

O impacto da pandemia do COVID-19 na saúde mental dos adolescentes do ensino médio

¹Rafaela Mendes Chaves 

¹Maria Eduarda Marcelino Araujo 

¹Manoela Alves Salgado 

¹ Centro Universitário de Volta Redonda, UniFOA

RESUMO

A pandemia da COVID-19 impactou profundamente a saúde mental de adolescentes do ensino médio, uma população já vulnerável devido às intensas transformações biopsicossociais características dessa fase da vida. Este estudo realizou uma revisão narrativa da literatura, baseada em publicações indexadas na base PubMed entre 2020 e 2025, com o objetivo de identificar os principais efeitos psicológicos e sociais decorrentes da pandemia nessa faixa etária. A análise de 14 artigos evidenciou aumento significativo nos índices de ansiedade, depressão, estresse, solidão e uso de substâncias psicoativas. Fatores como isolamento social, suspensão das aulas presenciais, dificuldades no ensino remoto e incertezas quanto ao futuro mostraram-se determinantes para o agravamento do sofrimento psíquico. Além disso, a vulnerabilidade socioeconômica e o ambiente familiar exerceram influência direta, podendo atuar tanto como fator protetor quanto de risco. Também se observou o comprometimento da saúde física, com aumento do sedentarismo e piora nos hábitos alimentares. Por outro lado, o apoio familiar e a manutenção dos vínculos escolares demonstraram papel protetivo relevante, favorecendo a resiliência e o bem-estar emocional dos jovens. Conclui-se que a pandemia de COVID-19 evidenciou desigualdades estruturais e a necessidade de políticas públicas integradas entre os setores de saúde, educação e assistência social, com foco na promoção da saúde mental e no fortalecimento de redes de apoio aos adolescentes.

Palavras-chave

Adolescência. Ensino médio. Saúde mental. COVID-19.

The impact of the COVID-19 pandemic on the mental health of high school students

ABSTRACT

The COVID-19 pandemic profoundly impacted the mental health of high school adolescents, a population already vulnerable due to the intense biopsychosocial changes characteristic of this developmental stage. This study conducted a narrative literature review based on publications indexed in the PubMed database between 2020 and 2025, aiming to identify the main psychological and social effects of the pandemic on this age group. The analysis of 14 articles revealed a significant increase in anxiety, depression, stress, loneliness, and psychoactive substance use. Factors such as social isolation, suspension of in-person classes, challenges with remote learning, and uncertainty about the future were key determinants of worsening psychological distress. Furthermore, socioeconomic vulnerability and family environment had a direct influence, acting both as protective and risk factors. Physical health was also affected, with increased sedentary behavior and poorer dietary habits. Conversely, family support and the maintenance of school connections demonstrated a protective role, promoting resilience and emotional well-being. It is concluded that the COVID-19 pandemic highlighted structural inequalities and underscored the need for integrated public policies across health, education, and social assistance sectors, focusing on mental health promotion and strengthening support networks for adolescents.

Keywords

Adolescence. High school. Mental health. COVID-19.

El impacto de la pandemia de COVID-19 en la salud mental de los estudiantes en la educación secundaria

RESUMEN

La pandemia de COVID-19 impactó profundamente la salud mental de los adolescentes de educación secundaria, una población ya vulnerable debido a los intensos cambios biopsicosociales característicos de esta etapa del desarrollo. Este estudio realizó una revisión narrativa de la literatura, basada en publicaciones indexadas en la base de datos PubMed entre 2020 y 2025, con el objetivo de identificar los principales efectos psicológicos y sociales de la pandemia en este grupo etario. El análisis de 14 artículos evidenció un aumento significativo en los índices de ansiedad, depresión, estrés, soledad y uso de sustancias psicoactivas. Factores como el aislamiento social, la suspensión de clases presenciales, las dificultades con la educación a distancia y la incertidumbre sobre el futuro fueron determinantes clave en el agravamiento del malestar psicológico. Además, la vulnerabilidad socioeconómica y el entorno familiar ejercieron influencia directa, actuando tanto como factores protectores como de riesgo. La salud física también se vio afectada, con aumento del sedentarismo y empeoramiento de los hábitos alimentarios. Por otro lado, el apoyo familiar y el mantenimiento de los vínculos escolares demostraron un papel protector, favoreciendo la resiliencia y el bienestar emocional. Se concluye que la pandemia de COVID-19 evidenció desigualdades estructurales y destacó la necesidad de políticas públicas integradas en los sectores de salud, educación y asistencia social, enfocadas en la promoción de la salud mental y en el fortalecimiento de redes de apoyo para los adolescentes.

