

# **A COVID-19 E A SAÚDE MENTAL DE ESTUDANTES DO ENSINO SUPERIOR**

*Francinele Leal Bordoni e Marcela Mansur Gomides Lima. A Covid-19 e a saúde mental dos estudantes do ensino superior. Revista Ciência Dinâmica, vol. 14, núm. 1, 2023. Faculdade Dinâmica do Vale do Piranga.*

**CIÊNCIA DINÂMICA – Revista Científica Eletrônica  
FACULDADE DINÂMICA DO VALE DO PIRANGA**

23<sup>a</sup> Edição 2023 | Ano XIV – nº 1 | ISSN – 2176-6509

**DOI: 10.4322/2176-6509.2023.005**

1º semestre de 2023

---

## ***A Covid-19 e a Saúde Mental dos Estudantes do Ensino Superior*** ***Covid-19 and the Mental Health of Higher Education Students***

Francinele Leal Bordoni<sup>1\*</sup>, Marcela Mansur Gomides Lima<sup>2</sup>,

<sup>1</sup>Discente do Curso de Psicologia da Faculdade Dinâmica do Vale do Piranga. ORCID: 0009-0004-7341-1959

<sup>2</sup>Professora de Psicologia da Faculdade Dinâmica do Vale do Piranga. Doutoranda da Universidade Federal de Viçosa. ORCID: 0000-0003-3172-8320.

\*Autor correspondente: francinelebordoni36@gmail.com.

### **Resumo**

Com o surgimento da Covid-19, medidas de prevenção foram propostas pela Organização Mundial de Saúde (OMS) para inibir a disseminação da doença em diversos países pelo mundo. Dentre as medidas estava o isolamento social que trouxe mudanças na metodologia de ensino de diversas instituições e na vida dos estudantes universitários. Dessa forma, o objetivo do presente estudo foi identificar na literatura nacional, quais e como as pesquisas apresentam as principais consequências da pandemia da Covid -19 na saúde mental de estudantes do ensino superior e as principais formas de enfrentamento. Para isso, foi realizada uma revisão integrativa de literatura a partir das bases de dados Biblioteca Virtual de Saúde (BVS) e Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES). Após análise dos estudos levantados, selecionou-se 42 estudos elegíveis que foram tabulados através do Software Excel. De acordo com os conteúdos encontrados, o isolamento social afetou a vida e a rotina dos estudantes. Eles tiveram que adaptar-se ao ensino à distância e lidar com a falta de contato social com amigos e familiares. Gerou-se impactos negativos como o medo de morrer ou de ser contaminado, medo de perder algum ente querido, desesperança, solidão e pensamentos suicidas. Esses fatores contribuíram ainda mais para o adoecimento mental e o surgimento de sintomas e doenças psicológicas como a depressão, ansiedade e estresse na população acadêmica. Estratégias foram elaboradas pelas instituições de ensino e pelos próprios alunos para auxiliarem no enfrentamento dos impactos gerados pela pandemia na saúde mental.

**Palavras-chave:** *Saúde Mental; Universitários; Isolamento Social; Pandemia.*

### **Abstract**

With the emergence of Covid-19, prevention measures have been proposed by the World Health Organization (WHO) to inhibit the spread of the disease in several countries around the world. Among the measures was the social isolation that brought changes in the teaching methodology of several institutions and in the lives of university students. Thus, the objective of the present study was to identify in the national literature, which and how the research presents the main consequences of the Covid-19 pandemic on the mental health of higher education students and the main ways of coping. For this, an integrative literature review was carried out from the databases Virtual Health Library (VHL) and Coordination for the Improvement of Higher Education Personnel (CAPES). After analyzing the studies surveyed, 42 eligible studies were selected and then tabulated through Excel Software. According to the contents found, social isolation affected the life and routine of the students. They had to adapt to distance learning and deal with the lack of social contact with friends and family. Negative impacts such as fear of dying or being contaminated, fear of losing a loved one, hopelessness, loneliness and suicidal thoughts were generated. These factors have further contributed to mental illness and the emergence of psychological symptoms and illnesses such as depression, anxiety, and stress in the academic population. Strategies were developed by educational institutions and students themselves to help cope with the impacts generated by the pandemic on mental health.

**Keywords:** *Mental Health; University; Social Isolation; Pandemic.*

## INTRODUÇÃO

Em dezembro de 2019, a Organização Mundial de Saúde (OMS) foi notificada pelas autoridades chinesas sobre o surgimento de um tipo de vírus na cidade de Wuhan, o qual desencadeou o Coronavírus *Disease* 2019 ou Covid-19. A doença é uma síndrome respiratória aguda que se espalha principalmente por gotículas de saliva e contato direto com pessoas infectadas pelo vírus. Após a descoberta, o número de casos aumentou rapidamente se espalhando por todas as regiões do planeta, e conseqüentemente fazendo vítimas fatais. A OMS então declarou situação de pandemia, e aconselhou os países a tomarem medidas de prevenção para inibir a disseminação da doença (MANICA, 2021).

Dentre as medidas propostas estava o isolamento social que consiste na permanência do indivíduo em sua residência, assim evitando o contato físico com outras pessoas que possam estar infectadas pela doença. No Brasil, tal medida se tornou necessária para evitar um colapso no sistema de saúde, uma vez que o número de casos estava aumentando rapidamente e os hospitais não tinham infraestrutura adequada para receber tantos pacientes. Contudo, tal medida, provocou um impacto na rede de educação pública e privada do país, na qual foi preciso adaptar as atividades pedagógicas que antes eram presenciais para o modelo à distância, o que resultou na sobrecarga de atividades acadêmicas e o adoecimento mental de vários estudantes, em especial de alunos do ensino superior (ESTEVES et al; 2021).

Os estudantes que estão ingressando no ensino superior, boa parte deles, estão em uma transição da adolescência para a vida adulta, o que é caracterizada por mudanças como o final do ensino médio e o início da faculdade. A partir daí, começam a surgir desafios que aparecem no início, meio e fim da graduação. Entre os desafios tem-se estressores que, se caracterizam pela dificuldade de aquisição de materiais acadêmicos, falta de motivação para os estudos e carreira, excesso de atividades, desentendimento com colegas de grupo e professores, apresentação de seminários, entre outros. Esses fatores podem estar ligados diretamente ao adoecimento mental do estudante (BRANDTNER & BARDAGI, 2009). Além disso, é possível afirmar que o momento de pandemia tenha contribuído para o aumento do adoecimento por desencadear nas pessoas momentos de incerteza, insegurança e medo em relação ao futuro, o que gerou nos estudantes o surgimento e o aumento dos sintomas de ansiedade e depressão (ROCHA et al; 2021a).

