



UNIVERSIDADE FEDERAL DA BAHIA
ESCOLA DE ENFERMAGEM

MELISSA ALMEIDA SILVA

**SAÚDE MENTAL DE ESTUDANTES DE ENFERMAGEM DURANTE A
PANDEMIA DO NOVO CORONAVÍRUS**

SALVADOR
2022

MELISSA ALMEIDA SILVA

**ASPECTOS DA SAÚDE MENTAL DE GRADUANDAS DE ENFERMAGEM
E MEDIDAS PARA REDUÇÃO DO SOFRIMENTO**

Tese apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Enfermagem e Saúde da Escola de Enfermagem da Universidade Federal da Bahia como requisito de aprovação para obtenção do grau de Doutora em Enfermagem e Saúde na área de Enfermagem, Cuidado e Saúde, na Linha de Pesquisa: O cuidado no processo de desenvolvimento humano.

Orientadora: Ridalva Dias Felix Martins

Co-orientadora: Carolina de Souza Machado

SALVADOR
2021

S586 Silva, Melissa Almeida.
Aspectos da saúde mental de estudantes de Enfermagem e medidas para redução do sofrimento/Melissa Almeida Silva. – Salvador, 2021.
94 f.: il.

Orientadora: Profa. Dra. Ridalva Dias Félix Martins; Coorientadora:
Profa. Dra. Carolina de Souza Machado.

Tese (Doutorado) – Universidade Federal da Bahia, Escola de
Enfermagem/Programa de Pós-Graduação em Enfermagem e Saúde, 2021.
Inclui referências.

1. Estudantes de enfermagem. 2. Ansiedade. 3. Promoção da saúde.
4. Depressão. 5. Covid-19. I. Martins, Ridalva Dias Félix. II. Machado,
Carolina de Souza. III. Universidade Federal da Bahia. IV. Título.

CDU 616.89-083

MELISSA ALMEIDA SILVA

**ASPECTOS DA SAÚDE MENTAL DE GRADUANDAS DE ENFERMAGEM E MEDIDAS
PARA REDUÇÃO DO SOFRIMENTO**

Tese apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Enfermagem e Saúde da Escola de Enfermagem da Universidade Federal da Bahia como requisito de aprovação para obtenção do grau de doutora em Enfermagem e Saúde na área de Enfermagem, Cuidado e Saúde, na Linha de Pesquisa: O cuidado no processo de desenvolvimento humano.

Aprovada em 06 de dezembro de 2021

BANCA EXAMINADORA

Presidente: Ridalva Dias Felix Martins  _____

Pós-Doutora em Enfermagem da Universidade Federal da Bahia

1ª Examinadora (Membro externo): Profª Drª Rita Maskel Rapold  _____

Doutora Universidade do Estado da Bahia

2ª Examinadora: Prof.ª Dr.ª Claudia Geovana da Silva Pires _____

Doutora - Universidade Federal da Bahia

3ª Examinadora Prof.ª Dr.ª Karina Araújo Pinto  _____

Doutora - Universidade Federal da Bahia

4ª Examinadora: Prof.ª Dr.ª Maria Enoy Neves Gusmão  _____

Doutora - Universidade Federal da Bahia

Suplente: Prof.ª Dr.ª Cláudia Marinho _____

Doutora - Universidade Federal da Bahia

Suplente: Prof. Dr. José Lúcio Costa Ramos _____

Doutor - Universidade Federal da Bahia

DEDICATÓRIA

Dedico este trabalho a todas as estudantes de Enfermagem e a todos os membros da comunidade acadêmica que se envolvem em medidas grandes ou pequenas de promoção do bem-estar.

AGRADECIMENTOS

É muito bom saber que tenho muito o que agradecer a tantas pessoas que contribuíram direta ou indiretamente na construção deste trabalho.

Agradeço às estudantes de graduação que aceitaram compartilhar um pouco dos seus sentimentos durante este período difícil da pandemia.

À minha co-orientadora e orientadora inicial deste projeto, Prof^a. Dr^a. Carolina de Souza-Machado, sem a qual eu nem teria começado.

À orientadora Prof^a. Dr^a. Ridalva Dias Felix Martins, pela oportunidade de aprendizado e pela confiança na minha capacidade para a produção deste trabalho.

Às queridas “meninas” do NAPP, Carol Melo, Viviane Mutti e Andrea Sestelo pela amizade, companhia suave, aprendizado, apoio pedagógico e psicossocial a mim e todas que precisaram.

Aos docentes e técnicos do Colegiado de Graduação, incluindo às orientadoras acadêmicas que ajudaram a divulgar a pesquisa, em especial e ao Prof. Dr. José Lúcio (coordenador).

Às representantes de turma também pelo apoio na divulgação da pesquisa.

Às colegas do doutorado, em particular a turma de 2018.1, especialmente às queridas Mariana Moraes, Nildete Gomes e Renata Schulz pela companhia nesta trajetória.

Às professoras e coordenadoras do Programa de Pós-graduação em Enfermagem e Saúde Larissa Pedreira e Nadirlene Gomes e à equipe técnica.

Às queridas professoras que acompanharam esse projeto nos exames de qualificação, orientaram e deram contribuições fundamentais para o termo desta pesquisa: Fernanda Mussi, Cláudia Pires, Karina Pinto, Enoy Gusmão, Cláudia Marinho e Rita Rapold: minha profunda gratidão.

À minha mãe, Raimunda, minhas irmãs Bete e Bela pelo amor e pela vida juntas.

Ao meu companheiro, amor, amigo, Carlos, pela paciência, por me ajudar a ser alguém melhor, pelo cuidado, abraços, conversas suaves e pelas firmes também.

Ao meu filhote, Arthur, por ser exatamente quem ele é, por ser meu parceiro, ter assistido inúmeras aulas comigo, por ter me dado conselhos, opiniões e amor e ter tornado minha jornada suave.

Aos meus amigos durante a pandemia, meus risos no meio do sufoco: a turma do Colégio Social de Valença, amigos de uma vida toda. Às amigas da EEUFBA Karina, Tati, Handerson, Ednir, Ana Carla, Lucio, Jamille, Elieusa, Dani e Fransley, risos só de lembrar, toda(o)s muito presentes nesse período mesmo que de forma remota. Obrigada!

E não poderia deixar de agradecer à minha Psi maravilhosa Larissa Oliveira, por trazer mais luz aos meus passos e ajudar no meu refazimento nessa fase. Obrigada!!

AI

Um ai

Que sai

D'alma

E vai

Buscar

N'outro

Consolo

Pra chorar

Ai, ai!

Maria Raimunda, poetisa Valenciana (minha mãe)

SILVA, Melissa Almeida. **Aspectos da saúde mental de estudantes de Enfermagem e medidas para redução do sofrimento.** Orientadora: Ridalva Martins. 2021. 83f. il. Tese (Doutorado em Enfermagem e Saúde) – Programa de Pós-Graduação em Enfermagem e Saúde, Escola de Enfermagem, Universidade Federal da Bahia, Salvador, Bahia, 2021.

RESUMO

A saúde mental de estudantes universitários vem sendo pauta de um número crescente de pesquisas. Alguns estudos apontam para uma prevalência maior de sintomas de ansiedade e depressão entre as estudantes de graduação na área de saúde e, em especial, em Enfermagem, sendo necessária a adoção de estratégias de enfrentamento por parte das instituições de ensino superior. Sabe-se que em situações adversas, como a pandemia do novo coronavírus, que exigiu mudança na rotina, adaptação ao ensino remoto, distanciamento social, ameaças à situação econômica, entre outros, esses sintomas tendem a aumentar. Assim, o objetivo desta pesquisa foi investigar os sintomas de ansiedade e depressão entre graduandas de Enfermagem durante a pandemia do Novo Coronavírus (SARS-COV II), bem como as medidas de enfrentamento adotadas por instituições de ensino superior em todo o mundo para redução dos sintomas associados ao sofrimento psíquico. Para tanto, foram elaborados 3 artigos intitulados: a) Sintomas de ansiedade e depressão entre estudantes de Enfermagem durante a pandemia da Covid-19. b) Estratégias para promoção da saúde mental entre estudantes de Ciências da Saúde: uma revisão sistemática c) Carta ao editor: estratégias institucionais para enfrentamento de sofrimento mental entre graduandas de Enfermagem. O primeiro derivado de uma pesquisa de corte transversal realizada com 73 estudantes, com coleta de dados via internet no período de julho a setembro de 2020, através de questionário estruturado, elaborado a partir dos inventários de ansiedade e depressão de Beck. A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética na Pesquisa. Os resultados, apresentados em três artigos, demonstraram elevada frequência de sintomas de ansiedade e depressão, correlacionado positivamente com sexo feminino, menor renda, maior semestre, solteiro(a)s, que não recebem auxílio financeiro. Quanto às intervenções para redução do sofrimento, as mais comuns foram curso para psicoeducação, e promoção de autocuidado e práticas de meditação. Apenas uma das quinze intervenções identificadas não apresentou desfechos positivos ao final. Conclui-se sintomas de ansiedade e depressão foram elevados durante a pandemia e que existem estratégias factíveis para enfrentamento do Problema pelas universidades.

Palavras-chave: Estudantes de Enfermagem. Ansiedade. Depressão. Covid-19. Promoção da Saúde

SILVA, Melissa Almeida. **Aspects of nursing undergraduates' mental health and measures to reduce suffering**. Advisor: Ridalva Martins. 2021. 83s. ill. Thesis (Doctor in Nursing and Health) – Postgraduate Program in Nursing and Health, Nursing School, Universidade Federal da Bahia, Salvador, Bahia, 2021.

ABSTRACT

The mental health of university students has been the subject of a growing number of researches. Some studies point to a higher prevalence of anxiety and depression symptoms among undergraduate students in the health area and, in particular, in Nursing, requiring adoption and coping strategies by higher education institutions. In adverse situations, such as the new coronavirus pandemic, which required a change in routine, adaptation to remote education, social distance, threats to the economic situation, among others, these symptoms tend to increase. Thus, the aim of this study was to investigate the symptoms of anxiety and depression among Nursing undergraduates during the New Coronavirus (SARS-COV II) pandemic, as well as the coping measures adopted by higher education institutions around the world to reduce symptoms associated with psychological distress. To this end, 3 articles were prepared entitled: a) Symptoms of anxiety and depression among Nursing students during the Covid-19 pandemic. b) Strategies for promoting mental health among students of Health Sciences: a systematic review c) Letter to the editor: institutional strategies for coping with mental suffering among undergraduate nursing students. The last one is derived from a cross-sectional survey carried out with 73 students, with data collection via the Internet from July to September 2020, through a structured questionnaire, elaborated from Beck's Anxiety and Depression inventories. The research was approved by the Research Ethics Committee. The result of the review showed that the most common interventions are courses for psychoeducation, and promotion of self-care and meditation practices. Only one of the fifteen interventions identified did not show positive outcomes at the end. The cross-sectional research showed a high frequency of symptoms of anxiety and depression, positively correlated with female gender, lower income, longer semester, singles, who do not receive financial assistance. It is concluded that symptoms of anxiety and depression were high during the pandemic and that there are feasible strategies for coping with the problem by universities.

Descriptors: Nursing Students. Anxiety. Depression. Covid-19. Health Promotion

SILVA, Melissa Almeida. **Aspectos de la Salud Mental de los Estudiantes de Enfermería Y Medidas para Reducción de el Sufrimiento**. Advisor: Ridalva Martins. 2021. 83s. ill. Thesis (Doctor in Nursing and Health) – Programa de Pós-Graduação em Enfermagem e Saúde, Escola de Enfermagem, Universidade Federal da Bahia, Salvador, Bahia, 2021.

RESUMEN

La salud mental de los estudiantes universitarios ha sido objeto de un número creciente de investigaciones. Algunos estudios apuntan a una mayor prevalencia de síntomas de ansiedad y depresión entre los estudiantes de pregrado en el área de la salud y, en particular, en Enfermería, requiriendo estrategias de adopción y afrontamiento por parte de las instituciones de educación superior. En situaciones adversas, como la nueva pandemia de coronavirus, que requirió un cambio de rutina, adaptación a la educación a distancia, distanciamiento social, amenazas a la situación económica, entre otras, estos síntomas tienden a incrementarse. Así, el objetivo de esta investigación fue investigar los síntomas de ansiedad y depresión entre los estudiantes de enfermería durante la pandemia del Nuevo Coronavirus (SARS-COV II), así como las medidas de afrontamiento adoptadas por las instituciones de educación superior de todo el mundo para reducir los síntomas asociados con Trastorno psicológico. Para ello, se elaboraron 3 artículos titulados: a) Síntomas de ansiedad y depresión en estudiantes de Enfermería durante la pandemia de Covid-19. b) Estrategias para la promoción de la salud mental entre estudiantes de Ciencias de la Salud: una revisión sistemática c) Carta al editor: estrategias institucionales para el enfrentamiento del sufrimiento mental entre estudiantes de graduación en enfermería. El último se deriva de una encuesta transversal realizada a 73 estudiantes, con recolección de datos vía Internet de julio a septiembre de 2020, a través de un cuestionario estructurado, elaborado a partir de los inventarios de Ansiedad y Depresión de Beck. La investigación fue aprobada por el Comité de Ética en Investigación. El resultado de la revisión mostró que las intervenciones más comunes son cursos de psicoeducación y promoción del autocuidado y prácticas de meditación. Solo una de las quince intervenciones identificadas no mostró resultados positivos al final. La investigación transversal mostró una alta frecuencia de síntomas de ansiedad y depresión, correlacionados positivamente con el género femenino, menores ingresos, semestre más largo, solteros, que no reciben asistencia financiera. Se concluye que los síntomas de ansiedad y depresión fueron altos durante la pandemia y que existen estrategias factibles para afrontar el problema por parte de las universidades.

Descriptores: Estudiantes de Enfermería. Ansiedad. Depresión. Covid-19. Promoción de la Salud

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Quadro 1- Elaboração da questão de pesquisa, estratégia Picos.....	42
Quadro 2- Protocolo de coleta de dados.....	43
Quadro 3- Avaliação da qualidade metodológica dos estudos incluídos.....	46
Quadro 4- Principais características das intervenções para promoção da saúde mental entre estudantes da saúde.....	48
Figura 1- Processo de identificação e seleção das publicações.....	45

LISTA DE TABELAS

Tabela 1- Características sociodemográficas da amostra de estudantes de Enfermagem.....29

Tabela 2- Média de sintomas de ansiedade e depressão apresentadas entre graduanda(o)s de Enfermagem, segundo sexo, Salvador, Bahia, Brasil, 2020 (N=73).....30

Tabela 3- Frequência dos sintomas de ansiedade entre graduanda(o)s de Enfermagem durante a pandemia do novo Coronavírus por sexo, Salvador, Bahia, Brasil, 2020 (N=73).....30

Tabela 4- Frequência dos sintomas de depressão entre graduanda(o)s de Enfermagem durante a pandemia do novo Coronavírus por sexo, Salvador, Bahia, Brasil, 2020 (N=73).....31

LISTA DE ABREVIATURAS

BAI	Beck Anxiety Inventory
BDI	Beck Depression Inventory
CAPES	Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal do Ensino superior
CID-10	Classificação Internacional de Doenças - 10
CINAHL	Cummulative Index to nursing and allied health literature
COVID-19	Coronavírus Disease 19
DECS	Descritores em Ciências da Saúde
DSM-V	Diagnostical and Statistical Manual of Mental Disorders - V
EBSCO	Elton B. Stephens Company (Plataforma de pesquisa)
FONAPRAC E	Fórum Nacional de Pro-reitores de Assuntos Estudantis
IFES	Instituições Federais de Ensino Superior
MeSH	Medical Subject in Health
NAPP	Núcleo de Apoio Pedagógico e Psicossocial
OMS	Organização Mundial da Saúde
PNAES	Programa Nacional de Assistência Estudantil
REUNI	Plano de Reestruturação e Expansão das Universidades Federais
SARS-CoV2	Severe Acute Respiratory Syndrome-Coronavirus 2
STROBE	Strenghtening the Reporting of Observational Studies in Epidemiology
TAG	Transtorno de ansiedade generalizada
TCLE	Termo de Consentimento Livre e Esclarecido
TEPT	Transtorno do Estresse Pós-Traumático
TMC	Transtornos Mentais Comuns
TOC	Transtorno Obsessivo-Compulsivo
WMH	World Mental Health survey Iniciative

SUMÁRIO

1	<u>INTRODUÇÃO.....</u>	14
1.1	ANSIEDADE, DEPRESSÃO E TRANSTORNOS MENTAIS COMUNS	14
1.2	ESTUDANTES DA ÁREA DA SAÚDE E SOFRIMENTO MENTAL	15
1.3	PANDEMIA COMO EVENTO ESTRESSANTE	17
2	<u>METODOLOGIA.....</u>	19
3	<u>RESULTADOS.....</u>	24
3.1	ARTIGO 1: SINTOMAS DE ANSIEDADE E DEPRESSÃO ENTRE ESTUDANTES DE ENFERMAGEM DURANTE A PANDEMIA COVID-19....	24
3.1.1	<u>Introdução.....</u>	<u>25</u>
3.1.2	<u>Método.....</u>	<u>26</u>
3.1.3	<u>Resultados.....</u>	<u>29</u>
3.1.4	<u>Discussão.....</u>	<u>32</u>
3.1.5	<u>Conclusão.....</u>	<u>34</u>
3.1.6	<u>Referências.....</u>	<u>35</u>
3.2	ARTIGO 2: ESTRATÉGIAS PARA PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL ENTRE ESTUDANTES DE CIÊNCIAS DA SAÚDE: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA.....	39
3.2.1	<u>Introdução.....</u>	<u>40</u>
3.2.2	<u>Método.....</u>	<u>41</u>
3.2.3	<u>Resultados.....</u>	<u>44</u>
3.2.4	<u>Discussão.....</u>	<u>50</u>
3.2.5	<u>Conclusão.....</u>	<u>52</u>
3.2.6	<u>Referências.....</u>	<u>54</u>
3.3	ARTIGO 1: CARTA AO EDITOR: ESTRATÉGIAS INSTITUCIONAIS PARA ENFRENTAMENTO DE SOFRIMENTO MENTAL ENTRE GRADUANDAS DE ENFERMAGEM.....	59
4	<u>CONCLUSÃO.....</u>	63
	<u>REFERÊNCIAS.....</u>	65
	APÊNDICE – Instrumento de coleta de dados.....	75
	ANEXO – Parecer do Conselho Nacional de Ética na Pesquisa.....	77

1 INTRODUÇÃO

1.1 ANSIEDADE, DEPRESSÃO E TRANSTORNOS MENTAIS COMUNS

Ansiedade, enquanto uma forma de expressão do medo, é uma das cinco emoções básicas (as outras são tristeza, raiva, nojo e alegria) e tem sido importante na evolução humana, pois dispara as reações de luta ou fuga. (FREEMAN, 2018) Além da resposta psicológica, inclui mecanismos fisiológicos, pois ativa o sistema nervoso autônomo, aumentando a pressão arterial, acelerando a frequência cardíaca, a respiração e a sudorese (FREEMAN, 2018; RATANASIRIPONG, 2015). Diferente de outras formas de manifestação do medo, nem sempre é possível identificar imediatamente a causa da crise ansiosa.

Entretanto, apesar de se constituir em um mecanismo de defesa, a ansiedade pode assumir a qualidade de transtorno, quando persistente ou muito intensa, trazendo limites ao desempenho das atividades diárias (FREEMAN, 2018). No transtorno ansioso há, necessariamente, um estado de hipervigilância, hiperatividade e tensão somática. Nesta coexistência entre estresse e ansiedade observa-se uma retroalimentação: o agente estressor mantém a excitação nervosa, a dificuldade em relaxar, fácil agitação ou chateação, irritabilidade/reação exagerada e impaciência (RIBEIRO, 2009).

A Classificação Internacional de Doenças (CID 10), estratifica as manifestações de ansiedade em: Transtornos ansiosos; transtorno de pânico, ansiedade generalizada, transtorno misto ansioso e depressivo, outros transtornos ansiosos mistos, outros transtornos ansiosos especificados; transtorno ansioso não especificado (FREEMAN, 2012).

Segundo o Manual Diagnóstico e Estatístico das Desordens Mentais (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders/DSM-V), o transtorno de ansiedade é a “antecipação apreensiva de um futuro perigoso ou infortúnio, acompanhada da sensação de disforia ou de sintomas somáticos de tensão. O foco do perigo antevisto pode ter origem interna ou externa” (DSM-V). Segundo o DSM, os transtornos relacionados à ansiedade são: fobia, fobia social, síndrome do pânico, transtorno de ansiedade generalizada (TAG), transtorno obsessivo-compulsivo (TOC) e transtorno do estresse pós-traumático (TEPT). Os sinais de alerta para gravidade são o grau de interferência na vida cotidiana do indivíduo: proporcionalidade da resposta ansiosa ao estímulo estressor, percepção exacerbada do perigo, tempo de duração do estado ansioso, sofrimento causado, interferência na rotina.

Sintomas depressivos, como tristeza e melancolia são respostas normais a situações da vida, como fracassos e perdas. Por outro lado, quando esses sintomas aumentam em intensidade ou se

prolongam por um tempo maior, são considerados um transtorno. Desta forma, depressão é um transtorno de humor caracterizado por quatro conjuntos de sintomas: cognitivos (culpa, baixa auto-estima, etc); emocionais (como tristeza e abatimento); físicos (incluindo alterações no apetite, sono e fadiga) e motivacionais (comportamentos passivos, dificuldades e executar tarefas). O diagnóstico médico é pautado na presença de sintomas destas quatro categorias e quanto maior a intensidade, mais grave é considerado o quadro. (ATKINSON, 2002).

A prevalência de depressão em centros urbanos de diferentes continentes variou de 5,5% a 14,6% nos países com alta renda e de 5,9 a 11,1% nos países com baixa ou média renda. Mulheres, pessoas divorciadas/separadas. Em relação à idade, em países mais ricos, os mais jovens apresentam os maiores índices de depressão, enquanto nos países pobres, as taxas são maiores nos mais velhos. O Brasil apresentou a maior prevalência (11,1%) de depressão em doze meses entre os dezoito países analisados. (KESSLER, 2011).

Uma discussão relativamente recente, conduzida inicialmente por Goldberg (1992) alertam para a existência de situações que não necessariamente se enquadram em um diagnóstico médico fundamentado no DSM-V ou CID-10, mas apresentam sintomas associados, com grande potencial limitante das ações cotidianas, são os chamados Transtornos Mentais Comuns (TMC). Os sintomas podem ser variados como insônia, irritabilidade, fadiga, esquecimento e déficit concentração além de queixas somáticas. (GOLDBERG, 1992; CESAR, 2019; PARREIRA, 2017; GRANER, 2019).

O que os autores propõem é que não é necessário enquadrar os indivíduos em um diagnóstico para compreender seu estado de sofrimento e propor medidas para reduzi-lo. Então, indivíduos que se apresentam ao profissional de saúde ou ao professor, muitas vezes classificados como queixosos, improdutivos, ou até preguiçosos, podem, na verdade, estar pedindo socorro para seu sofrimento, sem no entanto, atender a critérios para um diagnóstico médico.

1.2 ESTUDANTES DA ÁREA DA SAÚDE E SOFRIMENTO MENTAL

A formação universitária está entre as diversas experiências desafiadoras pelas quais o indivíduo pode passar ao longo da vida. Esta geralmente acontece na fase de transição entre a adolescência e a vida adulta, apresentando uma nova rotina, novas responsabilidades e exigindo novas decisões. Nesta fase, podem surgir conflitos, sofrimentos e alteração na qualidade de vida e altas prevalências de estresse percebido, ansiedade e depressão.

Na formação para a área da saúde, alguns fatores específicos podem contribuir com o agravamento da situação em relação a estudantes de outros cursos. Graner (2019) encontrou, em uma pesquisa de

revisão, prevalências de Transtornos Mentais Comuns(TMC) entre estudantes da área da saúde que chegaram a 69,9%.

Entre estudantes de Enfermagem, Cestari (2017) constatou estresse em 64% das estudantes de enfermagem, com maior frequência entre mulheres, com companheiro, presença de filhos, que exerciam ocupação remunerada e que custeavam os próprios estudos.

Algumas pesquisas apontam que a realização das práticas relacionadas à profissão, como o cuidado direto a pacientes, desempenhadas em unidades de saúde ainda pouco familiares às estudantes, demandando habilidades de comunicação interprofissional e maior gerenciamento do tempo como fatores causadores de estresse entre estudantes da área da saúde (OLIVEIRA-BOSSO, 2017; FERNANDES-PEREIRA, 2014; BENAVENTE, 2014; LLAPA-RODRIGUES, 2016). McCarthy (2017) constatou que os principais causadores de sofrimento entre estudantes de Enfermagem além do ambiente clínico onde as práticas são realizadas, ou seja, o cuidado direto ao paciente, mas também da demanda acadêmica e questões financeiras.

