



REVISTA BRASILEIRA DE EDUCAÇÃO, SAÚDE E BEM ESTAR

FACULDADE SANTO AGOSTINHO DE ITABUNA

Impactos da pandemia da covid-19 na saúde física e mental de estudantes de medicina

Impacts of the covid-19 pandemic on the physical and mental health of medicine students

Larissa Costa Dos Santos Oliveira Rocha¹, Pedro Eduardo Rodrigues Lavigne Paim¹, Raymundo Sálvio Neto¹, Raian Borges Silva¹, Luciano de Oliveira Souza Tourinho^{1*}

¹Faculdade Santo Agostinho de Itabuna, FASAI, Itabuna, Bahia, Brasil.

*Autor correspondente: Pós-Doutor - E-mail:

luciano.tourinho@itabuna.fasa.edu.br, Curso de Medicina, Faculdade Santo Agostinho de Itabuna. Endereço profissional: Av. Ibicaraí, n. 3270, Nova Itabuna, Itabuna - Bahia. CEP: 45600-000

RESUMO

A pandemia do COVID-19 modificou de forma significativa a rotina da população mundial, principalmente no que diz respeito a adoção de novos hábitos necessários para prevenir a disseminação do vírus. No entanto, alguns comportamentos prejudiciais à saúde acabaram sendo adotados particularmente como consequência dos efeitos do isolamento sobre a saúde mental. Dessa forma, este projeto de pesquisa objetivou avaliar os possíveis impactos da pandemia na saúde física e mental de estudantes de medicina, tomando por base as alterações no modo de vida decorrentes das restrições ao convívio social, da suspensão das aulas presenciais e das dificuldades de continuidade dos estudos remotamente, considerando os registros de casos de infecção, perda de emprego e redução de salários no âmbito familiar, além das

diferenças no comportamento segundo sexo, raça e condição social. O presente estudo é de caráter quantitativo observacional e transversal. Trata-se de uma revisão bibliográfica, no qual foram analisados artigos disponíveis na base de dados da Biblioteca Virtual em Saúde, Scielo e Pubmed. Como critérios de inclusão, foram analisados artigos completos, publicados de 2018 a 2022 e possuir como assunto principal a saúde mental, universitários, estudantes de medicina, medicina, ansiedade, pandemia e saúde. Excluiu-se artigos repetidos ou com fuga do tema. Este estudo tem como objetivo analisar artigos publicados de 2018 até 2022 sobre o impacto da pandemia na saúde física e mental dos estudantes de medicina. A saúde física e mental do acadêmico de medicina constitui-se como importante fator de preocupação tanto no aspecto de saúde pública quanto no aspecto educativo, por isso, é imprescindível que sejam pensadas iniciativas para melhorar a qualidade de vida e de estudo desta população.

Palavras-chave: Saúde mental; Pandemia; Qualidade de vida.

ABSTRACT

The COVID-19 pandemic has significantly changed the routine of the world population, especially with regard to the adoption of new habits necessary to prevent the spread of the virus. However, some unhealthy behaviors ended up being adopted as a consequence of the effects of isolation. Thus, this research project aimed to evaluate the possible impacts of the pandemic on the physical and mental health of medical students, based on changes in the way of life resulting from restrictions on social life, the suspension of face-to-face classes and the difficulties of continuity of studies remotely, considering the records of cases of infection, job loss and reduction of wages within the family. The present study is quantitative, observational and cross-sectional. This is a literature review, in which articles available in the database of the Biblioteca Virtual em Saúde, Scielo and Pubmed were analyzed. As inclusion criteria, full articles were analyzed, published from 2018 to 2022 and having as main subject mental health, university students, medical students, medicine, anxiety, pandemic and health. Repeated articles or articles with a departure from the theme were excluded. This study aims to analyze articles published from 2018 to 2022 on the impact of the pandemic on the physical and mental health of medical students. The physical and mental health of the medical student is an important factor of concern both in terms of public health and in the educational aspect, so it is essential that initiatives be considered to improve the quality of life and study of this population.

Keywords: Mental health; Pandemic; Quality of life.

Introdução

Em março de 2020, ocorreu o início da pandemia de Covid 19, um vírus que surgiu na cidade Wuhan, na China, e se espalhou por todo o mundo impactando mudanças em todas as esferas da humanidade. Desta forma, as relações de trabalho, sociais, econômicas e, principalmente, acadêmicas sofreram transformações que resultaram em prejuízos físicos e mentais na saúde do indivíduo de todas as classes, idades, gêneros, com destaque ao estudante da área de saúde, tornando-se importante, portanto, a elucidação do impacto da pandemia na saúde física e mental dos estudantes de medicina.

Essa pesquisa apresenta relevância significativa nos âmbitos científico, acadêmico e social. É possível afirmar que o estudo gera contribuições aos debates científicos a respeito do impacto da pandemia na saúde física e mental de estudantes de medicina, ao levantar informações relevantes para o desenvolvimento de um banco de dados que poderá ser usado como base de consulta em importantes pesquisas futuras. No âmbito acadêmico, a pesquisa levanta questões imprescindíveis que poderão servir como proposta de intervenção política para a melhoria da qualidade de vida e bem-estar social, além de capacitar os futuros profissionais da área da saúde para lidar com essas difíceis mudanças. No aspecto social, o estudo faz-se necessário para atenuar os danos da pandemia na saúde física e mental nos estudantes de medicina, por meio da conscientização social, além de promover intervenções associadas aos fatores desencadeantes de tais danos.

