



LISBOA

UNIVERSIDADE
DE LISBOA



FACULDADE DE
MEDICINA
LISBOA

TRABALHO FINAL

MESTRADO INTEGRADO EM MEDICINA

Introdução à Medicina

Impacto da pandemia COVID-19 na saúde mental e na experiência académica em estudantes de Medicina: um estudo qualitativo

Ana Carolina Gomes Caldeira

Orientado por:

Professor Doutor Miguel Marques da Gama Barbosa

Co-Orientado por:

Mestre Sara Martinho

Maio'2022

Agradecimentos

A realização do trabalho final do Mestrado Integrado em Medicina representa o culminar da minha vida de estudante universitária, um percurso que me permitiu, indubitavelmente, crescer a nível pessoal e profissional. Sendo este trabalho final um elemento indispensável para terminar este percurso, creio, veementemente, que a realização do mesmo não teria sido a mesma sem a cooperação de inúmeras pessoas, às quais quero agradecer do fundo do meu coração!

À minha família pelo amor e apoio incondicional ao longo da minha vida, mas mais especificamente ao longo deste percurso, por nunca me deixarem desanimar e me tentarem mostrar sempre o lado positivo das coisas. Por serem, também, um exemplo de perseverança e coragem, mesmo já não estando cá presencialmente. Por me permitirem sonhar e por depois acreditarem nos meus sonhos.

Aos meus amigos pelas gargalhadas, viagens, almoços e jantares e, mais importante, por todos os desabafos, conversas, conselhos e por me tentarem compreender quando estou mais stressada.

Ao Professor Miguel Barbosa e à Professora Sara Martinho pela orientação e disponibilidade incansáveis e inestimáveis, além de todas as sugestões propostas que permitiram aprimorar este trabalho.

A todos os alunos entrevistados por terem sido uma parte crucial do meu trabalho e por terem aceite participar no mesmo, mostrando disponibilidade para realizar a entrevista e por terem sido o mais sincero possível.

Resumo

Introdução: Os estudantes de medicina estão numa posição bastante vulnerável a desenvolver perturbações mentais, nomeadamente, depressão e ansiedade. Fatores como a elevada carga horária e a pressão para o sucesso académico são exemplos de típicos geradores de *stress* nesta população. A pandemia COVID-19 provocou inúmeras mudanças no quotidiano das populações, incluindo os estudantes de medicina. O confinamento, com conseqüente isolamento social, e as alterações do curso podem ter influenciado negativamente a saúde mental e, conseqüentemente, o desempenho académico dos mesmos.

Objetivo: Avaliar o impacto da pandemia na saúde mental e na experiência académica de estudantes de medicina.

Método: Foram realizadas 24 entrevistas a 4 alunos de medicina de cada ano curricular de uma escola médica portuguesa. As entrevistas exploraram (1) o impacto da pandemia na vida académica, social e na saúde, (2) os recursos mais utilizados pelos estudantes (naturais, materiais, humanos ou temporais), (3) os principais constrangimentos (questões financeiras, naturais, sociais, materiais, preocupações/sobrecargas) e (4) as intervenções psicológicas e as estratégias que cada aluno possui para ultrapassar os seus eventuais problemas e constrangimentos.

Resultados: Ao nível da vida académica, 33,3% dos estudantes referiram uma diminuição do desempenho académico, 70,83% sentiram-se desmotivados e os exames foram a principal preocupação (54,17%). A nível da saúde, 83,33% reportaram alterações do sono, 54,17% tinham pensamentos depressivos e 41,67% variações de humor.

Discussão: O impacto da pandemia apresentou repercussões na vida académica e na saúde dos estudantes de medicina. Estes resultados reforçam a necessidade de se disponibilizar medidas e intervenções que as minimizem de forma a promover a saúde mental e o desempenho académico dos estudantes de medicina no contexto adverso da pandemia COVID-19.

Palavras-Chave: COVID-19; Saúde Mental; Experiência académica; Estudantes de Medicina.

Abstract

Introduction: Medical students are in a position quite vulnerable to develop mental disorders, including depression and anxiety. Factors such as high workload and academic performance are examples of typical stress-generating factors in this population. COVID-19 has led to numerous changes in the daily lives of populations, including medical students. Confinement, with consequent social isolation, and changes in medical programmes may negatively influence mental health and, consequently, their academic performance.

Objective: To evaluate the impact of COVID-19 on mental health and academic experience of medical students.

Methodology: Twenty-four interviews were conducted with 4 medical students from each curriculum year of a Portuguese medical school. The interviews explored (1) the impact of the pandemic on academic and social life and health, (2) the resources most appreciated by the students (natural, material, human or time), (3) the main constraints encountered (financial, natural, social, material, concerns/burdens) and (4) the psychological interventions and strategies that each student has to overcome their possible problems and constraints.

Results: Regarding academic life, 33.3% of the students reported a decrease in academic performance, 70.83% felt unmotivated and the exams were the main concern (54.17%). In terms of health, 83.33% reported sleep alterations, 54.17% had depressive thoughts and 41.67% reported having mood swings.

Discussion: The impact of the pandemic had repercussions on the life and health of medical students. These results reinforce the need to provide measures and interventions that minimize it, to promote mental health and academic performance of these students in this adverse context, which is the COVID-19 pandemic.

Key-Words: COVID-19; Mental Health; Academic experience; Medical students.

O Trabalho Final é da exclusiva responsabilidade da sua autora, não cabendo qualquer responsabilidade à FMUL pelos conteúdos nele apresentados.

Índice

I.	Introdução	6
IV.I.	A saúde mental dos estudantes de medicina	7
IV.II.	O impacto da COVID-19 na saúde mental dos estudantes	8
II.	Método	10
II.I.	Desenho do estudo	10
II.II.	Participantes	10
II.III.	Colheita de dados	11
II.III.I.	Recrutamento	11
II.III.II.	Entrevistas	11
II.III.III.	Análise de dados	12
III.	Resultados	14
III.I.	Impacto da COVID-19 na vida académica, social e na saúde	17
III.I.I.	Impacto da COVID-19 na vida académica	17
III.I.II.	Impacto da COVID-19 na vida social	23
III.I.III.	Impacto da COVID-19 na saúde	23
III.II.	Recursos estimados	26
III.III.	Principais constrangimentos/obstáculos	28
III.IV.	Estratégias para ultrapassar os constrangimentos	28
IV.	Discussão	30
IV.I.	Impacto da COVID-19 na vida académica	30
IV.II.	Impacto da COVID-19 na saúde	33
IV.III.	Limitações do estudo	35
IV.IV.	Conclusão	35
V.	Referências Bibliográficas	36
VI.	Anexo	40
VI.I.	Guião da Entrevista	40
VI.II.	Análise temática (Fase 5)	43

I. Introdução

Ao longo da última década, a saúde mental dos estudantes universitários tem sido cada vez mais objeto de estudo (Burr & Beck Dallaghan, 2019; Hankir et al., 2014; Son et al., 2020; Vollmer-Conna et al., 2020). Esta é uma problemática deveras atual e que representa uma crescente preocupação, uma vez que problemas do foro da saúde mental, como a ansiedade, são comuns e a sua frequência tem aumentado (Akin-Odanye et al., 2021; Vollmer-Conna et al., 2020; Burr & Beck Dallaghan, 2019; Hankir et al., 2014; Pedrelli et al., 2015; Son et al., 2020). De acordo com Akin-Odanye et al. (2021), comparativamente com a restante população, os estudantes universitários encontram-se numa condição mais vulnerável e suscetível a desenvolver perturbações mentais.

O principiar de um curso universitário representa um período de transição (Akin-Odanye et al., 2021), incluindo eventuais mobilidades e afastamento físico da família (Akin-Odanye et al., 2021; Oura et al., 2020; Silva et al., 2020), adaptação a um novo contexto académico e de assumir novas responsabilidades (Akin-Odanye et al., 2021). Neste período, é comum a existência de desafios sociais e relacionais, além de académicos. Mudanças a nível ambiental e relacional, nomeadamente a reformulação do tipo de apoio parental, permitem ao estudante mudar e desenvolver-se a nível individual (Hicks & Heastie, 2008). Adicionalmente, a universidade pode ser um ambiente muito stressante e competitivo, (Akin-Odanye et al., 2021; Tavoracci et al., 2013) em que o estudante se confronta com pressões, interna e externa, para atingir o melhor desempenho académico possível (Akin-Odanye et al., 2021; Ayala et al., 2018), com um acréscimo da carga de trabalho (Oura et al., 2020; Tavoracci et al., 2013), e em que se espera uma maior iniciativa maior iniciativa e motivação sobre a sua própria aprendizagem (Van Rooij et al., 2018). Além disso, é de destacar que possíveis constrangimentos financeiros determinam a necessidade de trabalhar enquanto estudante (Akin-Odanye et al., 2021; Silva et al., 2020; Tavoracci et al., 2013), o que provoca limitações quer a nível do tempo de estudo, quer a nível social, por exemplo. Assim sendo, este período pode tornar-se deveras exigente e desafiante, aumentando a suscetibilidade para o desenvolvimento ou o exacerbar de problemas de saúde mental (Oura et al., 2020; Pedrelli et al., 2015).

