

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

KÊNIA FERNANDA DUARTE BRITO¹;
POLIANA FARIAS ALVES²

¹UNIVERSIDADE FEDERAL DE PELOTAS – *gauchakenia@gmail.com¹*

²UNIVERSIDADE FEDERAL DE PELOTAS – *polibrina@hotmail.com²*

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 literature. 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”, juntamente com o operador booleano AND.

As bases de dados selecionadas para pesquisa foram a Biblioteca virtual em saúde (BVS), PUBMED e SCIELO, a última 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; BDNF-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 início 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 aos 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, incluíam 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 angústias profissionais, contar com o apoio familiar mesmo que por vídeo 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.

PORTUGAL, 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 evidências 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.