A pesquisa proposta objetivou analisar o impacto da pandemia na saúde física e mental de estudantes de medicina, com a finalidade de propor ações interventivas e informativas que possam contribuir à atenuação dos danos causados naquele período. De modo específico, visou conhecer os fatores predisponentes dos problemas físicos e mentais desenvolvidos durante a pandemia de estudantes de medicina.

Material e Métodos

Trata-se de uma revisão sistemática de literatura, com abordagem quali-

quantitativa. Para este estudo, foram selecionados 16 artigos entre os anos de 2018-2022. Durante a pesquisa, foram excluídos 7 artigos. Utilizou-se como critérios de exclusão artigos que não se enquadravam ao tema, ou que não fossem realizados entre os anos de 2018 a 2022. Com relação ao critério de inclusão, abrange artigos produzidos no contexto de pandemia da COVID-19, entre os anos de 2018 e 2022, direcionados ao estudo específico da saúde física e mental de estudantes de medicina no panorama daquele evento, além de artigos que abordaram o conceito de saúde e o conceito de saúde mental na população geral. Todos os 16 artigos selecionados foram utilizados para a construção do texto.

O trabalho desenvolvido seguiu os preceitos do estudo exploratório, por meio de uma pesquisa bibliográfica, sendo constituída a partir de artigos científicos já elaborados. Foram utilizados 16 artigos da base de dados da Biblioteca Virtual em Saúde, Scielo e Pubmed publicados nos últimos 4 anos. Para tanto, aplicaram-se os descritores: Saúde mental, universitários, estudantes de medicina, medicina, ansiedade, pandemia e saúde. Realizou-se uma leitura analítica a fim de organizar as informações contidas nas fontes, de forma a solucionar o problema da presente pesquisa.

Resultados e Discussão

A saúde é o maior recurso para desenvolvimento social, econômico, pessoal, assim como uma importante dimensão da qualidade de vida. Na atenção primária, destacam-se as ações de promoção da saúde que visam ao empoderamento e autonomia do usuário para o alcance de melhores condições de vida e saúde. Nesse contexto, no intuito de romper com práticas predominantemente curativistas, várias discussões vêm acontecendo em torno da promoção da saúde. A Primeira Conferência Internacional sobre promoção da saúde, ocorrida em 1986, em Ottawa, é o marco referencial. O ideário da Promoção é concebido nesta como a expressão de uma ação coordenada entre sociedade civil e o estado, a fim de implementar políticas públicas saudáveis, criação de ambientes favoráveis, reforço da ação comunitária,

desenvolvimento de habilidades pessoais e reorientação do sistema de saúde para efetivação dessa última (BEZERRA et al., 2020).

As emoções refletem-se no funcionamento do indivíduo como um todo, tanto de maneira positiva como negativa. Segundo Nascimento e Quinta (1998), existem os chamados “hormônios da doença” e os “hormônios da saúde”. Os primeiros referem-se a um estado emocional que interfere na vulnerabilidade às doenças, como, também, dificulta a recuperação, por interferir no sistema imunológico do indivíduo (medo, egoísmo, orgulho, maldade, ódio, depressão, angústia, entre outros). Já, os segundos desencadeiam o bem-estar e melhora o sistema imunológico do indivíduo (relaxamento, trabalho corporal, motivação, alegria, senso de humor, otimismo, entre outros) (MONTEFUSCO et al., 2016).

A saúde mental refere-se a um bem-estar no qual o indivíduo desenvolve suas habilidades pessoais, consegue lidar com os estresses da vida, trabalha de forma produtiva e encontra-se apto a dar sua contribuição para sua comunidade (DSM V, 2013).

O sofrimento emocional enfrentado pelas pessoas durante a pandemia tem sido motivo de preocupação, principalmente em decorrência da comoção pública gerada pela realidade adversa, marcada por prognósticos incertos, escassez de recursos humanos e de insumos para testagem e tratamento das pessoas que desenvolvem a forma grave da doença, imposição de medidas inéditas de saúde pública que restringem a liberdade de circulação e violam as liberdades individuais, perdas financeiras e mensagens conflitantes das autoridades (PFEFFERBAUM. NORTH, 2020). Países cujos governantes fizeram uso político da pandemia, tentando tirar proveito eleitoral da tragédia sanitária, como é o caso do Brasil e dos Estados Unidos, figuram entre os que apresentaram o pior desempenho no combate à disseminação da doença, resultando em centenas de milhares de mortos em poucos meses (SANTOS et al., 2020).

Saúde e saúde mental têm conceitos complexos e historicamente influenciados por contextos sóciopolíticos e pela evolução de práticas em saúde. Os dois últimos séculos têm visto a ascensão de um discurso

hegemônico que define esses termos como específicos do campo da medicina. Entretanto, com a consolidação de um cuidado em saúde multidisciplinar, diferentes áreas de conhecimento têm, gradualmente, incorporado tais conceitos. No segundo, a saúde é mais complexa que as manifestações das doenças e inclui aspectos sociais, econômicos, culturais e ambientais. Neste paradigma, loucura é muito mais que um diagnóstico psiquiátrico, pois os pacientes com um transtorno psiquiátrico podem ter qualidade de vida, participar da comunidade, trabalhar e desenvolver seus potenciais. O Sistema Único de Saúde brasileiro adota um conceito ampliado de saúde e inclui em suas prioridades o cuidado à saúde mental. Entretanto, este estudo pressupõe que tal perspectiva não foi naturalizada pelos profissionais de saúde que integram esse sistema, ainda prevalecendo o paradigma biomédico (GAINO et al., 2018).

