

Coping em estudantes da área de saúde durante a pandemia COVID-19: Revisão sistemática da literatura

Coping in healthcare students during a COVID-19 pandemic: Systematic literature review

Cope en estudiantes de salud durante la pandemia de COVID-19: Revisión sistemática de la literatura

Recebido: 06/10/2023 | Revisado: 16/10/2023 | Aceitado: 17/10/2023 | Publicado: 20/10/2023

Joene Vieira-Santos

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9529-8417>
Centro Universitário Adventista de São Paulo, Brasil
E-mail: joenesantos@yahoo.com.br

Esimely Maria Isaltino Kuster

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4620-4888>
Centro Universitário Adventista de São Paulo, Brasil
E-mail: melyisaltino@hotmail.com

Maria Isabel Fukuya

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2144-6015>
Centro Universitário Adventista de São Paulo, Brasil
E-mail: misabelfukuya@gmail.com

Resumo

Diante da pandemia de COVID-19, a suspensão das atividades escolares presenciais, como forma de propiciar o isolamento social e diminuir a transmissão do vírus, foi uma das medidas estabelecidas. Todavia, mudanças drásticas e adversas podem ser percebidas como eventos estressores e, a depender das estratégias de coping utilizadas pelo indivíduo para enfrentar as situações estressógenas, podem ocasionar um maior ou menor nível de estresse. O objetivo do presente estudo consiste em uma revisão sistemática da literatura que buscou analisar como os estudantes universitários de cursos da área da saúde têm enfrentado o estresse desencadeado pela pandemia da COVID-19. As buscas foram realizadas no Periódicos CAPES e no Portal Regional da BVS em agosto de 2021 utilizando a seguinte combinação de descritores: (coping) AND ("college student" OR undergraduate) AND (covid-19 OR COVID OR pandemic). Foram localizados 199 artigos científicos; contudo, apenas 11 abordavam as estratégias utilizadas pelos estudantes universitários de cursos da área da saúde durante a pandemia da COVID-19. As estratégias mais utilizadas por esses estudantes foram: Suporte Social, Lazer e Bem-Estar, Copig Ativo e Desinvestimento Emocional. Os dados dessa revisão podem subsidiar a elaboração de intervenções que auxiliem os estudantes a desenvolver estratégias de enfrentamento eficazes na prevenção e mitigação do estresse.

Palavras-chave: Estudantes de ciências da saúde; COVID-19; Estresse psicológico; Adaptação psicológica; Universidades; Revisão sistemática.

Abstract

To face the COVID-19 pandemic in-person school activities were interrupted, as a way to provide social isolation and reduce the transmission of the virus. However, drastic and adverse changes can be perceived as potential stressor and, depending on the coping strategies used by the individual to face stressful situations, can cause a greater or lesser level of stress. The objective of the present study consists of a systematic review of the literature that sought to analyze how university students studying health courses have faced the stress triggered by the COVID-19 pandemic. Searches were performed, in August 2021, in CAPES Periodicals and the BVS Regional Portal (Virtual Health Library), grouping the following descriptors: (coping) AND ("college student" OR undergraduate) AND (covid-19 OR COVID OR pandemic). From this search, 199 scientific articles were tracked; however, only 11 articles addressed the strategies used by university students in healthcare courses during a COVID-19 pandemic. The most used strategies by the students were: Social Support, Leisure and Well-Being, Active Coping and Emotional Disengagement. The data from this review can support the development of interventions that can help students to develop effective coping strategies in the prevention and mitigation of stress.

Keywords: Health occupations students; COVID-19; Psychological stress; Psychological adaptation; Universities; Systematic review.

Resumen

Ante la pandemia de COVID-19, la suspensión de las actividades escolares presenciales, como forma de promover el aislamiento social y reducir la transmisión del virus, fue una de las medidas establecidas. Sin embargo, los cambios drásticos y adversos pueden percibirse como eventos estresantes y, dependiendo de las estrategias de afrontamiento que utilice el individuo para afrontar situaciones estresantes, pueden provocar un mayor o menor nivel de estrés. El objetivo del presente estudio consiste en una revisión sistemática de la literatura que buscó analizar cómo los estudiantes universitarios de carreras de salud han enfrentado el estrés desencadenado por la pandemia de COVID-19. Las búsquedas se realizaron en Revistas CAPES y en el Portal Regional de la BVS en agosto de 2021 utilizando la siguiente combinación de descriptores: (coping) AND ("estudiante universitario" OR pregrado) AND (covid-19 OR COVID OR pandemia). Se localizaron 199 artículos científicos; sin embargo, solo 11 abordaron las estrategias utilizadas por estudiantes universitarios que cursan cursos de salud durante la pandemia de COVID-19. Las estrategias más utilizadas por estos estudiantes fueron: Apoyo Social, Ocio y Bienestar, Coping Activo y Desinversión Emocional. Los datos de esta revisión pueden respaldar el desarrollo de intervenciones que ayuden a los estudiantes a desarrollar estrategias de afrontamiento efectivas para prevenir y mitigar el estrés.

Palabras clave: Estudiantes de ciencias de la salud; COVID-19; Estrés psicológico; Adaptación psicológica; Universidades; Revisión sistemática.

1. Introdução

Foi relatado, em dezembro de 2019, a eclosão de um vírus altamente patogênico causado pelo Coronavírus da Síndrome Respiratória Aguda Severa 2 (SARS-CoV-2), o COVID-19, em Wuhan, Província de Hubei, na China, sendo que, rapidamente o vírus se disseminou pelo mundo (Tang et al., 2020). No dia 11 de março de 2020, a Organização Mundial da Saúde (OMS), declarou a disseminação da COVID-19 como pandemia mundial e incentivou que os países adotassem diversas medidas para conter a propagação do vírus devido a sua alta virulência, taxa de letalidade e à inexistência de um tratamento eficaz para a doença. Dentre as medidas de contenção básicas recomendadas, o isolamento social foi fortemente sugerido como forma de interromper a transmissão de pessoa para pessoa e, assim, dificultar a propagação do vírus pelo mundo (OMS, 2020, Rodrigues et al., 2020).

