

O estresse percebido no contexto de distanciamento social pela COVID-19 em estudantes de medicina do Espírito Santo

Perceived stress in the context of social distancing against COVID-19 in medical students of Espírito Santo

Jéssica Luchi Ferreira¹, Stephani Vogt Rossi², Kiscila Araujo Fernandes², Mylena Pimentel Klein³, Nathália Rodrigues Miranda³, Valdir Ribeiro Campos⁴

Ferreira JC, Rossi SV, Fernandes KA, Klein MP, Miranda NR, Campos VR. O estresse percebido no contexto de distanciamento social pela COVID-19 em estudantes de medicina do Espírito Santo / *Perceived stress in the context of social distancing against COVID-19 in medical students of Espírito Santo*. Rev Med (São Paulo). 2021 nov.-dez.;100(6):536-43.

RESUMO: *Introdução:* Estudantes de medicina normalmente convivem com uma carga curricular exaustiva e sobrecarga mental, sendo considerados grupo de risco para doenças relacionadas ao estresse como depressão, insônia e ansiedade. Com o advento da pandemia de COVID-19 no ano de 2020, novas adaptações sociais e educacionais foram impostas, implicando em um cenário de situações estressantes. Desse modo, o estresse percebido pode ser observado na maneira que esse público reagiu junto às cobranças e às distrações fora do ambiente estudantil. *Objetivo:* Avaliar a prevalência do estresse em estudantes de medicina do estado do Espírito Santo como impacto do distanciamento social pela pandemia da COVID-19, além de divulgar os dados para a promoção de medidas de intervenção. *Métodos:* Estudo descritivo e quantitativo de caráter transversal composto por um questionário autoavaliativo online, composto por características sociodemográficas, condições do aluno no período do distanciamento social e a Escala de Estresse Percebido (PSS-10). *Resultados:* A amostra deste estudo foi constituída por 137 estudantes, sendo que a prevalência de estresse foi igual a 21,2% (N=29), e do total da amostra 68,6% (N=94) são do gênero feminino. Em relação as variáveis correlacionadas ao estresse, observou-se que alunos que apresentavam estresse pertencem mais ao sexo feminino e não praticam atividade física regularmente. A preocupação com o cenário acadêmico pós-pandêmico e o surgimento do estresse também estão estatisticamente relacionados. *Conclusão:* Foi constatado uma maior prevalência de estresse entre as mulheres. Além disso, hábitos como prática de atividade física e religiosidade, bem como morar em residência familiar foram considerados fatores protetores para o enfrentamento do estresse.

Palavras-chave: Qualidade de vida; Estudantes de medicina; COVID-19; Estresse; Saúde mental.

ABSTRACT: *Introduction:* Medical students usually live with the exhausting curriculum load and mental overload, as they are considered a risk group for stress-related diseases such as depression, insomnia, and anxiety. The COVID-19 pandemic in 2020 demanded the imposition of new social and educational adaptations, implying a scenario of stressful situations. Thus, perceived stress can be observed in how these students reacted to demands and distractions outside the student environment. *Objective:* Evaluate the prevalence of perceived stress in medical students in the state of Espírito Santo and the impact of social distancing due to COVID-19, and disclose data for promoting intervention measures. *Methods:* Descriptive and quantitative cross-sectional study composed of an online self-assessment questionnaire based on sociodemographic characteristics, student conditions during the social distancing period, and Perceived Stress Scale (PSS-10). *Results:* The sample of this study consisted of 137 students, and the stress prevalence was equal to 21.2% (N=29), and of the total sample, 68.6% (N=94) is female. Regarding the stress correlated variables, more female students were observed to suffer from stress and those who do not practice physical activity regularly. Concern for the post-pandemic academic scenario and the onset of stress are also statistically related. *Conclusion:* A higher prevalence of stress was observed among women. Additionally, habits such as physical activity, religiosity, and living in family residence were considered protective factors for coping with stress.

Keywords: Quality of life; Students, medical; COVID-19; Stress; Mental health.

Instituição: Universidade Vila Velha, Espírito Santo, Brasil.