Em estudo feito por Maia & Dias (2020) para analisar estudantes universitários portugueses utilizou-se amostras recolhidas no ano de 2018 e 2019 antes da pandemia, e amostras recolhidas após seu o início, constatou-se um aumento significativo do adoecimento mental nos estudantes na pandemia se comparado com o período anterior.

Silva et al. (2020) realizou um estudo de estudantes de medicina de Marabá no Pará, e constatou que 14,3% deles apresentaram ansiedade, 1,1% depressão, 4,4% os dois quadros e 1,6% algum outro problema psíquico, apresentando um percentual alto de 21,4% dos discentes que apresentam algum transtorno mental. Assim, pensa-se que o bem-estar mental desses estudantes de medicina é um fator preocupante, devido ao elevado índice de adoecimento.

O estudo de Teixeira, Tavares & Barbosa (2021) feito em instituições de ensino superior de Alagoas, mostrou uma média de 13,6% de depressão e 15,5% de ansiedade. Essa pesquisa também relacionou essas patologias com a prática de atividade física durante o isolamento social, mostrando que praticar exercícios físicos pode diminuir o nível de gravidade dessas doenças, tendo menos duração e prevalência dos sintomas, além de oferecer ótimos benefícios para a saúde física.

Contudo, percebe-se uma vulnerabilidade maior dos estudantes do ensino superior ao sofrimento psíquico devido à rotina intensa da faculdade e os efeitos causados pela pandemia da Covid-19 (TEIXEIRA, TAVARES & BARBOSA, 2021).

Diante das estatísticas apresentadas e das mudanças ocorridas na vida do aluno do ensino superior na pandemia, surgem as seguintes questões que norteiam esta pesquisa: Quais e como as publicações contidas na literatura científica brasileira apresentam os principais fatores associados ao adoecimento psíquico de estudantes do ensino superior no período de pandemia? Quais os principais sintomas psicopatológicos presentes?

Apesar de pesquisas já realizadas e esforço científico sobre a temática, nota-se a necessidade de aprofundamento nos estudos sobre o adoecimento psíquico de estudantes de nível superior na pandemia, para que sejam levantados dados produzidos até o momento, e propostas ações de melhoria que contribuam para a compreensão do universo pesquisado.

Tendo isso, nosso principal objetivo foi identificar na literatura nacional, quais e como as pesquisas apresentam as principais consequências da pandemia da Covid -19 na saúde mental de estudantes do ensino superior e as principais formas de enfrentamento.

## METODOLOGIA

Para alcançar o objetivo proposto, foi realizado um estudo de revisão bibliográfica utilizando o método de revisão integrativa de literatura com enfoque quantitativo e qualitativo.

Para colocar o estudo em prática, foram seguidas as seis fases do processo de elaboração da revisão integrativa. A primeira consiste na elaboração de uma pergunta norteadora para embasar o estudo; segunda a busca por bibliografias relacionadas ao tema; a terceira foi a definição de dados para serem estudados; a quarta foi feita uma análise crítica dos dados coletados; a quinta os resultados e discussões; e por último uma apresentação da revisão integrativa (SOUZA, SILVA & CARVALHO 2010).

A seleção do material foi realizada no mês janeiro de 2023 no qual utilizou-se as bases de dados Biblioteca Virtual de Saúde (BVS) e Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES). Os descritores foram usados nas seguintes combinações: Depressão *and* Estudantes *and* Pandemia; Ansiedade *and* Estudantes *and* Pandemia; Estresse *and* Estudantes *and* Pandemia; Saúde Mental *and* Estudantes Universitários *and* Covid-19.

Para a seleção dos artigos, filtramos de acordo com o período de publicação entre os anos de 2020 a 2022; e idioma em português. Como critério de inclusão foram selecionados os artigos com acesso disponível na íntegra e estudos relacionados à saúde mental de estudantes universitários na pandemia da Covid-19.

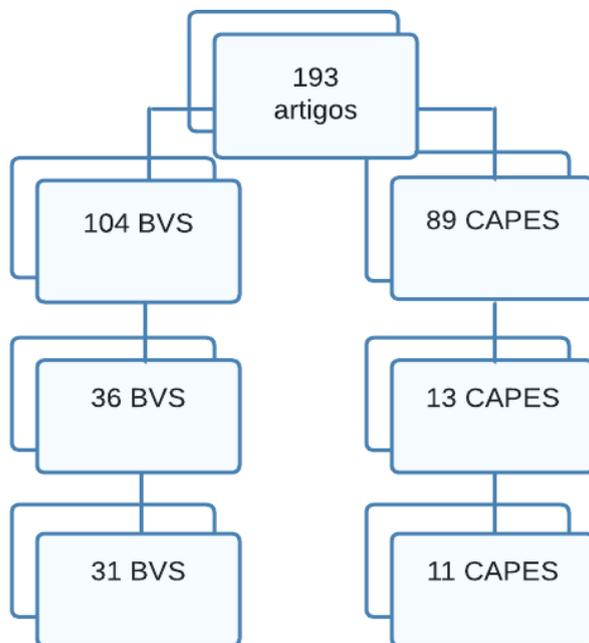
Por sua vez, como critérios de exclusão foram descartados artigos de revisão, em *preprint*, duplicados, artigos que tratavam de outros assuntos e com acesso indisponível. Após a análise, foram descartados os artigos que apesar de estarem dentro do período proposto trabalhavam com assuntos de um período anterior a pandemia, assuntos que não iriam contribuir com o tema proposto e pesquisas que não estavam mais disponíveis na plataforma.

O *Software Excel* foi utilizado para a descrição dos dados quantitativos da pesquisa e na construção de tabelas. Para a coleta de dados dos artigos foram considerados os seguintes tópicos: título, autores, revista de publicação, metodologia de pesquisa, coleta de dados, amostra dos participantes e ano de publicação.

Foram selecionados 193 artigos, sendo 104 da BVS e 89 da CAPES. A partir da leitura dos títulos e resumos foram selecionados 49 estudos sendo, 36 da BVS e 13 da CAPES. Após

a leitura na íntegra, foram selecionados 42 trabalhos dos quais 31 foram obtidos na BVS e 11 na CAPES (Figura 1).

**Figura 1.** Fluxograma com demonstrativo de busca dos estudos nas bases de dados, segundo os critérios de inclusão e exclusão delineados na metodologia



Fonte: Elaborado pela autora.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Após a análise dos 42 artigos selecionados, percebe-se uma semelhança entre algumas temáticas apresentadas. A Tabela 1 mostra uma breve apresentação dos artigos com descrição de autores, periódicos e a procedência. Entre os artigos selecionados, obtivemos 31 artigos na base de dados BVS e 11 na CAPES onde nota-se que algumas revistas publicaram mais de um artigo sobre o tema, sendo: Revista Brasileira de Educação Médica - 11 publicações; Escola Anna Nery Revista de Enfermagem - 2; Revista da Escola de Enfermagem da USP - 2, e Saúde e Sociedade - 2.