A preocupação com a saúde mental da população aumenta durante uma grave crise social, a pandemia do Coronavírus pode ser descrita como um dos maiores problemas de saúde pública internacional, atingindo todo o mundo. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2018), ao menos 18,6 milhões de brasileiros sofrem algum quadro de ansiedade que podem afetar pessoas de diferentes faixas etárias. É importante frisarmos que os sintomas podem se manifestar em situações “simples” em que os sujeitos vivenciam mudanças na rotina ou em casos considerados mais graves como a perda de um ente querido (FARO et al., 2020)

Um evento de Saúde Pública de larga escala como esse, provocado por um vírus novo, exige esforços em inúmeras áreas, especialmente na organização dos serviços de saúde. A necessidade de garantir a adequada provisão de equipamentos e leitos nas unidades de terapia intensiva (UTIs) conduziu as autoridades sanitárias e governamentais de todos os países mais atingidos pela pandemia a recomendar e decretar, em maior ou menor grau, duração e extensão territorial, medidas de quarentena, isolamento ou distanciamento social

Diante de contextos como o presente, é compreensível que os esforços práticos e científicos estejam focados nos aspectos biológicos da doença em questão. Todavia, o contexto pandêmico e as medidas de controle

preconizadas afetam a população em muitas dimensões das condições de vida e de saúde e, entre elas, de forma significativa, o componente de saúde mental. A presença de transtornos mentais, sofrimento psíquico e alterações do sono exerce reconhecidos efeitos negativos no cotidiano e na qualidade de saúde e de vida das pessoas, contribuindo com percentual relevante de anos vividos com incapacidades. Transtornos mentais podem se agravar ou constituir fatores de risco para doenças crônicas e doenças virais, além de influenciar a adoção de comportamentos relacionados à saúde. Em períodos de epidemias e isolamento social, a incidência ou agravamento desses quadros tende a aumentar

A relevância dos aspectos emocionais durante processos epidêmicos tem levado autores a identificar, junto à ocorrência de COVID-19, uma “pandemia do medo” ou a “coronafobia”. Pesquisas realizadas na China têm reportado prevalências elevadas de depressão e ansiedade no conjunto da população estudada, especialmente em alguns segmentos específicos da população, como nos trabalhadores do setor da Saúde (LIMA et al., 2020)

A ansiedade é um termo muito divulgado que faz parte da linguagem comum, em que é empregado nas mais variadas acepções. No dicionário Aurélio, a ansiedade é definida como “angústia”, “ânsia”, “incerteza aflitiva” ou ainda “desejo ardente”. As pessoas utilizam o termo ansiedade em variados propósitos quando se sentem rejeitadas, são submetidas a críticas ou efetuam uma tarefa que consideram importante. Há várias formas de se ver a ansiedade, em psicologia ou na literatura é valorizada como uma emoção. Para alguns autores em termos laboratoriais, preferem considerá-la como um impulso ou até uma simples resposta emocional (FERNANDES et al., 2017)

A ansiedade é uma experiência vivenciada universalmente e faz parte integrante da existência humana, ou seja, todas as pessoas já experimentaram algum grau de ansiedade, sendo imprescindível para o desenvolvimento humano. A capacidade de senti-la está ligada à autopreservação. Neste sentido, a partir do momento em que ela deixa de ser uma das propulsoras do desenvolvimento humano se torna um transtorno (FERNANDES et al., 2017)

Compreender seus níveis de estresse pode ajudá-lo a fazer um plano de como lidar com seu estresse e ansiedade. Quando algumas pessoas

experimentam muito estresse, elas podem sentir uma perda de controle, preocupações excessivas e outras emoções negativas. Ao gerenciar nosso estresse e ansiedade, podemos manter uma saúde mental positiva à medida que a pandemia evolui (TAVARES et al., 2020).

Segundo Pereira et al. (2020), a doença do COVID-19 (*Coronavirus Disease*) é uma infecção respiratória, identificada em dezembro de 2019, depois de um surto de pneumonia de causa desconhecida envolvendo pessoas da cidade de Wuhan na China. No dia 11 de março de 2020, a Organização Mundial de Saúde (OMS) declarou a COVID-19 como uma pandemia. A transmissão do vírus e sua propagação alcançaram nível mundial, tendo registro de contaminação em mais de 180 países ao redor do mundo. O modo de transmissão do vírus acontece de pessoa para pessoa por meio de gotículas respiratórias contaminadas, mucosa nasal, material fecal e por compartilhamento de objetos em superfícies contaminadas. E mediante ao grande avanço de contaminação, as autoridades governamentais adotaram diversas estratégias, sendo a primeira delas o distanciamento social, evitando aglomerações e mantendo no mínimo um metro e meio de distância entre as pessoas, tendo como consequência a proibição de eventos e o funcionamento de escolas, universidades, shows, shoppings, academias esportivas, restaurantes, comércio não essencial, entre outros. Malta et al. (2020) salientam que mediante ao grande avanço de contaminação foi decretado que os trabalhadores desenvolvessem suas atividades em casa, o chamado (*home office*), e o comércio, como restaurantes, a manter o funcionamento por entrega (*delivery*). Algumas autoridades públicas decretaram bloqueio total (*lockdown*), com punições para os indivíduos e estabelecimentos que não se adequassem às normativas, a restrição social é uma medida efetiva para evitar a disseminação da doença e achatar a curva de transmissão do coronavírus.