1. Graduada em Psicologia pela Universidade Vila Velha - UVV, Vila Velha, ES. <https://orcid.org/0000-0002-5011-2612>; E-mail: jessicaluchif@gmail.com.
2. Graduada em Medicina pela Universidade Vila Velha - UVV, Vila Velha, ES. ORCID: Rossi SV - <https://orcid.org/0000-0002-6090-6926>; Fernandes KA - <https://orcid.org/0000-0002-5254-6318>. E-mail: stevogt.sv@gmail.com; fernandeskiscila@gmail.com.
3. Universidade Vila Velha - UVV, Discente de Medicina, Vila Velha, ES. ORCID: Klein MP - <https://orcid.org/0000-0002-7454-1155>; Miranda NR - <https://orcid.org/0000-0003-3160-4168>. E-mail: mylenaklein123@hotmail.com, nathaliarodmiranda@gmail.com.
4. Universidade Vila Velha - UVV, Docente de Medicina, Vila Velha, ES. <https://orcid.org/0000-0002-9227-9517>. Email: vr campos@terra.com.br.

Endereço para correspondência: Jéssica Luchi Ferreira. Rua Engenheiro Saint Martin, nº 20-27, apto 111, bl. 01 - Vila Santa Tereza – Bauru, SP. CEP: 17012-056. E-mail: jessicaluchif@gmail.com

INTRODUÇÃO

O coronavírus (COVID-19), em 2020, se tornou a grande preocupação da Organização Mundial da Saúde (OMS) devido a sua letalidade e rápida disseminação ao redor do mundo. No Brasil, os primeiros casos foram registrados no início do mês de fevereiro, rapidamente evoluindo e sendo a doença caracterizada como uma pandemia no mês seguinte^{1,2}. Assim, foram estabelecidas medidas de contenção e isolamento social, as quais consistem em reduzir as interações entre a comunidade e limitar a circulação de pessoas, visando diminuir a transmissão da doença e a crise do sistema de saúde^{3,4}.

No ano de 2020, diversos estudos realizados na China com estudantes do ensino superior encontraram múltiplos fatores psicossociais associados à pandemia da COVID-19. Dentre os achados, destacam-se principalmente índices significativos de sintomas de estresse, ansiedade e depressão. Esses sintomas podem ser intensificados por excessiva exposição midiática, preocupações relacionadas à finalização do curso, pré-existência de transtornos mentais e baixo apoio sociofamiliar⁴⁻¹⁰.

Além disso, o público estudantil, por si só, é considerado grupo de risco para esses transtornos, destacando-se ainda mais os estudantes do curso de Medicina, vulneráveis ao adoecimento mental pela grande exposição a cargas horárias extenuantes, estresse crônico, privação do sono, lazer reduzido, além de alto teor de responsabilidade e comprometimento¹¹⁻¹².

Tais condições são preditoras do estresse, originado em situações em que o indivíduo se sente ameaçado de forma real ou imaginária. Esse contexto interfere nas funções fisiológicas e cognitivas que afetam a vida pessoal e o desempenho da prática profissional futura, além de estar sob influência dos fatores intrínsecos ao sujeito, como personalidade e repertório de estratégias de enfrentamento. A corrente exposição a essas condições possibilita o surgimento dos transtornos¹¹⁻¹³.

Desse modo, o presente estudo avalia o predomínio do estresse percebido em estudantes de medicina do estado do Espírito Santo durante a pandemia da COVID-19, tendo o distanciamento social como principal fator predisponente, visto que os indivíduos pesquisados fazem parte de um grupo exposto precocemente à sobrecarga mental e física. Além disso, a pesquisa também tem a intenção de divulgar os dados para a promoção de medidas, como programa de prevenção e proteção à saúde mental, por parte das Instituições de Ensino Superior e de políticas públicas para diminuir a prevalência do estresse percebido e melhorar a qualidade de vida dos acadêmicos.

MÉTODO

Trata-se de um estudo descritivo e quantitativo de

caráter transversal, ao qual incluiu como participante da pesquisa estudantes devidamente matriculados no curso de medicina, do primeiro ao décimo segundo período, em faculdades públicas e privadas do estado do Espírito Santo. Sendo os critérios para exclusão, estudantes de outros cursos e de medicina pertencentes a outros estados do Brasil.

A pesquisa expôs os participantes a mínimos riscos, como: desconforto durante o procedimento em função dos questionamentos e tempo de preenchimento do formulário, dessa forma, o participante tinha autonomia para interromper a pesquisa imediatamente, e seus dados pessoais não foram armazenados no banco de dados da pesquisa. A pesquisa também corria o risco de sofrer vazamentos de dados por ser de forma online, assim, para minimizar essa questão, foi criado um e-mail com uma senha forte para proteger e manter a conta segura, além do uso de aplicativos antivírus.

