

Mudanças comportamentais e resiliência dos estudantes de Medicina em meio à Pandemia da Covid-19

Behavioral changes and resilience of medical students in the midst of the Covid-19 Pandemic

DOI:10.34119/bjhrv4n2-366

Recebimento dos originais: 15/03/2021

Aceitação para publicação: 15/04/2021

Gabriel Etienne Brito de Salles

Estudante de Medicina. Instituição Universidade Estácio de Sá.
Endereço: Av. Presidente Vargas, nº. 642. Centro, Rio de Janeiro, Brasil.
E-mail: gabrieletienne2009@hotmail.com

Dominik Matsumoto Gandra

Estudante de Medicina. Instituição Universidade Estácio de Sá.
Endereço: Av. Presidente Vargas, nº. 642. Centro, Rio de Janeiro, Brasil.
E-mail: gandradoaminik@gmail.com

Heryda Pessôa Nogueira

Estudante de Medicina. Instituição Universidade Estácio de Sá.
Endereço: Av. Presidente Vargas, nº. 642. Centro, Rio de Janeiro, Brasil.
E-mail: dinhapnog@gmail.com

Luísa Ceddia Porto Silva

Estudante de Medicina. Instituição Universidade Estácio de Sá.
Endereço: Av. Presidente Vargas, nº. 642. Centro, Rio de Janeiro, Brasil.
E-mail: ceddialu@gmail.com

Marina Caputo Cruz

Estudante de Medicina. Instituição Universidade Estácio de Sá.
Endereço: Av. Presidente Vargas, nº. 642. Centro, Rio de Janeiro, Brasil.
E-mail: ccruzmarina@hotmail.com

Milena Gomes Corrêa

Estudante de Medicina. Instituição Universidade Estácio de Sá.
Endereço: Av. Presidente Vargas, nº. 642. Centro, Rio de Janeiro, Brasil.
E-mail: milenagcorrea@hotmail.com

Nizia Railbolt Ferreira

Estudante de Medicina. Instituição Universidade Estácio de Sá.
Endereço: Av. Presidente Vargas, nº. 642. Centro, Rio de Janeiro, Brasil.
E-mail: nizia-ferreira@hotmail.com

Paula Berardinelli Bastos de Oliveira

Estudante de Medicina. Instituição Universidade Estácio de Sá.
Endereço: Av. Presidente Vargas, nº. 642. Centro, Rio de Janeiro, Brasil.
E-mail: paulaberardinelli04@gmail.com

Tales Rojas Zumak

Estudante de Medicina. Instituição Universidade Estácio de Sá.
Endereço: Av. Presidente Vargas, nº. 642. Centro, Rio de Janeiro, Brasil.
E-mail: taleszumak@hotmail.com

Thablu Matheus Alves Gonzaga

Estudante de Medicina. Instituição Universidade Estácio de Sá.
Endereço: Av. Presidente Vargas, nº. 642. Centro, Rio de Janeiro, Brasil.
E-mail: tmagonzaga@hotmail.com

Raquel Juliana de Oliveira Soares

Doutora em Enfermagem pela Universidade Federal do Rio de Janeiro. Docente no
Curso de Medicina. Instituição Universidade Estácio de Sá.
Endereço: Av. Presidente Vargas, nº. 642. Centro, Rio de Janeiro, Brasil.
E-mail: raquel.soares@estacio.br

