

# SAÚDE MENTAL EM TEMPOS DE PANDEMIA

## Mental Health in Pandemic Times

Anna Giulia Miyashiro Alves<sup>1</sup>

Cariston Rodrigo Benichel<sup>2</sup>

Flávio Ademilson Corradini Junior<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Discente do curso de Enfermagem das Faculdades Integradas de Bauru

<sup>2</sup>Orientador e Docente do Curso de Enfermagem das Faculdades Integradas de Bauru

<sup>3</sup>Coorientador e Docente do Curso de Enfermagem das Faculdades Integradas de Bauru

### Resumo

A pandemia da COVID-19 afetou significativamente vários segmentos da população, que precisaram adequar suas rotinas ao isolamento social, a fim de evitar a proliferação do vírus. Uma das áreas mais afetadas foi o ambiente universitário, que demonstrou diversos impactos na saúde mental, já que precisaram lidar com questões intrínsecas, sociais, políticas e econômicas. Este estudo objetivou contextualizar o cenário de manifestações de doenças mentais e sintomas depressivos, ansiosos e estresse entre estudantes universitários durante e após a pandemia da COVID-19. Tratou-se de um estudo de revisão de literatura realizada nas bases de dados disponíveis na plataforma da Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde – LILACS durante o segundo e terceiro trimestre de 2023. Selecionaram-se estudos completos, publicados na última década, nos idiomas português, inglês e espanhol, obtidos através dos descritores “COVID-19”, “Saúde mental” e “Estudantes”. Evidenciou-se que a saúde mental dos universitários sofreu impactos negativos, exemplificados pela presença de sintomas depressivos, ansiosos e o estresse, além do medo e comportamentos destrutivos tais como o abuso de substâncias psicoativas e ideação suicida. As estratégias de enfrentamento representaram atividades passíveis de serem realizadas no cotidiano desses jovens, e envolveram o bem-estar, prática de exercícios físicos, hobbies e rede de apoio. Concluiu-se que esses achados reforçam a importância de criação e implementação de políticas nas universidades que atuem na prevenção e promoção da saúde mental, mas as repercussões ainda se mostra um assunto relevante em novas pesquisas que podem complementar e embasar cada vez mais programas de proteção a saúde mental.

**Palavras-Chave:** Pandemia por COVID-19; Assistência à Saúde Mental; Transtornos de Ansiedade; Transtorno Depressivo; Estresse Psicológico.

### Abstract

The COVID-19 pandemic has significantly affected various segments of the population, which have had to adapt their routines to social isolation in order to prevent the spread

of the virus. One of the most affected areas has been the university environment, which has shown various impacts on mental health, as they have had to deal with intrinsic, social, political and economic issues. Objective to contextualize the scenario of manifestations of mental illness and symptoms of depression, anxiety and stress among university students during and after the COVID-19 pandemic. Methods: This was an integrative, descriptive and exploratory literature review study. The results it was found that the mental health of university students suffered negative impacts, exemplified by the presence of depressive symptoms, anxiety and stress, as well as fear and destructive behaviors such as psychoactive substance abuse and suicidal ideation. The coping strategies represented activities that could be carried out in the daily lives of these young people, and involved well-being, physical exercise, hobbies and a support network. Conclusion these findings reinforce the importance of creating and implementing policies in universities that work to prevent and promote mental health, but the repercussions are still a relevant subject for new research that can complement and support more and more mental health protection programs.

**Key Words:** COVID-19 Pandemic; Mental Health Assistance; Anxiety Disorders; Depressive Disorder; Stress, Psychological.

## Introdução

No final de 2019, a Organização Mundial da Saúde (OMS) informou que a República Popular da China, teve um aumento nos casos de pneumonia devido a um novo vírus, o SARS-CoV-2. Logo o vírus se propagou pelo mundo, levando a população ao isolamento a fim de evitar que fosse cada vez mais disseminado (PRADO *et al.*, 2020).

No Brasil, o primeiro caso foi registrado em fevereiro de 2020 e logo o país entrou em alerta com os altos índices de casos e óbitos. Para os sistemas de saúde, a pandemia de COVID-19 é um desafio urgente e único que exigiu uma resposta rápida do governo e ministérios da saúde para que pudesse reorganizar as ações em saúde frente a esse evento. Esta situação é inédita tanto para a ciência quanto para a sociedade (DAL PAI *et al.*, 2021).

O novo coronavírus foi considerado uma emergência de saúde pública por especialistas, devido à sua alta taxa de transmissão. As manifestações mais comuns são febre, tosse seca e cansaço. Alguns sinais muito parecidos com um resfriado como coriza, obstrução nasal e dor de garganta e sendo menos frequente, quadros de diarreia (SBI, 2020 *apud* HRO, 2020 p. s/r).

Estudo realizado pela Organização Mundial da Saúde junto de 56 mil pacientes indicou que 81% dos infectados desenvolvem sintomas leves (febre, tosse e, em alguns casos, pneumonia), 14% sintomas

severos (dificuldade em respirar e falta de ar), necessitando internamento para oxigenioterapia e 5% doenças críticas (insuficiência respiratória, choque séptico, falência de órgãos e risco de morte) (SBI, 2020 *apud* HRO, 2020 p. s/r).

A pandemia tornou obrigatória uma mudança na forma como a sociedade funcionava. Com o alto risco de contágio e cada vez mais casos registrados pelo mundo, a indicação máxima foi o isolamento social (JANTARA *et al.*, 2022).

