



Fatores relacionados ao enfrentamento da pandemia da COVID-19 pelos discentes de enfermagem de Instituições de Ensino Superior

Janaina Luiza dos Santos^{a*}; Alexandre Diniz Breder^b; Diana Paola Gutierrez Díaz Azevedo^c; Ana Beatriz Rodrigues Pinheiro^d; Letícia Cristina Modesto Rodrigues^d; Ana Claudia Moreira Monteiro^{d,e}

^a Universidade Federal Fluminense, Rio das Ostras, RJ, Brasil

^b Universidade Federal do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, RJ, Brasil

^c Fundação Oswaldo Cruz, Rio de Janeiro, RJ, Brasil

^d Universidade Estácio de Sá., Macaé, RJ, Brasil

^e Universidade do Estado do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, Brasil

Histórico do Artigo:

Recebido em: 17/12/2022

Aceito em: 28/06/2023

Palavras-chave:

COVID-19; estudantes de enfermagem; resiliência psicológica

Keywords:

COVID-19; nursing students; psychological resilience

RESUMO

Nesse ambiente acadêmico, as mudanças do processo de ensino-aprendizagem decorrentes da implementação do ensino remoto, geraram sentimentos de incerteza e preocupação com o impacto negativo no processo acadêmico, justificando a busca pelos fatores relacionados ao enfrentamento desses alunos no momento pandêmico. O objetivo deste trabalho foi analisar as estratégias de enfrentamento/resiliência desenvolvidas pelos discentes de duas instituições de ensino superior (IES) durante a pandemia de COVID-19. Trata-se de um estudo descritivo, transversal, com abordagem qualitativa, realizado em duas IES, uma pública e outra privada, localizadas na região Norte Fluminense do estado do Rio de Janeiro. O universo da pesquisa consistiu em 720 discentes de enfermagem, sendo a amostra formada por 140 respondentes da IES pública e 150 da IES particular, totalizando 290 participantes. Foi utilizado o software IRAMUTEQ® para gerar as análises de similitude e nuvem de palavras. A partir das análises, foi possível observar alguns recursos que foram utilizados pelos discentes para desenvolver resiliência, tais como: evitar o acesso a notícias negativas e buscar o otimismo; realizar atividades físicas; recorrer à espiritualidade e ao apoio social; aderir à campanha de vacinação contra a COVID-19; desenvolver capacidade adaptativa; controlar a ansiedade; e procurar por tratamento psicológico. A pesquisa mostrou situações diversas, que servem de exemplo para vivências futuras. Saber agir de forma resiliente, independentemente das situações, sempre será um ponto positivo, pois ajuda na resolução de problemas em vários âmbitos da vida.

Factors related to fighting the COVID-19 pandemic by nursing students at higher education institutions

ABSTRACT

In this academic environment, the changes in the teaching-learning process resulting from the implementation of remote teaching generated feelings of uncertainty and concern about the negative impact on the academic process, justifying the search for factors related to coping with these students during the pandemic. The objective of this study was to analyze the coping/resilience strategies developed by students from two higher education institutions (HEIs) during the COVID-19 pandemic. This is a descriptive, cross-sectional study with a qualitative approach, carried out in two HEIs, one public and the other private, located in the Norte Fluminense region of the state of Rio de Janeiro. The research universe consisted of 720 nursing students, and the sample consisted of 140 respondents from the public HEI and 150 from the private HEI, totaling 290 participants. The IRAMUTEQ® software was used to generate the analyses of similarity and word cloud. From the analyses it was possible to observe some resources that were used by the students to develop resilience, such as: avoiding access to negative news and seeking optimism; performing physical activities; resorting to spirituality and social support; adhering to the vaccination campaign against COVID-19; the development of adaptive capacity; anxiety control; seeking psychological treatment. The research showed diverse situations, which serve as an example for future experiences, knowing how to deal in a resilient way, regardless of the situations, will always be a positive point, because it helps in solving problems in various areas of life.

* Autor correspondente: janainaluiza@id.uff.br (Santos, J.L.)

1. Introdução

Com o advento da pandemia por COVID-19, houve a implementação de decretos governamentais e diversas atividades foram suspensas, entre elas as relacionadas com as instituições de ensino. Devido à velocidade das mudanças pelas quais os discentes passaram com a repentina suspensão das aulas e com a implementação do decreto de emergência, ocorreu certa dificuldade para se ajustar a uma nova rotina, o que desencadeou estados emocionais menos positivos (1). Ao longo da pandemia e nos dias atuais, percebeu-se a necessidade de aprimorar a resiliência. Segundo Cyrulnik, a resiliência consiste na capacidade adaptativa do ser humano diante de mudanças (2).

Em virtude do risco de se contrair a doença, ocorreram várias crises socioeconômicas que afetaram a população em diversos aspectos, entre eles destacam-se o psicológico, o social, o econômico e o emocional. Sendo assim, desenvolver a resiliência tornou-se indispensável para o enfrentamento de efeitos adversos, tais como: dificuldade financeira, perda de entes queridos, diminuição do convívio social e modificação das rotinas da vida diária. Diante disso, fez-se necessário incluir ações que ajudassem na adaptação da coletividade e promovessem a resiliência (3).

