

Evidências Científicas do Impacto da Covid-19 na saúde mental de estudantes universitários

Scientific Evidence of the Impact of Covid-19 on the Mental Health of University Students

Evidencia Científica del Impacto del Covid-19 en la Salud Mental de Estudiantes Universitarios

Andressa Myrelle Gonçalves da Silva¹, Viviane Cordeiro de Queiroz², Eliane Cristina da Silva Buck³, Débora Raquel Soares Guedes Trigueiro⁴, Karen Krystine Gonçalves de Brito⁵, Camila Abrantes Cordeiro Morais⁶

Como citar esse artigo. Silva, AMG. Queiroz, VC. Buck, ECS. Trigueiro, DRSG. Brito, KKG. Morais, CAC. Evidências Científicas do Impacto da Covid-19 na saúde mental de estudantes universitários. Rev Pró-UniverSUS. 2025; 16(1):205-212.



Resumo

Para a prevenção do contágio da Covid-19 nas escolas e universidades, o Ministério da Educação determinou a implementação de algumas medidas. Entre elas, destaca-se a suspensão das atividades acadêmicas presenciais, com o intuito de reduzir aglomerações que poderiam favorecer a transmissão do vírus. Tais ações ocasionaram repercussões significativas na vida acadêmica, bem como experiências perturbadoras que impactaram negativamente a saúde física e psicológica dos universitários. Este estudo tem como objetivo analisar as evidências científicas sobre o impacto da pandemia de Covid-19 na saúde mental de estudantes universitários. Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, conduzida conforme as etapas: redução de dados, exibição de dados, comparação de dados, elaboração da conclusão e verificação. A pesquisa foi realizada na base de informações Medline, Lilacs, BDNF e IBECs, por meio da Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), e, para uma seleção mais qualificada dos artigos, também foi utilizado o repositório da SciELO. Dos 557 artigos identificados, 11 foram selecionados para compor a presente revisão. Observou-se um aumento nos níveis de ansiedade, depressão, estresse e transtorno de estresse pós-traumático entre os estudantes universitários após o início da pandemia. Diante desse cenário, investimentos em intervenções de saúde mental direcionadas a esse público tornam-se imperativos, considerando que os impactos da pandemia reverberam nesses jovens em múltiplas dimensões do cotidiano, comprometendo sua qualidade de vida.

Palavras-chave: Infecções por coronavírus; Covid-19; Estudantes Universitários; Saúde Mental; Enfermagem.

Abstract

To prevent the spread of Covid-19 in schools and universities, the Ministry of Education implemented a series of measures. Among them, the suspension of in-person academic activities stands out, with the aim of reducing gatherings that could facilitate the transmission of the virus. These actions caused significant repercussions in academic life, as well as distressing experiences that negatively affected the physical and psychological health of university students. This study aims to analyze scientific evidence on the impact of the Covid-19 pandemic on the mental health of university students. It is an integrative literature review, conducted following the stages of data reduction, data display, data comparison, conclusion drawing, and verification. The research was carried out using the MEDLINE, LILACS, BDNF, and IBECs databases through the Virtual Health Library (VHL), and, for a more qualified selection of articles, the SciELO repository was also used. Out of the 557 articles identified, 11 were selected to compose this review. An increase in levels of anxiety, depression, stress, and post-traumatic stress disorder was observed among university students following the pandemic. In this context, investments in mental health interventions directed at students become imperative, considering that the impacts of the pandemic continue to reverberate through various aspects of their daily lives, compromising their quality of life.

Key words: Coronavirus infections; Covid-19; University students; Mental health; Nursing.

Resumen

Para prevenir el contagio de Covid-19 en escuelas y universidades, el Ministerio de Educación implementó una serie de medidas. Entre ellas, se destaca la suspensión de las actividades académicas presenciales, con el objetivo de reducir las aglomeraciones que podrían favorecer la transmisión del virus. Estas acciones generaron repercusiones significativas en la vida académica, así como experiencias perturbadoras que afectaron negativamente la salud física y psicológica de los estudiantes universitarios. Este estudio tiene como objetivo analizar las evidencias científicas sobre el impacto de la pandemia de Covid-19 en la salud mental de los estudiantes universitarios. Se trata de una revisión integrativa de la literatura, llevada a cabo siguiendo las etapas de reducción de datos, presentación de datos, comparación de datos, elaboración de conclusiones y verificación. La investigación se realizó en las bases de datos MEDLINE, LILACS, BDNF e IBECs, a través de la Biblioteca Virtual en Salud (BVS), y, para una selección más calificada de los artículos, también se utilizó el repositorio SciELO. De los 557 artículos identificados, se seleccionaron 11 para componer la presente revisión. Se observó un aumento en los niveles de ansiedad, depresión, estrés y trastorno de estrés posttraumático entre los estudiantes universitarios después del inicio de la pandemia. En este contexto, se vuelve imperativo invertir en intervenciones de salud mental dirigidas a este público, considerando que los impactos de la pandemia siguen reverberando en diversas dimensiones de su vida cotidiana, comprometiendo su calidad de vida.