Além do distanciamento social, algumas outras estratégias foram adotadas a fim de evitar que o vírus continuasse a se proliferar, como a higienização correta das mãos, uso de álcool em gel frequente, uso de máscaras e face shields, quando necessário contato com outras pessoas (PORTUGAL *et al.*, 2021).

Sabendo que o humano é um ser coletivo, além da ansiedade pelo cuidado a saúde física, o impacto do distanciamento foi rapidamente visto através dos sentimentos de solidão, angústia, temor e luto. A longo prazo, o que antes era apenas um meio de evitar a proliferação da COVID-19, tornou-se um grande causador de sentimentos negativos e que deixou sequelas na saúde mental da população (JANTARA *et al.*, 2022).

Os trabalhadores da saúde foram grandes alvos nesse período pandêmico, adiante de todos os sentimentos negativos. A sobrecarga de trabalho, o medo da perda do emprego e da vida, o compromisso com a saúde da população e principalmente de ser um meio de contaminação indireta para familiares (FERREIRA *et al.*, 2021).

Para os estudantes, além das mudanças em virtude do isolamento que afastaram os eventos sociais e muitas vezes dos familiares, algumas das estratégias adotadas no período foi ensino a distância, sendo necessário a adaptação dos docentes e discentes a esse novo formato de ensino. O estresse de todas as mudanças em um curto espaço de tempo refletiu no relacionamento ensino-aprendizagem, no empenho e rendimentos dos jovens (FAGUNDES, 2022).

Apesar de todas as complicações em questão de saúde física frente a esse período de COVID longa, o principal impacto foi a saúde mental da população, essa que precisou lidar com questões intrínsecas, sociais, políticas e econômicas durante o isolamento em uma era digital e com sobrecarga de informações.

O tópico que norteou o estudo foi: Qual o grau das repercussões mentais no contexto da pandemia por COVID-19 em grupos que lidaram com esse evento mundial envolvidos com a área da saúde?

Tem-se como hipótese do estudo que durante a pandemia universitários apresentaram sintomas e desordens mentais, tais como depressão, estresse e ansiedade. Hipóteses secundárias cogitam que estes mesmos estudantes podem ter apresentado exacerbação de doenças pré-existentes.

Dessa forma, o objetivo desse estudo foi realizar revisão integrativa da literatura para contextualizar o cenário de manifestações de doenças mentais e sintomas depressivos, ansiosos e estresse entre estudantes universitários durante e após o cenário da pandemia da COVID-19. Especificamente, caracterizar o perfil dos graduandos e correlacionar fatores contribuintes extrínsecos (socioambiental e demográficos) e intrínsecos (de ordem pessoal) com os desfechos atrelados às experiências dos envolvidos

## **Métodos**

### **Delineamento**

Tratou-se de um estudo de revisão de literatura, de caráter integrativo, descritivo e exploratório à luz do objetivo proposto.

Segundo Pereira *et al.* (2018) tal delineamento permite a combinação de dados literários direcionados à definição de conceitos, identificação de lacunas nas áreas temáticas, revisão de teorias e análise metodológica dos estudos sobre um determinado tópico.

Uma vez que proporciona a síntese de conhecimento e a incorporação da aplicabilidade de resultados de estudos significativos com foco na prática, o levantamento e análise de dados através deste método também permite fomento científico para desenvolvimento de estratégias para a prática assistencial embasada em evidências científicas, motivo este pelo qual tem sido apontada como uma ferramenta ímpar no campo da saúde (PEREIRA *et al.*, 2018).

### **Estratégia de busca, critérios de inclusão e exclusão**

A estratégia de busca adotada incluiu os descritores “COVID-19”, “Saúde mental” e “Estudantes”, de maneira isolada e interligados pelos conector booleano “AND”. Sua aplicabilidade se deu nas bases de dados vinculadas à plataforma

Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde – LILACS durante o segundo e terceiro trimestre de 2023.

Foram adotados como critérios de inclusão: estudos primários de artigos originais, textos completos e disponíveis gratuitamente nos idiomas português, inglês e espanhol e publicados na última década. Foram excluídos os estudos cujas publicações ocorreram em outros idiomas, com acesso restrito e fora do escopo de investigação envolvendo universitários.

## **Procedimentos**

Após a realização da pesquisa na plataforma LILACS, seguindo a estratégia de busca e os critérios de inclusão e exclusão supracitados, procedeu-se com a organização dos dados e desenvolvimento do conteúdo temático através de seis etapas, a saber:

- Revisão e aplicação da pergunta norteadora para direcionar as pesquisas;
- Busca ou amostragem na literatura segundo os critérios estabelecidos;
- Coleta de dados, mediante leitura dos artigos a partir do título e resumo, e seleção preliminar conforme os critérios estabelecidos;
- Síntese do conhecimento e análise crítica dos estudos incluídos;
- Discussão dos resultados;
- Apresentação da revisão integrativa em modelo descritivo exploratório.

Ainda segue em desenvolvimento a composição de tabela descritiva dos dados qualitativos e quantitativos das pesquisas selecionadas, as quais irão demonstrar os níveis de evidências e informações sociodemográficas e desfechos dos participantes através de breve metanálise. Nesta etapa, os dados serão organizados conforme o título, ano de publicação, amostragem e evidências à luz do objetivo proposto.

