Research, Society and Development, v. 12, n. 1, e4112139432, 2023
(CC BY 4.0) | ISSN 2525-3409 | DOI: http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v12i1.39432

A importância do auxílio psicológico aos estudantes do Ensino Superior durante e após a pandemia da COVID-19: pesquisa bibliográfica

The importance of psychological support for higher education students during and after the COVID-19 pandemic: literature survey

La importancia del apoyo psicológico a los estudiantes de enseñanza superior durante y después de la pandemia de COVID-19: estudio bibliográfico

Recebido: 16/12/2022 | Revisado: 27/12/2022 | Aceitado: 28/12/2022 | Publicado: 01/01/2023

Amanda Camilla da Silva Pereira Santos
ORCID: https://orcid.org/0000-0002-9384-3095
Faculdade de Ensino Superior do Piauí, Brasil
E-mail: amandacamilla1402@gmail.com
Eliete Alves Costa Lima Lustosa
ORCID: https://orcid.org/0000-0002-7480-2124
Faculdade de Ensino Superior do Piauí, Brasil
E-mail: elietelimavaquejadaminhapaixao@gmail.com
Micael Mitsrael Davi Silva
ORCID: https://orcid.org/0000-0001-6715-7537
Faculdade de Ensino Superior do Piauí, Brasil
E-mail: micaeldavi2@gmail.com
Ruth Raquel Soares de Farias
ORCID: https://orcid.org/0000-0002-0988-0900
Faculdade de Ensino Superior do Piauí, Brasil
E-mail: ruthraquelsf@gmail.com

Resumo
Objetivo: analisar os resultados de pesquisas científicas sobre a influência do COVID-19 em estudantes universitários, identificando os transtornos mentais adquiridos tanto durante quanto após a pandemia e verificando os efeitos do acompanhamento profissional psicológico durante esse período pandêmico, visando o bem estar emocional, físico e social. *Metodologia*: Para realização da presente pesquisa foi feita uma revisão integrativa. Teve como critérios de inclusão estabelecidos para selecionar os artigos terem sido publicados no período de 2019 a 2022; disponíveis em linguagem portuguesa, inglesa e espanhola com texto completo. O levantamento de informações foi realizado nas bases de dados SciElO; Google Acadêmico; LILACS; PePSIC; MedLine; usando booleanos AND ou OR com os descritores “impactos da pandemia”, “COVID-19”, “estudantes”, “universitários” e “saúde mental” para a realização da pesquisa. *Resultados*: Foram utilizados para a construção deste estudo 20 artigos, em que foi possível observar um alto índice de depressão, ansiedade, abuso de substâncias e aumento do estresse devido a pandemia. *Considerações finais*: Ficou perceptível os danos que o isolamento social e as aulas remotas ocasionaram aos estudantes universitários durante e após a pandemia da COVID-19. Diante do cenário pandêmico, os discentes se destacaram como um público vulnerável ao surgimento de transtornos mentais, que permitem o aparecimento de prejuízos cognitivos, afetando consequentemente o desenvolvimento da aprendizagem. Portanto, é evidente que as instituições de Ensino Superior precisam promover ações pedagógicas e psicológicas, que auxiliem e orientem os alunos nessa etapa de mudanças do ensino, de maneira que assegure a manutenção do bem-estar psicossocial desses estudantes.
Palavras-chave: Transtornos mentais; Pandemia da COVID-19; Estudantes universitários.

Abstract
Objective: To analyze the results of scientific research on the influence of COVID-19 on college students, identifying the mental disorders acquired both during and after the pandemic and verifying the effects of professional psychological monitoring during this pandemic period, aiming at emotional, physical, and social well-being. *Methodology*: To carry out this research, an integrative review was carried out. The inclusion criteria established to select the articles were to have been published in the period 2019 to 2022; available in Portuguese, English and Spanish with full text. The survey of information was conducted in the SciElO; Google Academic; LILACS; PePSIC; MedLine databases; using Boolean AND or OR with the descriptors "impacts of the pandemic", "COVID-19", "students", "college students" and "mental health" to conduct the search. *Results*: Twenty articles were used to construct this study, in which it was possible to observe a high index of depression, anxiety, substance abuse and increased stress due to the pandemic. *Final considerations*: The damage that social isolation and remote classes

caused to college students during and after the COVID-19 pandemic was perceptible. In the face of the pandemic scenario, students stood out as a vulnerable audience to the emergence of mental disorders, which allow the appearance of cognitive impairments, consequently affecting the development of learning. Therefore, it is evident that higher education institutions need to promote pedagogical and psychological actions that help and guide students in this stage of educational changes, in a way that ensures the maintenance of the psychosocial well-being of these students.
Keywords: Mental disorders; Pandemic COVID-19; College students.

Resumen
Objetivo: analizar los resultados de investigaciones científicas sobre la influencia del COVID-19 en estudiantes universitarios, identificando los trastornos mentales adquiridos tanto durante como después de la pandemia y verificando los efectos del acompañamiento profesional psicológico durante este período pandémico, teniendo en cuenta el bienestar emocional, físico y social. *Metodología*: Para la realización de la presente investigación se ha llevado a cabo una revisión integradora. Se han establecido criterios de inclusión para seleccionar los artículos que se publicarán en el período de 2019 a 2022; están disponibles en portugués, inglés y español con texto completo. El levantamiento de información fue realizado en las bases de datos SciElO; Google Académico; LILACS; PePSIC; MedLine; utilizando booleanas AND u OR con los descriptores "impactos de la pandemia", "COVID-19", "estudiantes", "estudiantes universitarios" y "salud mental" para realizar la búsqueda. Resultados: Se utilizaron veinte artículos para construir este estudio, en el que se pudo observar un alto índice de depresión, ansiedad, abuso de sustancias y aumento del estrés debido a la pandemia. *Consideraciones finales*: El daño que el aislamiento social y las clases a distancia causaron a los estudiantes universitarios durante y después de la pandemia de COVID-19 fue perceptible. Ante el escenario pandémico, los estudiantes se destacaron como un público vulnerable a la aparición de trastornos mentales, que permiten la aparición de alteraciones cognitivas, afectando consecuentemente el desarrollo del aprendizaje. Por lo tanto, es evidente la necesidad de que las instituciones de Enseñanza Superior promuevan acciones pedagógicas y psicológicas, que ayuden y orienten a los alumnos en esta etapa de cambios en la educación, de forma a garantizar el mantenimiento del bienestar psicosocial de estos alumnos.
Palabras clave: Trastornos mentales; Pandemia COVID-19; Estudiantes universitarios.

