

# COVID-19 NA SAÚDE MENTAL DO JOVEM ADULTO, POSSIBILIDADES DE TRATAMENTO COM A TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL: REVISÃO INTEGRATIVA DE LITERATURA

Congresso Multidisciplinar de Psicologia, Envelhecimento e Saúde, 1ª edição, de 14/10/2024 a 15/10/2024  
ISBN dos Anais: 978-65-5465-126-4  
DOI: 10.54265/WWYW7120

**SANTOS; Sandyla S. <sup>1</sup>, SILVA; Thaisy Rosane Moraes da <sup>2</sup>**

## RESUMO

Em março de 2020 a Organização mundial da saúde – OMS, agência que é especializada em saúde, informou que uma pandemia tinha se instaurado (Baggio *et al.*, 2021). Pandemia tem como definição uma manifestação de doença que se propaga mundialmente de forma infecciosa, onde a maioria da população do mundo não contém imunidade para combate (Taylor, 2021). Vale salientar que é evidente que o COVID-19 deixou sequelas na saúde física e compreender quais os impactos e sequelas deixados na saúde mental e quais as possibilidades de tratamento também são de grande importância para o cuidado, alívio do sofrimento e melhora dos indivíduos afetados (Aguiar *et al.*, 2022).

O presente trabalho tem como objetivo geral, compreender os impactos que a pandemia por Covid-19 ocasionou na saúde mental do jovem adulto e as possibilidades de tratamento com base na Terapia Cognitivo-Comportamental. O método utilizado foi a revisão integrativa de literatura, utilizando a estratégia PICO. As bases de dados utilizadas foram o *Google Acadêmico*, *Periódicos da CAPES* e *Acervo+*. Como resultado foram encontrados 5 trabalhos que se encaixavam nos critérios de inclusão para fazer parte da pesquisa, entre eles 3 mencionaram os impactos da pandemia na saúde mental do público jovem adulto e 2 abordam as intervenções de tratamento com a TCC. Na revisão de literatura de Netto *et al.* (2021) houve um aumento nos transtornos mentais em destaque a ansiedade e depressão, sendo consideradas fatores potencializadores de outros transtornos mentais, como síndrome de Burnout-SB, Transtorno Obsessivo Compulsivo-TOC e TEPT. Tanto no estudo transversal de Meirelles (2022) realizado com 3.176 estudantes universitários quanto no estudo Carneiro *et al.* (2022) realizado com 149 jovens adultos os sintomas de ansiedade, depressão, estresse estão presentes bem como os sentimento como solidão, níveis baixos de energia e a incapacidade de controlar as emoções, seguidos de sintomas de medo, pavor e angústias (Carneiro *et al.* 2022). As contribuições de Netto *et al.* (2021) e Vasconcelos e Martins (2022) evidenciam que a pandemia por Covid-19, afetou vários âmbitos da vida dos jovens adultos e as duas das instâncias mais evidentes foram a economia e a educação, visto que o país já vinha enfrentando dificuldades nessas áreas em específico. Ainda no âmbito educacional Vasconcelos e Martins (2022) destacam que a psicoterapêutica Cognitivo Comportamental, voltada para a redução dos sintomas, pode melhorar a capacidade cognitiva, como a atenção, concentração, fortalecimento emocional, visando o bem-estar físico. No que tange a saúde mental de jovens adultos afetados pela Covid-19 o relato de caso de Walczak e Pereira (2022) constatou que as técnicas cognitivo comportamentais, auxiliaram a paciente a sair do ciclo de distorções cognitivas e reduzindo o uso de estratégias de coping disfuncionais permitindo a diminuição das situações ansiogênicas.

Diante do exposto foi possível concluir que o principal impacto que a

<sup>1</sup> Faculdade de Ciências Médicas da Santa Casa de São Paulo, santossilvasandyla@gmail.com

<sup>2</sup> Faculdade de Ciências Médicas da Santa Casa de São Paulo, psicothaisy@gmail.com

pandemia por Covid-19 ocasionou nos jovens adultos foi a ansiedade. A TCC como abordagem de tratamento se faz eficaz, com técnicas de psicoeducação, reestruturação cognitiva, questionamento socrático, exercícios de respiração e relaxamento foram de grande valia para a melhoria dos sintomas ansiosos.

**PALAVRAS-CHAVE:** : Saúde mental, COVID-19, Jovem adulto, Terapia cognitivo comportamental