

IMPACTO DE UMA PANDEMIA:

# Saúde mental em jovens adultos

Há mais de um ano na pandemia, todos passamos por momentos estressantes – e há muitas perdas também. Para adolescentes e jovens adultos, ritos de passagem como esportes, concertos, cerimônias de graduação e cursos universitários presenciais foram cancelados. E o sofrimento pela falta desses e outros encontros sociais tem tido um grande impacto.

AS TRÊS PRINCIPAIS PREOCUPAÇÕES PARA OS JOVENS DURANTE A COVID-19:<sup>1</sup>

## 1 Mudança contínua na vida diária

60% DOS ENTREVISTADOS

**1,57** MILHÕES DE ESTUDANTES FORA DA ESCOLA

Cerca de 90% dos estudantes estava fora da sala de aula.<sup>2</sup>

**500 MILHÕES**

não tiveram acesso ao aprendizado on-line.<sup>2</sup>

O TEMPO DE TELA AUMENTA PARA TODOS:

**↑72%** na Turquia (crianças)<sup>3</sup>

**↑87%** no Canadá (crianças)<sup>4</sup>

**↑70%** na China (todas as idades)<sup>5</sup>

**↑49%** na Polônia (todas as idades)<sup>6</sup>

## 2 Saúde Mental

55% DOS ENTREVISTADOS

**58%** dos jovens afirma que a saúde mental foi **negativamente afetada**.<sup>1</sup>

**25%** VERSUS 13%

Nos EUA, os jovens adultos (idades entre 18 e 24 anos) têm cerca de **duas vezes mais probabilidade** do que os adultos, de reportar **início ou aumento no uso de substâncias**.<sup>7</sup>

## 3 Segurança financeira

44% DOS ENTREVISTADOS

**34%** PERDERAM O EMPREGO

34% dos alunos universitários na Inglaterra informaram ter **perdido um emprego, ter reduzido as horas ou não terem sido pagos por trabalho concluído**.<sup>8</sup>

AUMENTO DO DESEMPREGO NA NOS EUA

**24%** 2020

8% EM 2019

**24,4%** dos trabalhadores jovens (idades entre 16 e 24 anos) nos EUA estavam **desempregados na primavera de 2020**.<sup>9</sup>

**72%**

dos países "relataram **interrupções nos serviços de saúde mental** para pessoas vulneráveis, incluindo crianças e adolescentes".<sup>10</sup>

Se você estiver lidando com depressão, ansiedade ou estresse relacionados à pandemia — ou se acreditar que seu filho adolescente ou jovem adulto também possa estar lidando com esses sentimentos — **há ajuda disponível**.

Seu Programa de Assistência ao Empregado oferece suporte confidencial 24 horas por dia, sem qualquer custo, para você e seus dependentes informados no plano. Talvez você até tenha direito a consultas presenciais ou virtuais com um terapeuta sem qualquer custo adicional.

