

Ansiedade, Depressão e Estresse em tempos de pandemia: um estudo com alunos da terceira série do Ensino Médio

Anxiety, Depression and Stress in times of pandemic: a study with high school students

Ansiedad, depresión y estrés en tiempos de pandemia: un estudio con estudiantes de tercer grado en la escuela secundaria

Recebido: 15/10/2020 | Revisado: 17/10/2020 | Aceito: 20/10/2020 | Publicado: 23/10/2020

Carine Jardim de Castro

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9935-6178>

Universidade Federal do Pampa, Brasil

E-mail: carine.jcastro@gmail.com

Sonia Maria da Silva Junqueira

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5616-5344>

Universidade Federal do Pampa, Brasil

E-mail: soniajunqueira@unipampa.edu.br

Camila Aparecida Tolentino Cicuto

ORCID: <http://orcid.org/0000-0002-9817-7933>

Universidade Federal do Pampa, Brasil

E-mail: camilacicuto@unipampa.edu.br

Resumo

O presente artigo tem como objetivo avaliar os níveis de Ansiedade, Depressão e Estresse de estudantes da terceira série do Ensino Médio em meio à pandemia da COVID-19. O desenvolvimento da pesquisa ancorou-se em artigos da literatura recente e evidencia a necessidade de estudos que investiguem a saúde mental de estudantes em fase de conclusão da Educação Básica. Participaram desta pesquisa 21 alunos de uma escola da rede privada, localizada na metade sul do Rio Grande do Sul. A coleta de dados contemplou a escala EADs 21 (Escala de Estresse, Ansiedade e Depressão) e foi aplicada através do *Google Forms*. Por meio desse estudo foi possível perceber que os estudantes apresentaram indicadores de sofrimento psíquico, em especial de Estresse. Esses resultados representam um sinal de alerta preocupante em relação à saúde mental dos adolescentes, uma vez que alunos com propensão

à desordem mental podem ter seu quadro ainda mais agravado em meio a uma pandemia com isolamento social e suspensão das aulas presenciais.

Palavras-chave: COVID-19; Coronavírus; Saúde mental.

Abstract

This paper aims to assess the levels of Anxiety, Depression and Stress of students in the third grade of High School in the midst of the COVID-19 pandemic. The development of the research is anchored in articles of recent literature, and highlights the need for studies that investigate the mental health of students in the process of completing Basic Education. Twenty-one students from a private school, located in the southern half of Rio Grande do Sul, participated in this research. The data collection included the EADs 21 scale (Stress, Anxiety and Depression Scales) and was applied through Google Forms. Through this study it was possible to notice that the students presented indicators of psychological distress, especially Stress. These results represent a worrying warning sign in relation to the adolescents' mental health, since students with a propensity to mental disorder may have their situation even more aggravated in the midst of a pandemic with social isolation and suspension of face-to-face classes.

Keywords: COVID-19; Coronavirus; Mental health.

Resumen

Este artículo tiene como objetivo evaluar los niveles de Ansiedad, Depresión y Estrés de los estudiantes de tercer grado de Bachillerato en medio de la pandemia COVID-19. El desarrollo de la investigación está anclado en artículos de literatura reciente y destaca la necesidad de estudios que investiguen la salud mental de los estudiantes en el proceso de completar la Educación Básica. En esta investigación participaron 21 estudiantes de una escuela privada, ubicada en la mitad sur de Rio Grande do Sul. La recolección de datos incluyó la escala EADs 21 (Escala de estrés, ansiedad y depresión) y se aplicó a través de *Google Forms*. A través de este estudio se pudo notar que los estudiantes presentaban indicadores de malestar psicológico, especialmente estrés. Estos resultados representan una señal de alerta preocupante en relación a la salud mental de los adolescentes, ya que los estudiantes con propensión al trastorno mental pueden tener su situación aún más agravada en medio de una pandemia con aislamiento social y suspensión de clases presenciales.

Palabras clave: COVID-19; Coronavirus; Salud mental.