## **Resultados e discussões**

### **Perfil epidemiológico dos estudantes universitários em tempos pandêmicos**

Mediante os levantamentos realizados, procedeu-se com a compilação de dados e a apresentação estatística das informações relacionadas ao perfil das

publicações e grupos de estudantes participantes dos estudos realizados durante e após a pandemia, reunindo o título, os autores, o ano de publicação, o contingente amostral de participantes, curso de graduação e as principais evidências.

Os resultados evidenciaram que um contingente total de 13.889 estudantes que participaram de pesquisas nacionais e internacionais com foco na saúde mental e estratégias de enfrentamento. Prevaleceram publicações no ano de 2022 (45%), possivelmente atrelada ao ápice da pandemia e finalização da coleta de dados dos estudos realizados.

As investigações foram conduzidas principalmente junto de graduandos do curso de enfermagem, correspondendo à 30% da amostra analisada, seguindo pelas pesquisas junto dos graduandos do curso de medicina, com 10% do total analisado.

As principais evidências indicaram que o período da pandemia foi complexo e com inúmeros impactos negativos sobre a saúde mental de estudantes universitários, comumente com a manifestação de sintomas depressivos, estresse, ansiedade, comportamentos suicidas, obsessivos, uso e abuso de substância e agravamento de doenças mentais prévias.

Os dados supracitados, bem como o detalhamento das evidências são apresentadas na tabela 1:

**Tabela 1. Perfil epidemiológico dos estudantes universitários em tempos de pandemia**

<b>N</b>	<b>Título</b>	<b>Autor(es)</b>	<b>Ano</b>	<b>Amostra</b>	<b>Curso</b>	<b>Evidências</b>
1	Psicotrópicos: uso por estudantes universitários antes e durante a pandemia de doença por coronavírus 2019	PRADO <i>et al.</i>	2022	464	Enfermagem	A prevalência de psicotrópicos entre estudantes pode ter se acentuado na pandemia
2	Aspectos psicossociais de acadêmicos de enfermagem durante a pandemia da covid-19	GALVÃO <i>et al.</i>	2020	n/e	Enfermagem	Além dos sentimentos prejudiciais, houve expectativa de um futuro melhor, com pensamentos empáticos para com a sociedade e convicção que a Enfermagem será mais valorizada

Continuação da tabela 1

<b>N</b>	<b>Título</b>	<b>Autor(es)</b>	<b>Ano</b>	<b>Amostra</b>	<b>Curso</b>	<b>Evidências</b>
3	Experiences of nursing students at the beginning of the Covid-19 pandemic: a qualitative approach	LIMA <i>et al.</i>	2022	36	Enfermagem	Vivência exaustiva e estressante, interferindo na saúde e no bem-estar. O cotidiano foi marcado por mudanças na experiência com o ensino remoto de emergência
4	Social distancing and emotional state of university students in the COVID-19 pandemic: a descriptive-exploratory study	GAMA <i>et al.</i>	2022	237	Geral	Preocupações, ansiedade, abalo e instabilidade emocional com o distanciamento social e o ensino remoto
5	Prevalência e associações de ansiedade, depressão e estresse em estudantes universitários peruanos durante a pandemia de covid-19	MEJIA <i>et al.</i>	2022	2.572	Geral	A ansiedade foi a patologia mais frequente. A ansiedade foi menor nos estudantes da carreira da saúde; mulheres apresentaram mais estresse e ansiedade; estudantes do 3º ano apresentaram mais depressão
6	A prevalência e fatores associados à ideação suicida entre universitários durante a pandemia da covid-19	QUARTIERO; LAZZAROT; SIQUEIRA	2022	1.303	Geral	A prevalência de ideação suicida nessa amostra foi de 33,8%, sendo que para 67,06%, o pensamento suicida se potencializou na pandemia, sobretudo quando houve perda significativa recentemente, automedicação, internação psiquiátrica e não adoção de hábitos esportivos e falta de rede de apoio
7	Impactos psicológicos gerados pela Covid-19 na saúde mental de universitários	ARAÚJO; VIANA; SANTOS	2023	n/a	Geral	Destacou-se o medo de contágio, aumento da sensação de solidão pelo de isolamento social, dificuldades de adaptação à modalidade remota de ensino.

Continuação da tabela 1

<b>N</b>	<b>Título</b>	<b>Autor(es)</b>	<b>Ano</b>	<b>Amostra</b>	<b>Curso</b>	<b>Evidências</b>
						preocupação excessiva com a vida pessoal, profissional e acadêmica, aumento da ansiedade e luto pela perda de entes queridos
<b>8</b>	Saúde mental em estudantes universitários durante a pandemia de COVID-19	MARTINS <i>et al.</i>	2021	1.957	Geral	Pontuações de saúde mental mais baixas foram associadas a um pior impacto do COVID-19 na vida do entrevistado, maior neuroticismo e maior ideação suicida
<b>9</b>	Covid-19 e saúde mental: um estudo de representações sociais com universitários	CAVALCANTI <i>et al.</i>	2021	294	Geral	Saúde mental e esfera psicoemocional ancoradas pela ansiedade, medo, angústia e tristeza
<b>10</b>	Saúde mental e uso de internet por estudantes universitários: estratégias de enfrentamento no contexto da COVID-19	MOTA <i>et al.</i>	2021	275	Geral	Prevalência de transtornos mentais em 59% da amostra, correlacionada com frequência de uso de internet e estratégias de enfrentamento evitativas
<b>11</b>	Esperança e Bem-Estar Psicológico durante a Crise Sanitária pela COVID-19: Estudo com Estudantes de Enfermagem	LOURENÇO <i>et al.</i>	2021	705	Enfermagem	Variação na esperança e bem-estar psicológico
<b>12</b>	Saúde mental e estratégias de <i>coping</i> em pós-graduandos na pandemia da COVID-19	SCORSOLINI-COMIN <i>et al.</i>	2021	331	Geral	Manutenção de uma rotina de trabalho e estudos, e a prática religiosa estão correlacionadas a menores escores de sintomas de depressão, ansiedade e estresse

