NÍVEL DE ANSIEDADE, DEPRESSÃO E ESTRESSE EM ESTUDANTES DE UM CENTRO UNIVERSITÁRIO DO ESTADO DE RONDÔNIA

Level of anxiety, depression and stress in students of a university center in the state of Rondônia

Renata Gonçalves Silva Santos¹; Maria Eduarda Brotto de Souza¹; Raimundo Benício de Vasconcelos Neto¹;

Rebecca Shaiane Soares Nunes Rivoredo¹; Sofia dos Santos Souza¹; Gesanaje da Paz Carvalho¹;

Allyson Ryann José da Silva Queiroz¹; Gabriel Rubens Bernardo Miranda¹; Adalberto Pascelli Medeiros Araujo¹;

Liz Kéthone Monteiro Martins¹; Saymon de Albuquerque¹; Arlindo Gonzaga Branco Junior¹; Luis Felipe Silio¹

ISSN: 2178-7514

Vol. 13 | Nº. 2 | Ano 2021

RESUMO

Objetivo: Analisar o nível de ansiedade, depressão e estresse em estudantes do Centro Universitário São Lucas (UniSL) em ensino remoto, bem como dimensionar o impacto psicológico da pandemia em alunos submetidos à esta metodologia. **Métodos:** Foi realizada a aplicação de um formulário via online com a concordância do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido por parte dos acadêmicos participantes. As perguntas foram elaboradas de acordo com a Escala de Ansiedade Depressão e Estresse-21 (EADS-21). Foram excluídos aqueles que não são maiores de 18 anos, os que estão a partir do 9º período e os que não são do Centro Universitário São Lucas. **Resultados:** O questionário foi respondido de forma válida por 160 alunos, destes, a predominância é do gênero feminino e de alunos matriculados no 4º período. **Conclusão:** De acordo com os dados coletados, é possível concluir que o período de isolamento social impactou diretamente na saúde mental dos acadêmicos analisados. A dificuldade em adaptar-se à nova metodologia e os desafios para cumprir as atividades cotidianas são os principais aspectos para o comprometimento da saúde dos analisados.

Palavras-chave: Saúde mental; pandemia; acadêmicos; estresse; depressão.

ABSTRACT

Objective: To analyze the level of anxiety, depression and stress in students of the Centro Universitário São Lucas (UniSL) in remote education, as well as to measure the psychological impact of the pandemic in students submitted to this methodology. **Methods:** A form was applied online with the agreement of the Free and Informed Consent Form by the participating academics. The questions were asked according to the Depression and Stress Anxiety Scale-21 (EADS-21). Those who are not over 18 years old, those from the 9th period and those who are not from the Centro Universitário São Lucas were excluded. **Results:** The questionnaire was validly answered by 160 students, of which, the predominance is female and students enrolled in the 4th period. **Conclusion:** According to the data collected, it is possible to conclude that the period of social isolation had a direct impact on the mental health of the analyzed academics. The difficulty in adapting to the new methodology and the challenges to carry out daily activities are the main aspects for the compromised health of those analyzed.

Keywords: Mental health; pandemic; anxiety; stress; depression.

1.Centro Universitário São Lucas

Autor de correspondência

Luis Felipe Silio - E-mail: silioeducafisica@gmail.com

DOI: [10.36692/v13n2-08](https://doi.org/10.36692/v13n2-08)

INTRODUÇÃO

A vida acadêmica representa uma grande mudança na vida dos estudantes universitários, pois, começam as exigências do curso, uma carga horária a ser cumprida e um processo de adaptação em relação aos estudos, o que contribuiu para o aumento da ansiedade nos estudantes¹.

As possíveis causas da mudança na saúde mental dos estudantes, pode estar diretamente ligada à quebra da rotina acadêmica, ao afastamento social e por consequência a parada das interações presenciais².

Dessa forma, este estudo pretende analisar o nível de ansiedade, estresse e depressão dos estudantes do curso de Medicina de um Centro Universitário através de um questionário.

MÉTODOS

Trata-se de um estudo descritivo, quantitativo, realizado em uma Universidade Privada de Porto Velho – Rondônia, no curso de Medicina realizado no primeiro semestre de 2021-1.