Para proporcionar melhor compreensão dos fatores associados ao sofrimento entre estudantes de Enfermagem, Graner (2019) classificou tais fatores em seis categorias: acadêmicos (horas de estudo, atividades extracurricular, ida ao campo de prática hospitalar); relacionados à Saúde (tabagismo, não realizar atividade física, ter alguma doença ou estar exposto a fatores estressores com frequência); sociodemográficos (sofrimento mais comum em pessoas do sexo feminino, com maior idade e menor renda); relacionais (não ter amigos e apoio social); psicológicos (pessoas que não compartilham problemas, *coping* focado na emoção, *coping* negativo) e relacionados à violência (sofrer discriminação ou outra agressão, preocupação com segurança pessoal).

Além disso, a própria estrutura curricular, com a grande demanda por horários de estudos extraclasse e participação em atividades extracurriculares, também interfere no estresse vivenciado pelos estudantes e aparecem como grandes determinantes de sofrimento. Segundo Llapa-Rodrigues (2016), essa sobrecarga acaba gerando sensação de falta de competência, impotência e incerteza e as estudantes tornam-se mais vulneráveis ao sofrimento.

Esses elementos acabam interferindo na vida social, promovendo o afastamento da família e amigos, a privação de horários e qualidade do lazer e do sono. (SOARES DE SOUZA, 2016; OLIVEIRA-BOSSO, 2017; CESTARI, 2017; BENAVENTE, 2014; BUBLITZ, 2016). Uma pesquisa, realizada por Benavente (2014) chegou a identificar baixa qualidade de sono entre 78,8% estudantes de Enfermagem.

Felizmente, existem evidências também de fatores protetores, que podem ser agrupados em duas categorias: psicológicos e relacionais. Os psicológicos são as medidas de coping (mecanismo adotado pelo indivíduo para enfrentamento do estresse) positivas, focalizado na resolução do

problema, conversar com amigos, ter atividades de lazer, resiliência, autoestima, extroversão, senso de coerência, autoeficácia, afeto positivo, estar no controle dos eventos da vida e não ser fatalista. Entre os fatores relacionais estão o apoio recebido dos pais e das instituições, ter habilidades de comunicação, engajamento social (GRANER, 2019).

1.3 PANDEMIA COMO EVENTO ESTRESSANTE

Durante um evento de grande estresse (catástrofes, pandemias, etc.) os sintomas associados a TMC podem ser exacerbados e deixar sequelas (BITANHIRWE, 2016; CHAN, 2009; WEISLER, 2006, YOKOYAMA 2014).

A pandemia do novo coronavírus foi anunciada pela OMS em março de 2020, com início na China e rápida disseminação pelo mundo (WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2020). No Brasil, o primeiro caso foi confirmado em 26 de fevereiro de 2020. No início da coleta de dados desta pesquisa, o país contabilizava 1.970.909 casos confirmados e 75.523 óbitos, ao final da coleta de dados o total de casos confirmados no país eram 4.813.586, e o de óbitos 143.886, e na data de apresentação deste relatório de pesquisa (novembro de 2021), após 20 meses de pandemia somam-se 21.977.661 casos e 611.851 óbitos confirmados pela doença. (GOVERNO DO BRASIL, 2021) Como agravante desta situação, os brasileiros e brasileiras, em particular, ainda sofreram com as incertezas geradas pela falta de uma coordenação nacional da pandemia, com exonerações sucessivas de Ministros da Saúde e da divergência entre governos federal e governos estaduais, marcado por uma polarização política que reverberou diretamente em práticas cotidianas, como o uso (ou não) de máscaras e a adesão às medidas de distanciamento social (RAFAEL, 2020; LIMA, 2020).

O Ministério da Educação em 17 de março de 2020 se manifestou sobre a substituição das aulas presenciais por aulas em meios digitais enquanto durasse a pandemia (BRASIL, 2020)

Antes do início da pandemia, um em cada cinco estudantes universitários tinha um ou mais transtornos mentais diagnosticáveis em todo o mundo e pesquisas desenvolvidas no início da pandemia apontavam que a ansiedade e a depressão, exacerbadas por incertezas e intensificação do fluxo de informações, cresceriam extensivamente. Além disso, a interrupção da rotina, a adaptação para o ensino remoto, não acessível a todos, o atraso na formatura e consequente inserção no mercado de trabalho são fatores que alimentam a ansiedade (CHERCHIARI, 2004; HIRSH, 2018; HONG, 2020; LIU, 2020, CAO, 2020).

Diante do exposto, o pressuposto desta pesquisa é de que estudantes de Enfermagem apresentaram elevada frequência de sintomas de ansiedade e depressão durante a pandemia do novo coronavírus e

que existem medidas efetivas que podem ser implantadas pelas Instituições de Ensino Superior para reduzir o sofrimento entre suas estudantes.

As questões norteadoras da pesquisa foram “Qual a frequência dos sintomas de ansiedade e depressão presentes entre graduandas de Enfermagem durante a pandemia do Novo Coronavírus (SARS-COV II)? Que medidas de enfrentamento têm sido adotadas por instituições de ensino superior em todo o mundo para redução dos sintomas associados ao sofrimento psíquico

Assim, o **objetivo** desta pesquisa foi investigar os sintomas de ansiedade e depressão entre graduandas de Enfermagem durante a pandemia do Novo Coronavírus (SARS-COV II), bem como medidas de enfrentamento adotadas por instituições de ensino superior em todo o mundo para redução dos sintomas associados ao sofrimento psíquico.

2 METODOLOGIA

Esta pesquisa foi organizada em três etapas, que geraram três manuscritos, dos quais um já foi publicado em Revista Científica Qualis Capes A2.

2.1 ARTIGO 1: SINTOMAS DE ANSIEDADE E DEPRESSÃO ENTRE ESTUDANTES DE ENFERMAGEM DURANTE A PANDEMIA COVID-19

a) Desenho

Estudo de corte transversal.

b) Local do estudo

O estudo aconteceu na Escola de Enfermagem de uma universidade pública federal localizada numa capital da região Nordeste do Brasil. A universidade possuía, em 2018, 39.795 estudantes matriculados nos 79 cursos oferecidos na capital, dentre os quais, 16 da área da saúde. O curso de Enfermagem contava no início da pandemia com 334 estudantes matriculadas e no semestre letivo suplementar, implementado de forma remota, eram 279.

c) População

Estudantes de graduação em Enfermagem de uma universidade pública federal, maiores de idade, regularmente matriculadas no semestre 2020.1 (N=334)

d) Amostra

Cálculo Amostral: A hipótese deste estudo foi que haveria alta prevalência de sintomas de ansiedade e depressão durante a pandemia entre estudantes de Enfermagem. Estudos de revisão anteriores apontaram uma prevalência de 22,1% de ansiedade⁽⁹⁾ e 35,5% de depressão⁽¹⁰⁾ em estudantes da área da saúde durante o início da pandemia. Considerando esta proporção, e os seguintes parâmetros: intervalo de confiança de 95%, poder do estudo de 90% (margem de erro de 10%), população finita (N=279), calculou-se uma amostra requerida de 61 estudantes. Acrescentando-se a isso uma estimativa de perda de 10%, o tamanho da amostra ficou em 68 estudantes.

e) Instrumento de coleta de dados

O questionário foi organizado em duas partes: a primeira com características sociodemográficas e econômicas e a segunda com as questões referentes aos sintomas de ansiedade e depressão.

O instrumento de coleta de dados (anexo) foi adaptado pelas autoras para o momento da pandemia, contendo 27 questões de múltipla escolha, elaborado a partir de 17 das 21 questões contidas no Inventário de Ansiedade de Beck e 10 das 21 questões do Inventário de Depressão de Beck²⁵.

O Inventário de Ansiedade de Beck (Beck Anxiety Inventory-BAI) é uma escala sintomática, composta por 21 itens, destinada a medir a gravidade dos sintomas, que foi validada para o Brasil em 2001²⁵. O inventário de depressão de Beck (Beck Depression Inventory - BDI) também é uma escala mundialmente utilizada para avaliar sintomas, através de 21 conjuntos de respostas e passou por duas validações no país, uma em 2001²⁵ e outra em 2012²⁶ a última delas incluindo estudantes de graduação da área da saúde.

Uma diferença entre a análise dos resultados do presente questionário e os inventários originais, foi que ele não gerou escores, uma vez que as respostas eram no formato “sim” ou “não” e não escala Likert. Desta forma, buscou-se analisar a frequência com que cada um dos sintomas de ansiedade ou de depressão aparecia entre as estudantes e não o nível de ansiedade/depressão apresentado pelas mesmas. O outro aspecto foi a pergunta se referir ao período da pandemia e não sobre a última semana, como nos inventários originais.

f) Coleta de dados

A coleta de dados foi realizada no período de 15 julho a 30 de setembro de 2020, através de formulário autoaplicável criado no programa Google Docs e enviado pelo aplicativo WhatsApp ou por e-mail, seguindo a técnica bola de neve de captação de estudantes, onde uma pessoa é incentivada a convidar outras. A primeira página da pesquisa explicava seu conteúdo e apresentava o termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE), as páginas subsequentes apresentavam as questões relativas às variáveis de análise da pesquisa.

g) Critérios de inclusão

Os critérios de inclusão foram: ser estudante de Enfermagem, estar com matrícula ativa no semestre letivo 2020.1, ser maior de idade.

h) Análise dos dados

Estatística descritiva (média, mediana, frequência e porcentagem) foi utilizada para sumarizar os dados e ilustrar características das estudantes (sociodemográficas, econômicas e relacionadas à graduação).

A normalidade dos dados foi testada através do teste de Kolmogorov-Smirnov. Para análise bivariada (características sociodemográficas e os sintomas de ansiedade e depressão) foram utilizados os testes de correlação de Spearman e o teste t de Student. Foram considerados significantes resultados com valor de $p < 0,05$. Os dados foram analisados utilizando-se o IBM SPSS versão 25.0.

i) Aspectos éticos

Esta pesquisa obedece à Resolução nº 466, de 12 de dezembro de 2012, e à Resolução nº 516, de 03 de julho de 2016, do Conselho Nacional de Saúde e foi aprovada pelo Comitê de Ética na Pesquisa da Escola de Enfermagem da Universidade Federal da Bahia, conforme parecer nº 3.634.857 CAAE nº: 21871319.3.0000.5531 (anexo).

A redação do relatório de pesquisa seguiu a recomendação Strengthening the Reporting of Observational Studies in Epidemiology (Strobe)²⁷, buscando garantir a qualidade e o rigor necessários à publicação.

2.2 ARTIGO 2: ESTRATÉGIAS PARA PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL ENTRE ESTUDANTES DE CIÊNCIAS DA SAÚDE: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA

O segundo artigo intitulado Estratégias para Promoção da Saúde Mental entre Estudantes de Ciências da Saúde: uma Revisão Sistemática, buscou através de extensa busca em bases de dados, compilar informações sobre métodos utilizados por instituições de ensino superior em todo o mundo para reduzir ansiedade, depressão e outras manifestações de sofrimento entre estudantes da área da saúde.

a) Tipo de estudo

Trata-se de uma revisão sistemática da literatura.

b) Período de coleta de dados

Os dados foram coletados entre dezembro de 2019 e dezembro de 2020 compreendendo oito etapas, de acordo com a recomendação Cochrane: (1) elaboração da pergunta de pesquisa; (2) busca na literatura; (3) seleção dos artigos; (4) extração dos dados; (5) avaliação da qualidade metodológica; (6) síntese dos dados (metanálise); (7) avaliação da qualidade das evidências; e (8) redação e publicação dos resultados.

c) População

A população-alvo dos estudos foi composta por estudantes universitários da área da saúde.

d) Critérios de seleção

Inicialmente, a partir da estratégia PICOS (População, Intervenção, Comparador, Desfecho e Tipo de Estudo) recomendada pelo Joanna Briggs Institute, foi elaborada a questão de pesquisa “O que a publicação científica nacional e internacional apresenta como evidências acerca das intervenções para redução do estresse, ansiedade, depressão e outras manifestações de sofrimento desta natureza entre graduanda(o)s da área da saúde?” A partir de então, foram definidos os artigos de interesse para esta pesquisa.

e) Definição da amostra

A definição da amostra de artigos de interesse se deu após o estabelecimento dos critérios de inclusão: publicações sobre a temática referentes a estudos de intervenção, em inglês, espanhol, português ou francês, cujo público-alvo fossem estudantes de ciências da saúde, cujos desfechos fossem os níveis de estresse, ansiedade, depressão, resiliência, qualidade de vida, bem-estar, espiritualidade, resiliência e coping; e critérios de exclusão: trabalhos não publicados na íntegra, ensaios, relatos de experiência, estudos avaliativos ou de revisão, que não abordam apenas o público-alvo.

f) Variáveis do estudo de revisão

Autore(a)s, título, ano, local, tipo de intervenção, método, amostra, instrumentos utilizados, desfechos (estresse, ansiedade, depressão, resiliência, qualidade de vida, bem-estar, espiritualidade, resiliência e coping).

g) Instrumentos utilizados para a coleta das informações

Utilizou-se o gerenciador de referências Mendeley para importação dos artigos e exclusão das duplicações. O Microsoft Excel foi utilizado para tabulação dos dados. Para a avaliação da qualidade metodológica utilizou-se o Checklist for Quasi-Experimental Studies proposto pelo Instituto Joanna Briggs⁽²³⁾.

h) Coleta de dados

Na coleta de dados foram incluídos estudos publicados em formato de artigo ou disponibilizado em bases de teses e dissertações (literatura cinza), nos idiomas português, inglês, francês e espanhol, sem limite de data de publicação.

Como fonte de dados de literatura cinza foram consultadas três grandes bases de dados: O Open Grey Repository, um Sistema de Informação sobre Literatura Cinza com acesso aberto a 700.000 referências. O Repositório Aberto de Portugal que permite acesso a 2.103.817 documentos indexados de 307 Recursos e o Catálogo de Teses e Dissertações da Capes com mais de 80.000 registros de publicações brasileiras.

Inicialmente, foram verificados os descritores e qualificadores utilizados nas bases de dados. Em seguida procedeu-se à busca, cuja estratégia incluiu os descritores de acordo com o Medical Subject Headings (MeSH) e os Descritores em Ciências da Saúde (Decs) utilizando operadores booleanos como descrito no Protocolo de coleta de dados no corpo do artigo. A busca em algumas bases demandou a inserção de alguns descritores a mais para melhor refinamento na busca.

i) Tratamento e análise dos dados

Após leitura, os artigos foram agrupados por de tipo de intervenção (cursos, oficinas, práticas em grupo), descritos em ordem cronológica de publicação. A sumarização dos dados foi feita por media. Esta revisão não foi registrada para geração de número de protocolo.

j) Aspectos éticos

2.3 ARTIGO 3: CARTA AO EDITOR: ESTRATÉGIAS INSTITUCIONAIS PARA ENFRENTAMENTO DE SOFRIMENTO MENTAL ENTRE GRADUANDAS DE ENFERMAGEM

A carta ao editor foi redigida a partir dos resultados parciais da revisão sistemática. Esta publicação buscou provocar o(a)s leitores a refletirem sobre a necessidade, diante do panorama de sofrimento psicológico apresentado por estudantes de Enfermagem, da implantação de programas de atenção à saúde mental de estudantes para além dos ambulatórios.

3 RESULTADOS

3.1 ARTIGO 1: SINTOMAS DE ANSIEDADE E DEPRESSÃO ENTRE ESTUDANTES DE ENFERMAGEM NO INÍCIO DA PANDEMIA COVID-19

RESUMO

Objetivo: investigar os sintomas de ansiedade e depressão entre graduandas de Enfermagem durante a pandemia do Novo Coronavírus (SARS-COV II). **Método:** estudo de corte transversal que teve como público-alvo graduandas em Enfermagem, através de amostra não probabilística N=75. Realizou-se uma coleta de dados via internet, utilizando um formulário autoaplicável adaptado dos Inventários de Ansiedade e Depressão de Beck. Aprovado pelo comitê de ética na pesquisa. **Resultados:** 88,3% mulheres, 67,6% preto(a)s/pardo(a)s; 73% solteiro(a)s, 87% sem trabalho remunerado, 42% com renda familiar menor que 1 salário mínimo. Os indivíduos que apresentaram o maior número de sintomas de ansiedade, tenderam a apresentar também mais sintomas de depressão. Entre as mulheres, os sintomas de ansiedade foram maiores e entre os homens, os de depressão foram mais frequentes. Houve correlação positiva entre os desfechos ansiedade e depressão com maior idade, menor renda, solteira(o)s, que não recebem auxílio financeiro pela universidade e mais próxima(o)s da conclusão do curso. Houve correlação negativa entre os desfechos e as variáveis renda e número de pessoas com que o estudante mora e a frequência dos sintomas de ansiedade e depressão. **Conclusão:** Houve elevada frequência de sintomas de ansiedade e depressão entre estudantes de enfermagem durante os primeiros meses da pandemia. Mulheres, com menor renda, mais próximas da conclusão do curso apresentaram maior vulnerabilidade.

DESCRITORES: Estudantes de Enfermagem; Ansiedade; Depressão; Saúde Mental; Covid-19

3.1.1 Introdução

Em 20 de janeiro de 2020, a Organização Mundial da Saúde (OMS) emitiu um relatório reportando casos de pneumonia de etiologia desconhecida, desde novembro de 2019, detectados na cidade de Wuhan, província de Hubei, na China. O surto foi inicialmente identificado em um mercado de peixes municipal, e em 7 de janeiro de 2020, as autoridades sanitárias afirmaram se tratar de um novo tipo de coronavírus (SARS-CoV-2). Novos casos da doença (Coronavirus Disease

/Covid-19), ainda em janeiro, foram identificados na Tailândia, Japão e República da Coreia, em pessoas que haviam retornado de viagens à China⁽¹⁾.

Em 11 de março de 2020, considerando a rápida disseminação do vírus em países de diferentes continentes, incluindo Bolívia, Jamaica, Burkina Faso e República Democrática do Congo nas vinte nas quatro horas anteriores, a OMS classificou a situação como uma pandemia. Até então somavam-se 118.319 casos e um total de 4.292 óbitos^(2,3). No Brasil, o Ministério da Saúde declarou Emergência em Saúde Pública de importância Nacional em 3 de fevereiro de 2020 e o primeiro caso foi confirmado em 26 de fevereiro de 2020^(4,5).

A OMS alertou para a possibilidade de, como medidas de enfrentamento à pandemia, de acordo com a realidade de cada país, haver de restrição de circulação em portos e aeroportos, o fechamento de instituições de ensino e das atividades do comércio consideradas não essenciais, e reforçou a necessidade do distanciamento social e do uso de equipamentos de proteção individual. A recomendação incluía a hipótese de aumento da ansiedade, mesmo entre indivíduos residentes em locais onde ainda não houvesse disseminação do vírus e o risco individual de infecção fosse baixo: “If you are not in an area where Covid-19 is spreading or have not travelled from an area where Covid-19 is spreading or have not been in contact with an infected patient, your risk of infection is low. It is understandable that you may feel anxious about the outbreak”^(3,9).

Sabe-se que situações de crise anteriores, como as epidemias de Ebola e H1N1, ou catástrofes naturais como furacões, terremotos e tsunamis, trouxeram, além do prejuízo material, grande prejuízo à saúde mental dos sobreviventes. Além da preocupação com a própria saúde e a dos familiares, os limites sociais e econômicos impostos por uma pandemia, são elementos que podem gerar problemas de saúde mental⁽⁶⁻⁹⁾.

No Brasil, a situação foi agravada pela minimização do potencial destruidor da pandemia por parte do governo federal, o pedido de exoneração de sucessivos ministros da saúde e pelo baixo investimento em políticas públicas, sem um eixo de comando, com conflitos e divergências declarados entre o governo federal e os governos estaduais^(10,11).

No que se refere às universidades públicas, em 17 de março de 2020, o Ministério da Educação emitiu a Portaria nº. 343/20 que dispunha sobre a substituição de aulas presenciais por aulas em meios digitais enquanto durasse a situação de pandemia do Novo Coronavírus⁽¹²⁾. Essa alternativa, adotada em outros países, exigiu rápida adaptação das Instituições de Ensino Superior (IES) públicas brasileiras que além dos problemas operacionais internos, tiveram que levar em consideração aspectos econômicos relativos ao público de estudantes, como o acesso a equipamentos e meios de acesso às aulas.

Neste contexto, é importante levar em consideração a vulnerabilidade ao adoecimento mental, entre o grupo de estudantes universitários, particularmente os da área da saúde. De acordo com pesquisas anteriores, este público já apresentava altas prevalências de estresse, ansiedade e outras manifestações de adoecimento mental, mesmo antes da pandemia⁽¹³⁻¹⁸⁾.

Os primeiros estudos sobre saúde mental de estudantes universitários durante a pandemia começaram a ser publicados na China em maio de 2020, e posteriormente em outros países⁽¹⁹⁻²⁴⁾, apontando para elevadas prevalências de ansiedade e depressão.

Nenhuma destas pesquisas abordava graduandas de Enfermagem. Entretanto, é importante ressaltar que estas estudantes têm apresentado uma prevalência crescente de sofrimento mental durante o curso⁽¹³⁾, associado a dificuldades nas relações estabelecidas com professores bem como aos sentimentos de baixa qualidade acadêmica e a considerarem insuficiente o conhecimento adquirido⁽¹⁵⁾. Neste período inicial da pandemia, nenhuma pesquisa foi encontrada abordando estudantes de Enfermagem.

Desta forma, é necessário conhecer se e quanto estudantes de Enfermagem manifestaram sintomas de ansiedade e depressão durante a pandemia, buscando subsídios que ajudem a intervir tanto na situação atual, quanto no retorno às aulas presenciais e em eventuais situações futuras de estresse e crise.

O objetivo desta pesquisa foi investigar os sintomas de ansiedade e depressão entre graduandas de Enfermagem durante a pandemia do Novo Coronavírus (SARS-COV II).

3.1.2 Método

a) Desenho

Estudo de corte transversal.

b) Local do estudo

O estudo aconteceu na Escola de Enfermagem de uma universidade pública federal localizada numa capital da região Nordeste do Brasil. A universidade possuía, em 2018, 39.795 estudantes matriculados nos 79 cursos oferecidos na capital, dentre os quais, 16 da área da saúde. O curso de Enfermagem contava no início da pandemia com 334 estudantes matriculadas e no semestre letivo suplementar, implementado de forma remota, eram 279.

c) População

Estudantes de graduação em Enfermagem de uma universidade pública federal, maiores de idade, regularmente matriculadas no semestre 2020.1 (N=334)

d) Amostra

Cálculo Amostral

A hipótese deste estudo foi que haveria alta prevalência de sintomas de ansiedade e depressão durante a pandemia entre estudantes de Enfermagem. Estudos de revisão anteriores apontaram uma prevalência de 22,1% de ansiedade⁽⁹⁾ e 35,5% de depressão⁽¹⁰⁾ em estudantes da área da saúde durante o início da pandemia. Considerando esta proporção, e os seguintes parâmetros: intervalo de confiança de 95%, poder do estudo de 90% (margem de erro de 10%), população finita (N=279), calculou-se uma amostra requerida de 61 estudantes. Acrescendo-se a isso uma estimativa de perda de 10%, o tamanho da amostra ficou em 68 estudantes.

e) Instrumento de coleta de dados

O questionário foi organizado em duas partes: a primeira com características sociodemográficas e econômicas e a segunda com as questões referentes aos sintomas de ansiedade e depressão.

O instrumento de coleta de dados (anexo) foi adaptado pelas autoras para o momento da pandemia, contendo 27 questões de múltipla escolha, elaborado a partir de 17 das 21 questões contidas no Inventário de Ansiedade de Beck e 10 das 21 questões do Inventário de Depressão de Beck²⁵.

O Inventário de Ansiedade de Beck (Beck Anxiety Inventory-BAI) é uma escala sintomática, composta por 21 itens, destinada a medir a gravidade dos sintomas, que foi validada para o Brasil em 2001²⁵. O inventário de depressão de Beck (Beck Depression Inventory - BDI) também é uma escala mundialmente utilizada para avaliar sintomas, através de 21 conjuntos de respostas e passou por duas validações no país, uma em 2001²⁵ e outra em 2012²⁶ a última delas incluindo estudantes de graduação da área da saúde.

Uma diferença entre a análise dos resultados do presente questionário e os inventários originais, foi que ele não gerou escores, uma vez que as respostas eram no formato “sim” ou “não” e não escala Likert. Desta forma, buscou-se analisar a frequência com que cada um dos sintomas de ansiedade ou de depressão aparecia entre as estudantes e não o nível de ansiedade/depressão apresentado pelas

mesmas. O outro aspecto foi a pergunta se referir ao período da pandemia e não sobre a última semana, como nos inventários originais.

f) Coleta de dados

A coleta de dados foi realizada no período de 15 julho a 30 de setembro de 2020, através de formulário autoaplicável criado no programa Google Docs e enviado pelo aplicativo WhatsApp ou por e-mail, seguindo a técnica bola de neve de captação de estudantes, onde uma pessoa é incentivada a convidar outras. A primeira página da pesquisa explicava seu conteúdo e apresentava o termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE), as páginas subsequentes apresentavam as questões relativas às variáveis de análise da pesquisa.

g) Critérios de inclusão

Os critérios de inclusão foram: ser estudante de Enfermagem, estar com matrícula ativa no semestre letivo 2020.1, ser maior de idade.

h) Análise dos dados

Estatística descritiva (média, mediana, frequência e porcentagem) foi utilizada para sumarizar os dados e ilustrar características das estudantes (sociodemográficas, econômicas e relacionadas à graduação).

