



Universidade Estadual de Campinas

Instituto de Biologia

Departamento de Biologia Estrutural e Funcional

Laboratório de Estudos do Estresse (LABEEST)

Campinas-SP, 2020

RESUMO

Saúde Mental na Graduação: Como Estudantes da Unicamp Enfrentam o Estresse?

Bolsista PIBIC-CNPq (09/18 a 05/19) e FAPESP (06/19 a 07/20)

(Projeto: Estresse psicossocial, sinais depressivos, resiliência e estratégias de coping em estudantes, professores e funcionários da Universidade Estadual de Campinas)

Aluna: Heloísa Monteiro do Amaral-Prado

Orientadora: Prof^a Dr^a Dora Maria Grassi-Kassisse

Colaboração: Dr^a Tânia Maron Vichi Freire Mello

Coautores: Filipy Borghi¹, Tânia Maron Vichi Freire Mello² e Dora Maria Grassi-Kassisse¹

¹Instituto de Biologia da Unicamp; ²Faculdade de Ciências Médicas da Unicamp

A pressão e competitividade da vida moderna são fatores que levam as pessoas a enfrentarem suas rotinas de uma maneira cada vez mais prejudicial aos seus ritmos biológicos. O estresse psicossocial é um dos fatores que mais prejudicam a saúde mental nos dias de hoje, podendo trazer alterações mentais, físicas e hormonais. Assim, a forma como um indivíduo lida, enfrenta e supera as adversidades do dia a dia é de extrema importância para a sua saúde mental e para uma vida mais saudável em sociedade. Desta forma, este projeto teve como objetivo investigar o estresse psicossocial, os sinais depressivos, a resiliência e as estratégias de *coping* na população que está ativamente vivenciando a rotina da Universidade Estadual de Campinas (Unicamp), com foco neste resumo, aos estudantes de graduação. Foram aplicados instrumentos validados referentes a cada tópico investigado em voluntários. Os instrumentos foram respondidos de forma online pelos voluntários por meio da plataforma REDCap[®], que possui um convênio com a Faculdade de Ciências Médicas da Unicamp e autorizou a utilização desta pelo Laboratório de Estudos de Estresse (LABEEST), do Instituto

de Biologia. O estudo contou com os seguintes instrumentos: a) Identificação e avaliação física/funcional do voluntário – Identificação dos dados sobre sexo, idade, cargo/curso e período de trabalho do voluntário; b) Questionário de Avaliação do Estresse Psicossocial de Sheldon Cohen – Avalia o estresse psicossocial e sua intensidade ^{1;2}; c) Questionário sobre a Saúde do Paciente (*Patient Health Questionnaire-PHQ-9*) – Avalia os sinais e sintoma de Depressão Maior e classificação de índices de gravidade ^{3; 4; 5}; d) Questionário de Resiliência - Connor Davidson (CD-RISC10-BRASIL) – Avalia a resiliência e sua intensidade ^{6; 7}; e) Questionário de Estratégias de *Coping* de Folkman e Lazarus – Avalia as estratégias de *coping* utilizadas em determinada situação estressora, apresentando 8 fatores de estratégias de *coping*: confronto, afastamento, autocontrole, suporte social, aceitação de responsabilidade, fuga-esquiva, resolução de problemas e reavaliação positiva ^{8; 9; 10}. As coletas foram realizadas em novembro de 2018, junho e novembro de 2019, e junho de 2020, momentos de final de semestre, em que se esperam índices de estresse psicossocial mais acentuados. Ao todo, obtivemos 564 respostas de voluntários da graduação. Destes participantes, tivemos: 390 mulheres, 165 homens e 9 que se identificaram com outra categoria (Tabela 1). Em relação a área de conhecimento do curso, dividimos em 3 grandes áreas, as quais obtivemos os seguintes números de respostas de voluntários: 150 das biológicas, 124 das humanas e 264 das exatas (Tabela 1). Com o intuito de promover a maior adesão de indivíduos da Unicamp para participação na pesquisa, vídeos de divulgação foram produzidos: acesso por meio dos links <<https://youtu.be/i8IBMY-uDzo>>; <<https://youtu.be/559UIPxZvII>>. Quando correlacionamos os questionários entre si, obtivemos correlações positivas para estresse psicossocial e sinais depressivos, e negativa para resiliência (Tabela 2). Quando diferenciamos a população conforme o sexo, as mulheres apresentaram maior estresse psicossocial e sinais depressivos, e menor resiliência, em comparação aos homens (Tabela 3). Já quando diferenciamos conforme três grandes áreas do conhecimento, biológicas, humanas e exatas, não identificamos diferenças significativas, nos permitindo concluir que cada indivíduo lida, enfrenta e gerencia às adversidades de forma única, sem existir tendência para determinada área do curso de graduação (Tabela 4). Sobre as estratégias de *coping*, ou seja, as formas de enfrentarmos as situações estressoras, a graduação mostrou maior utilização do enfrentamento aceitação de responsabilidade (Tabela 5). Esta forma de enfrentamento está relacionada com o comportamento positivo de reconhecer a existência dos problemas com mais facilidade, possibilitando o engajamento para a resolução da situação. Contudo, quando correlacionamos esta forma de *coping* mais utilizada pelos graduandos voluntários com os demais questionários, observamos correlações positivas para estresse psicossocial e sinais depressivos (Tabela 6). Isto nos sugere que esta população está, de forma geral, utilizando estratégias de *coping* não eficazes para o melhor gerenciamento das adversidades do dia a dia. Ao descrever este panorama, poderemos sugerir ações preventivas e de conscientização para uma rotina mais saudável para essa população, com apoio das estruturas já existentes na Unicamp, SAPPE e CECOM.

