



28 de outubro de 2022  
Unijuí - Campus Ijuí



## DEPRESSÃO PÓS-LOCKDOWN

Pedro Eduardo da Rosa Rhoden<sup>1</sup>  
Orientadora: Patrícia Madke<sup>2</sup>  
Ana Paula Bazzana<sup>3</sup>

**Escola/Instituição:** Colégio Estadual José Lange

**Modalidade:** Trabalho de Pesquisa

**Eixo Temático:** Vida, Saúde e Ambiente

### Introdução

É de conhecimento que a pandemia do Covid-19, alterou a relação com a saúde das pessoas. Nesse sentido foi amplamente divulgado que o lockdown deixou sequelas na saúde mental da população.

Tendo em vista, a percepção de altos índices de depressão pós-pandemia, pessoas cujo tiveram sua “sanidade” afetada com o alto período em lockdown, segundo a pesquisa da UFJF (Universidade Federal de Juiz de Fora) realizada em 2021, 92,2% dos participantes apresentam sintomas de depressão pós-pandemia, o estudo realizado foi intitulado de “Saúde mental na pandemia do Coronavírus Disease (COVID-19): um estudo brasileiro.

Nos propomos buscar algumas explicações e relacionar como o lockdown foi até então, um dos principais culpados pelo grande aumento da perda de sanidade mental, e como interferiu em um dos principais direitos de todo indivíduo, o direito de ir e vir, e tentar buscar soluções para o determinado problema.

### Caminho Metodológico

---

<sup>1</sup> Aluno do Ensino Médio Gaúcho, [pedro-edrrhoden@educar.rs.gov.br](mailto:pedro-edrrhoden@educar.rs.gov.br)

<sup>2</sup> Orientadora, Professora da Secretaria Estadual de Educação, Mestre em Educação nas Ciências, [patricia-madke@educar.rs.gov.br](mailto:patricia-madke@educar.rs.gov.br)

<sup>3</sup> Professora da Secretaria Estadual de Educação, Especialista em Metodologias do ensino da Língua Portuguesa e Literatura na Educação Básica; Educação Infantil e Anos Iniciais e interdisciplinariedade; Graduada em Licenciatura de Pedagogia e Letras, [ana-pbazzana@educar.rs.gov.br](mailto:ana-pbazzana@educar.rs.gov.br)



28 de outubro de 2022  
Unijuí - Campus Ijuí



Utilizamos o método de pesquisa documental, conforme Silva (2009, p. 4558) pode ser definido como uma “garimpagem” de fontes, que pareçam relevantes na investigação, com o intuito de esclarecer o intuito da pesquisa. A construção do estudo se deu dentro de uma proposta das disciplinas de Projetos Sustentáveis e Empoderamento Sustentável, pertencentes ao Ensino Médio.

Para a construção dos dados foi utilizada pesquisa no Google Acadêmico, utilizando palavras-chave como: Depressão; Depressão em jovens; Lockdown.

## Resultados e Discussão

Com a chegada da pandemia, e o isolamento social, a perda da rotina “normal” por parte da sociedade, juntamente com o medo de ser infectado pela Covid-19, e seus possíveis agravamentos, levaram parte da população a desenvolver quadros de depressão e ansiedade. Tendo em vista esses quadros, podemos levantar a seguinte pergunta: “Qual o principal motivo desses índices terem aumentado tanto?”. Com essa pergunta em mente, levantamos as seguintes hipóteses: a mudança repentina de rotina pode ter sido uma das principais causadoras de todos esses aumentos, porque ninguém estava preparado para uma realidade assim. Fomos de certa forma obrigados a ficar em casa, sem poder trabalhar presencialmente, se reunir com amigos e familiares, sem fazer nada do que estávamos realmente habituados.