**ESTÁ PREOCUPADO COM UM JOVEM ADULTO?**  
**Entre em contato com seu Programa de assistência ao empregado.**

- World Health Organization. COVID-19 Youth Survey: Report. Global Shapers Community, et al. Available at: [https://cdn.who.int/media/docs/default-source/epi-win/covid-19-survey\\_report\\_for\\_who---final.pdf?sfvrsn=f23bd740\\_4](https://cdn.who.int/media/docs/default-source/epi-win/covid-19-survey_report_for_who---final.pdf?sfvrsn=f23bd740_4). Accessed February 16, 2021.
- United Nations. Ensure inclusive and equitable quality education and promote lifelong learning opportunities for all. Available at: <https://unstats.un.org/sdgs/report/2020/goal-04/>. Accessed February 16, 2021.
- Eyimaya AO, Irmak AY. Relationship between parenting practices and children's screen time during the COVID-19 pandemic in Turkey. J Pediatr Nurs. 2021 January–February; 56: 24–29. Available at: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7534794/>. Accessed February 16, 2021.
- Carroll N, et al. The impact of COVID-19 on health behavior, stress, financial and food security among middle to high income Canadian families with young children. Nutrients. 2020 Aug; 12(8): 2352. Available at: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7468859/>. Accessed February 16, 2021.
- Hu Z, et al. Impact of the COVID-19 epidemic on lifestyle behaviors and their association with subjective well-being among the general population in mainland China: Cross-sectional study. J Med Internet Res. 2020 Aug; 22(8): e21176. Available at: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7458584/>. Accessed February 16, 2021.
- Górnicka M, et al. Dietary and lifestyle changes during COVID-19 and the subsequent lockdowns among Polish adults: A cross-sectional online survey PLifeCOVID-19 Study. Nutrients. 2020 Aug; 12(8): 2324. Available at: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7468840/>. Accessed February 16, 2021.
- Pachal N, et al. The implications of COVID-19 for mental health and substance use. Kaiser Family Foundation. Available at: [https://www.kff.org/coronavirus-covid-19/issue-brief/the-implications-of-covid-19-for-mental-health-and-substance-use/?utm\\_campaign=KFF-2021-Koronavirus&utm\\_medium=email&\\_hsmi=110418889&\\_hsenc=p2ANqtz-9sijNjVfcQw\\_zPK3dxxYt2KvSTQ2c6wzKHgSj251mpyJOa\\_RBNWnX4JHaOKVFPskbC6FLcavJ6CPWZwlCt-bhMzTCFMoXIVBjMzR\\_TvgpCOzO2t3E&utm\\_content=110418889&utm\\_source=hs\\_email](https://www.kff.org/coronavirus-covid-19/issue-brief/the-implications-of-covid-19-for-mental-health-and-substance-use/?utm_campaign=KFF-2021-Koronavirus&utm_medium=email&_hsmi=110418889&_hsenc=p2ANqtz-9sijNjVfcQw_zPK3dxxYt2KvSTQ2c6wzKHgSj251mpyJOa_RBNWnX4JHaOKVFPskbC6FLcavJ6CPWZwlCt-bhMzTCFMoXIVBjMzR_TvgpCOzO2t3E&utm_content=110418889&utm_source=hs_email). Accessed February 16, 2021.
- Montacute R, Holt-White E. COVID-19 and social mobility impact brief #2: University access & student finance. The Sutton Trust. Available at: <https://www.suttontrust.com/wp-content/uploads/2020/05/COVID-19-and-Social-Mobility-Impact-Brief-2.pdf>. Accessed February 16, 2021.
- Gould E, Kassa M. Young Workers Hit Hard by the COVID-19 Economy. Economic Policy Institute. Available at: <https://www.epi.org/publication/young-workers-covid-recession/>. Accessed February 16, 2021.
- World Health Organization. COVID-19 disrupting mental health services in most countries, WHO survey. Available at: <https://www.who.int/news/item/05-10-2020-covid-19-disrupting-mental-health-services-in-most-countries-who-survey>. Accessed February 16, 2021.

Este programa não deve ser usado para emergências nem para necessidades de tratamento urgente. Em uma emergência, ligue para 911, se estiver nos Estados Unidos, ou para o número de telefone dos serviços locais de emergência, se estiver fora dos Estados Unidos, ou ainda dirija-se ao ambulatório ou pronto-socorro mais próximo. Este programa não substitui o tratamento de um médico ou profissional de saúde. Devido à possibilidade de haver conflito de interesses, não será fornecida consultoria jurídica em caso de problemas que possam envolver ações contra a Optum, suas afiliadas ou qualquer entidade por meio da qual o solicitante esteja recebendo estes serviços diretamente (por exemplo, o empregador ou plano de saúde). Este programa e todos os seus componentes, em particular os serviços a familiares com menos de 16 anos, talvez não estejam disponíveis em todos os locais e podem sofrer alterações sem aviso prévio. A experiência e/ou os níveis educacionais dos recursos do Programa de assistência em empregado estão sujeitos de acordo com os requisitos de contrato ou com os requisitos normativos do país. Podem ser aplicadas exclusões e limitações da cobertura.