Palabras clave

Adolescencia. Educación secundaria. Salud mental. COVID-19.

1 INTRODUÇÃO

A adolescência é uma fase de intensas transformações biológicas, psicológicas e sociais, marcada pela construção da identidade, pela busca de autonomia e pela necessidade de pertencimento a grupos sociais (Erden; Aliyev, 2022). Nessa etapa, as relações interpessoais, a convivência escolar e o apoio familiar desempenham papel fundamental na formação emocional e no desenvolvimento saudável dos jovens (Perkins *et al.*, 2021). A estabilidade das rotinas, a socialização e o suporte de figuras de referência são elementos essenciais para promover o equilíbrio mental e favorecer a adaptação às mudanças típicas dessa fase (Meherali *et al.*, 2021; Hussong *et al.*, 2021).

Entretanto, o cenário global foi profundamente alterado com o surgimento da pandemia de COVID-19, causada pelo vírus SARS-CoV-2. Identificada no final de 2019 e declarada pandemia pela Organização Mundial da Saúde (OMS) em março de 2020, essa crise sanitária provocou mudanças drásticas na dinâmica social, incluindo o distanciamento físico, o fechamento de escolas e a restrição das atividades cotidianas (Saulle *et al.*, 2022). Embora essas medidas tenham sido indispensáveis para conter a disseminação do vírus, elas trouxeram impactos relevantes na saúde mental da população em geral, desencadeando ou agravando quadros de ansiedade, depressão, estresse e distúrbios do sono (Meherali *et al.*, 2021).

No caso dos adolescentes, os efeitos da pandemia foram ainda mais expressivos. O isolamento social, a interrupção das aulas presenciais e a transição abrupta para o ensino remoto alteraram significativamente as rotinas e os vínculos afetivos, comprometendo o bem-estar emocional (Petretto *et al.*, 2020). A redução do convívio com colegas e professores, o aumento da sobrecarga doméstica e a incerteza quanto ao futuro contribuíram para o agravamento de sintomas psíquicos e para o aumento da vulnerabilidade emocional entre os jovens (Widnall *et al.*, 2022).

Do ponto de vista físico, também foram observadas mudanças significativas nos hábitos de vida dos adolescentes. A redução da prática de atividades físicas, o aumento do comportamento sedentário, o uso excessivo de telas e a piora na qualidade da alimentação foram alguns dos efeitos colaterais do confinamento (Saulle *et al.*, 2022). Os autores alertam que essas alterações comportamentais podem ter consequências de longo prazo na saúde dos jovens, inclusive contribuindo para o aumento de fatores de risco para doenças crônicas.

Jovens com histórico de transtornos mentais foram especialmente vulneráveis durante esse período, apresentando maiores taxas de recaída e intensificação dos sintomas (Meherali *et al.*, 2021). Além disso, a ausência de acompanhamento psicológico presencial, aliada à sobrecarga das redes de atenção psicossocial, dificultou o acesso a cuidados adequados em um momento crítico, intensificando os impactos na saúde mental dos adolescentes (Windarwati *et al.*, 2022).