RESUMO

Diante do cenário de pandemia mundial por COVID-19, notamos um momento impensável na história moderna, havendo um comprometimento major da liberdade social, tendo, como resultado, uma piora das condições psíquicas nos estudantes, especialmente daqueles que já possuíam um transtorno mental de base. Objetivo: nesse sentido, nosso trabalho busca avaliar se os prejuízos da pandemia para a saúde mental podem ser minimizados pela prática de resiliência do estudante de Medicina com sua adaptação ao meio de ensino on-line durante a pandemia. Metodologia: para tal, inicialmente, levantamos uma pequena revisão bibliográfica sobre o tema. Formulamos, com base na literatura, um questionário que contém a Escala de Resiliência desenvolvida por Wagnild e Young e outros questionamentos que consideramos pertinentes. Para isso, aplicamos o questionário por via Google Forms em estudantes de Medicina do ciclo clínico e ciclo básico de uma Universidade do Rio de Janeiro. Diante dos achados, notou-se que maioria dos estudantes tiveram mudanças com relação às suas emoções, desenvolvendo ansiedade, preocupação, tristeza ou estresse. Grande parte dos alunos relatou ter problemas com a instabilidade de Internet e se sentiram realizando seus afazeres de forma parcial. Além disso, 54% dos participantes se enquadraram na categoria de baixa resiliência, 33% na categoria de média resiliência e 13% na categoria de alta resiliência. Concluímos, portanto, que alunos e professores inseridos nessa nova realidade de ensino têm se mostrado ainda necessitados de medidas de suporte para lidar com os desafios propostos. Nesse momento, suporte psicológico e resiliência da instituição de ensino se fazem de imprescindível importância para alunos e profissionais de saúde que se encontram na linha de frente dos impactos.

Palavras-Chaves: Resiliência Psicológica, Pandemias, Estudantes de Medicina.

ABSTRACT

Regarding the global pandemic scenario due to COVID-19, we noticed an unprecedented moment in modern history, in which social freedom is being majorly compromised, resulting in the worsening of psychological conditions in students, especially those who already had a previous mental disorder. Objective: in this sense, our work seeks to assess whether the damage of the pandemic to mental health can be minimized by the practice of resilience of medical students with their adaptation to the online teaching environment during the pandemic. Methodology: to this end, we initially raised a small bibliographic

review on the topic. Based on the literature, we formulated a questionnaire that contains the Resilience Scale developed by Wagnild and Young and other questions that we considered pertinent. We applied the questionnaire via Google Forms to medical students in the clinical cycle and basic cycle of a University of Rio de Janeiro. In view of the findings, it was noted that most students had changes regarding their emotions, developing anxiety, worry, sadness or stress. Most of the students reported having problems with internet instability and felt they were partially performing their assignments. It was also found that 54% of the participants fell into the low resilience category, 33% in the medium resilience category and 13% in the high resilience category. Therefore, we conclude that students and teachers inserted in this new teaching reality have shown to be, still, in need of support measures to deal with the proposed challenges. At this time, psychological support and resilience of the educational institution is of paramount importance for students and health professionals who are at the forefront of impacts.

Keywords: Psychological Resilience, Pandemics, Medical Students.

1 INTRODUÇÃO

O coronavírus é um vírus zoonótico capaz de causar infecções respiratórias em uma variedade de animais, incluindo aves e mamíferos. É um RNA vírus da ordem Nidovirales, da família Coronaviridae. Foi isolado pela primeira vez em 1937 e, em 1965, descrito em decorrência do seu perfil na microscopia, semelhante a uma coroa. Já foram reconhecidos alguns tipos do vírus até os dias atuais e sete deles são reconhecidos como patógenos em humanos, incluindo o SARSCoV-2, um novo coronavírus descrito no final de 2019 após casos registrados na China. Esse provoca a doença chamada de COVID-19 (LIMA, 2020). Esse novo coronavírus, SARSCoV-2, inicialmente desconhecido, foi responsável pelo surgimento de diversos casos de pneumonia grave em Wuhan ao final de 2019.

Dentro de um curto período após o primeiro caso ter sido relatado, a doença se espalhou gradualmente por todo o país e pelo mundo (FILHO, 2020). Mesmo diante das poucas evidências acerca das manifestações da doença, já estava clara a sua rápida capacidade de propagação e, assim, já sabia-se que estávamos diante de uma pandemia. Devido a isso, como estratégia para reduzir a disseminação do vírus, diversos países adotaram o isolamento social. Apesar da eficácia comprovada, essa medida foi um grande desafio para população mundial, pois provocou modificações entre relações pessoais, formas de trabalho, técnicas de aprendizagem e comportamentos (ZANON, 2020).