Diante deste contexto, o Brasil e muitos outros países emitiram decretos e outros instrumentos legais para enfrentamento do COVID-19, sendo que, a suspensão das atividades escolares presenciais, como forma de propiciar o isolamento social, foi uma das medidas estabelecidas (Brasil, 2020). No cenário brasileiro, no dia 18 de março de 2020, o Conselho Nacional de Educação (CNE) elucidou aos sistemas de ensino, tanto da educação básica quanto do ensino superior, a necessidade de se considerar uma reorganização das atividades acadêmicas, em decorrência da pandemia no fluxo do calendário escolar. Duas possibilidades de cumprimento da carga horária mínima foram propostas: (a) reposição da carga horária de forma presencial após o período de emergência; e (b) realização de atividades pedagógicas não presenciais (com ou sem mediação online) durante o período de emergência (Brasil, 2020).

O modelo de ensino tradicional é primariamente presencial e, nesse contexto, as universidades a nível global, na tentativa de se adequarem ao isolamento social, substituíram as aulas presenciais pela educação remota online digital (Hodges et al., 2020). Tal educação caracteriza-se como uma nova rotina para a maioria dos estudantes, afastando-os das práticas curriculares presenciais e gerando inúmeros desafios para adequação na nova dinâmica de estudo e, por consequência, aumentando a probabilidade de o estudante vivenciar sofrimento psicológico e impacto emocional significativo (Rocha et al., 2020, Rodrigues et al., 2020).

Aliado a isso, devido a disseminação rápida da doença, a inclusão de novas práticas para prevenção e contenção do vírus no dia-a-dia, a duração da pandemia, a preocupação com a própria saúde e a dos familiares, os impactos econômicos, políticos e sociais, bem com o excesso de informações, por vezes dissonantes, podem ocasionar consequências na saúde mental dos indivíduos, atentando para as alterações emocionais, cognitivas e comportamentais inerentes a este período potencialmente estressante (Enumo et al., 2020, Pereira et al., 2020). Segundo Faro (2015, p. 21), estresse pode ser definido como:

conjunto de processos de regulação do bem-estar, ativados frente a estímulos avaliados como produtores de mal-estar físico, social ou psicológico, e cujas repercussões são observadas por meio de alterações nos funcionamentos neuroendocrinológico e mental quando o indivíduo percebe estímulos como estressores.

Salienta-se que, a probabilidade de um evento ser considerado estressante é maior quando percebido como incontrolável e imprevisível (Bardagi & Hutz, 2011), o que pode ter ocorrido no contexto da pandemia da COVID-19. O isolamento social provocado pelas medidas de contenção do COVID-19, as mudanças no processo de ensino-aprendizagem devido a adoção da modalidade de educação remota online digital e o acúmulo de tarefas em decorrência das atividades de homeschooling e homeworking tornaram-se os principais estressores no contexto educacional para professores e alunos (Enumo et al., 2020).

Diversos estudos avaliaram os níveis de estresse e questões de saúde mental em estudantes universitários nesse período de pandemia (Batra et al., 2021, Cao et al., 2020, Li et al., 2021, Maia & Dias, 2020, Son et al., 2020, Tang et al., 2020). Estes estudos, observaram um aumento nos níveis de estresse e o surgimento ou agravamento de problemas de saúde mental, tais como depressão, ansiedade e pensamento suicida. Por exemplo, Son et al. (2020) entrevistaram 195 estudantes em Instituições de Ensino Superior (IES) dos Estados Unidos e verificaram que 71% deles relataram que os níveis de estresse e ansiedade aumentaram depois do início da pandemia de COVID-19. Aliado a isso, estudos anteriores a pandemia já sinalizavam que alunos com níveis elevados de estresse apresentam pior desempenho acadêmico e taxas mais elevadas de transtornos psiquiátricos (Fonseca, 2016, Leppink et al., 2016).

Dentre a população de estudantes universitários, alguns estudos se voltaram para avaliar especificamente o nível de estresse e problemas de saúde mental em estudantes da área da saúde (Bai et al., 2021, Dwivwidi et al., 2020, Fitzgerald & Hakam et al., 2021, Konrad, 2020, Martins et al., 2020). Reconhecidamente, a formação de estudantes da área da saúde envolve atividades práticas presenciais que são imprescindíveis para o desenvolvimento de conhecimentos e habilidades importantes para atuação profissional futura. Tais atividades, principalmente no final do curso, tende a envolver o contato do estudante com pessoas com problemas de saúde e, em função das imposições postas pela pandemia de COVID-19, precisaram ser suspensas ou remanejadas. Isso, efetivamente, deve ter aumentado os níveis de estresse enfrentados por esse grupo específico de estudantes universitários. Brown et al. (2021), por exemplo, realizaram um levantamento com 6492 alunos de Medicina de 140 países. Os resultados indicaram que a maioria das escolas médicas removeu os alunos do ambiente clínico, adotando o ensino remoto online; contudo, os alunos relataram preocupações sobre a qualidade do seu aprendizado, a progressão do treinamento e o cumprimento dos prazos necessários para sua formação. Independente da região geográfica ou do nível de ensino (graduação, residência ou pós-graduação), os alunos sinalizaram que a pandemia teve um efeito negativo sobre a sua formação e bem-estar.

Em situações de estresse, a pessoa procura desenvolver mecanismos para se adaptar às novas condições, sendo tais estratégias denominadas de coping ou estratégias de enfrentamento do estresse (Disconzi et al., 2018). Segundo Folkman et al. (1986, p. 572), “coping refere-se aos esforços cognitivos e comportamentais para gerenciar (reduzir, minimizar, dominar ou tolerar) as demandas internas ou externas que são avaliadas como sobrecarga ou excedente aos recursos pessoais do indivíduo”. Ainda segundo os autores, há dois tipos principais de coping: (a) focado no problema, que se refere aos esforços cognitivos e comportamentais para lidar diretamente com a situação que está causando estresse, e (b) focado na emoção, cujo o intuito é regular a emoção que está ligada ao evento estressor.

Luca et al. (2018) pontuam que, as estratégias de coping desempenham uma função primordial no bem-estar físico e psicológico em face dos desafios e momentos estressantes vivenciados pelas pessoas. Estudos sugerem que alunos com um repertório amplo e elaborado de coping, envolvendo principalmente estratégias focadas no problema e na busca de suporte social, costumam manejar melhor as situações estressantes presentes no contexto universitário (Carlotto et al. 2015, Luca et al.,

2018, Oliveira & Dias, 2017, Soares et al., 2019). Além disso, Martínez et al. (2019) verificaram que estratégias de enfrentamento focadas no problema estão relacionadas a maior envolvimento e satisfação acadêmicos, bem como a um melhor desempenho acadêmico.