A normalidade dos dados foi testada através do teste de Kolmogorov-Smirnov. Para análise bivariada (características socio-demográficas e os sintomas de ansiedade e depressão) foram utilizados os testes de correlação de Spearman e o teste t de Student. Foram considerados significantes resultados com valor de $p < 0,05$. Os dados foram analisados utilizando-se o IBM SPSS versão 25.0.

i) Aspectos éticos

Esta pesquisa obedece à Resolução nº 466, de 12 de dezembro de 2012, e à Resolução nº 516, de 03 de julho de 2016, do Conselho Nacional de Saúde e foi aprovada pelo Comitê de Ética na Pesquisa da Escola de Enfermagem da Universidade Federal da Bahia, conforme parecer nº 3.634.857 CAAE nº: 21871319.3.0000.5531 (anexo).

A redação do relatório de pesquisa seguiu a recomendação Strengthening the Reporting of Observational Studies in Epidemiology (Strobe)²⁷, buscando garantir a qualidade e o rigor necessários à publicação.

3.1.3 Resultados

a) Perfil dos participantes

Do total de 334 estudantes matriculada(o)s em 2020.1, 74 responderam aos questionários (um foi excluído da análise por falta da assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido) e 73 foram considerados na análise dos dados.

Tabela 1 – Características sociodemográficas da amostra de estudantes de Enfermagem

	3 Sexo ao nascer		To tal n(%)
	Fem n(%)	Masc n(%)	
Cidade de origem			
Outra cidade em outro estado	4(6,2)	2(2,2)	6(8,2)
Outra cidade na Bahia	10(15,3)	3(3,3)	13(17,8)
Salvador	50(78,1)	4(4,4)	54(73,9)
Tem trabalho remunerado			
ficou desempregado(a) durante a quarentena	1(1,56)	1(1,1)	2(2,7)
não	57(89)	7(7,7)	64(87,6)
sim	6(12,2)	1(1,1)	7(9,6)
Recebe auxílio (bolsa, moradia, transporte, etc.)			
sim	15(23,4)	3(3,3)	18(24,6)
não	49(76,5)	6(6,6)	55(75,3)
Cor/raça			
preto/pardo	44(68,6)	6(6,6)	50(68,4)
branco	19(29,7)	3(3,3)	22(30,1)
amarelo	1(1,56)	0	1(1,3)
Qual sua situação conjugal			
solteiro(a)	51(79,9)	7(7,7)	58(79,4)
vive com companheiro (solteiro, casado ou união estável)	12(18,8)	2(2,2)	14(19,1)

separado	1(1,56)	0	1(1, 3)
Está conseguindo fazer o distanciamento social			
sim	56(87, 5)	9(10 0)	89,0 4
não	8(12,5)	0	8(10 ,9)
Total	64 (100)	9(10 0)	73(1 0 0)

Fonte: Autoria Própria

As características sociodemográficas da amostra constam na Tabela 1. A idade média foi 24,7 anos (mín. 19, máx. 54, mediana 24). O número de estudantes por semestre variou, sendo que as maiores

proporções foram entre estudantes do 2º (17,6% das respondentes), 8º e 10º semestres (14,9% cada). As que menos participaram foram as estudantes do 1º e 4º semestres (2,7% cada).

b) Frequência dos Sintomas de ansiedade e depressão

Mulheres apresentaram em média, maior número de sintomas que homens, tanto de ansiedade quanto de depressão. Entretanto, entre as mulheres, houve maior número de sintomas de ansiedade (média=8,03 de 17sintomas; dp=3,9), enquanto os homens apresentaram mais sintomas de depressão (média=5,78 dos 10 sintomas). Vide Tabela 2.

Tabela 2 – Media de sintomas de ansiedade e depressão apresentadas por graduanda(o)s de enfermagem, segundo sexo, Salvador, Bahia, Brasil 2020 (N=73)

	Sexo	Estatísticas de grupo		
		Mé dia	Err o Des vio	Erro padrão da média
N de sintoma s de ansiedade	Fem	8,03	3,920	,490
	Masc	4,89	2,892	,964
N de sintomas de depressão	Fem	7,13	2,229	,279
	Masc	5,78	2,728	,909
Número total de sinto mas	Fem	15,1 6	5,581	,698
	Masc	10,6 7	4,899	1,633

Fonte:
autoria
própria

Dentre os sintomas de ansiedade, elencados na Tabela 3, os mais frequentes foram: sentir-se mais nervosa(o); incapacidade de relaxar; medo de perder o controle. Dentre os sintomas de depressão (Tabela 4), os mais comuns foram: mais irritação, mais cansaço e alteração no apetite.

Tabela 3 - Frequência dos sintomas de ansiedade entre graduanda(o)s de Enfermagem durante a pandemia do novo Coronavírus, por sexo, Salvador, Bahia, Brasil, 2020. (N=73)

Sintomas de ansiedade	Se		Total n(%)
	so feminin o	n(%) masculin o	
Nervoso(a)	56(87,5%)	5(55,6%)	61(82,4%)
Medo de que aconteça o pior	52(18,8%)	6(66,7%)	58(24,3%)
Incapacidade de relaxar	45(70,3%)	6(66,7%)	51(68,9%)
Medo de perder o controle	44(68,8%)	3(33,3%)	47(63,5%)
Indigestão ou desconforto abdominal	37(57,8%)		41(55,4%)

Palpitação ou aceleração do coração	4(44,4%) 35(54,7%) 5(55,6%)		40(54,1%)
Atordoado ou tonto	28(43,8%) 4(44,4%)		32(43,2%)
Sensação de calor, mesmo o clima não estando quente	28(43,8%) 1(11,1%)		29(39,2%)
Dificuldade de respirar	26(40,6%) 3(33,3%)		29(39,2%)
Sensação de sufocação	30(46,9%) 3(33,3%)		33(80,2%)
Dormência ou formigamento no corpo	23(35,9%) 4(44,4%)		27(36,5%)
Medo de morrer	24(37,5%) 1(11,1%)	1(11,1%)	25(33,8%)
Aterrorizado(a)	23(35,9%) 1(11,1%)	1(11,1%)	24(32,4%)
Suor nas mãos ou em outras partes do corpo	22(34,4%) 1(11,1%)	1(11,1%)	23(31,1%)
Sensação de desmaio	14(21,9%) 0(0%)	0(0%)	14(18,9%)
Tremores nas pernas	10(15,6%) 0(0%)	0(0%)	10(13,5%)

Fonte: autoria própria

Os indivíduos que apresentaram o maior número de sintomas de ansiedade, tenderam a apresentar também mais sintomas de depressão, com diferença estatisticamente significativa (Correlação de Spearman: $\rho=,587$; $p<0,05$).

Tabela 4 - Frequência dos sintomas de depressão entre graduanda(o)s de Enfermagem durante a pandemia do novo Coronavírus por sexo, Salvador, Bahia, Brasil, 2020 (N=73).

Sintoma de depressão	Sexo		Total
	Feminino	Masculino	
	n=64(100%)	n=9(100%)	n=73(100%)
Mais irritação	59(90,6%)	7(88,9%)	66(90,6%)
Alterações no apetite	52(81,3%)	8(88,9%)	60(81,3%)
Mais cansado	59(87,5%)	6(66,7%)	65(87,5%)
Menos otimismo	53(76,6%)	4(44,4%)	57(76,6%)
Mais tristeza	49(75%)	7(77,8%)	56(75%)
Alterações no sono	53(75%)	3(33,3%)	56(75%)
Preocupação com probl. físicos	46(67,2%)	4(44,4%)	50(67,2%)
Dificuldade em tomar decisões	43(60,9%)	2(22,3%)	45(60,9%)
Chora mais	36(54,7%)	5(55,6%)	41(54,7%)
Perda de interesse em pessoas	27(43,8%)	5(55,6%)	32(43,8%)

Fonte: autoria própria

c) Análise de Correlação

Houve Correlação positiva entre idade e sintomas de depressão (Análise de correlação de

Spearman: $\rho=0,102$; $p=0,391$), ansiedade ($\rho=0,187$; $p=0,113$) e total de sintomas ($\rho=0,177$; $p=0,134$), houve também correlação positiva entre semestre em curso e presença de sintomas de ansiedade ($\rho=0,204$; $p=0,08$); depressão ($\rho=0,32$; $p=0,006$) e total de sintomas ($\rho=0,291$; $p=0,01$).

Ou seja, quanto maior a idade e o semestre em curso, maior a média de sintomas.

Por outro lado, a análise estatística apontou uma correlação negativa entre o número de pessoas com que mora e sintomas de depressão ($\rho=-0,038$; $p=0,752$), e também uma correlação negativa entre a renda familiar e os sintomas de depressão ($\rho=-0,129$; $p=0,277$), ansiedade ($\rho=-0,68$; $p=0,57$) e total de sintomas ($\rho=-0,093$; $p=0,434$). Ou seja, quanto menor o número de pessoas com que convive e menor renda familiar, maior a média de sintomas de depressão.

d) Análise entre grupos (teste-t para grupos independentes)

As análises bivariadas apontaram que estudantes do sexo feminino, solteira(o)s e que não recebem auxílio da universidade apresentaram maior número de sintomas.

As médias variaram entre os sexos para os sintomas de depressão, observando maior número de sintomas entre mulheres que entre homens (diferença média de 1.347 pontos) ($t(71)=1,416;p=0,188$), assim como de sintomas de ansiedade (diferença média de 3,142 pontos)

($t(71)=2,906$; $p=0,013$) e total de sintomas (diferença média de 4,49 pontos) ($t(71)=2,528$; $p=0,028$).

Estudantes solteiro(a)s apresentaram mais sintomas ($t(70)=,936$; $p=0,362$), se expressando tanto nas médias de ansiedade ($t(70)=0,398$; $p=,695$), quanto de depressão ($t(70)=1,881$; $p=0,074$).

Quem não recebe nenhum tipo de auxílio financeiro pela universidade apresentou, em média, mais sintomas ($t(71)=-1,094$; $p=0,282$), bem como de ansiedade ($t(71)=-,403$; $p=0,690$) e depressão ($t(71)=-,1,934$; $p=0,063$).

Não houve diferença estatística nas médias de sintomas de ansiedade e depressão entre aquele(a)s que trabalham e as que não trabalham, bem como não foram encontradas diferenças nos resultados segundo raça/cor.

3.1.4 Discussão

A(o)s estudantes de Enfermagem que participaram deste estudo apresentaram, com frequência elevada, sintomas de depressão e ansiedade durante os primeiros meses da pandemia, sendo os sintomas de depressão mais frequentes.

Outras pesquisas realizadas inicialmente na China, onde foram identificados os primeiros casos da Covid-19 e, portanto, onde as medidas de isolamento social foram adotadas antes, apontaram resultados similares^(19,20,28,29) e outros países como Emirados Árabes⁽²¹⁾, Portugal⁽²³⁾ Espanha⁽²⁴⁾, Jordânia⁽³⁰⁾ apontaram também elevadas prevalências de ansiedade e depressão entre estudantes universitários da área da saúde durante a pandemia. Alguns deles compararam antes e algumas semanas após o início e verificaram que ela foi um fator agravante do sofrimento mental^(16,21).

As prevalências de depressão variaram entre 34,19%⁽¹⁹⁾ e 35,5%⁽²⁴⁾ e as de ansiedade 21,34%⁽²⁴⁾ e 22,1%⁽¹⁹⁾, na China e Espanha. Um destes estudos apontou que a prevalência de ansiedade foi maior entre universitários (21,5%), que entre profissionais de saúde (11,3%) e a população geral (8,8%)⁽²⁷⁾. No Brasil, uma pesquisa com 477 estudantes de Enfermagem apontou uma prevalência de sofrimento psíquico de 19,29% (IC95%: 15,98 – 23,09)⁽³¹⁾.

As variáveis correlacionadas positivamente aos sintomas de ansiedade e depressão no presente estudo foram: sexo feminino, estar solteira(o), com menor renda e não receber auxílio financeiro pela universidade. Outros estudos também apontaram maior sofrimento entre mulheres^(21,30). Outros fatores associados ao sofrimento psicológico na pandemia foram história de doença crônica⁽³⁰⁾, a realização de aulas práticas em hospitais⁽²¹⁾, a insuficiência de equipamentos de proteção individual⁽¹⁹⁾, a presença de familiares com Covid-19⁽²⁸⁾, diagnóstico prévio de transtorno mental ou história prévia de experiências de eventos estressantes⁽²⁹⁾, saídas de casa, horas de trabalho diárias

no computador, horas diárias em aulas síncronas, medo de algum familiar ficar infectado⁽³³⁾. Em consequência disso, durante a pandemia, houve aumento do consumo de álcool e tabaco entre uma amostra de estudantes de enfermagem brasileiras⁽³²⁾.

O atraso na conclusão do curso, gerado pela pandemia, foi também um fator associado à ansiedade encontrado na presente pesquisa e em outros estudos^(19,28). Em contraposição, uma pesquisa chinesa apontou que, o outro extremo, ou seja, quando a universidade antecipou a formatura para disponibilizar novos profissionais no mercado de trabalho, foi também um fator responsável por Reações Agudas ao Estresse⁽²⁹⁾.

Apesar da presente pesquisa não ter abordado fatores de proteção, merecem destaque alguns destes fatores apontados em outras pesquisas, como morar em áreas urbanas, estabilidade da renda familiar e morar com os pais, entre estudantes chineses⁽²⁸⁾; nível de satisfação com a vida, e espiritualidade entre estudantes de enfermagem brasileiras⁽³²⁾.

Estudos de intervenção anteriores à pandemia^(34,35,36) demonstraram que estudantes de enfermagem podem aprender a desenvolver estratégias de enfrentamento (coping) adequadas, reduzindo a vulnerabilidade e impactando sobre a adversidade no local de trabalho, bem como construir estratégias de autodesenvolvimento, nutrindo relacionamentos e redes profissionais positivos, desenvolvendo *insight* emocional, atingindo o equilíbrio da vida e a espiritualidade, e tornando-se mais reflexivas.

Neste sentido, uma instituição de ensino brasileira realizou uma intervenção com estudantes de enfermagem e diante de relatos como mudança de rotina, alterações do sono, desânimo, da falta do ambiente acadêmico e dos colegas, receio pelos familiares grupo de risco, dentre outros, promoveu ações de cuidado relacionado à saúde mental dos estudantes universitários, apontando repercussões positivas também para saúde física⁽³⁷⁾.

3.1.5 Conclusão

Estudantes de Enfermagem apresentaram elevada frequência de sintomas de ansiedade e depressão durante os primeiros meses da pandemia de Covid-19. No geral, os sintomas de depressão foram mais frequentes que os de ansiedade, entretanto, entre as mulheres, os sintomas de ansiedade foram mais frequentes, enquanto entre homens, foram os de depressão. Os indivíduos que apresentaram o maior número de sintomas de ansiedade, tenderam a apresentar também mais sintomas de depressão. Estudantes do sexo feminino, com maior idade, menor renda, solteiras, que não recebem auxílio financeiro através da universidade e que estão mais próximas da conclusão do curso apresentaram maior número de sintomas.

A partir do presente estudo, considerando a vulnerabilidade que caracteriza a população de estudantes de enfermagem, recomenda-se o investimento em ações de psicoeducação buscando fortalecer a capacidade de lidar com problemas estressantes que certamente farão parte do seu cotidiano estudantil e profissional.

Neste sentido, faz-se necessário que as universidades e seus docentes revejam suas práticas a fim de contribuir para uma formação acadêmica de qualidade, tendo em vista a importância do seu papel no reconhecimento e compreensão das necessidades psicológicas apresentadas pelos estudantes durante sua formação. Para tanto, faz-se necessário à construção de projetos de apoio para acolher o estudante, abrindo espaço para o diálogo através de um suporte profissional, visando detectar precocemente os sinais de estresse para que ocorra o manejo adequado do evento, evitando, corrigindo ou minimizando seus efeitos.

Os limites deste estudo estão relacionados à coleta de dados, realizada à distância, restringindo o acesso a uma parte das estudantes. Pelo mesmo motivo, não foi possível verificar reações emocionais nem aprofundar nas respostas sobre o significado ou a avaliação sobre a pandemia. São necessários outros estudos, particularmente quando do retorno das aulas presenciais para acompanhar a evolução dos sintomas nessa fase de adaptação.

3.1.6 Referências

1 World Health Organization. Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) Situation Report–1; World Health Organization: Geneva, Switzerland, 2020. [online] Available online: <https://www.who.int/publications/m?healthtopics=b6bd35a3-cf4f-4851-8e80-85cb0068335b&publishingoffices=8391662a-9628-438a-890e-a39632ea4da5&healthtopics-hidden=true&publishingoffices-hidden=true®ionscountries-hidden=true>.

2 Discurso de abertura do Diretor-Geral da OMS no briefing para a mídia sobre COVID-19 - 11 de março de 2020. [online] <https://www.who.int/director-general/speeches/detail/who-director-general-s-opening-remarks-at-the-media-briefing-on-covid-19---11-march-2020>. Accessed em 03 de junho de 2021

3 World Health Organization. Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) Situation Report–51; World Health Organization: Geneva, Switzerland, 2020. [online] Available online: <https://www.who.int/publications/m?healthtopics=b6bd35a3-cf4f-4851-8e80-85cb0068335b&publishingoffices=8391662a-9628-438a-890e-a39632ea4da5&healthtopics-hidden=true&publishingoffices-hidden=true®ionscountries-hidden=true>.

4 Diário Oficial da União. Publicado em:04/02/2020 Edição:24-A Seção: 1 – Extra Página:1 Órgão:Ministério da Saúde/Gabinete do Ministro Portaria n.188 de 3 de fevereiro de 2020 [online].

5 Governo do Brasil. Ministério da Saúde. Brasil confirma primeiro caso do novo coronavírus. [online]<https://www.gov.br/pt-br/noticias/saude-e-vigilancia-sanitaria/2020/02/brasil-confirma-primeiro-caso-do-novo-coronavirus>.

6 Bitanihirwe BK. Monitoring and managing mental health in the wake of Ebola. Commentary. *Ann Ist Super Sanita*. [online]. 2016 Jul-Sep [cited 2021 Oct 13];52(3):320-322. doi: 10.4415/ANN_16_03_02. PMID: 27698289.

7 Chan S, Lam L, Chiu H. The emergence of the novel H1N1 virus: Implications for global mental health. *International Psychogeriatrics* [online]. 2009 [cited 2021 Oct 13];21(6):987-989. doi:10.1017/S1041610209990925

8 Weisler RH, Barbee JG, Townsend MH. Mental Health and Recovery in the Gulf Coast After Hurricanes Katrina and Rita. *JAMA* [online]. 2006 [cited 2021 Nov 1];296(5):585-588. doi:10.1001/jama.296.5.585

9 Yokoyama Y, Otsuka K, Kawakami N, Kobayashi S, Ogawa A, Tanno K, et al. Mental Health and Related Factors after the Great East Japan Earthquake and Tsunami. *PLoS ONE* [online] 2014 [cited 2021 Oct 13];9(7):e102497. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0102497>

10 Lima LD, Pereira AMM, Machado CM. Crise, condicionantes e desafios de coordenação do Estado federativo brasileiro no contexto da COVID-19. *Cad. Saúde Pública* [online] 2020 [cited 2021 Sept 08];36(7):e00185220 [Cited 2021 Nov 15]; e00185220. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/0102-311X00185220>>. Epub 24Jul 2020. ISSN 1678-4464. <https://doi.org/10.1590/0102-311X00185220>.

11 Rafael R, Neto M, Carvalho M, David H, Acioli S, Faria M. Epidemiologia, políticas públicas e pandemia de Covid-19: o que esperar no Brasil? *Revista Enfermagem UERJ*. [Online] 2020 Abr [cited 2021 Nov 15];2.28:0 ISSN 0104-3552. Disponível em: <<https://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/enfermagemuerj/article/view/49570>>. Acesso em: 15 nov. 2021. doi:<https://doi.org/10.12957/reuerj.2020.49570>.

12 Brasil. Ministério da Educação. Gabinete do Ministro. Portaria n. 343, de 17 de março de 2020. Dispõe sobre a substituição de aulas presenciais por aulas em meios digitais enquanto durar a situação de pandemia do Novo Coronavírus - COVID-19. *Diário Oficial da União*, ed. 53, seção 1, Brasília, DF, p. 39, 18 mar. 2020C [online]. Disponível em: <http://www.in.gov.br/en/web/dou/-/portaria-n-343-de-17-de-marco-de-2020-248564376> Acesso em: 06 maio 2020.
» <http://www.in.gov.br/en/web/dou/-/portaria-n-343-de-17-de-marco-de-2020-248564376>

13 Graner KM, Cerqueira ATAR. Integrative review: psychological distress among university students and correlated factors. *Ciênc. saúde coletiva* [online]. 2019 Apr [cited 2021 Jan 13];24(4):1327-1346. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232019000401327&lng=en>. doi: <https://doi.org/10.1590/1413-81232018244.09692017>.

14 Cerchiari EAN. Saúde mental e qualidade de vida em estudantes universitários [Tese]. Campinas, São Paulo: Faculdade de Ciências Médicas, Universidade Estadual de Campinas; 2004. Disponível em: http://repositorio.unicamp.br/bitstream/REPOSIP/313371/1/Cerchiari_EdneiaAlbinoNunes_D.pdf

15 Hirsch CD, Barlem ELD, Almeida LK, Tomaszewski-Barlem JG, Lunardi VL, Ramos AM. Fatores Percebidos pelos Acadêmicos de Enfermagem como Desencadeadores do Estresse no Ambiente Formativo. *Texto contexto – enferm* [online]. 2018 [cited 2020 Dec 20];27(1). Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0104-07072018000370014>.

16 V Fórum Nacional de Pró-Reitores de Assuntos Estudantis – FONAPRACE .V Pesquisa Nacional de Perfil Socioeconômico e Cultural dos (as) Graduandos (as) das IFES – 2018. Uberlândia Maio de 2019 [online]. 2019 May [cited 2021 sep de 23]. Disponível em: <http://www.fonaprace.andifes.org.br/site/wp-content/uploads/2019/06/V-Pesquisa-do-Perfil-Socioecon%CC%82mico-dos-Estudantes-de-Graduac%CC%A7a%CC%83o-das-U.pdf>.

17 Leão AM, Gomes LP, Ferreira MJM, Cavalcanti LPG. Prevalência e Fatores Associados à Depressão e Ansiedade entre Estudantes Universitários da Área da Saúde de um Grande Centro Urbano do Nordeste do Brasil. *Rev. bras. educ. med* [online]. 2018 Oct-Dec [cited 13 feb 2021];42(4). Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1981-52712015v42n4RB20180092>.

18 Mardegan PS, Souza RS, Buaiz V, Siqueira MM. Uso de substâncias psicoativas entre estudantes de enfermagem. *J Bras Psiquiatr* [online]. 2007[cited 2020 Dec 20];56(4):260-266. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/jbpsiq/a/kMSrv6Gwf55YZQJNxCSQRjg/?format=pdf&lang=pt>.

19 Hong Yan Li, Hui Cao, Doris Y. P. Leung 3 and Yim Wah Mak Int. The Psychological Impacts of a COVID-19 Outbreak on College Students in China: A Longitudinal Study *J. Environ. Res. Public Health* [online]. 2020 [cited 2020 Dec 2];17:3933. doi:10.3390/ijerph17113933. Disponível em: www.mdpi.com/journal/ijerph

20 Liu J, Zhu Q, Fan W, Makamure J, Zheng C, Wang J. Online Mental Health Survey in a Medical College in China During the COVID-19 Outbreak [published correction appears in *Front Psychiatry*. 2020 Aug 14;11:845]. *Front Psychiatry* [online]. 2020 May 13 [cited 2021 Mar 18];11:459. Disponível em: doi:10.3389/fpsy.2020.00459

21 Saddik B, Hussein A, Sharif-Askari FS, Kheder W, Temsah MH, Koutaich RA, Haddad ES, Al-Roub NM, Marhoon FA, Hamid Q, Halwani R. Increased Levels of Anxiety Among Medical and Non-Medical University Students During the COVID-19 Pandemic in the United Arab Emirates. *Risk Manag Healthc Policy* [online]. 2020 Nov [cited 2021 Mar 18]; 3(13):2395-2406. Disponível em: doi: 10.2147/RMHP.S273333. PMID: 33177898; PMCID: PMC7652570.

22 Balhara YP, Kattula D, Singh S, Chukkali S, Bhargava R. Impact of lockdown following COVID-19 on the gaming behavior of college students. *Indian J Public Health*[online]. 2020 [cited 2021 Mar 18];64:S172-6. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32496250/>

23 Maia BR, Dias PC. Ansiedade, depressão e estresse em estudantes universitários: o impacto da COVID-19. *Estudos de Psicologia (Campinas)* [online], 2020[cited 2021 Sep 12];37:e200067. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/1982-0275202037e200067>

24 Odriozola-González P, Planchuelo-Gómez Á, Irurtia-Muñiz MJ, et al. Psychological effects of the COVID-19 outbreak and lockdown among students and workers of a Spanish university. *Epub ahead of print* 7 May 2020 [cited 2021 Oct 12]. Disponível em: doi: 10.1016/j.psychres.2020.113108.