O Curso de Medicina estudado, no ano de 2021-1 continha 1003 alunos devidamente matriculados (do primeiro ao decimo segundo período). Baseado no supracitado, nesse estudo foram incluídos incluídas acadêmicos de medicina, maiores de 18 anos, devidamente matriculados no curso da Universidade estudada no 1º ao 8º (totalizando 702 discentes). Estes períodos foram incluídos devido a maior carga

horária teórica realizada de forma remota, em decorrência as medidas restritivas e isolamento social ocasionado para não disseminação do Novo Coronavírus.

Foram excluídos os acadêmicos que não responderam adequadamente o questionário ou não aceitaram participar da pesquisa, os docentes, funcionários da universidade, acadêmicos do 9º a 12º, discentes que não estejam matriculados no curso de medicina, além de menores de 18 anos.

O objeto de pesquisa foi a Escala de Ansiedade Depressão e Estresse (EADS-21), baseado no estudo Maia e Dias².

O questionário foi disponibilizado aos alunos no primeiro semestre de 2021, via aplicativo de mensagens (WhatsApp®) e teve duração de 18 dias. Os alunos que submeteram suas respostas assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) virtualmente no início do questionário.

Após a coleta das respostas, foi feita uma análise no Excel 2020 organizando em planilhas e feita análise em grupo de média de respostas.

O projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética e Pesquisa do Centro Universitário São Lucas sob CAAE 43369121.9.0000.0013, Número do Parecer 4.581.740 do dia 09 de março de 2021.

RESULTADO

Após análise de critérios de inclusão e exclusão foram incluídos para análise na

presente pesquisa 160 alunos do curso de medicina. Predominância do sexo feminino com 67,5%, o sexo masculino com 27,5% e 5% não identificado o sexo.

Quanto ao período cursado, 13,75% são do primeiro período, 17,5% do segundo período, 20% do terceiro período, 25,6% do quarto período, 8,1% do quinto período, 5,6% do sexto período, 4,3% do sétimo período e 5% do oitavo período.

Ao serem perguntados “Sentiu que estava sempre nervoso?”, 37,5% da amostra refere que já tinha nervosismo antes da quarentena, 36,9% refere que está nervoso durante a quarentena e 25,6% refere sentir nervosismo.

Na pergunta “Teve preocupações com situações em que podia entrar em pânico e parecer ridícula (o)? 38,7% afirma não ter tido sintomas e 31,3 afirma terem ocorrido durante a pandemia e 30% referem sintomas antes da pandemia

No que tange ao questionamento “sentiu-se deprimido e sem motivação?”, 46,3% dos estudantes de medicina do primeiro ao oitavo período afirmaram que “sim, mas durante a quarentena”, enquanto 32,5% dos participantes afirmaram que já se sentiam assim antes da quarentena, e 21,3% dos entrevistados responderam que “não”. É importante destacar que o índice de pessoas que passavam por um processo de estresse já era significativo antes da pandemia, e o número pode ter se agravado com o isolamento social, aumentando a percentagem de discentes com sintomas.

Quando indagados se “Percebeu mudança nos batimentos cardíacos, embora não tendo praticado algum exercício?” 45,6% responderam que não teve ou não tinha mudança na frequência cardíaca, 18, 8% responderam que já havia essa alteração antes da pandemia, ou seja, não teve influência e, por fim, 35, 6% responderam que começaram a ter mudança nos batimentos cardíacos em repouso decorrente da pandemia.

DISCUSSÃO

Para Gundim e colaboradores³, cerca de metade dos estudantes universitários já enfrentam insegurança; medo; ansiedade e mudanças de humor como consequência da pandemia, comparativamente aos anos anteriores. Sendo assim, cruzando-se os resultados obtidos do estudo supramencionado anteriormente com o presente artigo, é possível confirmar a veracidade dos fatos, haja vista que no momento da pergunta “sentiu que estava sempre nervoso” embora cerca de 37,5% dos entrevistados já fossem considerados nervosos, durante o período pandêmico esse percentual saltou para 74,4%, ou seja, um patamar muito elevado e preocupante sobre as condições vivenciadas pelos acadêmicos.