Palabras clave: Infecciones por coronavirus; Covid-19; Estudiantes universitarios; Salud mental; Enfermería.

Afiliação dos autores: ¹Discente (Graduação em Enfermagem). Faculdade de Enfermagem Nova Esperança. João Pessoa, Paraíba, Brasil. Email: andressamyrelleptbc@gmail.com ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6112-4432>. ²Doutoranda em Enfermagem pelo Programa de Pós-Graduação em Enfermagem da Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa, Paraíba, Brasil. E-mail: vivicordeiroqueiroz35@gmail.com. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2037-921X>. ³Doutoranda em Enfermagem. Docente do Curso de Enfermagem e Medicina da Faculdade de Enfermagem Nova Esperança, João Pessoa, Paraíba, Brasil. Email: cristhina_07@hotmail.com ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9230-8760>. ⁴Doutora em Enfermagem pela Universidade Federal da Paraíba. Docente do Curso de Graduação de Enfermagem da Faculdade de Enfermagem Nova Esperança. João Pessoa, Paraíba, Brasil. Email: debora.trigueiro@facene.com.br ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5649-8256>. ⁵Doutora em Enfermagem pela Universidade Federal da Paraíba. Docente do Curso de Graduação de Enfermagem da Faculdade de Enfermagem Nova Esperança. João Pessoa, Paraíba, Brasil. Email: karen_krystine@hotmail.com ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2789-6957>. ⁶Doutora em Enfermagem pelo Programa Associado de Pós-graduação em Enfermagem da Universidade de Pernambuco/Universidade Estadual da Paraíba. Docente do Curso de Graduação de Enfermagem da Faculdade de Enfermagem Nova Esperança. João Pessoa, Paraíba, Brasil. Email: abrantescac@gmail.com. ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3780-9340>

* E-mail de correspondência: vivicordeiroqueiroz35@gmail.com

Recebido em: 12/08/24 Aceito em: 09/04/25

Introdução

A Covid-19, doença causada pelo novo coronavírus *Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2* (SARS-CoV-2), teve seus primeiros casos reconhecidos na cidade de Wuhan, na China, no final de 2019, e rapidamente se espalhou por todo o mundo. Em 30 de janeiro de 2020, a Organização Mundial de Saúde (OMS) declarou a doença como uma emergência de saúde pública de importância internacional, sendo posteriormente caracterizada como pandemia em março do mesmo ano¹.

No Brasil, o primeiro caso confirmado foi registrado em 26 de fevereiro de 2020, colocando o país em estado de alerta, uma vez que a síndrome respiratória causada pelo novo coronavírus é transmitida por gotículas respiratórias, provenientes da tosse ou espirro de pessoas infectadas, além do contato direto com objetos e superfícies contaminadas².

Diante desse cenário, estudos apontam que, entre as medidas de prevenção da doença, o distanciamento social foi uma das estratégias mais eficazes para o controle da disseminação do vírus. Assim, diversos países, incluindo o Brasil, implementaram uma série de condutas preventivas, como a identificação e o isolamento precoce dos casos, o incentivo à higienização das mãos, o uso de máscaras faciais e a adoção de medidas de distanciamento social³.

Pesquisas reforçam que o distanciamento social foi fundamental para conter a propagação do vírus. Dessa forma, foram adotadas medidas emergenciais como o fechamento de comércios, a suspensão das aulas em escolas e universidades, além do cancelamento de eventos que resultassem em aglomerações⁴.

Para prevenir o contágio da Covid-19 nas instituições de ensino, o Ministério da Educação estabeleceu uma série de medidas, dentre as quais se destaca a paralização das atividades acadêmicas presenciais, com o objetivo de reduzir aglomerações e, conseqüentemente, a transmissão do vírus. A partir de março de 2020, as instituições de ensino aderiram ao ensino remoto, utilizando recursos oferecidos pelas tecnologias de informação e comunicação (TIC), a fim de mitigar os prejuízos no processo de ensino-aprendizagem².