25 Cunha JA. Manual da versão em português das Escalas Beck. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2001.

26 Gomes-Oliveira MH, Gorenstein C, Lotufo Neto F, Andrade LH, Wang YP. Validation of the Brazilian Portuguese version of the Beck Depression Inventory-II in a community sample. Rev. Bras. Psiquiatr. [online]. 2012 Dec [cited 2021 Feb 11]; 34(4): 389-394. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-44462012000400005&lng=en> doi: <https://doi.org/10.1016/j.rbp.2012.03.005>.

27 Strobe Statement. Strengthening the reporting of observational studies in epidemiology. Strobe checklists: version 4. Berna: University of Bern; [online] 2007[cited 2021 Feb 11]. Disponível em: <http://www.strobe-statement.org/index.php?id=available-checklists>

28 Cao W, Fang Z, Hou G, Han M, Xu X, Dong J, Zheng J. The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China. Psychiatry Res [online]. 2020 May [cited 2021 Apr 11];287:112934. doi: 10.1016/j.psychres.2020.112934. Epub 2020 Mar 20. PMID: 32229390; PMCID: PMC7102633

29 Li Y, Wang Y, Jiang J, et al. Psychological distress among health professional students during the COVID-19 outbreak. Psychological Medicine [online]. 2021 Aug [cited 2021 Apr 11]; 51(11):1952- 1954. Disponível em: DOI: 10.1017/s0033291720001555. PMID: 32389148; PMCID: PMC7225209.

30 Naser AY, Dahmash EZ, Al-Rousan R, Alwafi H, Alrawashdeh HM, Ghoul I, Abidine A, Bokhary MA, Al-Hadithi HT, Ali D, Abuthawabeh R, Abdelwahab GM, Alhartani YJ, Al Muhaisen H, Dagash A, Alyami HS. Mental health status of the general population, healthcare professionals, and university students during 2019 coronavirus disease outbreak in Jordan: A cross-sectional study. Brain Behav [online]. 2020 Aug [cited 2021 May 03];10(8):e01730. Disponível em: doi: 10.1002/brb3.1730. Epub 2020 Jun 24. PMID: 32578943; PMCID: PMC7361060.

31 Lima CS. Saúde mental, uso de substâncias e religiosidade dos estudantes do Curso de Graduação em Enfermagem frente a pandemia da COVID-19. 2020. 42 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Enfermagem) - Universidade Federal de Uberlândia, 2020. Disponível em: <http://repositorio.ufu.br/handle/123456789/30123>

32 Rafael RMRR, Correia LM, Mello AS, Prata JA, Depret DG, Espirito-Santo TB, et al. Psychological distress in the COVID-19 pandemic: prevalence and associated factors at a nursing college. Rev Bras Enferm [online]. 2021 [cited 2021 Jan 13];74(Suppl 1):e20210023. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2021-0023>

33 Lourenço TMG et al. Esperança e Bem-Estar Psicológico durante a Crise Sanitária pela COVID- 19: Estudo com Estudantes de Enfermagem. Escola Anna Nery [online]. 2021, 25[cited 2021 Nov 13](spe), e20200548. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/2177-9465-EAN-2020-0548>>. Epub 27Set2021.[cited 2021 Nov 03] ISSN 2177-9465. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/2177-9465-EAN-2020-0548>.

34 McCarthy B, Trace A, O'Donovan M, O'Regan P, Brady-Nevin C, O'Shea M, et al. Coping with stressful events: A pre-post-test of a psycho-educational intervention for undergraduate nursing and midwifery students. Nurse Education today. [online]. 2018[cited 2021 Jan 13];61:273-280. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29288960/>. doi:

<https://doi.org/10.1016/j.nedt.2017.11.034>.

35 Pines EW, Rauschhuber ML, Cook JD, Norgan GH, Canchola L, Richardson C, Jones ME. Enhancing resilience, empowerment, and conflict management among baccalaureate students: outcomes of a pilot study. *Nurse Educ.* [online]2014 Mar-Apr[cited 2021 Jan 13];39(2):85-90. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24535184/> doi: 10.1097/NNE.0000000000000023. PMID: 24535184

36 Kunzler AM, Helmreich I, König J, Chmitorz A, Wessa M, Binder H, et al. Psychological interventions to foster resilience in healthcare students. *Cochrane Database of Systematic Reviews* [online]. 2020 [cited 2021 Feb 07];7:CD013684. Disponível em: <<https://www.cochranelibrary.com/cdsr/doi/10.1002/14651858.CD013684/abstract?cookiesEnabled/>>. doi: <https://doi.org/10.1002/14651858.CD013684>.

37 Coelho APS, Oliveira DS, Fernandes ETBS, Santos AL de S, Rios MO, Fernandes ESF, Novaes CP, Pereira TB, Fernandes TSS. Mental health and sleep quality among university students in the time of COVID-19 pandemic: experience of a student assistance program. *RSD* [Internet]. 2020 Sep.14 [cited 2021Nov.16];9(9):e943998074. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/8074>

3.2 ARTIGO 2: ESTRATÉGIAS PARA PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL ENTRE ESTUDANTES DE CIÊNCIAS DA SAÚDE: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA

RESUMO

Objetivo: identificar o que a publicação científica apresenta como evidências sobre intervenções para promoção da saúde mental entre graduanda(o)s em saúde.

Método: Revisão sistemática da literatura publicada nas bases: MedLine; Cochrane Library; LiLacs; CINAHL; Repositório Científico de Acesso Aberto de Portugal; Open Grey repository; Catálogo de Teses e Dissertações da CAPES. Utilizou-se o instrumento do Instituto Joanna Briggs para estudos Quasi-experimentais.

Resultados: De 4.146 produções encontradas 15 foram analisadas, após aplicação dos critérios de exclusão. 1.097 participaram das intervenções, 968 eram mulheres e a idade média 21,1 anos. Dez intervenções eram cursos para psicoeducação ou promoção de hábitos saudáveis e cinco eram práticas de meditação/relaxamento. Houve melhora na resiliência, busca por apoio social e redução da ansiedade e depressão, exceto em um estudo.

Conclusão: São poucos os relatos de medidas para enfrentamento do problema, entretanto, os existentes apresentam intervenções com desfechos positivos e que podem ser reproduzidas por outras instituições.

Descritores: Estudantes de Ciências da Saúde; Saúde Mental; Estresse Psicológico; Revisão Sistemática; Promoção da Saúde

Descriptors: Health Occupations Students; Mental Health; Psychological Distress; Systematic Review; Health Promotion

Descriptores: Estudiantes del Área de la Salud; Salud Mental; Distrés Psicológico; Revisión Sistemática; Promoción de la Salud

3.2.1 Introdução

A saúde mental de estudantes universitário(a)s vem sendo alvo crescente de interesse nacional e internacional⁽¹⁻⁵⁾. Pesquisas pontam para mudanças negativas a qualidade de vida durante o período da graduação, incluindo negligência ao autocuidado e adoção ou aumento de hábitos não saudáveis, como a não realização de atividades físicas, sono e alimentação inadequados e até o uso/abuso de álcool e outras drogas⁽⁶⁻¹⁰⁾. A prevalência de transtornos mentais comuns, por exemplo, chega a 44,9% tendo como fatores associados além dos sociodemográficos, os de saúde, relacionais, acadêmicos, psicológicos e experiências envolvendo violência⁽¹¹⁾.

O relatório de 2018 emitido pelo Fórum Nacional de Pró-Reitores de Assuntos Estudantis (Fonaprace) revelou que 32,4% dos estudantes de Instituições de Ensino Superior (IES) públicas brasileiras demandaram atendimento psicológico no ano anterior, e destes, 39,9% fizeram uso de medicação psiquiátrica; 83,5% disseram ter alguma dificuldade emocional, 10,8% apresentaram ideia de morte e 8,5% pensamento suicida. O documento alerta também para o fato do suicídio já ser considerado a segunda causa de morte entre este público⁽⁵⁾.

Os fatores frequentemente associados ao sofrimento na vida acadêmica são: menos horas de lazer, afastamento da família e amigos, muitas horas extracurriculares de estudo além de fatores socioeconômicos (raça, cor e renda). Entre estudantes da saúde, além destes fatores, existem outros, específicos da formação profissional, que potencializam o sofrimento, como lidar com a dor e a morte do paciente, a insegurança quanto à própria capacidade de cuidar, o ambiente hospitalar, e as relações interpessoais, nem sempre positivas, com a equipe multiprofissional⁽¹¹⁻¹⁴⁾.

No âmbito individual, para reduzir o sofrimento, os estudantes podem adotar estratégias eficazes (coping positivo), focar no problema e sua resolução, conversar com amigos, ter lazer, engajamento social, considerar-se responsável pelos eventos da vida, não ser fatalista e buscar por apoio social. Por outro lado, algumas medidas podem ser deletérias (coping negativo), com reações como evitação ou fuga, abandono do curso e uso de substâncias psicoativas^(11,15,16).

No âmbito institucional, algumas medidas podem ser adotadas para reduzir o sofrimento. Iniciativas de promoção da saúde mental cresceram nas unidades de ensino no país, particularmente depois da divulgação dos Relatórios de Pesquisa do Perfil Socioeconômico e Cultural dos Estudantes de Graduação das IFES Brasileiras, elaborados pelo Fonaprace, que abordavam entres outros elementos, aspectos relacionados à saúde mental dos estudantes^(4,5).

Além disso, algumas políticas foram instituídas no intuito de garantir a permanência e assistência aos estudantes em situação de maior vulnerabilidade, a exemplo do Programa Nacional de

Assistência Estudantil (Pnaes) e do Plano de Reestruturação e Expansão das Universidades Federais (Reuni), representando uma conquista dos movimentos sociais ⁽¹⁷⁻¹⁹⁾.

Neste contexto, para que se fortaleçam tais iniciativas e criem-se outras, faz-se necessário identificar experiências exitosas, com foco na saúde mental de estudantes, realizadas por IES no Brasil e no exterior, que possam eventualmente ser adaptadas e/ou reproduzidas, aprofundando nos métodos utilizados, principais avanços e limites.

Alguns estudos de revisão já sistematizam resultados de pesquisas nessa temática. Uma revisão⁽²⁰⁾ encontrada na base de dados PubMed analisou a duração dos efeitos das intervenções adotadas pelas instituições de ensino. Esta metanálise, que incluiu estudos publicados entre 1995 e 2015, apontou experiências com desfechos positivos (redução de sintomas de depressão e ansiedade, bem como no aumento da saúde mental). Entretanto, os efeitos a longo prazo só foram observados nas intervenções focadas na prevenção do adoecimento mental.

Outra metanálise⁽²¹⁾, divulgada na Cochrane Database of Systematic Reviews, que analisou os efeitos de intervenções realizadas por IES sobre a resiliência de estudantes da área da saúde, concluiu que as intervenções eram heterogêneas, de curto prazo, com distribuição geográfica restrita aos países de alta renda e por isso o nível de evidência ainda é muito baixo para generalizações e recomendações de uso de tais intervenções como forma de aumentar a resiliência entre estudantes. A lacuna no conhecimento está, então, na necessidade do aprofundamento sobre os principais métodos utilizados em intervenções desta natureza, os desfechos mais relevantes, as conclusões e limites.

O Objetivo desta pesquisa é identificar o que a publicação científica nacional e internacional apresenta como evidências acerca das intervenções para redução do estresse, ansiedade, depressão e outras manifestações de sofrimento desta natureza entre graduanda(o)s da área da saúde.

3.2.2 Método

a) Tipo de estudo

Trata-se de uma revisão sistemática da literatura.

b) Período de coleta de dados

Os dados foram coletados entre dezembro de 2019 e dezembro de 2020 compreendendo oito etapas, de acordo com a recomendação Cochrane⁽²²⁾: (1) elaboração da pergunta de pesquisa; (2) busca na literatura; (3) seleção dos artigos; (4) extração dos dados; (5) avaliação da qualidade metodológica; (6) síntese dos dados (metanálise); (7) avaliação da qualidade das evidências; e (8) redação e publicação dos resultados.

c) População

A população-alvo dos estudos foi composta por estudantes universitários da área da saúde.

d) Critérios de seleção

Inicialmente, a partir da estratégia PICOS (População, Intervenção, Comparador, Desfecho e Tipo de Estudo) recomendada pelo Joanna Briggs Institute⁽²³⁾ (Quadro 1), foi elaborada a questão de pesquisa “O que a publicação científica nacional e internacional apresenta como evidências acerca das intervenções para redução do estresse, ansiedade, depressão e outras manifestações de sofrimento desta natureza entre graduanda(o)s da área da saúde?” A partir de então, foram definidos os artigos de interesse para esta pesquisa.

Quadro 1- Elaboração da questão de pesquisa, estratégia Picos⁽²³⁾

P = População	Estudantes de graduação da área da saúde, adulto(a)s (≥ 18 anos).
I = Intervenção	intervenções para redução dos transtornos mentais comuns (estresse, ansiedade, depressão e outras manifestações de sofrimento desta natureza).
C = Comparador	Aceitaram-se todos os grupos-controle, submetidos ou não a outra intervenção.
O = Outcome /desfecho	Sintomas relacionados ao estresse, ansiedade, depressão e outras manifestações de sofrimento, ou de proteção resiliência, coping, indicadores de qualidade de vida avaliados por questionários validados.
S = Study/tipo	Estudos de intervenção (estudos experimentais ou quase-experimentais).

Fonte: Produção da autora

e) Definição da amostra

A definição da amostra de artigos de interesse se deu após o estabelecimento dos critérios de inclusão: publicações sobre a temática referentes a estudos de intervenção, em inglês, espanhol, português ou francês, cujo público-alvo fossem estudantes de ciências da saúde, cujos desfechos fossem os níveis de estresse, ansiedade, depressão, resiliência, qualidade de vida, bem-estar, espiritualidade, resiliência e coping; e critérios de exclusão: trabalhos não publicados na íntegra, ensaios, relatos de experiência, estudos avaliativos ou de revisão, que não abordam apenas o público-alvo.

f) Variáveis do estudo de revisão

Autore(a)s, título, ano, local, tipo de intervenção, método, amostra, instrumentos utilizados, desfechos (estresse, ansiedade, depressão, resiliência, qualidade de vida, bem-estar, espiritualidade, resiliência e coping).

g) Instrumentos utilizados para a coleta das informações

Utilizou-se o gerenciador de referências Mendeley para importação dos artigos e exclusão das duplicações. O Microsoft Excel foi utilizado para tabulação dos dados. Para a avaliação da qualidade metodológica utilizou-se o Checklist for Quasi-Experimental Studies proposto pelo Instituto Joanna Briggs⁽²³⁾.

h) Coleta de dados

Na coleta de dados foram incluídos estudos publicados em formato de artigo ou disponibilizado em bases de teses e dissertações (literatura cinza), nos idiomas português, inglês, francês e espanhol, sem limite de data de publicação.

Quadro 2 – Protocolo de coleta de dados

Base	Estratégia de busca	Retorno
MedLine via PubMed	(students, health occupations OR nursing students OR dental students OR medical students) AND (anxiety OR psychological distress) + filtros *	3.329
Cochrane Library	(students, health occupations in Abstract OR students, nursing in Abstract OR medical, students in Abstract) AND (psychological distress in Abstract OR Quality of Life Indices in Title Abstract Keyword - (Word variations have been searched)) + filtros	107
LiLacs via Biblioteca Virtual da Saúde	(students, health occupations OR nursing students OR dental students OR medical students) AND (anxiety OR psychological distress) + filtros	246
CINAHL [†] via EBSCO [‡] Host	(students, health occupations OR nursing students OR dental students OR medical students) AND (psychological distress OR anxiety) AND (controlled trial OR intervention studies OR non- randomized controlled trial) + filtros	102
Repositório Científico de Acesso Aberto de Portugal (187)	Ansiedade em estudantes (6), Estresse em estudantes (10), Qualidade de vida de estudantes (110)	126
Open Grey Repository	Quality of life AND students (32), Psychological distress AND students (11), anxiety AND Students (88)	123
Catálogo de Teses e Dissertações CAPES [§]	Ansiedade AND depressão AND estudantes de graduação	113
Total		4.146

*Filtros: idioma (português, inglês, francês, espanhol), estudos de intervenção;

[†]CINAHL: Cumulative Index to Nursing and Allied Health Literature;

[‡]EBSCO: Plataforma de pesquisa Elton B. Stephens Company;

[§] Capes: Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior

Fonte: produção da autora

Como fonte de dados de literatura cinza foram consultadas três grandes bases de dados: O Open Grey Repository, um Sistema de Informação sobre Literatura Cinza com acesso aberto a 700.000 referências. O Repositório Aberto de Portugal que permite acesso a 2.103.817 documentos

indexados de 307 Recursos e o Catálogo de Teses e Dissertações da Capes com mais de 80.000 registros de publicações brasileiras.

Inicialmente, foram verificados os descritores e qualificadores utilizados nas bases de dados. Em seguida procedeu-se à busca, cuja estratégia incluiu os descritores de acordo com o Medical Subject Headings (MeSH) e os Descritores em Ciências da Saúde (Decs) utilizando operadores booleanos como descrito no Protocolo de coleta de dados (Quadro 2). A busca em algumas bases demandou a inserção de alguns descritores a mais para melhor refinamento na busca.

i) Tratamento e análise dos dados

Após leitura, os artigos foram agrupados por de tipo de intervenção (cursos, oficinas, práticas em grupo), descritos em ordem cronológica de publicação. A sumarização dos dados foi feita por media. Esta revisão não foi registrada para geração de número de protocolo.

j) Aspectos éticos

Esta pesquisa segue o que está recomendado pela portaria 466 de 2012 que trata das diretrizes para pesquisas com seres humanos. Por se tratar de artigo de revisão, não foi necessário submeter a Comitê de Ética na Pesquisa.

3.2.3 Resultados

a) Características dos estudos

Das 4.146 publicações encontradas, 817 eram duplicações. Das 3.329 restantes, após exclusão dos estudos que, no título ou resumo, não abordam apenas o público-alvo, não foram publicados na íntegra, ensaios, relatos de experiência, estudos avaliativos ou de revisão, ficaram 33 para leitura na íntegra. Destas, 18 foram excluídas pelos mesmos motivos, restando 15 para composição da análise. A Figura 1 apresenta o processo de identificação e seleção das publicações.

A avaliação da qualidade metodológica seguiu a recomendação do Instituto Joanna Briggs⁽²³⁾, através do Checklist para Estudos quasi-experimentais, segundo a qual, a pesquisa pode ser considerada de baixa qualidade (0 – 3 pontos); média qualidade (4 – 6) e alta qualidade (7 – 9). Os resultados desta análise estão apresentados na Quadro 3. Dentre os estudos analisados, 5 foram classificados como media e 10 como alta qualidade metodológica.

Figura 1 – Processo de identificação e seleção das publicações⁽²⁵⁾.

MedLine via Pubmed; Cochrane
Library; LiLacs via BVS; CINAHL via
EBSCO Host; Repositório Científico de
Acesso Aberto de Portugal; Open Grey
repository; Catálogo de Teses e
Dissertações da CAPES
(total: 4.146)

Fonte: própria autora, com base na recomendação Prisma

Quadro 3 – Avaliação da qualidade metodológica dos estudos incluídos

Item analisado	Publicações (número de acordo com as Referências deste artigo)														
	2 5	2 6	2 7	2 8	2 9	3 0	3 1	3 2	3 3	3 4	3 5	3 6	3 7	3 8	3 9
1. Estão claros a causa e o efeito?	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S
2. Os pacientes incluídos em comparação são semelhantes?	N	S	S	S	S	N	S	N	S	S	N	N	*	S	S
3. Os participantes receberam tratamento semelhante, além da exposição?	S	S	*	S	S	*	S	*	S	S	S	S	*	S	S
4. Existe um grupo de controle?	N	S	N	N	S	S	N	S	S	S	S	S	S	N	N
5. Existem múltiplas avaliações de resultado antes e após a intervenção?	S	S	N	N	S	N	S	S	N	S	S	S	N	S	N
6. O follow-up foi completo e, se não, foi descrito e adotadas estratégias para lidar com perda?	S	S	N	N	S	*	S	*	S	S	S	*	S	S	S
7. Os resultados dos participantes foram avaliados de igual forma?	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S
8. Resultados foram avaliados de forma confiável?	S	S	S	*	S	*	S	S	*	S	S	S	S	S	S
9. Utilizou-se análise estatística apropriada?	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S
Pontuação	7	9	5	5	9	4	8	6	7	9	8	7	6	8	7

Legenda: (S) – Sim; (N) – Não; (*) – Não está claro; NA – Não aplicável

0 – 3: baixa qualidade; 4 – 6: média qualidade e 7 – 9: alta qualidade

Fonte: elaboração da autora com base na Recomendação Joanna Briggs

b) Características dos Participantes

As amostras variaram entre 21 e 154 estudantes, num total de 1.097 casos e 359 controles, pertencentes aos cursos de Enfermagem (9 estudos), Medicina (5 estudos), Farmácia, Terapia Ocupacional (TO), Fonoaudiologia, Psicologia (1 estudo cada). Em 14 estudos, a maioria da amostra eram mulheres (total=968; 85,5%), com faixa etária média de 21,1 anos.

c) Características das intervenções

De acordo com o tipo, as intervenções analisadas podem ser agrupadas em dois grupos: o primeiro composto por cursos para enfrentamento do sofrimento psíquico com foco ou em psicoeducação ou em promoção da saúde), e o segundo que engloba práticas (de relaxamento e/ou meditação, em especial, o modelo mindfulness, amplamente difundida no ocidente, sendo considerada uma

meditação de insight através da atenção plena e proposital, sem julgamento, no momento presente⁽²⁴⁾.

Dos quinze estudos analisados⁽²⁵⁻³⁹⁾, dez utilizaram intervenções em formato de curso teórico-prático ou treinamento⁽²⁵⁻³⁴⁾. O argumento utilizado pela maioria dos autores é que as estratégias de coping ou enfrentamento podem ser aprendidas, bem como a resiliência pode ser aumentada através do conhecimento acerca da temática.

Destes cursos, seis⁽²⁵⁻³⁰⁾ enfatizaram o conceito e manejo de aspectos relacionados ao sofrimento (estresse, ansiedade, depressão) e/ou as formas de enfrentamento (coping, resiliência). Outros quatro⁽³¹⁻³⁴⁾ cursos, voltados à promoção da saúde e adoção de hábitos de vida saudáveis, enfatizaram aspectos como sono, alimentação, prática de atividades físicas, partindo do pressuposto que todos estes fatores estão diretamente relacionados a manifestações de sofrimento psicológico.

As outras cinco intervenções adotaram a prática de meditação como um recurso para mudança nos sinais/sintomas associados ao estresse, depressão, ansiedade e qualidade de vida. Destas intervenções, três eram pesquisas de comparação entre três grupos (a- meditação; b- outra prática de relaxamento; c- grupo controle não submetido a uma intervenção). Outras duas intervenções compararam apenas o grupo submetido à meditação ao grupo controle (sem intervenção). O Quadro 4 apresenta as principais características das intervenções.

d) Panorama antes das intervenções

Observou-se, na fase inicial dos estudos, uma frequência elevada de sintomas associados ao sofrimento psicológico entre os estudantes. A prevalência de estresse variou de 36%⁽³⁷⁾ a 65,11%⁽²⁸⁾, de sintomas de ansiedade chegou a 37%⁽²⁸⁾ e de sintomas de depressão 58%⁽³⁶⁾. Os resultados destes desfechos após as intervenções estão apresentados na Quadro 4.

