

---

**CENTRO UNIVERSITÁRIO DA FUNDAÇÃO DE ENSINO OCTÁVIO  
BASTOS - UNIFEOB**

Emily Montanha Polvero RA: 22000429

Maria Vitória de Sousa RA: 21001782

Paloma Ferreira Ribeiro RA: 22001508

Renata Silva Gonçalves RA: 22000435

Raphaelle Alves Munhoz RA: 22000191

Sophia Darcadia Zibordi RA: 22000828

**Pós- Covid Ressignificando a Vida - Projeto Integrado**

Relatório Final entregue para o Projeto Integrado em Fundamentos dos Saberes Psicológicos. Tema: Pós-COVID: ressignificando a vida

Orientadora: Profa. Dra. Letícia Dal Picolo Dal Secco de Oliveira

**São João da Boa Vista/SP**

**2022**

## RESUMO

Este trabalho menciona sobre como o período de isolamento social da Covid-19 afetou a vida dos adolescentes e de como diferentes abordagens da psicologia podem contribuir para solucionar questões da vida.

**Palavras-chave:** Covid-19, adolescência, ansiedade e educação

### I. INTRODUÇÃO E JUSTIFICATIVA

A pandemia do COVID-19 ocasionou amedrontamento e incertezas para a população em geral. O pavor de adoecer e da decorrente morte que poderiam acontecer trouxeram consequências que, mesmo de caráter secundário, afetaram excessivamente a mente das pessoas. (LINHARES; ENUMO, 2020)

Como mencionado acima, o ambiente escolar é um pilar de extrema importância, tendo em vista que é considerado um microsistema onde é desenvolvido as principais relações sociais dos adolescentes. Com certeza, toda essa mudança gera diversos impactos psicológicos. (LINHARES; ENUMO, 2020)

Entre as principais causas secundárias do isolamento social destacamos a ansiedade. Estudos relatam que na avaliação de adolescentes após apenas duas semanas de quarentena os mesmos apresentavam aumento de sintomas de ansiedade e depressão, que podem acarretar ao suicídio e à automutilação. (ALMEIDA et. al, 2022).

Na visão psicanalítica, Sigmund Freud diz que a ansiedade é decorrente de traumas cometidos no período de infância ou adolescência e que foram recalçados pelo ego no inconsciente como uma forma de defesa para evitar situações, por exemplo, de dor. Segundo a teoria Freudiana se faz necessário então um cuidado maior com os nossos jovens, como mencionado neste período de pandemia muitos deles sentiram uma grande dificuldade de administrar seus próprios sentimentos, gerando problemas à saúde mental. (ALVES et. al, 2021)

Diante da Psicanálise, o tratamento para a ansiedade busca identificar o que se encontra no inconsciente, de modo que se investiga quais as causas do transtorno. Uma das principais etapas para o início do tratamento, se dá na observação. Os adolescentes neste contexto de pandemia mudaram bruscamente sua rotina, e conseqüentemente foram tomados pelo sentimento de incerteza. A psicanálise vem

então para ajudar na administração destes e outros sentimentos que possam ser recalçados. (ALVES et. al, 2021)

Partindo desse mesmo ideal podemos trazer para esta análise os ensinamentos de Jacques Lacan, ele vai dizer que a ansiedade é desejo; Conseqüentemente é muito visto na fase de adolescência os desejos aflorados, ou seja o Id quer muito, e quando tal desejo não é ou não pode ser recompensado pela pressão e moralidade do superego, o ego que tem o intuito de equilibrar estas duas instâncias acaba por desenvolver mecanismos de defesa, sendo uma delas a ansiedade. (AIRES, S.; MOSCON, B. .; CHAMUSCA, C. M.; MIGNAC, L. .; GUERRA, L. C., 2021)

Tendo em vista a teoria lacaniana podemos dizer que a ansiedade é o afeto que não engana, e se ele tende a aparecer algo ali necessita ser feito, dito; Dentro desse parâmetro podemos dizer que setting terapêutico podem acontecer até mesmo dentro de casa, levando em consideração que o trabalho psicanalítico visa uma escuta, mas não uma simples escuta, é necessário ter atenção não só no que se diz, mas também no que se mostra, é preciso amor. É interessante ressaltar a fala de Lacan onde diz que a transferência define o amor que se dirige ao saber, e dentro do setting terapêutico a transferência nada mais é do que o fenômeno que acontece entre paciente e o terapeuta, nessa perspectiva se dentro do ambiente familiar os adolescentes tiverem esse apoio, essa 'escuta' o processo pós pandemia será mais fácil de ser vivenciado. (AIRES, S.; MOSCON, B. .; CHAMUSCA, C. M.; MIGNAC, L. .; GUERRA, L. C., 2021)

É possível associar o Mito da Caverna que consta na obra *A República* (1900), metáfora criada pelo filósofo grego Platão com a ansiedade acometida em adolescentes. (LUZ, 2018)

Quando um adolescente se encontra com ansiedade é como se ele estivesse aprisionado dentro de uma caverna escura e fria, os ansiosos conseguem enxergar apenas uma realidade que está em sua mente como se fossem sombras projetadas, não conseguindo enxergar a verdadeira realidade. (LUZ, 2018)

A angústia corrói o indivíduo ansioso tornando-o vulnerável à olhares, críticas e opiniões como se estivessem acorrentados. A ajuda psicológica neste momento é essencial para que eles possam se "libertar dessa caverna", encontrar uma luz repleta de novas possibilidades renovando sua maneira de pensar. Assim, o indivíduo pode

recuperar um olhar diferente para os aspectos que pareciam tão ameaçadores e agressivos.