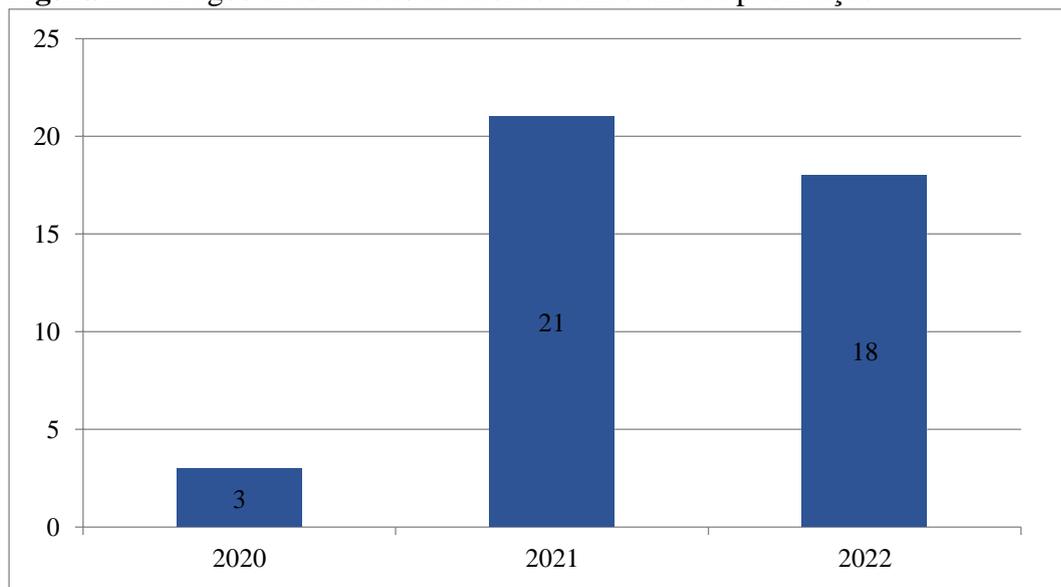
**Tabela 1** – Apresentação dos artigos selecionados para a pesquisa de acordo com autores, periódicos e procedência.

<b>Autor(es)</b>	<b>Periódico</b>	<b>Procedência</b>
Jantara <i>et al.</i> (2022)	Revista Enfer. UERJ	BVS
Araújo <i>et al.</i> (2022)	Rev. de Enfer. Referência	BVS
Vivencio <i>et al.</i> (2022)	Rev. de Psicologia	BVS
Miotto <i>et al.</i> (2022)	Escola Anna Nery Rev. de Enfer.	BVS
Ferreira <i>et al.</i> (2022a)	HU Revista	BVS
Scorsolini-Comin <i>et al.</i> (2021)	Rev. Latino-Americana de Enfer.	BVS
Dalpia <i>et al.</i> (2021)	Rev. Brazilian Journal of Psychotherapy	BVS
Medeiros <i>et al.</i> (2020)	Rev. brasileira de Educação Médica	BVS
Sunde <i>et al.</i> (2022)	Cadernos Ibero-Americanos de Direito Sanitário	BVS
Messiano <i>et al.</i> (2021)	CuidArte, Enferm	BVS
Gonçalves <i>et al.</i> (2021)	Psicologia, conhecimento e sociedade	BVS
Torres <i>et al.</i> (2020)	Nursing	BVS
Gundim <i>et al.</i> (2022)	Rev. Portuguesa de Enfer. de Saúde Mental	BVS
Albuquerque <i>et al.</i> (2022)	Rev. da escola de Enfer. da USP	BVS
Marquez <i>et al.</i> (2022)	Rev. Brasileira de Educação Médica	BVS
Teixeira <i>et al.</i> (2021a)	Jornal Brasileiro de Psiquiatria	BVS
Serra <i>et al.</i> (2021)	Rev. Brasileira de Educação Médica	BVS
Rios <i>et al.</i> (2021a)	Rev. brasileira de Educação Médica	BVS
Rocha <i>et al.</i> (2021)	Rev. brasileira de Educação Médica	BVS
Souza Junior <i>et al.</i> (2021)	Saúde e sociedade	BVS
Fagundes <i>et al.</i> (2022)	Cogitare Enfer.	BVS
Meneghel (2022)	Saúde e sociedade	BVS
Mota <i>et al.</i> (2021)	Ciência e saúde coletiva	BVS
Visentini <i>et al.</i> (2021)	Rev. eletrônica de enfer.	BVS
Ortolan & Sei. (2021)	Rev. Brasileira de Psicoterapia	BVS
Junior (2021)	Repositório Institucional UNESP	BVS
Portela <i>et al.</i> (2022)	Revista Mineira de enfer.	BVS
Maia & Dias. (2020)	Estudos de Psicologia	BVS
Santos <i>et al.</i> (2021)	Saúde em redes	BVS
Lima <i>et al.</i> (2022)	Ciência, cuidado e Saúde	BVS
Portugal <i>et al.</i> (2021)	Rev. Eletrônica saúde mental álcool e drogas	BVS
Souza <i>et al.</i> (2022)	Rev. Catarinense da Ciência Contábil	CAPES
Barros <i>et al.</i> (2022)	Rev. Brasileira de Educação Médica	CAPES
Anido <i>et al.</i> (2021)	Interface - Comunicação, Saúde, Educação	CAPES
Baixinho & Ferreira (2021)	Escola Anna Nery	CAPES
Gadagnoto <i>et al.</i> (2022)	Rev. da Escola de Enfer. da USP	CAPES
Ferreira <i>et al.</i> (2022)	Rev. Brasileira de Educação Médica	CAPES
Silva <i>et al.</i> (2021)	Rev. Brasileira de Educação Médica	CAPES
Liberal <i>et al.</i> (2021)	Rev. Brasileira de Educação Médica	CAPES
Rios <i>et al.</i> (2021)	Rev. Brasileira de educação Médica	CAPES
Mendes <i>et al.</i> (2021)	Rev. Brasileira de Medicina do Esporte	CAPES
Cardoso <i>et al.</i> (2022)	Rev. Brasileira de educação Médica	CAPES

Fonte: Elaborado pela autora

De acordo com o que se apresenta na metodologia, as publicações foram selecionadas entre os anos de 2020 e 2022. Os maiores índices de publicações estavam no ano de 2021, sendo 21 artigos; e o menor índice em 2020 com 3 artigos (Figura 2).