Continuação da tabela 1

<b>N</b>	<b>Título</b>	<b>Autor(es)</b>	<b>Ano</b>	<b>Amostra</b>	<b>Curso</b>	<b>Evidências</b>
13	Dor crônica, ansiedade e sintomas depressivos em estudantes de Enfermagem em tempos de pandemia	MIOTTO <i>et al.</i>	2022	119	Enfermagem	Associação de dor crônica com ansiedade e sintomas depressivos, indicando que os acadêmicos experimentam maiores níveis de ansiedade e mais sintomas depressivos do que aqueles sem dor crônica
14	A saúde de adolescentes na volta às atividades escolares presenciais após dois anos de pandemia do covid-19 – estudo transversal de base escolar em Pelotas/RS	MOTTA <i>et al.</i>	2023	425	Geral	Retomada das atividades presenciais representaram um desafio para os próprios adolescentes, seus familiares, para professores, e para as escolas
15	As implicações da pandemia de COVID-19 na saúde mental e física dos estudantes do Curso de Medicina de uma Universidade do Espírito Santo	MARINOT <i>et al.</i>	2022	779	Medicina	Modificações dos padrões de vida decorrentes da pandemia impactaram negativamente a saúde física e mental dos estudantes
16	Um modelo longitudinal de sofrimento psicológico na crise da COVID-19 entre pós-graduandos brasileiros	MANSUR-ALVES <i>et al.</i>	2021	619	Geral	Estresse percebido E ideação suicida pandêmica foi explicada por ideação prévia e insatisfação com a vida na pandemia
17	COVID-19 e saúde mental: fatores associados à depressão, ansiedade e estresse em uma comunidade universitária	BAPTISTA <i>et al.</i>	2022	1.796	Geral	Piora do estado emocional e dificuldades financeiras estão associados a altos escores dos três desfechos. Possuir computador em casa estão associados negativamente a escores altos de depressão

Continuação da tabela 1

<b>N</b>	<b>Título</b>	<b>Autor(es)</b>	<b>Ano</b>	<b>Amostra</b>	<b>Curso</b>	<b>Evidências</b>
18	Uso de substâncias psicoativas e saúde mental de estudantes universitários durante a pandemia da covid-19	PORTELA <i>et al.</i>	2022	527	Saúde	A maioria dos estudantes apresentou uso ocasional e sugestivo de abuso para tabaco, bebidas alcoólicas, maconha e hipnóticos/sedativos
19	Saúde mental dos estudantes universitários brasileiros durante a pandemia de Covid-19	PEREIRA <i>et al.</i>	2021	492	Geral	37% dos estudantes apresentaram alto nível de ansiedade e 46% níveis moderados para os pensamentos e comportamentos obsessivos e compulsivos
20	Distanciamento social e COVID-19: estratégias adotadas por estudantes de Enfermagem	PORTUGAL <i>et al.</i>	2021	148	Enfermagem	Evidenciado a adoção de <i>hobbies</i> e a realização de atividades físicas como estratégias adotadas durante a pandemia
21	Saúde Mental dos Acadêmicos de Medicina na Quarentena – isolamento e enfrentamentos individuais	MULLER; ALBUQUERQUE; MONNERAT	2021	n/e	Medicina	Carga negativa do isolamento e seus efeitos para o processo de socialização dos acadêmicos
22	O impacto da primeira onda da pandemia de Covid-19 na saúde mental de estudantes brasileiros	DALPIAZ <i>et al.</i>	2021	810	Geral	Prevalência de ansiedade (89,5%), depressão (77,9%) e raiva (72,3%). Tempo de distanciamento social, idade e diagnóstico prévio de doenças psiquiátricas foram significativamente associados à maior gravidade dos sintomas

Fonte: elaborado pelos autores, 2023.

Mediante os achados dos diversos estudos incluídos nesta revisão, realizou-se síntese do conhecimento acerca do escopo temático proposto, subdividida em dois eixos, a saber: Cenário pandêmico e a saúde mental dos universitários, e Estratégias de enfrentamento:

### **Cenário pandêmico e a saúde mental dos universitários**

A vida adulta traz uma sobrecarga de mudanças que acontecem de uma única vez. Para os universitários, é preciso lidar ainda com as premissas das instituições de ensino, prazos e avaliações que podem definir a futura carreira, todos requisitos que podem contribuir para piora do psicológico. Neste sentido, a pandemia da COVID-19 teve consequências maiores do que os impactos físicos, educacionais e financeiros. Estudos indicam que a saúde emocional se deteriorou nesse período e evidenciou diversos sintomas associados a ansiedade, depressão e estresse, além de exacerbar os sintomas psíquicos, naqueles que já possuíam algum histórico de sofrimento mental (TEODORO *et al.*, 2021).