A importância da resiliência no processo de distanciamento social, no que se refere à saúde mental, fica evidente devido à traumas psicossociais que podem causar danos psicológicos e desencadear problemas de saúde, visto que os efeitos do isolamento social podem provocar estresse, solidão e angústia (4).

Em relação à resiliência acadêmica, nota-se a importância do discente saber lidar com as adversidades quando se depara com a frustração devido ao ensino remoto, à falta de vivências em campo prático e à dificuldade na adaptação a uma nova rotina, para que não haja o comprometimento do seu desempenho acadêmico (5).

Nesse ambiente acadêmico, as mudanças do processo de ensino-aprendizagem decorrentes da implementação do ensino remoto geraram sentimentos de incerteza e preocupação com seu impacto no processo acadêmico. A formação em enfermagem está diretamente ligada ao cuidado e fundamentada em práticas profissionais e habilidades técnicas, mas as características dessa modalidade de ensino emergencial tornam-na incapaz de oferecer as vivências práticas necessárias para uma formação acadêmica de qualidade (6).

Dentro das vivências práticas abordadas durante a graduação de enfermagem, é essencial que o discente tenha contato com a população e com a equipe multidisciplinar, o que permite, igualmente, o desenvolvimento dos relacionamentos interpessoais, visto que uma das principais bases da assistência de enfermagem é a comunicação, podendo ser verbal ou não verbal, como gestos, expressões faciais e meios de sensopercepção (7).

Nesse sentido, além do que já foi citado, é importante ressaltar que mais desafios se tornaram evidentes com a adoção do ensino remoto – como, por exemplo, as dificuldades de acesso a recursos tecnológicos (8) –, evidenciando as desigualdades socioeconômicas dos estudantes e afetando o desempenho acadêmico (6).

Este trabalho se justifica pela necessidade de se conhecerem os impactos da pandemia na vida acadêmica dos estudantes de Enfermagem e pela busca dos fatores relacionados ao enfrentamento das adversidades pelos alunos no momento pandêmico. Tais dados podem ser insumo para o planejamento de estratégias de cuidado desse público-alvo na pós-pandemia.

Assim, o objetivo do presente artigo foi o de analisar as estratégias de enfrentamento/resiliência desenvolvidas pelos discentes de duas instituições de ensino superior (IES) durante a pandemia de COVID-19.

2. Materiais e Métodos

Este estudo refere-se a um recorte de uma pesquisa sobre sono, ansiedade e resiliência em docentes e discentes de enfermagem. Foram atendidas as orientações para condução de pesquisas e atividades do CEP durante a pandemia provocada pela COVID-19 (SEI/MS 0014765796, Brasília 09 de maio de 2020). Essa pesquisa foi aprovada pelo comitê de ética, com CAEE: 39657620.3.0000.5243 e parecer de aprovação número 4.557.610, seguindo os preceitos éticos da resolução 466/12. O estudo seguiu as diretrizes do Consolidated criteria for reporting qualitative research (COREQ).

Foi utilizada a abordagem descritiva, transversal, do tipo qualitativa, realizada em duas IES, uma pública e outra privada, localizadas na região Norte Fluminense do estado do Rio de Janeiro. O universo da pesquisa se constituiu de 720 discentes de enfermagem, sendo 260 da IES pública e 460 da IES particular, sendo a amostra, por conveniência, composta pelos discentes que aceitaram participar da pesquisa, sendo esses 140 da instituição pública e 150 da instituição particular, totalizando 290 participantes.

Os discentes foram convidados a preencher um questionário on-line elaborado através do aplicativo Google Forms™ e enviada via WhatsApp™ e e-mail institucional, O instrumento continha perguntas abertas e fechadas, relacionadas a variáveis sociodemográficas, e outras sobre ansiedade, sono e resiliência. O recorte abrangeu uma pergunta aberta qualitativa. A pergunta foi: “Como você está lidando com a pandemia da COVID-19?” Essa questão buscou obter respostas relacionadas ao enfrentamento e à resiliência vivenciados pelos discentes. Nessa pergunta, não foi usada a palavra “resiliência”, para se evitar qualquer direcionamento das respostas.

Um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) foi enviado com o link do instrumento, podendo o participante responder ao questionário somente após a sua aceitação. A coleta de dados ocorreu entre outubro de 2021 e abril de 2022.

As análises foram realizadas por meio do software IRAMUTEQ® (Interface de R pour les Analyses Multidimensionnelles de Textes et de Questionnaires). Para o tratamento dos dados, construiu-se um corpus textual com as respostas dos participantes, sendo cada sujeito denominado por um identificador. O texto foi padronizado segundo requerimentos do software. Os resultados das análises representaram-se através de técnicas como a nuvem de palavras e a análise de similitude.