Desde o final do ano de 2019, o mundo enfrenta uma crise após a descoberta de um novo vírus. Esse vírus é uma variação de um coronavírus preexistente, denominado novo coronavírus (SARS-CoV-2) que causa uma doença com manifestações predominantemente respiratórias. O primeiro estudo que demonstrou algumas das manifestações desse vírus sobre o ser humano foi publicado em janeiro de 2020 (SOUZA et al., 2021).

A doença de COVID-19 (Coronavirus Disease 2019) é uma infecção respiratória provocada pelo Coronavírus da Síndrome Respiratória Aguda Grave 2 (SARS-CoV-2) (SCHUCHMANN et al., 2020). A doença foi identificada em dezembro de 2019, depois de surto de pneumonia de causa desconhecida, envolvendo casos de pessoas que tinham em comum o Mercado Atacadista de Frutos do Mar de Wuhan, e definida, até então, como uma epidemia (SIFUENTES-RODRÍGUEZ. PALACIOS-REYES, 2020).

A doença é considerada uma zoonose, infecção naturalmente transmissível entre animais vertebrados e seres humanos, onde os animais não doentes albergam e eliminam os agentes etiológicos. O animal no qual a doença se originou ainda está sendo investigado. Especula-se, com base no sequenciamento genético do vírus, que morcegos ou ainda o pangolim, um mamífero da espécie *Manis javanica*, sejam a origem mais provável (SOUZA et al., 2021).

Os coronavírus foram descritos pela primeira vez na década de 1960, são os maiores vírus de ácido ribonucléico (RNA) de fita simples, esféricos, encapsulados e cercados por uma camada de proteínas. A proteína S, aspecto de espículas, produz estrutura com aparência de coroa, determinando o tropismo do vírus e fusão com as células do hospedeiro. Pertencem à Ordem Nidovirales, Família Coronaviridae, Subfamília Orthocoronaviridae e classificam-se nos Gêneros: *Alphacoronavírus* (α-COV), *Betacoronavírus* (β-COV), *Deltacoronavírus* (δ-COV) e *Gammacoronavírus* (γ-COV) (SOUZA et al., 2021).

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), pandemia é a disseminação mundial de uma nova doença e o termo passa a ser usado quando uma epidemia, surto que afeta uma região, se espalha por diferentes continentes com transmissão sustentada de pessoa para pessoa. Antes da Covid-19, a pandemia mais recente havia sido em 2009, com a chamada gripe suína, causada pelo vírus H1N1. Em 11 de março de 2020, a Organização Mundial de Saúde (OMS) declarou a COVID19 como uma pandemia (SCHMIDT et al., 2020). Nesta situação, o status da doença se modificou, pela alta taxa de transmissão do vírus e sua propagação em nível mundial. Na

América Latina, o primeiro caso foi registrado no Brasil em 25 de fevereiro de 2020 pelo Ministério da Saúde do Brasil (MS-Brasil) (LIMA, 2020).

A pandemia do coronavírus tem sido um dos maiores problemas para a saúde pública internacional dos últimos tempos, tendo impactado a maioria das regiões do planeta. Um acontecimento com essa intensidade e importância ocasiona em problemas psicológicos como também sociais, consequentemente afetando a capacidade de enfrentamento de toda a sociedade. Pois, além do fato de ter o medo de contrair a doença, a COVID-19 gera na sociedade a sensação de angústia, medo, e insegurança a respeito da vida coletiva à individual, como também das modificações nas relações interpessoais causadas pela consequência das medidas de proteção. Acerca da saúde mental é importante relatar que os impactos causados pela pandemia vão além dos números de morte relatados todos os dias. Os sistemas de saúde entram em colapso por longas jornadas de trabalho, os profissionais da saúde ficam exaustos. Ademais, o isolamento social como medida protetiva afeta de várias formas a saúde mental da sociedade.

Assim, em situações de distanciamento e isolamento social é comum que as pessoas apresentem algumas formas de mal-estar como: sentimento de impotência, solidão, tédio, culpa, raiva, tristeza, ansiedade e diversos medos como contrair o vírus ou transmitir o mesmo, podendo levar a alterações no apetite e no sono (FARO et al., 2020).

A taxa de mortalidade do novo coronavírus tem se mostrado maior do que as gripes periódicas. A ausência de imunidade contra o vírus e sua contaminação acelerada tem determinado a emergência do problema na saúde pública em todo o mundo. Além do medo de contrair a doença, o vírus tem gerado inseguranças em todos os aspectos da vida das pessoas, desde a perspectiva coletiva a individual, como as modificações no funcionamento da sociedade e nas relações interpessoais (FARO et al., 2020).

A primeira nação a adotar o isolamento social e a quarentena como medidas protetivas, demonstram que existem possíveis consequências psicológicas a respeito desse afastamento entre os indivíduos. Em uma amostra para mais de mil cidadãos chineses, apresenta que há maior índice de ansiedade, depressão e uso nocivo de álcool, como também um menor grau de

bem-estar mental do que o usual da população. Além da restrição de circulação e aglomerações, como viagens, festas etc., é possível notar perdas econômicas nas áreas mais afetadas como também, tem se notado o estresse causado por consequência destas perdas financeiras, o que seria um risco psicossocial habitual nesse momento de recessão econômica, bem como o desemprego e a pobreza (DUARTE et al., 2020).