Quadro 4 - Principais características das intervenções para promoção da saúde mental entre estudantes da saúde

Título	Local, ano, amostra	Curso	Qualidade	Principais Desfechos
Cursos para Manejo do Estresse e Ansiedade (Psicoeducação)				
Enhancing resilience, empowerment, and conflict management among baccalaureate students: outcomes of a pilot study.	EU A, 20 14 n= 60	Enfermagem	7	Aumento no comprometimento (t59 = -2,388, p<0,02); Redução da acomodação (t59 = 2,835, p<0,006)
The Effectiveness of Psychoeducation and Systematic Desensitization to Reduce Test Anxiety Among First-year Pharmacy Students	Malásia, 2014 21 casos e 21 controles	Farmácia	9	Redução da ansiedade entre casos (37-20,2; p=0,001); Maior aumento da motivação entre os casos (38-61) que controles (p=0,001); Redução do sofrimento psicológico (27,9-16,8; p=0,001)
Coping with stressful events: A pre- post- test of a psycho-educational intervention for undergraduate nursing students.	Irlanda, 2018 n=13 8	Enfermagem	5	Maior busca por suporte emocional social (11,84-12,74; p=0,007) e por suporte instrumental social (12,18- 13,35; p<0,001); Redução do isolamento (11,35-10,9; p=0,048)
Evaluation of a stress coping course for psychological resilience among a group of university nursing students	Turquia, 2019 n=78	Enfermagem	5	Maior busca por suporte social (28-28,93; p<0,005) e autoconhecimento (20,23-22,08; p<0,001);
Ansiedade e depressão em estudantes de medicina: frequência, marcadores biológicos e efeitos de uma oficina de manejo de estresse	Brasil, 2012 10 casos 17 controles	Medicina	9	72% dos que abandonaram o estudo apresentavam ansiedade moderada a intensa (p<0,005); redução do escore de depressão entre os casos (7-3,5) e aumento nos controles (7- 9); Cortisol diminuiu nos casos (p=0,037)
Improved quality of life and reduced depressive symptoms in medical students after a single-session intervention	Brasil, 201 9 n=6 0	Medicina	4	Redução no transtorno de ansiedade social (p = 0,013) e transtorno do pânico (p = 0,001). Melhora nos sintomas depressivos (p <0,001) e na qualidade de vida (p <0,001).
Cursos para Promoção da Saúde e Autocuidado				

A School-Based Health Promotion Program for Stressed Nursing Students in Taiwan.	Taiwan, 2011 27 casos e 40 controles	Enfermagem	8	Aumento no índice de estilo de vida ($t=2,58$; $p=0,014$), e prática de atividade física ($t=3,53$; $p=0,01$), melhora na nutrição ($t=2,33$; $p=0,025$)
Caring for self and others:	EUA, 2012	Enfermagem	6	Melhora no índice de saúde espiritual ($p<0,01$) e nos

Increasing health care students' healthy behaviors	154 casos e 47 controles	T erap Ocup, Fonoaudi io.		escores dos casos quando comparados aos controles ($t=3,771;p<0,001$)
The Effects of a Spiritual Learning Program on Improving Spiritual Health and Clinical Practice Stress among nursing students	Taiwan, 2012 n=85	Enfermagem	7	Aumento no bem-estar referido nos casos, quando comparado aos controles ($p=0,019$) e na prática de atividade física

Título	Local, ano, amostra	Curso	Qualidade	Principais Desfechos
An evaluation of the effectiveness of a dedicated health and well being course on nursing students' health	Irlanda, 2016 33 casos e 20 controles	Enfermagem	9	Redução no estresse entre os casos (37,32-33,46; $p<0,05$) maior que entre os controles (37,85-36,95) Maior busca por apoio social, sensação de alegria e capacidade de enfrentar estresse
Práticas de meditação e relaxamento				
A randomized controlled trial of mindfulness meditation versus relaxation training: Effects on distress, positive states of mind, rumination, and distraction	EUA, 2007 51 casos e 30 controles	Medicina Enfermagem	8	Estudantes melhoraram em todos os índices comparado aos controles ($p<0,005$). Apresentou melhores resultados em: índice de severidade global, ruminação de pensamentos e estado positivo da mente.
Mindfulness training for stress management: a randomised controlled study of medical	Noruega, 2013 144 casos 144 controles	Psicologia medicina	7	morbidade psicológica após um ano entre alunos submetidos à meditação foi menor que entre controles ($F(18,2)=3,239, p=0,003$)
Stress and Anxiety Management in Nursing Students: Biofeedback and Mindfulness Meditation. Journal of nursing education	Tailândia, 2015 58 casos e 31 controles	Enfermagem	6	Diminuição do sofrimento psíquico e melhora do bem estar ($p<0,005$); homens passaram a reconhecer melhor os sintomas e mulheres melhor manejo do estresse
Coping with stress in medical students: results of a randomized controlled trial using a mindfulness-based stress prevention training	Alemanha, 2016 63 casos e 17 controles	Medicina	8	Ambas as intervenções se mostraram eficientes quando comparadas ao controle($p<0,05$). Houve maior redução no estresse percebido entre o grupo que meditou (17,4 - 14,9, $p=0,001$) e menores níveis de ansiedade entre <i>Biofeedack</i> (17,69) que controles (24,4), $p=0,002$.
The Impact of a Required Longitudinal Stress Management and Resilience Training Course for First-Year Medical Students	EUA , 2017 n- 105	Medicina	7	Ao final do ano letivo, os scores de qualidade de vida e felicidade diminuíram e o estresse aumentou. Também não houve aumento da empatia por parte dos estudantes.

Fonte: autoria própria

3.2.4 Discussão

A epidemia de adoecimento mental é algo preocupante e reafirmada nesta revisão entre o público universitário. Todas as publicações evidenciaram altas taxas de ansiedade, depressão ou estresse percebido entre os estudantes da área da saúde na fase inicial da pesquisa. Um fator que merece destaque é a composição das amostras, majoritariamente feminina.

Entre a população geral, os estudos sobre ansiedade e depressão têm mostrado altas prevalências. Um grande estudo multicêntrico sobre depressão, denominado Cross-National Epidemiology of DSM-IV Major Depressive Episode⁽⁴⁴⁾, realizado em 18 países, apontou para uma variação 1,5 a 19% na prevalência de depressão na população geral. Outra pesquisa intitulada World Mental Health (WMH) Survey Initiative⁽⁴⁵⁾, realizada em 28 países de diferentes rendas e regiões do mundo constatou que uma prevalência de 4% de ansiedade em todo o mundo.

Entre estudantes universitários, uma revisão sistemática da literatura apontou prevalências de transtornos mentais comuns variando entre 18,5% e 49,1%, portanto maiores que entre a população geral⁽¹¹⁾. Na presente pesquisa a prevalência de depressão inicial apontada em um dos estudos chegou a 7%⁽²⁹⁾ e a de ansiedade bem maior entre estudantes que na população em geral, chegando a 37%⁽²⁶⁾

Nos estudos acima citados^(11,44,45), a prevalência e a persistência dos sintomas tanto de ansiedade, quanto de depressão são mais altas entre mulheres, pessoas mais jovens, solteiras, com menor escolaridade e renda. Na área da saúde, e particularmente em enfermagem, a maior parte das estudantes são mulheres, o que desperta a necessidade ainda maior de estratégias voltadas a esse público.

Em relação à natureza das intervenções apresentadas na presente pesquisa observaram-se três tipos, sendo eles: curso para psicoeducação, prática de meditação/relaxamento, e cursos para promoção da saúde. Outro estudo semelhante, publicado em 2020, mas com público diferente (estudantes em geral) apontou, além das identificadas no presente estudo, outras como: intervenções fornecidas por tecnologia, cognitivo-comportamentais, programas de recreação, relaxamento, de feedback educacional, aceitação e compromisso, de treinamento, intervenções baseadas em ambiente, intervenções de prevenção de suicídio, e o Método Tomatis, constatando que todas elas contribuíram para melhorias na saúde dos estudantes⁽⁴⁶⁾.

Em relação só primeiro grupo de atividades relatado na presente pesquisa, trata-se dos cursos para psicoeducação. Num contexto de adaptação à universidade, tão complexo e multifatorial, um dos principais desafios no enfrentamento aos sintomas de ansiedade e depressão é a capacidade, por parte do(a) estudante, de identificar os próprios sentimentos e sintomas, as situações que desencadeiam tais reações, para, a partir daí adotar formas eficazes de enfrentamento. As ações

de psicoeducação propõem, então, apoiar as estudantes na identificação e enfrentar do estresse e os sintomas associados e segundo os autores relatados nesta pesquisa, este aprendizado pode melhorar sua saúde mental. Os resultados apresentados por intervenções desta natureza apontaram para melhora significativa na adaptação e motivação, bem como na redução dos sintomas ansiosos e na resiliência.

A resiliência é a capacidade individual de adaptação ao estresse, fruto da interação entre diversos fatores que vão desde a estrutura familiar até características pessoais e estruturação de uma rede de apoio social, a resiliência é algo que pode ser aprendido ou aumentado. Sabe-se que a formação universitária pode ser estressora e assim, a aquisição de mecanismos de fortalecimento da resiliência são importantes para adaptação ao ambiente universitário e aos serviços de saúde que se constituem em campo de prática destes estudantes.

O segundo tipo de estratégias adotadas foram os cursos para promoção da saúde das estudantes. Sabe-se que, frequentemente, estudantes da área da saúde são educados para cuidar do outro, mas têm o cuidado consigo negligenciado. Desta forma, ações de promoção da saúde destes estudantes da área da saúde são fundamentais, considerando o estresse próprio da área de formação e que muitos benefícios podem ser atribuídos a hábitos de vida saudáveis, impactando diretamente na redução do estresse e sintomas associados.

Em situações de sofrimento não é incomum que estudantes passem a adotar hábitos de vida nocivos, como uso de álcool e outras drogas^(7,8,9), e ter menos autocuidado no que se refere ao sono, alimentação e prática de atividades físicas⁽³⁾. Uma pesquisa divulgada em 2021 apontou que os alunos apresentaram comportamentos menos responsáveis em relação à atividade física, responsabilidade à saúde e hábitos nutricionais, recomendando tornar obrigatórios os cursos de promoção da saúde no currículo de todos os departamentos da universidade⁽⁶⁾.

A terceira linha de intervenções apresentadas nesta revisão foram as práticas de meditação. Apesar de vários estudos apontarem para os benefícios da prática de meditação mindfulness⁽³⁵⁻³⁸⁾, ainda não estão claros os efeitos positivos que podem atribuídos exclusivamente a ela, diferenciando de outras práticas, como as de relaxamento ou sua real eficácia. Pesquisas anteriores sobre promoção da saúde mental e prevenção de doenças mentais mostraram efeitos positivos obtidos a partir de práticas desta natureza^(47,48).

É importante ressaltar a relevância da iniciativa de instituições de ensino superior que, comprometidas com a saúde da população universitária, vêm implantando programas de enfrentamento ao problema. Na presente pesquisa, entretanto, o que se observa são iniciativas pontuais, originadas em grupos de pesquisa, mas não apresentadas como parte de uma política

institucional das IES. As publicações desta natureza devem ser divulgadas no intuito da disseminação das experiências exitosas, com possibilidade de incorporação por outras instituições. No Brasil, devido a lutas de movimentos sociais, particularmente a partir de 2010 com a implantação da Política Nacional de Assistência Estudantil algumas políticas de reparação de desigualdades, com foco em estudantes de maior vulnerabilidade socioeconômica, proporcionaram assistência e condições de permanência na universidade, garantindo a parte deles o mínimo para subsistência como moradia, alimentação e transporte, além de programas de bolsas. Entretanto, apesar de ser inquestionável o avanço, é necessário expandir essas medidas para além das questões econômicas

3.2.5 Conclusões

Todos os cursos de psicoeducação apresentaram desfechos positivos. O desfecho mais frequente foi o aumento na busca por suporte social, além de redução no isolamento, na acomodação e nas manifestações de sofrimento psicológico. Também os cursos para promoção do autocuidado e qualidade de vida resultaram em desfechos positivos relacionados ao estilo de vida (aumento na prática de atividade física, melhor nutrição, qualidade de vida, sensação de alegria)

As intervenções que promoveram prática de meditação apresentaram desfechos positivos semelhantes a outras práticas de relaxamento. Ambas as intervenções (meditação e relaxamento) mostraram melhores resultados quando comparadas aos grupos que não foram submetidos a nenhuma intervenção.

Exceto por um estudo, onde a prática de meditação foi compulsória, incorporada ao currículo, todas as outras apresentaram desfechos positivos e todos os autores recomendam a adoção de tais práticas nas instituições de ensino superior, como forma de reduzir o sofrimento psicológico e promover a qualidade de vida entre estudantes da área da saúde.

Os limites apresentados pelos autores em relação à generalização dos resultados se referem aos tamanhos limitados das amostras, ao perfil de estudantes de certos cursos da saúde como Enfermagem, predominantemente feminino, ao alto índice de desistência na participação diante de outras demandas curriculares. Além disso, os estudos apresentam diferentes métodos e instrumentos de coletas de dados o que não permite uma comparação de eficácia entre eles. Essa pode ser uma nova diretriz para elaboração de pesquisas desta natureza, comparar grupos diferentes, utilizando o mesmo método, permitindo, assim, verificar o que apresenta resultados mais satisfatórios.

Recomenda-se, assim, que as instituições de ensino superior elaborem estratégias de apoio aos estudantes, tanto de promoção da saúde e adoção de hábitos de vida saudáveis, quanto para

prevenção de riscos específicos e redução dos sintomas de sofrimento já instalado. Para tanto, são necessários, além dos grupos de pesquisa, outros grupos de trabalho que envolvam toda a comunidade acadêmica, incluindo docentes, discentes e outros profissionais, buscando compreender as reais necessidades e propondo estratégias adequadas à realidade de cada local.

3.2.6 Referências

- 1 Leão AM, Gomes LP, Ferreira MJM, Cavalcanti LPG. Prevalência e Fatores Associados à Depressão e Ansiedade entre Estudantes Universitários da Área da Saúde de um Grande Centro Urbano do Nordeste do Brasil. *Rev. bras. educ. med* [online]. 2018 Oct-Dec [cited 13 feb 2021];42(4). Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1981-52712015v42n4RB20180092>.
- 2 Tosevski DL, Milovancevic MP, Gajic SD: Personality and psychopathology of university students. *Curr Opin Psychiatry* [online]. 2010 Jan;23(1):48-52. Disponível em: DOI:10.1097/YCO.0b013e328333d625
- 3 Silveira C, Norton A, Brandão I, Roma-Torres A. Saúde mental em estudantes universitários, *Acta Med Port* [online]. 2011; 24(S2): 247-256. Disponível em: https://repositorio.ul.pt/bitstream/10451/28877/1/ulsd730773_td_Maria_Nogueira.pdf
- 4 Fórum Nacional de Pró-Reitores de Assuntos Estudantis – Fonaprace. IV Pesquisa do Perfil Socioeconômico e Cultural dos Estudantes de Graduação das Instituições Federais De Ensino Superior Brasileiras. Uberlândia, Julho de 2016. Disponível em <https://www.andifes.org.br/wp-content/uploads/2017/11/Pesquisa-de-Perfil-dos-Graduandos-das-IFES_2014.pdf>. [citado 23 de setembro de 2021].
- 5 Fórum Nacional de Pró-Reitores de Assuntos Estudantis – FONAPRACE .V Pesquisa Nacional de Perfil Socioeconômico e Cultural dos (as) Graduandos (as) das IFES – 2018. Uberlândia Maio de 2019. Disponível em <<http://www.fonaprace.andifes.org.br/site/wp-content/uploads/2019/06/V-Pesquisa-do-Perfil-Socioecon%CC%82mico-dos-Estudantes-de-Graduac%CC%A7a%CC%83o-das-U.pdf>>. [cited 23 set. 2021].
- 6 Çetinkaya S, Sert H. Comportamentos de estilo de vida saudável de estudantes universitários e fatores relacionados. *Acta Paul Enferm.* [online]. 2021[cited 2021-09-23]; 34,eAPE02942. Disponível em: <https://acta-ape.org/article/comportamentos-de-estilo-de-vida-saudavel-d-e-estudantes-universitarios-e-fatores-relacionados/>. ISSN 1982-0194. DOI:10.37689/acta-ape/2021AO02942.
- 7 Grácio JCG. Determinantes do consumo de bebidas alcólicas nos estudantes do ensino superior de Coimbra [Dissertação]. Portugal, 2009[cited 2021-09-23]. Disponível em: <http://hdl.handle.net/10316/13509>.
- 8 Kumar P, Basu D. Substance abuse by medical students and doctors. *Journal of the Indian Medical Association* [online]. 2000 Aug [citado 17 de agosto de 2021];98(8):447-452. PMID: 11294326. Disponível em: <https://europepmc.org/article/med/11294326>.
- 9 Lemos KM, Lima MM. Uso de substâncias psicoativas entre estudantes de Medicina de Salvador (BA). *Arch. Clin. Psychiatry* [online]. (São Paulo). 2007[citado 20 de setembro de 2021];34(3). Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0101-60832007000300003>.
- 10 Mardegan PS, Souza RS, Buaiz V, Siqueira MM. Uso de substâncias psicoativas entre estudantes de enfermagem. *J Bras Psiquiatr* [online]. 2007[citado 19 de setembro de 2021];56(4): 260-266. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/jbpsiq/a/kMSrv6Gwf55YZQJNx5C5QRjg/>

format=pdf&lang=pt.

- 11 Graner KM, Cerqueira ATAR. Integrative review: psychological distress among university students and correlated factors. *Ciênc. saúde coletiva* [online]. 2019Apr [cited 2021 Jan 13];24(4):1327-1346. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232019000401327&lng=en>. doi: <https://doi.org/10.1590/1413-81232018244.09692017>.
- 12 Cerchiari EAN. Saúde mental e qualidade de vida em estudantes universitários [Tese]. Campinas, São Paulo: Faculdade de Ciências Médicas, Universidade Estadual de Campinas; 2004. Disponível em: http://repositorio.unicamp.br/bitstream/REPOSIP/313371/1/Cerchiari_EdneiaAlbinoNunes_D.pdf
- 13 Hirsch CD, Barlem ELD, Almeida LK, Tomaszewski-Barlem JG, Lunardi VL, Ramos AM. Fatores Percebidos pelos Acadêmicos de Enfermagem como Desencadeadores do Estresse no Ambiente Formativo. *Texto contexto – enferm* [online]. 2018[citado 20 de dezembro de 2020];27(1). Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0104-07072018000370014>.
- 14 Nóbrega S, Moreira T, Vasconcellos RLSSI, Heath N. Estresse na Formação Médica: como Lidar com Essa Realidade? *Revista Brasileira de Educação Médica* [online]. 2015[citado 27 de setembro de 2020];39(4):558–564. Disponível em: DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/1981-52712015v39n4e03072014>.
- 15 Hirsch CD, Barlem ELD, Tomaszewski-Barlem JG, Lunardi VL, Oliveira ACC. Preditores do estresse e estratégias de coping utilizadas por estudantes de Enfermagem. *Acta paul. Enferm* [online]. 2015 May-Jun;28(3). Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1982-0194201500038>.
- 16 Mc Carthy B, Trace A, O'Donovan M, Brady-Nevin C, Murphy M, O'Shea M, et al. Nursing and midwifery students' stress and coping during their undergraduate education programmes: an integrative review. *Nurse Education Today*. [online]. 2018 [citado 2021 Jan 13];61:197-209. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/321341027_Nursing_and_midwifery_students'_stress_and_coping_during_their_undergraduate_education_programmes_An_Integrative_revie. doi: <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2017.11.029>.
- 17 Carvalho AP. Política Pública de Assistência Estudantil: Análise das Publicações Realizadas entre os Anos de 2006 a 2015. Comunicação em evento apresentado em I Encontro Nacional de Ensino e Pesquisa do Campo de Públicas. Brasília, 2015[citado 17 de janeiro de 2021]. Disponível em: http://www.anepcp.org.br/acp/anaisenepcp/20171011162720_st_06_alessandro_pires_de_carvalho.pdf.
- 18 Vasconcelos NB, Programa Nacional de Assistência Estudantil: Uma Análise da Evolução da Assistência Estudantil ao Longo da História da Educação Superior no Brasil. *Ensino Em Revista* [online], Uberlândia. 2010Jul./dez;17(2):599-616. Disponível em: <http://www.seer.ufu.br/index.php/emrevista/article/view/11361>.
- 19 Oliveira AJ, Trigo AA, Ferro LRM, Rezende MM. Programa Universidades Promotoras de Saúde como Proposta de Promoção de Saúde dentro das Universidades. *Revista AMAzônica* [online]. 2019 Jul-dez;24(2):383-400. Disponível em: <https://periodicos.ufam.edu.br/index.php/amazonica/article/view/6763>

20 Winzer R, Lindberg L, Guldbrandsson K, Sidorchuk A. Effects of mental health interventions for students in higher education are sustainable over time: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *PeerJ*. [online]. 2018;6:e4598 [cited 2021 Jan 13]. Disponível em: <https://peerj.com/articles/4598/>. doi: <https://doi.org/10.7717/peerj.4598>.

21 Kunzler AM, Helmreich I, König J, Chmitorz A, Wessa M, Binder H, et al. Psychological interventions to foster resilience in healthcare students. *Cochrane Database of Systematic Reviews* [online]. 2020;7: CD013684. Disponível em: [<https://www.cochranelibrary.com/cdsr/doi/10.1002/14651858.CD013684/abstract?cookiesEnabled/>](https://www.cochranelibrary.com/cdsr/doi/10.1002/14651858.CD013684/abstract?cookiesEnabled/). doi: <https://doi.org/10.1002/14651858.CD013684>.

22 Higgins JPT, Green S, editors. Formulating the problem. *Cochrane Handbook for Systematic Reviews of Interventions* 4.2.6 [updated September 2006]; Section 4. In: The Cochrane Library, Issue 4, 2006. Chichester, UK: John Wiley & Sons, Ltd

23 Institute TJB. Joanna Briggs Institute Reviewers' Manual: 2014 Edition. [Internet]. Adelaide: Joanna Briggs Institute; 2014. [cited Ago 23 2018]. Available from: <http://joannabriggs.org/assets/docs/sumari/ReviewersManual-2014.pdf>.

24 Kabat-Zinn, J. Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*. 2003;10(2), 144–156. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>

25 Pines EW, Rauschhuber ML, Cook JD, Norgan GH, Canchola L, Richardson C, Jones ME. Enhancing resilience, empowerment, and conflict management among baccalaureate students: outcomes of a pilot study. *Nurse Educ*. [online]. 2014 Mar-Apr;39(2):85-90. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24535184/> doi: 10.1097/NNE.000000000000023. PMID: 24535184.

26 Rajiah K, Saravanan C. The Effectiveness of Psychoeducation and Systematic Desensitization to Reduce Test Anxiety Among First-year Pharmacy Students, *American Journal of Pharmaceutical Education*. [online]. 2014 [cited 2021 Jan 13];78(9):163. Disponível em: <https://www.ajpe.org/content/78/9/163.abstract>. doi: <https://doi.org/10.5688/ajpe789163>.

27 McCarthy B, Trace A, O'Donovan M, O'Regan P, Brady-Nevin C, O'Shea M, et al. Coping with stressful events: A pre-post-test of a psycho-educational intervention for undergraduate nursing and midwifery students. *Nurse Education Today*. [online]. 2018 [cited 2021 Jan 13];61:273-280. **Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29288960/>. Doi: <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2017.11.034>.

28 Onan N, Karaca S, Unsal Barlas G. Evaluation of a stress coping course for psychological resilience among a group of university nursing students. *Perspect Psychiatr Care*. [online]. 2019 Apr;55(2):233-238. doi: 10.1111/ppc.12340. Epub 2018 Dec 7. PMID: 3053667. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30536671/>

29 Sampaio ML. Ansiedade e depressão em estudantes de medicina: frequência, marcadores biológicos e efeitos de uma oficina de manejo de estresse [Tese]. Ceará: Universidade Federal do Ceará, Faculdade de Medicina, Programa de Pós-graduação em Farmacologia; 2012[citado 17 de setembro de 2020]. Disponível em: <http://www.repositorio.ufc.br/handle/riufc/5559>.

- 30 Bermudez MB, Costanzi M, Macedo MJA, Tatton-Ramos T, Xavier ACM, Ferrão YA, et al. Improved quality of life and reduced depressive symptoms in medical students after a single-session intervention. *Braz J Psychiatry*. [online]. 2019 [citado 2021 Jan 13];00:000-000. Disponível em: [scielo.br/scielo.php?pid=S1516-44462020000200145&script=sci_arttext](http://dx.doi.org/10.1590/1516-4446-2019-0526). doi: <http://dx.doi.org/10.1590/1516-4446-2019-0526>
- 31 Stark MA, Hoekstra T, Hazel DL, Barton B. Caring for self and others: Increasing health care students' healthy behaviors. *Work*. [online]. 2012 [citado 2021 Jan 13];42(3):393-401. doi:10.3233/WOR-2012-1428. Disponível em: <https://content.iospress.com/articles/work/wor01428>.
- 32 Hsiao Y, Chiang H, Lee H, Chen S. The Effects of a Spiritual Learning Program on Improving Spiritual Health and Clinical Practice Stress Among Nursing Students. *J Nurs Res*. [online]. 2012 [citado 2021 Jan 13];20(4):281-90. Disponível em: https://journals.lww.com/jnr-twna/Fulltext/2012/12000/The_Effects_of_a_Spiritual_Learning_Program_on.7.aspx. doi: 10.1097/jnr.0b013e318273642f.
- 33 Mc Sharry P, Timmins F. An evaluation of the effectiveness of a dedicated health and well being course on nursing students' health. *Nurse Educ Today*. [online]. 2016 [citado 2021 Jan 13];44:26-32. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27429326>. doi: <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2016.05.004>.
- 34 Hsieh PL. A School-Based Health Promotion Program for Stressed Nursing Students in Taiwan. *J Nurs Res*. [online]. 2011 [citado 2021 Jan 13];19(3):230-37. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21857330/>. doi: <https://doi.org/10.1097/JNR.0b013e318228d010>.
- 35 Jain S, Shapiro SL, Swanick S, Roesch SC, Mills PJ, Bell I et al. A randomized controlled trial of mindfulness meditation versus relaxation training: Effects on distress, positive states of mind, rumination, and distraction. *Annals of Behavioral Medicine*. [online]. 2007 [citado 2021 Jan 13];33(1):11-21. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17291166/>. doi: https://doi.org/10.1207/s15324796abm3301_2.
- 36 Kuhlmann SM, Huss M, Bürger A, Hammerle F. Coping with stress in medical students: results of a randomized controlled trial using a mindfulness-based stress prevention training (MediMind) in Germany. *BMC Med Educ*. [online]. 2016 [citado 2021 Jan 13];16:316. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5192598/>. doi: <https://doi.org/10.1186/s12909-016-0833-8>.
- 37 DeVibe M, Solhaug I, Tyssen R, Friborg O, Rosenvinge JH, Sørli T et al. Mindfulness training for stress management: a randomised controlled study of medical and psychology students. *BMC Med Educ*. [online]. 2013 [citado 2021 Jan 13];13:107. Disponível em: <https://bmcmmededuc.biomedcentral.com/articles/10.1186/1472-6920-13-107>. Doi: <https://doi.org/10.1186/1472-6920-13-107>.
- 38 Ratanasiripong P, Park JF, Ratanasiripong NT, Kathalae D. Stress and Anxiety Management in Nursing Students: Biofeedback and Mindfulness Meditation. *Journal of nursing education*. *Journal of Nursing Education* [online]. 2015; 54(9):520-24. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26334339/> doi: <https://doi.org/10.3928/01484834-20150814-07>.
- 39 Dyrbye LN, Shanafelt TD, Werner L, Sood A, Satele D, Wolanskyj AP. The Impact of a Required Longitudinal Stress Management and Resilience Training Course for First-Year Medical

Students. *J Gen Intern Med.* [online]. 2017 [citado 2021 Jan 13];32(12):1309–1314. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5698225/>. doi: <https://doi.org/10.1007/s11606-017-4171-2>.