Com o decreto de isolamento, todas as escolas e universidades precisaram se adaptar para cumprir as obrigações do calendário acadêmico e prosseguir com a formação

dos alunos. Essa medida, embora fosse a melhor solução para o momento, trouxe diversos problemas adaptativos, principalmente às populações socioeconomicamente vulneráveis (SILVA, 2020). Com as aulas acontecendo virtualmente, os alunos foram obrigados a se reinventarem e, assim, surgiram problemas de natureza inédita, como a indisponibilidade de computadores e Internet para ingressar nas aulas ou para estudo, a existência de um local adequado para tal, dentre outros, que acentuaram as desigualdades para o acesso a bens e serviços essenciais, como a educação.

Para os alunos da graduação em Medicina não foi diferente. Esse modelo de ensino remoto emergencial e a necessidade de isolamento trouxeram mudanças peculiares a esses alunos. Por um lado, houve uma preocupação com o atraso na formação, já que se tornou mister a interrupção das aulas práticas, extremamente necessárias para a consolidação do conteúdo. Por outro lado, ressaltamos que as oportunidades de expansão do conhecimento se tornaram muito acessíveis nesse período, com uma grande disponibilidade de eventos, cursos e congressos on-line (contando com universidades renomadas e palestrantes reconhecidos internacionalmente), muitas vezes, de forma gratuita.

Com as mudanças na rotina dos indivíduos, o que era considerado normal foi se distanciando cada vez mais, levando a impactos psicológicos importantes diante da perda de liberdade e do direito de ir e vir. Com isso, o conceito de resiliência mostrou-se muito importante frente ao contexto da pandemia, principalmente no que tange à promoção da saúde (ZANON, 2020). A definição de resiliência se entende como o conjunto de processos sociais e intrapsíquicos que possibilitam o desenvolvimento saudável do indivíduo, mesmo vivenciando experiências desfavoráveis (PESCE, et al. 2005).

Sendo assim, a resiliência pode ser considerada como uma característica individual da personalidade de cada um, que regula os efeitos negativos do estresse e promove a adaptação de cada indivíduo frente às adversidades, restabelecendo o equilíbrio antes prejudicado. É o conjunto de comportamentos que se caracterizam pelo enfrentamento de uma determinada situação ou risco, de onde os sujeitos retiram ganhos positivos para o seu desenvolvimento (PERIM, 2015). Portanto, sabe-se que a resiliência apresenta uma conotação emocional e vem sendo utilizada para descrever atitudes que desenvolvem coragem e capacidade adaptativa.

Na situação da COVID-19, compreendemos a resiliência como atrelada à capacidade de se adaptar ao “novo normal” proposto pela pandemia, sem comprometer a saúde mental. Na construção psicanalítica, a resiliência se desenvolve como uma

capacidade dinâmica de mudar o controle do ego de acordo com as características ambientais de determinados momentos - e assim, conseguir responder a uma dinâmica diferente do habitual, podendo essa ser traumática ou não (SOARES, 2016). Ademais, a adaptação de cada indivíduo ao novo panorama, por meio do exercício da resiliência, pode gerar um novo aprendizado e abrir portas para uma adaptação necessária. Experienciamos o provável futuro de uma realidade benéfica no ensino médico híbrido pós pandemia e, até mesmo, em telemedicina (ZANON, 2020).

Nesse contexto, os estudantes de Medicina precisaram se adaptar emocional e fisicamente às suas novas rotinas de estudo. O cenário prático se tornou uma realidade distante e o ensino ficou essencialmente teórico, o que prejudicou a capacidade de abstração e retenção de conhecimento por parte do estudante. No entanto, apesar das mudanças, a cobrança permaneceu a mesma e novas dificuldades frente ao ensino remoto surgiram, dentre elas, de naturezas técnicas, comportamentais e metodológicas. Todas essas dificuldades foram aliadas ao enfrentamento de uma situação mundial catastrófica, associada a adoecimentos familiares e situações financeiras desfavoráveis.

Nessa perspectiva, esse cenário nos despertou o interesse em pesquisar sobre a mudanças comportamentais e a resiliência dos estudantes de medicina. Neste sentido, foi traçado como objetivo geral do estudo: Analisar as mudanças no cotidiano e os indicadores de resiliência dos estudantes de Medicina em meio à pandemia da COVID-19. E como objetivos específicos: Identificar transformações comportamentais em estudantes de Medicina que ocorreram no período de pandemia por COVID-19. Discutir os possíveis impactos psicológicos causados ao longo do isolamento social e a resiliência dos estudantes de Medicina.