A Psicologia Humanista Existencial foca na autorrealização, ou seja, o principal objetivo vem a ser o crescimento pessoal e crescimento psicológico, diante desse momento pandêmico a autorrealização não teve a oportunidade de se manifestar na vida das pessoas. Todos estavam preocupados em prover outras necessidades de caráter mais básico como por exemplo moradia, alimentação e segurança (base da hierarquia de necessidades de Maslow). (PINTO, 2006)

Com as famílias enfrentando essas dificuldades destacadas, os adolescentes se viram no meio de ainda mais incertezas, pois antes possuíam a visão da família como alicerce e de repente enfrentam junto com eles os impactos socioeconômicos da pandemia. (PINTO, 2006)

Com a máxima existencialista dizendo que a existência precede a essência, a ansiedade ganha força na falta de sentido em existir que os adolescentes enfrentam nesta pandemia. Retirados abruptamente de suas rotinas e enfrentando problemas e dificuldades familiares, o senso de segurança e certeza se desfez deixando os adolescentes cada vez mais ansiosos. (ANDRADE et. al, 2021)

Através de uma abordagem humanista, o psicólogo ajuda o indivíduo a ressignificar seu presente, onde esse período mesmo que complicado ganha um viés menos traumático. (ANDRADE et. al, 2021)

## **II. OBJETIVOS**

Analisamos os principais fatores e impactos na saúde mental das crianças e adolescentes no período pós pandemia.

### **II.I OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

Primeiramente averiguamos como os impactos da ansiedade pós pandemia afetaram o desenvolvimento infantil. Depois como conscientizamos os familiares sobre os efeitos causados na saúde mental. E por fim orientar os profissionais da educação sobre as medidas cabíveis a serem tomadas.

## **III. METODOLOGIA**

Para a elaboração deste trabalho, uma revisão bibliográfica foi feita a fim de embasá-lo cientificamente e de descobrir através da literatura científica o que foi feito até então. Para a pesquisa as palavras chaves são Covid-19, adolescência, ansiedade e educação foram utilizadas para uma maior objetividade. Como ferramentas de pesquisa foi escolhido o Google Scholar e SciELO como fontes primárias, revistas e sites com fundamentos científicos como fontes secundárias. Foram selecionados 35 artigos científicos nos quais 7 foram utilizados. Esses artigos utilizados foram organizados em uma tabela para maior clareza.

<b>ARTIGOS</b>	<b>AUTORES</b>
Reflexões baseadas na Psicologia sobre efeitos da pandemia COVID- 19 no desenvolvimento infantil.	LINHARES, M.; ENUMO, S
Isolamento social e seu impacto no desenvolvimento de crianças e adolescentes: uma revisão sistemática	ALMEIDA et. al.
Representações da realidade no Mito da Caverna, de Platão e Room (2015), de Lenny Abrahamson	LUZ, M.T.
A escuta em psicanálise no contexto escolar em tempos de pandemia	ALVES et. al.
Grupo terapêutico de abordagem humanista no apoio a pessoas enlutadas na pandemia por Covid- 19	ANDRADE et. al
Ansiedade na Adolescência	PINTO, E.
Experiências de atendimento online a crianças e adolescentes em tempos de COVID-19	AIRES, S.; MOSCON, B. .; CHAMUSCA, C. M.; MIGNAC, L. .; GUERRA, L. C.

Como público alvo escolhemos as figuras parentais principalmente de adolescentes em vida escolar que foram direta ou indiretamente afetados pelas medidas emergenciais para o enfrentamento da pandemia global de Covid- 19.

Como popularização deste trabalho podemos fazer uma metáfora com o mito da caverna, no qual nos mostra que a ansiedade está se tornando a caverna moderna dos adolescentes. Diante disso, fica como responsabilidade de sempre estar observando seus comportamentos, se tais encontram-se deprimidos, trancados dentro do quarto ou se também estes apresentam pensamentos rígidos com menos flexíveis pode ser sim um sinal de algo não está indo bem.

Em contrapartida temos a psicanálise que expõe em seus estudos o período da adolescência como causador de traumas, uma vez que nesta fase é onde as instâncias psíquicas se encontram afloradas. Falando de uma maneira mais simplificada, na adolescência as partes que compõem a mente das pessoas encontram-se mais agitadas e em conflito fazendo com que a orientação acolhedora dos pais seja de extrema importância.