A nuvem de palavras corresponde a uma representação gráfica das ocorrências do corpus que permite a identificação de cada palavra com um peso proporcional à sua frequência, mostrando sua representatividade no conjunto de textos analisados (9).

A análise de similitude utiliza a teoria dos grafos, na qual os resultados são graficamente representados, tornando possível visualizar as relações entre as formas linguísticas de um corpus, mostrando os termos que mais se interligam e possibilitando identificar as coocorrências entre as palavras dos segmentos de texto (9).

Após as análises serem realizadas, viu-se a necessidade de se realizar um recorte de palavras através do software Iramuteq® para diminuir o volume léxico da análise de nuvem de palavras e da análise de similitude. Mediante a leitura em profundidade do corpus textual, segundo Minayo (10), fez-se a seleção de palavras através de suas relevâncias para a corroboração da temática proposta, sendo selecionadas 30 palavras de maior relevância. Depois, geraram-se novas análises, apresentadas na seção Resultados e Discussão.

3. Resultados e Discussão

Identificou-se que, dos 290 discentes participantes do estudo, 84,5% (n=246) pertenciam ao sexo feminino e 15,1% (n=44) ao masculino. O perfil de idade apurado foi de 17 a 58 anos, com 7,2% (n=21) na faixa etária de menos de 20 anos, 81,1% (n=236) na faixa etária de 20 a 39 anos e 11,3% (n=33) na faixa etária de 40 a 59 anos.

O programa reconheceu 282 textos, com um total de 4285 palavras e 1050 unidades lexicais; 296 palavras apareceram apenas uma vez no corpus; e sendo encontrada uma média de 14,42 palavras por texto. Foram geradas uma árvore de palavras preliminar (figura 1), depois, uma árvore de palavras secundária (Figura 2) e uma nuvem de palavras (figura 3), apresentando os resultados das análises.

Abaixo, apresenta-se a análise de similitude inicial, na qual foi descrito todo seu percurso no método.

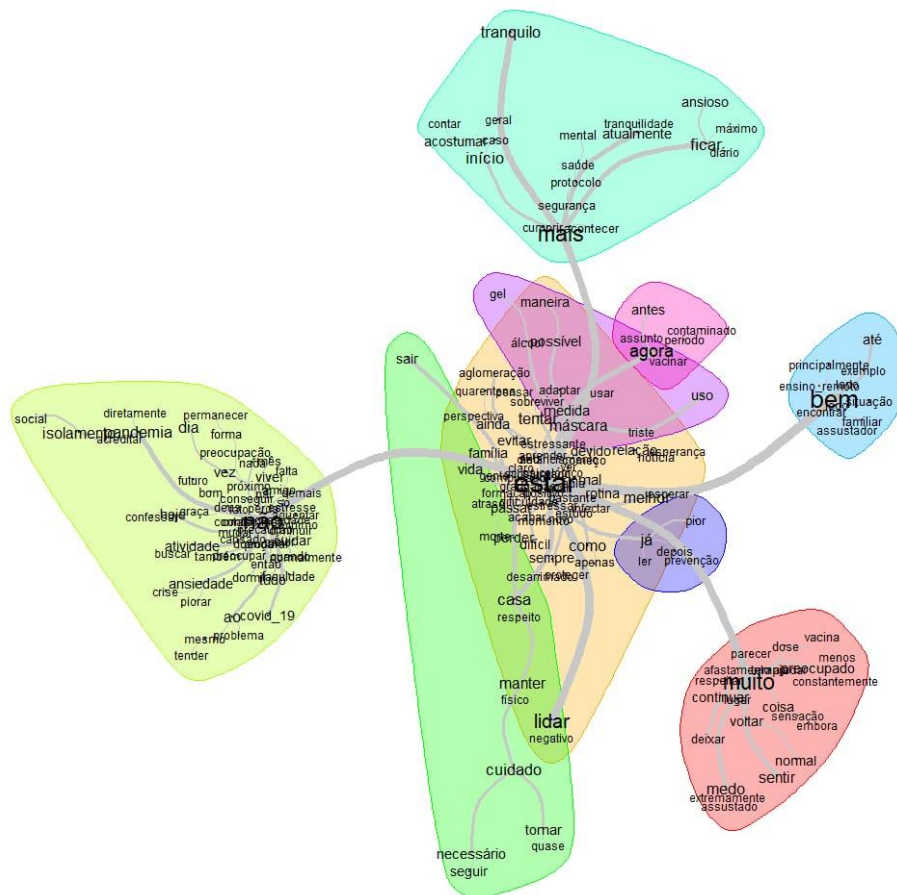


Figura 1 – Análise de similitude inicial

Fonte: Elaborada pelos autores, com a utilização do software Iramuteq®

Em um segundo momento, após a leitura em profundidade segundo Minayo (10), foi possível selecionar as palavras ligadas à temática “resiliência” e gerar uma segunda análise. Por meio dessa segunda árvore de palavras, a análise de similitude (figura 2) evidenciou a coocorrência das palavras e a conexão entre elas. As palavras, divididas em estruturas centrais e periféricas, geraram seis comunidades. Como podemos ver a seguir, notou-se que as palavras “estar”; “bem”; “tentar”; “melhor”; “atividade”; “família” e “tranquilo” destacaram-se no núcleo central, havendo interrelação com as comunidades periféricas compostas pelos eixos que representaram os tópicos principais como percepções e medidas de enfrentamento dos discentes na pandemia, questões que permitiram a construção das categorias a serem analisadas.