2 METODOLOGIA

O presente estudo foi seccional, com abordagem quantitativa, realizado em uma Universidade Privada situada na cidade do Rio de Janeiro/Brasil. Foram participantes do estudo estudantes do 1º ao 8º período do curso de graduação em Medicina.

Para a coleta de dados, aplicamos um instrumento elaborado pelos autores para o levantamento do perfil sociodemográfico e a Escala de Resiliência desenvolvida por Wagnild e Young (1993) e validada no Brasil por Pesce et al. (2005). A escala possui, originalmente, 25 itens descritos de forma positiva com resposta tipo likert variando de 1 (discordo totalmente) a 7 (concordo totalmente). Os escores foram adaptados oscilando entre 25 a 175 pontos, com valores altos indicando elevada resiliência. De acordo com o

estudo de Pesce et al (2005), convencionou-se considerar até 125 pontos com baixa resiliência, de 126 até 145 com média resiliência, e de 146 até 175 com alta resiliência. A coleta de dados foi realizada via Google Forms após a aprovação do estudo pelo Comitê de Ética em Pesquisa, da Universidade Estácio de Sá/RJ (CAAE: 39119020.0.0000.5284), autorização da Universidade local do estudo, e do aceite do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido - TCLE pelos participantes do estudo.

Devido às circunstâncias vivenciadas ao longo do ano de 2020, nossa amostra foi por conveniência, não probabilística. Os dados dos questionários foram digitados em uma planilha eletrônica elaborada via ferramenta do Microsoft Excel e a discussão foi realizada à luz dos autores selecionados para embasar o estudo.

Sobre os aspectos éticos, foram obedecidas, em todas as etapas do estudo, as exigências da Resolução nº 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde, que trata de Pesquisas em seres humanos.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

O presente estudo foi realizado com 100 estudantes de Medicina do primeiro ao oitavo período (primeiro ao quarto ano) de uma Universidade Privada, na cidade do Rio de Janeiro. Para a elaboração do estado da arte, poucos foram as publicações encontradas sobre essa temática, fortalecendo assim a relevância do estudo. Inicialmente, no que tange à percepção da alteração da forma com que as pessoas lidam com o cotidiano em meio a pandemia da COVID-19, observou-se que 98% dos participantes relataram que houve mudança. No entanto, essa percepção da mudança de comportamento na pandemia foi menor em participantes de um estudo na Austrália, tendo os autores evidenciado que, entre 1491 residentes (STANTON, 2020) houve, em cerca de 50% das pessoas, uma mudança comportamental quantificada, por exemplo, pela redução no tempo de sono e de exercício físico. Cabe ressaltar que, embora não graduandos, os residentes, de certa forma, configuraram-se como estudantes e profissionais da área da saúde.

No que diz respeito aos sentimentos observados desde o início da pandemia, evidenciamos, em nosso estudo, que 49% dos alunos apresentaram ansiedade, 21% estresse, 11% preocupação, 6% tristeza, 5% se sentiram relaxados, 5% neutros e 3% felizes. Esses resultados pouco diferem de estudos realizados em outros países, como observamos no estudo de Wang (2020) que avaliou o impacto psicológico da pandemia em 1210 pessoas da população geral de 194 cidades. Nesse estudo, foi constatado que 28,8% dos participantes apresentaram sintomas moderados ou severos de ansiedade,

16,5% depressão e 8,1% estresse. Já em uma pesquisa com 323 estudantes de Medicina iranianos, 27,6% dos participantes apresentaram depressão e 38,1% ansiedade. Embora os dados sejam diferentes em sua proporção, observamos que uma parte significativa dos participantes dos 3 estudos apresentaram ansiedade (NAKHOSTIN-ANSARI, 2020).

A realização de atividades rotineiras de forma parcial por 71% dos participantes em relação ao que acontecia antes da pandemia, apesar do isolamento social, pode estar relacionada aos impactos psicológicos causados. Os sintomas de depressão, ansiedade e estresse tiveram suas prevalências aumentadas no período de isolamento social (WANG & NAKHOSTIN-ANSARI, 2020). Esses sintomas podem estar ligados à menor realização de atividades da vida diária, tendo em vista o alto número de pessoas que passaram a realizá-las de forma parcial. Além disso, devemos ponderar que o próprio isolamento social pode contribuir indiretamente para esse resultado, já que a prática de atividades como o lazer, a interação social e atividade física poderiam estar relacionadas a menor manifestação desses efeitos psicológicos nas atividades diárias caso as limitações causadas pelo isolamento não existissem.

