

INÊS DA SILVA LOPES

**PANDEMIA COVID-19 E A SAÚDE MENTAL DOS ESTUDANTES
UNIVERSITÁRIOS: SCOPING REVIEW**

Universidade Fernando Pessoa
Escola Superior de Saúde Fernando Pessoa
Porto, 2023

INÊS DA SILVA LOPES

**PANDEMIA COVID-19 E A SAÚDE MENTAL DOS ESTUDANTES
UNIVERSITÁRIOS: SCOPING REVIEW**

Universidade Fernando Pessoa
Escola Superior de Saúde Fernando Pessoa
Porto, 2023

INÊS DA SILVA LOPES

**PANDEMIA COVID-19 E A SAÚDE MENTAL DOS ESTUDANTES
UNIVERSITÁRIOS: SCOPING REVIEW**

Atesto originalidade:

Aluna de enfermagem: Inês da Silva Lopes

Trabalho apresentado à Universidade Fernando
Pessoa, como parte dos requisitos para obtenção
do grau da Licenciatura em Enfermagem.

RESUMO

Antecedentes: O aparecimento da pandemia de COVID-19 provocou alterações na saúde mental na população. Os danos na saúde mental dos estudantes universitários surgem devido a todas as imposições que a pandemia acarretou juntamente com o facto de estes já serem um grupo mais vulnerável ao sofrimento emocional, uma vez que se encontram a experienciar mudanças na sua vida pessoal, social e académica. São variadíssimos os estudos que relatam que os estudantes universitários sofreram com o surgimento da pandemia de COVID-19. **Objetivo:** Mapear a evidência científica relacionada com a pandemia de COVID-19 e a saúde mental nos estudantes universitários, nomeadamente as suas repercussões. **Métodos:** Uma scoping review seguiu as orientações metodológicas do Joanna Briggs Institute para pesquisar e sintetizar estudos publicados entre 2019 e 2023. As bases de dados pesquisadas foram MEDLINE, CINAHL e LILACS. Um total de sete artigos eram elegíveis para serem seleccionados., tendo emergido quatro categorias que correspondiam às dimensões da ansiedade, depressão, medo e stress. Ficou evidente que os estudantes universitários apresentam altos níveis de danos na sua saúde mental. **Conclusões:** Recomenda-se que as instituições de ensino superior atendam mais à saúde mental dos seus discentes e que se encontrem melhor preparadas, na eventualidade do surgimento de um novo surto pandémico, com a perspectiva de reduzir o impacto na saúde mental dos estudantes universitários.

Descritores: Estudantes universitários; saúde mental; universidade.

ABSTRACT

Background: The emergence of the COVID-19 pandemic has caused changes in mental health in the population. The damage to the mental health of university students arises due to all the impositions that the pandemic has entailed, together with the fact that they are already a group more vulnerable to emotional distress, as they are experiencing changes in their personal, social and academic lives. There are many studies that report that university students have suffered from the emergence of the COVID-19 pandemic. **Objective:** To map the scientific evidence related to the COVID-19 pandemic and mental health in university students, namely its repercussions. **Methods:** A scoping review followed the Joanna Briggs Institute methodological guidelines to search and synthesize studies published between 2019 and 2023. The databases searched were MEDLINE, CINAHL and LILACS. A total of seven articles were eligible to be selected, and four categories emerged that corresponded to the dimensions of anxiety, depression, fear and stress. It was evident that university students present high levels of damage to their mental health. **Conclusions:** It is recommended that higher education institutions pay more attention to the mental health of their students and that they are better prepared in the event of a new pandemic outbreak, with a view to reducing the impact on the mental health of university students.

Keywords: University students; mental health; university.

RESUMEN

Antecedentes: La aparición de la pandemia de COVID-19 ha provocado cambios en la salud mental de la población. El daño a la salud mental de los estudiantes universitarios surge debido a todas las imposiciones que la pandemia ha traído junto con el hecho de que ya son un grupo más vulnerable al malestar emocional, ya que están experimentando cambios en su vida personal, social y académica. Hay muchos estudios que informan que los estudiantes universitarios han sufrido con la aparición de la pandemia de COVID-19.

Objetivo: Mapear la evidencia científica relacionada con la pandemia COVID-19 y la salud mental en estudiantes universitarios, concretamente sus repercusiones.

Métodos: Se realizó una revisión de alcance siguiendo las directrices metodológicas del Instituto Joanna Briggs para buscar y sintetizar los estudios publicados entre 2019 y 2023. Las bases de datos en las que se realizaron las búsquedas fueron MEDLINE, CINAHL y LILACS. Un total de siete artículos fueron elegibles para ser seleccionados, surgiendo cuatro categorías que corresponden a las dimensiones de ansiedad, depresión, miedo y estrés. Se evidenció que los estudiantes universitarios presentan altos niveles de daño a su salud mental.