1. Introdução

Em janeiro de 2020, a Organização Mundial da Saúde (OMS) anunciou o surto de um novo Coronavírus, com nome oficial de COVID-19, e alertou especialistas do mundo inteiro sobre a gravidade e alto risco de contágio dessa doença. Já no mês de março do mesmo ano, a OMS classificou a COVID-19 com uma pandemia em função da sua disseminação ao redor do mundo (WHO, 2020). Desde então, pesquisadores, autoridades e profissionais da área da saúde, dedicam-se a minimizar os efeitos devastadores da COVID-19 que já chega a quase 40 milhões de casos e mais de 1 milhão de mortes pelo mundo até o presente momento¹. Além dos efeitos à saúde física, essa doença tem afetado também a saúde mental da população mundial. Esses problemas têm sido gerados especialmente pelas medidas de isolamento social e quarentena como forma de enfrentamento da doença (Zwielewski et al., 2020). Sobre essa temática foram encontrados vários estudos na literatura recente, conforme apresentado a seguir.

Pereira et al. (2020) realizaram uma análise acerca dos resultados decorrentes do período de distanciamento social durante a pandemia da COVID-19, bem como, indicaram estratégias de enfrentamento para minimizar os possíveis danos causados à saúde mental da população. Foram utilizadas como bases de dados a MEDLINE via PubMed, Europe PMC, Lilacs e SciELO e, como descritores, os autores optaram pelos termos COVID-19, isolamento social, pandemias e saúde mental. Os autores constataram com este trabalho a maior vulnerabilidade dos indivíduos submetidos ao isolamento social, com tendência a apresentarem sintomas de sofrimento psíquico principalmente relacionados ao Estresse, Ansiedade e Depressão. Os pesquisadores alertam no artigo sobre a necessidade de estratégias de cuidado da saúde mental e redução dos sintomas de sofrimento psíquico através do acesso à informação da população, além de suporte de profissionais da área da saúde.

Outro estudo que consistiu na revisão da literatura foi desenvolvido por Moreira, Sousa e Nobrega (2020). Esses autores realizaram um mapeamento da literatura sobre adoecimento mental na população geral e também dos profissionais de saúde neste período de pandemia. Os autores identificaram que a COVID-19 vem gerando o adoecimento psíquico na população mundial com o aumento de quadros de Estresse, Ansiedade, Depressão e TEPT – Transtorno de Estresse Pós-Traumático. Os autores constataram uma grande incidência de casos entre os profissionais da área da saúde, especialmente mulheres, estudantes e

¹ Fonte: <https://coronavirus.jhu.edu/map.html>. Acesso em 12 de outubro de 2020.

enfermeiros.

Em relação à saúde mental de estudantes encontramos o estudo realizado por Maia e Dias (2020). Os autores analisaram, através de um estudo comparativo, possíveis alterações nos níveis de Estresse, Ansiedade e Depressão no período de pandemia em relação a outros períodos, tendo como sujeitos de pesquisa estudantes universitários. Para realizar o estudo, os autores consideraram dois grupos amostrais com faixa etárias distintas e utilizaram como instrumento de coleta de dados a EADS 21 (Escala de Estresse, Ansiedade e Depressão) adaptada e traduzida por Pais-Ribeiro, Honrado e Leal (2004). A partir da análise realizada, os autores constataram níveis mais elevados de Estresse, Ansiedade e Depressão nos estudantes universitários que participaram da pesquisa no período da pandemia. Os autores afirmaram com este estudo, os efeitos da pandemia para a saúde mental dos alunos e também a importância de se monitorar e prevenir tais implicações.

Ainda sobre a saúde mental de estudantes, Coelho et al. (2020) apresentaram um relato de experiência sobre o desenvolvimento de um projeto de extensão intitulado “Promoção da saúde mental e qualidade do sono entre estudantes universitários, em tempo de pandemia da COVID-19”. O referido projeto foi realizado por professoras e uma monitora de um curso superior de enfermagem na Bahia. O foco do curso, conforme próprio título sugere, foi explorar sobre a saúde mental e qualidade do sono de estudantes durante a pandemia. Nas atividades de extensão os alunos relataram suas experiências e sentimentos em relação à doença da COVID-19 com foco principal no distanciamento social e no padrão de sono. Com essa prática extensionista, os autores constataram a necessidade de ações que possibilitem o cuidado em relação à saúde mental e conseqüentemente à saúde física dos estudantes.