Quanto aos estudos, o rendimento reduzido de 86% dos participantes pode ter relação com os impactos psicológicos, além de outros fatores relacionados com a nova dinâmica de estudos. Há a influência de outros fatores inerentes ao ambiente de convivência durante o isolamento, como instabilidade da internet, tarefas de casa, animais de estimação e outras pessoas trabalhando ou estudando no mesmo ambiente, de acordo com os resultados. Alguns fatores relatados pelos participantes, como a rotina cansativa de aulas on-line e práticas de reposição, distrações no ambiente de estudos, dificuldade de concentração e preocupação com os impactos presentes e futuros da COVID-19 em pessoas próximas, também parecem ter grande relação com a diminuição de rendimento, seja ele de forma geral ou parcial, conforme os estudos.

No que diz respeito aos empecilhos no estudo on-line, alguns pontos foram evidenciados, sendo, com maior destaque, “instabilidade da internet”, “minha família faz muito barulho” e “tarefas de casa”. O ensino a distância (EAD) não é um fenômeno recente na educação brasileira. Surgido a partir do momento em que se tornaram disponíveis os computadores pessoais, essa forma de ensino vem, timidamente, conquistando o espaço educacional brasileiro há mais de 50 anos. Sua institucionalização como modalidade de ensino ocorreu na década de 1990 (SOUZA et al., 2010), porém, na graduação de Medicina, não é uma prática comum, o que pode ter gerado desconforto aos

participantes, uma vez que houve uma mudança rápida na dinâmica de estudos. (MACERO, NARANJO, PARREÑO, CRUZ, 2020)

Tendo em vista que a pandemia acelerou o processo de implementação desse modelo em cursos de graduação presencial, diversos problemas foram surgindo. É sabido que a população brasileira usa frequentemente a internet, porém, os serviços oferecidos não são tão eficientes quanto em outros países. A velocidade da internet brasileira encontra-se na 60ª posição, atrás de países com o IDH inferior como Vietnã, Venezuela e Sri Lanka. Esses dados são fundamentais para que possamos entender a dificuldade que os alunos possuem no que se refere às aulas on-line, mesmo tratando-se de alunos que, no geral, têm um bom poder aquisitivo. Outra questão que teve bastante relevância como empecilho foi o fato de a “família fazer muito barulho”, partindo do conceito que a dinâmica familiar durante a quarentena colocou a residência como o local onde os integrantes da família realizam todas ou grande parte de suas atividades. Dessa forma, inevitavelmente, haverá mais conversas e barulho.

Sobre a relação familiar dos estudantes, constatamos que, para 50% dos participantes, nada mudou. Porém, para 40%, aconteceu mais conflito que o usual durante a pandemia. A convivência diária possui diversos percalços, ainda que seja com pessoas de maior afinidade, ocorrendo, por vezes, conflitos geracionais, desentendimentos, falta de espaço e diminuição da privacidade. Ao analisar o relacionamento dos estudantes com seus colegas, notou-se que mais de 70% mantiveram seus relacionamentos conforme o usual, 18% relataram que têm tido menos conflito que o habitual e, por fim, 9% têm tido mais conflito que o habitual. Nota-se, portanto, uma diferença quando comparado aos demais relacionamentos, sendo a piora na dinâmica com os colegas em menor escala que os outros. Entretanto, ainda visualizamos esse efeito da pandemia nas emoções dos estudantes e nas relações interpessoais, sendo presenciais ou por meio de telefone e Internet. Acerca das emoções, 79% dos participantes relataram mudanças.

