

ESTRESSE PSICOSSOCIAL, SINAIS DEPRESSIVOS, RESILIÊNCIA E ESTRATÉGIAS DE COPING EM ESTUDANTES, PROFESSORES E FUNCIONÁRIOS DA UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS - APÓS PANDEMIA:

Palavras-Chave: AMBIENTE UNIVERSITÁRIO, ESTRESSE PSICOSSOCIAL, ESTRATÉGIAS DE COPING

Autores(as):

EVELYN MACHADO CARDOSO, IB - UNICAMP

FILIPY BORGHI, IB - UNICAMP

PRISCILA CRISTINA DA SILVA, IB - UNICAMP

Prof^(a). Dr^(a). Dora Maria Grassi Kassis (orientadora), IB - UNICAMP

INTRODUÇÃO:

Em 11 de março de 2020, a OMS declarou a COVID-19 como uma pandemia, indicando sua ampla disseminação geográfica. Um comitê especializado da OMS aconselhou o diretor-geral sobre medidas emergenciais, recomendando ações com o objetivo de prevenir a propagação global da doença. (ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE, 2020). O distanciamento social para população em geral se mostrou como uma das estratégias preventivas para limitar a disseminação do vírus durante a pandemia (HWANG et al., 2020).

A pandemia de COVID-19 e o distanciamento social afetaram a saúde mental global (PENNINX et al., 2022). A saúde mental envolve o organismo em todo o seu conceito biopsicossocial, o contexto social onde está inserido, assim como a fase de desenvolvimento em que se encontra. Definimos, então, a saúde mental como um equilíbrio dinâmico que resulta da interação com o seu meio interno e psicossocial, ou seja: seu meio interno e externo, às suas características orgânicas e suas relações pessoais e familiares (HUNTER; MCEWEN, 2013).

Os conceitos de estresse psicossocial, sinais depressivos, resiliência e estratégias de coping estão estritamente associados com o termo saúde mental. Um dos fatores que mais vem afetando nosso estado de humor hoje em dia são as pressões que nossa rotina impacta em nossos ritmos biológicos, gerando reações estressantes e conseqüentemente, prejudicando nossa saúde. O principal estresse causado é o psicossocial, podendo este tipo estar relacionado com a presença de sinais depressivos (AMARAL-PRADO et al., 2020).

As estratégias de *coping* estão relacionadas com a saúde mental, já que podem moderar positivamente os impactos dos acontecimentos de vida, aumentando a sensação de bem-estar (como alegria, prazer em viver) e diminuindo o sofrimento (como ansiedade, depressão), ou seja, auxiliam no aumento ou surgimento da resiliência no indivíduo (SAVOIA; SANTANA; MEJIAS, 1996; AMARAL-PRADO et al., 2020).

Desta forma, pretendemos, neste estudo, identificar o perfil da população de alunos, professores e funcionários da Universidade Estadual de Campinas (UNICAMP) quanto ao Estresse Psicossocial, aos Sinais de Depressão, a Resiliência e as Estratégias de *Coping* após o isolamento social utilizado como estratégia de contenção da pandemia do coronavírus (SARS-CoV-2).

METODOLOGIA:

Este estudo é do tipo transversal e a comunidade da Unicamp que se encontra regularmente vinculada e ativa, maiores de idade (≥ 18 anos) são os participantes desta pesquisa. Podem participar, estudantes (graduação e pós-graduação) e funcionários (docentes e não docentes) dos três campi - Campinas, Limeira e Piracicaba - todos localizados no estado de São Paulo (SP). Os participantes da pesquisa foram convidados para participar deste estudo pelas mídias sociais e em convites realizados em eventos da comissão de coping do Instituto de Biologia (IB) da UNICAMP. Foram considerados participantes do estudo aqueles que acessaram a plataforma e assinaram a concordância com o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

A coleta de dados incluiu a aplicação de um formulário para levantar informações sociodemográficas e de saúde dos voluntários, além de quatro questionários: Estresse Psicossocial de Sheldon Cohen, Sinais de ansiedade e depressão (Patient Health Questionnaire-PHQ-9), Resiliência de Connor-Davidson e Estratégias de *Coping* de Folkman e Lazarus. Todos os questionários foram preenchidos online por meio da plataforma REDcap, com um link de acesso fornecido aos participantes. Devido uma greve nos três campi que acarretou alteração no calendário letivo, a coleta, que antes aconteceria entre o dia 1 e 30 de novembro, teve início no dia 21 de novembro de 2023 e foi concluída no dia 22 de dezembro de 2023, seguindo o calendário letivo.

Em fevereiro, os participantes que deixaram seus contatos e que responderam a todos os questionários receberam suas respectivas devolutivas com seus resultados e a média da população geral em uma escala de fácil identificação de sua localização no todo da comunidade. No mesmo documento incluímos informação a respeito de cada instrumento, possibilitando o entendimento do que foi avaliado e orientações para os serviços oferecidos pela Unicamp, conforme preconizado no TCLE.