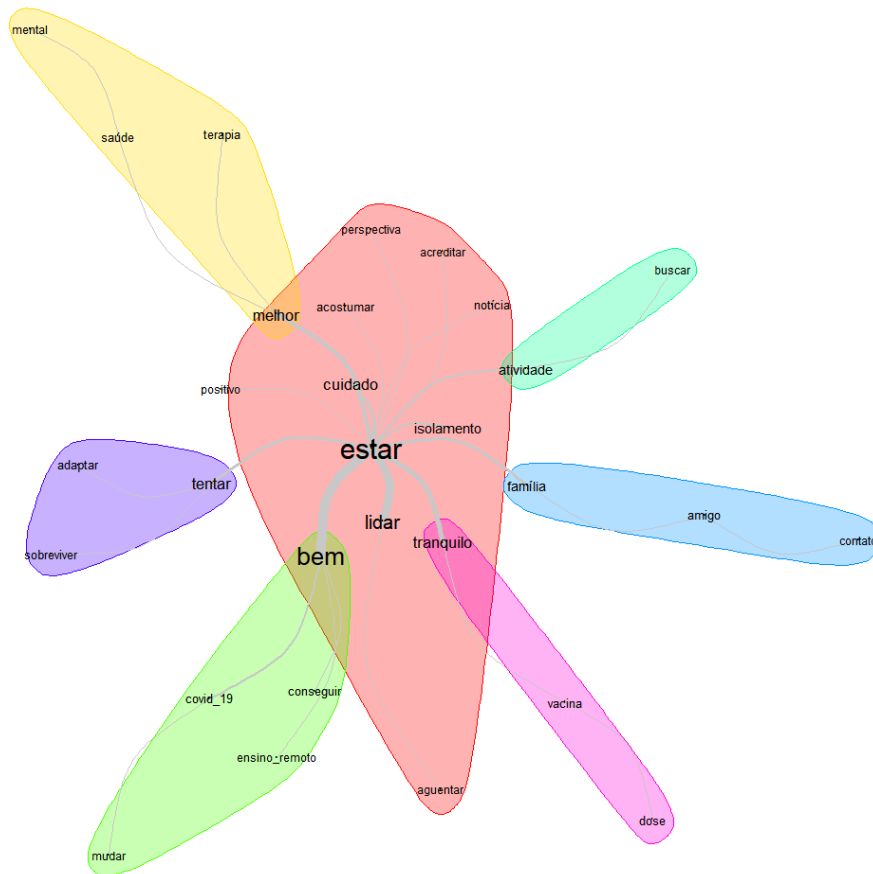


Figura 2 – Análise de similitude: Estratégias de enfrentamento/resiliência desenvolvidas pelos discentes de duas instituições de ensino superior na pandemia da Covid-19
Fonte: Elaborada pelos autores, com a utilização do software Iramuteq®

O resultado da nuvem de palavras (figura 2) apresenta os termos com maior frequência no corpus textual. Observaram-se as palavras: estar; bem; muito; lidar; tranquilo; cuidado; tentar; adaptar; acostumar; sobreviver; acreditar; buscar; aguentar; sobreviver; perspectiva.

Os resultados da nuvem de palavras convergem com a análise de similitude ao exibirem os termos com maior ocorrência, destacados nas comunidades.



Figura 3 – Nuvem de palavras. Estratégias de enfrentamento/resiliência desenvolvidas pelos discentes de duas instituições de ensino superior na pandemia da Covid-19
Fonte: Elaborada pelos autores, com a utilização do software Iramuteq®

A resiliência é a capacidade de encontrar forças e recursos que auxiliem no desenvolvimento adaptativo diante de condições adversas (5).

A partir das análises foi possível observar alguns recursos que foram utilizados pelos discentes para desenvolver resiliência.

Capacidade adaptativa no período pandêmico de COVID-19

Segundo a Teoria Adaptativa, o indivíduo está em constante mudança devido à interação com o ambiente ao seu redor, fazendo com que desenvolva mecanismos de adaptação. Dessa forma, o processo de saúde-doença está relacionado ao resultado esperado a partir dessas mudanças, que são consideradas boas quando correspondem aos estímulos propostos (11).

Como se pode ver, a seguir, relatos sobre a capacidade adaptativa também estavam presentes nas falas dos discentes.