O estado psicoemocional é um dos pilares para se manter o equilíbrio mental e físico e, em períodos de pandemias, claramente pode-se observar uma drástica diferença na rotina das pessoas. As emoções se tornaram intensificadas, gerando conflitos facilmente e se tornando difícil de racionalizar e raciocinar frente à interferência dos sentimentos e pensamentos. Para compreender tal consequência, é preciso reconhecer que há sentimentos inéditos, intrinsicamente ligados à conjuntura pandêmica. Dentre eles, ansiedade por não haver previsão para o fim da pandemia, do isolamento social e das restrições atreladas a eles. Eventos vivenciados ao longo das pandemias podem afetar, de

diversas formas, as emoções de cada pessoa. No contexto atual de pandemia de COVID-19, a potencial contaminação em larga escala sem medidas farmacológicas, como imunização ou medicamentos para o tratamento efetivo dos já contaminados e medidas eficazes para minimizar a disseminação, têm contribuído para tornar o cenário caótico e altamente estressante, o que reflete em todos, desde crianças a idosos (LINHARES, 2020).

Nessa perspectiva, destacamos que, nos períodos de pandemias, a saúde mental de profissionais da saúde merece um enfoque especial por estarem em contato direto com os afetados, experienciando a pandemia por um ponto de vista mais direto e pessoal. Para eles, o medo de ter contato com pessoas contaminadas e contaminar os familiares é um dos fatores que gera grande insegurança (OLIVEIRA, 2020). Para os alunos, também há esse receio, pois estão inseridos em atividades práticas curriculares e extracurriculares para a complementação da sua formação. Além disso, há alunos que tiveram suas aulas suspensas momentaneamente e, por consequência, terão sua formação atrasada, gerando insegurança sobre o futuro pós pandemia. Outro fator foi a mudança repentina para o estudo on-line, ter um equipamento para a transmissão das aulas, instabilidade da internet e criar um ambiente para assistir às aulas pode representar um fator desconfortável para a rotina dos alunos.

Com tantas mudanças no cotidiano, questões sobre como controlar a doença, a respeito da duração do isolamento e como seu desdobramento afetará a vida de todos, são levantadas sem uma resposta precisa, apresentando fatores de risco à saúde mental da população geral, gerando insegurança. Além disso, a difusão de mitos e informações equivocadas sobre a infecção e as medidas de prevenção podem aumentar a incerteza sobre quais orientações seguir (SCHMIDT, 2020). Nesse sentido, o estudo em tela corrobora com estudos já realizados sobre pandemias no quesito insegurança, uma vez que 63% dos participantes da pesquisa estão se sentindo inseguros com o contexto atual, e 30% estão se sentindo parcialmente inseguros.

Sobre os indicadores de resiliência, 54% dos participantes se enquadraram na categoria de baixa resiliência e 33% em moderada resiliência. Um estudo realizado em 2016 com estudantes de Medicina brasileiros mostrou que 53% dos participantes apresentaram moderada resiliência (MARTINEZ, et al., 2016). Quando comparamos ao presente estudo, verificamos uma diminuição do nível de resiliência dos estudantes e, dessa forma, inferimos que é possível essa baixa resiliência ter relação com a pandemia,

uma vez que os outros dados do estudo mostram que os estudantes apresentaram alterações relacionadas à saúde emocional e ao comportamento.

Diante de tantos efeitos psicológicos que o isolamento pode causar, como quadro de ansiedade, medo, depressão e pânico, esse número elevado de estudantes que não estão conseguindo regular os efeitos negativos do estresse e não estão conseguindo se adaptar frente às adversidades desse novo normal é preocupante e necessita de uma atenção maior (DO BÚ et al, 2020). Um estudo realizado por Dyrbye, et al. (2006) mostra que as consequências da não regulação desses efeitos negativos do estresse podem gerar altos índices de ansiedade e depressão e acrescentam que 19 dessas consequências podem interferir na formação e no comportamento dos futuros médicos.

