



ARTIGO ORIGINAL/ORIGINAL ARTICLE

Saúde Mental em Jovens Adultos: O Impacto da Pandemia COVID-19 Mental Health in Young Adults: The Impact of the COVID-19 Pandemic

• LUÍSA CARNEIRO*¹, • ANA LUÍSA OLIVEIRA¹, • FERNANDA CUNHA¹, • LILIANA CASTRO¹, • JOSÉ LIMA¹, • CATARINA SIMÕES¹, • CRISTINA RIBEIRO²

¹ Escola Superior de Saúde de Santa Maria, Porto, Portugal

² Unidade de Saúde Pública do ACES Maia-Valongo, Portugal

Resumo

Introdução: Os jovens adultos tendem a ser considerados como uma população com um bom estado de saúde. No entanto, nos últimos tempos, a transição da adolescência para a idade adulta tem sido foco de atenção para implementar estratégias de promoção da saúde e prevenção da doença. O objetivo deste estudo foi perceber o estado da saúde de uma população jovem adulta a frequentar o ensino universitário e de que forma a pandemia por COVID-19 teve impacto nas diferentes dimensões do quotidiano, nomeadamente no bem-estar e na saúde mental.

Métodos: Foi aplicado um questionário que foi difundido via eletrónica por jovens do ensino universitário e foram obtidas 149 respostas.

Resultados: Os alunos demonstraram alguns sentimentos de baixa realização pessoal (28%), sentimentos de solidão (26%), sentimentos de depressão (42%), falta de confiança em si próprio (17%) e alguns sentem que os seus níveis de energia são baixos ou extremamente baixos (26%). O contexto pandémico trouxe vários desafios aos jovens adultos que sentiram dificuldade em fazer novas amizades (94%), a perceção de sentimentos de nervosismo, ansiedade ou tensão durante o confinamento foi reportada por 51% dos alunos e a incapacidade em controlar as suas preocupações ou emoções foi reportada por 43%.

Conclusão: Vários estudos relatam alterações mentais que podem desenvolver-se ou agravar-se após eventos traumáticos como uma pandemia, estando os resultados do nosso estudo em linha com essa evidência. Sentimentos de nervosismo, tensão e ansiedade, assim como dificuldade em controlar as emoções, surgiram em associação à pandemia, enfatizando a necessidade de desenvolver estratégias de saúde que deem respostas a estas necessidades emergentes.

Abstract

Introduction: When we talk about young adults we tend to consider them as a population in good health. However, in recent times, the transition from adolescence to adulthood has been the focus of attention to implement strategies for health promotion and disease prevention. The aim of this study was to understand the health status of a young adult population attending higher education and, in what way, the pandemic by COVID-19 had an impact on the different dimensions of daily life, namely on well-being and mental health.

Methods: A questionnaire was applied and disseminated electronically by young people in university education and 149 responses were obtained.

Results: The students showed some feelings of low personal fulfilment (28% say they feel unfulfilled), feelings of loneliness (26% say they feel alone), feelings of depression (42% say they feel depressed), lack of confidence in themselves (17%) and in some cases feel that their energy levels are low or extremely low (26%). The pandemic context brought several challenges to young adults who had difficulty making new friends (94%), the perception of feelings of nervousness, anxiety or tension during confinement was reported by 51% of students and the inability to control their concerns or emotions was reported by 43%.

Conclusion: Several studies report mental changes that can develop or worsen after traumatic events such as a pandemic, and the results of our study are in line with this evidence. Feelings of nervousness, tension and anxiety, as well as difficulty in controlling emotions, emerged in association with the pandemic, emphasizing the need to develop health strategies that respond to these emerging needs.

Recebido/Received: 2021-08-13

Aceite/Accepted: 2022-01-20

Publicado Online/Published Online: 2022-02-20

* Autor Correspondente/Corresponding Author: Luísa Carneiro | luisacarneiro.cardiologia@chporto.min-saude.pt

© Author(s) (or their employer(s)) and SPPSM Journal 2022. Re-use permitted under CC BY-NC. No commercial re-use.