Em decorrência do distanciamento social, muitos universitários passaram a sofrer com sintomas de ansiedade e crises de pânico, em virtude do comprometimento de atividades acadêmicas. Atualmente, os estudantes enfrentam diferentes formas de estresse, influenciados pelo medo de contaminação, pelas incertezas em relação à formação acadêmica e à inserção no mercado de trabalho, bem como pelo adiamento de projetos e pesquisas⁵. Uma pesquisa realizada com 159 estudantes da área da saúde, em um centro universitário, demonstrou que 66% identificaram

pontos positivos no ensino remoto, como a versatilidade no horário de estudo; 34,6% destacaram a autonomia no desenvolvimento da aprendizagem; e 30% mencionaram a organização proporcionada pelos meios tecnológicos. Por outro lado, os principais pontos negativos relatados foram o excesso de atividades acadêmicas, interferências externas (como problemas de conexão com a internet), dificuldades para cumprir prazos, obstáculos na adaptação às tecnologias e ambientes inadequados para estudo⁶.

A pandemia provocou, em aproximadamente metade dos estudantes universitários, sentimentos de insegurança, medo e alterações de humor. Nesse sentido, torna-se essencial discutir estratégias voltadas à promoção da saúde mental no período pós-pandêmico⁵. Pesquisas recentes evidenciam que a pandemia contribuiu para diversas mudanças na vida dos universitários, incluindo a redução no desempenho acadêmico e o agravamento de sintomas depressivos associados ao isolamento social, especialmente entre aqueles que foram contaminados pelo vírus. Também foram observados o aumento do sedentarismo, a redução da prática de atividades físicas, a diminuição da qualidade do sono e o agravamento dos hábitos alimentares⁷.

Diantes das repercussões da pandemia na vida acadêmica, é relevante discutir os múltiplos aspectos que impactam diretamente a saúde mental dos estudantes universitários, bem como os efeitos das estratégias de ensino adotadas pelas instituições de ensino superior. A partir desse contexto, emerge a seguinte questão: Quais foram as repercussões da pandemia de Covid-19 na saúde mental dos estudantes universitários? Para responder essa indagação, este estudo teve como objetivo analisar as evidências científicas acerca da saúde mental dos estudantes universitários no contexto da pandemia de Covid-19.

Metodologia

Trata-se de uma revisão integrativa da literatura que, de forma criteriosa, buscou analisar a saúde mental dos estudantes universitários no contexto da pandemia de Covid-19. Para conferir rigor metodológico, as seguintes etapas foram seguidas na realização deste estudo: redução de dados; exibição de dados; comparação de dados; esboço da conclusão e verificação⁸.

A pergunta norteadora foi elaborada a partir da estratégia PICO⁹, em que P (população) foi representada pelos estudantes universitários; I (fenômeno de interesse) consistiu na saúde mental; Co (contexto) correspondeu à Pandemia da Covid-19. A questão de pesquisa que embasou o estudo foi: Quais foram as repercussões da pandemia de Covid-19 na saúde mental dos estudantes universitários?

A busca foi realizada em quatro bases de

informações: *Medical Literature Analysis and Retrieval System Online* (MEDLINE), *Literatura Latino-Americana do Caribe em Ciências da Saúde* (LILACS), *Bases de Dados de Enfermagem* (BDENF) e *Índice Bibliográfico Espanhol de Ciências da Saúde* (IBECS), por meio do Portal da Biblioteca Virtual em Saúde (BVS). Para melhor seleção dos artigos, também foi utilizado o banco de periódicos *Scientific Electronic Library Online* (SciELO).

Foram utilizados os seguintes descritores para a seleção dos artigos: “COVID-19”, “Estudantes Universitários” e “Saúde mental”, identificados no vocabulário na base dos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS) e no *Medical Subject Headings* (MeSH). Esses descritores foram combinados com os operadores booleanos “AND” e “OR”, nos idiomas em português e inglês, com o objetivo de selecionar criteriosamente os estudos que abordassem a temática, dentro das bases de dados selecionadas.

Os artigos foram rastreados entre os meses de agosto e setembro de 2023. Foi utilizado o recorte temporal de 2020 a 2023, por abranger desde o início até os dias atuais. A busca e seleção dos artigos foram realizadas por dois revisores, de forma independente, com o intuito de conferir maior rigor metodológico. As discordâncias foram solucionadas imediatamente, para não comprometer o prosseguimento do estudo. A Figura 1 apresenta o fluxograma do processo de seleção dos artigos desta revisão, segundo o modelo do *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-*

Analyses (PRISMA)¹⁰.

Foram adotados os seguintes critérios de seleção: publicações na modalidade de artigo, em texto completo, que abordassem a temática, sem restrição de acesso e que estivessem disponíveis nos idiomas português, espanhol ou inglês. Foram excluídas publicações como teses, dissertações, monografias, trabalhos de conclusão de curso, relatos de caso, manuais, resenhas, notas prévias e artigos sem resumo disponível ou que não abordassem a temática proposta.

