

SAÚDE MENTAL DOS ESTUDANTES DO ENSINO SUPERIOR EM ÉPOCA PANDÉMICA

Ana Maria Nunes Galvão¹, Maria Cristina Martins Teixeira¹, Carina de Fátima Rodrigues¹

¹Professora Doutora na Escola Superior de Saúde do Instituto Politécnico de Bragança

Introdução: Associado à pandemia COVID-19, desenvolve-se uma nova crise socioeconómica que, inevitavelmente, afeta a saúde mental dos portugueses. No início do ano 2021, devido ao aumento dos casos de infeção COVID-19, a população portuguesa entra num segundo confinamento e é sujeita ao dever de recolhimento domiciliário, mantendo as escolas com o ensino presencial. Com o agravamento da situação, a 23 de janeiro, o ensino voltou à modalidade à distância. **Objetivo:** Avaliar o impacto da pandemia na saúde mental dos estudantes do Ensino Superior, durante o tempo em que decorre o segundo confinamento geral no país. Pretendeu-se avaliar os níveis de stress, ansiedade e depressão dos estudantes. **Metodologia:** O estudo é exploratório, transversal e correlacional, utilizando uma amostra não probabilística de 441 estudantes do IPB a frequentarem cursos das diferentes escolas. Os dados foram recolhidos no início do 2.º semestre do ano letivo 2020/21 período que coincidiu com o segundo confinamento nacional devido à pandemia COVID-19. Para a recolha de dados sobre o estado psicológico dos estudantes foi utilizada a escala de Ansiedade, Depressão e Stress (EADS-21). Ao questionário adicionamos variáveis sociodemográficas, familiares e situacionais relacionadas com a COVID-19. A análise foi quantitativa, com recurso a técnicas de análise estatística descritiva e inferencial adequada, incluindo (coeficiente de correlação de Spearman). **Resultados:** Verificou-se que a dificuldade de acesso à internet, a um computador ou a alimentos causa aumento significativo dos níveis de ansiedade. Os níveis de depressão aumentam, também, com situações frequentes de dificuldade de acesso à internet e a alimentos. Os níveis de stress aumentam com a dificuldade de acesso à internet e a situações de apoio frequente de familiares e amigos. A procura de cuidados médicos parece estar associada a aumento significativo de níveis de ansiedade, depressão e stress. Por outro

lado, a prática de desporto diminui os níveis de depressão e, por sua vez, a saída da habitação por motivos laborais reduz os níveis de depressão e de stress.

Conclusão: A análise destes resultados reveste-se de grande importância para a prática clínica, para que se possa garantir uma intervenção psicológica compreensiva e preventiva e, também, criar condições para o treino da resiliência e de competências de enfrentamento.

Palavras-Chave: Saúde Mental, estudantes do Ensino Superior, pandemia

Referências Bibliográficas:

Lovibond, P., & Lovibond, S. (1995). The structure of emotional negative states: Comparison of Depression Anxiety Stress Scales (DASS) and Beck Depression and Anxiety Inventories. *Behaviour Research and Therapy*, 33, 335-343. DOI: 10.1016/0005-7967(94)00075-U.

Watson, D., & Clark, L. (1995). Testing a Tripartite Model: I. Evaluating the Convergent and Discriminant Validity of Anxiety and Depression Symptom Scales. *Journal of Abnormal Psychology*, 104, 3-14. DOI: 10.1037/0021-843X.104.1.3.

Carver, C. (1997a). You want to measure coping but your protocol's too long: consider the brief COPE. *International Journal of Behavioral Medicine*, 4(1), 92-100.