Segundo Enumo et al. (2020), um evento é considerado estressor a partir da interpretação e avaliação dos mecanismos de coping disponíveis e utilizados pelo sujeito; todavia, o contexto da pandemia apresenta-se como um estressor comum, visto que suscita inseguranças, riscos a vida e instabilidades na rotina diária. Diante do exposto, mudanças drásticas e adversas podem ser percebidas como eventos estressores e, a depender das estratégias de coping utilizadas pelo indivíduo para enfrentar tais situações, podem ocasionar um maior ou menor grau de nível de estresse. Assim, a presente revisão sistemática buscou analisar como os estudantes universitários de cursos da área de saúde têm enfrentado o estresse desencadeado pela pandemia da COVID-19. São objetivos específicos: (a) identificar as estratégias de enfrentamento que foram utilizados pelos estudantes e (b) verificar como tais estratégias foram mensuradas.

2. Metodologia

O presente trabalho consiste em uma revisão sistemática da literatura (Galvão et al., 2015) impulsionada pela seguinte pergunta: “Como os estudantes universitários de cursos da área da saúde têm enfrentado o estresse desencadeado pela pandemia da COVID-19?”. A busca foi realizada na primeira quinzena de agosto de 2021 no Portal Regional da BVS e no Periódicos CAPES, utilizando os seguintes grupos de descritores: (coping) AND ("college student" OR undergraduate) AND (covid-19 OR COVID OR pandemic), sendo empregado os operadores booleanos AND e OR para cruzamento dos termos entre si. Além disso, na busca no Periódicos CAPES foi utilizado o recurso de refinar resultados assinalando, em específico, os tópicos university students e college.

Os artigos trazidos pelas buscas foram inspecionados com base em critérios de inclusão e exclusão. Foram selecionados os artigos científicos completos que abordavam as estratégias utilizadas pelos estudantes universitários de cursos da área da saúde durante a pandemia da COVID-19. Por outro lado, foram excluídos (a) textos científicos que não fossem artigos (tais como livros, capítulos de livros, dissertações, teses, relatório, etc.), (b) artigos que abordassem as estratégias utilizadas por estudantes de outros níveis de ensino, (c) textos cujo foco principal não era as estratégias utilizadas pelos estudantes universitários, (d) artigos de cursos que não eram da área da saúde, (e) artigos que não consideram o contexto da pandemia da COVID-19, e (f) artigos que não foram publicados nos anos de 2020 e 2021.

O processo de seleção dos artigos examinados nessa revisão envolveu três passos, seguindo as orientações PRISMA (Galvão et al., 2015). Primeiramente, busca nas bases. Em seguida, exclusão dos artigos duplicados e daqueles que não tratavam do tema de interesse (com base na leitura do título e do resumo). Por fim, a partir de uma leitura superficial da introdução e do método, foram selecionados os artigos que atendiam aos critérios de inclusão e exclusão.

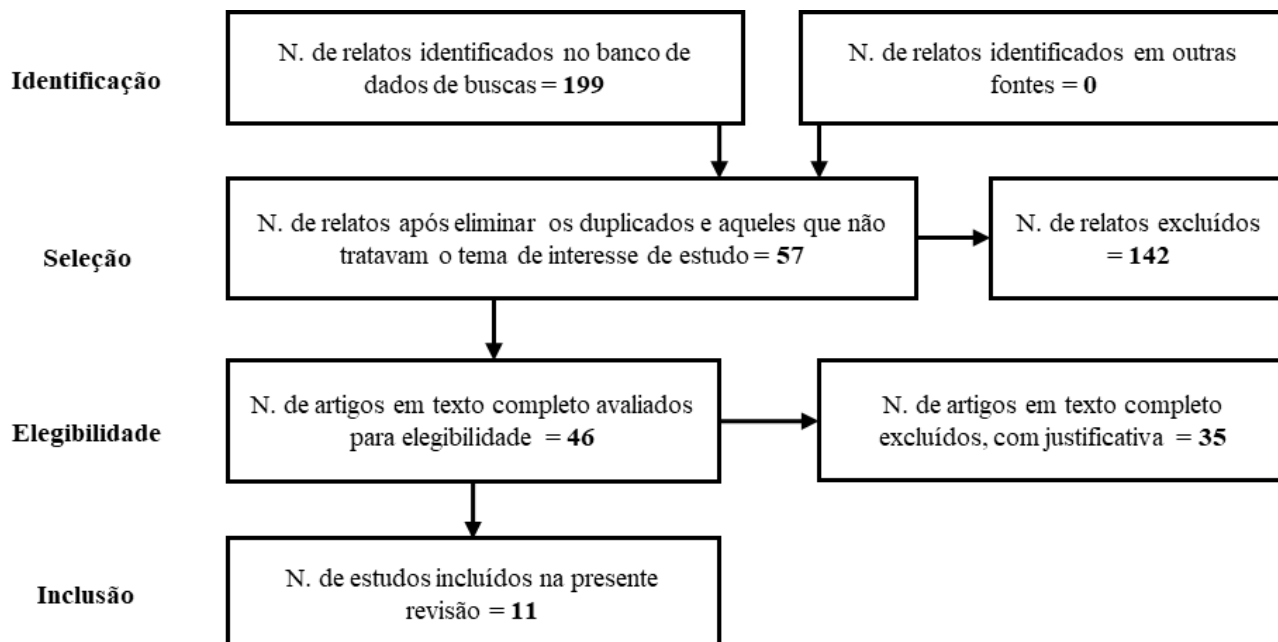
Os artigos selecionados para compor o corpus foram analisados sob duas perspectivas. Primeiramente, foram coletadas informações bibliométricas, a saber: ano de publicação e quantidade de autores. A segunda perspectiva estava relacionada ao tema de interesse, envolvendo as seguintes categorias de análise: (a) caracterização da amostra (país de origem, área de estudo, número de participantes e forma de coleta de dados), (b) principais estratégias de enfrentamento utilizadas pelos estudantes de cursos da área da saúde; (c) instrumentos psicométricos empregados para avaliar, em específico, o nível de estresse dos estudantes e as estratégias utilizadas para o seu enfrentamento; e (d) principais resultados da pesquisa.

3. Resultados e Discussão

As buscas resultaram no levantamento de 199 artigos científicos publicados nos últimos 2 anos. Conforme a Figura 1, o corpus dessa revisão foi composto por 11 artigos que atendiam os critérios de inclusão e exclusão. A análise dos dados

bibliométricos indicou que 72,73% dos artigos foram publicados em 2021 e 90,91% dos artigos foram escritos por mais de três autores.