Compreende-se que o distanciamento afastou os discentes de suas atividades e os obrigou a lidar com diversas incertezas, medos e informações que as vezes não eram assertivas, gerando sentimentos negativos que quando não cuidados podem levar a consequências mais graves como o estresse pós-traumático e um quadro depressivo. Sobre as notícias, os meios de comunicação foram grandes disseminadores das atualizações sobre a COVID-19, comunicando situações críticas, com dados alarmantes e em alguns casos informações imprecisas que podem ter favorecido o aumento do pânico. Sobre os alunos da saúde, ainda viam na perspectiva de como seria o futuro e as consequências no setor que logo seriam responsáveis para enfrentamento. Em contrapartida, os profissionais de enfermagem, tiveram destaque e foi levantado a importância da atuação na linha de frente aos cuidados à saúde, além das expectativas sobre maior valorização da ocupação (GALVÃO *et al.*, 2020).

Este período obrigou-nos a uma mudança no *mindset* de professores e estudantes sobre suas atuações e rotinas. O docente precisou aprender um novo modo de compartilhar seu conteúdo, criar o vínculo professor-aluno e garantir o entendimento das aulas. Por sua vez, os discentes perderam o convívio com a turma,

precisaram lidar com as falhas de conexão da internet e com a rotina da casa ao mesmo tempo que assistiam as aulas (ARAÚJO; VIANA; SANTOS, 2023).

Mesmo com a implementação do ensino a distância para evitar grandes perdas educacionais, é importante ressaltar que o acesso as tecnologias necessárias para tal formato não é de comum acesso a toda população, principalmente levando em consideração o cenário brasileiro (PEREIRA *et al.*, 2021; ARAÚJO; VIANA; SANTOS, 2023).

Tal problemática foi evidenciada pelo estudo de Scorsolini-Comin *et al.* (2021), cujos resultados revelaram que a falta de constância no contexto pandêmico, as incertezas sobre revisões em bolsas de estudos, insegurança financeira, demissões, mudança nos prazos e a paralização de concursos públicos gerou impacto na saúde mental de jovens que planejavam um futuro, mas ainda não atuavam no mercado de trabalho. O mesmo estudo apontou que, estudantes que já possuíam vínculo empregatício, apresentaram um escore de estresse menor, podendo ser explicado pela possibilidade de contato com outras pessoas e manutenção de uma rede de apoio.

Outrossim, o sexo feminino se revelou como o mais reincidente quanto aos escores de piora na saúde mental. Pereira *et al.* (2021) e Teodoro *et al.* (2021) apresentaram que mulheres tiveram altos índices de apreensão, abatimento e estresse durante o período pandêmico. Scorsolini-Comim *et al.* (2021) explicam que adiante aos estudos, mulheres geralmente assumem o papel de mãe, esposa e ainda os cuidados com a casa.

Não obstante, a preocupação com o crescente uso de substâncias psicoativas (SPA) por universitários foi indicada por Portela *et al.* (2022) como aspecto crítico no período pandêmico. Estes identificaram a correlação do uso com vários aspectos como as mudanças no ambiente, muitas vezes o distanciamento dos familiares, as novidades nos deveres e as expectativas com o futuro. Ponderando todas as circunstâncias que a pandemia trouxe, incluindo o distanciamento social, iniciar ou aumentar o uso de SPA pode ter sido uma opção para os jovens estudantes no enfrentamento. Os autores verificaram ainda que as famílias tiveram grande importância na proteção desses jovens, bem como na promoção de um ambiente harmonioso, com cumplicidade e boa comunicação, fatores de proteção que poderiam ter impedido o uso das SPA's entre os universitários.

Portugal *et al.* (2021) também identificaram a mesma problemática dentre estudantes do curso de Enfermagem, corroborando com os achados sobre uso de substâncias psicoativas. Nessa análise, o principal foi o uso de bebidas alcoólicas com 53,4% dos participantes e o tabaco com 6,1% dos estudantes. Do mesmo modo, Kantorski *et al.* (2022) demonstraram que 37,3% dos estudantes faziam o uso dessas medicações, sendo que 17,5% começou o tratamento após a pandemia.

Direcionado às manifestações de sintomas compatíveis com distúrbios mentais, um estudo realizado com universitários no Rio de Janeiro encontrou que a ansiedade foi relatada mais frequentemente, em seguida queixas sobre problemas para manter o foco, falta de animo, mudanças nos hábitos alimentares e do sono. As autoras ainda reforçam sobre a relevância de avaliar o contexto de cada um e suas possibilidades de enfrentamento, como a possibilidade de home office ou acesso e disponibilidade dos equipamentos de proteção individual (MULLER; ALBUQUERQUE; MONNERAT, 2021).

Por fim, as ideações suicidas foram apontadas por Quartiero, Costa e Siqueira (2022) como problema intensificado durante a pandemia, seja no pensamento obstinado ou propriamente na tentativa do autoextermínio. Segundo os autores, as principais motivações foram as perdas recentes de pessoas muito próximas, uso de medicações sem prescrição médica, uso de substâncias psicoativas, histórico de internações por motivos de saúde mental e ter conhecidos que cometeram o autoextermínio.

### **Estratégias de enfrentamento**

De acordo com Pereira *et al.* (2021) experienciar sentimentos otimistas podem auxiliar no enfrentamento e diminuição da ansiedade. Em contrapartida, os sentimentos negativos podem aumentar esses sintomas.