1. Introdução

A temática ora em questão tem como relevância proporcionar o conhecimento sobre transtornos mentais de discentes do ensino superior afetados pelo isolamento social decorrente da pandemia, bem como o sofrimento dos mesmos em consequência da referida problemática. Convêm anotar que os aspectos sociais da pesquisa se justificam em razão do agravamento significativo de doenças e transtornos psicossociais, mentais e físicos, fato que exige dos profissionais responsáveis maiores cuidados e consequentemente maior atenção.

Na mesma linha de raciocínio, com a análise deste estudo pretende-se demonstrar os possíveis resultados da intervenção do psicólogo no acompanhamento dos estudantes, haja vista que, referente ao aspecto emocional, a orientação de um profissional dessa área é fundamental para tratar e cuidar de forma segura e ética os transtornos que necessitam de auxílio.

De acordo com os relatos de Bezerra *et al.* (2021) a ruptura com a familiaridade do cotidiano, contribui para um desalojar que pode repercutir na dificuldade de projeções futuras, como se ao perdermos, no momento presente, a aparente segurança do conhecido, não conseguimos visualizar um possível futuro resultando em sofrimento, ou melhor, seria o próprio sofrimento. No entanto, a pandemia gera preocupações que contribuem demasiadamente para o surgimento ou agravamento de sintomas como fadiga pandêmica, depressão, ansiedade dentre outros.

Conforme o Ministério da Saúde (2021), 18,6 milhões de brasileiros são afetados pela ansiedade, e mais de um quarto das pessoas com deficiência nas Américas são causadas por transtornos mentais. A COVID-19 não só agravou esses transtornos como trouxe novos questionamentos. Em um esforço para compreender a situação, os especialistas desenvolveram termos para descrever os sentimentos e o estado psicológico que muitas pessoas experimentaram. Por exemplo, o termo "fadiga pandêmica" é usado pela Organização Mundial da Saúde (OMS) para descrever a fadiga e o esgotamento que a pandemia causa em nível físico e mental.

A educação foi uma das áreas mais impactadas pela pandemia. Segundo estudo recente divulgado pela Organização Mundial da Saúde, seis em cada dez universitários no Brasil (76%) dizem que a pandemia de covid -19 tem influência na saúde

mental. Essa é a maior taxa registrada entre os 21 países estudados (2021). Houve aumento significativo de ansiedade e tensão para a maioria (87 %). Apenas 21% pediram ajuda, enquanto 17% admitiram ter pensamentos suicidas (OMS, 2021). Dessa forma, podemos considerar que o atual cenário é catastrófico e que a emergência na implementação de medidas que amenizem esses fatores.

Veiga e Gomes (2021) relatam sobre o papel da psicologia em tempos como esse é fundamental, assim os profissionais desta área precisam estar capacitados para lidar com demandas emergentes, criar estratégias criativas e efetivas no combate ao adoecimento mental, na contribuição com o enfrentamento da crise pela população em geral, visto que a saúde mental é crucial tanto para o indivíduo quanto para o coletivo, para os processos de pensamento, emoção e interação. Dessa forma, promover, resguardar e restaurar a saúde mental são essenciais para a qualidade de vida.

O objetivo de estudo deste trabalho foi analisar os resultados de pesquisas científicas sobre a influência do surto de COVID-19 em estudantes universitários, identificando os transtornos mentais adquiridos tanto durante quanto após a pandemia e verificando os efeitos do acompanhamento profissional psicológico durante esse período pandêmico, visando o bem estar emocional, físico e social.

2. Metodologia

Deu-se início a esse estudo bibliográfico em março de 2022. Para realização da pesquisa foi feita uma revisão integrativa, buscando ajudar a responder ao problema em investigação e organizar, de maneira mais didática, os resultados encontrados. A revisão integrativa é uma metodologia que permite sintetizar o conhecimento e aplicar os resultados significativos de estudos na prática (Souza, *et al*., 2010).

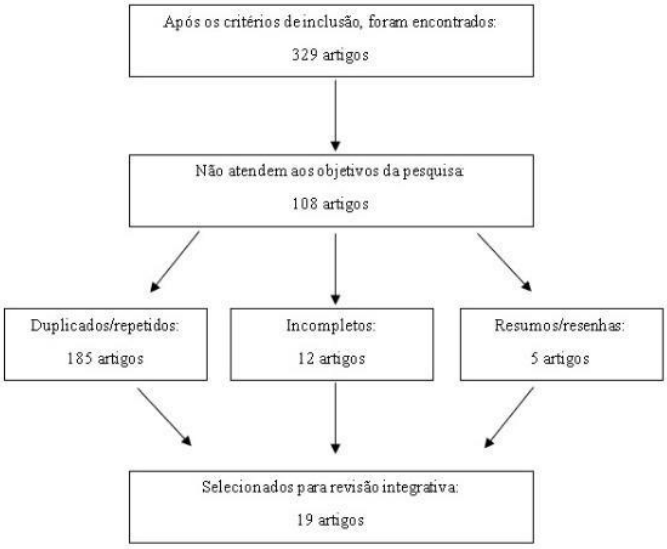
Ainda de acordo com Souza *et al*. (2010), a revisão integrativa é realizada em seis fases: 1 – elaboração da pergunta norteadora; 2 – busca ou amostragem na literatura; 3 – coleta de dados; 4 – análise crítica dos estudos incluídos; 5 – discussão dos resultados; 6 – apresentação da revisão integrativa. Além disso, a revisão integrativa tem se mostrado um método consistente e promissor nos estudos da área da saúde (Souza, *et al*., 2010).

Para realização da análise crítica dos estudos encontrados, foi utilizada a técnica de análise do conteúdo baseada em Bardin (2011), que se caracteriza como um método empírico, tem o objetivo de sequenciar e organizar as ações a serem efetuadas, com intuito de sistematizar e descrever os conteúdos expressos nos dados obtidos. Para isso, é necessário seguir as seguintes etapas: Pré-análise (preparação do material); Exploração do material (codificação e categorização do texto); Tratamento dos resultados e interpretação (Bardin, 2011).

