

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

Andréia Larissa Da Silva Deoliva – R.A 20001187
Jacqueline Silva Germano – R.A 20000238
Nádia Cristina Procidônio – R.A 20000119
Raquel Pereira Sousa – R.A 20000111
Thaís Jerônimo Neuberger – R.A 20001032
Jhonatan Brayn Bernardes Barbosa RA: 20000956

**Pós Pandemia e Suas Relações com Estresse, Ansiedade e
Depressão: Promoção e prevenção em saúde mental de
universitários**

São João da Boa Vista/SP

2022

RESUMO

Esse projeto consta com a realização de uma pesquisa qualitativa, referente aos impactos psíquicos gerados principalmente durante a pandemia, na vida de universitários presentes no primeiro e último ano do curso de nutrição. Desse modo, a partir da “Escala de Depressão, Ansiedade e Estresse para Adultos” (DASS-21), instrumento utilizado para a coleta de dados, foi possível identificar de maneira significativa a presença desses principais fatores mencionados posteriormente.

Palavras-chave: universitários, saúde mental, pandemia, ansiedade, depressão.

I. INTRODUÇÃO

A classe universitária em um contexto social “normal” possui, naturalmente, uma grande demanda de conteúdos para conciliar durante a sua jornada acadêmica. A inserção na universidade constitui um novo ciclo na vida do sujeito, assim o mesmo passa por um período de transição, pois há a adição de um novo ambiente que engloba a adaptação do sujeito ao mesmo, novas interações sociais que implicam, conseqüentemente, no aperfeiçoamento das habilidades sociais do indivíduo.

Em março de 2020, a OMS (Organização Mundial de Saúde) decretou estado de pandemia mundial, decorrente de um novo vírus, o SARS-CoV-2 (COVID-19), encontrado pela primeira vez em 2019, na cidade de Wuhan, na China (COUTO; COUTO; CRUZ, 2020). Em vista deste cenário, o que seria vivenciado por universitários que ingressaram na universidade neste período de uma forma parcialmente “esperada” se tornou potencialmente problemático. (MAIA; RODRIGUES, 2020)

Por ser um vírus extremamente contagioso e totalmente desconhecido pela comunidade científica, foi decretada a ordem de isolamento social que serviria para evitar a propagação do contágio. Inicialmente, todos os estabelecimentos e instituições (governamentais ou não) encerram qualquer forma de atendimento presencial.

Com os altos índices de propagação do vírus, os estudantes de todas as classes que anteriormente estavam frequentando as aulas de forma presencial, foram submetidos ao sistema de ensino remoto. O processo de transição de aulas para o ambiente virtual foi considerado algo novo e dificultoso por grande parte da população universitária. As pessoas se conectam de forma remota em suas casas, através de aparelhos que minavam qualquer tipo de contato direto, desta forma as relações entre professor e estudante precisavam ser adaptadas. (VIJAYAN,2020)

Todas as novas formas de interação indireta geraram um grande desconforto, a adaptação foi um processo lento. Seja com o novo método de aprendizagem, ou com as adversidades geradas pelo ambiente domiciliar que, na maioria dos casos, não possuía a infraestrutura propícia para um longo período de estudo, a maioria dos estudantes neste período sofreu algum tipo de prejuízo. (VIJAYAN,2020)

Ficou nítido ao desenrolar da pandemia durante o período de 2020 que o isolamento social afetou, irremediavelmente, o desenvolvimento de relações

interpessoais de cada sujeito. A forma com que a universidade não só como instituição, mas como um conjunto de fatores, foi vivenciada precisou ser reorganizada.