A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética pelo parecer de nº 4.282.009, pelo Comitê de Ética e Pesquisa em Seres Humanos da Universidade Vila Velha - ES/UVV. O Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) estava contido no início do questionário online antecedendo as perguntas para a coleta de dados, sendo assim, os participantes teriam acesso a elas após aceitarem os termos descritos.

O trabalho baseia-se na aplicação de questionário autoavaliativo através da plataforma online *Google Forms*. A avaliação foi disponibilizada durante o período de distanciamento social, observando a presença de estresse percebido no contexto da pandemia de COVID-19.

No presente estudo foram incluídas faculdades de diferentes municípios do estado do Espírito Santo, sendo de Vila Velha, Vitória e Colatina, totalizando a participação de uma Instituição de Ensino Superior pública e quatro particulares. O convite de participação na pesquisa se deu através do contato com as ligas acadêmicas existentes nas instituições que oferecem o curso de medicina no estado, sendo divulgado a todos os alunos devidamente matriculados nas instituições, por meio de e-mail e redes sociais dessas ligas acadêmicas. Por ser de participação voluntária e considerando os critérios de exclusão e inclusão, obteve-se a participação de 137 alunos.

O questionário foi dividido em três partes, sendo a primeira composta por dados sociodemográficos e acadêmicos como sexo, idade, religião, prática de atividades de lazer, residência familiar ou estudantil/individual, formação e/ou experiência profissional anterior e se já pensou em desistir do curso. A segunda relacionava-se às condições do aluno no período de distanciamento social, envolvendo sua relação com familiares, quantidade de notícias recebidas, presença ou não de ensino à distância na faculdade de origem, capacidade de concentração, relação de interesse com os estudos, cansaço físico e mental, dificuldade de cumprir metas e preocupação e

ansiedade com o cenário acadêmico após a pandemia. Ambas as partes foram compostas por perguntas com respostas amplas e subjetivas, onde cada aluno considerou seu contexto único e singular.

E, por fim, a terceira parte da pesquisa consistiu na Escala de Estresse Percebido (PSS-10), composta por 10 itens. Essa é uma versão reduzida da escala original com 14 itens (PSS-14)¹⁴, mas possui qualidades psicométricas fortes e capacidade de avaliação do estresse percebido sem qualquer perda¹⁵. A tradução da língua inglesa para o português foi validada em estudos brasileiros com universitários^{16,17}.

A PSS-10 compõe-se por seis questões de aspectos negativos (1, 2, 3, 6, 9 e 10), respondidas por uma escala tipo Likert de 5 pontos: 0 (nunca), 1 (quase nunca), 2 (às vezes), 3 (quase sempre) e 4 (sempre). E quatro questões de aspectos positivos (4, 5, 7 e 8), respondidas com os valores invertidos de pontuação, ou seja: 0 (sempre), 1 (quase sempre), 2 (às vezes), 3 (quase nunca) e 4 (nunca). A pontuação somada forma escores que variam de 0 a 40. Níveis elevados de estresse são observados em valores acima de 30 pontos (75%) do escore total individual¹⁷.

Após a coleta dos dados, os resultados foram tabulados e analisados. A análise estatística foi feita a partir do banco de dados criado no Microsoft Excel® for Windows e o programa IBP® SSP® Statistics versão 26. A partir deles, as médias dos pontos adquiridos nos escores da PSS-10 foram devidamente calculadas, avaliando se houve estresse percebido com as medidas restritivas¹⁸. Além disso, cálculos de prevalência de estresse individuais e o cruzamento dos dados sociodemográficos, se aplicaram na correlação das variáveis mais importantes e que possuem interesse científico.

RESULTADOS

A amostra deste estudo foi constituída por 137 estudantes do curso de medicina das Faculdades do Espírito Santo. Em relação aos dados sociodemográficos e acadêmicos, observou-se que a maior parte da amostra é do gênero feminino (68,6%, n=94) e possui entre 20 a 25 anos (75,2%, n=103). A instituição com maior representatividade foi a Universidade Vila Velha com 47,4% das respostas (n=65). Quanto à religião, o maior índice de respostas foi de pessoas cristãs (73%, n= 100). A maioria das pessoas pratica atividade física, porém notou-se que 13,1% (n=18) interromperam totalmente suas atividades devido ao isolamento social. A maior parte dos alunos mora em ambiente familiar (76,6%, n=105) e a maior parte (86,9%, n=119) nunca possuiu qualquer outra experiência profissional fora da medicina (Tabela 1).

