



## ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO ADOTADAS PELOS ACADÊMICOS DO CURSO DE ENFERMAGEM DURANTE A PANDEMIA DE COVID-19.

**KÊNIA FERNANDA DUARTE BRITO<sup>1</sup>;**  
**POLIANA FARIA ALVES<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>UNIVERSIDADE FEDERAL DE PELOTAS – [gauchakenia@gmail.com](mailto:gauchakenia@gmail.com)<sup>1</sup>

<sup>2</sup>UNIVERSIDADE FEDERAL DE PELOTAS – [polibrina@hotmail.com](mailto:polibrina@hotmail.com)<sup>2</sup>

### 1. INTRODUÇÃO

Em março de 2020, a Organização Mundial de saúde caracterizou a COVID-19 como uma pandemia (OPAS, 2020). Globalmente, foram implementadas ações para conter a propagação da doença, visando interromper a altíssima taxa de transmissão do vírus. Entre essas medidas destacaram-se a prática de distanciamento, tanto social quanto físico.

Durante a quarentena uma das tantas medidas visando respeitar a estratégias de distanciamento social, foi o fechamento de escolas e universidades, a limitação de viagens, aglomerações e a promoção da conscientização da população para que permanecesse em suas residências (AQUINO et al. 2020).

O distanciamento social resultou em uma drástica alteração nas rotinas aceleradas das pessoas, privando-as da liberdade de interação social. Pesquisas indicam a possibilidade de surgimento de impactos emocionais decorrentes desse período de isolamento social, tais como: irritabilidade, insônia, baixa concentração, indecisão, deterioração, estresse pós-traumático e ideação suicida. Além desses desafios, é importante ressaltar que os serviços de saúde voltados para o cuidado de saúde mental entraram em um estado de colapso, dificultando o acesso para aqueles que necessitam (SILVA et al. 2021).

O estresse desencadeia o emprego de estratégias de enfrentamento, também conhecidas como "coping". O coping é uma variável individual que engloba as maneiras com as quais as pessoas normalmente lidam com o estresse, influenciadas por fatores pessoais, demandas situacionais e recursos disponíveis, ou seja, são as estratégias empregadas pelas pessoas para se ajustarem a situações adversas que surgem ao longo da vida. Essas estratégias têm o poder de influenciar a saúde física e mental, podendo tanto beneficiar quanto prejudicar (FOLKMAN, 2010).

A enfermagem esteve em evidência na linha de frente durante todo período da pandemia, enfrentando o caos que se instalou na sociedade e nos sistemas de saúde.

Estudos demonstram que a prevalência de ansiedade e depressão já era significativa em acadêmicos de enfermagem antes da pandemia de COVID-19 (BRITO, 2017). Isso corrobora com a necessidade de cuidados abrangentes a essa comunidade, uma vez que esses acadêmicos serão futuros profissionais de saúde.

Portanto o objetivo desse estudo é identificar quais as estratégias de enfrentamento foram utilizadas por acadêmicos de enfermagem durante a pandemia de COVID-19.

### 2. METODOLOGIA

O presente estudo trata-se de uma revisão integrativa da literatura. Este método de pesquisa colabora para a combinação do conhecimento empírico e teórico, permitindo assim, elaborar de maneira sistemática e ordenada, informações aprofundadas acerca do tema investigado (MENDES; SILVEIRA; GALVÃO ,2008).

Para construção dessa revisão, seguiu-se os passos descritos na literatura, pelos autores citados no parágrafo anterior. Também foi adotado o checklist PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses) como guia metodológico, visando garantir a qualidade e transparência deste estudo.

A questão de pergunta, foi formulada utilizando a estratégia PICO, essa metodologia é amplamente recomendada para a elaboração de trabalhos com foco na Prática Baseada em Evidências (SANTOS; PIMENTA; NOBRE,2007).

Após esse processo, chegou-se na seguinte questão de pergunta: Quais estratégias de enfrentamento para saúde mental, foram adotadas pelos acadêmicos de enfermagem durante a pandemia de COVID-19?

Os descritores/mesh adotados foram: “students, nursing”, covid-19, “Adaptation, Psychological” e “mental health”, juntamento com o operador booleano AND.

As bases de dados selecionadas para pesquisa foram a Biblioteca virtual em saúde (BVS), PUBMED e SCIELO, a ultima busca foi realizada no dia 10/09/2023.

Para realizar as pesquisas nas bases de dados foram adotados os filtros: texto completo, idiomas inglês, português e espanhol, intervalo de ano de publicação, considerando o início da pandemia de covid-19, ou seja, 3 anos de 2020 a 2023.