40 Bresolin JZ, Dalmolin GL, Vasconcellos SJL, Barlem ELD, Andolhe R, Magnago TSBS. Depressive symptoms among healthcare undergraduate students. *Rev. Latino-Am. Enfermagem* [online]. 2020 [citado 2021 Jan 13];28:e3239. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-11692020000100313&lng=en. Epub Feb 14, 2020. doi: <https://doi.org/10.1590/1518-8345.3210.3239>.

41 Santos RR, Toscani Greco PB, Prestes FC, Kirchoff RS, Magnago TSBS, Oliveira MA. Symptoms of minor psychiatric disorders in undergraduate nursing students. *Revista Baiana de Enfermagem.* [online]. 2016 [citado 2021 Jan 13];30:3(1-14). Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1029960>. doi: <http://dx.doi.org/10.18471/rbe.v30i3.16060>.

42 Van der Riet P, Rossiter P, Kirby D, Dluzewska T, Harmon C. Piloting a stress management and mindfulness program for undergraduate nursing students: student feedback and lessons learned. *Nurse Education today.*[online]. 2015 [citado 2021 Jan 13];35:44-49. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24953673/>. doi: <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2014.05.003>.

43 Bromet E, Andrade LH, Hwang I, Sampson NA, Alonso J, de Girolamo G, et al. Cross-national epidemiology of DSM-IV major depressive episode. *BMC Med.* 2011 Jul 26;9:90. doi: 10.1186/1741-7015-9-90. PMID: 21791035; PMCID: PMC3163615. [cited 2021-11-03]

44 Stein DJ, Lim CCW, Roest A et al. The cross-national epidemiology of social anxiety disorder: Data from the World Mental Health Survey Initiative. *BMC Med.* 2017; 15:143. <https://doi.org/10.1186/s12916-017-0889-2>

45 Worsley J, Pennington A, Corcoran R. What interventions improve college and university students' mental health and wellbeing? A review of review-level evidence. *What Works Brief*[online]. 2020 March. University of Liverpool. Disponível em <https://whatworkswellbeing.org/wp-content/uploads/2020/03/Student-mental-health-full-review.pdf>

47 Conley CS, Durlak JA, Kirsch AC. A Meta-analysis of universal mental health prevention programs for higher education students. *Prev Sci.* 2015 May;16(4):487-507. doi: 10.1007/s11121-015-0543-1. PMID: 25744536.

48 Regehr C, Glancy D, Pitts A. Interventions to reduce stress in university students: a review and meta-analysis. *J Affect Disord.* 2013 May 15;148(1):1-11. doi: 10.1016/j.jad.2012.11.026. Epub 2012 Dec 13. PMID: 23246209.

3.3 ARTIGO 3 – CARTA AO EDITOR: ESTRATÉGIAS INSTITUCIONAIS PARA ENFRENTAMENTO DE SOFRIMENTO MENTAL ENTRE GRADUANDAS DE ENFERMAGEM.

SILVA, Melissa Almeida; MACHADO, Carolina de Souza; FELZEMBURGH, Ridalva Dias Martins. Institutional strategies for fighting mental suffering among nursing undergraduates. **Rev. esc. enferm. USP**, São Paulo, v54, e03600, 2020. Available from <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0080-62342020000100200&lng=en&nrm=iso>. access on 06 Nov. 2020. Epub Sep 6, 2020. <https://doi.org/10.1590/s1980-220x2020ce0103600>.

Prezados Editores,

O artigo publicado nesta Revista em julho de 2019, intitulado Alterações de saúde em estudantes de Enfermagem um ano depois do ingresso no curso de graduação¹, traz à tona uma temática relevante e emergente. Publicações recentes vêm abordando o problema do sofrimento psíquico entre estudantes universitários no Brasil¹⁻⁶ e no mundo⁷⁻¹⁰. Um relatório¹¹ publicado em 2014 já mostrava dados alarmantes: 79,8% dos estudantes relataram sofrimento psíquico nos 12 meses anteriores à pesquisa; 59.969 (6,38%) apresentaram “ideias de morte” e 38.838 (4,13%) “pensamento suicida”. Passado o período de diagnóstico, é chegada a hora de agir. Em todo o mundo, ações realizadas com estudantes universitários, incorporadas ao currículo ou não, já apresentam resultados positivos, apesar de incipientes¹². Estas intervenções compreendem cursos para promoção da saúde¹³⁻¹⁵, práticas de meditação para atenção plena¹⁶⁻¹⁹, apoio psicológico profissional e incorporação de prática de atividade física e cuidados com alimentação²⁰.

Desta forma, constata-se, através das pesquisas publicadas, que cursos para promoção da saúde estimulam hábitos de vida saudáveis, refletindo nos níveis de estresse e ansiedade^{21,22,23}. A meditação tem se mostrado eficaz na redução do sofrimento psíquico e melhora no desempenho acadêmico^{15,19,24}. O apoio psicológico para gerenciar as emoções é também eficaz^{14,24}. Mas todos estes estudos refletem experiências de outros países.

Nossa experiência na Escola de Enfermagem da Universidade Federal da Bahia, após a implantação do Núcleo de Apoio Psicopedagógico e Social (Napp), tem mostrado resultados animadores. Construído com participação da comunidade acadêmica, conta com uma pedagoga, duas psicólogas, uma assistente social, além de representantes estudantis e docentes. Promove atendimentos individuais e ações coletivas focadas em bem estar, integração, autoconhecimento, planejamento de estudos, sendo avaliado positivamente pelas estudantes.

Certas de não sermos a única instituição a realizar intervenções desta natureza, propomos a divulgação com brevidade de outras ações, proporcionando, assim, uma discussão ampliada. O

objetivo de cada instituição de ensino superior deve ser adotar e disseminar mais medidas institucionais eficazes, baseadas em evidências, permanentes, no intuito de impactar sobre os indicadores que assolam os jovens universitários em todo o território nacional.

REFERÊNCIAS

- 1 Silva RM, Costa ALS, Mussi FC, Lopes VC, Batista KM, Santos OP. Health alterations in nursing students after a year from admission to the undergraduate course. *Rev Esc Enferm USP*. 2019;53:e03450. DOI: <https://doi.org/10.1590/S1980-220X2018008103450>
2. Fagundes VLD, Lurdemir AB. Common mental disorders among health care students, *Rev Bras de Psiquiatr*. 2005;27(3):194-200. DOI: <https://doi.org/10.1590/S1516-44462005000300007>
3. Costa EFO, Rocha MMV, Santos ATRA, Melo EV. Common mental disorders and associated factors among final-year healthcare students. *Rev Assoc Med Bras*. 2014;60(6):525-30. DOI: <https://doi.org/10.1590/1806-9282.60.06.009>
- 4 Souza FGM, Menezes MGC. Estresse nos estudantes de medicina da Universidade Federal do Ceará. *Rev Bras Edu Med*. 2005;29(2):91-6. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0047-20852009000100005>
5. Amaral GA, Gomide PM, Batista MPB, Piccolo PP, Teles TBG, Oliveira PM, et al. Sintomas depressivos em acadêmicos de medicina da Universidade Federal de Goiás: um estudo de prevalência. *Rev Psiquiatr Rio Gd Sul*. 2008;30(2):124-30. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0101-81082008000300008>
6. Mussi FC, Pires CGS, Carneiro LS, Costa ANS, Ribeiro FMSS, Santos AF. Comparison of stress in freshman and senior nursing students. *Rev Esc Enferm USP*. 2019;53:e03431. DOI: <https://doi.org/10.1590/S1980-220X2017023503431>
7. Mc Carthy B, Trace A, O'Donovan M, Brady-Nevin C, Murphy M, O'Shea M, et al. Nursing and midwifery students' stress and coping during their undergraduate education programmes: an integrative review. *Nurse Educ Today*. 2018; 61:197-209. DOI: 10.1016/j.nedt.2017.11.029
8. Dyrbye LN, Thomas MR, Shanafelt TD. Systematic review of depression, anxiety and other indicators of psychological distress among US and Canadian medical students. *Acad Med*. 2006;81(4):354-73. DOI: 10.1097/00001888-200604000-00009
9. Saïas T, du Roscoält E, Véron L, Guinard R, Richard JB, Legleye S, et al. Psychological distress in French college students: demographic, economic and social stressors. (Results from the 2010 National Health Barometer. *BMC Public Health*). 2014;14:256. DOI: 10.1186/1471-2458-14-256

10. El Ansari W, Oskrochi R, Haghgoo G. Are students' symptoms and health complaints associated with perceived stress at university? Perspectives from the United Kingdom and Egypt. *Int J Environ Res Public Health*. 2014;11(10):9981-10002. DOI: 10.3390/ijerph111009981
11. Associação Nacional dos Dirigentes das Instituições Federais de Ensino Superior. IV Pesquisa do Perfil Socioeconômico e Cultural dos Estudantes de Graduação das Instituições Federais de Ensino Superior Brasileiras, 204 [Internet]. Uberlândia: ANDIFES; 2016 [citado 2019 jul. 7]. Disponível em: http://www.andifes.org.br/wpcontent/uploads/2017/11/Pesquisa-de-Perfil-dosGraduando-das-IFES_2014.pdf
12. Winzer R, Lindberg L, Guldbbrandsson K, Sidorchuk A. Effects of mental health interventions for students in higher education are sustainable over time: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Peer J*. 2018;6:e4598. DOI: 10.7717/peerj.4598
13. McCarthy B, Trace A, O'Donovan M, O'Regan P, Brady-Nevin C, O'Shea M, et al. Coping with stressful events: a pre-post-test of a psycho-educational intervention for undergraduate nursing and midwifery students. *Nurse Educ Today*. 2018;61:273-80. DOI: 10.1016/j.nedt.2017.11.034
14. Pines EW, Rauschhuber ML, Cook JD, Norgan GH, Canchola L, Richardson C, et al. Evaluation of a stress coping course for psychological resilience among a group of university nursing students. *Perspect Psychiatr Care*. 2019;55(2):233-8. DOI: 10.1111/ppc.12340
15. Dyrbye LN, Shanafelt TD, Werner L, Sood A, Satele D, Wolanskyj AP. The impact of a required longitudinal stress management and resilience training course for first-year medical students. *J Gen Intern Med*. 2017;32(12):1309-1314.
16. Jain S, Shapiro SL, Swanick S, Roesch SC, Mills PJ, Bell I, et al. A randomized controlled trial of mindfulness meditation versus relaxation training: effects on distress, positive states of mind, rumination, and distraction. *Ann Behav Med*. 2007;33(1):11-21. DOI: 10.1207/s15324796abm3301_2
17. Kuhlmann SM, Huss M, Bürger A, Hammerle F. Coping with stress in medical students: results of a randomized controlled trial using a mindfulness-based stress prevention training (MediMind) in Germany. *BMC Med Educ*. 2016;16(1):316. DOI: 10.1186/s12909-016-0833-8
18. Ratanasiripong P, Park JF, Ratanasiripong NT, Kathalae D. Stress and anxiety management in nursing students: biofeedback and mindfulness meditation. *J Nurs Educ*. 2015;54(9):520-24. DOI: 10.3928/01484834-20150814-07
19. Van der Riet P, Rossiter P, Kirby D, Dluzewska T, Harmon C. Piloting a stress management and mindfulness program for undergraduate nursing students: student feedback and lessons learned. *Nurse Educ Today*. 2015;35(1):44-9. DOI: 10.1016/j.nedt.2014.05.003
20. Hsieh PL. A school-based health promotion program for stressed nursing students in Taiwan. *J Nurs Res*. 2011;19(3):230-7. DOI: 10.1097/JNR.0b013e318228d010

21. Stark MA, Hoekstra T, Hazel DL, Barton B. Caring for self and others: increasing health care students' healthy behaviors. *Work*. 2012;42(3):393-401. DOI: 10.3233/WOR-2012-1428
22. Mc Sharry P, Timmins F. An evaluation of the effectiveness of a dedicated health and well being course on nursing students' health. *Nurse Educ Today*. 2016;44:26-32. DOI: 10.1016/j.nedt.2016.05.004
23. Kingston R, Coumaravelou S. The effectiveness of psychoeducation and systematic desensitization to reduce test anxiety among first-year pharmacy students, *Am J Pharmac Educ*. 2014;78(9):163. DOI: 10.5688/ajpe789163
24. Hsiao Y, Chiang H, Lee H, Chen S. The effects of a spiritual learning program on improving spiritual health and clinical practice stress among nursing students. *J Nurs Res*. 2012;20(4):281-90. DOI: 10.1097/jnr.0b013e318273642f

4 CONCLUSÃO

Existem iniciativas pontuais em diversos países para promoção da saúde mental entre estudantes, entretanto nenhuma delas se mostrou como parte de uma política institucional permanente e sim como intervenções promovidas por grupos de pesquisa.

Todos os cursos de psicoeducação apresentaram desfechos positivos. O desfecho mais frequente foi o aumento na busca por suporte social, além de redução no isolamento, na acomodação e nas manifestações de sofrimento psicológico. Também os cursos para promoção do autocuidado e qualidade de vida resultaram em desfechos positivos relacionados ao estilo de vida (aumento na prática de atividade física, melhor nutrição, qualidade de vida, sensação de alegria).

As intervenções que promoveram prática de meditação apresentaram desfechos positivos semelhantes a outras práticas de relaxamento. Ambas as intervenções (meditação e relaxamento) mostraram melhores resultados quando comparadas aos grupos que não foram submetidos a nenhuma intervenção.

Exceto por um estudo, onde a prática de meditação foi compulsória, incorporada ao currículo, todas as outras apresentaram desfechos positivos e todos os autores recomendam a adoção de tais práticas nas instituições de ensino superior, como forma de reduzir o sofrimento psicológico e promover a qualidade de vida entre estudantes da área da saúde.

Os limites apresentados pelos autores em relação à generalização dos resultados se referem aos tamanhos limitados das amostras, ao perfil de estudantes de certos cursos da saúde como Enfermagem, predominantemente feminino, ao alto índice de desistência na participação diante de outras demandas curriculares. Além disso, os estudos apresentam diferentes métodos e instrumentos de coletas de dados o que não permite uma comparação de eficácia entre eles. Essa pode ser uma nova diretriz para elaboração de pesquisas desta natureza, comparar grupos diferentes, utilizando o mesmo método, permitindo, assim, verificar o que apresenta resultados mais satisfatórios.

Em relação aos sintomas de ansiedade e depressão durante a pandemia relatados do estudo de corte transversal, observou-se uma elevada frequência de sintomas. No geral, os sintomas de depressão foram mais frequentes que os de ansiedade, entretanto, entre as mulheres, os sintomas de ansiedade foram mais frequentes, enquanto entre homens, foram os de depressão. Os indivíduos que apresentaram o maior número de sintomas de ansiedade, tenderam a apresentar também mais sintomas de depressão. Estudantes do sexo feminino, com maior idade, menor renda, solteiras, que não recebem auxílio financeiro através da universidade e que estão mais próximas da conclusão do curso apresentaram maior número de sintomas.

A partir do presente estudo, considerando a vulnerabilidade que caracteriza a população de estudantes de enfermagem, recomenda-se o investimento em ações de psicoeducação buscando fortalecer a capacidade de lidar com problemas estressantes que certamente farão parte do seu cotidiano estudantil e profissional.

Recomenda-se, assim, que as instituições de ensino superior elaborem estratégias de apoio aos estudantes, tanto de promoção da saúde e adoção de hábitos de vida saudáveis, quanto para prevenção de riscos específicos e redução dos sintomas de sofrimento já instalado. Para tanto, são necessários, além dos grupos de pesquisa, outros grupos de trabalho que envolvam toda a comunidade acadêmica, incluindo docentes, discentes e outros profissionais, buscando compreender as reais necessidades e propondo estratégias adequadas à realidade de cada local.

Na Escola de Enfermagem onde a pesquisa foi realizada, há alguns anos foram constituídos Grupos de Trabalho com foco no bem-estar, além do Núcleo de Apoio Pedagógico e Psicossocial, que conta com uma pedagoga, uma assistente social e uma psicóloga, e que realiza atendimentos individuais, por demanda espontânea, além de ações planejadas junto ao corpo discente e docente. As ações têm sido avaliadas positivamente pela comunidade e durante a pandemia, quando os atendimentos foram mantidos remotamente, as estudantes, puderam contar com essa estrutura de apoio.

Em relação ao currículo, algumas medidas podem ser incorporadas a partir da presente pesquisa, com inclusão de conteúdos relacionados às intervenções bem-sucedidas nesta pesquisa, como parte dos componentes curriculares. São exemplos: Os cursos de psicoeducação podem ser incorporados nas disciplinas Psicologia da Saúde e Enfermagem na Atenção à Saúde Mental. Conteúdos como mediação de conflitos, que se mostrou positivo na redução do estresse no ambiente das práticas pode ser incorporado no componente Gestão de Sistemas e Serviços de Saúde, que já prevê abordagem deste conteúdo.

Além disso, a Escola têm oferecido componentes curriculares voltados à Saúde Mental de estudantes de pós-graduação, o que poderia ser estendido aos estudantes da graduação.

O importante, neste processo, é que haja uma ampla participação, como historicamente vêm acontecendo na unidade, para que as medidas sejam ampliadas e oferecidas continuamente.

Os limites deste estudo estão relacionados à coleta de dados, realizada à distância, restringindo o acesso a uma parte das estudantes. Pelo mesmo motivo, não foi possível verificar reações emocionais nem aprofundar nas respostas sobre o significado ou a avaliação sobre a pandemia. São necessários outros estudos, particularmente quando do retorno das aulas presenciais para acompanhar a evolução dos sintomas nessa fase de adaptação.

REFERÊNCIAS

ASSIS, A. D.; OLIVEIRA, A. G. B. Vida universitária e saúde mental: Atendimento às demandas de saúde e saúde mental de estudantes de uma universidade brasileira. **Cadernos Brasileiros de Saúde Mental**. Florianópolis, v. 2, n. 4-5, p.159-177, 2010. Disponível em: <https://periodicos.ufsc.br/index.php/cbsm/article/view/68464/0>. Acesso em: 04 de dezembro de 2017.

AMARAL, G. F.; GOMIDE, L. M. P.; BATISTA, M. P. B.; PICCOLLO, P. P.; TELES, T. B. G.; OLIVEIRA, P. M., *et al.* Sintomas depressivos em acadêmicos de medicina da Universidade Federal de Goiás: um estudo de prevalência. **Rev Psiquiatr Rio Gd do Sul**, Rio Grande do Sul, v. 30, n. 2, p. 124-30, 2008. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rprs/a/SJKh6ZdDMmYGvws4rKWddnN/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 21 de outubro de 2018.

ASSOCIAÇÃO NACIONAL DOS DIRIGENTES DAS INSTITUIÇÕES FEDERAIS DE ENSINO SUPERIOR. **IV Pesquisa do Perfil Socioeconômico e Cultural dos Estudantes de Graduação das Instituições Federais de Ensino Superior Brasileiras 2014**. Fórum Nacional de Pró-Reitores de Assuntos Comunitários e Estudantis. Uberlândia. ANDIFES. Julho de 2016. Disponível em: http://www.andifes.org.br/wp-content/uploads/2017/11/Pesquisa-de-Perfil-dos-Graduanso-das-IFES_2014.pdf. Acesso em: 07 de julho de 2019.

BALHARA, Y. P. S.; KATTULA, D.; SINGH, S. ; CHUKKALI, S. ; BHARGAVA, R. Impact of lockdown following COVID-19 on the gaming behavior of college students. **IndianJ Public Health** [online], v. 64, n. S, p. 172-6, 2020. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32496250/> . Acesso em: 18 de março de 2021.

BENAVENTE, S. B. T.; SILVA, R. M.; HIGASHI, A. B.; GUIDO, L. A. ; COSTA, A. L. S. Influence of stress factors and sociodemographic characteristics on the sleep quality of nursing students. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**. São Paulo, v. 48, n. 3, p. 514-20, 2014. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/reusp/a/xcXmbS5wJg33y6VfyBGZ3hz>. Acesso em 15 de março de 2021.

BERMUDEZ, M. B.; COSTANZI, M.; MACEDO. M. J. A.; TATTON-RAMOS, T.; XAVIER, A. C. M.; FERRÃO, Y. A. *et al.* Improved quality of life and reduced depressive symptoms in medical students after a single-session intervention. **Braz J Psychiatry**. [online]. v. 42, n. 2, p. 145-152. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/1516-4446-2019-0526>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbp/a/Z4Ff5BVNmfcSGPw3yNLqwMp/?lang=en>. Acesso em: 13 de janeiro de 2021.

BITANIHIRWE, B. K. Monitoring and managing mental health in the wake of Ebola. Commentary. **Ann Ist Super Sanita**. [online], v. 52, n. 3, p.320-22, 2016. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27698289/>. DOI: 10.4415/ANN_16_03_02. PMID: 27698289. Acesso em 13 de outubro de 2021.

BRASIL. Ministério da Educação. Gabinete do Ministro. **Portaria n. 343, de 17 de março de 2020**. Dispõe sobre a substituição de aulas presenciais por aulas em meios digitais enquanto durar a situação de pandemia do Novo Coronavírus - COVID-19. DOU, 53. ed., seção 1, Brasília, DF, p. 39, 18 mar. 2020 [online]. Disponível em: <http://www.in.gov.br/en/web/dou/-/portaria-n-343-de-17-de-marco-de-2020-248564376>. Acesso em: 06 maio 2020.

BRESOLIN, J. Z.; DALMOLIN, G. L.; VASCONCELLOS, S. J. L.; BARLEM; E. L. D.; ANDOLHE, R.; MAGNAGO, T. S. B. S. Depressive symptoms among healthcare undergraduate students. **Rev. Latino-Am. Enfermagem** [online], v. 28, n. e, p.3239, 2020. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-11692020000100313&lng=en. Epub Feb 14, 2020. doi: <https://doi.org/10.1590/1518-8345.3210.3239>. Acesso em: 14 de fevereiro de 2020

BROMET, E.; ANDRADE, L. H.; HWANG, I.; SAMPSON, N. A.; ALONSO, J.; de GIROLAMO, G.; *et al.* Cross-national epidemiology of DSM-IV major depressive episode. **BMC Med**, v. 26, n. 9, p. 90, 2011. DOI: 10.1186/1741-7015-9-90. PMID: 21791035; PMCID: PMC3163615. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21791035/>. Acesso em: 03 de março de 2021.

CAO, W.; FANG, Z.; HOU, G.; HAN, M.; XU, X.; DONG, J.; ZHENG, J. The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China. **Psychiatry Res** [online], v. 287, p. 112934, 2020. DOI: 10.1016/j.psychres.2020.112934. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32229390/>. Acesso em 11 de abril de 2021.

CARVALHO, A. P. **Política Pública de Assistência Estudantil: Análise das Publicações Realizadas entre os Anos de 2006 a 2015**. Comunicação em evento apresentado em I Encontro Nacional de Ensino e Pesquisa do Campo de Públicas. Brasília, 2015. Disponível em: http://www.anepcp.org.br/acp/anaisenepcp/20171011162720_st_06_alessandro_pires_de_carvalho.pdf. Acesso em 17 de janeiro de 2021.