As condições do aluno durante o isolamento social

estão demonstrados na Tabela 2, onde verificou-se que boa relação com a família é um fator protetor para o estresse (OR=0,114; IC 95% 0,045-0,285; p=0,040). Nenhum outro fator acadêmico esteve associado ao estresse de forma significativa. No entanto, observa-se uma grande tendência de cansaço físico e mental durante a pandemia de 92,6% (n=127) dos estudantes entrevistados, além de, mais da metade (65%, n=89) não conseguirem se concentrar adequadamente em seus estudos (OR=1,296; IC 95% 1,179-1,425; p= 0,089). Foi visto, também, que 82,5% (n=113) dos alunos preocupados com o cenário acadêmico pós-pandêmico (OR=7,57; IC 95% 0,97-58,68; p=0,025).

Tabela 1 - Fatores sociodemográficos e acadêmicos em estudantes de Medicina de Instituições do Espírito Santo durante a pandemia da COVID-19

Variáveis		N	%
Gênero	Feminino	94	68,6
	Masculino	43	31,3
Idade	< 20 anos	14	10,2
	> 30 anos	6	4,4
	De 20 a 25 anos	103	75,2
	De 26 a 30 anos	14	10,2
Instituição	EMESCAM	39	28,5
	MULTIVIX	2	1,5
	UFES	12	8,8
	UNESC	17	12,4
	UVV	65	47,4
Religião	Ateísta	1	0,7
	Cristianismo	100	73,0
	Espírita	2	1,5
	Não possui	33	24,1
	Umbanda	1	0,7
Prática atividade física?	Sim	67	48,9
	Diminui a frequência*	39	28,5
	Interrompi totalmente*	18	13,1
	Não	13	9,5
Local de moradia	Estudantil/coletiva	14	10,2
	Familiar	105	76,6
	Individual	18	13,1
Possui outra experiência profissional?	Sim	18	13,1
	Não	119	86,9

* Durante o isolamento social

Tabela 2 - Condições do aluno durante o isolamento social em associação com o surgimento de estresse em alunos de faculdades de medicina do Espírito Santo durante a pandemia da COVID-19

Variável	Com estresse		Sem estresse		p
	N	%	N	%	
Preocupação com cenário acadêmico					
Sim	28	20,5%	85	62,0%	0,025
Não	1	0,7%	23	16,8%	
Interesse nos estudos					
Sim	9	6,7%	65	47,4%	0,111
Não	20	14,6%	43	31,3%	
Pensou em desistir do curso					
Sim	13	9,5%	69	50,5%	0,232
Não	16	11,6%	39	28,4%	
Apresentou cansaço físico ou mental					
Sim	29	21,2%	98	71,5%	0,089
Não	0	0,0%	10	7,3%	
Boa concentração e capacidade de cumprir metas					
Sim	1	0,7%	85	62,0%	0,068
Não	28	20,4%	23	16,9%	
Boa relação com a família					
Sim	25	18,2%	104	75,9%	0,040
Não	4	2,9%	4	2,9%	
Considera excessiva a quantidade de notícias					
Sim	23	16,8%	71	51,8%	0,162
Não	6	4,4%	37	27,0%	
Ensino à Distância foi implantado em sua faculdade					
Sim	28	20,5%	105	76,6%	0,961
Não	1	0,7%	3	2,20%	

Fonte: Formulário dessa pesquisa.

Considerando uma pontuação maior ou igual a 30 na escala PSS-10 (Tabela 3), a prevalência de estresse na amostra estudada foi de 21,2% (n=29). Ao classificar os participantes em grupos de pontuações em intervalos de 10, verificou-se que 4,4% (n=6) dos alunos estão no grupo de resposta de uma pontuação entre 1 a 9, 27,0% (n= 37) no grupo de 10 a 19 e 47,4% (n=65) no grupo de 20 a 29.