© Autor (es) (ou seu (s) empregador (es)) e Revista SPPSM 2022. Reutilização permitida de acordo com CC BY-NC.

Nenhuma reutilização comercial.

Palavras-chave: COVID-19; Jovem Adulto; Pandemia; Saúde Mental.

Keywords: COVID-19; Mental Health; Pandemics; Young Adult.

INTRODUÇÃO

As alterações no quotidiano decorrentes da vivência de pandemias, como a da COVID-19, são responsáveis por respostas psicológicas e comportamentais, muitas vezes adversas.¹⁻³ Com as restrições colocadas à circulação e as medidas de distanciamento social adotadas, como forma de controlar o surto pandémico, o convívio com amigos e familiares ou a simples participação em eventos de lazer passaram a ser quase impraticáveis. As medidas impostas como forma de controlar a crescente transmissão e impedir a saturação e colapso dos serviços de saúde, como por exemplo, o confinamento e o distanciamento social, foram medidas que implicaram mudanças profundas no quotidiano e na vida das pessoas.^{4,5} Estas mudanças, os sentimentos de incerteza face ao futuro, assim como a disseminação de informação especializada de forma rápida e muitas vezes indecifrável sobre a doença conduzem a sentimentos de falta de controlo, medo, ansiedade e angústia. Estes sentimentos podem constituir um risco para a saúde mental.⁶ As alterações profundas na forma de viver, individual e comunitária, decorrentes das medidas de saúde pública implementadas, são apontadas como potenciais fatores de risco para a saúde mental e bem-estar psicológico das populações. Estas podem conduzir a ansiedade, depressão, perturbação de *stress* pós-traumático ou *burnout*.⁷ O presente trabalho procura contribuir para aumentar o conhecimento do impacto do confinamento no comportamentos dos jovens adultos. Especificamente, pretende-se analisar como o bem estar e a saúde mental foi vivida ou sentida durante o período pandémico.

MÉTODOS

A população selecionada para o estudo foram os estudantes do departamento de Educação Física e Desporto de um Instituto

Universitário da região Norte de Portugal. Este trabalho de investigação debruçou-se sobre a compreensão, de forma exploratória, de como o confinamento decretado em Portugal por períodos, entre 2020 e 2021, foi percebido numa amostra de jovens adultos. Este foi um estudo observacional transversal, tendo a recolha de dados ocorrido entre 11 e 30 de março de 2021. Foi realizado um questionário online que foi construído para ser autopreenchido. Este foi difundido por 983 alunos e obtiveram-se 149 respostas. O recrutamento dos inquiridos visou responder a um projeto de diagnóstico de saúde que se debruçou sobre esta população específica. O questionário foi enviado através do email da instituição de ensino superior que os alunos frequentavam. Foi elaborado tendo como base os questionários utilizados em estudos similares, através de pesquisa bibliográfica, de forma a construir um instrumento o mais abrangente possível e adequado à faixa etária em estudo. Os temas selecionados para inclusão foram: bem-estar e saúde mental, alimentação, atividade física, uso de substâncias aditivas, sexualidade e infeção por COVID-19. Os participantes aceitaram responder de forma livre e esclarecida ao questionário. Foi efetuada uma nota introdutória a elucidar sobre o objetivo do estudo, garantindo que os participantes compreendiam a finalidade do questionário e decidiam em consciência responder ou não ao mesmo. Foi garantida a confidencialidade, o anonimato e a privacidade de todos os participantes.

RESULTADOS

O instrumento de recolha de dados foi organizado em diferentes secções. As dimensões da caracterização socio-demográfica e da saúde e bem-estar encontram-se sintetizados nas Tabelas 1 e 2, respetivamente.