A busca de dados seguiu os procedimentos de leitura de títulos, resumos e artigos completos, com o objetivo de identificar se os mesmos contemplavam a questão norteadora deste estudo. É fundamental certificar-se de que a totalidade dos dados relevantes seja extraída, reduzir o risco de erros na transcrição e garantir uma análise precisa das informações.

Para análise e posterior síntese dos artigos selecionados, foi utilizado um instrumento construído pelo pesquisador, preenchido para cada artigo, codificando-os para melhor visualização dos estudos. O instrumento continha informações sobre: ano de publicação, título, autores, periódico, delineamento metodológico e principais resultados.

Esta etapa é semelhante à análise dos dados em uma pesquisa convencional, na qual são utilizadas ferramentas apropriadas para analisar detalhadamente os estudos selecionados, com o objetivo de garantir a validade da revisão. A análise deve ser realizada de forma crítica, buscando explicações para os

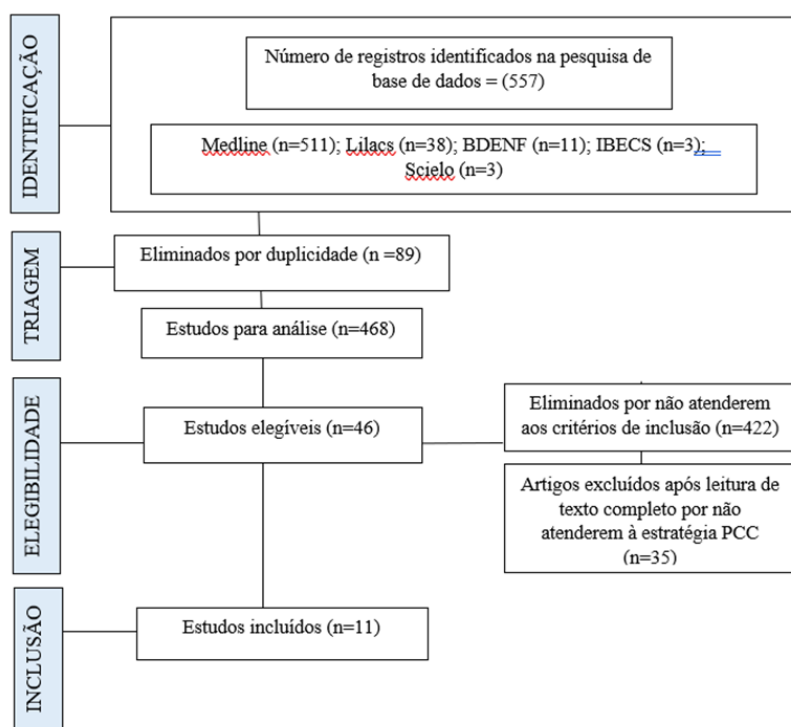


Figura 1. Fluxograma do processo de seleção dos artigos incluídos na revisão integrativa atendendo aos critérios PRISMA⁽⁹⁾, João Pessoa, Paraíba, Brasil, 2023.

resultados. Em seguida, a partir da interpretação e síntese dos dados, os resultados são comparados com o conhecimento teórico, identificando-se conclusões e inferências decorrentes da revisão integrativa, além de possíveis lacunas do conhecimento e prioridades para estudos futuros¹¹. Neste estudo, a análise, apresentação dos resultados e discussão final foram realizadas de forma descritiva, com o uso de estatística simples por porcentagem, representada por meio de gráficos, tabelas e quadros, considerando os dados representativos da amostra, bem como os achados pertinentes na literatura.

Resultados

A presente revisão integrativa analisou 11 artigos

primários, sem restrição de idiomas, em várias bases de dados. O Quadro 1 apresenta informações detalhadas, conforme autor/ano/local de publicação, delineamento metodológico, objetivo e desfecho.

Em relação aos países onde os estudos foram realizados, destacam-se os Estados Unidos, com o maior número de publicações e apenas duas publicações no Brasil. Constatou-se que nove (81%) dos artigos foram publicados em periódicos internacionais. Quanto ao ano de publicação, observou-se maior incidência de estudos ocorreu em 2020 e 2021, sendo 3 artigos (28%) publicados em 2020 e oito (72%) em 2021. Nos estudos analisados, a amostra variou de 33 a 2439 participantes, sendo a maioria composta por jovens entre 19 e 35

Quadro 1. Quadro-síntese dos estudos incluídos para compor a amostra final da presente revisão integrativa (n=11). João Pessoa, PB, Brasil, 2023.