Portugal *et al.* (2021) identificou que a maior parte da amostra analisada relatou aplicação de técnicas para enfrentar a situação vivida, a fim de facilitar a passagem pelo período de pandemia, o isolamento e as repercussões geradas. A leitura, jogos, consumo de músicas e outras formas de distração foi a estratégia mais citada, seguido por realização de exercícios físicos, relacionamentos via internet e busca por melhora na saúde do sono e na alimentação. Os autores ainda reforçaram

sobre o papel da equipe multiprofissional em oferecer escuta ativa durante o processo de cuidar com o intuito de evitar e ou minimizar as consequências psíquicas.

As autoras Muller, Albuquerque e Monnerat (2021) ratificam os achados do estudo de Portugal *et al.* (2021), onde as táticas para lidar com a pandemia se destacam: os hobbies e as atividades de cuidados pessoal, como as atividades físicas, por exemplo.

A prática religiosa se mostrou um grande aliado nos baixos níveis de estresse, ajudou uma parcela da população a enfrentar a pandemia e ressignificar os acontecimentos vividos (SCORSOLINI-COMIN *et al.*, 2021; PORTUGAL *et al.*, 2021).

A busca de estratégias de *coping* pode ser entendida como uma forma de proteção onde o ser humano busca apoio em, por exemplo, hobbies, espiritualidade e exercícios físicos. No âmbito da pandemia, o foco pode ter sido o zelo com a saúde mental, todavia, não são todos os casos em que essa prática será positiva. A estratégia de fuga-esquiva, que consiste na evitação de informações e debates sobre a situação, impede que sejam desenvolvidas formas de lidar com os sentimentos e a capacidade de resolução de problemas (SCORSOLINI-COMIN *et al.*, 2021; PORTUGAL *et al.*, 2021).

## **Conclusões**

O presente estudo reuniu achados sobre os impactos causados pela pandemia da COVID-19 na saúde mental de universitários e estratégias de enfrentamento. Além disso, reforçou a importância de criação e implementação de políticas nas universidades que atuem na prevenção e promoção da saúde mental, realizando o acompanhamento dos jovens desde o primeiro período da graduação até a conclusão.

Foi evidenciado que a saúde mental dos universitários sofreu impactos negativos, exemplificados pela presença de sintomas depressivos, ansiosos e o estresse, além do medo e comportamentos destrutivos tais como o abuso de substâncias psicoativas e ideação suicida. As estratégias de enfrentamento representaram atividades passíveis de serem realizadas no cotidiano desses jovens, e envolveram o bem-estar, prática de exercícios físicos, hobbies e rede de apoio.

É importante ressaltar que a apuração das repercussões causadas pela COVID-19 se mostra um assunto relevante e que merece novas pesquisas que podem complementar e embasar cada vez mais programas de proteção a saúde mental.

## Referências

ARAÚJO, I. D.; VIANA, J. P. M.; SANTOS, L. F. Impactos psicológicos gerados pela Covid-19 na saúde mental de universitários. **Research, Society and Development**, São Paulo, SP, v. 12, n. 6, e23212641926, 2023. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v12i6.41926>. Acesso em: 25 set. 2023.

BAPTISTA, C. J. *et al.* COVID-19 e saúde mental: fatores associados à depressão, ansiedade e estresse em uma comunidade universitária. **Psico**, Porto Alegre, v. 53, n. 1, p. 1-12, jan./dez. 2022. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.15448/1980-8623.2022.1.41359>. Acesso em: 03 set. 2023.

CAVALCANTI, E. L. *et al.* Covid-19 e saúde mental: um estudo de representações sociais com universitários. **Estudos de Psicologia**, São Paulo, SP, v. 26, n. 2, p. 128-138, abr./jun. Disponível em: <http://doi:10.22491/1678-4669>. Acesso em: 03 set. 2023.

CORRÊA, C. A. *et al.* Levels of stress, anxiety, depression and associated factors during the COVID-19 pandemic in Yoga practitioners. **Rev Bras Ativ Fís Saúde**. Florianópolis, SC, v. 25, p. e0118. 2020. Disponível em: <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/download/14288/11053/55852>. Acesso em: 25 maio. 2023.

DAL PAI, D. *et al.* Repercussões da pandemia pela COVID-19 no serviço pré-hospitalar de urgência e a saúde do trabalhador. **Escola Anna Nery**. Porto Alegre, RS, v.25, p. 1-8. 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ean/a/4PjzmNXDhbVKXWpPyxY8LFt/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 10 mar. 2023.

FAGUNDES, A. T. *et al.* Universitários no contexto da covid-19: perfil, comportamentos e atividades acadêmicas. **Cogitare Enfermagem**, Curitiba, PR, v. 27, mar. 2022. Disponível em: <https://revistas.ufpr.br/cogitare/article/view/82306>. Acesso em: 24 fev. 2023.

FERREIRA, L. D. M. **Burnout, ansiedade e depressão nos Enfermeiros no contexto de pandemia por COVID-19**, 2021. Dissertação (Mestrado em Enfermagem de Saúde Mental e Psiquiátrica). Escola Superior de Saúde do Instituto Politécnico de Leiria. Leiria, Portugal. 2021. Disponível em: <http://hdl.handle.net/10400.8/7178>. Acesso em: 25 mar. 2023.

