

# ESTRATÉGIAS DE COPING EM CONTEXTO PANDÊMICO ENTRE ESTUDANTES DE MEDICINA DA UNIVERSIDADE FEDERAL DO CEARÁ

Mariana Alencar Salvadori, Jéssica Sales Bonfim da Silva, Carlos Vinicius Sampaio Bastos, Daniel Urano de Carvalho Sugo, Rafael Murta Ferreira Rezende, Bruna Mara Machado Ribeiro

Na contemporaneidade, a pandemia do COVID-19 alterou drasticamente o cotidiano dos indivíduos, incluindo estudantes de medicina. Tal mudança, somada à carência de interação com os colegas e outras problemáticas relacionadas à graduação a distância, agravou pressões psicológicas inerentes ao curso, com consequente aumento dos índices de estresse, ansiedade e depressão. Diante dessa circunstância, muitos estudantes desenvolveram a prática de “coping” para minimizar os impactos da pandemia na saúde mental. É o objetivo deste trabalho, portanto, entender as estratégias usadas por esses estudantes em contexto pandêmico, sua efetividade, desafios e vantagens que levaram a cada escolha. Trata-se de um estudo qualitativo exploratório descritivo cujo instrumento de coleta de dados foi um questionário semiestruturado aplicado por meio da ferramenta online Google Forms. Como resultados, obteve-se uma ampla gama de estratégias cuja efetividade, desafios e vantagens estão ligados ao individual e circunstancial de cada aluno, com destaque à realização de atividade física e à visualização de filmes e séries como estratégias mais abordadas, devido a fácil adaptação à prática segura em domicílio. Dessa forma, ficou clara a importância da adaptação das estratégias no contexto da pandemia para a efetividade delas como coping, além da constatada diferença de autoavaliação da saúde mental entre quem possui uma atividade ligada ao lazer e quem não o faz, com avaliação mais positiva no primeiro caso. Tudo isso ilustra a necessidade do desenvolvimento, estudo, ampliação e divulgação das estratégias de coping não apenas durante a pandemia de Covid-19, mas durante toda a vida acadêmica do estudante de medicina.

Palavras-chave: Estratégia de Adaptação. Pandemia COVID-19. Estudantes de Medicina. Estresse Emocional.