Conclusiones: Se recomienda que las instituciones de enseñanza superior presten más atención a la salud mental de sus estudiantes y que estén mejor preparadas en caso de un nuevo brote pandémico, con vistas a reducir el impacto en la salud mental de los universitarios.

Descriptores: Estudiantes universitarios; salud mental; universidad.

ÍNDICE

I.	INTRODUÇÃO	12
II.	MÉTODO	14
	2.1. Critérios de inclusão.....	14
	2.2. Estratégias de pesquisa.....	14
III.	RESULTADOS.....	17
	3.1. Características do estudo e amostra	17
	3.2. Saúde Mental nos estudantes universitários	21
	3.2.1. Ansiedade	21
	3.2.2. Depressão	22
	3.2.3. Stress	23
	3.2.4. Medo	23
IV.	DISCUSSÃO	25
V.	CONCLUSÕES	29
VI.	REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	30

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 - Fluxograma do processo de seleção dos estudos (PRISMA)	17
--	-----------

ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1 - Pesquisa e resultados das bases de dados	15
Tabela 2 - Síntese e apresentação dos estudos incluídos.....	18

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

CINAHL – Cumulative Index to Nursing and Allied Health Literature

COVID-19 – Corona, Vírus, Disease

JBI – Joanna Briggs Institute

MEDLINE – Medical Literature Analysis and Retrieval System Online

OMS – Organização Mundial de Saúde

RCAAP – Repositórios Científicos de Acesso Aberto de Portugal

SM – Saúde Mental

WHO –

I. INTRODUÇÃO

De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), saúde mental define-se como um estado de bem-estar próprio, no qual o indivíduo se encontra apto de lidar com as situações stressantes diariamente, tal como, trabalhar produtivamente e contribuir para a comunidade em que se encontra inserido (WHO, 2022).

Os jovens, aquando as mudanças do ensino secundário para o ensino superior, simultaneamente, experienciam a transição para o atingimento da maioridade, com isto, estes sentem que lhes acresce as responsabilidades, uma vez que até à data, estariam sobre a alçada dos seus responsáveis legais. Deste modo, os estudantes do ensino superior vivenciam, diariamente, um processo de adaptação, no qual se encontram intrínsecas vulnerabilidades emocionais e sociais, podendo vir-se a fazer acompanhada do desenvolvimento de um sofrimento psíquico (Oliveira et al., 2021).

Na verdade, são variadíssimos os autores (Ho et al., 2020; Salman et al., 2020; De Oliveira, 2021) que salientam que a prevalência e a gravidade dos problemas de saúde mental são mais incidentes na população estudante universitária, comparativamente com a população mais jovem (Verger et al., 2010). Tem sido identificado diversos problemas significativos para a saúde mental da população em causa alusivos à ansiedade e depressão (De Oliveira et al., 2021).

Realçar que o coronavírus (SARS-CoV-2) é um vírus do trato respiratório, o qual foi detetado pela primeira vez na cidade de Wuhan, na China, no final do ano de 2019 e, devido à sua enorme capacidade de dissipação, no início do ano de 2020 foi considerado uma pandemia pela Organização Mundial de Saúde (OMS). Com a eclosão desta pandemia, surgiram os impactos que culminaram em implicações sociais e económicas, acabando por se repercutir na área da saúde mental da população.

A pandemia da COVID-19 motivou algumas alterações na vida quotidiana da população, decorrente das medidas de saúde pública que eram impostas pelas autoridades de saúde, como por exemplo o distanciamento físico e o isolamento profilático. A existência de

isolamento social é fundamental para a prevenção do contágio do vírus, mas também acarreta maiores riscos de desenvolvimento de doenças psiquiátricas nos estudantes do ensino superior (Reynolds et al., 2008).

Sem dúvida que juntamente com a pandemia apareceu a incerteza face ao futuro fazendo, assim, com que houvesse reprodução de implicações psicológicas que se encontram retratadas diariamente no bem-estar psicológico e social. As repercussões psicossociais podem ser incalculáveis, uma vez que as implicações de saúde mental tendem a ser mais infundáveis e prevalentes face à própria pandemia (Ornell et al., 2020).

No decorrer da evolução pandémica, foram realizados variados estudos que avaliaram a repercussão de impactos psicológicos da pandemia, os quais denotam um impacto significativo na saúde mental dos estudantes do ensino superior (Cao et al., 2020).

Uma revisão preliminar da literatura foi realizada nas bases de dados Medical Literature Analysis and Retrieval System Online (MEDLINE), via PubMed, Cumulative Index to Nursing and Allied Health Literature (CINAHL), via EBSCO, Joanna Briggs Institute (JBI) e Cochrane Library em Março de 2023, que salientou a necessidade da realização de uma scoping review do assunto em estudo.

A opção da realização da scoping review encontra-se de acordo com a metodologia proposta pelo JBI (Peters et al., 2021). O protocolo foi realizado pelos autores Moreira et al. 2023 e encontra-se publicado na Open Science Framework.