Dentro deste contexto, durante a pandemia, os níveis de ansiedade, depressão e estresse entre os estudantes universitários foram observados comparados, o período pandêmico contraposto aos períodos anteriores. A depressão é classificada como um transtorno de humor, apesar de existir a muito tempo, é tratada como a doença da sociedade moderna devido aos altos índices de quadros depressivos no século XXI, pode ser patológica ou apenas um sintoma do indivíduo durante um período onde aspectos psicossociais do sujeito estejam prejudicados. (ESTEVES; GALVAN, 2006). Possui como sintomas características como: apatia; irritabilidade; perda de interesse; tristeza; atraso motor ou agitação; ideias agressivas; desolação, junto a múltiplas queixas somáticas como insônia, fadiga e em alguns casos desencadear outros transtornos como a anorexia. Segundo Ballone (2003) o indivíduo depressivo possui alterações afetivas, ao qual é o estado de ânimo ou humor que traduz os sentimentos e as emoções determinando as atitudes de uma pessoa diante de alguma situação ou experiência vivencial, modificando a maneira de pensar e agir. A euforia, a elação, exaltação, êxtase, depressão e angústia são estados afetivos que Kolb (1977) e Ballone (2003) descrevem como alterados dentro de um quadro depressivo. (ESTEVES; GALVAN, 2006).

Outro fator determinante da saúde mental de um universitário, que recorrentemente aparece relacionado a depressão, é o estresse. A existência de diversos fatores estressores onde o sujeito é exposto por um grande período a hormônios como a noradrenalina e o cortisol, definem, basicamente, o termo popularmente cunhado como “estresse” (BAUER, 2002). Estresse é uma reação natural do corpo onde o mesmo reage a estímulos que acaba nos trazendo respostas, físicas, mentais e emocionais. Quando existem muitos estressores ao mesmo tempo acaba afetando a saúde mental, física ou até mesmo comportamental. Com isso o organismo começa a responder o estresse liberando hormônios para enfrentar tais situações. Normalmente o estresse pode ser desencadeado por diversos fatores sendo internos (demandas pessoais) e fatores externos (influenciados pelo ambiente), tendo em vista as proporções e o caráter “inesperado” das consequências da

pandemia houveram diversos fatores que podem ter desencadeado níveis elevados de estresse na classe universitária. (LUCIO et al, 2019)

É importante ressaltar que o estresse normalmente não é causado por uma única causa, mas, pelo acúmulo de pressões, a pandemia demandou a adequação em diversas áreas da rotina de um estudante, não só a universitária. O que ocasionou, conseqüentemente, a propensão a quadros de ansiedade, caracterizados a uma emoção vigilante associada a angústia, tensão e insegurança, que quando são frequentes e/ou intensas além do controle, causam desconforto significativo ao sujeito acometido, podendo compor um quadro patológico (LUCIO et al, 2019).

Logo a pandemia Covid-19 se tornou um cenário propício para o surgimento de altos índices de estresse e ansiedade dentro da classe universitária. Segundo pesquisa realizada por Global Student Survey/Chegg.org, onde 16,8 mil estudantes de 18 a 21 anos foram ouvidos durante o período pandêmico, o Brasil apresentou o maior índice de universitários que se sentiram sua saúde mental afetada durante a pandemia do COVID-19:

“Sete a cada dez universitários brasileiros (76%) declaram que a pandemia trouxe impacto na saúde mental, o maior índice registrado em 21 países analisados, segundo uma pesquisa divulgada nesta sexta-feira (26). Para a maior parte (87%), houve aumento de estresse e ansiedade. Apenas 21% buscou ajuda, e 17% declararam ter pensamentos suicidas.” (GLOBAL STUDENT SURVEY/CHEGG.ORG, 2020).

Assim é possível identificar a dimensão do impacto negativo que este período gerou, portanto este será o ponto de partida para adentrar e discorrer acerca de cada aspecto que engloba a vivência do universitário durante a pandemia.

II. JUSTIFICATIVA

Os estudos acerca dos impactos causados por este período, especificamente com o enfoque universitário é a base para a realização da presente pesquisa, o final do ano de 2019 foi o marco inicial para o desencadeamento de uma mudança extremamente significativa para o cenário mundial.

Altos índices de morte por COVID-19, o isolamento social, a alta inflação e o desemprego foram pontos cruciais para o ano de 2020 se tornar o cenário ideal para desencadear quadros de ansiedade e depressão entre a população mundial. A ansiedade causa rupturas no bem-estar físico e mental, porém esse sentimento não é de todo negativo, a ansiedade também pode ser positiva, se expressa em níveis “normais” é a força motriz que impulsiona o sujeito a realizar tarefas a fim de alcançar seus objetivos. Desta forma o estudante universitário se não “normalmente ansioso” pode se tornar desmotivado e sobrecarregado pois tende a procrastinação, estas características se contínuas e intensificadas por um longo período podem desencadear certos transtornos, como transtornos ansiosos ou depressivos.