I.I. A saúde mental dos estudantes de medicina

O curso de medicina é contemplado como um curso gerador de stress a nível académico, psicológico e emocional (Almeida et al., 2019; Ayala et al., 2017; Ayala et al., 2018; Moreira de Sousa et al., 2018; Oura et al., 2020; Slavin et al., 2014; Silva et al., 2020; Tian-Ci Quek et al., 2019). Fatores como o elevado número de horas de estudo, a carga de trabalho, a preparação e tipologia de exames, a sensação de falta de controlo, os problemas sem solução aparente, a preocupação acerca do desempenho académico e o primeiro contacto com doentes e com a morte são considerados fatores de stress na experiência académica dos estudantes de medicina (Coentre et al., 2016; Dinis, 2019; MacLean et al., 2016; Pedrelli et al., 2015; Puthran et al., 2016; Silva et al., 2020; Tivolacci et al., 2013). Estes fatores aumentam o risco de desenvolvimento de perturbações mentais, incluindo ansiedade, depressão, *burnout* e ideação suicida comparativamente à população geral da mesma faixa etária (Ayala et al., 2018; Coentre et al., 2016; Moreira de Sousa et al., 2018; Puthran et al., 2016; Slavin et al., 2014; Silva et al., 2020). Acrescente-se ainda que estes estudantes apresentam poucas estratégias de *coping*, revelando elevados níveis de frustração e de exaustão (Ayala et al., 2018; Vollmer-Conna et al., 2020).

Estudos realizados com estudantes de medicina em Portugal revelam que 8% tiveram um diagnóstico de perturbação mental antes de ingressar no Ensino Superior, sendo que 15% são diagnosticados durante o curso (Almeida et al., 2019). Outro estudo realizado em 2016 evidencia que 3,9% dos estudantes de medicina do 4.º e 5.º anos da Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa apresentam ideação suicida, sendo a prevalência de depressão e ansiedade de 6,1% e 19,8%, respetivamente (Coentre et al., 2016). O facto da saúde mental destes estudantes se encontrar debilitada, pode ter efeitos nefastos no desempenho académico, nomeadamente pelas dificuldades de concentração e de memorização, alteração no comportamento, distanciamento social, entre outras comumente associadas (Coentre et al., 2016; Dinis, 2019; Hankir et al., 2014; Pedrelli et al., 2015; Vollmer-Conna et al., 2020). Adicionalmente, poderão ocorrer repercussões na qualidade de vida destes estudantes, quer a nível da saúde mental como física, com alterações do sono, bem como um aumento da reatividade ao *stress*, abuso de substâncias como álcool e drogas e ideação suicida (Coentre et al., 2016).

Estes dados são preocupantes, pois demonstram que os estudantes de medicina têm dificuldade em priorizar as suas necessidades psicológicas e só procuram ajuda quando em crise (Ayala et al., 2017; Hankir et al., 2014), além de não prestarem a atenção necessária ao autocuidado (Ayala et al., 2017; Ayala et al., 2018). De facto, só uma minoria dos estudantes de medicina portugueses procura ajuda psicológica ou psiquiátrica. (Almeida et al., 2019; Moreira de Sousa et al., 2018). A reduzida procura de apoio psicológico deve-se a inúmeros fatores, como dificuldades financeiras, limitações temporais, o não reconhecimento da importância de procurar ajuda profissional e refutá-la, além do o estigma relacionado com a saúde mental, ainda muito presente e enraizado em nestes estudantes (Hankir et al., 2014).

I.II. O impacto da COVID-19 na saúde mental dos estudantes

Em março de 2020, a OMS declarou a COVID-19 uma pandemia (Perez-Dominguez et al., 2021). As estratégias impostas pelo governo para mitigar a disseminação da infeção levaram a profundas alterações do quotidiano das sociedades. Estas medidas, contudo, levaram a perdas financeiras e ao isolamento social, afetando negativamente a saúde mental das pessoas, com um aumento dos níveis de *stress* e ansiedade, irritabilidade e instabilidade emocional (Chinna et al., 2021; Lyons et al., 2020; Perez-Dominguez et al., 2021).

No contexto universitário foi implementado o ensino à distância que, de acordo com vários estudos, tem diminuído o bem-estar e a saúde mental dos alunos, com relatos de aumento da incidência de ansiedade e de depressão (Chinna et al., 2021; Lyons et al., 2020; Sundarassen et al., 2021), tendo sido também relatadas alterações nocivas do sono, dos hábitos alimentares e do estudo (Lyons et al., 2020; Perez-Dominguez et al., 2021). As dificuldades económicas, a falta de interação social, a rápida mudança para o ensino à distância, o medo de não terminar o ano letivo ou de não estar preparado para iniciar um emprego, a falta de experiência, a incerteza relacionada com a pandemia, as notícias dissonantes e o viver e experienciar o confinamento fora da casa dos pais foram fatores que despoletaram mais *stress* na vida dos estudantes (Cao et al., 2020; Chinna et al., 2021; Elmer et al., 2020; Lyons et al., 2020; Sundarassen et al., 2021).

Todas estas situações podem levar ao comprometimento do desempenho académico dos estudantes de medicina.

Um estudo realizado por Maia e Dias (2020) verificou um aumento significativo de stress e perturbações mentais, nomeadamente, de ansiedade, depressão nos estudantes universitários durante o período pandémico comparativamente ao período pré-pandémico. Outro estudo que incluiu estudantes de medicina de 9 faculdades portuguesas apurou que 65.3% dos participantes afirmou apresentar-se com sintomas de ansiedade e, aproximadamente, 10% mencionou ter sido diagnosticado com uma doença física ou mental durante a pandemia. Adicionalmente este estudo concluiu que a idade, o ano do curso, o medo e o impacto negativo da COVID-19 contribuíram para a deterioração da saúde mental (Campos et al., 2021).

Apesar da existência de alguns estudos onde foi analisado o impacto da COVID-19 na saúde mental e no desempenho académico dos estudantes de medicina em vários países, poucos são dedicados aos estudantes portugueses. O presente estudo teve como objetivo avaliar o impacto da COVID-19 na saúde mental e na experiência académica dos estudantes de medicina e identificar alguns fatores de risco e de proteção relacionados com a sua saúde mental.

II. Método

II.I. Desenho do estudo

Este é um estudo qualitativo exploratório, transversal, onde a recolha de dados foi realizada através de entrevistas com questões abertas e semiabertas, com a consequente análise das mesmas.

II.II. Participantes

A amostra englobou 24 alunos da Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa, 4 alunos de cada ano de escolaridade (do 1.º ao 6.º ano). Dentro de cada ano, foram entrevistadas duas pessoas do sexo feminino e duas do sexo masculino, deslocados e não deslocados da sua residência habitual, conforme abaixo mencionado:

- Uma estudante do sexo feminino, aluna não deslocada;
- Um estudante do sexo masculino, aluno não deslocado;
- Uma estudante do sexo feminino, aluna deslocada;
- Um estudante do sexo masculino, aluno deslocado.

A idade dos participantes variou entre os 18 e os 24 anos (M= 21,2; DP= 1,89).

Características sociodemográficas dos participantes (n=24)	
Sexo	12 alunas do sexo feminino; 12 alunos do sexo masculino.
Idade	3 alunos com 18 anos; 3 alunos com 19 anos; 2 alunos com 20 anos; 3 alunos com 21 anos; 5 alunos com 22 anos; 7 alunos com 23 anos; 1 aluno com 24 anos.
Nacionalidade	24 alunos portugueses.
Residência	12 alunos deslocados;

	12 alunos não deslocados.
Ano do curso	4 alunos do 1.º ano; 4 alunos do 2.º ano; 4 alunos do 3.º ano; 4 alunos do 4.º ano; 4 alunos do 5.º ano; 4 alunos do 6.º ano.
Isolamento ou diagnóstico de COVID-19	9 alunos cumpriram isolamento; 2 alunos com diagnóstico de COVID-19.
Medo de contrair/transmitir COVID-19	23 alunos.

Tabela 1- Classificação das características sociodemográficas dos participantes

II.III. Colheita de dados

II.III.I. Recrutamento

Os participantes foram contactados por mensagem privada nas redes sociais, nomeadamente *WhatsApp* e *Messenger*. A mensagem continha uma breve apresentação pessoal da investigadora responsável, informação acerca do tema a investigar e a necessidade da realização de uma entrevista através da plataforma *Zoom*. Os participantes foram também informados de que as entrevistas seriam gravadas em áudio, mas que para efeitos da investigação, manteriam o anonimato. Após uma resposta positiva, foram marcados os dias para a realização das mesmas.

II.III.II. Entrevistas

Foram realizadas 24 entrevistas, entre março e abril de 2021, período em que Portugal se encontrava em confinamento pela pandemia COVID-19. Todas as entrevistas foram realizadas através da plataforma *Zoom* e tiveram uma duração média de 21 minutos.

Inicialmente, os participantes responderam a perguntas relacionadas com dados sociodemográficos como idade, sexo, local de residência e ano de escolaridade. Foram,

ainda, inquiridos acerca de terem ou não contraído a COVID-19 e o medo de contrair ou transmitir a doença. Seguidamente, foram realizadas as questões-chave para esta investigação. Estas encontravam-se dentro de quatro grandes categorias em estudo: (1) o impacto da COVID-19 na vida académica, social e na saúde (física e mental); (2) os recursos mais utilizados pelos estudantes (naturais, materiais, humanos ou temporais), (3) os principais constrangimentos/obstáculos (questões financeiras, naturais, sociais, materiais, preocupações/sobrecargas) e (4) as estratégias utilizadas para ultrapassar os constrangimentos e preocupações. O áudio das entrevistas foi gravado e depois transcrito para documentos *Word*, respeitando sempre o anonimato dos participantes, através da utilização de códigos numéricos. Depois de transcritos e analisados, os áudios das entrevistas foram destruídos por questões éticas e de proteção de dados.

