

Estresse percebido e otimismo em profissionais de diferentes faixas etárias durante a pandemia de Covid-19

MAISA EDUARDA NOVACK DIAS¹; FABIANA PINHEIRO NIZOLLI ², GIULIA BERGANTINI WALDEMARIN ³, MARIA FERNANDA FERNANDES DOS SANTOS⁴ HELEN BEDINOTO DURGANTE⁵

¹Universidade Federal de Pelotas – novackmaisa@gmail.com

²Universidade Federal de Pelotas – fabiananizolli20@gmail.com

³Universidade Federal de Pelotas- gibergantini@gmail.com

⁴Universidade Federal de Pelotas- nandafernandesdossantos07@gmail.com

⁵Universidade Federal de Pelotas- helen.durgante@ufpel.edu.br

1. INTRODUÇÃO

A Pandemia de Covid-19, decorrida entre os anos de 2019 a 2022, trouxe consigo uma grande onda de estresse e problemas de saúde mental na população mundial, acometidos por, dentre outros fatores, o isolamento físico decorrido. De acordo com dados da Organização Mundial da Saúde (OMS, 2022) a prevalência de ansiedade e depressão na população mundial teve aumento de 25% até março de 2022 e, dentre os grupos afetados por esse período, os de maior risco foram trabalhadores da linha de frente, ou serviços considerados essenciais como áreas da saúde, educação, assistência, e os idosos (BRASIL, 2021; PRADO *et al.*, 2020).

Embora o estresse seja uma reação natural a situações de perigo ou ameaça, sua ocorrência em maior escala e de modo crônico pode resultar em problemas de saúde física e mental, afetando diretamente o bem-estar do indivíduo (OLIVEIRA-MONTEIRO *et al.*, 2012). Tal informação é preocupante em termos de saúde pública considerando que, de acordo com pesquisa realizada no Brasil com 3.223 brasileiros maiores de 18 anos, foi constatado que 60% destes demonstraram alto nível de estresse (LIPP; LIPP, 2020) principalmente por parte dos grupos de risco devido ao medo e preocupação, que foram parte do cotidiano durante o período pandêmico (SCHMIDT *et al.*, 2020). Em termos de fatores de proteção à saúde mental, o otimismo é variável importante na manutenção de estados de bem-estar, prevenção de transtornos, reabilitação de doenças e de quadros de hospitalização (SELIGMAN, 2018; VOS *et al.* 2020). Otimismo pode ser definido como o modo que o indivíduo pensa, processa e atribui causas às situações desfavoráveis como sendo específicas, variáveis e passíveis de influências externas (não somente internas). Assim, mantém pensamentos positivos, considerando seus benefícios e possibilidade de ser aprimorado e aprendido (SELIGMAN, 2018). Perspectivas otimistas são importantes para a resiliência, principalmente, diante de adversidades. O presente estudo buscou verificar diferenças em níveis de estresse e de otimismo em profissionais de saúde, educação e assistência, entre faixas etárias, na pandemia de Covid-19. As faixas etárias foram agrupadas de acordo com perspectivas teóricas (GAZZANIGA *et al.*, 2018), sendo: adultos emergentes (18-30 anos, 39,4%); adultez/meia idade (31-59 anos, 45,6%); idosos (60> anos, 15%).

2. METODOLOGIA

Delineamento: transversal, dados coletados on-line entre os anos de 2020-2022, durante a Pandemia de Covid-19.

Participantes: 193 profissionais de saúde, educação e assistência (Feminino=159, 82,4%), de 11 estados do Brasil (RS, SP, DF, PR, SC, CE, GO, PB, MG, ES, RJ), idades de 18-87 anos ($M=40,68$, $DP=16,94$). 12,4% possuíam até o ensino médio completo, 50,8% ensino superior completo e 36,8% pós-graduação. Adultos emergentes: 76,3% do sexo feminino, 43,4% não trabalhavam, 43,4% tinham algum problema de saúde, 10,5% moravam só. Adultos/meia idade: 88,6% sexo feminino, 20,5% não trabalhavam, 64,8% tinham algum problema de saúde, 20,5% moravam só. Idosos: 79,3% sexo feminino, 62,1% não trabalhavam, 62,1% tinham algum problema de saúde, 17,2% moravam só. Sobre a situação conjugal, adultos emergentes: 68,4% solteiros, 7,9% casados, 18,4% moram junto, 2,6% possui união estável/outro e 2,6% separados, 89,5% não tinham filhos; adultos/meia idade: 22,7% solteiros, 27,3% casados, 17% moram junto, 20,5% união estável, 12,4% viúvo/separado/divorciado, 38 43,2% sem filhos; idosos: 10,3% solteiros, 48,3% casados, 10,3% união estável, 31% viúvo/separado/divorciado, 6,9% sem filhos.