Figura 1 - Fluxograma da seleção e análise de artigos para a presente revisão.



Fonte: Autores.

A Tabela 1 apresenta os dados de caracterização da amostra e a forma que os dados foram coletados em cada um dos artigos analisados. Três aspectos chamam atenção: (a) 54,54% dos estudos envolveram entre 300 e 1000 participantes e 27,27% incluíram mais de 1000 participantes; (b) as pesquisas foram realizadas em diversos países, sendo que 63,64% dos estudos foram realizados em países localizados no continente asiático; (c) os cursos mais investigados foram Enfermagem (45,45%) e Medicina (36,36%); e (d) os dados foram coletados de forma on-line em 90,91% dos estudos.

Tabela 1 - Caracterização da amostra.

Estudo	País de origem	Área	N	Coleta de dados
Abdulghani et al. (2020)	Arábia Saudita	Medicina	352	On-Line
Casafont et al.33	Espanha	Enfermagem	10	Presencial
Drach-Zahavy et al. (2021)	Israel	Enfermagem	492	On-Line
Hamadeh-Kerbage et al. (2021)	Austrália	Enfermagem	340	On-Line
Klaassen et al. (2021)	EUA, Espanha, Irlanda, Chile, Índia e Brasil	Odontologia	4.475	On-Line
Laher et al. (2021)	África do Sul	Psicologia	160	On-Line
Pelaccia et al. (2021)	França	Medicina	1.180	On-Line
Shailaja et al. (2020)	Índia	Medicina	530	On-Line
Shrestha et al. (2020)	Nepal	Medicina	412	On-Line
Sümmen e Adibelli (2021)	Turquia	Enfermagem	967	On-Line
Zhao et al. (2021)	China	Enfermagem	2.999	On-Line

Nota: N – quantidade de participantes do estudo. Fonte: Autores.

Com base nos resultados descritos e nos instrumentos utilizados, foi elaborada uma lista de todas as estratégias de enfrentamento de estresse empregadas por estudantes universitários de cursos da área da saúde e mencionadas nos artigos

analisados. A Tabela 2 sintetiza as principais estratégias de enfrentamento utilizadas pelos estudantes de cursos da área da saúde, dividindo-as em estratégias positivas e negativas. Tal divisão foi realizada pensando nas consequências a longo prazo que a estratégia tende a produzir para o indivíduo, sendo consideradas: (a) estratégias positivas, aquelas que a longo prazo tendem a produzir consequências favoráveis, diminuindo o nível de estresse e permitindo uma melhor resolução do problema; e (b) estratégias negativas, aquelas que a longo prazo tendem a produzir consequências prejudiciais e não contribuem para a resolução do problema. Além disso, de acordo com os autores de cada estudo e com as definições de Folkman et al. (1986), as estratégias também foram classificadas, quanto ao foco, em problema ou emoção.

Tabela 2 - Classificação das Estratégias de Enfrentamento.

Categoria	Foco	Abdulghani et al. (2020)	Casafont et al. (2021)	Drach-Zahavy et al. (2021)	Hamadeh-Kerbage et al. (2021)	Klaassen et al. (2021)	Laher et al. (2021)	Pelaccia et al. (2021)	Shaillaja et al. (2020)	Shrestha et al. (2020)	Sümmen e Adibelli (2021)	Zhao et al. (2021)
Estilo Positivo												
Coping ativo	Problema			X				X	X		X	X
Lazer e bem-estar	Problema	X	X		X				X	X		
Planejamento	Problema				X		X					
Reavaliação Positiva	Emoção	X			X						X	
Recursos pessoais	Emoção			X	X		X					
Religiosidade	Emoção	X			X		X					
Suporte instrumental	Emoção			X	X		X					
Suporte social	Emoção	X	X		X	X	X		X		X	X
Estilo Negativo												
Desinvestimento comportamental	Problema			X			X					
Desinvestimento emocional	Emoção			X	X		X		X			X
Fuga	Emoção						X			X		
Negação	Emoção	X					X					X

Fonte: Autores.

A Tabela 2 permite observar que houve prevalência dos estilos positivos de enfrentamento, com destaque para “Suporte Social”, presente em 72,73% dos artigos, seguidos por “Lazer e Bem-estar” e “Coping Ativo”, citados em 45,45% dos artigos, respectivamente. O “Suporte Social” oferecido por parentes, amigos e professores foi a estratégia mais utilizada pelos estudantes pesquisados, por aumentar a habilidade de enfrentamento e a resiliência psicológica, representando uma grande proteção contra o estresse (Abdulghani et al., 2020, Casafont et al., 2021, Hamadeh-Kerbage et al., 2021, Klaassen et al., 2021, Laher et al., 2021, Shailaja et al., 2020, Sümmen & Adibelli, 2020, Zhao et al., 2021). Já as estratégias de “Lazer e Bem-estar”, como praticar exercícios físicos, meditação, ouvir música e ler, ajudaram a tirar o foco da pandemia e ter um estilo de vida mais saudável (Abdulghani et al., 2020, Casafont et al., 2021, Hamadeh-Kerbage et al., 2021, Shailaja et al., 2020, Shrestha et al., 2020). O “Coping Ativo” refere-se às estratégias que tinham o intuito de, por meio de uma ação, remover o agente estressor ou resolver um problema, como no estudo de Pelaccia et al. (2021) em que os alunos de medicina que retornaram ao ambiente clínico (trabalho de campo) e atuaram na linha de frente ao combate da COVID-19 apresentaram um menor grau de ansiedade se comparado com os estudantes que optaram por não retornar.

As estratégias de estilo negativo de enfrentamento foram menos citadas nos artigos analisados; todavia, também

foram utilizadas pelos estudantes universitários para enfrentar essa fase tão difícil. O “Desinvestimento Emocional”, como ruminar sentimentos de isolamento e solidão, foram citados em 45,45% dos artigos (Drach-Zahavy et al., 2021, Hamadeh-Kerbage et al., 2021, Klaassen et al., 2021, Laher et al., 2021, Shailaja et al., 2020, Zhao et al., 2021). A “Negação” foi mencionada em 27,27% dos artigos e esse estilo de enfrentamento negativo comprovadamente aumentou o nível de estresse percebido (Abdulghani et al., 2020, Laher et al., 2021, Zhao et al., 2021). A “Fuga”, por meio de uso de substâncias, comer demais e gaming disorder, foram citadas em 18,18% dos estudos (Klaassen et al., 2021, Shrestha et al., 2020).