**Figura 2** – Artigos encontrados de acordo com o ano de publicação

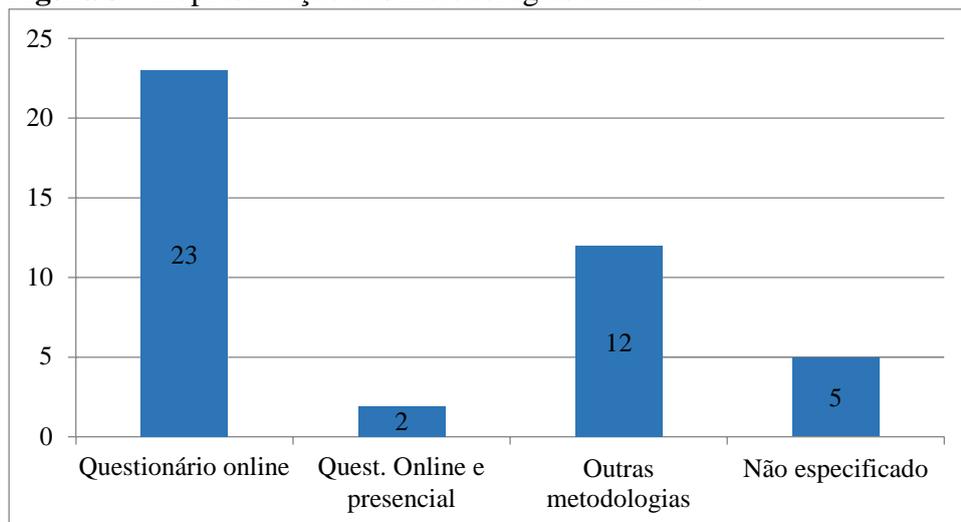


Fonte: Elaborado pela autora

Tudo indica que, apesar do ano de 2020 ter sido marcado pelo surgimento da pandemia da Covid-19 (DALPIAZ *et al.*, 2021), ainda não havia muitos estudos relacionados à doença, o qual tornou-se necessário a realização de pesquisas sobre o impacto gerado pelo vírus na saúde da população e as possíveis formas de tratamento (BRASIL, 2020). Já em 2021, ano que sucede o surgimento da Covid, se concentra o maior número de publicações da pesquisa, pois já haviam estudos oficiais sobre o vírus e as primeiras vacinas estavam sendo fabricadas para assim, dar início à campanha de vacinação pelo mundo. No Brasil, em 17 janeiro de 2021 foi autorizado pela Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa) o uso emergencial das vacinas Sinovac do Instituto Butantan e AstraZeneca da Fiocruz, iniciando-se a vacinação no dia 18 de janeiro para grupos prioritários como idosos, gestantes, trabalhadores da área da saúde e pessoas com comorbidades (BRASIL, 2021).

Devido à medida proposta pela OMS de isolamento social, as atividades que antes eram em modo presencial foram transferidas para ambiente on-line, o qual possibilitou aos autores a aplicação de questionários virtuais (VAZQUEZ *et al.*; 2022). Analisando as pesquisas, 23 autores utilizaram o questionário on-line como principal método de coleta de dados nas pesquisas, apenas 2 realizaram questionários de forma on-line e presencial, 12 fizeram o uso de outras metodologias para a coleta e 5 não especificaram (Figura 3).

**Figura 3** – Representação das metodologias utilizadas

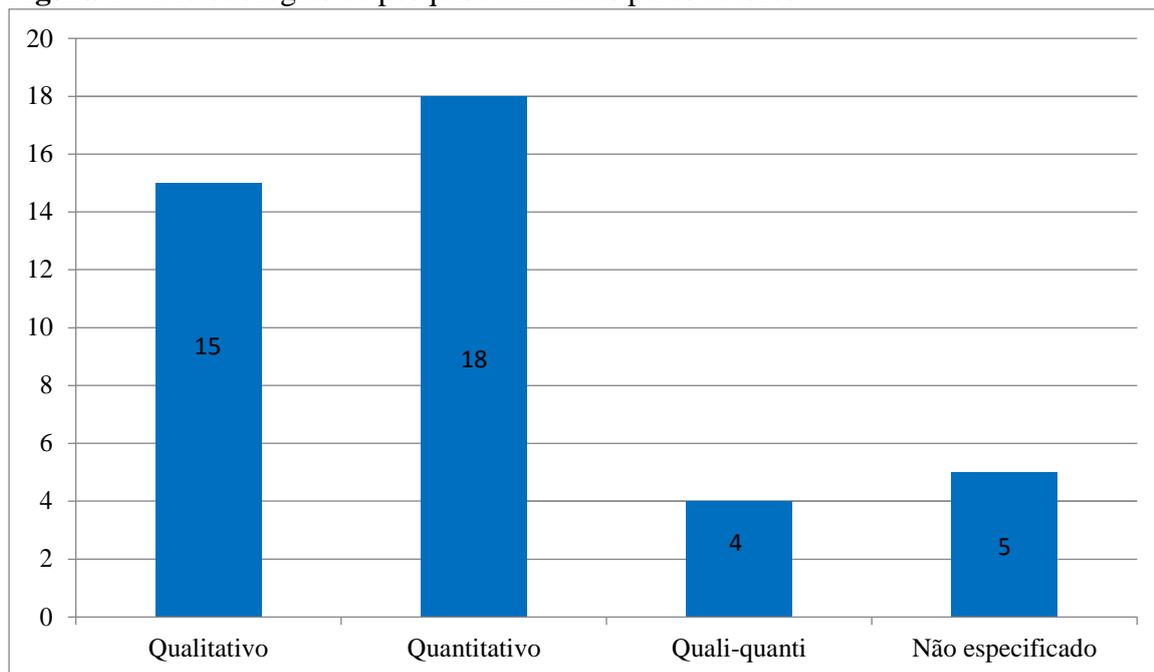


Fonte: Elaborado pela autora.

De certa forma, a utilização do questionário on-line como principal meio de coleta de dados pelos autores pode ser explicada por, em tempo de pandemia, ter um alcance maior entre a população estudada em comparação com o questionário presencial, e possibilitar facilidade na análise dos dados coletados (ANDRES *et al*; 2020). Porém, esse método tem limitações como, por exemplo, não ser possível o esclarecimento de dúvidas do respondente perante alguma questão e excluir pessoas que não tem habilidades com ambientes virtuais (FALEIROS *et al*; 2016).

Com relação à metodologia de pesquisa utilizada, de modo geral, a maioria deles fizeram estudos transversais (39 artigos). Tem-se o destaque de um estudo que realizou ensaio clínico, e outro que comparou dois grupos, com coleta de dados em períodos distintos, sendo um estudo longitudinal. De acordo com a metodologia qualitativa apresenta-se 15 estudos; quantitativo 18; quali-quantitativo 4; e 5 autores não deixaram claro a metodologia que utilizaram na pesquisa (Figura 4).

**Figura 4** – Metodologias de pesquisa utilizadas pelos autores



Fonte: Elaborado pela autora.