Para o enfrentamento da atual pandemia, o Brasil, assim como os demais países do mundo adotou medidas de distanciamento social, evitando aglomerações. Dessa forma, grande parte do país encontra-se em um estado de redução de convívio social, com o fechamento de diversos pontos de encontros bem como escolas e universidades paralisadas (TEIXEIRA et al., 2021). Os impactos relacionados ao COVID-19, que incluem fatores econômicos, prejuízo acadêmico e efeitos na vida diária, foram positivamente associados a sintomas de ansiedade e estresse em estudantes universitários durante a pandemia (MESSIANO et al., 2021). Diversos fatores estressores podem gerar danos psicológicos durante a quarentena, sendo os principais a limitação da mobilidade, o afastamento das pessoas, modificação da rotina, medo de infecção, frustração, perdas financeiras e suprimentos inadequados. Os profissionais de saúde estão entre aqueles indivíduos que tem maior chance de fatores estressores atingirem, e não poderia ser diferente com os estudantes de medicina, que seus principais fatores de estresse são ampliados, como o contato com a morte e o sofrimento, destruição da onipotência médica, medo de adquirir doenças, medo de transmitir doenças aos familiares, entre outros (FELIPPE et al., 2021).

Em tempos de pandemia, o foco principal está no entendimento dos riscos e mecanismos de manifestações da doença e na criação de medidas para evitar o seu contágio, o que coloca as implicações psicológicas e psiquiátricas de lado, as negligenciando ou subestimando (MESSIANO et al., 2021). O medo ao desconhecido é um processo natural e inerente ao ser humano, e tal fato diante uma nova pandemia reproduz implicações psicológicas e refletem diretamente na saúde mental e bem-estar social dos indivíduos. Outro ponto que merece destaque é o fato de que, além do enfrentamento ao desconhecido, a população desenvolve um medo crônico e

desproporcional, seja ele por motivos principais de contágio, isolamento social, incertezas, mortes ou *fake news* (MESSIANO et al., 2021).

Diante as mudanças impostas pela pandemia de COVID-19, apenas 22,2% de 656 estudantes de medicina que participaram de um estudo relataram conseguir manter uma rotina saudável, como estudar, realizar prática de atividade física ou ter boa noite de sono regularmente (TEIXEIRA et al., 2021). Outro estudo realizado pela Associação Brasileira de Psiquiatria (ABP) mostrou que 89,2% dos médicos que participaram da entrevista identificaram agravamento de quadros psiquiátricos de ansiedade, depressão, pânico e alterações do sono em seus pacientes devido a quarentena (MESSIANO et al., 2021). Nas avaliações de estilo de vida, evidencia-se uma piora de mesma, com piora da alimentação, diminuição da prática de atividades físicas, piora da e aumento do consumo de carboidratos e industrializados. Em estudo com 320 alunos de medicina de qualquer Instituição de Ensino Superior brasileira, ficou demonstrado que 61,6% dos entrevistados praticavam atividades físicas, enquanto apenas 45,3% praticavam durante o período de isolamento. Referente a alimentação, antes da pandemia 32,5% dos entrevistados responderam possuir uma alimentação saudável, 57,2% moderada e 10,3% não saudável. Já durante a pandemia, 25,3% dos estudantes relataram ter uma alimentação saudável, 54,1% moderada e 20,6% não saudável. (FELIPPE et al., 2021).

O aumento do isolamento social, a ansiedade, o estresse, a solidão e uma crise econômica são uma tempestade perfeita para prejudicar a saúde mental e o bem-estar das pessoas de acordo com uma pesquisa feita na Universidade de Glasgow. Aquelas pessoas que não estão em suas residências durante a pandemia, com conseqüente afastamento do convívio familiar, apresentam maior probabilidade de sofrer pelos fatores estressantes, desenvolvendo transtornos psíquicos (TEIXEIRA et al., 2021). Quanto ao uso de substâncias psicoativas (Álcool, tabaco ou cannabis) durante a quarentena, um estudo com 229 estudantes universitários do 1º ao 4º ano de uma faculdade do noroeste paulista demonstrou que mais de um quarto dos participantes aumentou a frequência de consumo no período referido. Além disso, uma forte relação da ansiedade com o uso de tais substância foi

comprovada, já que 74% dos consumidores referiram ansiedade com muita frequência (MESSIANO et al., 2021).

Entre estas estratégias, a principal medida a ser tomada é o distanciamento social, evitando aglomerações e manter no mínimo um metro e meio de distância entre as pessoas, como também a proibição de eventos que ocasionem um grande número de indivíduos reunidos (como por exemplo escolas, universidades, shows, shoppings, academias esportivas, eventos esportivos, entre outros) (REIS-FILHO. QUINTO, 2020).

Em casos extremos é adotado o isolamento social, que se define quando as pessoas não podem sair de suas casas e evitar ao máximo contato com outra pessoa, a fim de evitar disseminação do vírus. A recomendação é que pessoas suspeitas de estarem contaminadas, fiquem em quarentena permaneçam em quarentena por quatorze dias, pois este é o período de incubação do SARS-CoV-2, ou seja, o tempo para o vírus manifestar-se no corpo do indivíduo (OLIVEIRA, 2020).