Este artigo tem como objetivo conhecer os impactos da pandemia da COVID-19 na saúde mental de adolescentes do ensino médio através de revisão da literatura, apontando os principais fatores associados ao sofrimento emocional. Busca-se identificar elementos que afetaram o bem-estar emocional e o desenvolvimento psicossocial dos jovens durante esse período, contribuindo para o entendimento dos desafios e das necessidades emergentes dessa população.

2 METODOLOGIA

Foi realizada uma revisão narrativa, de abordagem qualitativa (Minayo, 2014), com base em uma busca eletrônica exploratória na base de dados MEDLINE/PubMed. A estratégia de busca utilizou os seguintes descritores combinados com operadores booleanos: (“COVID-19”) AND (“mental health” OR “mental disorder”) AND (“high school”) AND (“adolescents” OR “teenagers”).

A análise dos estudos iniciou-se por meio de uma leitura flutuante de 149 artigos selecionados, com o objetivo de conhecer o conteúdo geral e identificar temas recorrentes relacionados à saúde mental de adolescentes durante a pandemia de COVID-19. Após a leitura inicial, foi realizada a sistematização dos resultados, por meio da categorização dos principais temas identificados nos artigos. As categorias incluíram: impactos emocionais da pandemia, mudanças nos hábitos e rotinas, fatores de vulnerabilidade social e estratégias de enfrentamento e suporte psicossocial. Foram excluídos artigos cujo título ou conteúdo não correspondessem ao objetivo da pesquisa, aqueles com foco em outras faixas etárias ou categorias profissionais.

Restaram 14 artigos para leitura na íntegra. Os critérios de inclusão adotados foram: artigos publicados entre os anos de 2020 e 2025, redigidos nos idiomas inglês e português. A triagem dos artigos foi conduzida por duas pesquisadoras de forma independente, com resolução de divergências por consenso.

3 REVISÃO DA LITERATURA

Descrição dos artigos selecionados:

Tabela 1 – Descrição dos artigos selecionados

Autor/Ano	Título do artigo	Tipo de Estudo
Anderson <i>et al.</i> (2022)	Adverse Childhood Experiences During the COVID-19 Pandemic and Associations with Poor Mental Health and Suicidal Behaviors Among High School Students - Adolescent Behaviors and Experiences Survey, United States, January-June 2021	Estudo observacional
Erden & Aliyev (2022)	Anxiety and psychological needs of high school students: COVID-19 period	Revisão narrativa
Garcia-Cerde <i>et al.</i> (2024)	Substance use and adolescent mental health during the COVID-19 pandemic in Brazil: a longitudinal approach	Estudo longitudinal
Hinoveanu <i>et al.</i> (2023)	Mental Health and Contraceptive Knowledge in High Schoolers: Comparing Remote and In-Person Learning during COVID-19	Estudo transversal
Hussong <i>et al.</i> (2021)	Coping and Mental Health in Early Adolescence during COVID-19	Estudo transversal
Jester & Kang (2021)	COVID-19 pandemic: Is teenagers' health in crisis? An investigation into the effects of COVID-19 on self-reported mental and physical health of teenagers in secondary education	Estudo observacional
Ma <i>et al.</i> (2021)	Prevalence of mental health problems among children and adolescents during the COVID-19 pandemic: A systematic review and meta-analysis	Revisão sistemática e meta-análise

Meherali <i>et al.</i> (2021)	Mental Health of Children and Adolescents Amidst COVID-19 and Past Pandemics: A Rapid Systematic Review	Revisão sistemática
Perkins <i>et al.</i> (2021)	School Connectedness Still Matters: The Association of School Connectedness and Mental Health During Remote Learning Due to COVID-19	Estudo transversal
Petretto <i>et al.</i> (2020)	School closure and children in the outbreak of COVID-19	Revisão sistemática
Saulle <i>et al.</i> (2022)	School closures and mental health, wellbeing and health behaviours among children and adolescents during the second COVID-19 wave: a systematic review of the literature	Revisão sistemática
Thakur (2020)	Mental Health in High School Students at the Time of COVID-19: A Student's Perspective	Estudo descritivo
Widnall <i>et al.</i> (2022)	Impact of School and Peer Connectedness on Adolescent Mental Health and Well-Being Outcomes during the COVID-19 Pandemic: A Longitudinal Panel Survey	Estudo longitudinal
Windarwati <i>et al.</i> (2022)	A narrative review into the impact of COVID-19 pandemic on senior high school adolescent mental health	Revisão narrativa

Fonte: Autores da pesquisa (2025).