GALVÃO, D. S. *et al.* Aspectos psicossociais de acadêmicos de enfermagem durante a pandemia da COVID-19. **Enferm. Foco**. Manaus, AM, v. 11, p. 143-147.

2020. Disponível em:

<http://revista.cofen.gov.br/index.php/enfermagem/article/view/4001/997>. Acesso em: 14 set. 2023.

GAMA, L. M. P *et al.* Social distancing and emotional state of university students in the COVID-19 pandemic: a descriptive-exploratory study. **Online Braz J Nurs.**, v. 21, n. 2, p. e20226577. out. 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.17665/1676-4285.20226577>. Acesso em: 03 set. 2023.

HOSPITAL REGIONAL DO OESTE - HRO. **Perguntas e respostas sobre coronavírus.** Publicada em 24 mar 2020. Disponível em: <https://hro.org.br/blog/sociedade-brasileira-de-infectologia-perguntas-e-respostas-sobre-coronavirus/>. Acesso em: 10 mar. 2023.

JANTARA, R. D. *et al.* Isolamento social e solidão em estudantes de enfermagem no contexto da pandemia COVID-19. **Revista Enfermagem UERJ**, Rio de Janeiro, RJ, v. 30, p. e63609, abr. 2022. Disponível em: <https://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/enfermagemuerj/article/view/63609/41812>. Acesso em: 25 mar. 2023.

KANTORSKI, L. P. *et al.* Psicotrópicos: uso por estudantes universitários antes e durante a pandemia de doença por coronavírus 2019. **Jornal of Nursing and Health.** [Internet], v.12, n.3, e2212322932, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.15210/jonah.v12i3.3576> Acesso em: 07 set. 2023.

LIMA, H. P. *et al.* Experiences of nursing students at the beginning of the Covid-19 pandemic: a qualitative approach. **Online Braz J Nurs.**, v. 21, n. 2, p. e20226575, out. 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.17665/16764285.20226575>. Acesso em: 03 set. 2023.

LOURENÇO, T. M. G. *et al.* Esperança e Bem-Estar Psicológico durante a Crise Sanitária pela COVID-19: Estudo com Estudantes de Enfermagem. **Esc Anna Nery**, Rio de Janeiro, RJ, v. 25, n. spe, p. e20200548, out. 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/2177-9465-EAN-2020-0548>. Acesso em: 03 set. 2023.

MALTA, M. M. *et al.* STROBE initiative: guidelines on reporting observational studies. **Rev. Saúde Pública**, São Paulo, SP, v. 44, n. 3, p. 559-65, mar./abr. 2010. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rsp/a/3gYcXJLzXksk6bLLpvTdnYf/?lang=en>. Acesso em: 25 maio. 2023.

MANSUR-ALVES, M. *et al.* Um modelo longitudinal de sofrimento psicológico na crise da COVID-19 entre pós-graduandos brasileiros. **Psico**, Porto Alegre, v. 52, n. 3, p. 1-15, jul./set. 2021. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.15448/1980-8623.2021.3.41332>. Acesso em: 03 set. 2023.

MARINOT, J. B. *et al.* As implicações da pandemia de COVID-19 na saúde mental e física dos estudantes do curso de medicina de uma universidade da região metropolitana do Espírito Santo. **Rev Bras Med Fam Comunidade.** Rio de Janeiro,

RJ, v. 17, n. 44, p. e3177, abr. 2022. Disponível em:  
[https://doi.org/10.5712/rbmfc17\(44\)3177](https://doi.org/10.5712/rbmfc17(44)3177). Acesso em: 03 set. 2023.

MARTINS, B. G. *et al.* Escala de depressão, ansiedade e estresse: propriedades psicométricas e prevalência das afetividades. **J. bras. psiquiatr.** Rio de Janeiro, RJ, v. 68, n. 1, p. 32-41, fev. 2019. Disponível em:  
<http://www.scielo.br/pdf/jbpsiq/v68n1/1982-0208-jbpsiq-68-01-0032.pdf>. Acesso em: 25 mai. 2023.

MARTINS, T. M. L. *et al.* Saúde mental em estudantes universitários durante a pandemia de COVID-19. **Revista Família, Ciclos de Vida e Saúde no Contexto Social**, Belo Horizonte, MG, v. 9, n. 2, p. 5-11, abr. 2021. Disponível em:  
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=497969633003>. Acesso em: 03 set. 2023.

MEJÍA, C. R. *et al.* Prevalence of and associations between anxiety, depression, and stress among Peruvian university students during the covid-19 pandemic. **Rev Cienc Salud**. Chile, v. 20, n. 3, p. 1-14, fev. 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/revsalud/a.10717>. Acesso em: 03 set. 2023.

MESQUITA, A. C. *et al.* A utilização do enfrentamento religioso/espiritual por pacientes com câncer em tratamento quimioterápico. **Rev. Latino-Am. Enfermagem**. Ribeirão Preto, SP, v. 21, n.2, p. 539-545, out. 2013. Disponível em:  
<http://www.periodicos.usp.br/rlae/article/view/75955/79452>. Acesso em: 25 mai. 2023.

MIOTTO, L. P. *et al.* Dor crônica, ansiedade e sintomas depressivos em estudantes de Enfermagem em tempos de pandemia. **Esc Anna Nery**, Rio de Janeiro, RJ, v. 26, n spe, p. e20210351, mar. 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/2177-9465-EAN-2021-0351pt>. Acesso em: 03 set. 2023.