Evidentemente os trabalhos apresentados não esgotam a literatura sobre o tema, mas indicam a grande preocupação dos pesquisadores sobre a saúde mental em tempos de COVID-19. Nesse contexto, fica evidente que o impacto desta pandemia para a saúde mental é um tema emergente e que carece de estudos para entendermos os impactos que esta já gerou e continua gerando à sociedade mundial, em especial, no caso deste trabalho, para estudantes de Ensino Médio. A atenção a esse público, faz-se necessária, uma vez que, a medida de isolamento social resultou na suspensão das aulas presenciais e tem gerado incertezas sobre os seus desdobramentos.

Diante do exposto, este trabalho tem o objetivo de avaliar os níveis de Ansiedade, Depressão e Estresse de estudantes da terceira série do Ensino Médio de uma escola da rede privada, localizada na metade sul do Rio Grande do Sul.

Optou-se por esse público alvo, pois a suspensão das aulas presenciais tem

implicações para o ingresso desses alunos no Ensino Superior e conseqüentemente pode trazer reflexos à saúde dos mesmos.

Conforme Soares (2002) os adolescentes em fase de conclusão da Educação Básica tornam-se ainda mais suscetíveis ao sofrimento psíquico, pois são constantemente submetidos a cobranças familiares, além da autocobrança em relação ao ingresso nas universidades. Assim, esse alto nível de exigência pode contribuir para desencadear sofrimentos, angústias e até transtornos psicológicos. Igualmente, a adolescência, que corresponde à transição da infância para a vida adulta, resulta em mudanças biológicas, além das inúmeras transformações nas relações interpessoais e com o ambiente ao seu redor.

Apresentadas essas justificativas, fica evidente a urgência por estudos que investiguem a saúde emocional de estudantes em fase de conclusão do Ensino Médio. A seguir são apresentados os procedimentos metodológicos da pesquisa.

2. Procedimentos Metodológicos

Este estudo faz parte de uma pesquisa de mestrado em andamento pelo programa de Pós-Graduação Mestrado Acadêmico em Ensino da Universidade Federal do Pampa, campus Bagé.

Os sujeitos desta pesquisa (n=21) são estudantes da terceira série do Ensino Médio de uma escola particular localizada na metade sul do Rio Grande do Sul. Antes do início da coleta de dados, os estudantes conheceram os objetivos deste estudo e receberam um Termo de Assentimento, bem como seus pais ou responsáveis receberam um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido para darem a anuência, caso estivessem de acordo.

Nessa pesquisa foram calculadas as frequências em porcentagem e número absoluto dos níveis de Estresse, Ansiedade e Depressão dos estudantes. Neste sentido, o presente estudo pode ser caracterizado como de natureza quantitativa. Segundo Pereira et al. (2018, p.69):

Nos métodos quantitativos, faz-se a coleta de dados quantitativos ou numéricos por meio do uso de medições de grandezas e obtém-se por meio da metrologia, números com suas respectivas unidades. Estes métodos geram conjuntos ou massas de dados que podem ser analisados por meio de técnicas matemáticas como é o caso das porcentagens, estatísticas e probabilidades, métodos numéricos, métodos analíticos e geração de equações e/ou fórmulas matemáticas aplicáveis a algum processo (Pereira et al., 2018, p.69).

2.1 Coleta dos dados

Os níveis de Estresse, Ansiedade e Depressão foram coletados através da a escala EADS 21 (Escala de Estresse, Ansiedade e Depressão) adaptada e traduzida por Pais-Ribeiro, Honrado e Leal (2004) da *Depression Anxiety Stress Scales - DASS* de Lovibond e Lovibond (1995a). Este instrumento consiste de 21 afirmativas que visam determinar os níveis de descontrole emocional considerando os constructos Estresse, Ansiedade e Depressão. O instrumento apresenta sete itens em cada constructo e as afirmações são julgadas com uma escala de 4 níveis: 0 (não se aplicou nada a mim); 1 (aplicou-se a mim algumas vezes); 2 (aplicou-se a mim de muitas vezes); 3 (aplicou-se a mim a maior parte das vezes).