II.IV. Análise de dados

Para analisar o conteúdo das entrevistas, seguiu-se o método de análise temática permitindo uma aproximação sistemática e rigorosa à codificação dos temas abordados nas questões do presente estudo (Braun & Clarke, 2006; Clarke *et al.*, 2015), de modo a encontrar padrões repetidos, isto é, com o mesmo significado, entre as diversas entrevistas.

O método da análise temática (Clarke *et al.*, 2015) contempla seis fases:

- Fase 1 – Familiarização com os dados, neste caso, com as entrevistas. Esta fase, delongada, envolve a leitura e releitura das transcrições das entrevistas, assim como do seu áudio, de forma a encontrar padrões e semelhanças entre os dados.
- Fase 2 – Criação de códigos a partir dos dados, de forma a reconhecer as características relevantes presentes nos mesmos.
- Fase 3 – Criação de temas. Nesta fase, combinam-se códigos relacionados, de modo a formar um tema, mais amplo, onde os códigos se encontrem englobados.
- Fase 4 – Revisão de temas, avaliando se os mesmos estão em conformidade com os dados e códigos gerados previamente.

- Fase 5 – Definição e catalogação dos temas. Nesta fase, procura-se definir e aprimorar os temas, sendo que os mesmos se devem intitular de forma a granjear, indubitavelmente, a sua essência.
- Fase 6 – Composição escrita de um relatório, onde haja a exposição dos resultados da análise temática final.

No decorrer do estudo e de modo a garantir fiabilidade e credibilidade ao mesmo, procedeu-se à triangulação de investigadores em várias fases da análise temática, nomeadamente nas fases 2, 5 e 6 com elevado grau de concordância.

Após várias repetições das primeiras cinco fases do método anteriormente descritas e da obtenção de diversos temas que captavam a essência dos dados e que estavam relacionados com as questões em investigação, deu-se por terminada esta análise. Seguidamente, foi realizado o cálculo do número de vezes que surgiam os temas nas transcrições das entrevistas, resultando daí a contagem em frequências e consequentes percentagens, tendo sido consideradas significativas para este estudo quando iguais ou superiores a 30%.

III. Resultados

Após a análise temática das entrevistas foi possível enquadrar as respostas dos participantes em quatro categorias que culminaram no objetivo deste estudo, sendo estas o impacto da COVID-19 na vida académica, social e na saúde, os recursos mais utilizados pelos estudantes (naturais, materiais, humanos ou temporais), os principais constrangimentos/obstáculos (questões financeiras, naturais, sociais, materiais, preocupações/sobrecargas) e as estratégias que cada aluno possui para ultrapassar os seus eventuais problemas e constrangimentos. Seguidamente encontrar-se-ão discriminados os achados mais significativos, na tabela 2 e em prosa, assim como excertos de entrevistas que permitiram chegar a estes resultados.

Questão	Codificação	Percentagem
Como te tens adaptado às alterações do curso?	Boa adaptação	58,3%
Como avalias a qualidade das aulas e outras atividades pedagógicas/contatos clínicos?	Aulas Práticas e Teórico-Práticas online (ponto negativo)	41,67%
	Aulas teóricas gravadas	41,67%
	Perda de contacto clínico	37,5%
	Boa qualidade (Estágio)	75%
Qual o impacto que a nova realidade na faculdade tem tido na tua vida académica?	Diminuição da qualidade do estudo	45,83%
	Falta de interação com os colegas	54,17%
	Fraca ligação à faculdade	50%
	Desmotivação	70,83%
	Diminuição do desempenho académico	33,3%
Que impacto achas que estas alterações podem vir a ter na sua formação e futura prática clínica?	Pouco impacto	54,17%
	Implicações futuras	33,3%

O que sentes quando pensas no facto de teres duas épocas de exame seguidas?	Stress/ Ansiedade	30%
Como te sentes em relação ao curso? Já pensaste em congelar a matrícula ou mesmo desistir do curso?	Pensamentos passageiros sobre congelar a matrícula/ desistir	66,67%
	Paixão	41,67%
	Nunca pensou em congelar a matrícula/ desistir	33,3%
Que impacto tem a falta de interação social na tua vida?	Isolamento	33,3%
	Falta de contacto pessoal	33,3%
Consegues avaliar o teu humor no quotidiano? Tens algum sentimento preponderante?	Humor eutímico	62,5%
	Variações de humor	41,67%
Qual a incidência de pensamentos depressivos?	Presença de pensamentos depressivos	54,17%
Qualifica a falta de cuidado com a tua higiene física e mental, uma vez que o sedentarismo pode convidar à inércia?	Cuidado com a saúde física e mental	41,67%
	Vida ativa	45,83%
Quais as condições que tens valorizado mais e as que sentes falta para o ensino na atual modalidade?	Equipamentos eletrónicos (valorizado)	62,5%
	Local de estudo (valorizado)	37,5%
Sendo um estudante deslocado, sentes que consegues estudar em tua casa?	Sem dificuldade a estudar em casa	58,33%
	Dificuldade a estudar em casa	41,67%
Que outros recursos têm ajudado a lidar com essas preocupações e sobrecarga?	Conversar com amigos	79,17%
	Conversar com a família	70,83%

Consideras que houve alterações impactantes na tua rotina durante a pandemia?	Ficar em casa/ Falta de mudança de espaços físicos	33,3%
Como tens gerido o tempo?	Má gestão do tempo	41,67%
	Rotina/ Boa gestão do tempo	37,5%
O que tens feito no teu tempo livre? Tens algum <i>hobby</i> ?	Ver televisão, séries ou filmes	75,0%
	Conversar	33,3%
	Desporto	58,33%
Tiveste alterações significantes de peso?	Sem alterações	66,67%
De que modo a tua saúde foi afetada?	Ansiedade/Deterioração da saúde mental	37,5%
Considerando a tua realidade na faculdade antes da pandemia, quais os aspetos de que sentes mais falta?	Falta de Interação social	100%
Neste semestre, quais estão a ser as tuas maiores preocupações e sobrecarga?	Exames do 1.º e 2.º semestres seguidos	54,17%
	Prova Nacional de Acesso	100%
	Tese	75%
Evidencias alterações sobretudo na qualidade do teu sono?	Alterações do sono	83,33%
Crês que o confinamento afeta particularmente a saúde mental?	Falta de interação social	37,5%
A tua família foi afetada financeiramente pela pandemia?	Não foi afetada financeiramente	75%
Que estratégias tens utilizado para ultrapassar as tuas maiores preocupações/ sobrecargas?	Conversar/ Partilhar	45,83%
	Hobbies	33,3%

Consideras que se precisares de falar, tens alguém a quem podes recorrer?	Sim (Amigos, família)	79,17%
Se precisasses, considerarias obter ajuda profissional?	Consideraria ajuda profissional	87,5%
Enquanto estudante da FMUL, conheces o espaço S? Pensas vir a usufruir ou já usufruís do mesmo?	Conhece o espaço S, nunca usufruiu	54,17%

Tabela 2- Resultados significativos (> 30%) resultantes das entrevistas.

III.I. Impacto da COVID-19 na vida académica, social e na saúde

III.I.I. Impacto da COVID-19 na vida académica

Apesar do ensino à distância ter sido implementado no segundo semestre do ano letivo 2019/2021, por causa da pandemia SARS CoV-2, aquando a realização das entrevistas, esta metodologia de ensino ainda se encontrava em vigor. No que concerne à adaptação às alterações do curso, nomeadamente, ao ensino à distância, 58,3% dos participantes considerou ter tido uma boa adaptação à mesma. De referir neste ponto, que 100% dos alunos do 6.º Ano que foram entrevistados, por se encontrarem em estágios presenciais, revelou que houve quase alterações nos mesmos, daí não terem tido necessidade de se adaptarem.

[Exemplo, entrevista 7] “Como é que me tenho adaptado? Depende das fases, mas no geral acho que me adaptei bem, não é o ideal, o que eu queria, mas acho que me tenho adaptado bem. Tenho tentado fazer mais ou menos um horário para não me perder e tenho tentado ser mais objetiva e tentar ter uma rotina. Acho que isso é o principal fator de adaptação, tentar criar uma rotina.”

[Exemplo, entrevista 23] “No meu caso em particular, tenho tido todos os estágios, por isso, tenho tido um 6.º ano quase normal e quase equivalente à altura pré-pandémica. Claro que existem algumas diferenças, nomeadamente, onde posso circular ou onde não posso circular dentro daquele determinado

serviço e mesmo o tipo de tarefas, às vezes, mudam um bocadinho, mas, apesar disso, o meu 6.º ano está o mais otimizado possível.”

Tendo em conta que no momento em que as entrevistas foram realizadas (2.º Semestre do ano letivo 2020/2021) a maioria das aulas teóricas, teórico-práticas e práticas eram realizadas através da plataforma *Zoom*, 41,67% dos participantes revelou que a gravação das aulas teóricas é um aspeto positivo proveniente desta nova tipologia de ensino, sendo mencionado também uma melhoria da qualidade das mesmas e que os professores realizaram um bom trabalho a adaptar-se a dar as aulas online. Mais uma vez, 75% dos alunos do 6.º ano desta amostra considerou que a maioria dos estágios realizados apresentam uma boa qualidade.

[Exemplo, entrevista 12] “Como pontos positivos eu vejo a possibilidade de ver as aulas teóricas posteriormente, porque são gravadas e disponibilizadas e isso faz com que eu consiga, caso tenha ficado com alguma dúvida ou caso não poder ver a aula, vê-la depois mais tarde, à velocidade que eu quero, para perceber as coisas melhor... As aulas, eu acho que os professores fizeram um esforço claro para adaptarem-se a este novo regime e acho que, no geral, têm sido aulas muito positivas, porque conseguimos ver o PowerPoint muito mais perto de nós, ou seja, não há aquela coisa de estarmos num auditório muito longe a ler para uma coisa que está super distante. Não, estamos ali, vemos tudo com clareza e pronto eu acho que isso corre bem.”