A presente pesquisa pretende contribuir para futuros estudos acerca de formas para a melhoria da saúde mental e física da classe universitária, pretende-se impactar positivamente com estratégias de intervenção, a qualidade de vida não só dos indivíduos afetados pela COVID-19, mas sim das futuras gerações de universitários. Também espera favorecer o processo de reconhecimento e legitimação das problemáticas apresentadas no presente artigo.

III. OBJETIVOS

O presente estudo teve como objetivo geral caracterizar sintomas de ansiedade, depressão e estresse nos estudantes universitários do primeiro e último ano do curso de nutrição.

Objetivo específico

O objetivo específico foi comparar os demais sintomas de ansiedade, depressão e estresse nos estudantes universitários no primeiro e último ano do curso de Nutrição.

Da mesma forma, a presente pesquisa buscou diferenciar os variáveis sintomas em universitários do primeiro e último ano por sexo e idade.

IV. METODOLOGIA

O presente estudo se tratou de uma pesquisa survey, que possui metodologia quantitativa, com recorte transversal, e de caráter descritivo e comparativo.

Participantes

A pesquisa de campo foi realizada em uma universidade particular no leste do interior paulista, especificamente com os estudantes do curso de nutrição do primeiro e último módulo. O estudo estava vinculado ao Projeto Integrador do módulo cinco, do curso de Psicologia, no qual a responsável pela pesquisa foi a docente e responsável pela unidade de ensino que se encontra integrada às demais unidades do presente módulo. Participaram 5 estudantes do curso de nutrição.

Os critérios de inclusão para a pesquisa foram: Participaram no estudo estudantes universitários que estejam matriculados no primeiro ou último ano do curso superior de Nutrição da instituição convidada e que aceitaram participar assinando o termo de consentimento livre esclarecido (TCLE).

Logo, os critérios de exclusão para a pesquisa foram : Não fizeram parte do estudo, estudantes universitários que frequentavam outros anos dos cursos superiores fora o curso de Nutrição, ou mesmo estudantes que estiveram matriculados em outros anos fora o primeiro ou último do curso de Nutrição, que estavam matriculados em outras instituições de ensino superior e que não assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE).

Instrumentos

O instrumento utilizado para a realização da pesquisa foi a “Escala de Depressão, Ansiedade e Estresse para Adultos” (DASS-21). Escala de depressão, ansiedade e estresse para adultos (DASS-21 – short form): refere-se a um instrumento desenvolvido por Lovibond e Lovibond (1995) que possui a finalidade de mensurar e diferenciar os sintomas de ansiedade, depressão e estresse em adultos. A escala possui 21 perguntas separadas em um modelo tripartite em que os sintomas de ansiedade, depressão e estresse se agrupam.

Uma primeira, (a) definida pela presença de afeto negativo, como humor deprimido, insônia, desconforto e irritabilidade, que são sintomas inespecíficos e estão incluídos tanto na depressão como na ansiedade; a segunda engloba (b) fatores que constituem estruturas que representam sintomas específicos para depressão (anedonia, ausência de afeto positivo); por fim, a última estrutura refere-se aos (c) sintomas específicos de ansiedade (tensão somática e hiperatividade) (PATIAS, et al.,

2016). A DASS-21 é uma avaliação de autorrelato que contém três assinaturas pontuadas em uma escala de quatro pontos Likert (0, 1, 2 e 3), variando de 0 ("Discordo totalmente") a 3 ("Totalmente de acordo").

Em relação à validade interna o alfa de Cronbach foi 0,92 para a subescala de depressão, 0,90 para a subescala de estresse e 0,86 para a de ansiedade, indicando uma boa consistência interna do instrumento (VIRGNOLA; TUCCI, 2014). O instrumento foi disponibilizado no google forms para que os participantes respondessem remotamente.