Quanto aos instrumentos psicométricos utilizados nas pesquisas analisadas, com exceção do instrumento “Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC)” utilizado em três artigos (Drach-Zahavy et al., 2021, Hamadeh-Kerbage et al., 2021, Laher et al., 2021), todos os demais foram utilizados em apenas uma pesquisa. Importante salientar que o estudo de Casafont et al. (2021), utilizou um questionário de cinco questões abertas, respondidas presencialmente pelos participantes. Além disso, os instrumentos psicométricos aplicados avaliaram alguns dos seguintes constructos: ansiedade, depressão, burnout, resiliência e, destacou-se, aqueles que mediam as estratégias de enfrentamento e o estresse percebido.

A Tabela 3 lista os instrumentos utilizados para avaliar o nível de estresse dos estudantes e os instrumentos que avaliam as estratégias utilizadas para o seu enfrentamento. Como é possível observar, metade dos instrumentos identificados estavam voltados para avaliar o nível de estresse e a outra metade estava voltada para investigar as estratégias de enfrentamento utilizadas pelos participantes do estudo. Cada instrumento localizado foi utilizado em um único artigo do corpus dessa revisão.

Tabela 3 - Instrumentos para avaliar estresse.

Instrumento	Abdulghani et al. (2020)	Casafont et al. (2021)	Drach-Zahavy et al. (2021)	Laher et al. (2021)	Shailaja et al. (2020)	Stimmen e Adibelli (2021)	Zhao et al. (2021)
Brief Coping Orientation to Problems Experienced (COPE) Inventory				X			
Coping Strategies Inventory Short Form (CSISF)			X				
Coping Strategies used in Crisis Intervention Scale (CSCIS)						X	
Coping with Psychological Stress for College Students (CPSCS)							X
Depression, Anxiety, Stress Scale - 21 items (DASS-21)					X		
NASA Task Load Index (Stress)			X				
Psychological Distress Questionnaire Kessler 10 (K-10)	X						
Psychological Stress Questionnaire for College Students (PSQCS)							X

Fonte: Autores.

Por fim, os principais resultados de cada estudo foram analisados, permitindo identificar os seguintes aspectos relevantes sobre: (a) o nível do estresse e relação com variáveis e (b) as estratégias de enfrentamento e seu impacto sobre a saúde mental. Em relação ao nível de estresse e sua relação com variáveis significativas, verificou-se que os alunos que se recusaram a aceitar a situação COVID e suas implicações apresentar um nível de estresse maior (Abdulghani et al., 2020, Shailaja et al., 2020). As mulheres demonstraram um nível de estresse maior do que os homens (Abdulghani et al., 2020, Klaassen et al., 2021, Shailaja et al., 2020) e os estudantes em anos mais iniciais apresentaram um nível de estresse maior que os estudantes em anos mais avançados da formação (Drach-Zahavy et al., 2021, Klaassen et al., 2021). Contudo, uma transição mais abrupta do modelo presencial para o modelo remoto e maior preocupação com o progresso acadêmico, ambas as variáveis, foram associadas com maior nível de estresse (Klaassen et al., 2021). Aliado a isso, alunos que percebiam o excesso

de uso de telas como algo problemático tiveram maior nível de estresse do que aqueles que não possuíam tal percepção (Shailaja et al., 2020).

Estudantes de enfermagem apresentaram escores altos de estratégias de enfrentamento na Escala de Intervenção em Crises, sendo que as estratégias de fornecer suporte, adquirir habilidades de enfrentamento e construir uma rede social obtiveram escores superior a estratégia de avaliar uma situação de crise (Sümen & Adibelli, 2021). Também foi possível observar que estudantes de enfermagem que apresentavam maiores níveis de estratégias de solução de problemas e de busca de ajuda apresentaram uma identidade profissional mais forte (Zhao et al., 2021).

As questões de saúde mental assumiram uma grande proporção como um dos efeitos diretos das medidas de contágio do COVID-19, tanto desencadeando problemas como agravando os sintomas de problemas pré-existentes. Nessa direção, umas das estratégias de enfrentamento envolveu a busca de profissionais que pudessem ajudá-los a lidar com tais problemas (Hamadeh-Kerbage et al., 2021). O suporte social, seja por professores, colegas de classe ou familiares e amigos, desempenhou um papel importante na redução do nível de estresse (Klaassen et al., 2021, Laher et al., 2021).

Estratégias envolvendo atividades que promovem o lazer e o bem-estar auxiliaram a diminuir a ansiedade e os pensamentos negativos recorrentes (Casafont et al., 2021), bem como manter a calma diante das incertezas geradas pela pandemia (Hamadeh-Kerbage et al., 2021). A resiliência teve uma correlação positiva com as estratégias de engajamento em solução de problemas e engajamento emocional, mas uma correlação negativa com a estratégia de desengajamento na solução de problemas e com os sintomas de tensão (Drach-Zahavy et al., 2021). A estratégia de estabelecer uma rotina diária também foi considerada como algo importante para manter o foco e o nível de positividade, bem como criar alguma normalidade e controle pessoal (Hamadeh-Kerbage et al., 2021). Já o uso de jogos como forma de distração pode se tornar uma estratégia de enfrentamento negativa. Um dos estudos avaliou o transtorno de jogos na internet e identificou correlações positiva, significativas e moderadas entre o nível do transtorno e o tempo gasto jogando, sintomas de depressão e de ansiedade (Shrestha et al., 2020).

4. Discussão

A presente revisão sistemática de literatura examinou como estudantes de cursos da área de saúde enfrentaram o estresse desencadeado pelas mudanças produzidas pelas medidas de restrição do contágio do COVID-19. As buscas realizadas em agosto de 2021 na BVS e no Periódico CAPES resultaram na seleção de 11 artigos que atendiam aos critérios de seleção e exclusão, os quais foram analisados em função das características das amostras, principais estratégias de enfrentamento utilizadas pelos estudantes, instrumentos psicométricos empregados e principais resultados.

A análise das características da amostra dos estudos que compuseram o corpus da revisão indicou que 63,64% das investigações foram realizadas em países localizados no continente asiático. Esse resultado era esperado visto que a pandemia teve como epicentro Wuhan (China) e, portanto, os países localizados nessa região foram os primeiros tanto a sentir os impactos da pandemia como também a investigar os efeitos da mesma sobre diferentes domínios da sociedade.