[Exemplo, entrevista 22] “Eu diria muito bem, estou a gostar muito. Quer dizer, depende de estágio para estágio. Cada instituição, cada tutor faz uma diferença massiva na experiência que temos nestes estágios, mas no geral está tudo a correr muito bem.”

No entanto, os dados mostram um descontentamento por parte dos alunos (41,67%) por terem as aulas teórico-práticas e práticas não presenciais e 37,5% dos inquiridos, especialmente os que frequentam o 4.º e 5.º anos, afirmou ter havido uma perda de contacto clínico.

[Exemplo, entrevista 18] “O problema, que é os pontos negativos, está exatamente quando se transformam as aulas teórico-práticas e práticas em aulas

online, porque elas tornam-se necessariamente aulas teóricas. E eu acho que na fase do curso em que me encontro, que é o 5.º ano e, portanto, é um ano clínico, a perda do contacto clínico e do ambiente hospitalar e dos cuidados de saúde primários tem um impacto mesmo muito negativo na minha aprendizagem, porque era suposto, nesta fase, nós estarmos a aprender com a prática, e estarmos a aprender com tutoria neste ambiente hospitalar e ao transformarem em ensino à distância, há uma barreira que é intransponível e que prejudica muito a pedagogia médica e a educação médica, nesta fase.”

Quando inquiridos acerca do impacto que estas alterações no curso poderão ter na sua formação e futura prática clínica, 54,17% dos participantes explicou que estas terão pouco impacto. Contudo, 33,3% refletiu que poderão surgir implicações no futuro, nomeadamente, uma maior dificuldade na comunicação com os doentes e a aplicar a teoria na prática clínica.

[Exemplo, entrevista 7] “A mim, se calhar até foi mais vantajoso ter calhado nos três anos de curso mais teóricos do que nos práticos, porque acho que quem estava na parte mais prática não pôde mesmo ter o contacto com os doentes. O que a mim me doeu mais foi a falta de contacto com os professores e alunos, não com os doentes, só naquela parte do estágio do 1.º ano. Por isso não sinto que vá afetar a prática clínica futura.”

[Exemplo, entrevista 17] “Eu acho que é um bocado, no sentido, nós não nos conseguimos desenrascar, por um lado. O que sinto muitas vezes em relação a colegas mais velhos é que eles são muito desenrascados, conseguem falar e dar a volta à conversa com doentes, conseguem fazer procedimentos de uma maneira sem ir a medo e eu acho que nós vamos ser assim um bocadinho mais reservados, nesse sentido, e com medo de fazer asneira. Nós temos de arriscar, mas por vezes pode ser um bocado complicado dar esse passo. E esse passo acho que vai ser mais tardio do que a colegas prévios. Por outro lado, em termos de formação, eu sinto mesmo que nós vamos ter uma diminuição do nosso raciocínio clínico mesmo, em fruto de... como o exame, a PNA (Prova Nacional de Acesso), mudou e visa muito mais o raciocínio clínico; eu acho que nós vamos estar em desvantagem em relação a outras faculdades que mantiveram maior

contacto clínico, porque não basta fazer uma lista de diagnósticos diferenciais, é preciso saber aplicá-la a cada doente e eu acho que nós vamos ter muito conhecimento teórico, mas não vamos saber aplicá-los e eu acho que isso é o principal impacto.”

No que toca ao impacto que a COVID-19 teve na vida académica e que pressupôs a introdução de mudanças já aludidas anteriormente, os dados indicam que 70,83% dos entrevistados encontram-se mais desmotivados, 54,17% revelou sentir falta de interagirem presencialmente com os colegas e, além disso, 50% da amostra referiu sentir uma fraca ligação à faculdade. Adicionalmente, 45,83% mencionou apresentar uma diminuição da qualidade do seu estudo, sendo que 33,3% partilhou ter havido uma diminuição do seu desempenho académico.

[Exemplo, entrevista 14] “Ou seja, por exemplo, eu antes ia estudar para as salas de estudo com amigos meus e isso já não acontece, por isso, eu diria, em termos de contacto com as pessoas, isso foi muito afetado, o que afetou, em parte, a minha saúde mental, afetando depois também o meu desempenho académico, sinceramente, também a minha motivação para o estudo e para a faculdade, essas coisas.”

Quando questionados acerca das suas maiores preocupações e sobrecargas deste semestre, 65% dos alunos do primeiro ao quinto ano, alunos que realizam exames no final de cada semestre, reconheceu que a sua maior preocupação é a realização dos exames do 1.º e 2.º semestres no final do 2.º semestre. Destes, além de os considerarem uma preocupação, 30% dos alunos revelou sentir-se stressados ou ansiosos com esta situação. Dos alunos do 6.º ano inquiridos, 75% e 100% confidenciaram que a apresentação da tese e o estudo para realizarem a Prova Nacional de Acesso são as problemáticas mais relevantes neste semestre, respetivamente.

[Exemplo, entrevista 11] “As duas épocas de exames seguidas são, claramente, a minha maior preocupação. Se bem que, pronto, estou a tentar lidar com isso, um dia de cada vez e quando lá chegarmos também... também para não me preocupar e pré-ocupar muito cedo. Relativamente à sobrecarga, diria que este semestre, por acaso, em termos de carga de trabalho, não acho que tenha sido

dos piores. Portanto, se calhar, a sobrecarga é exatamente esse peso de saber o que aí vem em relação às duas épocas de exames seguidas.”

[Exemplo, entrevista 18] “Eu sinceramente prefiro não pensar sobre este assunto das duas épocas de exames juntas, porque acho que foi uma má solução encontrada pela faculdade na altura e acho que a faculdade não teve em consideração o *stress* que isto vai causar aos alunos, a sobrecarga de trabalho que isto tem para os alunos, o cansaço que vai causar aos alunos e o impacto que isto tudo, em conjunto, vai ter na saúde mental dos alunos ao nível de, por exemplo, ansiedade e afins. Acho mesmo que foi uma má solução, porque eu acho que vou chegar ao fim das duas épocas de exames completamente exausto e, portanto, prefiro, para já, nem sequer pensar muito sobre isso em antecipação.”

[Exemplo, entrevista 21] “Neste semestre, as maiores preocupações são, claro, entregar a tese e estudar para a PNA. Não há bem uma preocupação deste semestre, é uma preocupação do ano inteiro, porque pronto.”

No que concerne a gestão do tempo 41,67% dos inquiridos sentiu que tem feito uma má gestão do mesmo, referindo que procrastinaram mais, e se sentiam mais desmotivados, entre outras razões e que, por isso, tiveram maior dificuldade em geri-lo. Não obstante, 37,5% dos alunos entrevistados mencionou que fez uma boa gestão do tempo, através do seguimento de uma rotina ou da determinação de objetivos diários ou semanais.

[Exemplo, entrevista 10] “Mal, para ser sincero, mal. É isso, como não gosto de estar muito em casa e o facto de estar muito tempo em casa fechado, procrastino bem mais e sinto que não estou a ser produtivo. O facto de ver só num dia uma aula de onco, para te dar um exemplo, para mim é muito preocupante, porque eu sei que há uns anos atrás não era assim, eu, por dia, fazia bem mais, não há comparação.”

[Exemplo, entrevista 13] “É a rotina. Eu posso acordar mais tarde, mas tenho uma rotina na mesma. Tento acordar sempre mais ou menos à mesma hora. Faço tipo horário de trabalho mesmo estando em casa: acordar às X horas, começar a estudar ou ter aulas ou que seja, também a determinadas horas; tenho a hora

definida para o almoço, depois à tarde é para continuar a estudar, tenho a hora definida também para quando vou treinar ou quando tenho a aula de dança, depois jantar e dormir, por assim dizer. É fazer um horário de trabalho, como se fosse tudo normal, só que em casa.”

Adicionalmente, os participantes responderam a uma questão acerca do que sentem em relação ao curso e se já cogitaram congelar a matrícula ou desistir do mesmo. Apesar de 41,67% pensar na Medicina como uma paixão, 66,67% já experienciou pensamentos, mesmo que passageiros, sobre congelar a matrícula ou desistir do curso. De notar, que a incidência destes pensamentos é superior nos anos clínicos (4.º, 5.º e 6.º anos) como mostra a tabela 3. Além disso, houve entrevistados do 5.º ano que pensaram em congelar a matrícula e voltar aos estudos só quando as aulas voltassem a ser presenciais.

	1.º Ano (n=4)	2.º Ano (n=4)	3.º Ano (n=4)	4.º Ano (n=4)	5.º Ano (n=4)	6.º Ano (n=4)
Nunca pensou em congelar a matrícula ou desistir do curso	2	2	3	1	0	0
Já pensou em congelar a matrícula ou desistir do curso	2	2	1	3	4	4

Tabela 3- Incidência de pensamentos sobre congelar a matrícula ou desistir do curso.

[Exemplo, entrevista 19] “Sim, pensei em congelar a matrícula bué vezes, claro, mas mais seriamente agora, entre o primeiro e o segundo semestre, depois de cancelarem a época de exames e isto tudo de não haver aulas práticas, pensei seriamente em congelar a matrícula e ir para a Alemanha arranjar um *part-time* a receber 10 euros à hora e voltar para o ano, quando as coisas estivessem mais calmas e as aulas fossem como deve ser. Mas não, nunca iria desistir, é a minha paixão, eu gosto mesmo disto e é mesmo triste, porque nós, às vezes, precisamos de ser lembrados, porque é que estamos a fazer isto e claro que, quem é que nunca, ao longo dos 6 anos de curso não pensou em desistir? Ou achou “pá, isto não é para mim” e é fundamental, para mim, ir às consultas, ir à enfermaria para me lembrar que é isto que eu quero. (...)”