A abordagem humanista vem nos mostrar como podemos agir nesta fase que pode ser dita como uma etapa conflituosa da vida, nesta linha de pensamento a abordagem terapêutica é feita através de um maior acolhimento, de mais escuta. É fundamental se colocar disposto e presente na vida dos adolescentes, o principal é estar prontos para ouvir e sem julgamentos, a fim de estabelecer uma relação saudável e de confiança de ambas as partes.

#### **IV. ANÁLISES E RESULTADOS**

Este trabalho teve como finalidade a psicoeducação de figuras parentais para melhor orientação de seus filhos adolescentes visando uma melhora na dinâmica familiar, diminuição do sofrimento e uma adaptação mais tranquila na volta escolar.

Para isso, foram criados posts de conscientização para a rede social Instagram. Nestes posts abordamos um pouco de como a ansiedade pode agir e as formas dos pais ou responsáveis ajudarem esses adolescentes a passarem por isso. Infelizmente ainda não obtivemos a medida de impacto com o público alvo e nem se objetivo foi alcançado, pois até a conclusão deste relatório não foi possível ser feito as postagens na plataforma.

Segue abaixo os posts:

Como anda a



do seu filho?

@psicologia\_unifeob

*Ansiiedade:*

- Decorre-se de frustrações marcantes;
- Grande potencial durante e pós pandemia (COVID-19);
- Afetando na maioria dos casos, adolescentes.

Nossos processos mentais nem sempre são conscientes e observar o que o nosso **inconsciente** quer dizer faz parte de uma vida mental **saudável**.



Impulsividade      Racionalidade      Moralidade

Os diversos conflitos conscientes e inconscientes que passam pela mente em consolidação dos **adolescentes** podem gerar muita **ansiedade**.

Para ajudar, comece com pequenas atitudes

- Abertura;
- Aceitação;
- Empatia;
- Compreensão

Proporcione um ambiente onde a escuta, empatia e compreensão se sobressaiam a cima de qualquer julgamento.

Apesar de ser um momento difícil

tentar **resignificar** os acontecimentos e encontrar um **sentido** no sofrimento é realmente a melhor alternativa para passar por tudo que aconteceu e está acontecendo.

*Mito da Caverna:*

- Saia da caverna, converse com alguém que pense diferente de você;
- Deixe a ignorância de lado;
- Veja a verdade antes de julgar;
- Não fique somente acorrentado na suas ideias;
- Busque entender o ponto de vista do próximo

Eiii se você se sentir **ansioso** ou perceber alguém ao seu redor **perdido**,



procure um **psicólogo!**



self care

"Aquele que olha para fora sonha. Mas o que olha para dentro acorda" - Jung

Gostou do conteúdo?



Curte      Comenta      Salva      Compartilha

## V. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com a produção deste trabalho, percebemos o quão impactante foi o isolamento social na vida dos adolescentes e também a tamanha importância do acompanhamento de um psicólogo nessa fase ou em qualquer outra que represente uma dificuldade em lidar com a realidade. Outro ponto válido de mencionar, é a importância na criação de conteúdos de internet voltados com temas de Psicologia, para auxiliar públicos de diferentes idades a lidar melhor com questões da vida.

## VI. REFERÊNCIAS

LINHARES, M.; ENUMO, S. **Reflexões baseadas na Psicologia sobre efeitos da pandemia COVID- 19 no desenvolvimento infantil.** Campinas: Estudos de Psicologia, 2020.

ALMEIDA et. al. **Isolamento social e seu impacto no desenvolvimento de crianças e adolescentes: uma revisão sistemática.** Uberlândia: Rev. Paul Pediatr., 2022.

ALVES et. al. **A escuta em psicanálise no contexto escolar em tempos de pandemia.** Paraíba: Escola em tempos de conexões, 2021.

LUZ, M.T. **Representações da realidade no Mito da Caverna, de Platão e Room (2015), de Lenny Abrahamson.** Bahia: Revista Eletrônica de Línguas e Literaturas Estrangeiras, 2018.

PINTO, E. **Ansiedade na Adolescência.** Goiânia: Revista da Abordagem Gestáltica: Phenomenological Studies, 2006.

ANDRADE et. al. **Grupo terapêutico de abordagem humanista no apoio a pessoas enlutadas na pandemia por Covid- 19.** Cachoeirinha: Anais da XV mostra científica do Cesuca, 2021.

AIRES, S.; MOSCON, B.; CHAMUSCA, C. M.; MIGNAC, L. .; GUERRA, L. C. **Experiências de atendimento online a crianças e adolescentes em tempos de COVID-19.** Estilos da Clínica, [S. l.], v. 26, n. 2, p. 283-296, 2021. DOI: 10.11606/issn.1981-1624.v26i2p283-296. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/estic/article/view/181297>.