Outra situação comum que aconteceu no mundo em relação a pandemia foi o *lockdown*. *Lockdown* é um termo inglês que significa confinamento ou bloqueio total. Como prática, trata-se do bloqueio total de determinada região ou cidade, a medida mais rígida em uma situação extrema, como a pandemia de coronavírus. As pessoas são impedidas de circular livremente por espaços públicos, exceto por situações emergenciais, não podem cruzar fronteiras e há a possibilidade de haver um toque de recolher. Os comércios devem permanecer fechados e só abrem serviços essenciais, como hospitais, farmácias e supermercados (MENDONÇA et al., 2020).

Por conta disso, a pandemia foi caracterizada no mundo por uma crise em diversos aspectos. A crise econômica causada pela pandemia tem características de queda da oferta e queda da demanda. Não é, como em geral ocorre em grandes crises macroeconômicas, um processo de recuo apenas da demanda. Houve um choque de demanda, mas houve também um choque de oferta. Várias pessoas perderam sua renda ou experimentaram forte redução da renda. Conseqüentemente, a demanda caiu. Por outro lado, houve forte retração na oferta. (PESSOA et al., 2020).

A pandemia não gerou crises apenas em âmbitos financeiros, mas sim na vida pessoal de várias pessoas que por ela passaram, desde a aspectos sociais até aspectos mentais. Nesse sentido:

A pandemia magnifica as tensões dilacerantes da organização social do nosso tempo: globalizada nas trocas econômicas, mas enfraquecida como projeto político global, interconectada digitalmente porém impregnada de desinformação, à beira de colapso ambiental, mas predominantemente não sustentável, carente de ideais políticos, mas tão avessa à política e a projetos comuns. A pandemia nos coloca diante do espelho, que nos revela um mundo atravessado por muitas crises e carente de mudanças (TRINDADE et al., 2020, p. 1).

Dessa forma, o sentimento de incerteza gera na população, manifestações de sintomas de ansiedade, podendo evoluir a um quadro de depressão, por conta de uma mudança brusca no estilo de vida, causando irritabilidade, hábitos alimentares não saudáveis ou perda de apetite, sentimento de culpa, e a perda de interesse por realizar atividades e hobbies, que antes eram prazerosos para estes indivíduos (CETRON. SIMONE, 2004; WANG et al., 2020).

Nessa perspectiva, pode-se afirmar que juntamente com a pandemia de COVID-19 surge um estado de pânico social em nível global e a sensação do isolamento social desencadeia sentimentos (como exemplo de angústia, insegurança e medo), que podem se estender até mesmo após o controle do vírus. Por isso, a pandemia e o isolamento social não apenas mexe com a vida social das pessoas, mas também uma grande importância na saúde mental de todas essas pessoas, que além de não estarem acostumados a ficarem em casa isolados, perderam um familiar ou alguém próximo por conta do vírus. (HOSSAIN et al., 2020).

Outro aspecto importante com relação a pandemia foi o consumo de substâncias psicoativas durante a pandemia. As drogas psicoativas podem agir no Sistema Nervoso Central – SNC de várias formas, e as maneiras como essas substâncias atuam são utilizadas para classificá-las em subgrupos. Assim, as drogas psicoativas podem ser classificadas como: estimulantes do SNC, depressoras do SNC e alucinógenas, psicodélicas ou perturbadoras do SNC. Ainda podemos diferenciar as drogas psicoativas pela maneira de

utilização com fumadas, injetáveis e ainda as em forma de bebidas como o álcool. Pessoas que estão vulneráveis como por exemplos fumantes e usuários de drogas, por conta do isolamento social durante a pandemia e o pouco contato com as pessoas, utilizaram doses mais elevadas de drogas para em algumas vezes curar essa angústia e medo em relação ao futuro. Além disso, vale lembrar que os usuários químicos são grupos de risco para a evolução da doença nessas pessoas (BARBOSA et al., 2020).

É comum muitas pessoas sofrerem algum tipo de problema de saúde em determinados períodos. Porém, essa desordem torna-se preocupante quando está presente de maneira frequente e afetam o prosseguimento normal da vida (MESSIANO et al., 2021).

É importante afirmar que os estudantes universitários, em especial os do curso de Medicina, compõem um grupo vulnerável para adoecimento mental. Sofrimentos como estresse, ansiedade, distúrbios de sono, burnout, uso de álcool exagerado e distúrbios alimentares são exemplos comuns (MESSIANO et al., 2021). Apesar das altas taxas de depressão nesse grupo social, a procura por ajuda e acompanhamento psicológico são baixas. Vários fatores contribuem para essa alta prevalência de transtornos mentais, como a carga horária extenuante, as cobranças externas e pessoais, a hostilidade de docentes e até mesmo discentes, privação social e familiar, necessidade de lidar com situações de sofrimento e morte e o estresse crônico (TEIXEIRA et al., 2021). O conjunto de características que tornam a faculdade de medicina fisicamente e mentalmente desafiadora leva o aluno a abdicar da prática de exercícios físicos e adquirir hábitos alimentares ruins, com uma alimentação rica em produtos industrializados, por serem de fácil acesso e rápido consumo, porem pobre em nutrientes (FELIPPE et al., 2021).

No estudo realizado com 656 estudante de Medicina do Brasil, entre maio e julho de 2020, 28,8% dos participantes afirmaram já possuir um diagnóstico prévio de transtorno mental realizado por um profissional de saúde graduado em Medicina. Além desses, 81% dos participantes relatam ter percebido em alguma alteração comportamental ou psicológica em si durante o período de isolamento (TEIXEIRA et al., 2021).