Quando analisados os dados de ocorrência de estresse de acordo com o sexo, ilustrados na Tabela 4 observou-se que 68,6% (n=94) dos alunos que apresentavam algum sintoma pertenciam ao sexo feminino. A maioria dos estudantes relataram morar com a família (76,6%, n=105) e mais da metade afirmam crer em alguma religião (75,1%, n=103). Já em relação à atividade física, 77,4% (n=106) responderam que praticam regularmente,

sendo desses, 28,4% (n=39) diminuíram consideravelmente a frequência de atividades após o começo da pandemia.

Verificamos associações dos fatores estressantes e dos resultados do instrumento PSS-10, então, foi realizado o Teste *t* de Student para verificar a significância estatística das correlações encontradas, além do cálculo de medidas de efeito, visando a uma maior precisão na associação de variáveis. A Tabela 4 apresenta a comparação das variáveis sociodemográficas entre universitários com e sem estresse. Observou-se diferença significativa em relação ao sexo e a prática de atividade física, assim, ser do gênero feminino (OR=0,283; IC 0,092-0,873; p= 0,049) ou não praticar nenhum exercício físico dizem a favor do surgimento do estresse (OR=0,372; IC 0,152-0,909; p=0,021).

Tabela 3 - Perguntas do formulário PSS-10 para os alunos de Medicina de Faculdades do Espírito Santo durante a pandemia da COVID-19

Perguntas	Frequência				
	Muito frequente	Pouco frequente	Às vezes	Quase nunca	Nunca
Ficou aborrecido por conta de algo que aconteceu inesperadamente?	28,5%	15,3%	45,3%	10,9%	0,0%
Sentiu que foi incapaz de controlar coisas importantes na sua vida?	38,0%	13,9%	38,0%	9,5%	1,5%
Esteve nervoso ou estressado?	42,3%	17,5%	30,7%	9,5%	0,0%
Esteve confiante em sua capacidade de lidar com seus problemas pessoais?	22,6%	23,8%	36,5%	14,6%	0,7%
Sentiu que as coisas aconteceram da maneira que você esperava?	10,2%	16,8%	46,0%	21,9%	5,1%
Achou que não conseguiria lidar com todas as coisas que tinha para fazer?	41,6%	13,9%	34,3%	9,5%	0,7%
Foi capaz de controlar irritações na sua vida?	21,9%	19,7%	46,0%	10,9%	1,5%
Sentiu que todos os aspectos da sua vida estavam sob controle?	8,0%	22,6%	28,5%	30,7%	10,2%
Esteve bravo por causa de coisas que estiveram fora de seu controle?	46,0%	19,7%	46,0%	10,9%	1,5%
Sentiu que os problemas acumularam tanto que você não conseguiria resolvê-los?	34,3%	13,9%	29,9%	16,1%	5,8%

Fonte: Formulário PSS-10 dessa pesquisa.

Tabela 4 - Associação entre estresse e fatores sociodemográficos em estudantes de medicina de Faculdades do Espírito Santo durante a pandemia da COVID-19.

Variável		Com estresse		Sem estresse		p
		N	%	N	%	
Gênero						
	Feminino	25	18,2%	69	50,4%	0,049
	Masculino	5	3,6%	38	27,8%	
Prática de exercício físico						
	Sim	18	13,1%	88	64,2%	0,021
	Não	11	8,0%	20	14,7%	
Moradia						
	Estudantil	1	0,7%	13	9,5%	0,061
	Familiar	27	19,7%	78	56,9%	
	Individual	1	0,7%	17	12,5%	
Possui religião						
	Sim	22	16,1%	81	59,1%	0,924
	Não	7	5,1%	27	19,7%	

Fonte: Formulário PSS-10 dessa pesquisa.

DISCUSSÃO

Em análise das características propostas a serem destacadas em nossa pesquisa, observamos que há prevalência de estresse entre a amostra no geral de 21,2% (n=29), isto é, tanto homens quanto mulheres vivenciaram algum tipo de impacto emocional durante o período de distanciamento social da COVID-19.

Houve uma predominância de estresse nas participantes do sexo feminino de 18,2% (n=25), resultado semelhante aos encontrados na literatura^{10,11,19}. Em muitas culturas, as mulheres se defrontam com diversas tarefas, necessitando conciliar o papel profissional, estudos e, muitas vezes, tarefas domésticas e responsabilidades familiares¹⁹. Ademais, o estresse pode estar relacionado às incertezas diante as questões socioeconômicas, além do excesso de informações midiáticas e as *fake news*²⁰, assim como relatado pela maioria dos estudantes (68,3%, n=94) durante o isolamento social.