III.I.II. Impacto da COVID-19 na vida social

De acordo com os dados recolhidos através das entrevistas, é possível inferir que a pandemia e, conseqüentemente, os confinamentos, alterações a nível académico mencionadas anteriormente, entre outras, alteraram o quotidiano dos estudantes. Quando questionados acerca do impacto que teve a falta de interação social na vida dos mesmos, 33,3% revelou que sentiam falta do contacto pessoal com outras pessoas. Igualmente, outros 33,3% acrescentou um maior isolamento do mundo exterior.

[Exemplo, entrevista 10] “Como eu já disse, eu sou muito uma pessoa de estar cara a cara com uma pessoa, com contacto físico e acho que isso, para mim, mexe muito, o facto de não poder sentir o toque de outra pessoa, poder olhar nos olhos de outra pessoa, porque eu gosto de falar cara a cara e isso, para mim, acho que é aquilo que mais me faz falta. O facto de estar fechado em casa 24 horas, só sair para ir ao ginásio, porque agora posso, os ginásios agora estão abertos, mas antes não... opá para a nossa saúde mental... acho que se nota muito, porque estar fechado em casa 24 horas é muito complicado.”

Relativamente às alterações na rotina durante a pandemia, 33,3% sentiu que a alteração que mais os impactou foi o facto de terem de ficar em casa, confinados, e de não poderem mudar de espaço físico como no período pré-pandemia.

[Exemplo, entrevista 4] “Claro. A minha rotina envolvia sair de casa, ir à faculdade, pronto. Agora já não faço nada disso, por causa da quarentena. A minha rotina agora baseia-se nas coisas normais e estudar, estudar e estudar. Realmente teve um grande impacto.”

III.I.III. Impacto da COVID-19 na saúde

No que toca ao impacto que a COVID-19 teve na saúde dos entrevistados, os dados recolhidos permitem-nos afirmar que 62,5% referiu apresentar, no quotidiano, um humor eutímico. Apesar disso, 41,67% mencionou ter algumas variações de humor. Quando inquiridos diretamente acerca da incidência de pensamentos depressivos, 54,17% afirmou tê-los.

[Exemplo, entrevista 8] “Eu costumo estar normalmente bem disposto durante os dias. Às vezes, há dias em que estou um bocadinho mais chateado ou mais cansado, mas, de um modo geral, tenho tido sempre uma atitude mais positiva.”

[Exemplo, entrevista 21] “Tenho imensas variações, especialmente quando passo o dia todo a estudar. Em casa, ao final do dia é péssimo, o meu humor. Acho que estar em casa, tem... pronto, eu acho que estou a ser muito má, estou muito intolerante com os meus pais, qualquer barulho me enerva e, pronto, acho que coitados, tenho um bocado de pena deles.”

[Exemplo, entrevista 17] “Com alguma frequência. Eu acho que, principalmente, mais à noite, quando uma pessoa sente que passou... principalmente naqueles dias em que uma pessoa passa o dia inteiro a estudar e depois precisava de um escape à noite, precisava de conviver e eu acho que é principalmente nesses momentos que me vêm pensamentos desse género à cabeça.”

Sabendo que o sedentarismo pode convidar à inércia, 41,67% da amostra afirmou ter cuidado com a sua saúde física e mental, sendo que 45,83% referiu ter uma vida ativa, isto é, faziam algum tipo de exercício físico.

[Exemplo, entrevista 11] “Eu acho que não tenho falta de cuidado com a minha higiene física e mental. Eu percebi que eu sou daquelas pessoas que tem ansiedade *high functioning*, então preciso de ter muitas rotinas para não me desleixar por completo e eu gosto de ter essas rotinas e estes hábitos saudáveis. Então tenho o cuidado de me arranjar de manhã, vestir, etc., e também, mesmo na parte mental, tento fazer algumas vezes meditação, por exemplo, e faço exercício físico regularmente, portanto, diria que não tenho falta de cuidado com este aspeto.”

Quando inquiridos acerca de alterações na saúde, 66,67% negou alterações de peso. Sobre a qualidade do sono, 83,33% evidenciou alterações no sono, nomeadamente queixas de sono não reparador, despertares noturnos, atraso da fase do sono, aumento do número total de horas de sono, entre outras.

[Exemplo, entrevista 17] “Uma coisa que me acontece, demoro a adormecer imenso e mesmo que não esteja a olhar para o telefone, o atraso da fase do

sono é algo que acontece com frequência... é todo o isolamento, é toda a ansiedade. A ansiedade, depois, faz-me adormecer mais tarde e tenho de acordar cedo porque tenho aulas. (...) tenho muita dificuldade em adormecer e tenho às vezes um tempo de latência de 2, 3 horas e é complicado, porque é algo que eu... eu para adormecer tento não ter ecrãs, tento não ter relógios durante a noite e é algo que não consigo. Frequentemente desperto durante a noite, o que torna o sono não reparador e eu sinto muito o que é estar o dia todo em casa, parada, não gastar energia durante o dia, ou não gastar tanta como gastava antes da pandemia, que teve um impacto enorme em termos da qualidade do sono e essas são as minhas.”

[Exemplo, entrevista 19] “Sim, estou com imensa insónia inicial. Imensa, imensa, imensa, nunca foi tão mau. Eu antes já tinha os horários um pouco trocados, ia para a cama mesmo tarde, 3, 4 da manhã, mas era porque eu tinha os horários muito assim, ou seja, eu acordava tarde, deitava-me tarde, portanto, tinha um atraso da fase do sono e, pronto, estava a ver séries. Agora é, eu paro com as séries, deixo o telefone na secretária, vou para a cama e demoro imenso tempo a adormecer, fico super stressada, tipo “não consigo dormir”, então se estiver preocupada com alguma coisa, (...) eram 2 da manhã, não conseguia pregar olho, levantei-me, fui para a secretária e sentei-me a estudar bronquiolites até às 4 da manhã, não aprendi nada, pus-me a ver a aula gravada do *moodle*, voltei para a cama e não consegui adormecer, não preguei olho a noite toda, só de pensar: tenho de estudar. Sinto que estou com mais dificuldades em adormecer e não é por estar com os horários trocados, é mesmo porque não consigo desligar o meu pensamento.”

Ainda relacionado com a saúde dos estudantes, 37,5% referiu ter sentido uma diminuição da sua saúde mental no geral ou sentem-se mais ansiosos. Ao serem questionados se o confinamento poderia estar relacionado com a afeição da saúde mental a resposta foi maioritariamente positiva, sendo que 37,5% dos participantes afirmou que a falta de interação social é um fator bastante preponderante.

[Exemplo, entrevista 16] “(...) Além disso, a minha saúde mental foi afetada pelo lado negativo, não é a mesma que era. Embora eu acho que não tenha

sido muito impactada, de facto, é menor em nível de qualidade do que aquilo que era, especialmente ao nível da motivação. Sinto-me bastante mais desmotivado.”

[Exemplo, entrevista 1] “Sim, sem dúvida. Porque, por exemplo, nós passamos mais tempo em casa e eu sinto também que não ver tantas vezes a luz do sol afeta os nossos pensamentos e passamos a ter pensamentos mais depressivos. Além disso, não convivemos tanto com os nossos amigos e familiares afeta bastante.”

III.II. Recursos estimados

Relativamente aos recursos mais estimados para o ensino à distância, 62,5% dos entrevistados aludiu valorizar os equipamentos eletrónicos e 37,5% ter um local de estudo.

[Exemplo, entrevista 11] “Eu valorizo, graças a Deus e felizmente, tenho ótimas condições para ter um ensino à distância e mesmo para tudo o resto para a quarentena. Tenho jardim e vivo num espaço que tem sítios para andar a pé, espaços verdes, etc., e essa parte valorizo muito. (...) eu tenho as melhores condições, porque cá em casa somos 5 pessoas, 3 em aulas *online* e duas pessoas em teletrabalho e ninguém se incomoda assim muito, no máximo há um pedido para falar mais baixo, mas cada um tem o seu espaço e isso é muito bom para conseguirmos estar concentrados, portanto nesse aspeto não me posso, de todo, queixar e sei que sou uma privilegiada.”

Sabendo que durante os confinamentos muitos estudantes voltaram para a sua residência fora de Lisboa, os estudantes deslocados que participaram neste estudo foram inquiridos acerca da facilidade de estudarem na sua residência natal. 58,33% afirmou não ter dificuldade em estudar em casa. Porém, 41,67% referiu ter dificuldades em estudar em casa, por diversas razões, como por exemplo, o ambiente ruidoso, como referido no excerto da entrevista 11.

[Exemplo, entrevista 9] “Sim, eu felizmente nunca tive essa questão, porque eu, por vezes, até prefiro estudar em casa no Algarve, do que estudar em Lisboa, pelo simples facto que aqui, já conheço o sítio, se precisar de ir a algum sítio também é mais perto, tenho o meu tempo mais facilmente controlado e, portanto, eu até prefiro estudar em casa a ir estudar para bibliotecas ou assim.”

[Exemplo, entrevista 11] “Não, eu tenho o meu pai a dar aulas ao meu lado. Quando vou a casa é um bocado complicado conseguir partilhar a mesma casa, porque o ambiente é ruidoso e o meu pai, frequentemente, pede-me ajuda em termos de tecnologia e sinto que é difícil conseguir manter um estudo concentrado, quando vou a casa.”