4 SÍNTESE DOS PRINCIPAIS ACHADOS:

A pandemia de COVID-19 provocou transformações profundas na vida de crianças e adolescentes, afetando diretamente sua saúde mental e emocional. A análise dos 14 artigos selecionados revelou padrões consistentes de aumento nos índices de ansiedade, depressão, estresse, isolamento social e outros distúrbios emocionais entre jovens em idade escolar. Esses efeitos foram agravados por fatores como o fechamento das escolas, o distanciamento físico, as dificuldades no acesso ao ensino remoto e a insegurança quanto ao futuro (Meherali *et al.*, 2021; Ma *et al.*, 2021).

O estudo de Meherali *et al.* (2021) destacou que, embora a taxa de infecção por COVID-19 em crianças e adolescentes tenha sido baixa, o impacto psicológico da pandemia foi considerável, com um aumento evidente em transtornos como depressão, ansiedade e estresse pós-traumático. O isolamento prolongado, a interrupção das atividades escolares e as incertezas econômicas foram apontados como fatores agravantes, especialmente entre aqueles de baixa renda ou com histórico de vulnerabilidade prévia.

No contexto escolar, o fechamento de instituições de ensino e a adoção do ensino remoto elevou os níveis de solidão, sedentarismo e sofrimento psicológico entre crianças e adolescentes (Saulle *et al.*, 2022). A transição para o ensino remoto foi particularmente desafiadora para estudantes de baixa renda, que enfrentaram limitações no acesso à internet e a dispositivos eletrônicos, acentuando desigualdades pré-existentes (Windarwati *et al.*, 2022). Foi observado que alunos que permaneceram em ensino presencial durante parte da pandemia apresentaram melhores níveis de saúde mental e maior conhecimento sobre temas de saúde, como contracepção, sugerindo que o contato social presencial atua como fator protetivo (Hinoveanu *et al.*, 2023).

A conexão escolar e os vínculos entre colegas e professores mostraram-se determinantes na mitigação dos impactos psicológicos. Widnall *et al.* (2022) e Perkins *et al.* (2021) observaram que adolescen-

tes que mantiveram uma relação próxima com a escola apresentaram menores níveis de ansiedade e sintomas depressivos, mesmo durante o ensino remoto. Essa sensação de pertencimento e apoio social funcionou como um fator de resiliência diante das adversidades.

Hussong *et al.* (2021) revelou que muitos adolescentes recorreram a estratégias de enfrentamento disfuncionais, como o uso excessivo de redes sociais, que embora proporcionassem contato virtual, também poderiam aumentar sentimentos de evasão emocional e solidão. A linha entre conexão digital e isolamento psicológico mostrou-se, portanto, bastante tênue. Ainda assim, o apoio familiar e o suporte social mostraram-se fundamentais para reduzir os impactos negativos sobre a saúde mental. O estudo também revelou diferenças de gênero, com meninas enfrentando mais dificuldades emocionais do que os meninos.

A vulnerabilidade socioeconômica foi um dos principais determinantes do sofrimento emocional entre adolescentes. Jovens de famílias com menos recursos apresentaram piores indicadores de saúde mental, devido às restrições de acesso a recursos digitais, espaços adequados de estudo e apoio psicológico (Thakur, 2020; Windarwati *et al.*, 2022). Essa desigualdade também se refletiu no aumento de comportamentos de risco. No contexto brasileiro, houve um crescimento preocupante no uso de substâncias psicoativas, como álcool, entre adolescentes, associado ao agravamento dos sintomas de ansiedade e depressão (Garcia-Cerde *et al.*, 2024).