Os artigos analisados envolveram estudantes dos cursos de Enfermagem, Medicina, Odontologia e Psicologia, apesar de existir uma ampla gama de cursos da saúde (por exemplo, Biomedicina, Farmácia, Fisioterapia, Fonoaudiologia, Nutrição, entre outros). Aliado a isso, a maioria dos estudos abordaram alunos do curso de Enfermagem ou Medicina. Odontologia e Psicologia foram o alvo de apenas uma pesquisa cada um.

O predomínio de estudos envolvendo estudantes de Enfermagem ou Medicina, em parte, pode estar relacionado ao papel que esses alunos poderiam desempenhar na linha de frente, auxiliando o combate da pandemia. Ainda que ainda não sejam profissionais, muitos deles desempenham durante a formação atividades de estágios em serviços de saúde, o que poderia tanto contribuir no aumento do contingente de profissionais atendendo a alta demanda provocada pela pandemia e minimizar a

sobrecarga dos profissionais na ativa, como também ser uma possibilidade significativa de aprendizagem em situações de crise sanitária e emergência. Para os estudantes que puderam atuar, como parte da sua formação, na linha de frente de atendimento aos pacientes com COVID-19, a experiência foi muito valorizada em função das habilidades que puderam adquirir, além de ser percebida como uma espécie de compensação das práticas clínicas previstas para sua formação que foram canceladas em função da pandemia (Casafont et al., 2021). Contudo, a suspensão das atividades presenciais (tanto aulas teóricas, como atividades práticas e estágio) foi uma fonte significativa de estresse para os alunos (Abdulghani et al., 2020, Klaassen et al., 2021).

Estudantes universitários lidam com diversos desafios ao longo dos anos acadêmicos, mas quando esses desafios são percebidos como superiores aos recursos que o estudante possui para enfrentá-los, pode desencadear níveis elevados de estresse, que quando persistem por muito tempo, leva ao surgimento de outros problemas emocionais e físicos (Lipp & Lipp, 2019). Além disso, a probabilidade de um evento ser considerado estressante é maior quando percebido como incontrolável e imprevisível (Bardagi & Hutz, 2011), o que pode ocorrer no contexto da pandemia da COVID-19. As estratégias de enfrentamento (ou de coping) surgem diante de eventos estressores no intuito de gerenciar as demandas internas e externas percebidas como sobrecarga (Folkman et al., 1986). Nesse sentido, os desafios impostos pelas medidas de contenção do COVID-19 além de serem percebidas como fonte de estresse (Tang et al., 2020, Batra et al., 2021, Cao et al., 2020, Li et al., 2021, Maia & Dias, 2020, Son et al., 2020, Fonseca, 2016, Leppink et al., 2016, Abdulghani et al., 2020, Klaassen et al., 2021, Shailaja et al., 2020), também exigiram dos estudantes o uso de estratégias de enfrentamento que pudessem amenizar ou eliminar alguns desses estressores, restabelecendo, ao menos parcialmente, bem-estar físico e psicológico (Luca et al., 2018).

Os resultados da presente revisão demonstraram que um conjunto diversificado de estratégias utilizadas pelos estudantes foi identificado nos estudos analisados, incluindo estratégias positivas (ou seja, que produzem efeitos positivos a médio e longo prazo) e estratégias negativas (ou seja, que geram efeitos negativos a médio e longo prazo) (Tabela 2). Foram identificadas um número superior de estratégias positivas, sendo que o “Suporte Social” foi a estratégia com maior prevalência (mencionada em 72,73% dos artigos). Segundo Barros e Wilhelm (2020), o suporte social propicia o aumento da autoconfiança e autoestima, desenvolvendo a habilidade de enfrentamento das adversidades, sejam elas pessoais ou coletivas. As redes de suporte social promovem a qualidade de vida e bem-estar dos estudantes universitários.

As estratégias de “Lazer e Bem-Estar” e “Coping Ativo” ficaram, ambas em segundo lugar entre as estratégias positivas mais mencionadas. A estratégia de “Lazer e Bem-Estar” envolveram diversas atividades (tais como praticar exercícios físicos, meditação, ouvir música, ler) e ajudaram os estudantes universitários a tirarem o foco da pandemia e adotarem um estilo de vida saudável. Para Oliveira et al. (2021), a prática regular de exercícios físicos é essencial e eficaz para o desenvolvimento do bem-estar físico e mental. Já o “Coping Ativo” refere-se a ações que resultaram na remoção do agente estressor ou na resolução de um problema. Pesquisas anteriores a pandemia já haviam sugerido que estratégias focadas no problema e/ou na busca de suporte social tendem a favorecer um melhor manejo do estresse, contribuindo para um melhor ajustamento ao meio acadêmico e suas demandas (Luca et al, 2018, Carlotto et al., 2015, Oliveira & Dias, 2017, Soares et al., 2019, Martínez et al., 2019).

As estratégias negativas identificadas, apesar de serem em menor número, foram mencionadas na maioria dos artigos (63,63%). A estratégia negativa mais citada foi o “Desinvestimento emocional”, que abrangia ruminar sentimentos de isolamento e solidão. Ruminar emoções ligadas a situações aversivas pode levar o indivíduo tanto a relembrar o problema com frequência, bem como impedir que a situação seja avaliada sobre uma outra perspectiva, aumentando a chance de aparecimento e/ou agravamento de transtornos de saúde mental (Leahy, 2021).

Por fim, uma análise dos principais resultados dos estudos analisados permitiu verificar que o uso de estratégias de enfrentamento positivas contribuiu para a manutenção ou melhora da saúde mental dos participantes. Esses resultados estão em

consonância com pesquisas realizadas antes da pandemia de COVID-19 que também identificaram que estratégias de enfrentamento positivas estavam relacionadas a menor nível de sintomas de depressão e baixo nível de estresse (Carlotto et al., 2015).

5. Considerações Finais

A presente revisão sistemática de literatura apresenta um panorama global sobre pesquisas que buscaram examinar as estratégias de enfrentamento utilizadas por estudantes universitários de cursos da área de saúde durante a pandemia de COVID-19. Nessa direção, o presente estudo pode contribuir na verificação de dados que permitam a elaboração de intervenções que auxiliem os estudantes universitários para o desenvolvimento de estratégias de enfrentamento eficazes na prevenção e mitigação do estresse. A principal limitação do estudo foi a restrição das buscas em relação ao tempo, bases de dados e tipo de texto consultados. Estudos futuros podem eliminar tais restrições, o que poderá ampliar a compreensão sobre o fenômeno.

Agradecimentos

O presente trabalho foi realizado com apoio do Centro Universitário Adventista de São Paulo, Hortolândia, SP, Brasil.