Durante a entrevista, os participantes foram questionados acerca dos seus *hobbies* e o que faziam no seu tempo livre. A maioria dos mesmos, 75%, referenciou ver televisão, séries ou filmes. Adicionalmente, 58,33% mencionou fazer desporto e 33,3% gosta de conversar no seu tempo livre.

[Exemplo, entrevista 5] “Tenho ido correr, vejo séries, ouço música e faço chamadas com os meus amigos.”

Ao longo da entrevista, os participantes foram inquiridos acerca das suas preocupações e fontes de sobrecarga. Esta questão focou-se nos recursos que os têm ajudado a lidar com elas. 79,17% e 70,83% acrescentou que conversam com amigos e com a família, respetivamente.

[Exemplo, entrevista 3] “Sobretudo o apoio da minha família que tem sido constante e também os meus amigos que permanecem ligados, ainda que seja sempre através de um ecrã, mas continuamos sempre em contacto e, portanto, ajuda. Se tiver mais nervosa com alguma matéria, ou assim, posso sempre recorrer a eles, ou se não me estiver a sentir tão bem posso sempre ir falar com a minha família e sei que me vão ouvir e tentar ajudar ao máximo.”

III.III. Principais constrangimentos/obstáculos

Os participantes, além de inquiridos acerca dos recursos que mais valorizavam, foram, igualmente, questionados acerca dos aspetos relacionados com a faculdade dos quais sentiam mais falta. A totalidade, 100%, respondeu que o que sentia mais falta era da interação social que a faculdade permitia.

[Exemplo, entrevista 9] “O principal seria o socializar com colegas, com amigos. Só o facto de me deslocar à faculdade, de fazer aquele caminho com um amigo e depois irmos para a faculdade e passarmos todos pelos mesmos desafios é algo que faz falta, porque no ensino à distância, apesar de termos o acesso a redes sociais e tudo mais e de podermos conversar com todas essas pessoas, sentimos que tornam o caminho mais solitário, que passamos apenas a depender de nós e que não temos assim ninguém próximo que esteja, de certa forma, a passar pelo mesmo e então acho que esse seria o ponto que sinto mais falta.”

Outro constrangimento perguntado aos entrevistados foi se a sua família foi afetada financeiramente durante a pandemia, uma vez que, em Portugal, houve pessoas que entraram em *Lay-off* o que levou a uma redução salarial em vários agregados familiares. Apesar desta realidade, 75% dos alunos revelou que a família não foi afetada financeiramente.

[Exemplo, entrevista 1] “Não, felizmente os meus pais mantiveram o trabalho e mantiveram todas as condições associadas tal como estavam antes da pandemia.”

III.IV. Estratégias para ultrapassar os constrangimentos

Como aludido anteriormente, a entrevista tinha várias questões relacionadas com as preocupações e fontes de sobrecarga e, nesta, foram indagadas as diferentes estratégias adotadas pelos participantes de forma a ultrapassá-las. 45,83% dos estudantes afirmou que conversa com outras pessoas e 33,3% pensa nos *hobbies* como uma estratégia para superá-las.

[Exemplo, entrevista 11] “Então, eu diria falar com amigas, falar com a família, falar com o psicólogo quando é preciso. Acho que é muito importante falar sobre o assunto, porque as pessoas conseguem sempre ajudar-nos de alguma maneira, principalmente quem está a passar pelo mesmo. A verdade é que de uma maneira ou de outra, estando a estudar ou no trabalho ou o que seja, estamos todos no mesmo barco e, portanto, falar sobre o assunto acho que é sempre importante; e depois diria que o exercício físico ajuda muito, porque sinto que não estou parada, só comer ou a procrastinar. Sinto que realmente estou a fazer algo saudável e que isso também ajuda a libertar bastante a mente e a relaxar.”

Quando inquiridos acerca de terem alguém com quem podem partilhar os seus problemas, 79,17% disse contar com os amigos e com a família. Além disso, quando questionados se, quando necessário, considerariam obter ajuda profissional, 87,5% respondeu positivamente e os restantes 12,5% já usufruíam de ajuda profissional.

[Exemplo, entrevista 17] “Sim. Eu recorro à minha família e aos meus colegas, às minhas amigas quer da faculdade, quer do desporto, quer da minha antiga residência, com quem eu tenho contacto com algumas pessoas.”

[Exemplo, entrevista 19] “Eu acho que preciso [de ajuda profissional] e considero com alguma frequência.”

Por último, os alunos foram questionados se, enquanto estudantes da FMUL, conhecem o espaço S e se pensam vir a usufruir ou já usufruem do mesmo. A maioria dos alunos, 54,17%, assumiu conhecer o espaço S, no entanto nunca usufruíram dos seus serviços.

[Exemplo, entrevista 3] “Eu conheço o trabalho que o espaço S realiza, pelo menos a parte teórica. Não uso o mesmo e espero não ter de vir a usufruir, mas se sentir necessidade, acho que não terei problemas com isso.”

IV. Discussão

Como aludido anteriormente, a finalidade deste estudo é explorar o impacto da COVID-19 na saúde mental e na experiência académica dos estudantes de Medicina. Os resultados demonstram que a pandemia COVID-19 teve implicações na vida académica e na saúde, especialmente na saúde mental dos estudantes de medicina. Face ao potencial impacto negativo da deterioração da saúde mental na motivação e desempenho académico, é extremamente importante continuar-se a estudar este impacto e formas de prevenção e intervenção que promovam a saúde mental dos estudantes de medicina.

IV.I. Impacto da COVID-19 na vida académica

No que diz respeito à vida académica e, apesar de a maioria dos estudantes referir ter-se adaptado bem às alterações do curso provocadas pelas circunstâncias da pandemia da COVID-19, destacam-se adaptações positivas e negativas por parte da FMUL. Após uma análise transversal de todas as entrevistas, é perceptível que os alunos do 1.º, 2.º e 3.º anos são os que se sentem menos prejudicados, uma vez que a sua componente clínica é mais reduzida comparativamente com os restantes anos de escolaridade. Os alunos do 4.º e 5.º anos revelaram maior insatisfação por terem aulas práticas com pouco contacto clínico. Alguns destes alunos demonstram preocupação com implicações a nível do ensino da comunicação médico-doente e a nível de conhecimentos, podendo contribuir para uma maior ansiedade, visto que estão nos últimos anos do curso. Uma alteração que afetou negativamente e de forma transversal os estudantes do 1.º ao 5.º ano foi a realização de aulas práticas não presenciais, tendo sido referido maior inibição e um sentimento de tirar menor partido das aulas. Adicionalmente, o facto de não interagirem com os colegas e professores presencialmente, foi, indubitavelmente, o fator mais mencionado e o facto mais preponderante na razão por detrás do descontentamento no que toca a este tipo de aulas. Um estudo inglês realizado por Dost et al. (2020), menciona que os alunos de medicina preferem o ensino presencial a o ensino à distância, considerando que na última modalidade há menos oportunidades para fazer questões, considerando as aulas

menos interativas. Adicionalmente, o mesmo estudo refere que 75,99% dos estudantes sentem que o ensino à distância não substitui a aprendizagem presencial feita através do contacto com doentes. Igualmente, 82.17% dos mesmos sentem dificuldades na aprendizagem e na prática de gestos clínicos, aquando das aulas online. Além disso, alguns alunos consideram a falta de interação com os colegas uma limitação deste modo de ensino.

Uma mudança sentida como muito positiva foi a gravação e posterior disponibilização das aulas teóricas. Este procedimento permite uma maior flexibilidade e autonomia na gestão do tempo por parte dos alunos, além de permitir rever as aulas e apreender mais conhecimentos. Dost et al. (2020), expõe, também, que 19,52% e 18,63% dos estudantes de medicina consideraram como vantagens desta modalidade de ensino a maior flexibilidade que este tipo de ensino permite e a possibilidade dos mesmos aprenderem ao seu próprio ritmo, respetivamente.

Na faculdade, em geral, o sentimento, por parte de todos os estudantes entrevistados, de falta de interação social presencial com os amigos e colegas foi o constrangimento mais marcante na vida dos mesmos. Estes estudantes sentiram uma menor ligação à faculdade e mais desmotivados, além de um número significativo de estudantes referir diminuição da qualidade do seu estudo e dificuldade na gestão do tempo que, conseqüentemente pode levar a uma diminuição do desempenho académico. No mesmo estudo de Dost et al. (2020), é revelado que alguns alunos se sentem desmotivados e com dificuldades na concentração.

Outro fator que poderá estar ligado à diminuição do desempenho académico é o facto dos estudantes deslocados terem voltado à sua residência natal aquando do confinamento. Embora a maioria dos entrevistados referira ter boas condições, nomeadamente equipamentos eletrónicos e um local de estudo, e facilidade em estudar na sua residência natal, 41,67%, mencionou ter dificuldades em estudar em casa, o que poderá ter prejudicado a qualidade do estudo e o desempenho académico. Dost et al. (2020), encontrou como limitações desta tipologia de ensino distrações familiares (26.76%), uma má ligação à Internet (21.53%) e a falta de um espaço de estudo (11.03%).

Apesar de todas as mudanças referentes à vida dos estudantes na faculdade, a maior preocupação foi, indubitavelmente, os exames. O facto de os exames do 1.º semestre do ano letivo 2020/2021 terem coincidido com um aumento bastante elevado de casos de COVID-19 em Portugal, levou a ser decretado um novo confinamento. Por essa razão, a maioria dos exames foi reagendada para uma semana após a realização dos exames do segundo semestre. Esta situação foi considerada como bastante ansiogénica, frustrante, além de ter sido considerada uma grande sobrecarga, como exemplificado nos seguintes excertos.