Para a coleta de dados optou-se pelo *Google Forms*, ferramenta encontrada no Google Docs. Tal ferramenta possibilitou o preenchimento de escalas e questionários, atendendo aos protocolos de distanciamento estabelecidos pela Organização Mundial da Saúde (OMS) mantendo a participação e efetivação do estudo.

2.2 Análise dos dados

Os níveis de Estresse, Ansiedade e Depressão são calculados pela soma dos valores indicados na escala numérica de 0-3 e posteriormente multiplicados por 2, conforme manual para as escalas de Depressão, Ansiedade e Estresse (Lovibond e Lovibond,1995b). Na Tabela 1 foram apresentadas as pontuações da EADS conforme severidade.

Tabela 1. Pontuação para análise da EADS de acordo com o grau de severidade.

	Depressão	Ansiedade	Estresse
Normal	0-9	0-7	0-14
Leve	10-13	8-9	15-18
Moderado	14-20	10-14	19-25
Grave	21-27	15-19	26-33
Extremamente grave	28+	20+	34+

Fonte: *Manual for the Depression Anxiety & Stress Scales* (Lovibond e Lovibond,1995b).

Neste estudo considerou-se essa classificação, descrita no manual para as escalas de Depressão, Ansiedade e Estresse (Lovibond e Lovibond,1995b), como forma de interpretar os dados.

2.3 Consistência interna do instrumento

A consistência interna do instrumento foi aferida através do cálculo do valor de Alfa de Cronbach com auxílio do software SPSS. Os valores de Alpha de Cronbach variam de 0 a 1, sendo o valor 1 indicativo de alta correlação entre as afirmações do questionário e 0 indicativo de baixa correlação. Valores de Alpha de Cronbach maiores ou iguais a 0,7 são considerados confiáveis e indicam que o instrumento apresenta boa consistência interna (Field, 2009). Na Tabela 2 foram apresentados os valores obtidos com a aplicação do questionário no contexto desta pesquisa.

Tabela 2. Valores de *Alpha de Cronbach* do questionário EADS 21.

Sintomas	nº de afirmações	Alfa
Estresse	7	0,878
Ansiedade	7	0,850
Depressão	7	0,927

Fonte: Autoras (2020).

A partir dos valores obtidos na Tabela 2 é possível afirmar que o instrumento apresentou boa consistência interna para avaliar os níveis de Estresse, Ansiedade e Depressão dos estudantes.

3. Resultados e discussão

Na Tabela 3 foram apresentados os resultados obtidos a partir das respostas dos alunos para os constructos Estresse, Ansiedade e Depressão.

Tabela 3. Frequência em porcentagem e número absoluto dos níveis de Estresse, Ansiedade e Depressão dos estudantes.

	Depressão	Ansiedade	Estresse
Normal	15 (71,4%)	15 (71,4%)	8 (38,1%)
Leve	3 (14,3%)	1 (4,8%)	2 (9,5%)
Moderado	1 (4,8%)	2 (9,5%)	6 (28,6)
Grave	0	1 (4,8%)	2 (9,5%)
Extremamente grave	2 (9,5%)	2 (9,5%)	3 (14,3%)

Fonte: Autoras (2020).

A partir destes resultados (Tabela 3) é possível inferir que, o maior índice foi de normalidade no constructo Depressão com 71,4%, equivalente a 15 estudantes. Com sintomas leve de Depressão foram identificados 14,3% (n=3) alunos e 4,8% (n=1) com sintomas moderado. No nível grave de Depressão não houve incidência de estudantes, enquanto que no nível extremamente grave houve a ocorrência de 9,5% (n=2) dos sujeitos da pesquisa.

No constructo de Ansiedade, 71,4% (n=15) indicaram normalidade, enquanto 4,8% (n=1) apresentaram sintomas leve de ansiedade e 9,5% (n=2) revelaram sintomas moderado. Contudo, 4,8% (n=1) apontaram nível grave de ansiedade e 9,5% (n=2) apresentaram sintomas extremamente grave.