Foi aplicado um questionário de informações pessoais que foi elaborado para o presente estudo, que obtém informações sobre idade, sexo, escolaridade dos pais, configuração familiar, entre outros aspectos.

Procedimento

Inicialmente a proposta de projeto foi submetida ao CEP (Comitê de Ética em Psicologia) e após aprovação do mesmo o grupo deu início ao trabalho de campo. Portanto, em seguida, membros do grupo entraram em contato com o público alvo da pesquisa, os estudantes foram abordados em sala, onde o objetivo da pesquisa foi explanado. Dada a contextualização os estudantes foram informados sobre a necessidade de autorização da utilização dos dados coletados para a eventual pesquisa, os estudantes que participaram, deveriam concordar com o termo de consentimento livre esclarecido (TCLE).

O questionário possui informações demográficas como: idade, gênero, módulo, ocupação, cidade. Com estas informações foi possível identificar as variáveis quanto a fatores estressantes, para que posteriormente, o estudante em questão respondesse à escala instrumental.

Análise de dados

Os dados foram tabulados através do excel, sendo realizadas estatísticas descritivas, além disso, devido ao baixo número de participantes, optou-se por elaborar gráficos no google forms para comparação das respostas.

Considerações éticas

O presente estudo foi aprovado pelo CEP (Comitê de Ética em Psicologia) dentro das resoluções 466/12 – CNS, 510/16 – CNS e 16/2000 – CFP. Para participar da pesquisa os estudantes do primeiro e sétimo módulo de nutrição foram submetidos a um Termo de consentimento livre esclarecido, logo os participantes que concordaram com o termo foram direcionados ao formulário, os que não concordaram foram impedidos de ter acesso ao conteúdo. Quanto aos resultados, serão coletados por meio do instrumento “Google Forms” onde somente os participantes do grupo e a docente responsável pelo projeto, os participantes também contarão com o feedback dado pelo grupo após análise de dados.

V. RESULTADOS E DICUSSÃO

O formulário disponibilizado, foi respondido por 5 universitários, do gênero feminino, todos os respondentes alegaram frequentar o 1º módulo de Nutrição. Com relação à idade, três responderam 18 anos, as demais 21 e 22, ambas solteiras e sem filhos. Quando questionados se partiram diretamente do ensino médio para a universidade, três respondentes alegaram ter terminado o ensino médio em 2021, ou seja, ingressaram direto na universidade, já uma alegou finalizar os estudos em 2019 e uma em 2016, possuindo respectivamente 3 e 6 anos entre a conclusão do ensino médio e a entrada na faculdade.

Com o intuito de possuir dados antropométricos que podem se tornar possíveis variáveis, dados sobre relacionamentos interpessoais e o núcleo familiar, as perguntas possuíram enfoque no trabalho, família e condições socioeconômicas. Dentro destas questões, duas respondentes afirmaram estar desempregadas, as outras três afirmaram estar empregadas, trabalhando como: atendente de perfumaria; jovem aprendiz e auxiliar de escola, com os salários variando de R \$0,00 à R \$3.000,00, logo, nenhuma está trabalhando na área de atuação de seu curso.

Com relação à família, três universitárias alegaram morar com 3 pessoas em casa, uma reside em uma casa com 4 e a outra com 6 residentes, a escolaridade dos pais também foi proposta, onde duas estudantes disseram que os pais possuem ensino fundamental completo, uma com os pais com ensino médio completo e uma

afirmou que a mãe possui ensino técnico, a quinta estudante não lembrou a escolaridade dos pais.

Por fim, o período de pandemia desestabilizou um pouco a maneira tradicional de estudos, logo, os estudantes enfrentaram algumas dificuldades nesse percurso, das universitárias que responderam o questionário, cada uma teve respostas diferentes, como dificuldade em estudar sozinha e cansaço, uma alegou dificuldade de compreensão da matéria, outra, dificuldade de adaptação ao ambiente virtual e a última, dificuldade de concentração no ensino virtual, em relação ao presencial.

A última etapa do formulário, consistiu na aplicação da escala DASS, escala de depressão, ansiedade e estresse. Para fazer uma classificação dos sintomas, o parâmetro utilizado para identificar níveis de estresse foi: 0 - 10 = normal; 11 - 18 = leve; 19 - 26 = moderado; 27 - 34 = severo e 35 - 42 = extremamente severo.