Isso pode encaixar-se como quebra de um dos principais direitos fundamentais dos Direitos Humanos, o direito de ir e vir, mas afinal, o que é o direito de ir e vir? Apoiados em Santos (2013) entendemos que este direito é a nossa liberdade de locomoção dentro do território nacional, onde todo cidadão brasileiro tem direito de ingressar, sair, permanecer e se locomover no território brasileiro. Este direito encontra-se acolhido no art. 5, XV, da Constituição Federal, o qual menciona que qualquer pessoa é livre nos tempos de paz, nos termos da lei, podendo se locomover pelo território nacional, permanecer, entrar, ou sair dele com seus bens. E por quê encaixa-se na quebra desse direito? Porque em muitos casos fomos obrigados de certo modo a parar de trabalharmos presencialmente, e isso acabou afetando de diversas formas, os grandes grupos de trabalhadores autônomos, que podem ser eles, cabeleireiros, restaurantes, garçons donos de comércios julgados como não essenciais, como lojas de roupas, bazares, entre outros. Com isso acabaram ficando sem saída, e sem fonte de renda, e com isso acabaram desenvolvendo quadros de depressão, e ansiedade. Pois não tinham como conseguir dinheiro para se manter, muitas das vezes eram pessoas com famílias para alimentar, contas para pagar, mas com essas restrições acabaram sem suas fontes de renda, que já não eram 100% garantidas no pré-pandemia.

Com todos esses fatores decorridos, sem saber o que fazer, e entrando em desespero por não saberem como pôr comida na mesa de suas famílias, ou até mesmo por verem seus



28 de outubro de 2022  
Unijuí - Campus Ijuí



familiares e amigos contraírem o vírus da Covid-19, acabaram desenvolvendo quadros de depressão e ansiedade. A depressão vêm se tornando um dos principais problemas enfrentados nas últimas décadas, e vêm tomando muito mais espaço em discussões e debates. De 2013 para 2019, tivemos um aumento de 34% somente aqui no Brasil, são cerca de 16,3 milhões de pessoas afetadas. Esse distúrbio deve ser encarado seriamente em todas as etapas, porque muitas vezes, o que está em risco é a vida do indivíduo afetado.

Os jovens são um dos principais grupos de risco da depressão, a adolescência é um período muito difícil e turbulento, com diversas variações e crises emocionais, eles passam por diversas situações novas, grandes pressões em decorrência da chegada da vida adulta, cujo ainda não estão preparados, e para alguns, esse período pode ser muito difícil. Não existe uma causa em si para a depressão, ela decorre de um conjunto de fatores tanto internos quanto externos, como a dificuldade de lidar com situações desafiadoras, e até mesmo a desregulação dos hormônios que controlam as emoções.

E quais são os sintomas da depressão nos jovens? No geral, a depressão afeta o humor, o pensamento, a disposição e o comportamento da pessoa, mas normalmente há uma combinação de vários sintomas. Um jovem deprimido pode mostrar-se triste, melancólico, ou até preocupado. Ele geralmente perde o interesse e o prazer por atividades, coisas ou pessoas que anteriormente gostava, e se afasta de relações sociais. Em alguns casos mais graves, a depressão pode levar esses jovens ao suicídio, já que é a segunda principal causa de morte em jovens entre 15 a 29 anos, por isso sempre temos de ficar de olho em jovens com depressão. O risco de suicídio desses jovens apresenta alguns sinais, alguns deles são: Falar sobre morte, ou provocar ferimentos em si próprios (como a automutilação), pânico, ou ansiedade crônicas, insônia constante, alterações na personalidade ou aparência, alterações nos hábitos de sono e alimentares, baixo rendimento escolar, e distribuição de objetos pessoais.

Como devemos lidar com pessoas que têm depressão? Um dos comportamentos mais nocivos, e comuns para quem sofre depressão é ouvir de sua família e seus amigos que o que está passando é frescura, algumas das vezes pode não ser por mal, algumas pessoas ainda dizem esse tipo de coisa porque sofrem com a desinformação sobre a gravidade de tal doença, quem possui um amigo, ou familiar com a doença, antes de tudo deve se informar sobre as causas, sintomas e riscos da doença. Evite tratar a depressão como um tabu, procure falar sobre o assunto, caso contrário, a pessoa com a doença irá se sentir isolada, algumas das vezes não é preciso de muito para ajudar quem necessita de apoio: converse, ouça sem julgar e evite menosprezar seus sentimentos com algumas frases do tipo: “Tem gente muito pior.”. Com essas atitudes só irá fazer a pessoa depressiva se sentir pior e mais culpada. Tenha uma postura acolhedora e se coloque à disposição para ouvir e ajudar a pessoa e aconselhar a buscar um psicólogo. Será de extrema importância estar ao lado em todos os momentos e sempre se colocar como um ombro amigo.

