

## **A SAÚDE MENTAL DOS ESTUDANTES E PROFISSIONAIS DA SAÚDE E AS CONSEQUÊNCIAS DO COVID-19**

Taís De Freitas Dias, Joice Oliveira Vieira, Gislaynne Ferraz Keller, Luiza Rodrigues Caldeira, Maria Fernanda Alves De Souza Pedra

Palavras-Chave: Pandemia. Ansiedade. Exercício físico.

**DOI: 10.47094/IVCNNESP.2023/RS.53**

Introdução: Sintomas de estresse, ansiedade e depressão são cada vez mais comuns na sociedade contemporânea, eles interferem na vida dos indivíduos e influenciam nas suas atividades diárias, como no trabalho e na faculdade. Esses ambientes apresentam uma excessiva cobrança, competitividade e datas limites, o que culmina em uma grande pressão e estresse exacerbado dos discentes, docentes e profissionais da área da saúde, influenciando diretamente na saúde mental e física dos mesmos. Outrossim, durante a pandemia de COVID-19 notou-se um aumento da ansiedade, depressão e estresse nos indivíduos, devido a sensação de vulnerabilidade, aumento da carga horária de trabalho dos docentes e profissionais da área da saúde, além da necessidade de se reinventar. Ademais, há um impacto na qualidade de vida e na saúde física e mental. Objetivo: Sumarizar as evidências científicas disponíveis acerca da saúde física e mental dos estudantes e profissionais da saúde. Metodologia: Revisão bibliográfica, com uso das bases de dados da Scielo, no período de 2021 a 2023. Resultados e discussões: Os fatores que afetam a saúde mental – ansiedade, depressão e estresse –, estão presentes em todos os grupos analisados nestes estudos (profissionais da saúde, professores e estudantes). Nesse sentido, dentre as variáveis dependentes e independentes estão o aumento das demandas de trabalho, a rotina exaustiva, os relacionamentos familiares e profissionais associados a ausência de suporte social, a falta de exercícios físicos, o sexo (recorrente no sexo feminino) e a idade (mais de 40 anos), além dos problemas de sono. Sendo assim, esses motivos influenciam o estado mental e aumentam a incidência das doenças nesses grupos, afetando seus desempenhos no cotidiano. Estes impactos na saúde mental foram intensificados durante a pandemia da Covid-19 e acarretam consequências negativas na qualidade de vida dos avaliados. Ademais, foi observado que a prática de atividade física diminui a recorrência dos danos psicológicos. Conclusão: Em síntese, por meio de evidências científicas, a presença de fatores que interferem na saúde física e mental dos estudantes universitários e profissionais da saúde ocorre devido às pressões na vida acadêmica e profissional e acentuaram-se durante a pandemia da Covid-19.