MOTA, D. C. B. *et al.* Saúde mental e uso de internet por estudantes universitários: estratégias de enfrentamento no contexto da COVID-19, **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, RJ, v. 26, n. 6, p. 2153-5170, ago. 2021. Disponível em:  
<http://doi:10.1590/1413-81232021266.44142020>. Acesso em: 03 set. 2023.

MOTTA, T. C. *et al.* A saúde de adolescentes na volta às atividades escolares presenciais após dois anos de pandemia do covid-19 – estudo transversal de base escolar em Pelotas/RS. **Arquivos de Ciências da Saúde da UNIPAR**, Umuarama, v. 27, n. 2, p. 684-700, maio. 2023. Disponível em:  
<http://doi:10.25110/arqsaude.v27i2.2023-010>. Acesso em: 03 set. 2023.

MULLER, M. R.; ALBUQUERQUE G. A.; MONNERAT, G. R. Saúde Mental dos Acadêmicos de Medicina na Quarentena – isolamento e enfrentamentos individuais. **Rev. Brasileira de Psicoterapia**. Porto Alegre, RS, v.23, n.2, p. 27-34. 2021. Disponível em: <https://cdn.publisher.gn1.link/rbp.celg.org.br/pdf/v23n2a05.pdf>. Acesso em: 19 set. 2023.

PATIAS, N. D. *et al.* Depression Anxiety and Stress Scale (DASS-21) – Short Form: Adaptação e Validação para Adolescentes Brasileiros. **Psico-USF**, Itatiba, SP, v. 21,

n. 3, p. 459-69, set. 2016. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/pusf/v21n3/2175-3563-pusf-21-03-00459.pdf>. Acesso em: 25 mai. 2023.

PEREIRA, A. S. *et al.* **Metodologia da pesquisa científica**. E-book, 1. edição. Santa Maria, RS: UFSM, NTE, 2018, 119 p. Disponível em: [https://repositorio.ufsm.br/bitstream/handle/1/15824/Lic\\_Computacao\\_Metodologia-Pesquisa-Cientifica.pdf](https://repositorio.ufsm.br/bitstream/handle/1/15824/Lic_Computacao_Metodologia-Pesquisa-Cientifica.pdf). Acesso em: 25 mai. 2023.

PEREIRA, M. M. *et al.* Saúde mental dos estudantes universitários brasileiros durante a pandemia de Covid-19. **Psicologia: Teoria e Prática**, Minas Gerais, MG, v.23, n.3, p.1-19, dez. 2021. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.5935/1980-6906/ePTPPE13941>. Acesso em: 07 set. 2023.

PORTELA, J. M. G. *et al.* Uso de substâncias psicoativas e saúde mental de estudantes universitários durante a pandemia da COVID-19. **Reme: Rev. Min. Enfermagem**, Belo Horizonte, MG, v. 26, e-1449, 2022 . Disponível em: [http://www.revenf.bvs.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1415-27622022000100224&lng=pt&nrm=iso](http://www.revenf.bvs.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-27622022000100224&lng=pt&nrm=iso). Acesso em: 07 set. 2023.

PORTUGAL, F. B. *et al.* Distanciamento social e COVID-19: estratégias adotadas por estudantes de Enfermagem. **SMAD, Rev Eletrônica Saúde Mental Álcool Drog.** Vitória, ES, v.17, n.2. p. 7-15. 2021. Disponível em: <https://dx.doi.org/10.11606/issn.1806-6976.smad.2021.173655>. Acesso em: 14 set. 2023.

PRADO, A. D. *et al.* A saúde mental dos profissionais de saúde frente à pandemia do COVID-19: uma revisão integrativa. **Rev. Eletrônica Acervo Saúde.** Uberlândia - MG, v. 46, p. 1-9. jun. 2020. Disponível em: <https://acervomais.com.br/index.php/saude/article/view/4128/2188>. Acesso em: 10 mar. 2023.

PRADO, K. L. *et al.* Psicotrópicos: uso por estudantes universitários antes e durante a pandemia de doença por coronavírus 2019. **J. nurs. health.** São Paulo, SP, v. 12, n. 3, p. e2212322932, mar. 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.15210/jonah.v12i3.3576>. Acesso em: 03 set. 2023.

QUARTIERO, A. P.; COSTA, L. L. V.; SIQUEIRA, A. C. A prevalência e fatores associados à ideação suicida entre universitários durante a pandemia da COVID-19. **Barbarói**, Santa Cruz do Sul, RS, v. 62, n. 2, p 28-47. 2022. Disponível em: <https://docs.bvsalud.org/biblioref/2023/03/1418607/17262.pdf>. Acesso em: 25 set. 2023.

SCORSOLINI-COMIN, F. *et al.* Saúde Mental e estratégias de coping em pós-graduandos na pandemia de COVID-19. **Rev. Latino-Americana de Enfermagem**, Rio de Janeiro, RJ, v.29, e3491, 2021. Disponível em: <http://doi.org/10.1590/1518-8345.5012.3491>. Acesso em: 03 set. 2023.

TEODORO, M. L. M. *et al.* Saúde mental em estudantes universitários durante a pandemia de Covid-19. **REFACS**, Uberaba, MG, v. 9, n. 2, p. 372-82, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.18554/refacs.v9i2.5409>. Acesso em: 03 set. 2023.