Tabela 1 - Características demográficas da população voluntária de estudantes da graduação.

GRADUAÇÃO	Total	564
	Homem	390
	Mulher	165
	Outro	9
ÁREA DO CONHECIMENTO DA GRADUAÇÃO	Biológicas	150
	Humanas	124
	Exatas	264

Tabela 2 - Correlação entre os instrumentos.

	Correlação (r)		
	Sheldon-Cohen	Sheldon-Cohen	CD-RISC
	e	e	10 e
	CD-RISC 10	PHQ-9	PHQ-9
GRADUAÇÃO	-0,587*	0,731*	-0,462*

*p<0,05.

Tabela 3 - Resultados dos instrumentos considerando os sexos.

GRADUAÇÃO		Sheldon-Cohen	PHQ-9	CD-RISC 10
		Homem	32,95±0,77	11,86±0,54
Mulher		37,21±0,42*	14,24±0,35*	18,55±0,38*

*p<0,05.

Tabela 4 - Resultados dos instrumentos considerando a área do conhecimento da graduação.

ÁREA DO CONHECIMENTO DA GRADUAÇÃO		Sheldon-Cohen	PHQ-9	CD-RISC-10-BRASIL
		Biológicas	36,60±0,61	13,59±0,51
Humanas		35,20±0,87	13,50±0,65	19,35±0,66
Exatas		36,02±0,61	13,41±0,46	20,25±0,52

Tabela 5 - Pontuação do Inventário de Estratégias de Coping de Lazarus e Folkman.

ESTRATÉGIAS DE COPING DA GRADUAÇÃO	Confronto	0,84±0,02
	Afastamento	1,01±0,02
	Autocontrole	1,33±0,02
	Suporte social	1,26±0,03
	Aceitação de responsabilidade	1,51±0,03
	Fuga-esquiva	1,32±0,02

	Resolução de problemas	1,12±0,02
	Reavaliação positiva	1,09±0,02

Tabela 6 - Correlação entre o fator mais utilizado do Inventário de Estratégias de *Coping* de Lazarus e Folkman e os instrumentos do Estresse Psicossocial (Questionários Estresse Psicossocial de Sheldon-Cohen), Resiliência (Questionários CD-RISC 10) e Sinais Depressivos (Questionários sobre a Saúde do Paciente – PHQ-9).

	Correlação (r)		
	Sheldon-Cohen e	PHQ-9 e	CD-RISC 10 e
	<i>Coping</i>	<i>Coping</i>	<i>Coping</i>
Graduação (Aceitação de responsabilidade)	0,175*	0,291*	-0,057

*p<0,05.

Referências Bibliográficas

- 1 COHEN, S.; KAMARCK, T.; MERMELSTEIN, R. A global measure of perceived stress. *J Health Soc Behav*, v. 24, n. 4, p. 385-96, Dec 1983. ISSN 0022-1465 (Print)0022-1465.
- 2 LUFT, C. D. B. et al. Brazilian version of the Perceived Stress Scale: translation and validation for the elderly. *Revista de Saúde Pública*, v. 41, n. 4, p. 606-615, 2007. ISSN 0034-8910.
- 3 KROENKE, K.; SPITZER, R. L.; WILLIAMS, J. B. The PHQ-9: validity of a brief depression severity measure. *J Gen Intern Med*, v. 16, n. 9, p. 606-13, Sep 2001. ISSN 0884-8734 (Print)0884-8734.
- 4 SANTOS, I. S. et al. Sensitivity and specificity of the Patient Health Questionnaire-9 (PHQ-9) among adults from the general population. *Cadernos de Saúde Pública*, v. 29, n. 8, p. 1533-1543, 2013. ISSN 0102-311X.
- 5 SPITZER, R. L.; KROENKE, K.; WILLIAMS, J. B. Validation and utility of a self-report version of PRIME-MD: the PHQ primary care study. *Primary Care Evaluation of Mental Disorders. Patient Health Questionnaire. Jama*, v. 282, n. 18, p. 1737-44, Nov 10 1999. ISSN 0098-7484 (Print)0098-7484.
- 6 CONNOR, K. M.; DAVIDSON, J. R. Development of a new resilience scale: the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depress Anxiety*, v. 18, n. 2, p. 76-82, 2003. ISSN 1091-4269 (Print)1091-4269.
- 7 LOPES, V. R.; MARTINS, M. D. C. F. Factorial Validation and Adaptation of the Connor-Davidson Resilience Scale (Cd-Risc-10) for Brazilians. *Revista Psicologia: Organizações e Trabalho*, v. 11, n. 2, p. 36-50, 2011. ISSN 1984-6657.
- 8 FOLKMAN, S.; LAZARUS, R. S. *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer Publishing Company 1984. ISBN 0826141900.

- ⁹ SAVÓIA, M. G.; SANTANA, P. R.; MEJIAS, N. P. The adaptation of Coping Strategies Inventory by Folkman and Lazarus into Portuguese. *Psicologia usp*, v. 7, n. 1-2, p. 183-201, 1996. ISSN 1678-5177.
- ¹⁰ VITALIANO, P. P. et al. The Ways of Coping Checklist: Revision and Psychometric Properties. *Multivariate Behav Res*, v. 20, n. 1, p. 3-26, Jan 1 1985. ISSN 0027-3171 (Print)0027-3171.