Constatamos que pessoas que praticam exercícios físicos apresentam baixos índices de ansiedade, compondo 75,2% (n=88) da amostra. Nesse sentido, a bibliografia confirmou que o exercício físico colabora para a melhoria das funções intelectuais, assim como do estado de humor, motivação e autoestima²¹.

Fatores de proteção ao estresse e à saúde mental também são observados na literatura, como residir com familiares e possuir alguma religião demonstrados em, respectivamente, 77,4% (n=106) e 84,2% (n=103) dos estudantes²²⁻²⁴. Essa proteção pode ser justificada pela ajuda que os laços familiares proporcionam no enfrentamento do estresse provocado por dificuldades do cotidiano²². Além disso, no cenário atual, a religião age como determinante social da saúde, pois a relação com crenças contribui na adesão às estratégias de enfrentamento^{23,24}.

Os resultados mediante a aplicação da escala PSS-10, relativos a preocupações e interesses em estudar foram inconsistentes, pois a maioria das pessoas que afirmaram se preocupar com o cenário, 62,0% (n=85), não apresentaram traços de estresse.

Apesar desses dados, a pesquisa aponta para alto índice de preocupação entre 82,5% (n=113) dos alunos em relação ao cenário acadêmico, independentemente da existência de sintomas de estresse. Isso pode estar associado ao cansaço físico ou mental e à dificuldade de concentração, evidenciados, respectivamente, em 92,7% (n=127) e 37,3% (n=51) dos entrevistados. A preocupação com o acúmulo de assuntos para o retorno de aulas presenciais e a perda ou o atraso dos semestres, também apresenta estreita relação com o adoecimento mental, principalmente entre os estudantes de medicina¹¹.

Os resultados expõem que o isolamento social proporcionou incertezas causando aborrecimentos diante de imprevistos com “muita frequência” em 28,5% (n=39) dos entrevistados, e a maioria, 41,6% (n=57), relatou não

conseguir realizar tarefas planejadas. Ainda, os participantes afirmaram perceberem acúmulo de problemas em 34,3% (n=47) dos casos, enquanto 48,2 % (n=66) declaram incapacidade de controle de situações importantes da vida. Essa ausência de controle pôde desencadear sentimento de raiva com “muita frequência” em 46% (n=43), além de nervosismo ou estresse em 42,3% (n=58) e dificuldade de manejar a irritação em 41,6% (n=57).

O estresse percebido pode contribuir com o aumento do adoecimento ao longo da pandemia.

Desta forma, 22,6% (n=40) dos estudantes afirmam ter confiança em lidar com seus problemas, e 8% (n=11) deles revelam ter controle sobre os aspectos da vida. Não obstante, os achados epidemiológicos evidenciam envolvimento entre o estresse vivenciado com a pandemia e o isolamento social.

Algumas limitações são apresentadas neste estudo, como a composição da amostra integrada por voluntários e com acesso à internet, indicando que pode haver pouca relação com a população em geral e dúvidas que não puderam ser esclarecidas durante o preenchimento das respostas. Além disso, algumas questões confluem para subjetividade, ou seja, ampliam as possibilidades de interpretações, limitando a precisão das respostas. A pesquisa foi limitada a um estado brasileiro que possui mais instituições de ensino superior privadas do que públicas, o que pode influenciar nos diferentes contextos de cada estudante e, por isso, não se pode generalizar os resultados. No entanto, é possível que os resultados encontrados sejam similares nas outras faculdades do país. Dessa forma, é de grande valia investir em mais estudos sobre o tema proposto neste documento.

Apesar de quase todos os estudantes continuarem os estudos através do ensino à distância, 76,6% não apresentaram sinais de estresse. Os indivíduos pesquisados estão em diferentes períodos do curso, fazendo-se necessário a instauração de mais pesquisas relacionadas às peculiaridades de cada período e a associação com atividades práticas e os estágios da pandemia.

Logo, essa pesquisa corrobora para que haja enfoque na saúde mental dos estudantes durante e após a pandemia, considerando as especificidades de cada grupo no cuidado, no intuito de minimizar os possíveis efeitos danosos à saúde.