O número de estudos transversais pode ser justificado por focar em um determinado período de tempo, no período da pandemia, com estudos dos efeitos provocados na saúde mental e rotina dos estudantes, analisando amostras e participantes, e identificando a ausência ou presença de alguns sintomas (HOCHMAN *et al.*, 2005).

Com relação à amostra percebe-se mais em estudantes da área da saúde, como medicina (12) e enfermagem (7), apesar de haver estudos que abarcaram os cursos de psicologia, ciências contábeis, odontologia, direito, fisiologia, geologia, ciências biológicas, história e pós-graduandos totalizando 6 obras. O motivo pelo qual o autor estudou pós-graduandos pode se dar pelo fato de estarem sendo negligenciados no período de especialização (SCORSOLINI-COMIN *et al.*; 2021). Houve em específico um estudo que trabalhou com o público adolescente e outros 17 que não especificaram.

O maior número de estudos serem de estudantes de medicina e enfermagem pode estar ligado a estarem na linha de frente do controle e tratamento da Covid-19, além dos desafios universitários que frequentemente enfrentam tais como, a cobrança de professores e sobrecarga de matérias do curso (TEIXEIRA *et al.*, 2021a).

## **Consequências da pandemia e do isolamento social na saúde mental dos universitários**

Diante de um cenário de pandemia, tornou-se necessário tomar medidas de proteção para evitar a proliferação da doença, e o isolamento social veio como consequência disso, privando as pessoas de contatos sociais umas com as outras e provocando mudanças na rotina. O ensino remoto foi uma estratégia criada pelas instituições a fim de promover educação à distância, mais isso ocasionou impacto negativo na saúde mental de estudantes universitários que se sentiram mais cansados e sobrecarregados com as atividades (GONÇALVES *et al.*; 2021). Em estudo feito por Messiano *et al.* (2021) 59,8% de seus entrevistados relataram sobrecarga frequente com relação à modalidade de ensino. Encontrou-se um índice elevado de trancamento das disciplinas por muitos alunos enfrentarem dificuldades financeiras e não conseguirem conciliar o trabalho com os estudos (GUNDIM *et al.*; 2022).

Além dos desafios no ambiente acadêmico, os estudantes tiveram que lidar com mudanças na rotina de vida, angústias e incertezas relacionadas ao futuro durante o período de pandemia, o que gerou impactos negativos na saúde mental de vários jovens (LIMA *et al.*; 2022). Desse modo, entre os impactos negativos mais vivenciados pelos estudantes durante o período de confinamento está o medo de morrer, ser contaminado ou ficar com sequelas deixadas pela doença, de perder algum ente querido, a desesperança, o nervosismo, solidão, tristeza profunda e pensamentos suicidas (GUNDIM *et al.*; 2022).

A solidão foi um aspecto muito vivenciado pelos universitários que ficaram sem contato com amigos. Segundo Jantara *et al.* (2022) que relacionou o isolamento social com a solidão, cerca de 72,8% dos entrevistados se sentiram mais sozinhos no durante o confinamento. Esse fato juntamente com eventos estressores foi favorável ao surgimento de sintomas psiquiátricos e doenças psicológicas como a depressão, ansiedade e estresse.

Dalpiaz *et al.* (2021) investigou os efeitos provocados pela pandemia na saúde mental dos universitários, com relação aos sintomas e doenças psiquiátricas mais encontrados, ele encontrou sentimento de raiva com 72,3% de prevalência entre os estudantes, sintomas somáticos com 65,3%, pensamentos repetitivos com 48,6%, problemas de sono com 57,9%, ansiedade com 89,5%, depressão com 77,9%, transtornos de personalidade com 61,5%, uso de substâncias psicoativas com 43,8% e pensamentos de autoextermínio com 29,1%. Ainda, segundo o autor, 54,9% dos seus entrevistados diziam estar insatisfeitos e desmotivados em desempenhar tarefas do dia a dia e 29,4% relatam estar insatisfeitos consigo mesmos.

Além disso, percebe-se uma alteração na qualidade de vida de muitos jovens, que adquiriram maus hábitos durante o confinamento e ficaram sujeitos aos vícios. O consumo das drogas ilícitas se intensificou, sendo associado ao estresse vivido e aos próprios sintomas psicopatológicos. Cerca de 43,8% dos estudantes afirmam ter feito o consumo de drogas e álcool durante o tempo em que ficaram isolados socialmente, e como justificativa, relataram ser uma forma de enfrentar os eventos estressores que estavam expostos (PORTELA *et al*; 2022; DALPIAZ *et al*; 2021).

O fator estresse foi associado também ao surgimento de herpes bucal em estudantes de odontologia na Universidade Federal de Juiz de Fora (UFJF), 9 alunos disseram ter apresentado herpes durante a pandemia, sendo 7 mulheres e 2 homens, o que demonstrou o sexo feminino como mais afetado pelos efeitos emocionais durante o período pandêmico (FERREIRA *et al*; 2022a). Em estudo feito por Miotto *et al*. (2022) que relacionou as dores crônicas com sintomas ansiosos e depressivos, em estudantes de enfermagem, constatou-se que as mulheres foram as mais afetadas pelas dores, com prevalência de 39,6%. O fato das mulheres serem as mais atingidas por sintomas psicológicos podem estar ligados a fatores psicossociais e genéticos (MIOTTO *et al*; 2022). Dessa forma, vê-se a importância de ampliar o acolhimento dos jovens universitários e principalmente da classe feminina.

### **Estratégias de enfrentamento encontradas para amenizar os impactos gerados pela pandemia na saúde psicológica dos estudantes**

Evidenciando os impactos negativos gerados pela pandemia da Covid-19 em estudantes universitários, as instituições de ensino elaboraram métodos online de acolhimento, e apoio aos alunos em um momento prejudicial para eles. Mas também temos estratégias criadas pelos próprios alunos para enfrentamento do isolamento na pandemia. Abaixo abordaremos algumas dessas estratégias criadas pelas instituições e pelos estudantes.

Os grupos terapêuticos online foram criados com intuito de disponibilizar um espaço no qual os estudantes poderiam ser ouvidos e compartilhar suas experiências. Foi uma experiência em que se trabalhou com musicoterapia, autoestima e exigências externas. Os alunos relataram como se sentiam com relação à pandemia, desafios nos estudos e as expectativas com relação ao futuro. Destacou-se a importância desse tipo de abordagem para o enfrentamento dos impactos gerados pela pandemia e a urgência de se ampliar ambientes

como esse para escuta e acolhimento para os acadêmicos (VIVENZIO et al; 2022).