Posso dizer que estou tentando passar cada etapa! Estamos em constante adaptação ao longo do tempo! Como em um jogo, cada fase, uma regra! (D154)

Estou me adaptando ainda. (D232)

Me adaptando ao que tem que ser no momento. (D237)

[...] conforme os dias foram passando fui me acostumando com as mudanças que foram feitas por conta da pandemia. (D238)

Com a pandemia, os indivíduos sofreram uma abrupta mudança em suas rotinas, sendo pressionados a procurar recursos para enfrentar as demandas que foram surgindo. Foi possível perceber que o processo de adaptação apresenta suas dificuldades, sobretudo quando as mudanças ocorrem de forma repentina e sem previsão de duração (12).

A adaptação está propriamente relacionada à resiliência, sendo uma adaptação positiva quando o indivíduo é capaz de atingir seus objetivos independentemente de eventos adversos, correspondendo, assim, ao desenvolvimento pessoal (13).

De acordo com algumas falas, foi possível identificar a importância do controle da ansiedade durante o período pandêmico, como se pode ver a seguir.

Manejo da ansiedade na pandemia de COVID-19

Diante de uma situação difícil, percebe-se que a felicidade não se faz presente nesses momentos, apenas as adversidades. Sendo assim, é necessário entender que os momentos de dificuldade fazem parte da vida, entretanto, é preciso ser resiliente (14).

Tentando me concentrar em apenas um dia de cada vez, sem ficar tentando adivinhar ou programar o que vai acontecer mais na frente. (D25)

Tentando não focar em pensamentos negativos e lidando um dia por vez. (D63)

Vivendo um dia de cada vez. (D175)

Sigo vivendo um dia após o outro. (D217)

Considera-se normal um excesso de preocupação diante da situação exposta, pois é natural que os indivíduos se sintam ansiosos e com medo devido às incertezas do futuro. Deve-se levar em conta que esse período difícil proporcionou aos indivíduos a oportunidade de compreenderem que não é possível obter o controle de tudo, sendo

importante aprender com as situações ruins para tornar-se uma pessoa melhor (15).

Outro aspecto que a pandemia trouxe à tona, e que deve ser considerado, refere-se à saúde mental dos discentes, já que as situações vivenciadas podem ter levado a diversos sentimentos negativos e impactado o ensino desses estudantes. Contudo, como pode ser verificado no texto, a resiliência foi um dos pontos principais para o enfrentamento da pandemia.

O impacto das notícias negativas no bem-estar do discente e o otimismo para transpor o isolamento social

Durante a pandemia, a constante divulgação de notícias negativas prejudicou a saúde mental dos indivíduos, sendo assim, fez-se necessário evitar ou regular a quantidade de informações obtidas, para que não houvesse pânico.

Os discentes relataram evitar o acesso a notícias negativas, que poderiam, conforme D283, gerar angústia e pânico.

[...] diminuindo acesso a notícias, focando no que posso de fato fazer e tento manter a esperança. (D15)

No momento estou evitando ter acesso a notícias negativas e me apegando às positivas, pois me proporcionam ter esperança. (D39)

Tranquilamente, estive sempre confiante e me afastei de televisão e canais de emissoras de jornais, preferi me ausentar das estatísticas. (D265)

Procurei me afastar de muitas notícias que estavam me causando mal-estar mental, pânico, angustia, agora me sinto mais tranquila em relação a esse assunto. (D283)

Com o avanço da tecnologia e dos diversos meios de comunicação, o repasse de informações é constante, gerando, dessa forma, um desgaste emocional. Além disso, devido à rapidez desse repasse, muitas das informações não são verificadas. Estudos mostram que pessoas que passam mais tempo buscando informações nos jornais e na internet sobre a COVID-19 apresentam altos níveis de depressão e ansiedade (16).

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), durante a pandemia da COVID-19, percebeu-se um alto índice de infodemia, que se traduz como excesso de informações, sendo essas, na maior parte, falsas, o que dificulta o acesso a notícias verídicas. Devido ao fácil acesso às redes sociais, ocorre a criação e o compartilhamento indevido de diversas *fake News* (17).

É relevante citar que a filtragem de notícias negativas pode estar relacionada com o otimismo, pois o indivíduo absorve somente aquilo que lhe causará pensamentos positivos, tendo, dessa forma, boas expectativas para o futuro.

O otimismo – entendido como a capacidade de ter persistência e resistência independentemente dos obstáculos existentes – caracteriza-se por expectativas positivas, podendo também ser relacionado à autoeficácia e à esperança (3).

Percebeu-se que o pensamento positivo fez parte da resiliência, através do otimismo e de boas expectativas para o futuro, conforme as falas a seguir.

Tentando ser bem otimista, e pensando pelo lado que o pior já passou. (D4)

Teoricamente “bem”. Tento olhar o lado positivo, como por exemplo poder estar mais com a família. (D22)

Estou tentando lidar com boas expectativas de que num futuro não muito distante, tudo será, na medida do possível, estabilizado (D44)

Confiando que tudo vai melhorar. (D95)

Com otimismo, torna-se possível enfrentar períodos difíceis de maneira mais serena, buscando sempre ter expectativas positivas. Mesmo com os efeitos adversos causados pela pandemia, foi possível criar oportunidades, como a prática do autoconhecimento, o desenvolvimento de habilidades e a maior aproximação dos familiares, além da capacidade de visualizar um futuro pós-pandemia. Adotar uma postura otimista pode proporcionar uma sensação de bem-estar e promover a saúde mental (3).