CERCHIARI, E. A. N. **Saúde mental e qualidade de vida em estudantes universitários** [Tese]. Campinas, São Paulo: Faculdade de Ciências Médicas, Universidade Estadual de Campinas; 2004. Disponível em: http://repositorio.unicamp.br/bitstream/REPOSIP/313371/1/Cerchiari_EdneiaAlbinoNunes_D.pdf. Acesso em 18 de março de 2021

CESTARI, V. R. F. *et al.* Estresse em estudantes de enfermagem: estudo sobre vulnerabilidades sociodemográficas e acadêmicas. **Acta Paulista de Enfermagem** [online], v. 30, n. 2, p. 190-96, 2017. DOI: <https://doi.org/10.1590/1982-0194201700029>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/apae/a/4BDZyCJP6qZ6th7XMtBvhtx/abstract/?lang=pt>. Acesso: em 19 Novembro 2021.

ÇETINKAYA, S.; SERT, H. Comportamentos de estilo de vida saudável de estudantes universitários e fatores relacionados. **Acta Paul Enferm** [online], v. 34, n. eAPE, p.02942. DOI: DOI:10.37689/acta-ape/2021AO02942. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/apae/a/pckhJTzcn69k7yCj8VCW53f/>. Acesso em: 19 de novembro de 2021

CHAN, S.; LAM, L.; CHIU, H. The emergence of the novel H1N1 virus: Implications for global mental health. **International Psychogeriatrics** [online], v. 21, n. 6, p.987-9, 2009. DOI:10.1017/S1041610209990925. Disponível em: <https://scienceon.kisti.re.kr/srch/selectPORSrchArticle.do?cn=NART51280544>. Acesso em: 13 de outubro de 2021.

COELHO, A. P. S.; OLIVEIRA, D. S.; FERNANDES, E. T. B. S.; SANTOS, A. L. S.; RIOS, M. O.; FERNANDES, E. S. F.; NOVAES, C. P.; PEREIRA, T. B.; FERNANDES, T. S. S. Mental health and sleep quality among university students in the time of COVID-19 pandemic: experience of a student assistance program. **RSD** [Internet], v. 9, n. 9, e943998074, 2020. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/8074>. Acesso em: 16 de novembro de 2021.

CORRAL-MULATO, S.; ANTONIASSI, B.; VANESSA, D.; DOS SANTOS, J. L.; DA SILVA PHILBERT, L. A.; VILLELA BUENO, S. M. Estresse na vida do acadêmico em enfermagem. (Des)conhecimento e prevenção. **Investigación y Educación en Enfermería**. v. 9, n. 1, p. 109-117, 2011. Disponível em: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-53072011000100014&lng=en&tlng=pt. Acesso em: 18 de novembro de 2021.

COSTA, E. F. O.; ROCHA, M. M. V.; SANTOS, A. T. R. A.; MELO, E. V. Common mental disorders and associated factors among final-year healthcare students. **Rev Assoc Med Bras**, v. 60, n. 6, p. 525-30, 2014. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ramb/a/jVvOftyy4cPgRjpfQY5XMGQ/?lang=en>. Acesso em: 28 de janeiro de 2021

CUNHA, J. A. **Manual da versão em português das Escalas Beck**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2001.

DEVIBE, M; SOLHAUG, I; TYSSEN, R; FRIBORG, O; ROSENVINGE, J.H.; SØRLIE, T, et al. Mindfulness training for stress management: a randomised controlled study of medical and psychology students. **BMC Med Educ**. [online]. v. 13, n. 107, 2013. DOI: [10.1186/1472-6920-13-107](https://doi.org/10.1186/1472-6920-13-107). Disponível em: <https://bmcmmededuc.biomedcentral.com/articles/10.1186/1472-6920-13-107>. Acesso em: 13 de janeiro de 2021.

DIÁRIO OFICIAL DA UNIÃO. Publicado em:04/02/2020 Edição:24-A Seção: 1 – Extra Página:1 Órgão: Ministério da Saúde/Gabinete do Ministro Portaria n.188 de 3 de fevereiro de 2020 [online]. 20. **Discurso de abertura do Diretor-Geral da OMS no briefing para a mídia sobre COVID-19 - 11 de março de 2020**. [online]. Disponível em: <https://www.who.int/director-general/speeches/detail/who-director-general-s-opening-remarks-at-the-media-briefing-on-covid-19--11-march-2020>. Acesso em: 03 de junho de 2021.

DYRBYE, L. N.; SHANAFELT, T. D.; WERNER, L.; SOOD, A.; SATELE, D.; WOLANSKYJ, A. P.; The Impact of a Required Longitudinal Stress Management and Resilience Training Course for First-Year Medical Students. **J Gen Intern Med**. v. 32, n. 12, p.1309–1314, 2017. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28861707/>. Acesso em: 03 de junho de 2021.

DYRBYE, L. N.; THOMAS, M. R.; SHANAFELT, T. D.; Systematic Review of Depression, anxiety and other indicators of psychological distress among US and Canadian Medical Students. **Acad Med**. v. 81, n. 4, p. 354-73, 2006. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16565188/>. Acesso em: 03 de junho de 2021.

EL ANSARI, W.; OSKROCHI, R.; HAGHGOO, G. Are students' symptoms and health complaints associated with perceived stress at university? Perspectives from the United Kingdom and Egypt. **Int J environ Res Public Health**. v. 11, n. 10, p. 9981-10002, 2014. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25264677/>. Acesso em: 03 de junho de 2021.

PEREIRA, F. G. F.; CALDINI, L. N.; DI CIERO, M. M.; CAETANO, J. A. Assessment of stress in the inclusion of nursing students in hospital practice. **Investigación y Educación en Enfermería**. v. 32, n. 3, p.430-437, 2014. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25504409/>. Acesso em: 04 de junho de 2021.

FAGUNDES, V. L. D.; LURDEMIR, A. B. Common mental disorders among health care students, **Rev Bra de Psiquiatria**. v. 27, n. 3, p. 194-200, 2005. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbp/a/pNTNKNKjFbmCQpm9yxKYYcM/?lang=en>. Acesso em: 04 de junho de 2021.

FÓRUM NACIONAL DE PRÓ-REITORES DE ASSUNTOS ESTUDANTIS – Fonaprace. IV **Pesquisa do Perfil Socioeconômico e Cultural dos Estudantes de Graduação das Instituições Federais De Ensino Superior Brasileiras**. Uberlândia, Julho de 2016. Disponível em: <https://www.andifes.org.br/?p=88771>. Acesso em: 23 de setembro de 2021.

FÓRUM NACIONAL DE PRÓ-REITORES DE ASSUNTOS ESTUDANTIS – Fonaprace .V **Pesquisa Nacional de Perfil Socioeconômico e Cultural dos (as) Graduandos (as) das IFES – 2018. Uberlândia Maio de 2019**. Disponível em: <https://www.andifes.org.br/?p=88796>. Acesso em 23 de setembro de 2021.

GOMES-OLIVEIRA, M. H.; GORENSTEIN, C.; LOTUFO-NETO, F.; ANDRADE, L. H.; WANG, Y. P. Validation of the Brazilian Portuguese version of the Beck Depression Inventory-II in a community sample. **Rev. Bras. Psiquiatr.** [online]. v. 34, n. 4, p. 389-394. 2012. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.rbp.2012.03.005>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbp/a/LsNs3GSfW7cnqXG5QjkBLzf/?lang=en>. Acesso em: 23 de março de 2021.

GOVERNO DO BRASIL. Ministério da Saúde. **Brasil confirma primeiro caso do novo coronavírus**. [online]. Disponível em <https://www.gov.br/pt-br/noticias/saude-e-vigilancia-sanitaria/2020/02/brasil-confirma-primeiro-caso-do-novo-coronavirus>. Acesso em: 20 de março de 2021.

GRÁCIO, J. C. G. **Determinantes do consumo de bebidas alcólicas nos estudantes do ensino superior de Coimbra** [Dissertação]. Portugal, 2009. Disponível em: <http://hdl.handle.net/10316/13509>. Acesso em 23 de setembro de 2021.

GRANER, K. M.; CERQUEIRA, A. T. A. R. Integrative review: psychological distress among university students and correlated factors. **Ciênc. saúde coletiva** [online]. v. 24, n. 4, p. 1327-1346, 2019. DOI: <https://doi.org/10.1590/1413-81232018244.09692017>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/RLFrGpHpQKgkYpwXvHx3B3b/abstract/?lang=pt>. Acesso em 13 de janeiro de 2021.

HIGGINS, J. P. T.; GREEN, S. **Cochrane Handbook for Systematic Reviews of Interventions: Formulating the problem**.4.2.6 [2006]; Section 4. In: The Cochrane Library, Issue 4, 2006. Chichester, UK: John Wiley & Sons, Ltd. Disponível e: <https://training.cochrane.org/handbook>. Acesso em 13 de novembro de 2019.

HIRSCH, C. D.; BARLEM, E. L. D.; ALMEIDA, L. K.; TOMASCHEWSKI-BARLEM, J. G.; LUNARDI, V. L.; RAMOS, A. M. Fatores Percebidos pelos Acadêmicos de Enfermagem como Desencadeadores do Estresse no Ambiente Formativo. **Texto contexto – enferm** [online], v. 27, n. 1. 2018. DOI: <https://doi.org/10.1590/0104-07072018000370014>. Disponível em: <http://www.index-f.com/textocontexto/2018/r27108p.php>. Acesso em 20 de dezembro de 2020.

HIRSCH, C. D.; BARLEM, E. L. D.; TOMASCHEWSKI-BARLEM, J. G.; LUNARDI, V. L.; OLIVEIRA, A. C. C. Preditores do estresse e estratégias de coping utilizadas por estudantes de Enfermagem. **Acta paul. Enferm** [online]. v. 28, n. 3. 2015. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1982-0194201500038>. Acesso em: 20 de dezembro de 2020.

LI, H. Y.; CAO, H.; LEUNG, D. Y. P.; YIM, W. M. The Psychological Impacts of a COVID-19 Outbreak on College Students in China: A Longitudinal Study. **J. Environ. Res. Public Health** [online]. v. 17, p. 3933. 2020 DOI:10.3390/ijerph17113933. Disponível em: www.mdpi.com/journal/ijerph. Acesso em: 2 de dezembro de 2020

HSIAO, Y.; CHIANG, H.; LEE, H.; CHEN, S. The Effects of a Spiritual Learning Program on Improving Spiritual Health and Clinical Practice Stress Among Nursing Students. **J Nurs Res.** [online]. v. 20, n. 4, p. 281-90. 2012. DOI: 10.1097/jnr.0b013e318273642f. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23154439/>. Acesso em: 13 de janeiro de 2021.

LLAPA-RODRIGUES, E. O.; MARQUES, D. O.; LOPES-NETO, D.; MONTESINOS, M. J.; OLIVEIRA, A. S. A. Situações e fatores de estresse em estudantes de enfermagem na prática clínica. **Investigación y Educación en Enfermería.** v. 34, n. 1, p. 211-220 <https://doi.org/10.17533/udea.iee.v34n1a23>. Disponível em: http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0120-53072016000100023&script=sci_arttext&tlng=pt. Acesso em: 18 de novembro de 2021.

NASER, A. Y.; DAHMASH, E. Z.; AL-ROUSAN, R.; ALWAFI, H.; ALRAWASHDEH, H. M.; GHOUL, I.; ABIDINE, A.; BOKHARY, M. A.; AL-HADITHI, H. T. ALI, D.; ABUTHAWABEH, R.; ABDELWAHAB, G. M.; ALHARTANI, Y. J.; AL MUHAISEN, H.; DAGASH, A.; ALYAMI, H. S. Mental health status of the general population, healthcare professionals, and university students during 2019 coronavirus disease outbreak in Jordan: **A cross-sectional study.** **Brain Behav** [online]. v. 10, n. 8, p. e01730. 2020. DOI: 10.1002/brb3.1730. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/global-literature-on-novel-coronavirus-2019-ncov/resource/pt/covidwho-612817>. Acesso em: 03 de maio de 2021.

HSIEH, P. L. A School-Based Health Promotion Program for Stressed Nursing Students in Taiwan. **Journal of Nursing Research.** v. 9, n. 3, 230-37. 201. DOI: [//doi.org/10.1016/j.nedt.2017.11.034](https://doi.org/10.1016/j.nedt.2017.11.034). Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21857330/>. Acesso em: 08 de maio de 2021

INSTITUTE T. J. B. **Joanna Briggs Institute Reviewers' Manual:** 2014 Edition. [Internet]. Adelaide: Joanna Briggs Institute. 2014. Disponível em: <https://docplayer.net/6678504-Joanna-briggs-institute-reviewers-manual-2014-edition.html>. Acesso em: 23 de agosto de 2018.

JAIN, S.; SHAPIRO, S. L.; SWANICK, S.; ROESCH, S. C.; MILLS, P. J.; BELL, I. *et al.* A randomized controlled trial of mindfulness meditation versus relaxation training: Effects on distress, positive states of mind, rumination, and distraction. **Annals of Behavioral Medicine.** [online]. v. 33, n. 1, p. 11-12. 2007 [citado 2021 Jan 13];33(1):11-21. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17291166/>. Acesso em: 13 de janeiro de 2018.

KABAT-ZINN, J. Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. **Clinical Psychology: Science and Practice.** v. 10, n. 2, p. 144-156. 2003. DOI: <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>. Disponível em: <https://psycnet.apa.org/record/2003-03824-002>. Acesso em: 02 de março de 2019.

KINGSTON, R.; COUMARAVELOU, S. The Effectiveness of Psychoeducation and Systematic Desensitization to Reduce Test Anxiety Among First-year Pharmacy Students, American Journal of Pharmaceutical Education. **American Journal of Pharmaceutical Education.** v. 78, n. 9, p. 163. 2014. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4269370/>. Acesso em: 19 de outubro de 2018.

KUHLMANN, S. M.; HUSS, M.; BÜRGER, A.; HAMMERLE, F. Coping with stress in medical students: results of a randomized controlled trial using a mindfulness-based stress prevention training (MediMind) in Germany. **BMC Med Educ.** [online]. v. 16, p. 316. 2016 DOI: <https://doi.org/10.1186/s12909-016-0833-8>. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5192598/>. Acesso em: 13 de setembro de 2018

KUMAR, P.; BASU, D. Substance abuse by medical students and doctors. **Journal of the Indian Medical Association** [online]. v. 98, n. 8, p. 447-452. 2000. PMID: 11294326. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11294326/>. Acesso em: 18 de junho de 2018.

KUNZLER, A. M.; HELMREICH, I.; KÖNIG, J.; CHMITORZ, A.; WESSA, M.; BINDER, H. *et al.* Psychological interventions to foster resilience in healthcare students. **Cochrane Database of Systematic Reviews** [online]. v. 7, p. CD013684. DOI: <https://doi.org/10.1002/14651858.CD013684>. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32691879/>. Acesso em: 14 de maio de 2020.

LEÃO, A. M.; GOMES, L. P.; FERREIRA, M. J. M.; CAVALCANTI, L. P. G. Prevalência e Fatores Associados à Depressão e Ansiedade entre Estudantes Universitários da Área da Saúde de um Grande Centro Urbano do Nordeste do Brasil. **Rev. bras. educ. med** [online].v. 42, n. 4. 2018 Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1981-52712015v42n4RB20180092>. Acesso em 4 de março de 2020.

LEMOS, K. M.; LIMA, M. M. Uso de substâncias psicoativas entre estudantes de Medicina de Salvador (BA). **Arch. Clin. Psychiatry** [online]. v. 31, n. 3. 2007. DOI:<https://doi.org/10.1590/S0101-60832007000300003>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rpc/a/ZJ95g74ZQ4Z73WmBZSSGL9N/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 12 de outubro de 2020.

LI, Y.; WANG, Y.; JIANG, J. *et al.* Psychological distress among health professional students during the COVID-19 outbreak. **Psychological Medicine** [online]. v. 51, n. 11, p. 1952-54. DOI: DOI: 10.1017/s0033291720001555. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32389148/>. Acesso em 22 de setembro de 2020.

LIMA, C. S. **Saúde mental, uso de substâncias e religiosidade dos estudantes do Curso de Graduação em Enfermagem frente a pandemia da COVID-19.** 2020. 42 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Enfermagem) - Universidade Federal de Uberlândia, 2020. Disponível em: <https://repositorio.ufu.br/handle/123456789/30123>. Acesso em 12 de maio de 2021.

LIMA, L. D.; PEREIRA, A. M. M.; MACHADO, C. M. Crise, condicionantes e desafios de coordenação do Estado federativo brasileiro no contexto da COVID-19. **Cad. Saúde Pública** [online]. v. 36, n. 7, p. e00185220. 2020. DOI: <https://doi.org/10.1590/0102-311X00185220>. Disponível em: <https://www.scielosp.org/article/csp/2020.v36n7/e00185220/en/>. Acesso em: 04 de agosto de 2021.

LIU, J.; ZHU, Q.; FAN, W.; MAKAMURE, J.; ZHENG, C.; WANG, J. Online Mental Health Survey in a Medical College in China During the COVID-19 Outbreak [published correction appears in *Front Psychiatry*. 2020 Aug 14;11:845]. **Front Psychiatry** [online]. v. 11, p. 459. 2020. DOI:10.3389/fpsy.2020.00459. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32574242/>. Acesso em: 03 de março de 2021.

LOURENÇO, T. M. G. *et al.* Esperança e Bem-Estar Psicológico durante a Crise Sanitária pela COVID-19: Estudo com Estudantes de Enfermagem. **Escola Anna Nery** [online]. v. 25, p. e20200548. 2021. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1292381>. Acesso em: 25 de outubro de 2021.

MAIA, B. R.; DIAS, P. C. Ansiedade, depressão e estresse em estudantes universitários: o impacto da COVID-19. **Estudos de Psicologia** (Campinas) [online], v. 37, p. e200067. 2020. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/1982-0275202037e200067>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/estpsi/a/k9KTBz398jqfvDLby3QjTHJ/?lang=pt>. Acesso em: 28 de fevereiro de 2021.

MARDEGAN, P. S.; SOUZA, R. S.; BUAIZ, V.; SIQUEIRA, M. M. Uso de substâncias psicoativas entre estudantes de enfermagem. **J Bras Psiquiatr** [online]. v. 56, n. 4, p. 260-66. 2007. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/jbpsiq/a/kMSrv6Gwf55YZQJNxC5QRjg/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 12 de março de 2020.

MC CARTHY, B; TRACE, A.; O'DONOVAN, M.; BRADY-NEVIN, C.; MURPHY, M.; O'SHEA, M; *et al.* Nursing and midwifery students' stress and coping during their undergraduate education programmes: an integrative review. **Nurse Education Today**. [online]. 2018 [citado 2021 Jan 13];61:197-209. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/321341027_Nursing_and_midwifery_students'_stress_and_coping_during_their_undergraduate_education_programmes_An_Integrative_revie. doi: <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2017.11.029>.

MC SHARRY, P; TIMMINS, F. An evaluation of the effectiveness of a dedicated health and well being course on nursing students' health. **Nurse Educ Today**. [online]. v. 44, n. 26, p. 26-32. 2016. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2016.05.004>. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27429326>. Acesso em 13 de junho de 2020.

MCCARTHY, B.; TRACE, A.; O'DONOVAN, M.; O'REGAN, P.; BRADY-NEVIN, C.; O'SHEA, M., *et al.* Coping with stressful events: A pre-post-test of a psycho-educational intervention for undergraduate nursing and midwifery students. **Nurse Education today**. [online]. v. 61, p. 273-80. 2018. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2017.11.034>. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29288960/>. Acesso em 13 de janeiro de 2019.

MUSSI, F. C.; PIRES, C. G. S.; CARNEIRO, L, S.; COSTA, A. N. S.; RIBEIRO, F. M. S. S.; SANTOS, A.F. Comparison of stress in freshman and senior nursing students. **Rev Esc Enferm USP**. v. 53, p. e03431. 2019; 52. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/reeusp/article/view/159405>. Acesso em 23 de outubro de 2020.

NÓBREGA, S.; MOREIRA, T.; VASCONCELLOS, R. L. S. S. I; HEATH, N. Estresse na Formação Médica: como Lidar com Essa Realidade? **Revista Brasileira de Educação Médica** [online]. v.39, n. 4, p. 558-564, 2015. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/1981-52712015v39n4e03072014>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbem/a/dtqt6hPLcsh3tDQJNJgGyLF/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 27 de setembro de 2020

ODRIOZOLA-GONZÁLEZ P.; PLANCHUELO-GÓMEZ, Á.; IRURTIA-MUÑIZ, M. J.; *et al.* Psychological effects of the COVID-19 outbreak and lockdown among students and workers of a Spanish university. **Journal of Health Psychology**. [online]v. 0, 2020. DOI: 10.1016/j.psychres.2020.113108. Disponível em:

<https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/1359105320967086>. Acesso em 21 de janeiro de 2021.

OLIVEIRA, A. J.; TRIGO, A. A.; FERRO, L. R. M.; REZENDE, M. M. Programa Universidades Promotoras de Saúde como Proposta de Promoção de Saúde dentro das Universidades. **Revista AMAzônica** [online]. v. 24, n. 2, p. 383-400, 2019. Disponível em: <https://periodicos.ufam.edu.br/index.php/amazonica/article/view/6763>. Acesso de 12 de janeiro de 2020.

OLIVEIRA-BOSSO, L.; MARQUES-DA SILVA, R.; SIQUEIRA-COSTA, A. L. (2017). Biosocial-academic profile and stress in first- and fourth-year nursing students. **Investigación y Educación en Enfermería**, [online]. v. 35, n. 2, p. 131-138. DOI: <https://doi.org/10.17533/udea.iee.v35n2a02>. Disponível em: http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0120-53072017000200131&script=sci_arttext&tlng=pt. Acesso em: 30 de março de 2020.

ONAN, N.; KARACA, S.; UNSAL BARLAS, G. Evaluation of a stress coping course for psychological resilience among a group of university nursing students. **Perspect Psychiatr Care**. [online]. v. 55, n. 2, p. 233-38, 2019. DOI: 10.1111/ppc.12340. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30536671/>. Acesso em: 22 de março de 2020.

PINES, E. W.; RAUSCHHUBER, M. L.; COOK, J. D.; NORGAN, G. H.; CANCHOLA, L.; RICHARDSON, C.; JONES, M. E. Enhancing resilience, empowerment, and conflict management among baccalaureate students: outcomes of a pilot study. **Nurse Educ**. [online]. v. 39, n. 2, p. 85-90, 2014. DOI: 10.1097/NNE.000000000000023. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24535184/>. Acesso em: 12 de setembro de 2018.

RAFAEL, R. M. R. R.; CORREIA, L. M.; MELLO, A. S.; PRATA, J. A.; DEPRET, D. G.; ESPIRITO-SANTO, T. B.; *et al.* Psychological distress in the COVID-19 pandemic: prevalence and associated factors at a nursing college. **Rev Bras Enferm** [online]. v. 74, n.2. p. e20210023. 2021. DOI: <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2021-0023> Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34161520/>. Acesso em: 3 de outubro de 2021.

RAJIAH, K.; SARAVANAN, C. The Effectiveness of Psychoeducation and Systematic Desensitization to Reduce Test Anxiety Among First-year Pharmacy Students, **American Journal of Pharmaceutical Education**. [online]. v. 78, n. 9, p. 163, 2014. DOI: <https://doi.org/10.5688/ajpe789163>. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34161520/>. Acesso em 02 de agosto de 2020.

RATANASIRIPONG, P.; PARK, J. F.; RATANASIRIPONG, N. T.; KATHALAE, D. Stress and Anxiety Management in Nursing Students: Biofeedback and Mindfulness Meditation. **Journal of Nursing Education** [online]. v.54, n. 9, p. 520-24, 2015. DOI: <https://doi.org/10.3928/01484834-20150814-07>. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26334339/>. Acesso em: 02 de outubro de 2018.

SADDIK, B.; HUSSEIN, A.; SHARIF-ASKARI, F. S.; KHEDER, W.; TEMSAH, M. H.; KOUTAICH, R. A.; HADDAD, E. S.; AL-ROUB, N. M.; MARHOON, F. A.; HAMID, Q.; HALWANI, R. Increased Levels of Anxiety Among Medical and Non-Medical University Students During the COVID-19 Pandemic in the United Arab Emirates. **Risk Manag Healthc Policy** [online]. v. 3, n. 13, p. 2395-2406, 2020. DOI:10.2147/RMHP.S273333. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33177898/>. Acesso em: 2 de fevereiro de 2021.

SAÏAS, T.; DU ROSCOËT, E.; VÉRON, L.; GUINARD, R.; RICHARD, J. B.; LEGLEYE, S.; *et al.* Psychological distress in French college students: demographic, economic and social stressors. Results from the 2010 National Health Barometer. **BMC Public Health**. [online]. v. 14, p. 256, 2014. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24629002/>. Acesso em: 13 de março de 2018.

SAMPAIO, M. L. **Ansiedade e depressão em estudantes de medicina: frequência, marcadores biológicos e efeitos de uma oficina de manejo de estresse** [Tese]. Ceará: Universidade Federal do Ceará, Faculdade de Medicina, Programa de Pós-graduação em Farmacologia; 2012. Disponível em: <http://www.repositorio.ufc.br/handle/riufc/5559>. Acesso em: 17 de setembro de 2020

SANTOS, R. R.; TOSCANI GRECO, P. B.; PRESTES, F. C.; KIRCHHOF, R. S.; MAGNAGO, T. S. B. S.; OLIVEIRA, M. A. Symptoms of minor psychiatric disorders in undergraduate nursing students. **Revista Baiana de Enfermagem**. [online]. v. 30, n.3, p. 1-14, 2016. DOI: <http://dx.doi.org/10.18471/rbe.v30i3.16060>. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1029960>. Acesso em: 13 de janeiro de 2021.