ID*	ANO PERIÓDICO PAÍS	DELINEAMENTO METODOLÓGICO	OBJETIVO	DESFECHO
A1	2021 BMC Psychol ALEMANHA	Revisão Sistemática e Meta-Análise	Contribuir para a compreensão científica das consequências psicológicas da pandemia, investigando a saúde mental, a experiência subjetiva e o comportamento entre estudantes universitários que estudam no Egito ou na Alemanha após o primeiro bloqueio pandêmico em maio de 2020.	<ul style="list-style-type: none"> -Os Traços da ansiedade estavam significativamente acima do corte de escores que distinguem entre altos. -As pessoas pouco ansiosas e com sintomas depressivos foram relatados por 51,82% da amostra de alunos. - A pontuação média estava significativamente acima do corte de triagem da pontuação para risco de depressão. Havendo reocupações com a saúde mental e física. - Dificuldades percebidas em identificar sentimentos, e dificuldades em aprender o comportamento em relação a antes da pandemia.
A2	2021 Mental Health Nursing CHINA	Estudo transversal	Explorar a saúde mental e a regulação emocional vivenciadas por estudantes de graduação em enfermagem na China durante a pandemia.	A prevalência de ansiedade, depressão ou ansiedade e depressão comórbidas foi de 55,0%, 56,4% e 31,6%, respectivamente. A pontuação média de reavaliação cognitiva e supressão expressiva foi de $29,36 \pm 8,00$ e $15,55 \pm 5,14$. Pontuações mais baixas para reavaliação cognitiva e pontuações mais altas para supressão expressiva foram suscetíveis a sintomas de ansiedade, depressão ou ansiedade e depressão comórbidas. Problemas com saúde mental ocorreram em estudantes de enfermagem durante a pandemia de COVID-19.

Quadro 1 (cont.). Quadro-síntese dos estudos incluídos para compor a amostra final da presente revisão integrativa (n=11). João Pessoa, PB, Brasil, 2023.

ID*	ANO PERIÓDICO PAÍS	DELINEAMENTO METODOLÓGICO	OBJETIVO	DESFECHO
A3	2020 J Med Internet Res EUA	Estudo longitudinal multimodal	Entender os impactos comportamentais e de saúde mental associados à pandemia de COVID-19, medidos pelo interesse nos Estados Unidos pelos termos de pesquisa coronavírus e fadiga da COVID.	<ul style="list-style-type: none"> - Resultados demonstraram mudanças no tempo de uso do telefone, qualidade do sono, sedentarismo associada à pandemia COVID-19. - Esses comportamentos foram fortemente associados as métricas de saúde mental como exemplo: depressão e ansiedade. <ul style="list-style-type: none"> - Notavelmente, essas mudanças comportamentais e variações na saúde mental são consistentes com as observadas em torno da implementação inicial dos bloqueios da COVID-19.
A4	2021 Journal of Epidemiology and Global Health CHINA	Pesquisa Transversal	Pesquisar alunos internacionais para entender melhor seus efeitos traumáticos e reações psicológicas da COVID-19.	<ul style="list-style-type: none"> - Os resultados identificam fatores como futuro plano acadêmico, pressão econômica e estado de saúde estão associados a níveis mais elevados de impacto psicológico e piora mental do estado de saúde. - Devendo receber atenção e intervenções psicológicas que devem ser implementadas para melhorar o estado de saúde mental de estudantes internacionais durante a pandemia COVID-19.
A5	2021 Journal of Psychiatric Research EUA	Pesquisa Transversal	Examinar experiências de realocação obrigatória relacionadas a preocupação autorrelatada, tristeza, solidão e sintomas depressivos, de ansiedade generalizada e de transtorno de estresse pós-traumático (TEPT) entre estudantes universitários durante a pandemia da COVID-19.	<ul style="list-style-type: none"> - Aproximadamente um terço dos alunos que foram obrigados a se realocar, relataram mais luto, solidão e sintomas de ansiedade generalizada relacionados ao COVID-19. Quando comparados com aqueles que não passaram por essa transição. - Os alunos que tiveram que deixar para trás pertences pessoais relataram mais preocupações, luto e sintomas depressivos, ansiedade generalizada e TSPT relacionados ao COVID-19 Mesmo depois de controlar a gravidade dos surtos locais.
A6	2021 PLoS ONE CHINA	Pesquisa Transversal	Examinar as relações entre três estressores críticos de estudantes universitários chineses e dois tipos de saúde no contexto da pandemia da COVID-19.	<ul style="list-style-type: none"> - Os resultados mostraram que carga horária acadêmica, afastamento da escola, e o medo de contágio teve efeitos negativos na saúde dos estudantes universitários por meio do estresse percebido. - Na crise do COVID-19, devido as múltiplas medidas de prevenção e controle voltadas para os universitários, levaram a diferentes graus de estresse e agravos à saúde. Que incluiu o estresse como um mediador.