Caso você esteja passando por um quadro depressivo ou conheça alguém que esteja passando, lembre-se que há cura para a depressão, não se deixe levar pelos pensamentos



28 de outubro de 2022  
Unijuí - Campus Ijuí



negativos e procure ajuda logo quando perceber que algo não está indo bem, e então procure um psiquiatra para receber um diagnóstico adequado.

## Conclusão

No presente trabalho, podemos compreender que atualmente um dos maiores males vêm sendo a depressão, intitulada por muitos como a “doença do século”, cujo anda afetando grande parte da população, com um aumento significativo na última década. E com a pandemia acabou se expandindo mais e afetando muito mais grupos de pessoas, e um dos principais foram os jovens. Um dos principais fatores desse aumento dos casos da doença, tem sido o lockdown, que com a chegada da pandemia, os jovens acabaram ficando presos, sem o convívio necessário para com a sociedade em si, e acabaram se sentindo isolados, sem amparo, sem rumo, e presos em suas próprias mentes, confusas, com essa nova fase que chegou. Com isso busquei aprender e compreender esse problema, para tentar ajudar, e amenizar os problemas para com pessoas ao meu redor. E também poder conscientizar algumas pessoas, que julgam a doença como “frescura” ou algo fútil. Depressão não é brincadeira, então conscientize-se antes de julgar.

## Referências

ÍNDICE DE PACIENTES COM SINTOMA DE DEPRESSÃO ULTRAPASSA 90% NA PANDEMIA. Uffj | Notícias. Índice de pacientes com sintoma de depressão ultrapassa 90% na pandemia. Disponível em: <<https://www2.uffj.br/noticias/2021/04/07/indice-de-pacientes-com-sintoma-de-depressao-ultrapassa-90-na-pandemia/>> acessado em 20 de Julho de 2022.

SANTOS, Bruna Luisa. Direito de ir e vir - liberdade de locomoção. Disponível em: <<https://brunaluisa.jusbrasil.com.br/artigos/112114831/direito-de-ir-e-vir-liberdade-de-locomocao>> acessado em 02 de Agosto de 2022.

DEPRESSÃO NA ADOLESCÊNCIA. Depressão na adolescência | Pfizer Brasil. Disponível em: <<https://www.pfizer.com.br/sua-saude/sistema-nervoso-central/depressao/depress%C3%A3o-e-adolescente>> acessado em 02 de Agosto de 2022.

DEPRESSÃO TEM CURA? O QUE FAZER PARA CURAR A DEPRESSÃO? Depressão tem cura? O que fazer para curar a depressão - Vittude. Disponível em: <[https://www.vittude.com/blog/depressao-tem-cura/#:~:text=Depress%C3%A3o%20tem%20cura%2C%20desde%20que.indica%C3%A7%C3%A3o%20do%20uso%20de%20antidepressivos](https://www.vittude.com/blog/depressao-tem-cura/#:~:text=Depress%C3%A3o%20tem%20cura%2C%20desde%20que.indica%C3%A7%C3%A3o%20do%20uso%20de%20antidepressivos.)> acessado em 04 de Agosto de 2022.

SILVA, Lidiane Rodrigues Campêlo; DAMACENO, Ana Daniella; MARTINS, Maria da Conceição Rodrigues; SOBRAL, Karine Martins; FARIAS, Isabel Maria Sabino de;



28 de outubro de 2022  
Unijuí - Campus Ijuí



Pesquisa Documental: Alternativa Investigativa na Formação Docente. In: **IX Congresso Nacional de Educação - EDUCERE III Encontro Sul Brasileiro de Psicopedagogia**, 2009 páginas 4554-4566.