As possíveis causas da mudança na saúde mental dos estudantes estão diretamente ligadas à quebra da rotina acadêmica, ao afastamento social e por consequência a parada das interações presenciais. Além do fato de ter desencadeado alterações no estado emocional e psíquico que

foi manifestado pelo isolamento, o medo, a possibilidade de morte e grande número de informações³. Isso pode ser observado nas respostas dos entrevistados que ao serem perguntados se “sentiu-se muito sensível/emotivo?” 43,1% dos analisados responderam que já se apresentavam emotivos antes da pandemia. Entretanto, com a chegada da pandemia esse número subiu para 81,2% mostrando o quanto a pandemia tem mexido com o emocional das pessoas.

O efeito lesivo da ansiedade na saúde mental dos estudantes no período de isolamento é embasado através do estudo de Maia e Dias² o qual conclui um aumento significativo na perturbação psicológica dos estudantes comparando um período normal do curso com o período do ano de 2020, marcado pelas medidas de distanciamento social, decretação de estado de emergência, suspensão de aulas, entre outros fatores chamados estressores. Destarte, como um dos efeitos danosos do isolamento a dificuldade de se acalmar pôde ser ilustrada no questionamento “Teve dificuldades para se acalmar?” – onde 26,9% responderam não para essa dificuldade e, em contrapartida, 73,1% responderam sim para a dificuldade em se acalmar. Evidencia-se, então, o prejuízo emocional condicionado pela ansiedade.

Nesta pesquisa 43,3% dos acadêmicos entrevistados afirmaram que se sentiram deprimidos e sem motivação em decorrência da pandemia, isso pode ser em decorrência do impacto do isolamento social e medidas restritivas sobre

os aspectos da saúde mental dos acadêmicos, a realidade de estudos dos universitários analisados é de aulas exclusivamente remotas, com isso, o ambiente virtual passou a fazer parte da maior parcela do dia desses indivíduos.

Durante a pandemia, o número de acadêmicos que afirmaram possuir o sentimento de não ter valor aumentou 27,5% em relação ao período anterior. É possível inferir que a justificativa para esta crescente se dá, além de pelos aspectos supracitados, pela impossibilidade de se mostrar ativo em ambiente acadêmico, a ausência de aulas práticas e estágios incidem mais fortemente sobre o sentimento de perda de valor crescente nesse grupo de indivíduos. Nesse contexto, as novas formas vigentes de convivência impostas pela pandemia, que exigem o distanciamento, e a consequente suspensão das aulas presenciais redefiniram os parâmetros de ensino restringindo aos alunos a uma sala virtual⁴.

Assim, os resultados obtidos neste estudo evidenciam que a pandemia causou um aumento maior que 10% na ausência de perspectivas positivas por parte dos alunos. Este fato, demonstra que a dificuldade de aprendizado e concentração em vista do aumento considerável do tempo em frente a computadores e celulares, em decorrência das aulas remotas, predis põem ao desenvolvimento de ansiedade e depressão⁴.

Além disso, os resultados obtidos também demonstram que 26,3% a mais dos estudantes não possuem entusiasmo frente às suas atividades. Diante dessa perspectiva, a incerteza imposta pela

pandemia ao meio educacional superior quanto a formação e desempenho de suas profissões, influencia negativamente o psicológico dos alunos, desmotivando-os em relação as atividades estudantis⁵. Além deste fato, houve aumento também nas sensações acerca do sentido na vida, somando 21,3% a mais de alunos no período pandêmico. Assim, a convivência constante da perda de pessoas próximas e a iminência de contaminação, além da ausência de empatia da população para com a situação atual, são agentes cruciais para o desenvolvimento de pensamentos negativos relativos à vida, tanto de estudantes como da população como um todo.

As fontes geradoras de estresse aos universitários, antes do início do processo de transição decorrentes dos impactos da quarentena em razão da pandemia do vírus SARS-COV-2, eram baseadas na adaptação ao ingresso na universidade, bem como na convivência e comportamento competitivo entre os universitários⁶. Somando, também, as responsabilidades sociais que desenvolvem nesse período.