Assim, os critérios de inclusão estabelecidos para selecionar os artigos foram: artigos publicados no período de 2019 a 2022; disponíveis em língua portuguesa, inglesa e espanhola; textos completos; e materiais gratuitos, disponibilizados de formar física ou *online*. Foram estabelecidos os seguintes critérios de exclusão: artigos que não se enquadrem nos objetivos do trabalho; incompletos; repetidos ou duplicados; e aqueles que apresentavam apenas resumo ou resenha.

O levantamento de informações foi realizado nas bases de dados SciElO; Google Acadêmico; LILACS; PePSIC; MedLine; Birene; usando booleanos AND ou OR com os descritores “impactos da pandemia”, “COVID-19”, “estudantes”, “universitários” e “saúde mental” para a realização da pesquisa. Para melhor compreensão, o processo de seleção dos artigos pode ser visualizado no fluxograma (Figura 1).

Figura 1 - Seleção dos artigos para revisão integrativa.



Fonte: Autores (2022).

3. Resultados e Discussão

Foram utilizados para a construção deste presente artigo 20 artigos, publicados entre o ano de 2019 e 2022. No Quadro 1 observa-se alguns dados recolhidos durante essa pesquisa.

Quadro 1 - Informações sobre os artigos utilizados no trabalho.

Autor/Ano	Título	Objetivos	Resultados
Barros *et al*. (2021)	Os impactos da pandemia do COVID-19 na saúde mental dos estudantes	Demonstrar estatísticas relacionadas aos impactos da pandemia na saúde mental dos alunos.	Aumento de sintomas psicológicos negativos entre estudantes do ensino superior durante a pandemia de COVID-19.
Bezerra *et al*. (2021)	Plantão psicológico on-linea estudantes universitários durante a pandemia da COVID-19	Realizar a leitura de um relato de experiência de plantão psicológico on-line.	Contribuição para o surgimento e intensificação de sintomas somáticos. O uso da tecnologia demonstrou sua força, mas também indicou suas limitações. Testes psicológicos online como prática clínica atual.
Cao *et al.* (2020)	O impacto psicológico da epidemia de COVID-19 em estudantes universitários na China	Avaliar a saúde mental dos alunos durante o surto de COVID-19.	Efeitos econômicos e efeitos diários, bem como atrasos nas atividades acadêmicas, foram associados a sintomas de ansiedade.
Chandratre (2020)	Estudantes de medicina e COVID-19: desafios e estratégias de apoio	Informar as taxas de ideação suicida e estigmatização em estudantes de medicina.	Estudantes de medicina apresentaram taxas mais altas de depressão, ideação suicida e estigma relacionado à depressão, e são menos propensos a procurar ajuda.
Faria *et al.* (2021)	Experiências cotidianas da graduação e o impacto na saúde mental	Identificar o estado da arte sobre as vivências cotidianas na graduação e o impacto na saúde mental dos alunos.	Estudos destacam a importância de instituições fortalecerem e apoiarem programas de prevenção de riscos e agravos e promoção da saúde mental dos universitários. Há uma grande demanda de alunos por atendimento, mas há falta de disponibilidade de serviços de admissão em universidades.
Espinosa *et al*. (2021)	Impacto psicossocial em estudantes universitários relacionados à saúde e não relacionados à saúde durante a pandemia de COVID-19	Investigar o impacto psicológico da pandemia na comunidade estudantil universitária.	Alta prevalência de sintomatologia significativa de depressão (47,08%) e ansiedade (27,06%).
Gomes *et al.* (2020)	Transtornos mentais comuns em estudantes universitários	Identificar a ocorrência de transtornos mentais comuns em estudantes de uma instituição de Ensino Superior e associar com as características sociodemográficas	39,9 % dos universitários entrevistados apresentaram casos suspeitos de transtornos de humor, ansiedade e somatização. Os maiores percentuais foram para mulheres (43,7%),