O ambiente familiar exerceu papel ambivalente durante o confinamento. Embora o suporte dos pais tenha funcionado como fator protetor em alguns casos, situações de negligência, sobrecarga e conflito doméstico contribuíram para o agravamento dos sintomas emocionais (Erden; Aliyev, 2022). Experiências adversas na infância durante a pandemia foram fortemente associadas a problemas de saúde mental e comportamentos suicidas entre adolescentes, ressaltando a urgência de políticas de proteção e intervenção precoce (Anderson *et al.*, 2022).

A saúde física também foi afetada, havendo um declínio no bem-estar físico de adolescentes, com aumento do sedentarismo, alteração de hábitos alimentares e maior tempo de exposição às telas, fatores que se somaram ao sofrimento psicológico e reforçaram a natureza multidimensional da crise vivida por essa população (Jester & Kang, 2021).

Em síntese, os estudos revisados apontam de forma convergente que a pandemia de COVID-19 desencadeou uma crise de saúde mental entre adolescentes do ensino médio, potencializada por fatores socioeconômicos, isolamento social e lacunas nos sistemas educacionais e de apoio emocional. A manutenção dos vínculos escolares e familiares, o acesso a recursos digitais e o suporte psicológico estruturado emergem como elementos essenciais para a promoção da saúde mental no contexto pós-pandêmico. Ademais, torna-se evidente a necessidade de investimento em estratégias intersectoriais, envolvendo educação, saúde e assistência social, que possam mitigar os efeitos duradouros desse período sobre a juventude.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A análise dos estudos revisados demonstra que a pandemia da COVID-19 representou um marco de vulnerabilidade para a saúde mental dos adolescentes do ensino médio, intensificando quadros de ansiedade, depressão, estresse, isolamento social e até comportamentos de risco, como o aumento do uso de substâncias psicoativas (Windarwati *et al.*, 2022). Esses efeitos foram agravados pela suspensão das aulas presenciais, pelas dificuldades de acesso ao ensino remoto e pela ruptura dos vín-

culos sociais e escolares que atuavam como fatores protetores para o bem-estar psíquico (Ma *et al.*, 2021; Thakur, 2020).

O contexto familiar mostrou-se determinante, funcionando tanto como espaço de suporte quanto de risco, especialmente em situações de negligência, violência ou sobrecarga emocional (Anderson *et al.*, 2022). A vulnerabilidade socioeconômica também foi um fator central, ampliando desigualdades no acesso à educação, aos recursos digitais e aos serviços de saúde mental (Meherali *et al.*, 2021).

Por outro lado, é possível observar que a manutenção de vínculos afetivos e o fortalecimento das redes de apoio foram estratégias que possibilitaram certa resistência emocional frente ao isolamento. A escola, mesmo à distância, continua a exercer papel essencial na formação emocional e social dos adolescentes, configurando-se como espaço de pertencimento e segurança afetiva. Assim, o contato com colegas e professores, ainda que mediado por tecnologias, mostrou-se relevante para a preservação da saúde mental e da identidade juvenil.

A pandemia evidenciou fragilidades estruturais em nossa sociedade, apontando a necessidade de intervenções sustentadas interinstitucionais que possam mitigar os efeitos de longo prazo desse período. Ao reconhecer o adolescente como sujeito em desenvolvimento, com demandas próprias e contextualizadas, torna-se indispensável adotar estratégias nas diversas camadas de proteção social, que unam acolhimento, prevenção e escuta ativa. Essa visão amplia a compreensão dos determinantes emocionais e propõe um cuidado que ultrapassa o tratamento individual, valorizando o ambiente social como parte essencial da promoção da saúde mental na adolescência.

