, não são detectadas ou tratadas. Fatores como baixa autoestima, bullying e violência crescente contribuem para esses problemas. Ademais, a falta de segurança leva pais a manterem os filhos mais tempo em casa, resultando em menos interação social e mais uso de tecnologia. (OPAS, 2022).

O crescimento da tecnologia tem contribuído em várias áreas como a saúde, a educação, a segurança. Embora as vantagens desse recurso em tantas áreas sejam evidentes, o seu uso excessivo tem causado dependência e afetado as interações sociais, resultando em consequências para a saúde mental dos indivíduos, especialmente adolescentes e jovens. Especialistas afirmam que existe uma ligação entre o aumento da depressão entre os jovens e o crescimento do tempo dedicado às redes sociais; de acordo com Karlla Souza, isso geralmente ocorre devido à ampla "vitrine virtual" mostrada nas redes, na qual são exibidos corpos e personalidades "perfeitas". Este estudo realizou uma extensa Revisão Sistemática de Literatura (RSL) com o objetivo de investigar os impactos do uso das tecnologias digitais na saúde mental dos adolescentes. Todo o protocolo da RSL foi seguido como metodologia de pesquisa. E os resultados obtidos confirmaram que há conexão entre a dependência tecnológica e a saúde psicológica de adolescentes e jovens. Também foi possível observar que as redes sociais virtuais podem agravar problemas sociais e gerar grandes impactos na vida de qualquer pessoa, incluindo ansiedade, depressão e dependência. (Souza, 2019).

Apesar dos benefícios trazidos pelos avanços tecnológicos, o uso deles pela faixa etária jovem, quando realizado sem supervisão adequada e de maneira excessiva, pode acarretar uma série de riscos e mudanças significativas na saúde

mental. Além disso, o uso exagerado das ferramentas tecnológicas pode influenciar negativamente os hábitos alimentares, promover o sedentarismo, aumentar a agressividade e causar depressão. É inconcebível imaginar as novas gerações desconectadas do mundo digital; portanto, é fundamental uma ação conjunta entre escolas, pais, responsáveis e a comunidade em geral para desenvolver estratégias que abordem de forma clara os perigos do ambiente virtual. (Sales, 2021).

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com esta pesquisa, pode-se concluir que os principais motivos pelo qual o número de casos de pessoas com a sua saúde mental debilitada ter aumentado tanto nos últimos anos foram: o uso excessivo da tecnologia e a pandemia. Por conta do isolamento social, muitos não tinham contato prolongado com outras pessoas, o que ocasionou ainda mais o vício nas tecnologias.

Um dos hábitos que foi alterado nos jovens foi o começo do uso excessivo de tecnologias. Em vez de estarem praticando exercícios físicos ou interagindo com outras pessoas, como era feito antigamente, quando as gerações passadas brincavam muito nas ruas, jogando bola, andando de bicicleta, dentre outras atividades, a geração atual está dentro de casa no celular, nos computadores e videogames, muitas vezes se iludindo com o que lhes é apresentado. Em muitas redes sociais aparecem pessoas mostrando os seus corpos e vidas “perfeitas”, o que leva as pessoas a criarem baixa autoestima, comparando-se com os outros. A maioria dessas mudanças de hábitos aconteceu por conta da falta de segurança, que obrigou as famílias a manterem seus filhos mais em casa e, principalmente, por causa da pandemia, porque as pessoas não puderam sair de casa e utilizaram muito a internet, que era o único meio de interação.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BARROS, G. The impacts of the COVID-19 pandemic on the mental health of students, 2021. Disponível em: <<https://doi.org/10.33448/rsd-v10i9.18307>>. Acesso em: 13 ago. 2024.

FERNANDES, L. Saúde mental na pandemia de covid-19: considerações práticas multidisciplinares sobre cognição, emoção e comportamento, 2020. Disponível em: <<http://hdl.handle.net/1843/57108>>. Acesso em: 12 mar. 2024.

GOV. Atlas da Violência 2023 revela urgência de maior atenção a públicos prioritários do MDHC, 2023. Disponível em: <<https://www.gov.br/mdh/pt-br/assuntos/noticias/2023/dezembro/atlas-da-violencia-2023-revela-urgencia-de-maior-atencao-a-publicos-prioritarios-do-mdhc-veja-os-dados>>. Acesso em: 12 mar. 2024.

GOV. Como está sua saúde mental em tempos de pandemia?, 2021. Disponível em: <[Como está sua saúde mental em tempos de pandemia? — Ministério da Saúde \(www.gov.br\)](http://www.gov.br)>. Acesso em: 12 mar. 2024.

GOV. Saúde Mental, 2022. Disponível em: <[5.SADEMENTALLTIMAVERSO10.10.22.pdf \(www.gov.br\)](http://www.gov.br)>. Acesso em: 12 mar. 2024.

GOV. Saúde Mental, 2024. Disponível em: <[Saúde Mental – Ministério da Saúde \(www.gov.br\)](http://www.gov.br)>. Acesso em: 12 mar. 2024.

OPAS. Saúde mental dos adolescentes, 2023. Disponível em: <[Saúde mental dos adolescentes - OPAS/OMS | Organização Pan-Americana da Saúde \(paho.org\)](http://paho.org)>. Acesso em: 12 mar. 2024.

PAIVA, N. A Influência da Tecnologia na Infância: Desenvolvimento ou Ameaça?, 2015. Disponível em: <<https://www.psicologia.pt/artigos/textos/A0839.pdf>>. Acesso em: 13 ago. 2024.

SALES, S. Adolescents in the Digital Age: Impacts on Mental Health, 2021. Disponível em: <<https://doi.org/10.33448/rsd-v10i9.17800>>. Acesso em: 13 ago. 2024.

SOUZA, K. Impactos do uso das redes sociais virtuais na saúde mental dos adolescentes: uma revisão sistemática da literatura, 2019. Disponível em: <<https://doi.org/10.37444/issn-2594-5343.v3i3.156>>. Acesso em: 03 jul. 2024.