Em relação aos dados de Estresse, verificou-se que 38,1% (n=8) mantiveram-se no parâmetro de normalidade e 9,5% (n=2) apresentaram sintomas leves. Por outro lado, 28,6 (n=6) manifestaram sintomas moderados, 9,5% (n=2) sintomas grave e 14,3% (n=3) indicaram comportamentos que conduziram a níveis extremamente graves de estresse.

A análise conjunta dos três constructos permite verificar que, mesmo havendo uma grande parcela dos investigados dentro dos parâmetros de normalidade, observa-se altos índices de Estresse nos níveis moderado, grave e extremamente grave. Além disso, em todos os constructos há pelo menos 2 alunos com sintomas grave ou extremamente grave no que se refere à saúde mental. Estes resultados indicam a necessidade de ações com vistas a atenuar os efeitos da pandemia, especialmente em estudantes concluintes da terceira série do Ensino Médio, uma vez que a Ansiedade e momentos de Estresse e de humor deprimido são inerentes a esta fase, mas podem ser agravados em um cenário pandêmico.

Segundo Ornell et al. (2020) em uma pandemia, a tensão e o medo elevam os níveis de Ansiedade e Estresse e ampliam sintomas em indivíduos que já apresentam desordens

mentais. Nesse sentido, alunos que já apresentam propensão ao sofrimento psíquico podem ter seu quadro ainda mais agravado.

Conforme sugerido, os elementos resultantes do isolamento social, somados a sentimentos de medo, solidão, incertezas podem desencadear quadros de Depressão, além de elevados níveis de Estresse e Ansiedade. Mas, além disso, o excesso de informação alarmante sobre a pandemia ajuda a levar um quadro de desequilíbrio (Coelho et al., 2020). Cabe assim, às instituições de ensino e professores, ainda que com atividades ocorrendo de forma remota e com todas as limitações inerente ao contexto atual, propor ações para esclarecer os estudantes sobre às inúmeras *fake News* presentes no ambiente digital. É papel ainda destas instituições e professores implementar ações que visem promover a inteligência emocional dos alunos, uma vez que alguns momentos trazem consigo possibilidades, oportunidades, desafios e períodos de crise. Assim, a autorregulação emocional é fundamental, para superar barreiras, como as que se manifestam na contemporaneidade (Bzuneck, 2018; Justo, 2015).

Em suma, considerando os estudos citados e a pesquisa desenvolvida, destaca-se que a pandemia e especialmente o período de quarentena estão exigindo momentos de adaptação em modos de viver e reagir às adversidades. No entanto, ao findar este momento de restrições sociais, será inevitável a busca pelo retorno às atividades habituais e caberá a cada indivíduo explorar suas respostas e a melhor maneira de reagir e lidar com os novos desafios impostos (Santos, 2020).

4. Considerações Finais

Com o objetivo de identificar os níveis de Ansiedade, Depressão e Estresse em meio à pandemia do novo Coronavírus, buscou-se ao longo da pesquisa qualificar e quantificar a saúde emocional de estudantes da terceira série do Ensino Médio de uma escola da rede privada, localizada na fronteira oeste do Rio Grande do Sul.

Os resultados revelaram níveis preocupantes, especialmente de Estresse. Contudo, os níveis de Ansiedade e Depressão também representam um sinal de alerta, uma vez que os adolescentes em fase de conclusão do Ensino Médio já trazem consigo inseguranças e medos em função da faixa etária e, com a pandemia, esses fatores são intensificados.

Assim, com essa perspectiva de pesquisa, destaca-se a necessidade de estudos que investiguem a saúde mental de estudantes e, além disso, sugere-se às instituições de ensino e professores a necessidade de ações para promover a inteligência e autoregulação emocional em espaços de aprendizagem. Por fim, destaca-se que estudos dessa natureza podem ser

explorados na literatura em diferentes níveis e diferentes contexto educacionais.

Referências

Bzuneck, J. A. (2018). Emoções acadêmicas, autorregulação e seu impacto sobre motivação e aprendizagem. *ETD-Educação Temática Digital*, 20(4), 1059-1075.