Concordamos com Crepaldi, et al (2020) quando sinalizam a importância do cuidado à própria saúde mental frente às adversidades vivenciadas diante dessa grave emergência de saúde pública. Acreditamos que esse pode ser um passo na direção do aumento da resiliência nesse grupo de estudo, pois, conforme Dyrbye et al. (2006) afirmam em seu estudo, estudantes resilientes têm menos depressão e melhores qualidade de vida e condições de aprendizagem. Tempski (2018) e Ruas et al (2019) acrescentam que estudantes com maior resiliência têm melhor percepção de sua qualidade de vida e do seu ambiente de ensino.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Tendo em pauta os resultados e a discussão formulada a partir desses, é crucial reconhecer o parâmetro de resiliência como uma efetiva ferramenta para avaliar os resultados diretos da pandemia. Por meio de seu caráter qualitativo, foi possível medir os impactos dessa pandemia, que ainda perdura, nos acadêmicos de Medicina. Pela nossa discussão, observa-se que houve um significativo aumento de sentimentos negativos, dentre eles, ansiedade, estresse, preocupação e tristeza, principalmente, se em comparação com neutralidade ou felicidade.

A pesquisa, portanto, traz à frente um debate necessário acerca da manutenção da saúde mental de estudantes de graduação. Principalmente, aqueles nos campos de saúde, que estão na linha de frente dos impactos. Apesar de toda a mudança na conjuntura, muitos alunos não acompanharam sua dinâmica, já que ainda estavam baseando seus hábitos no modelo presencial. Para que essas medidas inéditas surtam efeitos positivos, portanto, alunos e professores devem receber capacitação e estímulo pela instituição de ensino, a fim de adquirir uma perspectiva holística a respeito dos impactos na saúde

mental, ergonomia e saúde física. Além disso, principalmente para aqueles que têm encontrado dificuldades em suas tarefas diárias a ponto de paralisá-los ou atrasá-los, deve ser implantada uma política pública de ampliação ao acesso a terapias alternativas multiprofissionais e, também, de conscientização a respeito dos impactos que lidar com doenças de forma geral traz. Para tal, essa discussão deve ser encorajada em centros universitários e polos de saúde, utilizando a ferramenta da resiliência como aliada.

REFERÊNCIAS

CREPALDI, M. A.; SCHMIDT, B.; NOAL, D. S.; BOLZE, S. D. A. & GABARRA, L. M. Terminalidade, morte e luto na pandemia de COVID-19: demandas psicológicas emergentes e implicações práticas. *Estudos de Psicologia*. Campinas. v 37, e200090, 2020.

DO BÚ, E. A.; ALEXANDRE, M. E. S.; BEZERRA, V. A. S., SÁ-SERAFIN, R. C. N. & COUTINHO, M. P. L. Representações e ancoragens sociais do novo coronavírus e do tratamento da COVID-19 por brasileiros. *Estudos de Psicologia*. Campinas. v 37, e200073, 2020.

DYRBYE L.N.; THOMAS M. R.; HUNTINGTON J.L.; LAWSON K.L.; NOVOTNY P.J., SLOAN J.A., et al. Personal life events and medical student burnout: a multicenter study. *Acad Med*. S.L, v 81, 2006.

DYRBYE L.N.; POWER, D.V.; MASSIE, F.S.; EACKER, A.; HARPER W.; THOMAS M.R.; SZYDLO, D.W.; SLOAN J.A.; SHANAFELT T.D. Factors associated with resilience to and recovery from burnout: a prospective, multi-institutional study of US medical students. *Med Educ*. S.L, v 44, 2010.

ENUMO, S. R. F.; LINHARES, M. B. M. Contribuições da Psicologia no contexto da 21 Pandemia da COVID-19: seção temática. *Estudos de Psicologia*. Campinas. v 37, 2020.
FILHO, L. A; et al. Seroprevalence of anti-SARS-CoV-2 among blood donors in Rio de Janeiro, Brazil. *Revista de Saúde Pública*, Rio de Janeiro, 2020.

KHALIL, R.; MANSOUR, A.E.; FADDA, W.A. et al. The sudden transition to synchronized online learning during the COVID-19 pandemic in Saudi Arabia: a qualitative study exploring medical students' perspectives. *BMC MedEduc* 20, v 285, 2020.

LIMA, C.M.A.O. Informações sobre o novo coronavírus (COVID-19). *Radiol Bras*. v 53 (2), Mar/Abr, 2020.

MACERO, J. B.; NARANJO, C. L.; PARREÑO, R. R.; CRUZ, J. F. Covid 19: De la educación tradicional y alfabetización de adultos al uso de dispositivos para el inter-aprendizaje. *Braz. J. Hea. Rev.*, Curitiba, v. 3, n. 3, p.4666-4682 may./jun. 2020.. DOI: <https://doi.org/10.34119/bjhrv3n3-059>.