Instrumentos: Questionários de dados sociodemográficos; Escala de Estresse Percebido-10 itens (LUFT *et al.*, 2007); Teste de Orientação da Vida (BASTIANELLO *et al.*, 2014), versão adaptada com itens positivados, em fase de publicação.

Procedimentos e considerações éticas: A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (No.1.899.368, No.4.143.219), divulgada em redes sociais; interessados preencheram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido e os instrumentos via *Google Docs*, por e-mail ou *WhatsApp*.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Resultados de Análise de Variância (One Way ANOVA) revelaram diferenças estatisticamente significativas em médias de estresse percebido ($F(2,192)=7,024$, $p=0,001$) e otimismo entre grupos ($F(2,192)=3,429$, $p=0,034$). Testes *post hoc* (correções de Dunnett) indicaram que houve maiores médias de estresse percebido dos adultos emergentes ($M=25,54$, $DP=6,95$) em relação aos de meia idade ($M=18,18$, $DP=5,36$, $p=0,039$) e aos idosos ($M=15,9$, $DP=5,15$, $p=0,002$). Quanto ao otimismo, idosos ($M=25,31$, $DP=4,01$) possuíam maior média que adultos emergentes ($M=22,83$, $DP=5,38$) e os de meia idade ($M=24,24$, $DP=4,35$).

Estudos realizados durante o período pandêmico apontam que idosos estariam entre os mais afetados pelo estresse, devido a serem grupo de risco (comorbidades), às dificuldades de acesso e literacia tecnológica e às privações devido ao distanciamento físico (ARPASI-QUISPE *et al.*, 2023; SCHMIDT *et al.*, 2020). Contrariamente, nesta amostra, os idosos apresentaram melhores indicadores de estresse e otimismo em relação aos demais. Pesquisa realizada com 123 idosos entre 60 e 86 anos demonstrou que idosos com alto nível de otimismo tendem a apresentar menor nível de ansiedade, o que pode repercutir em sintomas de estresse e saúde (PRESA, 2014; SELIGMAN, 2018; VOS *et al.*, 2021).

Outrossim, pode-se atribuir os resultados obtidos, por hipótese, ao fato de que, 93,1% dos idosos da amostra tinham filhos, potencial rede de apoio e fator de proteção em saúde durante a pandemia, e 62,1% não praticavam atividades de

trabalho durante esse período, fato que contribui para menor exposição aos riscos da Covid-19. Além disso, de modo geral, enquanto os idosos tendem a enfrentar as adversidades tendo em vista experiências de vida, os mais jovens têm a tendência de apresentar maior sofrimento e resistência às mudanças (GÓMEZ-SALGADO *et al.*, 2020). Assim, os idosos, teoricamente, teriam subsídios adquiridos ao longo da vida para melhor lidar com situações desafiadoras, como o período pandêmico, por já terem vivenciado outras experiências estressoras, perdas, adaptações necessárias, o que aumentaria a compreensão e o olhar mais otimista diante da vida. Vale lembrar que, neste estudo, os adultos emergentes foram os que apresentaram piores indicadores de estresse e otimismo em relação aos demais. Tendo em vista que 43,4% deles não trabalhavam no momento da coleta de dados, pode-se conjecturar que preocupações quanto ao futuro, inserção no mercado de trabalho e incertezas provenientes da pandemia, podem ter contribuído para estes indicadores dos adultos emergentes.