O parâmetro utilizado para identificar níveis de ansiedade foi: 0 - 6 = normal; 7 - 9 = leve; 10 - 14 = moderado; 15 - 19 = severo e 20 - 42 = extremamente severo. Por fim, o parâmetro utilizado para identificar níveis de depressão foi: 0 - 9 = normal; 10 - 12 = leve; 13 - 20 = moderada; 21 - 27 = severo e 28 - 42 = extremamente severo.

Após análise dos resultados obtidos foram: a participante um, em depressão, apresentou um grau extremamente severo (38), com ansiedade e estresse também extremamente severos, sendo 40 e 42 respectivamente.

Segundo a análise de resultados é evidente o alto índice de estresse, ansiedade e depressão no grupo de amostra, apesar de alguns resultados terem apresentado graus leves e normais, a grande maioria apresentou resultados de moderados à extremamente severos.

Os altos índices de sintoma depressão, ansiedade e estresse obtidos são preocupantes, principalmente por se tratarem de estudantes do primeiro módulo, que ainda tiveram pouco contato com a vivência acadêmica. Segundo as respostas obtidas todos os respondentes são solteiros, não possuem filhos e estão na faixa dos dezoito aos vinte e dois anos, não apresentando tais fatores que, caso o inverso, podem se tornar estressores.

Portanto cabe a hipótese de que a vivência acadêmica somada à Pandemia e a fatores subjetivos de cada respondente ocasionaram em altos dados de estresse, ansiedade e depressão.

Uma intervenção pertinente, seria a instituição de um Programa de Apoio Emocional e Pedagógico aos estudantes, nos lócus da Universidade, em ambiente seguro e controlado. Professores, orientadores educacionais e psicólogos integrariam essa equipe de profissionais voltados ao apoio aos universitários.

Funcionaria aos moldes de Grupos de Apoio, onde a escuta ativa e a troca de experiências serviram como válvula de escape aos estresses provocados pela pressão da vida acadêmica, somada aos desafios da vida cotidiana, através do uso de recursos variados como técnicas de respiração para controle da ansiedade, rodas de conversa e, se necessário, atendimento individualizado ou mesmo orientação e encaminhamento para auxílio especializado extra escolar.

VI. CONCLUSÃO

Apesar do estudo ter apresentado uma baixa amostra, foi possível observar resultados importantes e que merecem uma atenção maior, além disso sugere-se a avaliação nos demais estudantes, visto que no período da coleta estavam passando por situações adversas.

VII. REFERÊNCIAS

COUTO, E. S., COUTO, E. S., & CRUZ, I. de M. P. (2020). **#FIQUEEMCASA: EDUCAÇÃO NA PANDEMIA DA COVID-19**. *EDUCAÇÃO*, 8(3), 200–217.

MAIA, Berta Rodrigues e DIAS, Paulo César. **Ansiedade, depressão e estresse em estudantes universitários: o impacto da COVID-19**. *Estudos de Psicologia (Campinas)*. 2020, v. 37; e200067.

VIJAYAN, R. **Ensino e Aprendizagem durante a pandemia da COVID-19: Um Estudo de Modelação Tópica**. *Educ. Sci.* 2021, 11, 347.

ESTEVES, Fernanda; GALVAN, Alda. **Depressão numa contextualização contemporânea**. *Aletheia, Canoas*, n. 24, p. 127-135, dez. 2006.

BAUER, Moisés Evandro. **Estresse: Como ele abala as defesas do corpo**. *Revista Ciência hoje*, v. 30, p. 1-7, 4 maio 2002.

LÚCIO, Saislany Sheury Rafael et al. **Níveis de ansiedade e estresse em estudantes universitários**. *Revista Temas em Saúde*, v. 19, p. 260-274, 2019.

MAIA, Berta Rodrigues e DIAS, Paulo César. **Ansiedade, depressão e estresse em estudantes universitários: o impacto da COVID-19**. *Estudos de Psicologia (Campinas)*. 2020, v. 37; e200067.