Referências

- Abdulghani, H. M., Sattar, K., Ahmad, T., & Akram A. (2020). Association of COVID-19 Pandemic with undergraduate medical students' perceived stress and coping. *Psychology Research and Behavior Management*, 13, 871-881. 10.2147/PRBM.S276938.
- Bai, W., et al. (2021). Network analysis of anxiety and depressive symptoms among nursing students during the COVID-19 pandemic. *Journal of Affective Disorders*, 294, 753-760. 10.1016/j.jad.2021.07.072.
- Bardagi, M. P., & Hutz, C. S. (2011). Eventos estressores no contexto acadêmico: uma breve revisão da literatura brasileira. *Interação em Psicologia*, 15(1), 111-119. 10.5380/psi.v15i1.17085.
- Barros, M. S. P., & Wilhelm, F. A. (2020). Estratégias de enfrentamento do estresse utilizadas por jovens universitários no extremo norte do país. *Revista Brasileira de Iniciação Científica*, 7(1), 100-117. Disponível em: <https://periodicos.itp.ifsp.edu.br/index.php/IC/article/view/1567>
- Batra, K., Sharma, M., Batra, R., Singh, T. P., & Schvaneveldt, N. (2021). Assessing the Psychological Impact of COVID-19 among College Students: An Evidence of 15 Countries. *Healthcare (Basel)*, 9(2), 222. 10.3390/healthcare9020222.
- Brasil (2020). Ministério da Educação. *Proposta de parecer sobre reorganização dos calendários escolares e realização de atividades pedagógicas não presenciais durante o período de pandemia da Covid-19*. Brasília: MEC.
- Brown, A., Kassam, A., Paget, M., Blades, K., Mercia, M., & Kachra, R. (2021). Exploring the global impact of the COVID-19 pandemic on medical education: an international cross-sectional study of medical learners. *Canadian Medical Education Journal*, 12(3), 28-43. 10.36834/cmej.71149.
- Cao, W., Fang, Z., Hou, G., Han, M., Xu, X., Dong, J., & Zheng, J. (2020). The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China. *Psychiatry Research*, 287, 112934. 10.1016/j.psychres.2020.112934
- Carlotto, R. C., Teixeira, M. A. P., & Dias, A. C. G. (2015). Adaptação acadêmica e coping em estudantes universitários. *Psico-USF*, 20(3), 421-432. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-82712015000300421&lng=pt&tlng=pt
- Casafont, et al. (2021). Experiences of nursing students as healthcare aid during the COVID-19 pandemic in Spain: A phenomenological research study. *Nurse Education Today*, 97, 104711. 10.1016/j.nedt.2020.104711
- Disconz, C. M. D. G., Rodrigues, C. M. C., & Corso, K. B. (2018). Avaliação da propensão à Síndrome de Burnout em estudantes universitários e o uso das estratégias de enfrentamento. *Revista Eletrônica Gestão & Saúde*, 9(3), 419-429. 10.18673/ges.v9i3.24249.
- Drach-Zahavy, A., Goldblatt, H., Admi, H., Blau, A., Ohana, I., & Itzhaki, M. (2021). A multi-level examination of nursing students' resilience in the face of the COVID-19 outbreak: A cross-sectional design. *Journal of Advanced Nursing*, 78, 109-120. 10.1111/jan.14951
- Dwivedi, D., Kaur, N., Shukla, S., Gandhi, A., & Tripathi, S. (2020). Perception of stress among medical undergraduate during coronavirus disease-19 pandemic on exposure to online teaching. *National Journal of Physiology, Pharmacy and Pharmacology*, 10(8), 1. 10.5455/njppp.2020.10.05107202009052020.
- Enumo, S. R. F., Weide, J. N., Vicentini, E. C. C., Araujo, M. F., & Machado, W. L. (2020). Enfrentando o estresse em tempos de pandemia: Proposição de uma cartilha. *Estudos em Psicologia (Campinas)*, 37, e200065. 10.1590/1982-0275202037e200065.