Coelho, A .P. S.; Oliveira, D .S.; Fernandes, E. T. B. S.; Santos, A. L. S.; Rios, M. O.; Fernandes, E. S. F.; Novaes, C. P.; Pereira, T. B. & Fernandes, T. S. S. (2020). Saúde mental e qualidade do sono entre estudantes universitários em tempos de pandemia da COVID-19: experiência de um programa de assistência estudantil. *Research, Society and Development*, 9 (9), 1-14.

Field, A. (2009). *Discovering statistics using SPSS*. London: Sage publications.

Justo, A. P. (2015). *Autorregulação em adolescentes: Relações entre estresse, enfrentamento, temperamento e problemas emocionais e de comportamento*. Tese de doutorado, Programa de Pós-Graduação em Psicologia, Pontifícia Universidade Católica de Campinas, Campinas, Brasil.

Lovibond, P. & Lovibond, S. (1995a). The structure of negative emotional states: Comparison of the depression anxiety stress scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories. *Behaviour Research and Therapy*, 33 (3), 335-343.

Lovibond, S. H. & Lovibond, P. F. (1995b). *Manual for the Depression Anxiety & Stress Scales*. (2nd Ed.) Sydney: Psychology Foundation.

Maia, B. R. & Dias, P. C. (2020). Ansiedade, depressão e estresse em estudantes universitários: o impacto da COVID-19. *Estudos de Psicologia*, 37, 1-8.

Moreira, W. C.; Sousa, A. R & Nobrega, M. P. S. S (2020). Adoecimento mental na população geral e em profissionais de saúde durante a COVID-19: scoping review. *Texto & Contexto Enfermagem*, 29, 1-17.

Ornell, F.; Schuch, J. B.; Sordi, A. O & Kessler, F. H. P (2020) “Pandemic fear” and COVID-19: mental health burden and strategies. *Brazilian Journal of Psychiatry*. 42 (3), 232-235.

Pais-Ribeiro, J.; Honrado, A. & Leal, I. (2004). Contribuição para o estudo da adaptação portuguesa das escalas de depressão ansiedade stress de Lovibond e Lovibond. *Psicologia, Saúde & Doenças*, 5 (2), 229-239.

Pereira, A. S.; Shitsuka, D. M.; Parreira, F. J.; & Shitsuka, R. (2018). Metodologia da pesquisa científica. [e-book]. Santa Maria. Ed. UAB/NTE/UFSM. Obtido em: https://repositorio.ufsm.br/bitstream/handle/1/15824/Lic_Computacao_Metodologia-Pesquisa-Cientifica.pdf?sequence=1

Pereira, M. D.; Oliveira, L. C.; Costa, C. F. T.; Bezerra, C. M. O.; Pereira, M. D.; Santos, C. K. A. & Dantas, E. H. M. (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), 1-31.

Santos, B. S. (2020). *A cruel pedagogia do vírus*. Coimbra: Almedina.

Soares, D. H. P (2002). *Como trabalhar a ansiedade e o estresse frente ao vestibular*. In R. S. Levenfus & D. H. P. Soares (Orgs.), *Orientação vocacional ocupacional: Novos achados teóricos, técnicos e instrumentos para a clínica, a escola e a empresa*. Porto Alegre, RS: Artmed.

World Health Organization (2020). *Mental health and psychosocial considerations during the COVID-19 outbreak*. Recuperado de <https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/mental-health-considerations.pdf>

Zwielewski, G.; Oltramari, G.; Santos, A. R. S.; Nicolazzi, E. M. S.; Moura, J. A.; Sant’ana, V L P.; Schlindwein-Zanini, R & Cruz, R M (2020). Protocolos para tratamento psicológico em pandemias: As demandas em saúde mental produzidas pela COVID-19. *Revista debates em psiquiatria*, (2), 30-37.

Porcentagem de contribuição de cada autor no manuscrito

Carine Jardim de Castro– 40%

Sonia Maria da Silva Junqueira– 20%

Camila Aparecida Tolentino Cicuto– 40%