Durante a pandemia do COVID-19, muitos dos estudantes de medicina, principalmente de instituições particulares, tiveram suas atividades acadêmicas continuadas por meio de plataformas virtuais. No entanto, não é possível afirmar que tal mudança foi acompanhada de uma adaptação tão satisfatória por parte dos estudantes. Num estudo realizado com 656 estudantes do curso de Medicina do Brasil, no período de maio e junho de 2020, 71,8% tiveram suas atividades permanecidas através de plataformas online, sendo que 79,4% destes alunos apontaram má adaptação ao ensino a distância (EAD) e, desse total, 78,5% acreditam não estarem aprendendo o conteúdo de maneira adequada (TEIXEIRA et al., 2021). Outro estudo realizado com 229 estudantes universitários do 1º ao 4º ano do curso de medicina destacou que o impacto psicológico do surto de COVID-19 possui associação com a modalidade EAD de educação. No geral, 59,8% dos participantes relataram sobrecarga frequente em relação a essa modalidade de aprendizagem. Outras queixas são referentes a dificuldade em obter disciplina (47,2%), sensação de prejuízo devido a ausência de aulas práticas (76,9%), aproveitamento das aulas prejudicado (75,1%) e desgaste (82,5%) (MESSIANO et al., 2021). A saúde mental universitária ser afetada pela modalidade de ensino a distância é um fato, já que a escola médica, de maneira histórica, valoriza o estudo presencial e prático das disciplinas, trazendo o maior realismo possível durante as práticas acadêmicas.

Dentre os aspectos que são relatados como negativos durante o estudo EAD estão a dificuldade de concentração e adaptação as plataformas virtuais, o excesso de preocupação com a perda ou atraso do semestre, além da preocupação com o acúmulo de assuntos quando houver retorno as aulas presenciais. Quanto ao ano de graduação, os estudantes nos três primeiros anos são os que apresentam maior índice de sofrimento psíquico (TEIXEIRA et al., 2021).

Conclusão

Para além da ausência de doenças, o conceito de saúde mental engloba o bem-estar, a integralidade do ser humano e a determinação social do processo saúde-doença. Está vinculado a fatores como a autorrealização

pessoal e intelectual, além de fatores biopsicossociais. Diante do exposto, para garantir a plenitude da saúde mental é necessário que haja uma harmonia entre o bem-estar individual e coletivo. Desse modo, a saúde mental configura-se como patrimônio coletivo que deve ser cuidado por todos e em todos, independentemente do contexto individual pré pandemia.

De acordo com Vivian et al (2018), em um estudo realizado com profissionais de saúde, os mesmos associaram saúde mental à noção de bem-estar, integralidade do ser humano e determinação social do processo saúde-doença. Paralelamente, segundo da Costa et al, ter saúde mental é aceitar as exigências da vida, saber lidar com as boas emoções e também com aquelas desagradáveis. Diante disso, torna-se evidente que o bem-estar psíquico não depende apenas de fatores intrínsecos, mas está relacionado à maneira como o indivíduo se relaciona com o meio em que vive.

Devido ao isolamento social imposto pela pandemia do COVID-19, as pessoas passaram a ficar em suas casas, sem praticarem atividades físicas e de lazer, comprometendo não só a saúde mental, mas a saúde de forma geral. Nesse sentido, com a falta de rotina e adoção de aulas online, a população ficou apreensiva com o distanciamento de seus familiares e as incertezas financeiras, o que contribuiu para uma maior sobrecarga dos alunos que acabaram desenvolvendo quadros de ansiedade e depressão. Além disso, as aterrorizantes notícias publicadas pela mídia, trouxeram aspectos negativos não só à vida dos estudantes de medicina, como também da maioria dos brasileiros.

Ademais, os acadêmicos de medicina antes mesmo da referente pandemia, lidam com extensa carga horária de estudos, privação de sono, dificuldade em conciliar a vida acadêmica e pessoal, competitividade entre os pares e medo de cometer erros. Somando-se a este ponto, níveis de ansiedade, depressão e estresse são significativamente mais altos para os estudantes de medicina, que tiveram contato com pacientes contaminados com Covid-19 quando comparados com a equipe médica e a população geral (VAHEDIAN-AZIMI et al., 2020). Nessa ótica, outro aspecto relacionado à graduação em medicina é a demanda pela disponibilidade integral e presencial

dos alunos, que se tornou impossível diante do contexto pandêmico (SILVA, et al, 2022).

Por fim, os países nos quais os governantes fizeram uso político da pandemia, como é o caso do Brasil e dos EUA, figuram entre os que apresentaram pior desempenho em combate à disseminação da doença, resultando em milhares de mortos em poucos meses (SCORSOLINI et al, 2020).

Diante dos fatores de risco acima descritos, evidencia-se a prevalência dos seguintes impactos na saúde física e mental dos estudantes de medicina: sentimento de solidão e desamparo, elevados níveis de estresse e ansiedade, medo, pânico, resultando em piora da qualidade de vida, redução do desempenho acadêmico e até mesmo o desenvolvimento de novos transtornos psicossociais. De acordo com os resultados da pesquisa realizada por Berti et al (2020), durante o período da pandemia em que os casos confirmados de COVID-19 no Brasil ascenderam de 45.757 para 330.890, e as mortes, de 2.906 para 21.048, o sentimento frequente de tristeza/depressão atingiu 40% dos adultos brasileiros, e a frequente sensação de ansiedade e nervosismo foi reportada por mais de 50% deles. Concomitantemente, estudos revistos por Berti relatavam a ocorrência, nas pessoas em quarentena, de sintomas psicológicos, distúrbios emocionais, depressão, estresse, humor depressivo, irritabilidade, insônia e sintomas de estresse pós-traumático. Em fevereiro de 2020, revelou que 53,8% dos entrevistados apresentaram impacto psicológico moderado ou grave, sendo que 16,5% foram detectados com sintomas depressivos, 28,8% com ansiedade e 8,1% com elevado nível de estresse.