		e acadêmicas.	homossexuais (50,0%), pele clara (42,9%) e união estável (50,0%). Há mais diferenças nas variáveis acadêmicas entre os alunos matriculados no curso de administração (57,5%) e os matriculados no curso semestral (44,0 %).
Gomes & Calixto (2019)	Saúde mental e ensino superior: a relação da universidade com o surgimento e/ou agravo de sofrimento mental em estudantes universitários	Analisar os possíveis sinais de sofrimento psíquico em estudantes universitários e a relação do surgimento ou agravo dos transtornos mentais comuns (TMC) mais prevalentes na universidade durante a graduação.	A ansiedade e a depressão mostraram - se como as TMCs mais prevalentes em estudantes da área da saúde, com destaque para enfermagem, medicina e fisioterapia. Em termos de sexo, as mulheres são mais afetadas do que os homens. Numerosos fatores estão conectados, incluindo a relação aluno-professor e uma quantidade excessiva de produção acadêmica.
Gutiérrez *et al*. (2021)	Sofrimento psicológico, medidas sanitárias e estado de saúde em estudantes universitários	Descrever as manifestações de desconforto psicológico e saúde decorrentes do confinamento. Avaliar as diferenças entre alunos de graduação e pós-graduação.	Mulheres pós-graduadas e obesas que trabalham na área médica e humana, são identificadas com maior risco de desenvolver sofrimento psíquico, e preocupação em adoecer, por não seguir os cuidados sanitários ou apresentar algum desconforto físico.
Maia & Dias (2020)	Ansiedade, depressão e estresse em estudantes universitários: o impacto da COVID-19	Analisar se os níveis de depressão, ansiedade e estresse em estudantes universitários se alteraram no período pandêmico (2020) comparativamente a períodos anteriores/normais.	Os alunos que participaram do estudo durante o período de pandemia apresentaram níveis significativamente mais altos de depressão, ansiedade e estresse do que aqueles que participaram do estudo durante o período regular.
Marin *et al*. (2021)	Depressão e efeitos da Covid-19 em universitários	Evidenciar e compreender os reflexos psicossociais, especialmente a depressão, em virtude da doença e do cenário pandêmico.	Foram notados inúmeros efeitos na vida dos universitários, entre os quais a diminuição do desempenho académico nos níveis superiores de ensino e o agravamento dos sintomas depressivos com a autoconfiança, sobretudo nos infetados. Os níveis mais altos de sedentarismo, a redução da atividade física, a privação do sono e as más escolhas alimentares contribuíram para o aumento dos sintomas depressivos. A mudança de comportamento foi acompanhada por aumento da reclusão, percepção de risco e pensamentos suicidas.
Holmes *et al*. (2020)	Prioridades de pesquisa multidisciplinar para a pandemia de COVID-19: um apelo à ação para a ciência da saúde mental	Coletar dados de alta qualidade sobre os efeitos da pandemia de COVID-19 na saúde mental em toda a população e grupos vulneráveis, e na função cerebral, cognição e saúde mental de pacientes com COVID-19.	Os efeitos psicológicos e sociais generalizados da pandemia da doença de coronavírus de 2019 (COVID-19) podem ter um impacto na saúde mental agora e no futuro.
Husky *et al.* (2020)	Estresse e ansiedade entre estudantes universitários na França durante o confinamento obrigatório Covid-19	Responder as perguntas sobre o confinamento Covid-19.	A amostra experimentou um aumento na ansiedade, bem como estresse leve a grave durante o confinamento. Os entrevistados que não foram morar com os pais foram prejudicados.
Pessoa *et al*. (2021)	Impacto do ensino remoto na saúde mental de discentes universitários durante a pandemia da Covid-19	Analisar a produção científica acerca do impacto do ensino remoto na saúde mental de discentes universitários durante a pandemia da Covid-19.	As evidências científicas demonstraram os principais malefícios da educação a distância na saúde mental dos universitários em relação à pandemia de Covid-19. Foram destacados os sintomas de ansiedade e depressão.
Rahali *et al.* (2020)	Avaliação da satisfação dos alunos da Universidade de Ibn Tofail em relação ao ensino a distância e seus impactos na saúde mental dos alunos durante o Confinamento Covid 19	Avaliar o nível de satisfação dos alunos marroquinos no que diz respeito ao uso de plataformas de ensino à distância durante o período de confinamento Covid 19. Examinar o impacto do ensino a distância na saúde mental dos alunos.	Revelou-se uma clara conexão entre a adoção do ensino a distância como uma nova estratégia de ensino e a percepção do nível de estresse (49%) envolvido nesse processo.
Salman *et al.* (2020)	Impacto psicológico do COVID-19 em estudantes universitários paquistaneses e como eles estão lidando	Avaliar o impacto psicológico do COVID-19 em estudantes universitários e suas estratégias de enfrentamento.	A prevalência de ansiedade e depressão moderada a grave entre os estudantes foi de 34% e 45%, respectivamente. Os entrevistados com mais de 31 anos apresentaram significativamente menos depressão do que aqueles com menos de 30 anos. Os homens experimentaram significativamente menos ansiedade e sintomas depressivos do que as mulheres. Além disso, aqueles que tinham um

			parente, amigo ou conhecido com a doença apresentaram uma ansiedade notavelmente maior. As principais causas de ansiedade foram as mudanças no cotidiano provocadas pela pandemia em curso.
Silva & Rosa (2021)	O impacto da COVID 19 na saúde mental dos estudantes e o papel das instituições de ensino como fator de promoção e proteção	Discutir os efeitos da pandemia e das medidas de contingenciamento sobre a saúde mental dos estudantes e o papel das instituições de ensino como fator de promoção e proteção de saúde e bem-estar.	Os efeitos da pandemia trouxeram sentimentos de ansiedade, solidão, angústia e mudanças nos padrões de sono que mais tarde poderiam evoluir para sintomas de estresse, ansiedade e depressão.
Othman *et al.* (2019)	Impacto percebido de determinantes contextuais na depressão, ansiedade e estresse: uma pesquisa com estudantes universitários	Investigar o impacto dos determinantes contextuais, conforme percebidos pelos alunos, na saúde mental autorreferida, e como esses impactos variaram de acordo com a depressão, ansiedade e estresse.	Sem diferenças estatisticamente significativas entre homens e mulheres, 39,5% dos entrevistados relataram sintomas depressivos moderados a graves, 23,8% sintomas de ansiedade moderados a graves e 80,3% sintomas de estresse percebidos moderados a graves.
Veiga & Gomes (2021)	Saúde mental dos estudantes do ensino superior no contexto da pandemia covid-19	Realizar uma revisão sistemática sobre esses impactos na saúde mental dos estudantes no contexto da pandemia, COVID-19.	Descobriu- se que o estado da academia e vários fatores a ela relacionados têm impacto na vida acadêmica dos alunos, bem como na saúde de suas famílias, levando a reações emocionais negativas, como sentimento de frustração, incerteza, ansiedade emocional, insegurança, culpa, ridículo, raiva e possivelmente problemas de saúde mental, como ansiedade, depressão, estresse e estresse pós-traumático.

Fonte: Autores (2022).

O objetivo de ingressar no ensino superior e ter uma graduação pode se tornar uma tortura, haja vista que costuma ser um ambiente propício para o adoecimento mental, diante das inúmeras questões que são inerentes à este processo, tais como, as intensas pressões sofridas pelos estudantes, que podem ser advindas seja das dificuldades de adaptação, de problemas com disciplinas, interferências externas e familiares, ou até mesmo por dificuldades de aprendizagem oriundas de alguma necessidade especial que o aluno tenha anterior à universidade, ou até mesmo que a adquira diante deste processo (Gomes & Calixto, 2019).

Jovens adultos universitários encontram múltiplos estressores relacionados ao estágio de transição no ciclo vital e convivência em novo ambiente que podem culminar no aparecimento de problemas relacionados à saúde mental. Estudos revelam altas taxas de sintomas relacionados a problemas comuns de saúde mental de universitários, como depressão, ansiedade e estresse (Othman, *et al*., 2019).