Quadro 1 (cont.). Quadro-síntese dos estudos incluídos para compor a amostra final da presente revisão integrativa (n=11). João Pessoa, PB, Brasil, 2023.

ID*	ANO PERIÓDICO PAÍS	DELINEAMENTO METODOLÓGICO	OBJETIVO	DESFECHO
A7	2021 Journal of Anxiety Disorders EUA	Pesquisa Transversal	Examinar o medo de contaminação e os sintomas de lavagem obsessivo-compulsiva preveem prospectivamente a ansiedade e os comportamentos de segurança relacionados à COVID-19 e à influenza .	<ul style="list-style-type: none"> - A ansiedade em relação ao coronavírus foi significativamente maior do que a ansiedade comparada ao período da influenza. - Da mesma forma, os participantes realizaram significativamente mais comportamentos de segurança em resposta ao coronavírus em relação a influenza.
A8	2021 The Journal of General Psychology EUA	Pesquisa Transversal	Investigar os efeitos do isolamento social devido à pandemia da COVID-19 em uma variedade de resultados com alunos de graduação.	<ul style="list-style-type: none"> - O distanciamento social diário (adesão estrita às diretrizes de distanciamento social) foi associado a diminuições no bem-estar psicológico. - Menos conexão social / interpessoal com outras pessoas incluindo comunicação por meio da tecnologia. - Comportamentos de saúde negativos e aumento de relatos de sintomas de doenças físicas relacionadas ao estresse.
A9	2021 American Psychological Association EUA	Pesquisa Transversal Multicêntrica	Avaliar emocionalmente estudantes universitários sobre o cancelamento abrupto de cursos presenciais, e testemunharam uma perda de atividades sociais	<ul style="list-style-type: none"> - Os resultados indicam que os estudantes universitários são afetados pelo COVID-19 em vários níveis, incluindo medo de si mesmos ou de outras pessoas de contrair o vírus. - Apreensão sobre as mudanças na entrega de cursos e parâmetros de instrução pouco claros, solidão geral, motivação comprometida e distúrbios do sono, bem como sintomas ansiosos e depressivos.
A10	2020 Rev Baiana enferm BRASIL	Relato de Experiência	Relatar a experiência do uso de estratégia musical para cuidar de discentes de enfermagem no enfrentamento da Coronavirus disease 2019 (COVID-19)	<ul style="list-style-type: none"> - O vídeo musical foi estruturado para que pudesse refletir a relevância dos discentes no cotidiano da Universidade. - A música balizou os sentimentos que são necessários externalizar nesse período de pandemia, que ocasionalmente mostrou as mudanças abruptas relativas ao vivido.
A11	2020 Estud. Psicol. BRASIL	Estudo transversal descritivo	Analisar se os níveis de depressão, ansiedade e estresse em estudantes universitários se alteraram no período pandêmico comparativamente a períodos anteriores/normais.	Dos 84 alunos participantes, 33,3% (n=28) disseram sentir a boca seca algumas vezes; 35,7% (n=30) relataram não conseguir ter sentimentos positivos; 40,5% (n=34), que teve dificuldade de tomar iniciativas; 45,2% (n=38) achou difícil relaxar; 38,1% sentiu-se triste e abatido; 39,3% (n=33) demonstraram impaciência.

anos.

Discussão

Um estudo com o objetivo de contribuir para a compreensão científica das consequências psicológicas da pandemia investigou a saúde mental dos estudantes e mostrou que os traços de ansiedade estavam consideravelmente acima dos níveis considerados altos. A porcentagem de pessoas que relataram esses sintomas correspondeu a quase metade dos participantes, o que representa uma média significativa. Além disso, observou-se dificuldade em identificar sentimentos e comportamentos em relação ao período anterior à pandemia. Quando comparadas com os níveis prévios, as taxas de prevalência de pesquisas anteriores entre estudantes universitários indicavam sintomas de ansiedade ou depressão acima de 35%, confirmando um aumento significativo após o período de isolamento⁵.

Durante o isolamento social, necessário no contexto pandêmico, observou-se o agravamento dessas psicopatologias, bem como seu surgimento em pessoas mentalmente saudáveis. Estudantes que já apresentavam com algum transtorno psicológico, principalmente ansiedade, demonstraram maior vulnerabilidade, agravando os sintomas e aumentando o risco de suicídio, uso de álcool e outras substâncias¹².