Opondo-se a isso, os fatores que corroboram para o equilíbrio mental do estudantes de medicina durante a pandemia incluem: ser do sexo masculino, ter mais de 29 anos, estar casado ou em união estável, estar nos últimos três anos de graduação, não ter adoecido, não trabalhar, não ter histórico de transtorno mental prévio e não cursar a graduação em EAD. (TEIXEIRA et al, 2021)

Diante do que fora demonstrado, é de suma importância priorizar medidas intervencionistas que impactarão positivamente na saúde física e mental do estudante de medicina. Para tanto, é imprescindível oferecer suporte psicossocial para os estudantes que estão em sofrimento psíquico. (TEIXEIRA et al, 2021). Além disso, é necessário maiores redes de apoio à saúde mental nas universidades para os estudantes. Assim, de acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), é necessário que haja a minimização de momentos a exposição às reportagens midiáticas, pois estas despertam quadros de ansiedade e angústia, ressaltando a necessidade de apoio em fontes confiáveis para o plano de cuidado coletivo e pessoal. Por fim, mas não menos importante, a prática de exercícios físicos se destaca como uma das estratégias para superar as adversidades do período pandêmico.

Portanto, a saúde mental é um elemento-chave a ser considerado no planejamento de ações interventivas a serem implementadas no período da pandemia, especialmente porque interfere nos modos de vida, nas formas de subjetivação do sofrimento e na adoção de atitudes e comportamentos diante da realidade vivenciada (SCORSOLINI et al, 2020).

Referências

BARBOSA, Diogo Jacintho. et al. **Relação entre o consumo de drogas psicoativas e COVID-19: síntese de evidências.** J Manag Prim Health Care [Internet]. 31º de agosto de 2020 [citado 20º de novembro de 2021];12:1-9.

BERTI, Marilisia. **Relato de tristeza/depressão, nervosismo/ansiedade e problemas de sono na população adulta brasileira durante a pandemia de COVID-19.** Revista epidemiologia e serviço de saúde, 2020.

BEZERRA, André Luís, et al. **Cartilha sobre estratégias para manejar a ansiedade e o estresse.** Repositório universitário UNIFORME, 2020.

COMPANHOLLO, Enzo Mugayar, et al. **Avaliação da condição de saúde mental de estudantes de Medicina perante o cenário da pandemia da Covid-19, 2021.** Research, Society and Development.

DA COSTA, Pedro Henrique Antunes. et al. **Saúde mental em tempos de crise e pandemia: um diálogo com Martín-Baró.** Revista Psicologia e Saúde, p. 217-231, 2021.

FELIPPE, Talita de Oliveira et al. **O estresse do estudante de Medicina durante a pandemia de COVID-19.** Santa Catarina: Research, Society and Development, 2021.

FERNANDES, Dayele dos santos, et al. **Impactos biopsicossociais na saúde mental dos sujeitos com quadro de ansiedade durante a pandemia da covid 19.** Guararajas: Repositório universitário da Ânima, 2021

LIMA, Nísia Trindade. et al. **A pandemia de COVID-19: uma crise sanitária e humanitária.** Cadernos de Saúde Pública, v. 36, p. e00177020, 2020. ok

MESSIANO, Julia Baesso et al. **Efeitos da pandemia na saúde mental de acadêmicos de medicina do 1º ao 4º ano em faculdade do noroeste paulista.** Catanduva: Cuidart Enfermagem, 2021.

PEREIRA, Mara Dantas et al. **A pandemia de COVID-19, o isolamento social, consequências na saúde mental e estratégias de enfrentamento: uma revisão integrativa.** Research, Society and Development, v. 9, n. 7, 2020.

SANDRO, Alex Rolland Souza, et al. **Aspectos gerais da pandemia de covid 19.** Revista brasileira saúde mater, 2021.

SCORSOLINI, Fábio, et al. **Saúde mental, experiência e cuidado: implicações da pandemia de COVID-19.** Revista da SPAGESP, 2020.

SILVA, Ana Caroline Borges, et al. **Covid-19 : Impactos Psicoemocionais Causados na População em Âmbito Mundial.** Repositório anima educação, 2021.

TEIXEIRA, Larissa de Araújo Correia. et al. **Saúde mental dos estudantes de Medicina do Brasil durante a pandemia da *coronavirus disease* 2019.** Aracajú: Jornal Brasileiro de Psiquiatria, 2021.

TEIXEIRA, Larissa de Araújo Correia, et al. **Saúde Mental dos Estudantes de Medicina Durante a Pandemia de Covid-19: uma Revisão de Literatura, 2021.** Jornal Brasileiro de Psiquiatria.

VIVIAN, Loraine, et al. **O conceito de saúde mental para profissionais de saúde: um estudo transversal e qualitativo.** Revista eletrônica saúde mental, álcool e drogas, 2018.