Com base em uma matéria publicada pelo *site* Minha Biblioteca (2022), o estudo "Global Student Survey" ouviu mais de 16 mil alunos entre 18 e 21 anos, e apontou que sete em cada 10 universitários brasileiros declararam impactos na saúde mental na pandemia. De acordo com o estudo, o Brasil está à frente de outros países no índice de universitários que declararam danos à saúde mental na pandemia. Assim, 87% dos estudantes entrevistados relataram aumento do estresse e da ansiedade. Vale destacar que o estresse não está diretamente relacionado às Instituições de Ensino Superior (IES). Pelo contrário, os impactos negativos na saúde mental dos estudantes universitários são reflexos de outras preocupações externas.

É perceptível a dificuldade dos alunos em se adaptar à nova realidade de ensino, manifestando indícios de déficit de atenção, fadiga mental devido às novas demandas, aflição com o acúmulo de conteúdo, indicaram relação com o adoecimento mental. A prevalência desse adoecimento durante a graduação pode levar a efeitos danosos e irreversíveis à saúde (Gutiérrez, *et al*., 2021).

Cerca de 24,9% dos estudantes universitários experimentaram ansiedade por causa desse surto de COVID-19. Morar em áreas urbanas, morar com os pais, ter uma renda familiar estável foram fatores de proteção para estudantes universitários contra a ansiedade vivenciada durante o surto de COVID-19. No entanto, ter um parente ou conhecido infectado com COVID-

19 foi um fator de risco independente para ansiedade experiente. Os estressores relacionados ao COVID-19 que incluíam estressores econômicos, efeitos na vida diária e atrasos acadêmicos foram positivamente associados ao nível de sintomas de ansiedade dos estudantes universitários chineses durante a epidemia, enquanto o apoio social foi negativamente correlacionado com a ansiedade (Cao, *et al.*, 2020).

De acordo com Chandratre (2020) a pandemia pode ser um gatilho para o agravamento das condições de saúde mental preexistentes nos alunos, assim como síndrome de burnout e abuso de substâncias, por serem uma população vulnerável devido aos altos índices de depressão, pensamentos suicidas e estigmatização, além de ser o menos propenso a procurar ajuda psicológica.

Na pesquisa com estudantes paquistaneses de Salman *et al*. (2020) apresenta que a frequência de alunos com ansiedade e depressão moderada-severa (escore ≥ 10) foi ≈ 34% e 45%, respectivamente. Os entrevistados com idade ≥ 31 anos apresentaram escore de depressão significativamente menor do que aqueles com menos de 30 anos. Os homens tiveram significativamente menos escores de ansiedade e depressão do que as mulheres. Além disso, aqueles que tinham um familiar, amigo ou conhecido infectado com a doença apresentaram escore de ansiedade significativamente maior. As principais fontes de angústia foram as mudanças na vida cotidiana devido à pandemia em curso.

Conforme relatam Maia e Dias (2020), os estudantes que integram o estudo no período pandêmico apresentaram níveis significativamente mais elevados de depressão, ansiedade e estresse comparativamente aos que integram o estudo no período normal. Os resultados sugerem um impacto psicológico negativo da pandemia nos estudantes. Assim, vale ressaltar que houve um aumento gradual nos sintomas e diagnósticos dessas doenças mentais que também afetam de forma direta a fisiologia e o âmbito social das pessoas afetadas.

Com base na pesquisa de Espinosa *et al.* (2021), 69,62% relataram um aumento moderado a exagerado do estado de ansiedade antes do início da pandemia, 280 alunos (24,4%) relataram ter um transtorno de saúde mental anterior (156 tinham transtorno depressivo maior, 226 transtornos de ansiedade generalizada e 16 transtorno bipolar transtorno ou outro), apenas 70 (25%) relataram não ter tido piora de seus sintomas. 876 (76,3%) mencionaram que se a pandemia continuar e os sintomas persistirem, eles procurariam ajuda profissional psicológica. 271 (23,6%) relataram ter pensamentos suicidas pelo menos uma vez por semana.

Silva e Rosa (2021), evidenciam que com um número expressivo de estudantes, representando vários níveis educacionais e métodos de ensino, tiveram que lidar com os efeitos psicológicos causados pela interrupção de sua rotina pessoal e suspensão da instrução em sala de aula. Os efeitos se manifestam como sentimentos de ansiedade, solidez, angústia e mudanças nos padrões de sono que podem progredir para sinais de estresse, ansiedade e depressão. De fato, com a grave situação da COVID-19 foram tomadas várias providências na qual uma delas foi parar todas as atividades discentes presenciais, onde os estudantes tiveram que se adaptar a novas rotinas de estudos, os quais acarretaram no desenvolvimento de muitas doenças mentais, físicas e psicossociais.

Um trabalho realizado com estudantes franceses comparou estudantes universitários que se mudaram para outra residência durante o período de confinamento devido à pandemia de COVID-19 com aqueles que não se mudaram, evidenciando que, em relação à ansiedade e outros indicadores de sofrimento psíquico, 66,7% dos estudantes relataram aumento da ansiedade durante o confinamento. Indivíduos que não se mudaram foram, particularmente, mais afetados pelo aumento do estresse, demonstrando que as estratégias de confinamento podem ter um impacto importante na saúde mental e podem exacerbar as desigualdades sociais (Husky, *et al.*, 2020).

Outro estudo contemporâneo à pandemia de COVID-19 avaliou o nível de satisfação e o impacto na saúde mental de estudantes de graduação marroquinos em relação ao uso das plataformas de ensino a distância durante a pandemia. A pesquisa

demonstrou que impor o ensino remoto como uma forma de aprendizagem para os alunos produziu um nível de estresse substancial em 49% dos alunos investigados. Dificuldades técnicas e pedagógicas surgiram em 87% da população estudantil questionada, e psicológicas, em 27% (Rahali, *et al.*, 2020).

Conforme a Organização Mundial de Saúde (2021), a falta de acesso a serviços de aconselhamento, a redução da disponibilidade de atendimento presencial e o fechamento de escolas restringiram as formas pelas quais os indivíduos podem receber apoio para sua saúde mental, deixando muitos deles isolados, vulneráveis e em maior risco, de acordo com Renato Oliveira, chefe Unidade de Saúde Mental e Uso de Substâncias da OPAS.