Tabela 1. Caracterização sócio-demográfica

Parâmetro		n (%)
Caracterização Sociodemográfica		
Sexo	Feminino	47 (32%)
	Masculino	102 (68%)
É a primeira vez que se encontra no ensino superior?	Sim	129 (87%)
	Não	20 (13%)
Tem problemas de saúde?	Sim	15 (10%)
	Não	134 (90%)
Está deslocado da sua área de residência?	Sim	36 (24%)
	Não	113 (76%)
É a primeira vez que está longe de casa?	Sim	21 (58%)
	Não	15 (42%)
Onde tem residido durante a pandemia?	No mesmo local onde residia antes	133 (89%)
	Regressei a casa da família	15 (10%)
	Outra	1 (1%)

Tabela 2. Bem-estar e Saúde Mental

Parâmetro	n (%)	
Saúde Mental e Contexto COVID-19		
Durante o período de confinamento provocado pela pandemia COVID-19, com que frequência se sentiu nervoso, ansioso ou sob tensão?	Nunca	6 (4%)
	Raramente	67 (45%)
	Mais de metade dos dias	51 (34%)
	Quase todos os dias	18 (12%)
	Diariamente	7 (5%)
Durante o período de confinamento provocado pela pandemia COVID-19, com que frequência se sentiu incomodado por não ser capaz de controlar as suas emoções e preocupações?	Nunca	17 (11%)
	Raramente	67 (45%)
	Mais de metade dos dias	48 (32%)
	Quase todos os dias	8 (5%)
	Diariamente	9 (6%)
Durante o período de confinamento provocado pela pandemia COVID-19, com que frequência sentiu dificuldade em relaxar?	Nunca	13 (9%)
	Raramente	65 (44%)
	Mais de metade dos dias	47 (32%)
	Quase todos os dias	18 (12%)
	Diariamente	6 (4%)
Durante o período de confinamento provocado pela pandemia COVID-19, com que frequência se sentiu aborrecido ou irritado?	Nunca	3 (2%)
	Raramente	45 (30%)
	Mais de metade dos dias	68 (46%)
	Quase todos os dias	23 (15%)
	Diariamente	10 (7%)
Durante o período de confinamento provocado pela pandemia COVID-19, com que frequência teve medo, como se algo horrível fosse acontecer?	Nunca	21 (18%)
	Raramente	79 (53%)
	Mais de metade dos dias	26 (17%)
	Quase todos os dias	5 (3%)
	Diariamente	12 (8%)

Foi realizada uma análise estatística descritiva, optando-se pelas medidas de frequência absoluta e relativa para as respetivas variáveis categóricas.

Na dimensão bem-estar e saúde mental, além das questões enunciadas na tabela foram utilizadas outras variáveis, como por exemplo, “sentimento de realização pessoal”, “sentimentos de solidão”, “sentimentos de depressão”, “sentimento de autoconfiança”, “níveis de energia”, “dificuldade em dormir” e “pressão sentida com a realização de trabalhos académicos”. Estas revelaram por si só alguma influência da pandemia, uma vez que quando foram questionados os alunos já se encontravam a vivenciar a pandemia há cerca de um ano.

Na sua análise 28% dos alunos referiram sentir-se pouco realizados, 15% revelaram falta de autoconfiança divulgando que confiavam em si poucas ou nenhuma vez. A sensação de sentir-se deprimido foi manifestada por 22% dos alunos de forma diária ou muitas vezes.

Quando questionados sobre sentimentos de solidão, 7% dos alunos revelaram sentir-se sozinhos diariamente. Níveis de energia baixos ou extremamente baixos foram referidos por 26% dos alunos. Cerca de 29% dos alunos referiu

dificuldade em adormecer diariamente (10%) ou muitas vezes (19%). A pressão sentida com a realização dos trabalhos académicos foi qualificada como muito frequente em 13% dos alunos. O sono foi outra das variáveis analisadas e 29% dos alunos classificaram ter dificuldade em dormir muitas vezes ou diariamente.

O impacto da pandemia na saúde mental e na própria dinâmica do processo de ensino foi sentido e manifestado pelos alunos em vários aspetos.