Ademais, é importante salientar que a denominada “quarta onda” da pandemia (consequências psicológicas) demonstra o impacto desta (CARNEIRO *et al.*, 2022.), requerendo esforço redobrado no período pós-pandêmico no que diz respeito às medidas de promoção de saúde mental. Dessa maneira, é possível observar o quão preocupante é o retorno das atividades cotidianas sem um preparo psicológico, principalmente aos profissionais de linha de frente e, neste recorte, os mais jovens, uma vez que houve a retomada das atividades de maneira abrupta e sem um suporte psicológico devido.

4. CONCLUSÕES

A partir dos dados apresentados, nota-se que os profissionais idosos apresentaram menores médias de estresse no período pandêmico quando comparados aos adultos emergentes e adultos/meia idade. Concomitantemente, houve maior média de otimismo entre os idosos em relação aos outros grupos. Nota-se a necessidade de projetos que visem contornar efeitos negativos da pandemia, como estresse crônico e repercussão em saúde mental em longo prazo, tendo, como possibilidade, tal objetivo alcançado através da melhora nos níveis de otimismo, em vista de seus benefícios para a saúde, principalmente quando considera-se a falta de estudos brasileiros sobre estes aspectos. Por fim, considerando as diferenças entre as faixas etárias, é viável pensar em programas que visem o bem-estar físico, mental e social, buscando entender as singularidades das faixas etárias, em caráter longitudinal, com maior tamanho amostral, a fim de compreender melhor as especificidades que acometem cada uma e as abordagens mais efetivas em termos de promoção de saúde, prevenção e tratamento.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ARPASI-QUISPE, O., et al. Estresse em idosos no contexto da pandemia da COVID-19 e seus fatores associados. **Cogitare Enfermagem**, v. 28, p. e87475, 2023.

BASTIANELLO, M. R., et al. Optimism, self-esteem and personality: Adaptation and validation of the Brazilian version of the Revised Life Orientation Test (LOT-R). **Psico-USF**, v. 19, p. 523-531, 2014.

BRASIL. Ministério da Saúde. Atendimento e fatores de risco, 8 abr.2021. Acessado em 12 ago. 2023. Online.

CARNEIRO, L., et al. Saúde mental em jovens adultos: O impacto da pandemia COVID-19. **Revista Portuguesa de Psiquiatria e Saúde Mental**, [s. l.], v. 8, n. 1, p. 6–11, 2022.

DE OLIVEIRA-MONTEIRO, N. R., et al. (2012). Estresse, competência e problemas psicológicos de adolescentes estudantes. **Arquivos Brasileiros de Ciências da Saúde**, 37(1).

GÓMEZ-SALGADO, J., et al. Related health factors of psychological distress during the COVID-19 pandemic in Spain. **Int j environ res public health**. 2020.

GAZZANIGA, M., et al. **Ciência psicológica**. Porto Alegre, Artmed 2018.

LIPP, M.E.N., LIPP, L.M.N. (2020). Stress e transtornos mentais durante a pandemia da COVID-19 no Brasil. Boletim. **Academia Paulista de Psicologia**, 40(99), 180-191.

LUFT, C. D. B. et al. Versão brasileira da Escala de Estresse Percebido: tradução e validação para idosos. **Revista de Saúde Pública**, v. 41, n. 4, p. 606-615, 2007.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE, OMS. **Mental health and COVID-19: Early evidence of the pandemic's impact**. 2 mar. 2022.

PRADO, A.D., et al. A saúde mental dos profissionais de saúde frente à pandemia do COVID-19: uma revisão integrativa. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, [s. l.], n. 46, p. e4128, 2020.

PRESA, M. G. D. S. **Ansiedade, resiliência e otimismo em idosos**. 97 f. Dissertação (Mestrado em Psicologia) - Universidade Federal do Amazonas, Manaus, 2014.

SCHMIDT, B., et al. Mental health and psychological interventions during the new coronavirus pandemic (COVID-19). **Estudos de Psicologia (Campinas)**, [s. l.], v. 37, p. 1–13, 2020.

SELIGMAN, M. **Learned optimism: How to change your mind and your life**. New York: Vintage Books, 2018.

VOS, Lisa M.W., et al. Optimism, mindfulness, and resilience as potential protective factors for the mental health consequences of fear of the coronavirus. **Psychiatry Research**, [s. l.], v. 300, n. December 2020, p. 0–7, 2021.