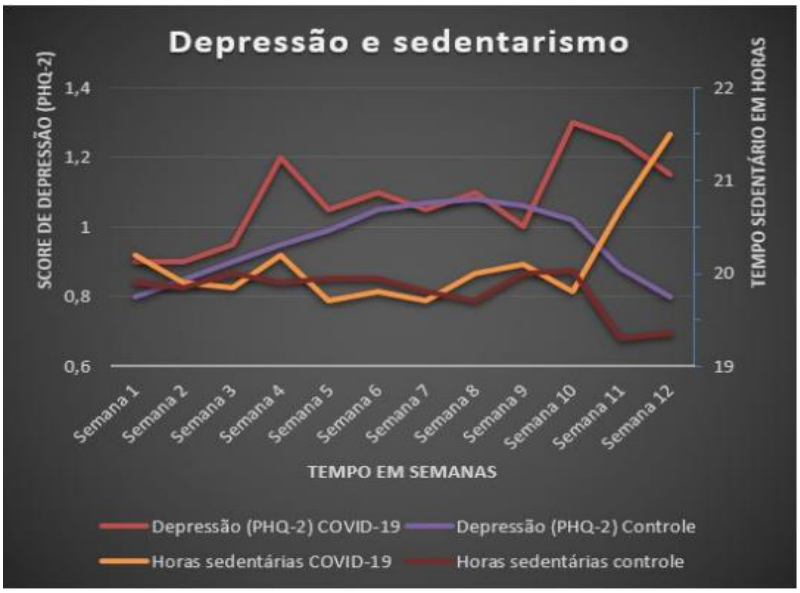
A pandemia atingiu diretamente os universitários em virtude de as instituições estarem temporariamente fechadas. De forma geral, tanto o adiamento de intercâmbios, cerimônias de formatura quanto o acesso a aula online foram prejudiciais do ponto de vista psicológico. Nesse sentido, estudo longe de casa e da família, o medo de não a ver novamente por período indeterminado, bem como receios pela infecção própria e de conhecidos são fatores mais preponderantes no que diz respeito a preocupação dos estudantes. As populações de estudantes podem ser mais vulneráveis a ansiedade e depressão relacionados ao estresse. A depressão leve é uma das principais formas de apresentação, e, apesar de ser algo presente em diversos estudos, dois devem ser destacados. Estudo transversal com 119 participantes do ensino superior com prevalência de acometimento alta, e em grande maioria com graus leves de depressão conforme o Manual Diagnóstico e Estatístico. Estudo com 476 estudantes universitários no período, com prevalência de 82,4% e sintomas depressivos que variam de leves a graves (Marin, *et al.*, 2021).

O aumento da incidência de pensamentos negativos, raiva, conflitos interpessoais e preocupações relacionados ao cenário pandêmico foram todos relacionados positivamente a depressão. Tais comportamentos irritáveis sugerem que tanto o humor, como também o estado mental, podem ter sido afetados intrinsecamente devido ao distanciamento social e à falta de atividades sociais normais dos estudantes durante o isolamento. A realidade do comportamento mais solitário é estatisticamente comprovada em estudos, uma vez que foi demonstrado que estudantes universitários, após o início da pandemia, visitaram menos lugares. Os universitários apresentam maiores níveis de depressão em comparação com outras populações - como por exemplo, alunos de mestrado e trabalhadores (Marin, *et al.*, 2021).

A pandemia e o fechamento das universidades afetaram intrinsecamente os quadros depressivos de estudantes, principalmente por estarem longe de casa, inseguros quanto ao futuro, com medo de infecção própria e de conhecidos. Desse modo, eles se mostraram, nas pesquisas, os mais vulneráveis aos sintomas de depressão e ansiedade relacionados ao estresse. Em especial, os estudantes do curso de medicina mostraram-se com as maiores pontuações nos níveis de ansiedade, depressão e estresse (Marin, *et al*., 2021).

O gráfico abaixo (Figura 2) explana o impacto da pandemia pela COVID-19 nos níveis de depressão e sedentarismo em estudantes universitários no decorrer das semanas letiva Demonstra níveis de depressão de acordo com a escala pelo Questionário de Saúde do Paciente-2 e sedentarismo em duas populações de universitários em diferentes períodos: antes e durante o COVID-19. A semana 1 representa o primeiro dia do ano letivo das duas populações, a partir da semana 3, observou-se o primeiro caso de COVID-19 próximo a população em cenário de pandemia. Na semana 8, ocorreu o fechamento da universidade; a semana 10 denota o início dos exames finais, e a partir da semana 11, a interrupção das aulas (Marin, *et al*., 2021).

Figura 2 - Níveis de depressão e sedentarismo.



Fonte: Algazal Marin, G., Caetano, I. R. de A., Bianchin, J. M., & Cavicchioli, F. L. (2021). DEPRESSÃO E EFEITOS DA COVID-19 EM UNIVERSITÁRIOS. *InterAmerican Journal of Medicine and Health, 4.* https://doi.org/10.31005/iajmh.v4i.187.

Pessoa *et al.* (2021), relatam que um aumento nos sentimentos depressivos pode sinalizar níveis de desesperança, indiferença, perda de interesse e desengajamento. Esse desinteresse pelas atividades da graduação, antes consideradas essenciais, pode resultar em divergências quanto à frequência ou não às aulas, o que terá um impacto negativo no aprendizado.

Por isso, é fundamental um planejamento estratégico que cuide da realização das atividades acadêmicas, pois os efeitos psicológicos sobre os alunos podem ser significativos e colocá-los em situação de vulnerabilidade. Por isso, é necessário projetar métodos de captação e acompanhamento desses alunos (Pessoa, *et al.*, 2021).

Identificar os processos psicológicos que podem ajudar a proteger o bem-estar e a saúde psicológica em circunstâncias tão excepcionais é, portanto, de extrema importância. Compreender esses processos tem implicações sobre como os indivíduos podem ser ajudados a gerenciar a pandemia atual, mas também como podemos intervir melhor nos próximos meses para evitar que dificuldades psicológicas nascentes se transformem em graves condições de saúde mental de longo prazo. A compreensão por si só, no entanto, é insuficiente; esses processos também precisam ser maleáveis e responsivos à intervenção psicológica para que tenham utilidade funcional (Holmes, *et al.*, 2020).