Cerca de 58% dos alunos pensam sempre ou várias vezes que assistir às aulas online é aborrecido e 54% não gosta nada ou gosta pouco do ensino à distância. Apesar disso, apenas 4% refere ter faltado várias vezes às aulas. A maioria dos alunos considera que o conhecimento adquirido através desta modalidade de ensino é diferente do conhecimento adquirido através da modalidade de ensino presencial. A principal dificuldade sentida prende-se com a manutenção da concentração (84%).

Sentimento de nervosismo, tensão e ansiedade foram vivenciados quase todos os dias ou diariamente por 17% dos alunos. Dificuldade em controlar as emoções e sentimentos de preocupação, mais de metade dos dias durante o

confinamento, foram sentidos por 43% dos alunos. Relativamente à capacidade de relaxar 48% referiram ter tido dificuldade em fazê-lo mais de metade dos dias.

DISCUSSÃO

Os resultados do estudo desenvolvido vão ao encontro de outros que já foram desenvolvidos junto de jovens adultos.^{8,9} Uma análise prévia que se debruçou sobre os processos de aprendizagem e as emoções dos estudantes no ensino superior verificou que estes, especialmente nos primeiros anos, referiam sentimentos negativos como desespero/desânimo, insegurança e falta de confiança.

No primeiro ano, os alunos revelavam mais pessimismo, ansiedade e medo de falhar.¹⁰ A maior parte dos respondentes ao nosso questionário (87%) encontrava-se pela primeira vez a frequentar o ensino superior o que pode justificar os dados obtidos. Relativamente ao sono, análises conduzidas indicam que a redução da qualidade do sono noturno está associada a vários aspetos da saúde mental.

A pior qualidade do sono global foi relacionada com problemas de agressividade e incumprimento de regras, assim como problemas de ansiedade, problemas de défice de atenção, hiperatividade, problemas depressivos e outras queixas.¹¹ Um estudo realizado com estudantes universitários que relacionou a qualidade do sono e saúde mental, também revelou que cerca de 29% da população apresenta maus scores de qualidade de sono.¹¹ No entanto, as comparações com esses dados devem ser feitas com cuidado, pois o nosso grupo de trabalho não utilizou nenhum instrumento validado para qualificar o sono.

Relativamente ao impacto da pandemia na saúde mental e na própria dinâmica do processo de ensino, a maioria dos alunos considera que o conhecimento adquirido através desta modalidade de ensino é diferente do conhecimento adquirido através da modalidade de ensino presencial. A principal dificuldade sentida é a manutenção da concentração.

Um estudo realizado pela International Labour Organization revelou que, apesar dos esforços desenvolvidos pelas escolas e instituições para fornecer continuidade do ensino via online, 65% dos jovens relataram ter aprendido menos desde o início da pandemia e 51% acreditam que o seu processo educacional sofreu atrasos, e cerca de 9% admitem que possam até ter falhado.¹²

São apontados alguns obstáculos no ensino à distância, mais visíveis em alunos e professores com menos recursos económicos ou que vivem em regiões mais periféricas, encabeçados pela falta de equipamento informático e má qualidade de sinal de Internet.¹³

Na nossa amostra apenas 2% dos alunos referiram como dificuldade possuir meios técnicos para aceder às aulas. Esta prevalência mais baixa pode dever-se a variáveis socioeconómicas que não foram alvo de caracterização.

Os sentimentos de nervosismo, tensão, ansiedade, a dificuldade em controlar as emoções, os sentimentos de preocupação e dificuldade em relaxar, são dados que contribuem para

o conhecimento já existente sobre o impacto da pandemia no bem-estar.