Assim como os grupos terapêuticos on-line foram criados pelas instituições o programa de mentoria on-line de acolhimento a estudantes veteranos e calouros, também idealizado dentro das universidades, tinha como objetivo criar um espaço virtual de interação entre os mentores e mentorandos, fortalecendo vínculos e acolhimento aos alunos. Ao final de cada sessão os estudantes eram convidados a dar um feedback sobre os pontos negativos, positivos e sugestões de possíveis melhorias para o programa (RIOS et al; 2021a; SILVA et al; 2021; ROCHA et al; 2021). Segundo Serra et al. (2021) esse projeto não só teve impacto positivo na vida dos universitários, como também incentivou o aprofundamento nas pesquisas a cerca da eficácia da mentoria em plataforma digital.

Por fim, tem-se algumas estratégias encontradas pelos próprios estudantes, sendo nomeadas como estratégias de coping para diminuir os efeitos de situações estressantes (SCORSOLINI-COMIN et al; 2021). Em estudo feito por Gundim et al. (2022) cerca de 67,1% dos estudantes entrevistados em sua pesquisa utilizaram estratégias para redução do sofrimento psíquico. Segundo eles, as estratégias mais eficientes para promover uma boa saúde mental são as festas, boas noites de sono, drogas psicoativas, assistir filmes e séries, praticar alguma atividade física e musicoterapia. É importante destacar que deixar de ler ou assistir as notícias que causam angústia e são divulgadas na mídia são formas eficazes de promover a saúde mental.

## **CONCLUSÃO**

Diante do cenário de pandemia e isolamento social, o presente trabalho estudou as principais consequências causadas pela pandemia da Covid-19 na saúde mental de estudantes do ensino superior. Foi possível identificar os efeitos negativos causados pelo isolamento na vida dos universitários, como a falta de contato social com amigos e familiares, a alteração da rotina de vida e a mudança das aulas presenciais para ambiente on-line, no qual gerou uma sobrecarga maior em relação às atividades acadêmicas. Esses fatores foram favoráveis ao adoecimento mental dos jovens, que sentiram-se mais ansiosos, preocupados, inseguros com relação ao futuro e solitários nesse período.

Contudo, vale destacar as estratégias de enfrentamento criadas pelas instituições de ensino como os programas de mentoria e grupos terapêuticos on-line que necessitam ser

aprimoradas, e estratégias criadas pelos próprios estudantes durante o isolamento para amenizar os efeitos negativos causados pela pandemia na rotina acadêmica e pessoal.

Entre as limitações para este estudo, salienta-se o curto prazo para a elaboração do trabalho; a utilização de apenas duas bases de dados; e de somente artigos nacionais. Nota-se que é um tema ainda pouco estudado e torna-se necessário aprofundar-se em estudos que trarão dados internacionais sobre os efeitos da pandemia na saúde psicológica dos universitários; e em pesquisas de campo que levantem as necessidades dos alunos no período de pós-pandemia, para a proposta de políticas públicas direcionadas aos estudantes.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALBUQUERQUE, L. M. N. F; TURRINI, R. N. T. Efeitos das essências florais nos sintomas de estresse de estudantes de enfermagem: ensaio clínico randomizado. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, v. 56, 2022. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1980-220X-REEUSP-2021-0307>>. Acesso em: 24 fev. 2023

ANDRES, F. C. et al. A utilização da plataforma Google Forms em pesquisa acadêmica: relato de experiência. **Research, Society and Development**, v. 9, n. 9, p. e284997174-e284997174, 2020. Disponível em: <<https://doi.org/10.33448/rsd-v9i9.7174>>. Acesso em: 14 mar. 2023

ANIDO, I. G. et al. Relatos da linha de frente: os impactos da pandemia da Covid-19 sobre profissionais e estudantes da Saúde em São Paulo. **Interface-Comunicação, Saúde, Educação**, v. 25, 2021. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/interface.210007>>. Acesso em: 24 fev. 2023

ARAÚJO, L. et al. Saúde mental em estudantes do ensino superior politécnico na pandemia COVID-19. **Revista de Enfermagem Referência**, p. 1-8, 2022. Disponível em: <<https://doi.org/10.12707/RV21109>>. Acesso em: 24 fev. 2023

BAIXINHO, C. L; FERREIRA, Ó. R. Ser estudante de enfermagem em tempos de COVID-19. **Escola Anna Nery**, v. 25, 2021. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/2177-9465-EAN-2020-0541>>. Acesso em: 24 fev. 2023

BARROS, G. F. O. et al. Fatores associados a ansiedade, depressão e estresse em estudantes de Medicina na pandemia da Covid-19. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v. 46, 2022. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1981-5271v46.4-20210482>>. Acesso em: 24 fev. 2023

BRANDTNER, M; BARDAGI, M. Sintomatologia de depressão e ansiedade em estudantes de uma universidade privada do Rio Grande do Sul. **Gerais: Revista Interinstitucional de Psicologia**, v. 2, n. 2, p. 81-91, 2009. Disponível em: <[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1983-82202009000200004](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1983-82202009000200004)>. Acesso em: 30 mar. 2022

BRASIL. M. S. Conselho Nacional de Saúde. Comissão Nacional de Ética em Pesquisa. Coronavírus (COVID-19): relatório semanal 1. Brasília, 2020. Disponível em: <<https://docs.bvsalud.org/biblioref/2021/09/1291957/boletim0323.pdf>>. Acesso em : 12 mar. 2023

BRASIL, M. S. Plano Nacional de Operacionalização da Vacinação contra a COVID-19. Brasília, 2021. Disponível em: [https://docs.bvsalud.org/biblioref/2022/06/1373209/pno\\_11\\_versao\\_final\\_atualizado.pdf](https://docs.bvsalud.org/biblioref/2022/06/1373209/pno_11_versao_final_atualizado.pdf). Acesso em: 20 fev. 2023

CARDOSO, A. C. C. et al. Prevalência de transtornos mentais comuns entre estudantes de Medicina durante a pandemia de Covid-19. **Revista brasileira de educação médica**, v. 46, 2022. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1981-5271v46.1-20210242>>. Acesso em: 24 fev. 2023

DALPIAZ, G. et al. O impacto da primeira onda da pandemia de Covid-19 na saúde mental de estudantes brasileiros. **Rev. Bras. Psicoter.(Online)**, p. 105-119, 2021.. Disponível em: <<v23n3a09.pdf> (gn1.link)>. Acesso em: 24 fev. 2023

ESTEVES, C. S. et al. Avaliação de sintomas depressivos em estudantes durante a pandemia do COVID-19. **Revista Família, Ciclos de Vida e Saúde no Contexto Social**, v. 9, n. 1, p. 9-17, 2021. Disponível em: <<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=497968968002>>. Acesso em: 30 mar. 2022.