Fica evidente a necessidade de planejamento de estratégias de prevenção e recuperação relacionadas à prevalência de doenças mentais comuns em universitários brasileiros, dada a vulnerabilidade a que estão expostos. Ressalta-se que, diante do elevado número de casos suspeitos de doença mental relatados, que se correlacionam com outros estudos realizados, e da possibilidade de que essa ocorrência esteja relacionada a circunstâncias particulares dessa fase da vida, é necessário implementar políticas locais de atendimento ao aluno que levem em consideração questões relacionadas à saúde mental, além de levar esses detalhes em consideração ao planejar estudos semelhantes (Gomes, *et al*., 2020).

Apesar de, a maioria dos estudos concluir que há necessidade de se identificar os sintomas de sofrimento psíquico e investir em programas de prevenção e qualidade de vida para os universitários, poucos estudos evidenciaram a existência de serviços de cuidado em saúde mental para seus estudantes e sua procura. Aponta-se a necessidade de atenção aos estudantes da graduação que apresentem fatores preditivos para o sofrimento psíquico, que a comunidade universitária viabilize estratégias cotidianas para o enfrentamento de dificuldades inerentes ao processo de formação no ensino superior com menos impactos sociais, emocionais e psíquicos (Faria, *et al.*, 2021).

De acordo com Holmes *et al.* (2020), algumas ações de intervenções podem ser aplicadas para a melhora da saúde mental, algumas delas são: Determinar as melhores formas de sinalização e prestação de serviços de saúde mental para grupos vulneráveis, incluindo clínicas online e apoio comunitário; identificar e avaliar métodos de divulgação para apoiar aqueles em risco de abuso dentro de casa; verificar quais intervenções baseadas em evidências podem ser rapidamente reaproveitadas em escala para a pandemia de COVID-19 e identificar lacunas de intervenção que exigem intervenções sob medida entregues remotamente para aumentar o bem-estar e reduzir problemas de saúde mental; fornecer rapidamente intervenções para promover o bem-estar mental em profissionais de saúde da linha de frente expostos a estresse e trauma que podem ser entregues agora e em escala.

Compreender o papel do consumo repetido de mídia na amplificação de angústia e ansiedade e padrões ideais de consumo para o bem-estar; desenvolver estratégias para evitar a exposição excessiva à mídia que provoca ansiedade, incluindo como incentivar diversas populações a se manterem informadas por fontes autorizadas em que confiam; mitigar e gerenciar o efeito da visualização de imagens angustiantes; Entender como as mensagens de saúde podem otimizar a mudança de comportamento e reduzir problemas de saúde mental não intencionais; rastrear percepções e respostas às mensagens de saúde pública para permitir melhorias iterativas, informadas pela ciência da saúde mental (Holmes, *et al.*, 2020).

Informar a política de mídia baseada em evidências sobre relatórios de pandemia (por exemplo, identificar claramente fontes autorizadas, incentivar as empresas a corrigir a desinformação e políticas sobre imagens traumáticas); mitigar o risco de desinformação dos indivíduos (por exemplo, melhorar a alfabetização em saúde e as habilidades de pensamento crítico e minimizar o compartilhamento de desinformação); entender e aproveitar os usos positivos da mídia tradicional, jogos online e plataformas de mídia social; Sintetizar a base de evidências das lições aprendidas para futuras pandemias, adaptadas a grupos específicos, conforme necessário; motivar e capacitar as pessoas a se prepararem psicologicamente e planejarem de forma prática os possíveis cenários futuros; compreender os facilitadores e barreiras para atividades que promovam a boa saúde mental, como exercícios; promover o cuidado e a preocupação das pessoas com os outros, fomentando a solidariedade coletiva e o altruísmo (Holmes, *et al.*, 2020).

4. Considerações Finais

A partir deste estudo, foi possível compreender os principais agravos que o isolamento social e as aulas remotas acarretaram aos estudantes universitários durante a atual pandemia. Diante do cenário da COVID-19, os discentes tornaram-se um público altamente vulnerável ao aparecimento de transtornos mentais, que viabilizam o aparecimento de prejuízos cognitivos, afetando consequentemente o desenvolvimento da aprendizagem.

Portanto, fica claro que as instituições de ensino superior devem desenvolver intervenções educacionais e psicológicas para apoiar os estudantes universitários durante este período de aprendizagem de transição, a fim de manter o bem-estar psicossocial do público.

Outra consideração importante a ser destacada, é uma avaliação contínua da questão, por meio de pesquisas e consultas, para supervisão e tomada de decisões. Dessa forma, aconselha-se a realização de estudos preliminares com o objetivo de identificar as principais dificuldades psicológicas vivenciadas pelos universitários em contextos remotos, a fim de avançar nas discussões sobre os efeitos desse fenômeno e, ao mesmo tempo, promover medidas de proteção à saúde mental da população que diminuir as cargas psicológicas colocadas sobre eles pela comunidade acadêmica.

Referências

Bardin, L. (2011). *Análise de conteúdo*. Tradução de Luís Antero Reto, Augusto Pinheiro. São Paulo: Edições 70.

Barros, G. M. M., Valério, F. C. E. P., Silva, M. H. F. D., Pecorelli, D. G., Porto, V. U. N., & Silva, L. de A. (2021). Os impactos da Pandemia do COVID-19 na saúde mental dos estudantes. *Research, Society and Development*, *10*(9), e47210918307. https://doi.org/10.33448/rsd-v10i9.18307.

Bezerra, C., Pereira Moura, K., & Dutra, E. (2021). Plantão Psicológico On-Line a Estudantes Universitários Durante a Pandemia da Covid-19. *Revista Nufen: Phenomenology and Interdisciplinarity*, *13*(2). https://doi.org/10.26823/nufen.v13i2.22515.

Cao, W., Fang, Z., Hou, G., Han, M., Xu, X., Dong, J., & Zheng, J. (2020). O impacto psicológico da epidemia de COVID-19 em estudantes universitários na China. Pesquisa em psiquiatria, 287, 112934. https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112934.

Chandratre S. (2020). Estudantes de Medicina e COVID-19: Desafios e Estratégias de Apoio. Revista de educação médica e desenvolvimento curricular, 7, 2382120520935059. https://doi.org/10.1177/2382120520935059.