A depressão e a ansiedade são problemas de saúde mental que não se restringem a uma faixa etária específica; no entanto, os alunos de graduação são especialmente suscetíveis. A pandemia impactou a educação e a vida cotidiana desses jovens, que vivenciaram mudanças significativas em razão das medidas de prevenção à Covid-19. Isso resultou em alterações comportamentais, como o aumento do tempo de uso de celulares e redes sociais, utilizados como forma de distração, além das frequentes postagens relacionadas à pandemia, favorecendo interpretações equivocadas e disseminação de *fake news*¹²⁻¹³. Entre as mudanças negativas, destacou-se a diminuição no tempo de sono e o aumento no sedentarismo, uma vez que os estudantes permaneceram restritos às suas residências.

Em relação aos distúrbios alimentares, pesquisas indicam alterações negativas devido das dificuldades enfrentadas, associadas aos transtornos mentais no contexto acadêmico. O sedentarismo, o consumo exagerado de alimentos e a redução da prática de atividades físicas foram consequências do isolamento, sendo a principal forma de lazer a alternância entre a televisão, celular e computador. Observou-se um aumento de quase uma hora e meia no uso desses eletrônicos, quando comparado ao período anterior à pandemia¹⁴.

O ensino remoto foi uma das grandes mudanças na rotina dos universitários devido a pandemia, sendo uma ferramenta nova tanto para discentes quanto

para docentes. As tecnologias, muitas vezes, não são suficientes nem acessíveis a todos, devido à desigualdade social, dificultando ainda mais a comunicação entre professores e alunos. Com isso, os obstáculos tornaram-se ainda maiores para parte desses estudantes. Além da ansiedade já presente, essa situação contribuiu para o atraso nas práticas clínicas, agravando os sintomas de ansiedade e depressão¹⁵. Diante de tantas dificuldades e incertezas, torna-se necessário o planejamento e uso de estratégias de gerenciamento, como a organização na entrega e preparo dos materiais didáticos, capacitação dos professores e oferta de assistência aos graduandos.

Uma pesquisa focada em estudantes universitários dos EUA durante a pandemia identificou que parte dos entrevistados apresentou sinais de transtorno de estresse Pós-traumático (TEPT) de moderado a grave. Observou-se também que os graduandos que buscavam emprego como forma de sustento passaram a enfrentar maior pressão econômica, resultando em níveis elevados de depressão, estresse e TEPT¹². Além disso, as limitações do ensino remoto, como diferenças de fuso horário e ausência de interação presencial, foram fatores estressantes, chamando a atenção das autoridades para a necessidade de reconhecer as demandas psicológicas dos estudantes.

Um dos sinais mais perceptíveis de que um transtorno mental está afetando os estudos é a desorganização, a falta de concentração e o desinteresse em realizar atividades acadêmicas, ou até mesmo acompanhar as aulas remotas. Isso gera acúmulo de tarefas e preocupações, comprometendo o processo de aprendizagem. Assim, é fundamental instituições e familiares mantenham um olhar atento, a fim de identificar precocemente os sinais de transtornos, possibilitando intervenções antes que a situação se agrave⁵.

Diante da pandemia de Covid-19, é inegável o impacto dos distúrbios comportamentais, como depressão, ansiedade, medo e estresse entre os universitários, resultantes de inúmeras incertezas, como o retorno ao cronograma acadêmico, a retomada das aulas presenciais com realização de práticas clínicas e a reorganização das instituições. Torna-se fundamental a criatividade dos docentes no uso de plataformas digitais para facilitar o aprendizado, além de ações que informem e eduquem sobre os cuidados com o corpo e a mente, adotando estratégias para criar uma rede de apoio aos universitários em sofrimento. É essencial fortalecer os núcleos de apoio psicossocial de cada instituição, para ampliar o acesso ao atendimento e alcançar mais alunos que necessitam de acompanhamento¹⁶.

Como limitação desta pesquisa, por se tratar de uma revisão de integrativa da literatura, há restrições na seleção das bases de dados e na escolha dos descritores, o que pode ter levado à exclusão de estudos relevantes

sobre a temática.

Considerações Finais

Foi possível analisar, em cada artigo selecionado, o impacto da Covid-19 na saúde mental dos estudantes universitários, destacando os principais pontos de atenção no cuidado com os alunos em tempos de pandemia. A contribuição desta revisão para os profissionais de saúde, em especialmente da enfermagem, é reforçar a importância do cuidado integral, abrangendo não apenas a saúde física, mas também a saúde mental dos futuros cuidadores.

Destaca-se a necessidade de desenvolver novas estratégias de gerenciamento nas instituições de ensino. Além disso, é essencial que este estudo estimule uma dinâmica mais eficaz de encaminhamento dos alunos que apresentem possíveis sinais de sofrimento psíquico aos núcleos de apoio psicológico, garantindo acompanhamento adequado e prevenindo agravos futuros.