SILVA, R. M.; COSTA, A. L. S.; MUSSI, F. C.; LOPES, V. C.; BATISTA, K. M.; SANTOS, O. P. Health alterations in nursing students after a year from admission to the undergraduate course. **Rev Esc Enferm USP**. v. 53, p. 03450, 2019. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/reeusp/article/view/182747>. Acesso em 28 de março de 2020

SILVEIRA, C.; NORTON, A.; BRANDÃO, I.; ROMA-TORRES, A. Saúde mental em estudantes universitários, **Acta Med Port** [online]. v. 24, n. 2, p. 247-256, 2011. Disponível em: https://repositorio.ul.pt/bitstream/10451/28877/1/ulsd730773_td_Maria_Nogueira.pdf. Acesso em 17 de julho de 2018.

SOARES-DE-SOUZA, V.; RAMOS-COSTA, M. A.; CARLOS-RODRIGUES, A.; FREITAS-BEVILAQUA, J.; INOUE, K. C.; CAMPOS-DE-OLIVEIRA, J. L.; MATSUDA, L. M. Estresse entre graduandos de Enfermagem de uma universidade pública brasileira. **Investigación y Educación en Enfermería**. [online] v. 34, n. 3, p. 518-527, 2016. DOI: <https://doi.org/10.17533/udea.iee.v34n3a11>. Disponível em: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-53072016000300518. Acesso em 18 de julho de 2018.

SOUZA, F. G. M.; MENEZES, M. G. C. Estresse nos estudantes de medicina da Universidade Federal do Ceará. **Rev Bras Edu Med**. [online] v. 29, n. 2, p. 91-6, 2005. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/jbpsiq/a/btQCrZ9vq9YyZPh3bsRGFGw/?lang=pt>. Acesso em 19 de agosto de 2018.

STARK, M. A.; HOEKSTRA, T.; HAZEL, D. L.; BARTON, B. Caring for self and others: Increasing health care students' healthy behaviors. **Work**. [online]. v. 42, n. 3, p. 393-401, 2012. DOI: 10.3233/WOR-2012-1428. Disponível em: <https://content.iospress.com/articles/work/wor01428>. Acesso em 17 de junho de 2018.

STEIN, D. J.; LIM, C. C. W.; ROEST, A. *et al.* The cross-national epidemiology of social anxiety disorder: Data from the World Mental Health Survey Initiative. **BMC Med**. [online] v. 15, p. 143, 2017; DOI: <https://doi.org/10.1186/s12916-017-0889-2>. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28756776/>. Acesso em 13 de junho de 2018.

STROBE STATEMENT. **Strengthening the reporting of observational studies in epidemiology. Strobe checklists: version 4**. Berna: University of Bern; [online] 2007. Disponível em: <https://www.strobe-statement.org/>. Acesso em 12 de agosto de 2019.

TOSEVSKI, D. L.; MILOVANCEVIC, M. P.; GAJIC, S. D. Personality and psychopathology of university students. **Curr Opin Psychiatry** [online]. v. 23, n. 1, p. 48-52. 2010 DOI:10.1097/YCO.0b013e328333d625. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19890212/>. Acesso em: 7 de setembro de 2018.

VAN DER RIET, P.; ROSSITER, P.; KIRBY, D.; DLUZEWSKA, T.; HARMON, C. Piloting a stress management and mindfulness program for undergraduate nursing students: student feedback and lessons learned. **Nurse Education today**. [online]. v. 35, p. 44-49, 2015. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24953673/>. Acesso em 28 de outubro de 2018.

VASCONCELOS, N.B. Programa Nacional de Assistência Estudantil: Uma Análise da Evolução da Assistência Estudantil ao Longo da História da Educação Superior no Brasil. **Ensino Em Revista** [online], Uberlândia. v. 17, n. 2, p. 599-616, 2010. Disponível em: <http://www.seer.ufu.br/index.php/emrevista/article/view/11361>. Acesso em: 7 de setembro de 2018.

WEISLER, R. H.; BARBEE, J. G.; TOWNSEND, M. H. Mental Health and Recovery in the Gulf Coast After Hurricanes Katrina and Rita. **JAMA** [online]. v. 296, n. 5, p. 585-88, 2006. DOI:10.1001/jama.296.5.585. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16882968/>. Acesso em: 18 de novembro de 2018.

WINZER, R.; LINDBERG, L.; GULDBRANDSSON, K.; SIDORCHUK, A. Effects of mental health interventions for students in higher education are sustainable over time: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. **PeerJ**. [online]. v. 6, p. e4598, 2018. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29629247/>. Acesso em: 25 de julho de 2019.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) Situation Report–1**; World Health Organization: Geneva, Switzerland, 2020. [online] Disponível em: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/situation-reports>. Acesso em 27 de abril de 2020.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) Situation Report–51**; World Health Organization: Geneva, Switzerland, 2020. [online]. Disponível em: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/situation-reports>. Acesso em 02 de janeiro de 2021.

WORSLEY, J.; PENNINGTON, A.; CORCORAN, R. What interventions improve college and university students' mental health and wellbeing? A review of review-level evidence. **What Works Brief** [online]. 2020. University of Liverpool. Disponível em: <https://whatworkswellbeing.org/wp-content/uploads/2020/03/Student-mental-health-full-review.pdf>. Acesso em: 12 de abril de 2021.

YOKOYAMA, Y.; OTSUKA, K.; KAWAKAMI, N.; KOBAYASHI, S.; OGAWA, A.; TANNO, K. *et al.* Mental Health and Related Factors after the Great East Japan Earthquake and Tsunami. **PLoS ONE** [online]. v. 9, n. 7, p. e102497, 2014. DOI:<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0102497>. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6001143/>. Acesso em: 8 de outubro de 2018.

APÊNDICE – Instrumento de coleta de dados.

Autora: Melissa Almeida Silva

Orientadora: Ridalva Dias Felix Martins

Co-orientadora: Carolina de Souza-Machado

1. DADOS SOCIODEMOGRÁFICOS E ECONÔMICOS:

1 . 1	Cidade/estado onde nasceu			1 . 2	I d a d e	
1 . 3	Sexo	Mas c	F e m	1 . 4	Identidade de gênero	
1 . 5	Qual é a sua raça ou cor?		Preta		Amarela	
			Parda Branca		Indígena	
7	Qual a sua situação conjugal?	()solteiro(a), sem companheiro		()solteiro(a), com companheiro		
		()casado/ com companheiro		()separado(a)/divorciado(a)		
		()viúvo(a)		()Outro:		
8	Quantas pessoas moram com você?					
	Somando a sua renda com a renda das pessoas que moram com você, quanto é, aproximadamente, a renda familiar mensal? (Marque apenas uma resposta)	()Nenhuma renda () Menor que 1 Sal mínimo (1.045)		()1 a 3 salários mínimos – (de R\$ 1.045,01 até R\$ 3.135).		
		()1 salário mínimo (até R\$ 1.045,00).		()3 a 6 salários mínimos ()		
				Acima de 6 salários mínimos		
9	Semestre de ingresso na Ufba					
1 0	Semestre em curso					
Você está conseguindo fazer o isolamento social nesse período de quarentena?						
S i m		N ã o		Se não, por que?		

Algum (uns) dos sintomas abaixo surgiram ou ficaram mais intensos em você nesse

período de quarentena? (marque com X se sente ou sentiu)

	Dormência ou formigamento no corpo
	Sensação de calor, mesmo não estando com o clima quente
	Suor nas mãos ou em outras partes do corpo que não seja por causa do calor
	Tremores nas mãos
	Tremores nas pernas

Incapacidade de relaxar

	Medo que aconteça o pior com você e sua família ou amigos
	Atordoado ou tonto
	Palpitação ou aceleração do coração
	Aterrorizado
	Nervoso
	Sensação de sufocação
	Medo de perder o controle
	Dificuldade de respirar
	Medo de morrer
	Indigestão ou desconforto no abdômen
	Sensação de desmaio
	Tem se sentido mais triste que normalmente se sentia do que se sentia antes quarentena
	Tem se sentido mais desanimada (o) para fazer as atividades diárias do que se sentia antes da quarentena
	Está menos otimista em relação ao futuro do que estava antes da quarentena
	Está sentindo menos prazer em relação à vida do que sentia antes da quarentena
	Está se sentindo mais irritada (o) com as situações e pessoas do que se sentia antes da quarentena
	Está chorando mais do que chorava antes da quarentena
	Perdeu o interesse em estar com as pessoas se comparado a antes da quarentena
	Tem mais dificuldade em tomar decisões ou começar alguma atividade do que tinha antes da quarentena
	Não está dormindo tão bem como costumava antes da quarentena
	Se sente mais cansada (o)/ indisposta (o) do que antes da quarentena
	Sente que seu apetite está aletrado (comendo muito mais ou muito menos) nesse período de quarentena
	Se sente mais preocupada (o) com problemas físicos (como dores, indisposição no estômago, constipação) nesse período de quarentena

ANEXO – Parecer Conep

COMISSÃO NACIONAL DE
ÉTICA EM PESQUISA



PARECER CONSUBSTANCIADO DA CONEP

DADOS DA EMENDA

Título da Pesquisa: Efetividade de um Núcleo de Apoio Psicopedagógico no Enfrentamento do Sofrimento Psíquico em Estudantes de Enfermagem de Universidade Pública de Salvador, Bahia

Pesquisador: MELISSA ALMEIDA SILVA

Área Temática: A critério do CEP

Versão: 3

IAAE: 21871319.3.0000.5531

Instituição Proponente: Escola de Enfermagem da Universidade Federal da Bahia

Controlador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 4.080.256

Apresentação do Projeto:

As informações elencadas nos campos "Apresentação do Projeto", "Objetivo da Pesquisa" e "Avaliação dos Riscos e Benefícios" foram retiradas do arquivo Informações Básicas da Pesquisa PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_1538462_E1.pdf, de 15/04/2020).

RESUMO

Estudo do tipo antes e depois aplicado a uma amostra de 376 estudantes de graduação em enfermagem de uma universidade pública no estado da Bahia. Objetiva analisar a efetividade de um Núcleo de Apoio Psicopedagógico no enfrentamento do sofrimento psíquico. Para tanto serão utilizados os questionários validados: Inventário de Ansiedade de Beck; Escala de Estresse percebido – Versão Brasileira Validada em 2007 por Luft e cols.; Escala de Resiliência Versão Brasileira validada em 2005 por Pesce e cols.; Instrumento de Avaliação de Qualidade de Vida The World Health Organization Quality of Life – WHOQOL-ref. Os dados serão avaliados em programa estatístico IBM SPSS Statistics Base 22.0. Será verificada a normalidade dos dados por meio do teste de Kolmogorov-Smirnov (teste KS). As variáveis contínuas serão expressas por meio de medidas de tendência central (média ou mediana) e dispersão a depender da normalidade dos dados. As variáveis categóricas serão expressas por meio de percentual e a diferença entre as mesmas será verificada por teste de Qui-quadrado. Análises de associações também poderão ser

Endereço: SRTVN 701, Via W5 Norte, Lote D - Edifício PO 700, 3º andar

Bairro: Águas de São João

CEP: 70.719-040

UF: DF

Município: BRASÍLIA

Telefone: (61) 3315-5877

E-mail: conep@saude.gov.br

continuação do Parecer: 4.080.256

or meio de testes paramétricos ou não-paramétricos. Serão procedidas regressões logísticas modeladas a partir de FITS da equação. Em caso de necessidade de modelos logísticos ou verificações de co-fatores ou associações, verificaremos os dados a depender do modelo teórico a ser definido durante o estudo com a revisão de literatura. Serão considerados significantes resultados com intervalo de confiança igual ou superior a 95% e P valor igual ou inferior a 0,05.

HIPÓTESE

ações organizadas pelo Núcleo de Apoio Psicopedagógico contribuem com a melhora dos quadros de sofrimento psíquico entre estudantes de Enfermagem.

METODOLOGIA

Estudo quantitativo básico. Fase I: Estudo transversal analítico. Fase II: Estudo comparativo do tipo antes e depois. **POPULAÇÃO:** Estudantes de Enfermagem da Universidade Federal da Bahia, Ingressantes após D19.1. **ALOCUÇÃO:** Serão convidadas a participar as estudantes matriculadas nos dois semestres iniciais, os dois finais e nos semestres intermediários (estas definidas por sorteio randômico de pessoas a ser determinado no cálculo amostral). **RANDOMIZAÇÃO:** Para randomização, será utilizado o software randomization.com versão 29/03/2013 disponível em www.randomization.com. A randomização será por randomização simples considerando estudantes matriculadas nas turmas intermediárias (terceiro ao oitavo semestre) com matrículas ativas. A randomização inicial não é substitutiva (em caso de desistência do estudante). O cálculo amostral probabilístico foi realizado por meio do software Sealed envelope TM por meio de cálculo de não inferioridade, considerando que se não há diferença entre o padrão e o experimental não ter ou ter sido acompanhada pelo NAPP). Então 276 pessoas são requeridas para uma certeza de 80% e poder do estudo em limite mínimo e intervalo de confiança de 95% em uma unicaudal (na direção da melhora) ou equivalência de 90% em bicaudal, quando a não inferioridade tiver um limite de 15%. **COLETA DE DADOS:** os participantes serão convidados a frequentarem um seminário, durante o qual será explicado o objeto, objetivo e método da pesquisa em três tempos: T0 diagnóstico inicial, T1: e T2 acompanhamento do grupo pelo NAPP (T1 imediatamente anterior à procura do NAPP e T2: 6 meses após T1. Os dados serão obtidos por meio de quatro formulários: 1) Inventário de Ansiedade de Beck; 2) Escala de Estresse percebido; 3) Escala de Resiliência Versão Brasileira; 4) Instrumento de Avaliação de Qualidade de Vida da IMS- WHOQOL-bref. Todos os formulários são validados, em escala likert, exceto o Inventário de Beck (score). **VARIÁVEIS:** Primárias: score de depressão, ansiedade, resiliência, estresse e qualidade de vida. Secundárias: socioeconômicas;

Endereço: SRTVN 701, Via W 5 Norte, Lote D - Edifício PO 700, 3º andar

Bairro: Asa Norte

CEP: 70.719-040

UF: DF

Município: BRASÍLIA

Telefone: (61) 3315-5877

E-mail: conep@saude.gov.br

Continuação do Parecer: 4.680.296

acadêmicas. Os dados serão avaliados no programa IBM SPSS Statistics Base 22.0. Será verificada a normalidade dos dados por meio do teste de Kolmogorov-Smirnov (teste KS). As variáveis contínuas serão expressas por medidas de tendência central (média ou mediana) e dispersão a depender da normalidade. Variáveis categóricas serão expressas por meio de percentual e a diferença entre as mesmas será verificada por teste Qui-quadrado. Análises de associações também poderão ser por testes paramétricos ou não-paramétricos. Serão procedidas regressões logísticas modeladas a partir de FITS da equação. . Serão considerados significantes resultados com intervalo de confiança igual ou superior a 95% e $P \leq 0,05$.
METODOLOGIA DA FASE RELACIONADA À PANDEMIA. Esta etapa será um estudo analítico, de corte transversal. A amostra será composta pelas alunas cadastradas no NAPP. **INSTRUMENTO DE COLETA** específico, adaptado pelas autoras a partir de questionários sobre sintomas de ansiedade/depressão para contemplar aspectos relacionados à quarentena/isolamento social. a coleta de dados será feita através de questionário enviado às estudantes por e-mail, solicitando que retomem o questionário respondido, junto ao Termo de Consentimento Livre e Esclarecido assinado. A análise dos dados coletados neste período de quarentena/isolamento social será feita em separado das outras etapas, por não compor os grupos de intervenção do NAPP e o grupo controle que farão parte do estudo principal. As análises são descritivas com frequências absolutas e relativas, utilizando medidas de tendência central e dispersão para as variáveis contínuas e medidas de frequência para as variáveis categóricas. Serão avaliados fatores sociodemográficos associados a sintomas de ansiedade e depressão. Será calculada razão de prevalência assumindo um intervalo de confiança de 95%.

CRITÉRIOS DE INCLUSÃO

Fase 1: Ser estudante de Enfermagem, estar com matrícula ativa, ser maior de idade

Fase 2: Critérios da fase 1 e não estar participando ainda do NAPP

CRITÉRIOS DE EXCLUSÃO

Trancamento de semestre por situações não relacionadas ao sofrimento psíquico, não estar frequentando regularmente a totalidade do semestre, saída do curso.

Objetivo da Pesquisa:

OBJETIVO PRIMÁRIO

Estimar a efetividade de um núcleo de apoio psicopedagógico local no apoio ao enfrentamento do sofrimento psíquico em estudantes de graduação em enfermagem.

Endereço: SRTVN 701, Via W 5 Norte, lote D - Edifício PO 700, 3º andar

Bairro: Asa Norte

CEP: 70.719-040

UF: DF

Município: BRASÍLIA

Telefone: (61) 3315-5877

E-mail: conep@saude.gov.br

Continuação do Parecer: 4.080.298

OBJETIVOS SECUNDÁRIOS

- Descrever o perfil social e demográfico das estudantes de Enfermagem da Universidade Federal da Bahia (Ufba)
- Descrever o perfil acadêmico (componentes cursados e coeficiente de rendimento) de estudantes de Enfermagem da Ufba
- Identificar os escores de qualidade de vida (WHO), estresse, depressão, ansiedade, resiliência e fatores associados ao sofrimento psíquico.
- Identificar os níveis de estresse, depressão, ansiedade e como estes fatores estão associados à vida acadêmica na amostra. Verificar a associação entre fatores sociodemográficos e acadêmicos e o perfil de sofrimento psíquico estudantil da amostra
- Estimar a efetividade na melhoria, estagnação ou piora do sofrimento psíquico de estudantes de enfermagem em subgrupo amostral em acompanhamento no NAPP- EBUFBA.
- analisar sinais e sintomas de ansiedade e depressão entre estudantes de graduação em Enfermagem durante a quarentena/isolamento social motivada pela pandemia de COVID-19.

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

RISCOS

Desconforto ao responder as questões relacionadas à qualidade de vida, estresse, resiliência e/ou ansiedade. Caso ocorra algum episódio que demande cuidado em função de reações emocionais advindas da resposta ao questionário, o participante pode, caso deseje, se retirar do local da coleta de dados, acompanhada por um dos membros da pesquisa e caso julgue necessário, será encaminhada ao acolhimento no Núcleo de Apoio Psicopedagógico, que conta com uma psicóloga, uma pedagoga e uma assistente social

BENEFÍCIOS

Permitir ao participante que reflita sobre aspectos relacionados ao sofrimento psíquico vivenciado (ou não) e que conheça o Núcleo de Apoio Psicopedagógico da Escola de Enfermagem.

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

Projeto original aprovado pelo CEP (Número do Parecer: 3.671.259) em 30/10/2019. Projeto original sem área temática, portanto, sem análise inicial da Conep.

Endereço: SRTVN 701, Via W5 Norte, lote D - Edifício PO 700, 3º andar

Bairro: Asa Norte

CEP: 70.719-040

UF: DF

Município: BRASÍLIA

Telefone: (61) 3315-5877

E-mail: conep@saude.gov.br

COMISSÃO NACIONAL DE ÉTICA EM PESQUISA



Continuação do Parecer: 4.980.356

Emenda 1 - Tramitação prioritária por solicitação da Conep - SARS-CoV-2/Covid-19, seguindo orientações do II Informe aos Comitês de Ética em Pesquisa. Trata-se de um protocolo de pesquisa cuja temática é de Saúde Mental.

Justificativa da Emenda: Os motivos e as principais mudanças propostas no projeto de pesquisa. **CONTEXTO:** O Brasil e o mundo estão passando por um momento crítico, diante da pandemia do Novo Coronavírus (COVID-19). Até a presente data, no país, já foram confirmados 25.262 casos, dos quais 1.532 resultaram em óbitos. Em média estão morrendo 200 pessoas por dia, no país. Na Bahia, são 759 casos oficialmente confirmados, dos quais, 26 resultaram em óbito. /covid.saude.gov.br>. Este momento, em que as pessoas estão, por recomendação dos gestores e autoridades sanitárias, em quarentena/isolamento social, tem trazido diversas repercussões nas rotinas individuais, nas redes de solidariedade, na economia e na saúde mental. No âmbito da universidade onde os dados desta pesquisa serão coletados, o calendário acadêmico foi suspenso. Desta forma, serviços como o apoio pedagógico e psicossocial vem se realizando à distância, através de contatos telefônicos e mídias sociais. A preocupação com a saúde mental das nossas estudantes leva em consideração aspectos econômicos, uma vez que muitas delas dependem de apoio como moradia e alimentação fornecidos pela universidade; pedagógicos, incluindo a forma como estão recebendo as informações sobre a pandemia e sobre a possível manutenção de sua rotina de estudos e psicológica, incluindo a possibilidade da manifestação de sintomas de ansiedade, estresse e depressão nesta fase, bem como a forma como estão lidando com esses possíveis sintomas. **ALTERAÇÃO PRINCIPAL NO PROJETO:** Inclusão de coleta de dados acerca da saúde mental de estudantes cadastradas no Núcleo de Apoio Psicopedagógico (NAPP) da Escola de Enfermagem durante o período de quarentena/isolamento social diante da Pandemia do Coronavírus/COVID-19, no ano de 2020. **PRINCIPAIS ALTERAÇÕES METODOLÓGICAS:** a- **INCLUSÃO DE UM INSTRUMENTO DE COLETA (Apêndice):** Trata-se de um instrumento específico, adaptado pelas autoras a partir de questionários sobre sintomas de ansiedade/depressão para contemplar aspectos relacionados à quarentena/isolamento social. b- **MÉTODO DE COLETA:** Nesta etapa, a coleta de dados será feita através de questionário enviado às estudantes por E-mail. c- **ANÁLISE DOS DADOS:** A análise dos dados coletados neste período de quarentena/isolamento social será feita em separado das outras etapas, por não compor os grupos de intervenção do NAPP e o grupo controle que farão parte do estudo principal. Esta etapa será um estudo analítico, de corte transversal. A amostra será composta por todas as alunas cadastradas no NAPP. As análises são descritivas com frequências absolutas e relativas, utilizando medidas de tendência central e

Endereço: SRTVM 701, Via W 5 Norte, lote D - Edifício PO 700, 3º andar

Bairro: Asa Norte

CEP: 70.719-040

UF: DF

Município: BRASÍLIA

Telefone: (61)3215-5877

E-mail: conep@saude.gov.br

COMISSÃO NACIONAL DE
ÉTICA EM PESQUISA



Continuação do Parecer: 4.080.058

Outros	CONCORDA_ORIENTADORA_CEPE.pdf	24/09/2019 16:59:46	MELISSA ALMEIDA SILVA	Aceito
Outros	CRONOGRAMA_FINAL.docx	24/09/2019 16:52:33	MELISSA ALMEIDA SILVA	Aceito
Outros	9_anuencia.pdf	24/09/2019 16:33:34	MELISSA ALMEIDA SILVA	Aceito
Outros	9_SOLICITAGAO_CAMPO.pdf	24/09/2019 16:31:53	MELISSA ALMEIDA SILVA	Aceito
Declaração de Instituição e Infraestrutura	3_TERMINO_CORRESPONSAVEL.pdf	24/09/2019 16:29:16	MELISSA ALMEIDA SILVA	Aceito
Outros	confidencialidade.pdf	27/05/2019 18:48:39	MELISSA ALMEIDA SILVA	Aceito
Outros	APENDICES.docx	27/05/2019 15:39:24	MELISSA ALMEIDA SILVA	Aceito
Outros	declaracaoiniciantes.pdf	27/05/2019 14:40:41	MELISSA ALMEIDA SILVA	Aceito
Outros	Checklist.docx	12/04/2019 13:57:19	Patricia Santiago Viana Teixeira deSouza	Aceito
Outros	MODELO_DOS_TERMOS_COMUNS_A_TODOS_OS_PROJETOS.pdf	12/04/2019 13:56:31	Patricia Santiago Viana Teixeira deSouza	Aceito
Declaração de Pesquisadores	PESQUISADORAS.pdf	12/04/2019 12:02:07	MELISSA ALMEIDA SILVA	Aceito
Declaração de Instituição e Infraestrutura	AUTORIZACAONSTITUICAO.pdf	12/04/2019 11:54:06	MELISSA ALMEIDA SILVA	Aceito
Folha de Rosto	FOLHAROSTO.pdf	12/04/2019 11:51:57	MELISSA ALMEIDA SILVA	Aceito

Situação do Parecer:
Aprovado

BRASILIA, 09 de Junho de 2020

Assinado por:
Jorge Alves de Almeida Venancio
(Coordenador(a))

Endereço: SRTVN 701, Via W3 Norte, lote D - Edifício PO 700, 3º andar
Bairro: Asa Norte CEP: 70.719-040
UF: DF Município: BRASÍLIA
Telefone: (61) 3215-5677 E-mail: conep@saude.gov.br