Segundo Lipp & Tanganelli⁷ o estresse pode ser definido como uma reação bastante complexa que é constituída por alterações psicofisiológicas que ocorrem quando o indivíduo é forçado a enfrentar situações com as quais não tem capacidade para lidar. Esse conceito torna evidente o motivo pelo qual o número de alunos que tiveram dificuldade para relaxar ter aumentado, no qual antes da pandemia

eram 36,3% dos estudantes, e devido a constante pressão envolvida no contexto pandêmico aumentou para 82,6%.

A falta de paciência e tolerância é uma das características presentes na quarentena, acometidas pela falta de suporte emocional causada pelo distanciamento social e suas implicações, na mudança de hábitos e rotina. Nesse viés, corrobora com o resultado apresentado do formulário, em que 43,1% dos universitários, se sentem intolerantes em relação às coisas que os impedem de continuar a fazer o que estavam fazendo⁸.

Ademais, 36,9% dos participantes se sentiram sempre nervosos desde o começo da pandemia, ou seja, as situações ficaram mais agravadas e mais duradouras do que o normal. O acúmulo de tarefas, a realização de atividades antes realizadas fora de casa é um dos principais motivos para esse constante estresse, em decorrência da sobrecarga de afazeres, tanto a saúde mental, quanto física se agravaram com situações que antes eram vistas de forma mais simples e agora se tornaram mais complexas⁸

CONCLUSÃO

Portanto, é necessário salientar que o estudo atual tem suas limitações por ser um estudo de apenas uma parcela de alunos que se voluntariaram a participar da pesquisa. Apesar desse fator, é inegável que na pandemia houve efeitos negativos causados pelo aumento dos

níveis de ansiedade, depressão e estresse nos estudantes do Centro Universitário São Lucas de Porto Velho em meio ao ensino remoto como mostraram os dados coletados. Assim, faz-se necessário uma maior flexibilidade da universidade com os discentes no atual cenário, tal como oferecer apoio psicológico disponibilizando psicólogos para promoção da saúde mental desse grupo e oferecer uma melhora na qualidade de vida.

REFERÊNCIAS

1. LUCIO, S. S. R.; et al. Níveis de ansiedade e estresse em estudantes universitários. Temas em Saúde, Ed.Esp., p. 260-274, 2019.
2. MAIA, Berta Rodrigues e DIAS, Paulo César. ESTUDO DE PSICOLOGIA (CAMPINAS) vol. 37. Disponível em <http://dx.doi.org/10.1590/1982-0275202037e200067>.
3. GUNDIM, V. A.; et al. Saúde mental de estudantes universitários durante a pandemia de COVID-19. Rev. baiana enferm., 2021.
4. ESTEVES, Cristiane Silva et al. Avaliação de sintomas depressivos em estudantes durante a pandemia do COVID-19. Revista Família, Ciclos de Vida e Saúde no Contexto Social, v. 9, n. 1, p. 9-17, 2021.
5. RODRIGUES, Bráulio Brandão et al. Aprendendo com o Imprevisível: Saúde mental dos universitários e Educação Médica na pandemia de Covid-19. Revista Brasileira de Educação Médica, v. 44, 2020.
6. ENUMO, Sônia Regina Fiorim et al. Enfrentando o estresse em tempos de pandemia: proposição de uma cartilha. Estudos de Psicologia (Campinas), v. 37, 2020.
7. LIPP, M. E.N.; TANGANELLI, M. S. Stress e qualidade de vida em magistrados da Justiça do Trabalho: diferenças entre homens e mulheres. Psicologia: Reflexão e Crítica, Porto Alegre, v. 15, n. 3, p. 537-548, 2002.
8. LIMA, Rebeca Ludmila de et al. Estresse do estudante de medicina e rendimento acadêmico. Revista Brasileira de Educação Médica, v. 40, n. 4, p. 678-684, 2016.

OBSERVAÇÃO: Os autores declaram não existir conflitos de interesse de qualquer natureza.