CONCLUSÃO

A pandemia da COVID-19 gerou um paralelo de medo, ansiedade, depressão e estresse em toda a população mundial, com enfoque nos estudantes do curso de Medicina, classe suscetível ao adoecimento mental.

A análise dos dados do presente estudo mostra aumento no índice de estresse entre a população estudada, principalmente entre o público feminino. Também se

observa recursos de enfrentamento que englobam prática de atividades físicas, prática religiosa ou residir com familiares.

Propõe-se como alternativa para minimizar os impactos do estresse o hábito de praticar atividades físicas e de lazer, busca de apoio social e a redução de exposição

a conteúdos sobre a COVID-19. No que compete às instituições de ensino superior, vale promover a assistência psicológica aos estudantes de modo a intervir de maneira precoce. Além disso, é necessário a realização de políticas públicas com programas de prevenção e proteção à saúde mental desse grupo.

Participação dos autores: *Jéssica Luchi*: realizou a busca bibliográfica, coletou dados e atuou na escrita da introdução do trabalho, edição das referências, correção e edição final. *Kiscila Araujo Fernandes*: realizou a busca bibliográfica, coletou dados e atuou na realização da discussão e introdução, correção e edição final. *Mylene Pimentel Klein*: realizou a busca bibliográfica, coletou dados, atuou na escrita da discussão e resultados e na edição final. *Nathália Rodrigues Miranda*: realizou a busca bibliográfica, coletou dados e atuou na escrita dos resultados, conclusão, confecção de tabelas e edição final. *Stephani Vogt Rossi*: realizou a busca bibliográfica, coletou dados, atuou na escrita da introdução, conclusão, objetivo, correção e edição final. *Valdir Ribeiro Campos*: realizou a busca bibliográfica, correção e edição final e orientação geral.

REFERÊNCIAS

1. Lana RM, Coelho FC, Gomes M, Cruz O, Bastos LS, Villela D, Codeço CT. Emergência do novo coronavírus (SARS-CoV-2) e o papel de uma vigilância nacional em saúde oportuna e efetiva. *Cad Saúde Pública*. 2020;36(3):e00019620. doi: 10.1590/0102-311X00019620.
2. Organização Mundial da Saúde (OMS). Organização Mundial de Saúde declara pandemia do novo Coronavírus. 2020 [citado 2020 mar 11]. Disponível em: <https://www.unasus.gov.br/noticia/organizacao-mundial-de-saude-declara-pandemia-de-coronavirus>.
3. Wilder-Smith A, Freedman DO. Isolation, quarantine, social distancing and community containment: pivotal role for old-style public health measures in the novel coronavirus (2019-nCoV) outbreak. *J Travel Med*. 2020;27(2):1-4. doi: 10.1093/jtm/taaa020.
4. Ma Z, Zhao J, Li Y, Chen D, Wang T, Zhang Z, et al. Mental health problems and correlates among 746 217 college students during the coronavirus disease 2019 outbreak in China. *Epidemiol Psychiatr Sci*. 2020;29:e181. doi: 10.1017/S2045796020000931.
5. Chang JJ, Ji Y, Li YH, Pan HF, Su PY. Prevalence of anxiety symptom and depressive symptom among college students during COVID-19 pandemic: a meta-analysis. *J Affect Disord*. 2021;3:242-54. doi: 10.1016/j.jad.2021.05.109.
6. Alkhamees AA, Alrashed SA, Alzunaydi AA, Almohimeed AS, Aljohani MS. The psychological impact of COVID-19 pandemic on the general population of Saudi Arabia. *Compr Psychiatr*. 2020;102:1-9. doi: 10.1016/j.comppsy.2020.152192.
7. Husky MM., Kovess-Masfety V, Swendsen JD. Stress and anxiety among university students in France during COVID-19 mandatory confinement. *Compr Psychiatry*. 2020;102:1-3. doi: 10.1016/j.comppsy.2020.152191.
8. Odriozola-González P, Planchuelo-Gómez A, Irujo MJ, De Luis-García R. Psychological effects of the COVID-19 outbreak and lockdown among students and workers of a Spanish university. *Psychiatr Res*. 2020;290:113108. doi: 10.1016/j.psychres.2020.113108.
9. Wang C, Pan R, Wan X, Tan Y, Xu L, Ho CS, Ho RC. Immediate psychological responses and associated factors during the initial stage of the 2019 coronavirus disease (COVID-19) epidemic among the general population in China. *Int J Environ Res Public Health*. 2020;17(5):1-25. doi: 10.3390/ijerph17051729.
10. Kam S, Toledo AL, Pacheco C, De Souza G, Santana V, Bonfá-Araújo B, Custódio C. Estresse em estudantes ao longo da graduação médica. *Rev Bras Educ Med*. 2019;43(1):246-53. doi: 10.1590/1981-5271v43suplemento1-20180192.
11. Teixeira L, Costa R, Mattos R, Pimentel D. Saúde mental dos estudantes de medicina do Brasil durante a pandemia do coronavírus disease 2019. *J Bras Psiquiatr*. 2021;70(1):21-29. doi: 10.1590/0047-2085000000315.
12. Oliveira MF, Araújo LMB. Saúde mental do estudante de medicina. *Braz J Develop*. 2019;5(11):23440-52. doi: 10.34117/bjdv5n11-058.
13. Tatebe FM, Taromaru LK, Amorim MR, Nakashima ST, Canova FB, Bonini LMM. Transtornos emocionais em estudantes de medicina. *Rev Iniciação Cient ULBRA (Canoas)*. 2019;(17):1-12. Disponível em: <http://www.periodicos.ulbra.br/index.php/ic/article/view/5074/3655>.
14. Cohen S, Kamarck T, Mermelstein R. A global measure of perceived stress. *J Health Soc Behav*. 1983;24(4):385-96. doi: 10.2307/2136404.
15. Cohen S, Williamson G. Perceived stress in a probability sample of the United States. In: Spacapan S, Oskamp S, organizadores. *The social psychology of health: The Claremont Symposium on Applied Social Psychology*. California: Newbury Park; 1988. p.31-67.
16. Reis R, Hino A, Rodriguez-Añez C. Perceived Stress Scale: reliability and validity study in Brazil. *J Health Psychol*. 2010;15(1):107-14. doi: 10.1177/1359105309346343.
17. Dias J, Silva W, Maroco J, Campos J. Escala de estresse percebido aplicada a estudantes universitárias: estudo de validação. *Psychol Commun Health*. 2015;4(1):1-13. doi: 10.5964/pch.v4i1.90.
18. Costa N. Efeitos da acupuntura no tratamento do estresse percebido em gestantes [dissertação]. Fortaleza: Universidade