- Faro, A. (2015). Análise fatorial confirmatória das três versões da Perceived Stress Scale (PSS): um estudo populacional. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 28(1), 21–30. 10.1590/1678-7153.201528103.
- Fitzgerald, A., & Konrad, S. (2021). Transition in learning during COVID-19: Student nurse anxiety, stress, and resource support. *Nursing Forum*, 56(2), 298–304. 10.1111/nuf.12547.
- Folkman, S., Lazarus, R. S., Gruen, R. J., & DeLongis, A. (1986). Appraisal, coping, health status, and psychological symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50(3), 571–9. 10.1037/0022-3514.50.3.571.
- Fonseca, J. R. F. (2016). Fatores de estresse, sintomas depressivos, suporte social e resiliência associados ao desempenho acadêmico em estudantes de enfermagem. 139 f. Universidade de São Paulo, 2016. <https://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/7/7139/tde-27042018-121153/en.php>.
- Galvão, T. F., Pansani, T. S. A., & Harrad, D. (2015). Principais itens para relatar Revisões sistemáticas e Meta-análises: A recomendação PRISMA. *Epidemiologia e Serviços Saúde*, 24(2), 335–42. http://www.iec.pa.gov.br/template_doi_ess.php?doi=10.5123/S1679-49742015000200017&scielo=S2237-96222015000200335
- Hakami, Z., et al. (2021). Psychological impact of the COVID-19 pandemic on dental students: A Nationwide Study. *Journal of Dental Education*, 85, 494–503. 10.1002/jdd.12470
- Hamadeh-Kerbage, S., Garvey, L., Willetts, G., & Olosoji, M. (2021). Undergraduate nursing students' resilience, challenges, and supports during corona virus pandemic. *International Journal of Mental Health Nursing*, 30 Suppl 1, 1407-1416. 10.1111/inm.12896.
- Hodges, C., Moore, S., Lockee, B., Trust, T., & Bond, A. (2020). Remote Teaching and Online Learning. *EDUCAUSE Review*, 1–15. Disponível em: <https://er.educause.edu/articles/2020/3/the-difference-between-emergency-remote-teaching-and->
- Klaassen, H., et al. (2021). COVID-19 pandemic and its impact on dental students: A multi-institutional survey. *Journal of Dental Education*, 85(7), 1280-1286. 10.1002/jdd.12597.
- Laher, S., Bain, K., Bemath, N., Andrade, V., & Hassem, T. (2021). Undergraduate psychology student experiences during COVID-19: challenges encountered and lessons learnt. *South African Journal of Psychology*, 51(2), 215-228. DOI:10.1177/0081246321995095
- Leahy, R. L. (2021). *Não acredite em tudo o que você sente: identifique seus esquemas emocionais e liberte-se da ansiedade e depressão*. Porto Alegre, Artmed.
- Leppink, E. W., Odlaug, B. L., Lust, K., Christenson, G., & Grant, J. E. (2016). The Young and the Stressed: Stress, Impulse Control, and Health in College Students. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 204(12), 931-938. 10.1097/NMD.0000000000000586.
- Li, Y., et al. (2021). Psychological distress among health professional students during the COVID-19 outbreak. *Psychological Medicine*, 51(11), 1952-1954. 10.1017/S0033291720001555.
- Lipp, M. N., & Lipp, L. M. N. (2019). Proposal for a Four-Phase Stress Model. *Psychology*, 10(11), 1435–1443. 10.4236/psych.2019.1011094.
- Luca, L., Noronha, A. P. P., Queluz, F. N. F. R. (2018). Relações entre estratégias de coping e adaptabilidade acadêmica em estudantes universitários. *Revista Brasileira de Orientação Profissional*, 19(2), 169–76. <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rbop/v19n2/05.pdf>
- Maia, B. R., & Dias, P. C. (2020). Ansiedade, depressão e estresse em estudantes universitários: o impacto da COVID-19. *Estudos de Psicologia (Campinas)*, 37, 1–8. 10.1590/1982-0275202037e200067.
- Martínez, I. M., Meneghel, I., & Peñalver, J. (2019). Does gender affect coping strategies leading to well-being and improved academic performance? *Revista de Psicodidáctica*, 24(2), 111–9. <https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S2530380519300036>
- Martins, N. O., Silva, F. O., Lima, D. M., Nunes, M. F., & Queiroz, M. G. (2020). Percepção de alunos concluintes de Odontologia sobre o impacto da pandemia do COVID-19 no futuro profissional. *Odonotologia Clínico-Científica*, 29(3), 221–225. 10.34117/bjdv7n12-500
- Oliveira, C. T., & Dias, A. C. G. (2017). Dificuldades e estratégias de enfrentamento de estudantes universitários com sintomas do TDAH. *Psicologia: Teoria e Prática*, 19(2), 269–80. 10.5935/1980-6906/psicologia.v19n2p264-275
- Oliveira, D. S. et al. (2021). Fatores associados ao estilo de vida entre estudantes de enfermagem durante a pandemia de COVID-19. *Research, Society and Development*, 10(5), e20310514835. 10.33448/rsd-v10i5.14835.
- Organização Mundial da Saúde (OMS) (2020). Coronavirus disease 2020 (Covid-19): situation report - 51. Geneve: OMS. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/331475>.
- Pelaccia, T., Sibilia, J., Fels, É., Gauer, L., Musanda, A., Severac, F., & Abbiati, M. (2021). And if we had to do it all over again, would we send medical students to the emergency departments during a pandemic? Lessons learned from the COVID-19 outbreak. *Internal and Emergency Medicine*, 16(7), 1967-1974. 10.1007/s11739-020-02629-0.
- Pereira, M. D., Oliveira, L. C., Costa, C. F. T., Bezerra, C. M. O., Pereira, M. D., & Santos, C. K. A. (2020). A pandemia de covid-19, o isolamento social, consequências na saúde mental e estratégias de enfrentamento: uma revisão integrativa. *Research, Society and Development*, 9(7), e652974548.10.33448/rsd-v9i7.4548.
- Rocha, N. L., Sora, A. B. A., Lapa, A. T., & Santos, D. D. Construindo o Projeto Cuidadosamente: reflexão sobre a saúde mental dos graduandos de Enfermagem frente ao COVID-19. *Revista de Saúde Coletiva da UEFs*, 10(1), 13–17. <http://periodicos.uefs.br/index.php/saudecoletiva/article/view/5153>
- Rodrigues, B. B., Cardoso, R. R. J., Peres, C. H. R., & Marques, F. F. (2020). Aprendendo com o imprevisível: saúde mental dos universitários e Educação Médica na pandemia de Covid-19. *Revista Brasileira de Educação Médica*, 44(1), 149. 10.1590/1981-5271v44.supl.1-20200404.

- Shailaja, B., Singh, H., Chaudhury, S., & Thyloth, M. (2020). COVID-19 pandemic and its aftermath: Knowledge, attitude, behavior, and mental health-care needs of medical undergraduates. *Industrial Psychiatry Journal*, 29(1), 51-60. 10.4103/ipj.ipj_117_20.
- Shrestha, M. V., Shrestha, N., Sharma, S. C., & Joshi, S. K. (2020). Gaming Disorder among Medical College Students during COVID-19 Pandemic Lockdown. *Kathmandu University Medical Journal*, 18(70): 48-52. Disponível em: <http://www.kumj.com.np/issue/70/48-52.pdf>
- Soares, A. B., Monteiro, M. C., Souza, M. S., Maia, F. A., Medeiros, H. C. P., & Barros, R. S. N. (2019). Situações interpessoais difíceis: relações entre habilidades sociais e coping na adaptação acadêmica. *Psicologia: Ciência e Profissão*, 39(e183912), 1–13. http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-98932019000100117&tlng=pt
- Son, C., Hegde, S., Smith, A., Wang, X., & Sasangohar, F. (2020). Effects of COVID-19 on College Students' Mental Health in the United States: Interview Survey Study. *Journal of Medical Internet Research*, 22(9): e21279. 10.2196/21279.
- Sümen, A., & Adibelli, D. (2021). Nursing students' readiness and coping strategies for the Covid-19 pandemic in Turkey. *Journal of Professional Nursing*, 37(3), 553-561. 10.1016/j.profnurs.2021.03.005.
- Tang, W., et al. (2020). Prevalence and correlates of PTSD and depressive symptoms one month after the outbreak of the COVID-19 epidemic in a sample of home-quarantined Chinese university students. *Journal of Affective Disorders*, 274(January), 1–7. 10.1016/j.jad.2020.05.009
- Zhao, Y., Zhou, Q., Li, J., Luan, J., Wang, B., Zhao, Y., Mu, X., & Chen, H. (2021). Influence of psychological stress and coping styles in the professional identity of undergraduate nursing students after the outbreak of COVID-19: A cross-sectional study in China. *Nursing Open*, 8(6), 3527-3537. 10.1002/nop2.902.