Outra forma de enfrentamento citada pelos discentes foi a prática de atividades físicas, como podemos ver a seguir.

Busca de Atividades físicas durante a pandemia de COVID-19

A atividade física pode proporcionar melhoria na qualidade de vida dos indivíduos, estando associada à melhoria do humor, da capacidade cognitiva e à redução da ansiedade, além de gerar bem-estar e desenvolver, no indivíduo, habilidades para o autocuidado, podendo, dessa forma, potencializar o perfil resiliente (4).

Buscando atividades para movimentar o dia. (D123)

Bem, pois tenho buscado me integrar a atividades de exercício físico. (D230)

Normalmente, gosto de atividades em casa e tenho meu grupo de exercícios físicos diários. (D241)

Considerando que a atividade física é essencial para a saúde e o bem-estar, recomenda-se a sua prática. A atividade física não torna as pessoas imunes ao COVID-19, mas ajuda na resposta imunológica do organismo, visto que pessoas mais ativas são menos vulneráveis a doenças virais, entre outras (18).

Com a implementação do decreto de emergência, houve o fechamento de diversos estabelecimentos, incluindo academias e espaços de recreação, com o intuito de reduzir a propagação do vírus. Agregado ao estresse do isolamento social, baixos níveis de atividade física podem impactar negativamente os processos cognitivos. Por isso, a OMS recomendou a prática de exercícios durante, pelo menos, 150 horas semanais, pois o exercício físico auxilia no bem-estar, na ansiedade e na qualidade do sono (18).

Em muitas situações, além da busca de exercícios físicos, os indivíduos recorreram à espiritualidade e ao apoio social.

A espiritualidade e a interação com amigos e família diminuem os efeitos deletérios do isolamento social

Deve-se considerar que o apoio social é capaz de diminuir os efeitos destrutivos e potencializar os ganhos, além de gerar sentimentos de apoio e proteção. Percebe-se que o afeto também se associa positivamente à capacidade de superação de eventos adversos (19).

Está muito cansativo tudo isso. Mas tenho a Deus, família e amigos, que estão comigo para enfrentar quaisquer adversidades da vida. (D44)

Com muita terapia e apoio dos amigos e namorado. (D138)

A espiritualidade pode ajudar a manter a esperança, fornece suporte social e institucional, auxilia no enfrentamento da doença, apoia com o lado emocional, ampara e oferece suporte quando não existem mais possíveis tratamentos para a condição do indivíduo e presta assistência para a melhoria da qualidade de vida dos que se deparam

com doenças que ameaçam a vida (20).

Durante a vivência de momentos difíceis, como a pandemia da COVID-19, a espiritualidade aparece como um meio adicional, que resulta em esperança nas situações adversas, quando, mesmo com sentimento de medo, busca-se acalento (20).

As interações sociais são de suma importância para a conservação da estabilidade emocional e do padrão cognitivo. Uma vez que o indivíduo tem a necessidade de se relacionar com outras pessoas, a falta desse convívio pode provocar problemas psicossociais (4).

O apoio social está diretamente vinculado à saúde do indivíduo. A pandemia causou sobrecarga de atividades, estresse, insegurança, ansiedade e incertezas, evidenciando uma maior vulnerabilidade no indivíduo e fazendo com que o apoio social fosse uma determinante para a manutenção da saúde (21).

Do mesmo modo, foi possível analisar que a adesão à vacina contra a COVID-19 também foi um recurso utilizado para desenvolver a resiliência.

Diminuição do medo e da ansiedade após a advento da vacina

A vacinação reduz ou elimina o risco de adoecimento ou de manifestações graves, que podem levar à hospitalização ou à morte. Assim sendo, a adesão à vacinação contra a COVID-19 tornou os discentes resilientes, demonstrando um sentimento de tranquilidade.

Depois da vacina (duas doses) a vida foi voltando ao normal, na medida do possível. (D101)

No início era um medo maior, mas, com a vacina e os cuidados de higiene diária, a mente fica um pouco mais tranquila. (D52)

No começo estava muito aflita, mas hoje estou conseguindo lidar melhor com as duas doses da vacina. (D114)

Atualmente, está mais tranquilo devido à chegada das vacinas e à flexibilização das medidas. (D131)

Agora estamos com a maioria da população vacinada, fico mais tranquila. (D150)

Devido às questões geopolíticas envolvidas, tem-se um grande desafio em informar adequadamente à população sobre os benefícios e limitações de uma vacina, assim como sobre sua relevância para a proteção individual e coletiva. Deve ser mantida a confiança nas vacinas ou serão colocadas em risco todas as conquistas globais alcançadas no controle e eliminação de doenças (22).