A pesquisa inicial rastreou 32 artigos, BVS 26 artigos (Medline-21; Lilacs-3; BDENF-2), PUBMED 6 artigos e Scielo 0 artigos. A fase de seleção de estudos foi realizada em duas etapas, a primeira triagem foi feita por leitura do título e resumo e a segunda triagem por leitura individual completa do estudo.

Os critérios de elegibilidade consideraram artigos dentro da temática, artigos em que a amostra do estudo consistia estritamente de alunos provenientes de instituições de ensino superior e que respondessem a questão de pergunta desta revisão. Artigos duplicados, fora da temática e que não respondessem a questão de pergunta deste estudo foram removidos.

Considerando os critérios de inclusão e exclusão, após a primeira triagem foram selecionados 10 artigos e excluídos 22. Posteriormente na segunda triagem 6 artigos foram selecionados e 1 foi eliminado.

### **3. RESULTADOS E DISCUSSÃO**

A preocupação com saúde mental vem sendo evidenciada em estudos científicos desde o inicio da pandemia da COVID-19. Percebeu-se a necessidade de um olhar ampliado para esta temática devido a todo estresse, incerteza, vulnerabilidade, medo, e vários outros sentimentos negativos ao quais as pessoas foram expostas nesse período.

Durante a análise dos resultados, verificou-se que os estudantes utilizaram, de forma direta ou indireta, uma variedade de estratégias de enfrentamento para facilitar sua adaptação ao contexto da pandemia, entretanto, as medidas mais presentes foram: exercício físico, hobbies, técnicas de relaxamento e atividades recreativas (GARCIA et al,2022; MOXHAM et al,2022; PORTUGAL et al,2021; ROCA et al,2021; SAVITSKY et al 2021). Em contrapartida, foram observadas práticas de desligamento mental, como dormir e comer em excesso, além do uso de álcool e sedativos (LABRAGUE, L. J. 2022; PORTUGAL et al,2021; SAVITSKY et al, 2021). Os acadêmicos de enfermagem também buscaram apoio na religião e em fontes espirituais, assim como na busca de informações específicas sobre cuidados para a COVID-19, ajuda psicológica profissional e práticas integrativas e complementares (GARCIA et al,2022; LABRAGUE, L. J. 2022; PORTUGAL et al,2021; ROCA et al,2021; SAVITSKY et al, 2021). Outra medida importante foi o apoio social, tanto de colegas quanto da família. Manter-se conectado online também foi relatado, assim como evitar noticiários. O planejamento da rotina diária, a prática do pensamento positivo e a resiliência também se destacaram (GARCIA et al,2022; LABRAGUE, L. J. 2022; MOXHAM et al,2022 PORTUGAL et al,2021; ROCA et al,2021; SAVITSKY et al, 2021).



Uma pesquisa realizada no Espírito Santo também menciona as realizações de tarefas acadêmicas como estratégia de enfrentamento, porém quando relacionadas a sentimentos negativos durante a pandemia, como por exemplo, não conseguir cumprir planejamentos, a incapacidade para lidar com os desafios, e a falta de apoio das pessoas mais próximas, podem levar a sentimentos de sobrecarga, o que acarreta na dualidade entre estratégia negativa ou positiva, tendo em vista que quando essas atividades são cumpridas, surge o sentimento de produtividade e de sentir-se útil e quando não são geram sentimentos opostos a esses (PORTUGAL et al, 2021).

Na Espanha, devido a escassez de profissionais para atender a alta demanda da pandemia, os estudantes de enfermagem colaboraram voluntariamente como auxiliares na prestação de serviços de saúde, as estratégias relacionadas ao contexto de trabalho, incluiam desconectar-se mentalmente do ambiente ao final do plantão, tentando não levar as preocupações para casa, conversar com os colegas de trabalho e não com os familiares sobre as angustias profissionais, contar com o apoio familiar mesmo que por video chamada, focar no lado positivo de suas experiências, vendo-as como uma oportunidade valiosa e conseguindo assim controlar suas emoções e a prática do pensamento positivo (ROCA et al, 2022).

Sabe-se que a saúde mental está diretamente ligada a qualidade de vida e bem estar, pensando nisso, percebe-se a importância de entender quais práticas de medidas de enfrentamento foram adotadas no período da quarentena e no decorrer da pandemia, visando a manutenção da saúde mental. Esse entendimento possibilita que novas ações possam ser discutidas e implementadas como suporte neste campo.