No caso particular dos alunos do 6.º ano, a apresentação da tese e a Prova Nacional de Acesso foram as principais preocupações destes estudantes. De acordo com um estudo realizado por Oura et al. (2020), 49,9% dos estudantes de medicina do 6.º ano apresenta níveis de *stress* patológico, o que os torna mais suscetíveis ao aparecimento de ansiedade e depressão. Os autores deste estudo sugerem que níveis de *stress* patológico podem, também, contribuir para uma redução do desempenho académico.

Dois terços dos estudantes já experienciaram pensamentos sobre congelar a matrícula ou desistir, uma percentagem superior à verificada por Dyrbye et al. (2010), que verificaram que 11% dos estudantes de medicina pensa seriamente em desistir do curso, em cada ano letivo. De notar, que esta discrepância entre resultados pode ser devida ao facto de se ter contabilizado todos os alunos que pensaram em congelar a matrícula ou desistir do curso, mesmo que tenham sido pensamentos passageiros. Tal situação deve-se principalmente por considerarem medicina um curso árduo e trabalhoso. Além disso, o facto de a COVID-19 ter obrigado a mudanças no ensino médico, nomeadamente, o ensino à distância e a diminuição da prática clínica, levou alguns alunos a cogitar mais seriamente a ideia de congelar a matrícula. Neste estudo, os alunos do 5.º e 6.º anos, apresentaram percentagens de 100% no que concerne ao congelamento da matrícula ou na desistência do curso.

IV.II. Impacto da COVID-19 na saúde

Relativamente à saúde, os dados demonstram que no que toca à saúde física não se verificaram alterações impactantes na mesma. Os estudantes referiram praticar exercício físico, tendo, muitos deles, *hobbies* que incluem a realização de algum tipo de exercício, o que corrobora o estudo de Lyons et al. (2020), onde os estudantes referem a realização de vários tipos de exercício físico, como, ciclismo. Adicionalmente, neste estudo, os estudantes mencionaram procurar novos hobbies. Apesar da menção ao exercício físico, no nosso estudo, 75% dos entrevistados refere também ver regularmente televisão, séries ou filmes, o que pressupõe um maior sedentarismo durante este período, dado também referido no estudo de Lyons et al. (2020).

No que concerne o sono, 83,33% dos estudantes entrevistados mencionou ter alterações do sono, nomeadamente sono não reparador, com vários despertares noturnos, atraso da fase do sono, aumento do número total de horas de sono, insónia inicial. Estas queixas determinam uma diminuição da qualidade do sono. De acordo com um estudo que avaliou a qualidade do sono de estudantes de medicina durante a pandemia, 89,27% dos participantes referiram apresentar algum tipo de distúrbio do sono, nomeadamente, pesadelos, roncopatia e sono fragmentado. Foram, igualmente, reportadas insónias por 66% e 52,4% dos estudantes avaliaram a sua qualidade do sono como fraca. Alterações na qualidade do sono, nomeadamente insónias, são consideradas um fator de risco para depressão ou ansiedade (Neckelmann et al., 2007). Adicionalmente, este problema poderá levar não só a dificuldades de concentração e diminuição do desempenho académico, como também a dificuldades relacionais e diminuição da qualidade de vida (Goweda et al., 2020). Neste estudo realizado por Goweda et al., (2020), verificou-se que 73,8% dos estudantes de medicina referiu sofrer de, pelo menos, um tipo de perturbação do sono. O facto de uma grande percentagem de participantes ter revelado apresentar alguma perturbação do sono é alarmante, uma vez que a qualidade do sono está positivamente correlacionada com um melhor desempenho académico (Okano et al., 2019).

Por último, a pandemia COVID-19 impactou a saúde mental destes estudantes. O confinamento ocasionou uma menor interação social, especialmente presencial,

podendo-se auferir sentimentos de saudade de interação social e o isolamento nos entrevistados. Igualmente, o confinamento fez com que as saídas de casa se tornassem mais ocasionais, o que provocou alterações na rotina dos estudantes. Todos estes fatores parecem estar interligados e poderão ser fatores desestabilizadores da saúde mental. De facto, além de ter sido referenciado por um número significativo de alunos que sente que a pandemia teve um impacto negativo na sua saúde mental, sentindo-se mais ansiosos e stressados, mais de metade dos inquiridos referiu ter pensamentos depressivos e uma percentagem, também significativa, confidenciou ter variações de humor. Estes resultados são inferiores aos apurados por Lyons et al., (2020) que verificou que 68% dos estudantes acredita que, desde o início da pandemia COVID-19, houve uma deterioração da sua saúde mental, dado que, no nosso estudo, só 37,5% é que afirma sentir ter havido deterioração da sua saúde mental.

Apesar do impacto negativo da COVID-19 na saúde mental destes, os mesmos referem que têm apoio dos amigos e da família e que sentem que podem partilhar os seus problemas com alguém, sendo que partilhar as preocupações com os outros é a estratégia mais referido ao longo das entrevistas.

Todos os estudantes consideraram obter ou já têm ajuda profissional. Estes dados são semelhantes ao encontrados por Ryan et al. (2017), que reporta que dos estudantes de medicina que referiram ter problemas de saúde mental, 75% dos mesmos obteve ajuda profissional. No entanto, alguns estudantes afirmaram ter dificuldade em perceber se necessitam desse tipo de ajuda e um estudante referiu considerar a possibilidade de obter ajuda profissional, mas sentiu não ser capaz de ter uma consulta, o que poderá ser considerado como estigma no que à saúde mental diz respeito. Ryan et al. (2017) refere, igualmente, algumas barreiras à procura de ajuda profissional, nomeadamente, falta de tempo, dificuldades financeiras e estigma, principalmente relacionada com a possibilidade dos colegas descobrirem (24%) e o consequente julgamento por parte dos mesmos (25%). Além disso, 25% sentem-se mais fracos que os pares por utilizarem serviços de ajuda profissional.

IV.III. Limitações do estudo

Este estudo apresenta algumas limitações. Primeiramente, o facto de ser um estudo transversal, só nos permitiu contemplar o impacto desta pandemia no momento das entrevistas. Sendo assim, o impacto a longo prazo não constitui objeto de estudo desta investigação. Em segundo lugar, tratando-se de um estudo qualitativo, a generalização dos resultados não deverá ser efetuada. Além disso, o tamanho reduzido da amostra (24 alunos) pode não corresponder à população dos estudantes de medicina da Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa. Por último, poderá haver um viés de desejabilidade social, dado que a forma de obtenção dos dados foi realizada através de entrevistas. Deste modo, algumas das respostas oferecidas pelos participantes poderão não ter sido as mais verdadeiras, mas sim as que consideram socialmente adequadas.

IV.IV. Conclusão

Através da realização desta investigação, foi possível apurar que a COVID-19 impactou substancialmente o quotidiano destes estudantes a nível académico, social e da saúde, especialmente mental. Apesar de a maioria dos participantes recorrer a estratégias adaptativas, nomeadamente através da partilha dos seus problemas e da relativização dos mesmos, poderá ser benéfica a existência de atividades extracurriculares nas escolas médicas para potenciar o bem-estar físico e mental dos estudantes, tais como *yoga*, meditação, ou *workshops* onde possam aprender ou aprofundar os seus conhecimentos acerca da higiene do sono, dado estar intimamente relacionada com o desempenho académico.

V. Referências Bibliográficas

- Almeida, T., Kadhum, M., Farrell, S. M., Ventriglio, A., & Molodynski, A. (2019). A descriptive study of mental health and wellbeing among medical students in Portugal. *International Review of Psychiatry*, 31(7-8), 574-578.
- Akin-Odanye, E. O., Kaninjing, E., Ndip, R. N., Warren, C. L., Asuzu, C. C., Lopez, I., Muiruri, C., & Vilme, H. (2021). Psychosocial impact of covid-19 on students at institutions of higher learning. *European Journal of Education Studies*, 8(6).
- Ayala, E. E., Omorodion, A. M., Nmecha, D., Winseman, J. S., & Mason, H. R. (2017). What do medical students do for self-care? A student-centered approach to well-being. *Teaching and learning in medicine*, 29(3), 237-246.
- Ayala, E. E., Winseman, J. S., Johnsen, R. D., & Mason, H. R. (2018). US medical students who engage in self-care report less stress and higher quality of life. *BMC medical education*, 18(1), 1-9.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative research in psychology*, 3(2), 77-101.
- Burr, J., & Beck Dallaghan, G. L. (2019). The relationship of emotions and burnout to medical students' academic performance. *Teaching and learning in medicine*, 31(5), 479-486.
- Campos, R., Pinto, V., Alves, D., Rosa, C. P., & Pereira, H. (2021). Impact of COVID-19 on the Mental Health of Medical Students in Portugal. *Journal of Personalized Medicine*, 11(10), 986.
- Cao, W., Fang, Z., Hou, G., Han, M., Xu, X., Dong, J., & Zheng, J. (2020). The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China. *Psychiatry research*, 287, 112934.
- Chinna, K., Sundarasan, S., Khoshaim, H. B., Kamaludin, K., Nurunnabi, M., Baloch, G. M., Hossain, S., Sukayt, A., Dalina, N., Rajagopalan, U., Kumar, R., & Memon, Z. (2021). Psychological impact of COVID-19 and lock down measures: An online cross-sectional multicounty study on Asian university students. *PloS one*, 16(8), e0253059.
- Clarke, V., Braun, V., & Hayfield, N. (2015). Thematic analysis. *Qualitative psychology: A practical guide to research methods*, 222, 248.