Na análise estatística foi aplicado o teste de Kolmogorov-Smirnov para verificar a normalidade na distribuição dos dados sendo que, na hipótese de normalidade das variáveis, para análise intragrupos (graduação, pós graduação, funcionários e docentes), utilizou-se One-Way ANOVA, seguido por Tukey. O nível de significância adotado será de 5% para todas as análises. Utilizaremos o Excel para armazenamento dos dados e o Software Prisma para elaboração de análises estatísticas e figuras.

RESULTADOS E DISCUSSÃO:

Na coleta realizada no final do segundo semestre letivo de 2023, após isolamento social e finalização da pandemia, tivemos 207 acessos ao *link* do estudo, sendo que, 120 pessoas preencheram alguns dos instrumentos, entretanto somente 92 preencheram a pesquisa por completo. Desta forma, ao final do período de coleta, conforme estabelecido em nosso estudo, analisamos apenas os resultados daqueles que preencheram todos os questionários e se encontravam nos critérios de inclusão. Tivemos um total de 92 respostas completas, sendo: 33 graduandos, 28 funcionários, 22 pós-graduandos e 9 docentes (Figura 1).

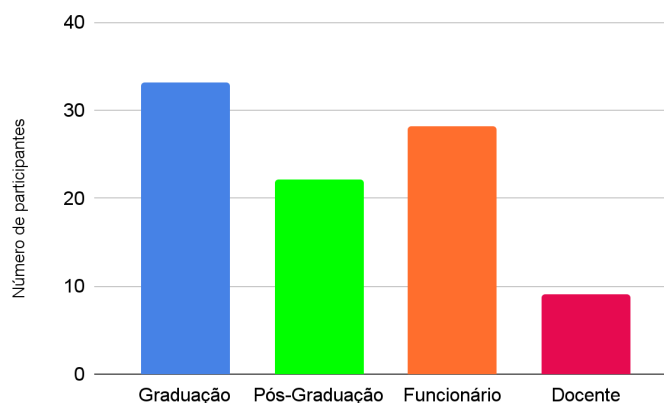


Figura 1 - Número de participantes por categoria que responderam todos os questionários deste estudo.

1) Correlação entre o estresse psicossocial, os sinais depressivos e a resiliência na população total de voluntários

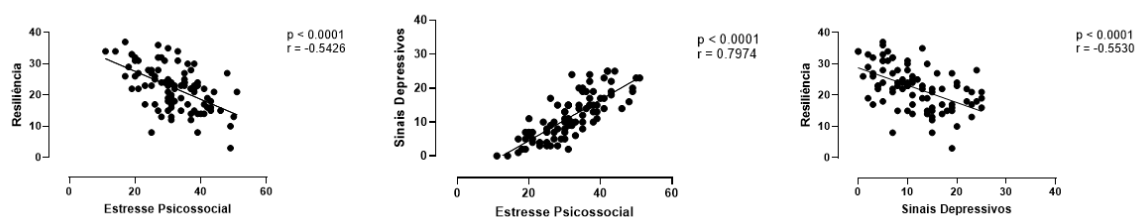


Figura 2- Correlação entre os escores dos diferentes questionários da população total de participantes da pesquisa.

Obtivemos as seguintes correlações, utilizando Spearman (Figura 2): :

- i) Resiliência vs Estresse Psicossocial, correlação negativa, $p < 0,0001$; $r = -0,5426$
- ii) Sinais Depressivos e Estresse Psicossocial, correlação positiva, $p < 0,0001$; $r = 0,7974$
- iii) Resiliência vs Sinais Depressivos, correlação negativa, $p < 0,0001$; $r = -0,5530$

Como as três correlações apresentaram valores de p significativos ($p < 0,05$), podemos, com estes dados parciais afirmar que:

- i) Quanto maior o Estresse Psicossocial, menor foi a Resiliência;

- ii) Quanto maior o Estresse Psicossocial, mais acentuados foram os Sinais Depressivos;
- iii) Quanto menor a Resiliência, mais acentuados foram os Sinais Depressivos.

2) Pontuação do estresse psicossocial (Sheldon-Cohen), resiliência (CD-Risc 10) e sinais depressivos (PHQ-9) por categoria universitária.