Faria, E. L., Silveira, E. A. A., & Viegas, S. M. F. (2021, August 12). Vivências Cotidianas Na Graduação E O Impacto Na Saúde Mental De Estudantes: Scoping Review. Preprints.Scielo.Org. https://preprints.scielo.org/index.php/scielo/preprint/view/2744/version/2899.

García-Espinosa, P., Ortiz-Jiménez, X., Botello-Hernández, E., Aguayo-Samaniego, R., Leija-Herrera, J., Góngora-Rivera, F., & Gecen Investigators (2021). Impacto psicossocial em estudantes universitários relacionados à saúde e não relacionados à saúde durante a pandemia de COVID-19. Resultados de uma pesquisa eletrônica. Revista Colombiana de psiquiatria (inglês ed.), 50 (3), 214–224. https://doi.org/10.1016/j.rcpeng.2021.04.003.

Gomes, C. F. M., Pereira Junior, R. J., Cardoso, J. V., & Silva, D. A. da. (2020). Transtornos mentais comuns em estudantes universitários: abordagem epidemiológica sobre vulnerabilidades. SMAD, Revista Eletrônica Saúde Mental Álcool E Drogas (Edição Em Português), 16(1), 1-8. https://doi.org/10.11606//issn.1806-6976.smad.2020.157317.

Gomes, L. F., & Calixto, M. F. (2019). Saúde mental e ensino superior: a relação da universidade com o surgimento e/ou agravo de sofrimento mental em estudantes universitários. *Ri.cesmac.edu.br*. https://ri.cesmac.edu.br/handle/tede/561?mode=simple.

Gutiérrez García, R. A., Amador Licona, N., Sánchez Ruiz, A., & Fernández Reyes, P. L. (2021). Psychological distress, sanitary measures and health status in student's university. *Nova Scientia*, *13*. https://doi.org/10.21640/ns.v13ie.2602.

Maia, B. R., & Dias, P. C. (2020). Ansiedade, depressão e estresse em estudantes universitários: o impacto da COVID-19. Estudos de Psicologia (Campinas), 37, e200067. http://dx.doi.org/10.1590/1982-0275202037e200067.

Marin, A. G., Caetano, I. R. de A., Bianchin, J. M., & Cavicchioli, F. L. (2021). Depressão E Efeitos Da Covid-19 Em Universitários. InterAmerican Journal of Medicine and Health, 4. https://doi.org/10.31005/iajmh.v4i.187.

Holmes, E. A., O'Connor, R. C., Perry, V. H., Tracey, I., Wessely, S., Arseneault, L., Ballard, C., Christensen, H., Cohen Silver, R., Everall, I., Ford, T., John, A., Kabir, T., King, K., Madan, I., Michie, S., Przybylski, A. K., Shafran, R., Sweeney, A., & Worthman, C. M. (2020). Multidisciplinary research priorities for the COVID-19 pandemic: a call for action for mental health science. *The Lancet Psychiatry*, *7*(6), 547–560. https://doi.org/10.1016/s2215-0366(20)30168-1.

Husky, M. M., Kovess-Masfety, V., & Swendsen, J. D. (2020). Stress and anxiety among university students in France during Covid-19 mandatory confinement. *Comprehensive Psychiatry*, *102*, 152191. https://doi.org/10.1016/j.comppsych.2020.152191.

Pessoa, J. dos S., Ginú, I. L. do N., Carneiro, L. V., Silva, V. P. de O., Matias, L. D. M., & Melo, V. F. C. (2021). Impacto do ensino remoto na saúde mental de discentes universitários durante a pandemia da Covid-19. *Research, Society and Development*, *10*(14), e413101422197. https://doi.org/10.33448/rsd-v10i14.22197.

Rahali, K., Abidli, Z., Khohmimidi, A., Mohamed Elhamzaoui, .-., Seghiri, R., Jabari, K., Aouane, E., & Chaouch, A. (2020). Avaliação da satisfação dos alunos da Universidade de Ibn Tofail em relação ao ensino a distância e seus impactos na saúde mental dos alunos durante o Confinamento Covid 19. *Bangladesh Journal of Medical Science* , *19* , S 51–S 57. https://doi.org/10.3329/bjms.v19i0.48166.

Salman, M., Asif, N., Mustafa, Z. U., Khan, T. M., Shehzadi, N., Hussain, K., Tahir, H., Raza, M. H., & Khan, M. T. (2020). *Psychological Impact of COVID-19 on Pakistani University Students and How They Are Coping*. https://doi.org/10.1101/2020.05.21.20108647.

Saúde mental dos estudantes: 5 dicas para cuidar da saúde mental. (2022, April 20). Minha Biblioteca - a Mais Completa Plataforma de Ebooks. https://minhabiblioteca.com.br/blog/saude-mental-do-estudante/.

Silva, S. M., & Rosa, A. R. (2021). O Impacto Da Covid-19 Na Saúde Mental Dos Estudantes E O Papel Das Instituições De Ensino Como Fator De Promoção E Proteção. *Revista Prâksis*, *2*, 189–206. https://doi.org/10.25112/rpr.v2i0.2446.

Souza, M. T., Silva, M. D., & Carvalho, R. (2010). Revisão integrativa: o que é e como fazer. *Einstein*; 8(1 Pt 1):102-6. https://journal.einstein.br/wp-content/uploads/articles_xml/1679-4508-eins-S1679-45082010000100102/1679-4508-eins-S1679-45082010000100102-pt.pdf.

OPAS destaca crise de saúde mental pouco reconhecida causada pela COVID-19 nas Américas - OPAS/OMS | Organização Pan-Americana da Saúde. (n.d.). Www.paho.org. https://www.paho.org/pt/noticias/24-11-2021-opas-destaca-crise-saude-mental-pouco-reconhecida-causada-pela-covid-19-nas.

Othman, N., Ahmad, F., El Morr, C., & Ritvo, P. (2019). Perceived impact of contextual determinants on depression, anxiety and stress: a survey with university students. *International Journal of Mental Health Systems*, *13*(1). https://doi.org/10.1186/s13033-019-0275-x

Veiga, D., & Gomes, J. (2021). Saúde mental dos estudantes do ensino superior no contexto de pandemia Covid 19. 3-20 *Repositorio.animaeducacao.com.br*. https://repositorio.animaeducacao.com.br/bitstream/ANIMA/13708/1/TCC%20II.pdf.