FAGUNDES, A. T. et al. Universitários no contexto da covid-19: perfil, comportamentos e atividades acadêmicas. **Cogit. Enferm.(Online)**, 2022. Disponível em: <<https://pesquisa.bvsalud.org/global-literature-on-novel-coronavirus-2019-ncov/resource/zh/covidwho-1847571?lang=pt>>. Acesso em: 24 fev. 2023

FALEIROS, F. et al. Uso de questionário online e divulgação virtual como estratégia de coleta de dados em estudos científicos. **Texto & Contexto-Enfermagem**, v. 25, 2016. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/0104-07072016003880014>>. Acesso em: 14 mar. 2023

FERREIRA, I. V; SILVA, H. D. et al. Relação entre a recorrência do herpes simples e o estresse durante a pandemia de covid-19 em estudantes de odontologia. **HU rev**, p. 1-7, 2022a. Disponível em: <<https://periodicos.ufjf.br/index.php/hurevista/article/view/33468/24277> >. Acesso em: 24 fev. 2023

FERREIRA, L. C. et al. Lições da pandemia de Covid-19: um estudo quali-quantitativo com estudantes de Medicina e médicos recém-formados. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v. 46, 2022. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1981-5271v46.3-20220067> >. Acesso em: 24 fev. 2023

GADAGNOTO, T. C. et al. Repercussões emocionais da pandemia da COVID-19 em adolescentes: desafios à saúde pública. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, v. 56, 2022. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1980-220X-REEUSP-2021-0424>>. Acesso em: 24 fev. 2023

GONÇALVES, N. C. A. et al. Pandemia do coronavírus e ensino remoto emergencial: Percepção do impacto no bem estar de universitários. **Psicología, Conocimiento y Sociedad**, v. 11, n. 3, p. 26-39, 2021. Disponível em: <<https://doi.org/10.26864/pcs.v11.n3.2>>. Acesso em: 24 fev. 2023

GUNDIM, V. A. et al. Transtornos Mentais Comuns e rotina acadêmica na graduação em Enfermagem: impactos da pandemia de COVID-19. **Rev. port. enferm. saúde mental**, p. 21-37, 2022. Disponível em: <<https://doi.org/10.19131/rpesm.322>>. Acesso em: 24 fev. 2023

HOCHMAN, B. et al. Desenhos de pesquisa. **Acta Cirúrgica Brasileira**, v. 20, p. 2-9, 2005. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S0102-86502005000800002>>. Acesso em: 14 mar. 2023

JANTARA, R. D. et al. Isolamento social e solidão em estudantes de enfermagem no contexto da pandemia COVID-19. **Revista Enfermagem UERJ**, v. 30, n. 1, p. 63609, 2022. Disponível em: <<https://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/enfermagemuerrj/article/view/63609>>. Acesso em 24 fev. 2023

LIBERAL, S. P. et al. Implementação de teleatendimento em saúde mental para estudantes de Medicina durante a pandemia da Covid-19. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v. 45, 2021. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1981-5271v45.4-20200407>>. Acesso em: 24 fev. 2023

LIMA, H. de et al. A vivência do medo por estudantes universitários durante a pandemia de covid-19. **Cienc Cuid Saude**, v. 21, p. e58691, 2022. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.4025/ciencucuidsaude.v21i0.58691>>. Acesso em: 24 fev.2023

MAIA, B. R; DIAS, P. C. Ansiedade, depressão e estresse em estudantes universitários: o impacto da COVID-19. **Estudos de Psicologia (Campinas)**, v. 37, 2020. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1982-0275202037e200067>>. Acesso em: 24 fev. 2023

MANICA, G. B. **O impacto da pandemia de COVID-19 na saúde mental de estudantes universitários: o efeito mediador do capital psicológico**. 2022. Disponível em: <<http://hdl.handle.net/10071/24369>>. Acesso em: 25 abr. 2022.

MARQUEZ, L. V. et al. Rodas de conversa remotas: ensino-aprendizagem e vivência da promoção da saúde na pandemia da Covid-19. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v. 46, 2022. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1981-5271v46.1-20210292>>. Acesso em: 24 fev. 2023

MEDEIROS, M. S. et al. A arte como estratégia de Coping em tempos de pandemia. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v. 44, 2020. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1981-5271v44.supl.1-20200354>>. Acesso em: 24 fev. 2023

MENDES, T. B. et al. Atividade física e sintomas de ansiedade e depressão entre estudantes de medicina durante a pandemia. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 27, p. 582-587, 2021. Disponível em: <[https://doi.org/10.1590/1517-8692202127062021\\_0059](https://doi.org/10.1590/1517-8692202127062021_0059)>. Acesso em: 24 fev. 2023

MENEGHEL, S. N; RIBEIRO, R. H; OLIVEIRA, D. C. Grupos virtuais no enfrentamento do medo e da morte durante a epidemia de covid-19: contribuições da saúde coletiva. **Saúde e**

**Sociedade**, v. 31, 2022. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S0104-12902022210294>>. Acesso em: 24 fev. 2023

MESSIANO, J. B. et al. Efeitos da pandemia na saúde mental de acadêmicos de medicina do 1º ao 4º ano em faculdade do noroeste paulista. **CuidArte, Enferm**, p. 43-52, 2021. Disponível em: <<http://www.webfipa.net/facfipa/ner/sumarios/cuidarte/2021v1/p.43-52.pdf>>. Acesso em: 24 fev. 2023

MIOTTO, L. P. et al. Dor crônica, ansiedade e sintomas depressivos em estudantes de Enfermagem em tempos de pandemia. **Escola Anna Nery**, v. 26, 2022. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/2177-9465-EAN-2021-0351pt>>. Acesso em: 24 fev. 2023

MOTA, D. C. B. et al. Saúde mental e uso de internet por estudantes universitários: estratégias de enfrentamento no contexto da COVID-19. **Ciencia & saude coletiva**, v. 26, p. 2159-2170, 2021. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1413-81232021266.44142020>>. Acesso em: 24 fev. 2023

ORTOLAN, M. L. M; SEI, M. B. Plantão psicológico on-line: a experiência da Clínica Psicológica da UEL no contexto da Covid-19. **Rev. Bras. Psicoter.(Online)**, p. 21-31, 2021. Disponível em: <<https://cdn.publisher.gn1.link/rbp.celg.org.br/pdf/v23n3a04.pdf>>. Acesso em: 24 fev. 2023

PORTELA, J. M. G. et al. Uso de substâncias psicoativas e saúde mental de estudantes universitários durante a pandemia da COVID-19. **REME-Revista Mineira de Enfermagem**, v. 26, p. 1/10-1/10, 2022. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.35699/2316-9389.2022.37251>>. Acesso em: 24 fev. 2023

PORTUGAL, F. B. et al. Distanciamento social e COVID-19: estratégias adotadas por estudantes de Enfermagem. **SMAD, Revista Eletrônica Saúde Mental Álcool e Drogas (Edição em Português)**, v. 17, n. 2, p. 7-15, 2021. Disponível em: <<https://doi.org/10.11606/issn.1806-6976.smad.2021.173655>>. Acesso em: 24 fev. 2023