Os jovens são provavelmente os mais propensos a experimentar estados de depressão e ansiedade durante e após o término do isolamento forçado. São esperados valores maiores à medida que o número de dias de confinamento aumenta e a situação se prolonga no tempo. Da mesma forma, a oferta em cuidados de saúde deveria ser capaz de ter medidas de apoio e de intervenção precoce para ajudar a resolver os problemas mentais, que se espera que aumentem de forma substancial.¹⁴

LIMITAÇÕES

Os nossos dados não pretendem ser generalizáveis e as variáveis de saúde mental apresentadas não se fundamentam na aplicação de escalas previamente validadas. Resultam, simplesmente, da opinião do indivíduo que respondeu a um questionário e do seu posicionamento em termos de frequência do sentimento vivido. Estes dois aspetos resultam nas principais limitações do estudo. De realçar que o questionário foi desenvolvido e aplicado para conhecer a população em estudo e, para além dos dados apresentados em relação à saúde mental foram avaliados outros aspetos que foram considerados de interesse pela equipa de trabalho.

CONCLUSÃO

Muitos estudos têm contribuído para perceber o impacto da pandemia por COVID-19 na saúde geral e na saúde mental em particular. Os resultados apresentados estão em linha com a evidência que tem vindo a surgir neste contexto. A pandemia por COVID-19 parece contribuir para alterações na saúde mental. Este estudo aponta para aumento de sentimentos de nervosismo, tensão e ansiedade, assim como dificuldade em controlar as emoções.

Concretiza-se assim, como um contributo para alertar os serviços de saúde para o aumento das necessidades em cuidados de saúde mental no período atual e pós pandémico, de forma a que sejam tomadas medidas antecipatórias e de gestão de recursos materiais e humanos que possam dar resposta a este aumento de necessidades.

Prémios e Apresentações Prévias

Os dados do presente estudo foram obtidos num projeto desenvolvido e implementado no contexto de estágio da especialidade em Enfermagem Comunitária. Alguns dos resultados apresentados foram divulgados em contexto de aula e escritos num relatório de estágio em contexto académico. Estes dados foram ainda partilhados com a instituição de ensino superior onde se desenvolveu a aplicação do estudo.

Declaração de Contribuição

LC: Contribuição substancial para redação do artigo. Concepção do desenho de estudo e participação ativa na colheita, análise e tratamento de dados.

ALO, FC e LC: Contribuição na revisão crítica do artigo. Concepção do desenho do estudo e participação ativa na colheita, análise e tratamento de dados.

JL, CS e CR: Contribuição intelectual substancial e revisão crítica do manuscrito.

Contributorship Statement

LC: Substantial contribution to the draft of the manuscript, study design and active participation in the data collection, analysis and treatment.

ALO, FC and LC: Contribution to the review of the manuscript, study design and active participation in data collection, analysis and treatment.

JL, CS and CR: Substantial intellectual contribution and critical review of the manuscript.

Responsabilidades Éticas

Conflitos de Interesse: Os autores declaram a inexistência de conflitos de interesse na realização do presente trabalho.

Fontes de Financiamento: Não existiram fontes externas de financiamento para a realização deste artigo.

Confidencialidade dos Dados: Os autores declaram ter seguido os protocolos da sua instituição acerca da publicação dos dados de doentes.

Proteção de Pessoas e Animais: Os autores declaram que os procedimentos seguidos estavam de acordo com os regulamentos estabelecidos pelos responsáveis da Comissão de Investigação Clínica e Ética e de acordo com a Declaração de Helsínquia revista em 2013 e da Associação Médica Mundial.

Proveniência e Revisão por Pares: Não comissionado; revisão externa por pares.

Ethical Disclosures

Conflicts of Interest: The authors have no conflicts of interest to declare.

Financing Support: This work has not received any contribution, grant or scholarship

Confidentiality of Data: The authors declare that they have followed the protocols of their work center on the publication of data from patients.

Protection of Human and Animal Subjects: The authors declare that the procedures followed were in accordance with the regulations of the relevant clinical research ethics committee and with those of the Code of Ethics of the World Medical Association (Declaration of Helsinki as revised in 2013).

Provenance and Peer Review: Not commissioned; externally peer reviewed.