MARTINEZ, J. E., PEREIRA, D. A; BARRIL, E.S; MATOS, S. F.; SANTOS, R. M. Resiliência em estudantes de medicina ao longo do curso de graduação. *Revista da Faculdade de Ciências Médicas*. Sorocaba, v. 18 (1), 2016.

NAKHOSTIN-ANSARI, A. et al. Depression and Anxiety among Iranian Medical Students during COVID-19 Pandemic. *Iranian J Psychiatry*, S.L, v. 15, n. 3, jun. /2020.

OLIVEIRA, W.A. et al. Impactos psicológicos e ocupacionais das sucessivas ondas recentes de pandemias em profissionais da saúde: revisão integrativa e lições aprendidas. *Estudos de psicologia*. Campinas, v.37, 2020.

PESCE, R. P; ASSIS, S. G; AVANCI, J.Q.; SANTOS, N.C; MALAQUIAS, J. V.; CARVALHAES, R. Adaptação transcultural, confiabilidade e validade da escala de resiliência. Caderneta de Saúde Pública, Rio de Janeiro, 2005.

PERIM, P. C; et al. Análise fatorial confirmatória da versão Brasileira da Escala de Resiliência (ER-Brasil). Rev. Interinstitucional de Psicologia. Minas Gerais, v 8 (2), 2015.

WAGNILD, G. M; YOUNG, H.M. Development and Psychometric Evaluation of the Resilience Scale. Journal of Nursing Measurement, v. 1 (2), 1993.

RUAS, C. S. A., NASCIMENTO, F. P. B., LIMA, I. A., SOARES, R. J. O. S. Resiliência dos estudantes de enfermagem de uma universidade na Baixada Fluminense / RJ. Brazilian Journal of Health Review, Curitiba, v. 2, n. 4, jul./aug. 2019. DOI: <https://doi.org/10.34119/bjhrv2n4>

SCHMIDT, B., CREPALDI, M. A.; BOLZE, S. D. A.; SILVA, L. & DEMENECH, L. M. Impactos na Saúde Mental e Intervenções Psicológicas Diante da Pandemia do Novo Coronavírus (COVID-19). Estudos de Psicologia. Campinas, v 37, 2020.

SILVA, M.L; SILVA, R.A. Economia brasileira pré, durante e pós-pandemia do COVID19: Impactos e reflexões. Observatório socioeconômico da COVID-19. Universidade Federal de Santa Maria, 2020

SOARES, R.J.O. Resiliência e Danos à Saúde do Docente de Enfermagem: contribuições para a saúde do trabalhador. Tese (Doutorado em Enfermagem) Escola de Enfermagem Anna Nery, Universidade Federal do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2016. Disponível em: <http://objdig.ufrj.br/51/teses/855286.pdf>

SOUZA, D.D.L; SILVA, J.R.J.; FLORESTA, M.G.S. Educação à distância: diferentes abordagens críticas. São Paulo: Xamã, 2010.

STANTON, R. et al. Depression, Anxiety and Stress during COVID-19: Associations with Changes in Physical Activity, Sleep, Tobacco and Alcohol Use in Australian Adults. Int. J. Environ. Res. Public Health, S.L, v. 17, n. 4065, jun./2020. 22

TEMPSKI, P. Z. Qualidade de Vida e Resiliência do Estudante de Medicina e da Escola Médica. Doctoral dissertation, Universidade de São Paulo. São Paulo, 2008.

ZANON, C; DELLAZZANA-ZANON, L. L; WECHSLER, S. M; FABRETTI, R. R; ROCHA, K. N. COVID-19: implicações e aplicações da Psicologia Positiva em tempos de pandemia. Estudos de Psicologia, Campinas, v 37, 2020.

WANG, C. et al. Immediate Psychological Responses and Associated Factors during the Initial Stage of the 2019 Coronavirus Disease (COVID-19) Epidemic among the General Population in China. Int. J. Environ. Res. Public Health, S.L, v. 17, n. 1729, mar./2020.