#### 4. CONCLUSÕES

Com base nesta revisão de literatura, verificou-se que os acadêmicos de enfermagem adotaram diversas estratégias de enfrentamento, tanto de forma simultânea quanto em diferentes contextos. Observou-se também, que nem todas as formas de enfrentamento são benéficas para a saúde mental e física. Isso reforça a importância de proporcionar cuidados abrangentes e implementar estratégias de suporte para esses estudantes, uma vez que serão futuros profissionais de saúde

#### 5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AQUINO, E. M. L. et al. Medidas de distanciamento social no controle da pandemia de COVID-19: potenciais impactos e desafios no Brasil. **Ciênc. saúde coletiva**. Rio de Janeiro, v. 1, ed. 25, 2423-2446, 2020. Disponível em:  
<https://www.scielo.br/j/csc/a/4BHTCFF4bDqq4qT7WtPhvYr/?lang=pt>. Acesso em: 15 set. 2023.

BRITO, K. F. D. **Prevalência de sintomas depressivos em acadêmicos de Enfermagem**. 2017. 69 p. Trabalho de conclusão de curso (Bacharelado em enfermagem) - Universidade federal de pelotas, 2017.

FOLKMAN, S. Estresse, enfrentamento e esperança. **Psycho-oncology**, v. 19, ed. 9, p. 901-908, set. 2010.  
Disponível em: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/pon.1836>. Acesso em: 13 set. 2023.



GARCIA, J. F. V. et al. Estudantes de graduação em enfermagem trabalhando durante o primeiro surto da pandemia de COVID-19: Um estudo qualitativo dos efeitos psicossociais e estratégias de enfrentamento. **International Journal of Nursing Practic.** v. 28, ed. 5, p. 1-11, 2022. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9348150/pdf/IJN-9999-0.pdf>. Acesso em: 10 set. 2023.

LABRAGUE, L. J. Estilos de enfrentamento específicos e sua relação com sofrimento psicológico, ansiedade, saúde mental e bem-estar psicológico entre estudantes de enfermagem durante a segunda onda da pandemia de COVID-19. **Perspect Psychiatric Care.** n. 4, ed. 58, p. 1-8, 2022. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9348459/>. Acesso em: 10 set. 2023.

OPNA. **Histórico da pandemia de COVID-19.** 2020.

Disponível em: <https://www.paho.org/pt/covid19/historico-da-pandemia-covid-19>. Acesso em: 14 set. 2023.

SAVITSKY, B. et al. Estudantes de enfermagem em modo de crise: Flutuações na ansiedade durante o bloqueio relacionado ao COVID-19. **Enfermeira Educa.** v. 46, ed. 3, p. 33-38, 2020. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8103845/>. Acesso em: 10 set. 2023.

PORTELLA, F. B. et al. Distanciamento social e COVID-19: estratégias adotadas por estudantes de Enfermagem. **SMAD, Rev Eletrônica Saúde Mental Álcool Drog.** São Paulo, v. 17, ed. 2, p. 2-9, 2021.

Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/smad/v17n2/v17n2a03.pdf>. Acesso em: 10 set. 2023.

ROCA, J et al. Experiências, respostas emocionais e habilidades de enfrentamento de estudantes de enfermagem como trabalhadores auxiliares de saúde durante o pico da pandemia de COVID-19: um estudo qualitativo. **International Journal of Mental Health Nursing.** Austrália, v.30 p.1081-1092, 2021.

Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8251023/>. Acesso em: 10 set. 2023.

SANTOS, C. M. C.; PIMENTA, C. A. M.; NOBRE, M. R. C. A estratégia PICO para a construção da pergunta de pesquisa e busca de evidências. **Rev. latino americana de enfermagem,** v. 15, ed. 3, p. 508-511, 2007. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/rlae/article/view/2463>. Acesso em: 29 ago. 2023.

SILVA, R. R. et al. Efeitos do isolamento social na pandemia da covid-19 na saúde mental da população. **Avances en Enfermería.** Bogotá, v.39, ed.1, p.31-43, 2021.

Disponível em: <https://docs.bvsalud.org/biblioref/2022/04/1347981/especialcovid192021art89262 ojs.pdf> Acesso em: 15 set. 2023.

MENDES, K. D. S. et al. Revisão Integrativa: método de para a incorporação de eviências na saúde e na enfermagem. **Texto contexto - enferm.**, Florianópolis, v. 17, ed. 4, p. 758-764, 2008. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/tce/a/XzFkq6tjWs4wHNqNjKJLkXQ/?format=pdf&lang=pt>  
Acesso em: 4 set. 2023.