Referências

1. Morganstein JC, Fullerton CS, Ursano RJ, Donato D, Holloway HC. Pandemics: Health Care Emergencies. In: Ursano RJ, Fullerton CS, Weisaeth L, Raphael B, eds. Textbook of Disaster Psychiatry. 2nd ed. Cambridge: Cambridge University Press; 2017:270-84. doi:10.1017/9781316481424.019
2. Charles NE, Strong SJ, Burns LC, Bullerjahn MR, Serafine KM. Increased mood disorder symptoms, perceived stress, and alcohol use among college students during the COVID-19 pandemic. PsyArXiv, 2020:1-38. <https://doi.org/10.31234/osf.io/rge9k>
3. Carneiro A. Impactos da COVID-19 em jovens adultos: O papel moderador da satisfação com o suporte social na relação entre stress e comportamentos de risco [Master thesis]. Instituto Universitário de Lisboa: ISCTE; 2020. [consultado Jan 2021] Disponível em: <https://repositorio.iscte-iul.pt/handle/10071/21523>
4. Enumo SR, Weide JN, Vicentini EC, Araujo MF, Machado WL. Enfrentando o estresse em tempos de pandemia : proposição de uma Cartilha Coping with stress in times of pandemic : a booklet proposal. Estud Psicol. 2020; 37:1-10. doi:10.1590/1982-0275202037e200065_
5. Oliveira W, Silva JL, Andrade AL, Micheli D, Carlos DM, Silva MA. A saúde do adolescente em tempos da COVID-19 : scoping review. Cad Saúde Pública. 2020;36:e00150020. doi:10.1590/0102-311X00150020
6. Taylor S. The psychology of pandemics: Preparing for the Next Global Outbreak of Infectious Disease. United Kingdom: Cambridge Scholars Publishing; 2019.
7. Costa A, Rasga C, Martiniano H, Vicente A, Virgolino A, Santos O, et al. Saúde mental em tempos da pandemia da COVID-19 : abordagem metodológica _ utilizada no projeto SM-COVID19. Observ Bol Epidemiol. 2020; 12. 40-5. [consultado Jan 2021] Disponível em: https://repositorio.ul.pt/bitstream/10451/45969/1/Mental_pandemia.pdf.
7. Son C, Hegde S, Smith A, Wang X, Sasangohar F. Effects of COVID-19 on College Students' Mental Health

- in the United States: Interview Survey Study. *J Med Internet Res*. 2020;22:e21279. doi:10.2196/21279.
8. Liang L, Ren H, Cao R, Hu Y, Qin Z, Li C, Mei S. The Effect of COVID-19 on Youth Mental Health. *Psychiatr Q*. 2020;91:841-52. doi: 10.1007/s11126-020-09744-3.
 9. Chaleta E, Grácio L, Rosário P. Aprendizagem no ensino superior – a relação entre cognição, sentimentos e motivação dos estudantes. In: Trindade V, Trindade N, Candeias A, editores. *A Unicidade do Conhecimento*. Évora: Universidade de Évora; 2009. [consultado Jan 2021] Disponível em: <http://pt.scribd.com/doc/13107500/aprendizagem-no-ensinosuperior-a-relacao-entre-acognicao-os-sentimentos-e-a-motivacao-dos-estudantes>.
 10. Milojevich HM, Lukowski AF. Sleep and Mental Health in Undergraduate Students with Generally Healthy Sleep Habits. *PLoS One*. 2016;11:e0156372. doi: 10.1371/journal.pone.0156372.
 11. International Labour Organization. Executive Summary of the survey report: Youth and Covid-19 impacts on jobs, education, rights and mental well-being. *Geneve*: ILO; 2020.
 12. Dias E, Pinto FCF. A Educação e a Covid-19. *Ens Aval Pol Públ Educ*. 2020; 28:545-54. doi:10.1590/S0104-40362019002801080001.
 13. Loades ME, Chatburn E, Higson-sweeney N, Reynolds S, Shafran R, Brigden A, et al. Rapid Systematic Review : The Impact of Social Isolation and Loneliness on the Mental Health of Children and Adolescents in the Context of COVID-19. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry*. 2020;59:1218-39.e3. doi:10.1016/j.jaac.2020.05.009