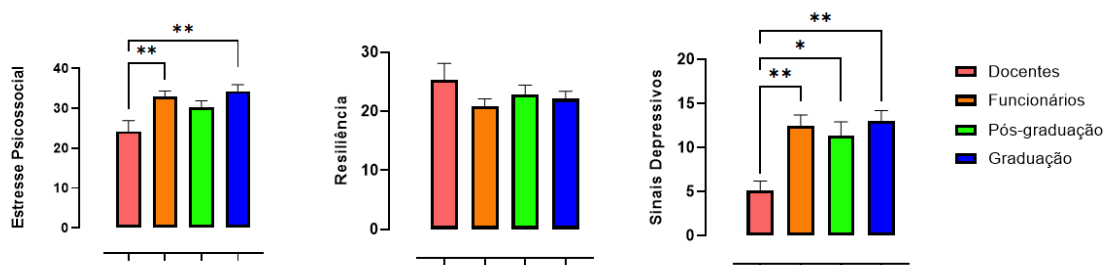


Figura 3 - Escores dos diferentes questionários por categoria. Docentes (n=9), funcionários (n=28), pós-graduandos (n=22) e graduandos (n=33) que responderam à pesquisa.

Nos resultados relativos ao Estresse Psicossocial observamos que os valores foram significativamente maiores na população de graduandos, seguido de funcionários e os menores foram os da população de docentes. Os dados oriundos da população de pós graduandos não foi estatisticamente diferente de nenhuma outra população. Para esta análise realizamos One-Way ANOVA seguido de Tukey, considerando a significância para valores de p menores 5% ($p < 0,05$).

A análise dos resultados de resiliência não mostrou diferenças significativas no tocante às categorias. Por outro lado, os sinais depressivos foram significativamente menores em docentes, e as outras populações não diferiram entre si (Figura 3). One-Way ANOVA seguido de Tukey, considerando a significância para valores de p menores 5% ($p < 0,05$).

3 - Resultados médios das estratégias de coping por categoria universitária.

	Graduação n=33	Pós-Graduação n=22	Funcionário n=28	Docente n=9
Coping - Confronto	5,79	4,45	4,18	3,44
Coping - Afastamento	6,00	5,68	5,11	3,33
Coping - Autocontrole	10,39	7,86	8,82	7,22
Coping - Suporte social	8,97	7,55	7,43	4,67
Coping - Aceitação de responsabilidade	6,21	4,23	5,00	1,89
Coping - Fuga-esquiva	10,55	7,59	7,86	2,33
Coping - Resolução de problemas	7,39	8,55	6,71	7,56
Coping - Reavaliação positiva	6,42	6,36	6,25	4,67

Tabela 3 - Média das pontuações do questionário Estratégias de Coping de Folkman e Lazarus em cada uma das categorias universitárias.

No estudo Estratégias de *Coping* de Folkman e Lazarus observamos que as estratégias de *coping* que se sobressaem em meio aos estudantes de graduação é Fuga-esquiva, seguida de Autocontrole. Entre os pós-graduandos a estratégia Resolução de problemas é a mais utilizada, já nos funcionários, observamos uma prevalência do uso da estratégia de Autocontrole. Nos docentes a estratégia Resolução de problemas obteve a maior pontuação, seguido de Autocontrole.

CONCLUSÕES:

O estudo na Unicamp analisou o impacto do isolamento social após a pandemia de COVID-19 na saúde mental de graduandos, pós-graduandos, funcionários e docentes. Os resultados mostraram que graduandos sofrem mais estresse psicossocial, enquanto docentes apresentaram os menores níveis. Houve correlação entre maior estresse e mais sinais depressivos, além de menor resiliência. Diferentes grupos utilizaram distintas estratégias de coping, como Fuga-esquiva entre graduandos e Resolução de problemas entre docentes.

BIBLIOGRAFIA

AMARAL-PRADO, H. M. et al. **The impact of confinement in the psychosocial behavior due COVID-19 among members of a Brazilian university.** The International Journal of Social Psychiatry, 8 nov. 2020.

HUNTER, R. G.; MCEWEN, B. S. **Stress and anxiety across the lifespan: structural plasticity and epigenetic regulation.** Epigenomics, v. 5, n. 2, p. 177–194, abr. 2013.

HWANG, T.-J. et al. **Loneliness and Social Isolation during the COVID-19 Pandemic.** International Psychogeriatrics, v. 32, n. 10, p. 1–15, 26 maio 2020.

MARIÂNGELA GENTIL SAVOIA; PAULO CAMPANHA SANTANA; NILCE PINHEIRO MEJIAS. **Adaptação do inventário de Estratégias de Coping de Folkman e Lazarus para o português.** v. 7, p. 183–201, 1 jan. 1996.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE. **Histórico da pandemia de COVID-19 - OPAS/OMS | Organização Pan-Americana da Saúde.** Disponível em: <<https://www.paho.org/pt/covid19/historico-da-pandemia-covid-19>>.

PENNINX, B. W. J. H. et al. **How COVID-19 shaped mental health: from infection to pandemic effects.** Nature Medicine, v. 28, n. 10, p. 1–11, 3 out. 2022.