- Federal do Ceará, Faculdade de Farmácia, Odontologia e Enfermagem; 2017. Disponível em: <http://www.repositorio.ufc.br/handle/riufc/40724>.
19. Peterman A, Potts A, O'Donnell M, Thompson K, Shah N, Oertelt-Prigione S, van Gelder N. Pandemics and violence against women and children. Washington, DC: Center for Global Development; 2020. p.1-45. Available from: <https://www.cgdev.org/publication/pandemics-and-violence-against-women-and-children>.
 20. Neto M, Gomes TO, Porto FR, Russo R, Fonseca MHS, Nascimento J. Fake news no cenário da pandemia de COVID-19. *Cogitare Enfermagem*. 2020;25:1-7. doi: <http://dx.doi.org/10.5380/ce.v25i0.7262>.
 21. Ferreira AM. Influência da prática de exercícios físicos no estresse. *Rev Cient FacMais*. 2017;11(4):162-73. Disponível em: <https://revistacientifica.facmais.com.br/wp-content/uploads/2018/01/9-INFLU%C3%8ANCIA-DA-PR%C3%81TICA-DE-EXERC%C3%8DICIOS-F%C3%8DSICOS-NO-ESTRESSE.pdf>.
 22. Dessen MA, Polonia AC. Family and school as context for human development. *Paidéia*. 2007;17(36):21-32. doi: 10.1590/S0103-863X2007000100003.
 23. Kawachi I. Religion as a social determinant of health. *Am J Epidemiol*. 2020;189(12):1461-3. doi: 10.1093/aje/kwz204.
 24. Chen Y, Vanderweele TJ. Associations of religious upbringing with subsequent health and well-being from adolescence to young adulthood: an outcome-wide analysis. *Am J Epidemiol*. 2018;187:2355-64. doi: 10.1093/aje/kwy142.
- Submetido: 06.08.2021
Aceito: 18.10.2021