Observou-se, ainda, a existência de muitas lacunas quanto às intervenções voltadas a esses estudantes. Assim, é necessário fomentar novas pesquisas que abordem estratégias e implementação de intervenções voltadas à saúde mental no contexto universitário.

Conflito de interesse

Os autores declaram não haver conflitos de interesse de nenhuma natureza.

Referências

1. World Health Organization. (WHO). A clinical case definition of post COVID-19 condition by a Delphi consensus, 6 October 2021. 2021 [Internet]. (No. WHO/2019-nCoV/Post_COVID-19_condition/Clinical_case_definition/2021.1). World Health Organization. [cited 2024 mai 15]. Available from: <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/345824/WHO-2019-nCoV-Post-COVID-19-condition-Clinical-case-definition-2021.1-eng.pdf?sequence=1>
2. Brasil. Ministério da saúde. Nota técnica N.º 57/2023 – DGIP/SE/MS: atualizações acerca das “condições pós-covid” no âmbito do ministério da saúde. 1.edição. [Internet]. Brasília, 2023. [cited 2024 jun 10]. Available from: https://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/nota_tecnica_n57_atualizacoes_condicoes_poscovid.pdf
3. Oliveira AC, Lucas TC, Iquiapaza RA. What has the Covid-19 pandemic taught us about adopting preventive measures?. *Texto Contexto Enferm.* 2020;29:e20200106. doi: <https://doi.org/10.1590/1980-1980-265X-TCE-2020-0106>
4. Gundim, VA, Encarnação JP, Santos FC, Santos JE, Vasconcellos EA, Souza RC. Mental health of university students during the COVID-19 pandemic. *Rev Baiana Enferm.* 2021;35:e37293. doi: <https://doi.org/10.18471/rbe.v35.37293>
5. Maia BR, Dias PC. Ansiedade, depressão e estresse em estudantes universitários: o impacto da COVID-19. *Estudos de Psicologia.* 2020;37:e200067. doi: <https://doi.org/10.1590/1982-0275202037e200067>
6. Moreira WC, Sousa AR, Nóbrega MPSS. Adoecimento mental na população geral e em profissionais de saúde durante a covid-19: scoping review. *Texto Contexto Enferm.* 2020;29:e20200215. doi: <https://doi.org/10.1590/1980-265X-TCE-2020-0215>

7. Browning MHEM, Larson LR, Sharaievska I, Rigolon A, McAnirlin O, Mullehncach, et al. Psychological impacts from COVID- 19 among university students: Risk factors across seven states in the United States. *PLoS one.* 2021;16:e0245327. doi: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0245327>
8. Miles MB, Huberman AM. *Qualitative data analysis.* London: Sage, 1984.
9. Joanna Briggs Institute. *JBIG Manual for Evidence Synthesis* [Internet]. Adelaide: JBI; 2020 [cited 2025 Jan 29]. Available from: <https://synthesismanual.jbi.global>
10. Galvao TF, Pansani TSA, Harrad D. Principais itens para relatar revisões sistemáticas e meta-á A recomendação PRISMA. *Epidemiol Serv Saude* [Internet]. 2015 [cited 2024 Fev 12];24(2):335-42. Available from: <http://dx.doi.org/10.5123/S1679-49742015000200017>
11. Sampaio RF, Mancini MC. Estudos de revisão sistemática: um guia para síntese criteriosa da evidência científica. *Braz J Phys Ther.* 2007;11(1):83-9. doi: <https://doi.org/10.1590/S1413-3552007000100013>
12. Zhu Y, Wang H, Wang A. An evaluation of mental health and emotion regulation experienced by undergraduate nursing students in China during the COVID-19 pandemic: A cross-sectional study. *Int J Mental Health Nursing.* 2021;30(5):1160-9. doi: <https://doi.org/10.1111/inm.12867>
13. Song B, Zhao Y, Zhu J. COVID-19-related traumatic effects and psychological reactions among international students. *J Epidemiol Global Health.* 2021;11(1):117. doi: <https://doi.org/10.2991/jegh.k.201016.001>
14. Ford BM. Social distancing during the COVID-19 pandemic as a predictor of daily psychological, social, and health-related outcomes. *The Journal of general psychology*vol. 2021;148(3):249-71. doi: <https://doi.org/10.1080/00221309.2020.1860890>
15. Knowles AK, Olatunji OB. Anxiety and safety behavior usage during the COVID-19 pandemic: The prospective role of contamination fear. *Journal of anxiety disorders.* 2021;77:102323. doi: <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2020.102323>
16. Yang C, Chen A, Chen Y. College students' stress and health in the COVID-19 pandemic: the role of academic workload, separation from school, and fears of contagion. *PLoS one.* 2021;16(2):e0246676. doi: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0246676>