O desenvolvimento da vacina foi uma das principais contribuições para a diminuição do medo, visto que promoveu uma sensação de maior segurança (23). Um estudo revelou que, após a aplicação do imunizante, o nível de estresse (e/ou preocupação) apresentou uma diminuição, não correspondendo ao apurado no período anterior à vacinação. O estudo conclui ainda que a vacinação gerou, na grande maioria das pessoas, sentimentos de esperança, felicidade e alívio (24).

Além da aceitação das vacinas, desenvolver o perfil resiliente também facilitou o processo adaptativo dos discentes.

Busca por atendimento Psicológico durante a pandemia

O tratamento psicológico tem como objetivo contribuir para o enfrentamento de suas dificuldades, de modo que o indivíduo tenha a capacidade de compreender e lidar com suas frustrações (25).

Evidenciou-se que houve a busca pelo tratamento psicológico. Em uma das falas, o discente (D107) relata sobre a busca por apoio devido à preocupação com sua vida, tanto profissional como estudantil.

Comecei a terapia e já me ajudou bastante! (D8)

O apoio psicológico como terapia me ajudou muito. (D37)

Falo direto com minha psicóloga, vejo como se fosse tempo de vida que estou perdendo por estar me sentindo parada na minha vida profissional/ estudante (D107)

Procurei ajuda psiquiátrica e psicológica. (D141)

Durante a pandemia, comprovaram-se os efeitos positivos da escuta terapêutica, que proporciona acolhimento por meio de profissionais especializados, considerando o emocional dos indivíduos ao invés de dar ênfase ao diagnóstico e à medicalização (26), sendo, assim, um mecanismo indispensável para o acolhimento nesse período.

Este estudo não teve o objetivo de avaliar o aprendizado dos estudantes na pandemia. Contudo, segundo estudo de Pereira, Aarão e Furlaneto (27), o aprendizado de novos métodos de estudos melhora a autogestão e o desenvolvimento de novas habilidades. Os participantes do estudo relataram que houve dificuldades por causa do excesso de cobranças, prazos e problemas com o acesso à internet, contudo relatam que, mesmo com a situação pandêmica, houve ganho no aprendizado.

4. Considerações finais

Os resultados apresentados no presente artigo revelam como os discentes de enfermagem desenvolveram a resiliência durante o período pandêmico para cuidar da saúde mental e para que não houvesse perdas durante a formação acadêmica. O processo adaptativo se fez necessário devido às mudanças abruptas na rotina causadas pelo isolamento social, tais como: mudança no processo de ensino-aprendizagem, falta do contato físico e ausência de vivências em campos práticos para determinadas matérias.

O objetivo deste trabalho foi alcançado, pois concluiu-se, pelas falas dos discentes, que foram usados os seguintes recursos: apoio social, busca pela espiritualidade, afastamento em relação a notícias negativas, procura de tratamentos psicológicos, prática de exercícios físicos e adesão à vacinação contra a COVID-19. Esses recursos possibilitaram aos discentes passar por esse período de forma menos dolorosa e estressante.

A pesquisa mostrou que houve situações diversas que servem de exemplo para vivências futuras. Foi importante observar que saber lidar de forma resiliente, independentemente das situações, sempre será uma forma positiva, pois ajuda na resolução de problemas em vários âmbitos da vida.

Enfatizamos que é de extrema importância que existam mais trabalhos semelhantes, para que haja uma discussão mais aprofundada sobre o tema, visto que a resiliência proporciona inúmeros benefícios durante momentos de dificuldades, podendo ser desenvolvida por qualquer indivíduo e a qualquer momento.

5. Limitações do estudo

Este estudo tem suas limitações, na medida em que não reflete a totalidade das possíveis nuances das situações às quais os discentes foram submetidos. Além disso, surgiram dificuldades na coleta de dados em virtude do isolamento social causado pela pandemia da COVID-19, pois os alunos respondiam de forma on-line, o que reduziu bastante a participação efetiva.