- Coentre, R., Faravelli, C., & Figueira, M. L. (2016). Assessment of depression and suicidal behaviour among medical students in Portugal. *International journal of medical education, 7*, 354.
- Dinis, T. C. (2019). *Perfeccionismo e burnout e as atividades extracurriculares nos estudantes de medicina da Universidade de Coimbra* (Doctoral dissertation, Universidade de Coimbra).
- Dost, S., Hossain, A., Shehab, M., Abdelwahed, A., & Al-Nusair, L. (2020). Perceptions of medical students towards online teaching during the COVID-19 pandemic: a national cross-sectional survey of 2721 UK medical students. *BMJ open, 10*(11), e042378.
- Dyrbye, L. N., Thomas, M. R., Power, D. V., Durning, S., Moutier, C., Massie Jr, F. S., Harper, W., Eacker, A., Szydlo, D. W., Sloan, J. A., & Shanafelt, T. D. (2010). Burnout and serious thoughts of dropping out of medical school: a multi-institutional study. *Academic Medicine, 85*(1), 94-102.
- Eleftheriou, A., Rokou, A., Arvaniti, A., Nena, E., & Steiropoulos, P. (2021). Sleep Quality and Mental Health of Medical Students in Greece During the COVID-19 Pandemic. *Frontiers in public health, 9*.
- Elmer, T., Mepham, K., & Stadtfeld, C. (2020). Students under lockdown: Comparisons of students' social networks and mental health before and during the COVID-19 crisis in Switzerland. *Plos one, 15*(7), e0236337.
- Goweda, R. A., Hassan-Hussein, A., Alqahtani, M. A., Janaini, M. M., Alzahrani, A. H., Sindy, B. M., ... & Kalantan, S. A. (2020). Prevalence of sleep disorders among medical students of Umm Al-Qura University, Makkah, Kingdom of Saudi Arabia. *Journal of Public Health Research, 9*(Suppl 1).
- Hankir, A. K., Northall, A., & Zaman, R. (2014). Stigma and mental health challenges in medical students. *Case Reports, 2014*, bcr2014205226.
- Hicks, T., & Heastie, S. (2008). High school to college transition: A profile of the stressors, physical and psychological health issues that affect the first-year on-campus college student.
- Lyons, Z., Wilcox, H., Leung, L., & Dearsley, O. (2020). COVID-19 and the mental well-being of Australian medical students: impact, concerns and coping strategies used. *Australasian Psychiatry, 28*(6), 649-652.

- MacLean, L., Booza, J., & Balon, R. (2016). The impact of medical school on student mental health. *Academic Psychiatry, 40*(1), 89-91.
- Maia, B. R., & Dias, P. C. (2020). Ansiedade, depressão e estresse em estudantes universitários: o impacto da COVID-19. *Estudos de Psicologia (Campinas), 37*.
- Moreira de Sousa, J., Moreira, C. A., & Telles Correia, D. (2018). Anxiety, depression and academic performance: a study amongst portuguese medical students versus non-medical students. *Acta medica portuguesa, 31*(9), 454-462.
- Neckelmann, D., Mykletun, A., & Dahl, A. A. (2007). Chronic insomnia as a risk factor for developing anxiety and depression. *Sleep, 30*(7), 873–880.
- Okano, K., Kaczmarzyk, J. R., Dave, N., Gabrieli, J. D., & Grossman, J. C. (2019). Sleep quality, duration, and consistency are associated with better academic performance in college students. *NPJ science of learning, 4*(1), 1-5.
- Oura, M. J., Moreira, A. R., & Santos, P. (2020). Stress among Portuguese Medical Students: A National Cross-Sectional Study. *Journal of Environmental and Public Health, 2020*.
- Pedrelli, P., Nyer, M., Yeung, A., Zulauf, C., & Wilens, T. (2015). College students: mental health problems and treatment considerations. *Academic Psychiatry, 39*(5), 503-511.
- Perez-Dominguez, F., Polanco-Ilabaca, F., Pinto-Toledo, F., Michaeli, D., Achiardi, J., Santana, V., Urnelli, C., Sawaguchi, Y., Rodríguez, P., Maldonado, M., Raffeeq, Z., Madeiros, O. A., & Rebolledo, C. (2021). Lifestyle Changes Among Medical Students During COVID-19 Pandemic: A Multicenter Study Across Nine Countries. *Health Education & Behavior, 10901981211019292*.
- Puthran, R., Zhang, M. W., Tam, W. W., & Ho, R. C. (2016). Prevalence of depression amongst medical students: A meta-analysis. *Medical education, 50*(4), 456-468.
- Ryan, G., Marley, I., Still, M., Lyons, Z., & Hood, S. (2017). Use of mental-health services by Australian medical students: a cross-sectional survey. *Australasian Psychiatry, 25*(4), 407-410.
- Silva, E., Aguiar, J., Reis, L. P., e Sá, J. O., Gonçalves, J., & Carvalho, V. (2020). Stress among Portuguese medical students: the eustress solution. *Journal of medical systems, 44*(2), 1-6.

- Slavin, S. J., Schindler, D. L., & Chibnall, J. T. (2014). Medical student mental health 3.0: improving student wellness through curricular changes. *Academic Medicine, 89*(4), 573.
- Son, C., Hegde, S., Smith, A., Wang, X., & Sasangohar, F. (2020). Effects of COVID-19 on college students' mental health in the United States: Interview survey study. *Journal of medical internet research, 22*(9), e21279.
- Sundarasan, S., Chinna, K., Kamaludin, K., Nurunnabi, M., Baloch, G. M., Khoshaim, H. B., Hossain, S., & Sukayt, A. (2020). Psychological impact of COVID-19 and lockdown among university students in Malaysia: implications and policy recommendations. *International journal of environmental research and public health, 17*(17), 6206.
- Tavolacci, M. P., Ladner, J., Grigioni, S., Richard, L., Villet, H., & Dechelotte, P. (2013). Prevalence and association of perceived stress, substance use and behavioral addictions: a cross-sectional study among university students in France, 2009–2011. *BMC public health, 13*(1), 1-8.
- Tian-Ci Quek, T., Tam, W. S., X Tran, B., Zhang, M., Zhang, Z., Su-Hui Ho, C., & Chun-Man Ho, R. (2019). The global prevalence of anxiety among medical students: a meta-analysis. *International journal of environmental research and public health, 16*(15), 2735.
- Van Rooij, E., Jansen, E. P., & van de Grift, W. J. (2018). First-year university students' academic success: the importance of academic adjustment. *European Journal of Psychology of Education, 33*(4), 749-767.
- Vollmer-Conna, U., Beilharz, J. E., Cvejic, E., Macnamara, C. L., Doherty, M., Steel, Z., Hadzi-Pavlovic D, Harvey S. B., & Parker, G. (2020). The well-being of medical students: A biopsychosocial approach. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry, 54*(10), 997-1006.

VI. Anexo

VI.I. Guião da entrevista

Dados sociodemográficos/ relacionados com a Covid-19

- Idade
- Género
- Nacionalidade
- Residência
- Ano do curso
- És trabalhador(a) estudante?
- Tiveste de quarentena ou foste diagnosticado(a) com Covid-19?
- Alguém da tua família mais próxima contraiu Covid-19?
- Medo de contrair/transmitir Covid-19?

Impacto da pandemia

- Como te tens adaptado às alterações do curso?
- Como avalias a qualidade das aulas e outras atividades pedagógicas/contatos clínicos etc (pontos positivos e negativos)
- Qual o impacto que a nova realidade na faculdade tem tido na tua vida académica (ex: qualidade do estudo, ligação à faculdade, desempenho académico, motivação para o estudo/faculdade?)
- Que impacto achas que estas alterações podem vir a ter na sua formação e futura prática clínica?
- O que sentes quando pensas no facto de teres duas épocas de exame seguidas?
- Como te sentes em relação ao curso? Já pensaste em congelar a matrícula ou mesmo desistir do curso?
- De que sentes mais falta comparativamente ao ambiente pré-pandemia?
- Que impacto tem a falta de interação social na tua vida?
- Quais são as repercussões e o impacto que a pandemia vai espelhar na tua vida futura.

- Consegues avaliar o teu humor no quotidiano? Tens algum sentimento preponderante?
- Qual a incidência de pensamentos depressivos?
- Qualifica a falta de cuidado com a tua higiene física e mental, uma vez que o sedentarismo pode convidar à inércia?

Recursos

- Quais as condições que tens valorizado mais e as que sentes falta para o ensino na atual modalidade?
- Sendo um estudante deslocado, sentes que consegues estudar em tua casa?
- Que outros recursos têm ajudado a lidar com essas preocupações e sobrecarga?
- Consideras que houve alterações impactantes na tua rotina durante a pandemia?
- Como tens gerido o tempo?
- O que tens feito no teu tempo livre? Tens algum *hobbie*?
- Tiveste alterações significantes de peso?
- De que modo a tua saúde foi afetada?

Constrangimentos

- Considerando a tua realidade na faculdade antes da pandemia, quais os aspetos de que sentes mais falta?
- Neste semestre, quais estão a ser as tuas maiores preocupação e sobrecarga?
- Evidencias alterações sobretudo na qualidade do teu sono?
- Crês que o confinamento afeta particularmente a saúde mental?
- A tua família foi afetada financeiramente pela pandemia?

Estratégias

- Que estratégias tens utilizado para ultrapassar as tuas maiores preocupações/sobrecarga?
- Consideras que se precisares de falar, tens alguém a quem podes recorrer?
- Se precisasses, considerarias obter ajuda profissional?
- Enquanto estudante da FMUL, conheces o espaço S? Pensas vir a usufruir ou já usufruís do mesmo?

VI.II. Análise temática (Fase 5)