REFERÊNCIAS

ANDERSON, K. N. *et al.* Adverse Childhood Experiences During the COVID-19 Pandemic and Associations with Poor Mental Health and Suicidal Behaviors Among High School Students - Adolescent Behaviors and Experiences Survey, United States, January-June 2021. **MMWR Morbidity and Mortality Weekly Report**, Estados Unidos, 2022. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36227769/>. Acesso em: 07 abr. 2025.

ERDEN, Z. S.; ALIYEV, R. Anxiety and psychological needs of high school students: COVID-19 period. **Psychology in the Schools**, Estados Unidos, 2022. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35942394/>. Acesso em: 12 abr. 2025.

GARCIA-CERDE, R. *et al.* Substance use and adolescent mental health during the COVID-19 pandemic in Brazil: a longitudinal approach. **Journal of Pediatrics** (Rio J), Brasil, 2024. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38580211/>. Acesso em: 12 abr. 2025.

HINOVEANU, D. *et al.* Mental Health and Contraceptive Knowledge in High Schoolers: Comparing Remote and In-Person Learning during COVID-19. **Medicina (Kaunas)**, Lituânia, 2023. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37893594/>. Acesso em: 07 abr. 2025.

HUSSONG, A. M. *et al.* Coping and Mental Health in Early Adolescence during COVID-19. **Research on Child and Adolescent Psychopathology**, Estados Unidos, 2021. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33856611/>. Acesso em: 14 abr. 2025.

JESTER, N.; KANG, P. COVID-19 pandemic: Is teenagers' health in crisis? An investigation into the effects of COVID-19 on self-reported mental and physical health of teenagers in secondary educa-

tion. **Public Health Practice**, Oxford, Reino Unido, 2021. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34514447/>. Acesso em: 12 abr. 2025.

MA, L. *et al.* Prevalence of mental health problems among children and adolescents during the COVID-19 pandemic: A systematic review and meta-analysis. **The Lancet Psychiatry**, Reino Unido, 2021. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34174475/>. Acesso em: 14 abr. 2025.

MEHERALI, S. *et al.* Mental Health of Children and Adolescents Amidst COVID-19 and Past Pandemics: A Rapid Systematic Review. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, Suíça, 2021. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33810225/>. Acesso em: 07 abr. 2025.

MINAYO, M. C. de S. **O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde**. 14. ed. São Paulo: Hucitec, 2014.

PERKINS, K. N. *et al.* School Connectedness Still Matters: The Association of School Connectedness and Mental Health During Remote Learning Due to COVID-19. **Journal of Primary Prevention**, Estados Unidos, 2021. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34654995/>. Acesso em: 21 abr. 2025.

PETRETTO, D. R. *et al.* School closure and children in the outbreak of COVID-19. **Clinical Practice and Epidemiology in Mental Health: CP & EMH**, v. 16, p. 189–191, 2020. DOI: 10.2174/1745017902016010189. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32944059/>. Acesso em: 12 abr. 2025.

SAULLE, R. *et al.* School closures and mental health, wellbeing and health behaviours among children and adolescents during the second COVID-19 wave: a systematic review of the literature. **Epidemiologia e Prevenção (Epidemiol Prev)**, Itália, 2022. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36384255/>. Acesso em: 21 abr. 2025.

THAKUR, A. Mental Health in High School Students at the Time of COVID-19: A Student's Perspective. **Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry**, Estados Unidos, 2020. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32860905/>. Acesso em: 12 abr. 2025.

WIDNALL, E. *et al.* Impact of School and Peer Connectedness on Adolescent Mental Health and Well-Being Outcomes during the COVID-19 Pandemic: A Longitudinal Panel Survey. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, Suíça, 2022. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35682350/>. Acesso em: 14 abr. 2025.

WINDARWATI, H. D. *et al.* A narrative review into the impact of COVID-19 pandemic on senior high school adolescent mental health. **Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing**, Reino Unido, 2022. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35199403/>. Acesso em: 21 abr. 2025.