6. Referências

1. Lira ALBC, Adamy EK, Teixeira E, Silva FV. Nursing education: challenges and perspectives in times of the COVID-19 pandemic. *Rev Bras Enferm.* 2020; 73 (Suppl 2): e20200683.
2. Cyrulnik B. Os patinhos feios. São Paulo: Martins Fontes, 2004.
3. Zanon C., Dellazzana-Zanon LL, Wechsler SM, Fabretti RR, Rocha KN. COVID-19: implicações e aplicações da Psicologia Positiva em tempos de pandemia. *Estud. psicol. (Campinas).* 2020; 37, e200072.
4. França ID, Guarda FRB. Resiliência nas práticas de atividades físicas na saúde mental diante do isolamento social em epidemias. *Convibra*; 10 p. Disponível em: https://convibra.org/congresso/res/uploads/pdf/artigo19770_20201132.pdf
5. Benetti IC, Roberti Junior J PR, Wihelm FA. Resiliência enfrentando os desafios do ambiente acadêmico e da vida. *Cadernos Brasileiros de Saúde Mental.* 2017; 9(23): 14-23.
6. Ramos TH, Pedrolo E, Santana LL, Ziesemer NBS, Haefner R, Carvalho TP. Novo Coronavírus: O impacto da pandemia na qualidade de vida de estudantes de enfermagem. *R. Enferm. Cent. O. Min.* 2020; 10: 1-11.
7. Soares AKF, de Sá CHC, Lima RS, Barros MS, Marinus MWLC. Comunicação em saúde nas vivências de discentes e docentes de Enfermagem: contribuições para o letramento em saúde. *Ciênc. saúde coletiva* 2022; 27(5): 1753-1762.
8. Franzoi MAH, Cauduro FLF. Atuação de estudantes de enfermagem na pandemia de Covid-19. *Cogitare enferm.* 2020; 25: 10 p.
9. Sousa YSO, Gondim SMG, Carias IA, Batista JS, Machado DCM. O uso do software Iramuteq na análise de dados de entrevistas. *Pesqui. prá. Psicossociais* 2020; 15(2).
10. Minayo MCS (org.). *Pesquisa Social. Teoria, método e criatividade.* 18 ed. Petrópolis: Vozes; 2001.
11. Veiga NH, Ten YZLF, Machado VP, Faria MGA, Oliveira Neto M, David HMSL. Teoria da adaptação e saúde do trabalhador em Home Office na pandemia de COVID-19. *Rev baiana enferm.* 2021; 35:e37636
12. Ferreira TAQ. Entretenimento e suas adaptações em época de pandemia. *EGEMAUSP* 2020; 15 p.
13. Infante F. A resiliência como processo: uma revisão da literatura recente [Internet]. Fundação Bernard van Leer 2005. Disponível em: <https://statics-submarino.b2w.io/sherlock/books/firstChapter/17938785.pdf>
14. Moretti SA, Guedes-Neta ML, Batista EC. Nossas Vidas em Meio à Pandemia da COVID - 19: Incertezas e Medos Sociais. *Rev. Enfermagem e Saúde Coletiva* 2020; 4(2): 32-41.
15. Rolim JA, Oliveira AR, Batista EC. Manejo da Ansiedade no Enfrentamento da Covid-19. *Rev. Enfermagem e Saúde Coletiva* 2020; 4(2): 64-74.
16. Val CFB, Fraga AAO, Silveira BB. Impacto do isolamento social durante a pandemia de COVID-19 na saúde mental da população: uma revisão integrativa da literatura. *Revista Mosaico* 2021; 12(3): 30-40.
17. Almeida A, Almeida A, Sousa MPL, MPV Sousa, LC Liberato, CRL Silva et al. Como as fake news prejudicam a população em tempos de Pandemia Covid-19?: Revisão narrativa. *Braz. J. of Develop.* 2020; 6(8): 54352–54363.
18. Menezes APVN, Santana CL, Oliveira CA, Santos FA, Silva JJ, Souza JIS. A relevância da atividade física e exercício físico em tempos pandêmicos: Um olhar para a saúde e qualidade de vida. *Research, Society and Development* 2021; 10(6): 1-11.
19. Gomes CG. Resiliência em famílias: a saúde mental de seus membros. *PsicoFAE* 2013; 2(2): 89-104.
20. Rossato L, Ribeiro BMSS, Scorsolini-Comin F. Religiosidade/espiritualidade e saúde na pandemia de covid-19. *Rev. Nufen: Phenom. Interd.* 2022; 14(2): 1-13.
21. Petermann XB, Miolo SB, Kocourek S. Covid-19, Saúde do Idoso e Rede de Apoio Familiar: uma interface necessária. *Rev. Kairós* 2020; 23 (iEspecial28): 449-460.
22. Lima EJF, Almeida AM, Kfour RA. Vacinas para COVID-19 - o estado da arte. *Rev. Bras. Saúde Matern. Infant.* 2021; 21(Supl. 1): 521-527.
23. Esculcas BC. *Vivências de Adolescentes em Acolhimento Residencial Durante a Pandemia de COVID-19. [Dissertação].* Coimbra, Portugal: Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação – Universidade de Coimbra;2021.
24. Rosa TJJ, Nascimento SM, Sousa RR, Oliveira DMN. Análise sobre a Saúde Mental dos Profissionais de Enfermagem no enfrentamento da COVID-19: Uma Análise num Hospital Regional. *Braz. J. of Develop.* 2021; 7 (5): 44293–44317.
25. Mondardo AH, Piovesan L, Mantovani. A percepção do paciente quanto ao processo de mudança psicoterápica. *Aletheia* 2009; 30: 158-171.
26. Guedes AC, Kantorski LP, Willrich JQ, Coimbra VCC, Wunsch CG, Sperb LCSO, et al. Online mental health care during the COVID-19 pandemic. *Rev Bras Enferm.* 2022; 75(Suppl 1): 8 p.

27. Pereira GBF, Aarão TLS, Furlaneto IP. Percepção dos estudantes de Medicina sobre as habilidades de autogestão adquiridas durante a vigência do ensino remoto. Rev. bras. educ. med. 2022; 46(4): 10 p.