RIOS, I. C; SANTOS, C. D. V. et al. Mentoria de acolhimento para alunos ingressantes no curso de Medicina. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v. 45, 2021a. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1981-5271v45.supl.1-20210127>>. Acesso em: 24 fev. 2023

RIOS, I. C. et al. Mentoria virtual para estudantes de medicina em tempos de covid-19. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v. 45, n. 3, 2021. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1981-5271v45.3-20200419>>. Acesso em: 24 fev. 2023

ROCHA, A. C. et al. Reflexões sobre a quarentena: uma estratégia de acolhimento de discentes em um grupo de mentoring. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v. 45, 2021. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1981-5271v45.supl.1-20210181>>. Acesso em: 24 fev. 2023

ROCHA, M. S; SIVA, Y. G. et al. Ansiedade, depressão e estresse em estudantes universitários durante a pandemia do COVID-19/Anxiety, depression and stress in university students during the COVID-19 pandemic. **Brazilian Journal of Development**, v. 7, n. 8, p. 80959-70, 2021a. Disponível em: <<file:///C:/Users/franc/Downloads/34467-88077-1-PB.pdf>>. Acesso em: 23 fev. 2023

SANTOS, J. E. et al. Práticas de manejo de estresse em tempos de Covid-19. **Saúde em Redes**, v. 7, n. 1Sup, p. 133-141, 2021. Disponível em: <<https://doi.org/10.18310/2446-4813.2021v7n1Sup133-141>>. Acesso em: 24 fev. 2023

SANTOS JUNIOR, M. T. Impacto do isolamento social durante a pandemia do COVID-19 na percepção da qualidade de vida e rotina por estudantes de odontologia. 2021. Disponível em: <<http://hdl.handle.net/11449/215851>>. Acesso em: 24 fev. 2023

SCORSOLINI-COMIN, F. et al. Saúde mental e estratégias de coping em pós-graduandos na pandemia da COVID-19. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, v. 29, 2021. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1518-8345.5012.3491>>. Acesso em: 24 fev. 2023

SERRA, S. T. et al. Implantação de mentoria on-line em uma faculdade de medicina durante a pandemia da Covid-19. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v. 45, 2021. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1981-5271v45.supl.1-20210193>>. Acesso em: 24 fev. 2023

SILVA, A. C. et al. O impacto psicológico da pandemia de COVID-19 nos acadêmicos de medicina da região de Carajás. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 3, n. 6, p. 19731-19747, 2020. Disponível em: <<https://www.brazilianjournals.com/index.php/BJHR/article/view/22290>>. Acesso em: 30 mar 2022

SILVA, V. S. et al. Mentoria durante pandemia: um ambiente de acolhimento, pertencimento e humanização para primeiranistas. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v. 45, 2021. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1981-5271v45.supl.1-20210136>>. Acesso em: 24 fev. 2023

SOUZA, L. A; HENDERSON, G. F. Testemunhos durante a pandemia: reflexões psicanalíticas sobre trauma, Estado, economia e morte. **Saúde e Sociedade**, v. 30, 2021. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S0104-12902021200435>>. Acesso em: 24 fev. 2023

SOUZA, M. T; SILVA, M. D; CARVALHO, R. Revisão integrativa: o que é e como fazer. **Einstein (São Paulo)**, v. 8, p. 102-106, 2010. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/eins/a/ZQTBkVJZqcWrTT34cXLjtBx/abstract/?lang=pt>>. Acesso em: 05 abr. 2022

SOUZA, M. G. B. et al. Afetividade negativa e intenção de abandono entre estudantes de Ciências Contábeis durante a pandemia da Covid-19. **Revista Catarinense da Ciência Contábil**, v. 21, p. 12, 2022. Disponível em: <<https://doi.org/10.16930/2237-766220223314>>. Acesso em: 24 fev. 2023

SUNDE, R. M. et al. Efeitos da pandemia da COVID-19 na saúde mental dos universitários: caso de estudantes da Universidade Rovuma, Moçambique. **Cadernos Ibero-Americanos de Direito Sanitário**, v. 11, n. 2, p. 88-102, 2022. Disponível em : <<https://doi.org/10.17566/ciads.v11i2.869>>. Acesso em: 24 fev. 2023

TEIXEIRA, L. A. C; COSTA. R. A et al. Saúde mental dos estudantes de Medicina do Brasil durante a pandemia da coronavirus disease 2019. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 70, p. 21-29, 2021a. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/0047-2085000000315>>. Acesso em: 24 fev. 2023

TEIXEIRA, V. P. G; TAVARES, L. R. M; BARBOSA, S. A. B. F. O impacto na saúde mental de universitários de Alagoas decorrente da pandemia do COVID-19. **Conjecturas**, v. 21, n. 3, p. 681-691, 2021. Disponível em: <<https://doi.org/10.53660/CONJ-140-230>>. Acesso em: 30 mar. 2022

TORRES, R. A. M et al. Saúde mental das juventudes e COVID-19: discursos produtores do webcuidado educativo mediados na webrádio. **Nursing (São Paulo)**, v. 23, n. 270, p. 4887-4896, 2020. Disponível em: <<https://doi.org/10.36489/nursing.2020v23i270p4887-4896>>. Acesso em: 24 fev. 2023

VAZQUEZ, D. A. et al. Vida sem escola e saúde mental dos estudantes de escolas públicas na pandemia de Covid-19. **Saúde em Debate**, v. 46, p. 304-317, 2022. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/0103-1104202213304>>. Acesso em: 12 mar. 2023

VISENTINI, B. P. et al. A experiência do distanciamento social dos estudantes de enfermagem durante a pandemia da COVID-19. **Revista Eletrônica de Enfermagem**, v. 23, 2021. Disponível em: <<https://doi.org/10.5216/ree.v23.68264>>. Acesso em: 24 fev. 2023

VIVENZIO, R. A. et al. Grupo terapêutico on-line: dispositivo de cuidado para saúde mental de universitários em tempos de pandemia. **Revista de Psicologia**, v. 13, n. 2, p. 71-79, 2022. Disponível em: <<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8625658>>. Acesso em: 24 fev. 2023

#### **Declaração de Interesse**

*Os autores declaram não haver nenhum conflito de interesse*

#### **Financiamento**

*Financiamento próprio*

#### **Colaboração entre autores**

*O presente artigo foi escrito por F. L. B. sob orientação da professora M. M. G. L, projetado e concluído no Trabalho de Conclusão de Curso do curso de Psicologia da Faculdade Dinâmica do Vale do Piranga (FADIP). Ambos os autores cuidaram da parte dissertativa do artigo.*