Esta scoping review visa mapear as evidências científicas relacionadas com o impacto da pandemia COVID-19 na saúde mental dos estudantes do ensino superior e suas repercussões. As questões científicas desta pesquisa são: Quais as alterações na saúde mental dos estudantes do ensino superior durante a pandemia, COVID-19? Quais as alterações na satisfação pessoal e angústia psicológica mais frequentes nos estudantes do ensino superior durante a pandemia COVID-19?

II. MÉTODO

O método de *scoping review* baseado na JBI, foi empregue para mapear as evidências subjacentes à área temática em estudo, possibilitando identificar as lacunas existentes (Aromatais, 2020). Esta revisão estabeleceu a estratégia de definição dos participantes, conceito e contexto.

2.1. Critérios de inclusão

A revisão foi orientada de modo a incluir estudos que circundem estudantes a frequentar o ensino superior, tanto universitário, como politécnico. A seleção por este tipo de população prende-se com o facto de ser uma comunidade suscetível a patologias do foro mental (Cao et al., 2020).

2.2. Estratégias de pesquisa

A estratégia de pesquisa acarretou com estudos publicados e não publicados. Para tal feito, foi realizada pesquisa nas seguintes bases de dados: MEDLINE (via PubMed), CINAHL Complete (via EBSCO), Cochrane Database of Systematic Reviews, SciELO, Scopus, LILACS e JBI Database of Systematic Reviews. A pesquisa relativamente aos estudos não publicados foi realizada nos Repositórios Científicos de Acesso Aberto de Portugal (RCAAP), Banco de teses da Capes e OpenGrey. Os estudos foram limitados aos seguintes idiomas: inglês, português e espanhol.

A pesquisa de estratégia abordada foi a recomendada pelo JBI. Inicialmente, foi realizada uma pesquisa limitada em base de dados MEDLINE (via PubMed) e a CINAHL (via EBSCO), de modo a permitir listar as palavras mais empregues nos termos MESH incluídos nos títulos e abstracts dos artigos.

De seguida, essas palavras/termos incluídos foram utilizados e adaptados à pesquisa científica, de acordo com a especificidade de cada base de dados. A estratégia de pesquisa utilizada nesta *scoping review* encontra-se representada na tabela 1.

Tabela 1 - Pesquisa e resultados das bases de dados

<p>Base de dados: CINAHL (via EBSCO)</p> <p>Filtros: Inglês, português</p> <p>Resultados: 4 021</p> <p>Estratégia de pesquisa (de 2023)</p> <p>(TI Universities OR AB Universities OR MH Universities OR TI University OR AB University OR MH University OR TI College OR AB College) AND (TI SARS-CoV-2 OR AB SARS-CoV-2 OR MH SARS-CoV-2 OR TI COVID-19 OR AB Covid-19 OR MH Covid-19) AND (TI Students OR AB Students OR MH Students OR TI Students Health OR AB Students Health OR MH Students Health) AND (TI Mental health OR AB Mental health OR MH Mental health) AND (AB Impact)</p>
<p>Base de dados: LILACS</p> <p>Filtros: Inglês, português</p> <p>Resultados: 713</p> <p>Estratégia de pesquisa (de 2023)</p> <p>(COVIDANDSTUDENTSAND MENTAL HEALTH)</p>
<p>Base de dados: MEDLINE (via PubMed)</p> <p>Filtros: Inglês, português</p> <p>Resultados: 7 882</p> <p>Estratégia de pesquisa (de 2023)</p> <p>(TI Universities OR AB Universities OR MH Universities OR TI University OR AB University OR MH University OR TI College OR AB College) AND (TI SARS-CoV-2 OR AB SARS-CoV-2 OR MH SARS-CoV-2 OR TI COVID-19 OR AB Covid-19 OR MH Covid-19) AND (TI Students OR AB Students OR MH Students OR TI Students Health OR AB Students Health OR MH Students Health) AND (TI Mental health OR AB Mental health OR MH Mental health)</p>

Aquando a identificação dos temas nos trabalhos publicados, estes eram adicionados ao programa RAYYAN e os que se encontrassem duplicados, eram removidos. Além disso, foi realizada uma triagem dos artigos tendo em conta o seu título e resumo, de modo a

verificar a sua elegibilidade. Todo este processo de seleção foi desenvolvido por dois revisores independentes através da plataforma RAYYAN com double-blind. Posto isto, os artigos que incluíssem os critérios de elegibilidade previamente definidos, passaram à fase de leitura integral. Quaisquer questões quanto à inclusão de um artigo ou de dados relevantes para a extração foram resolvidas por meio de discussão com o revisor. As informações obtidas foram apresentadas de uma forma expositiva, alinhados com o objetivo e o foco da revisão, fazendo recurso a quadros e figuras.

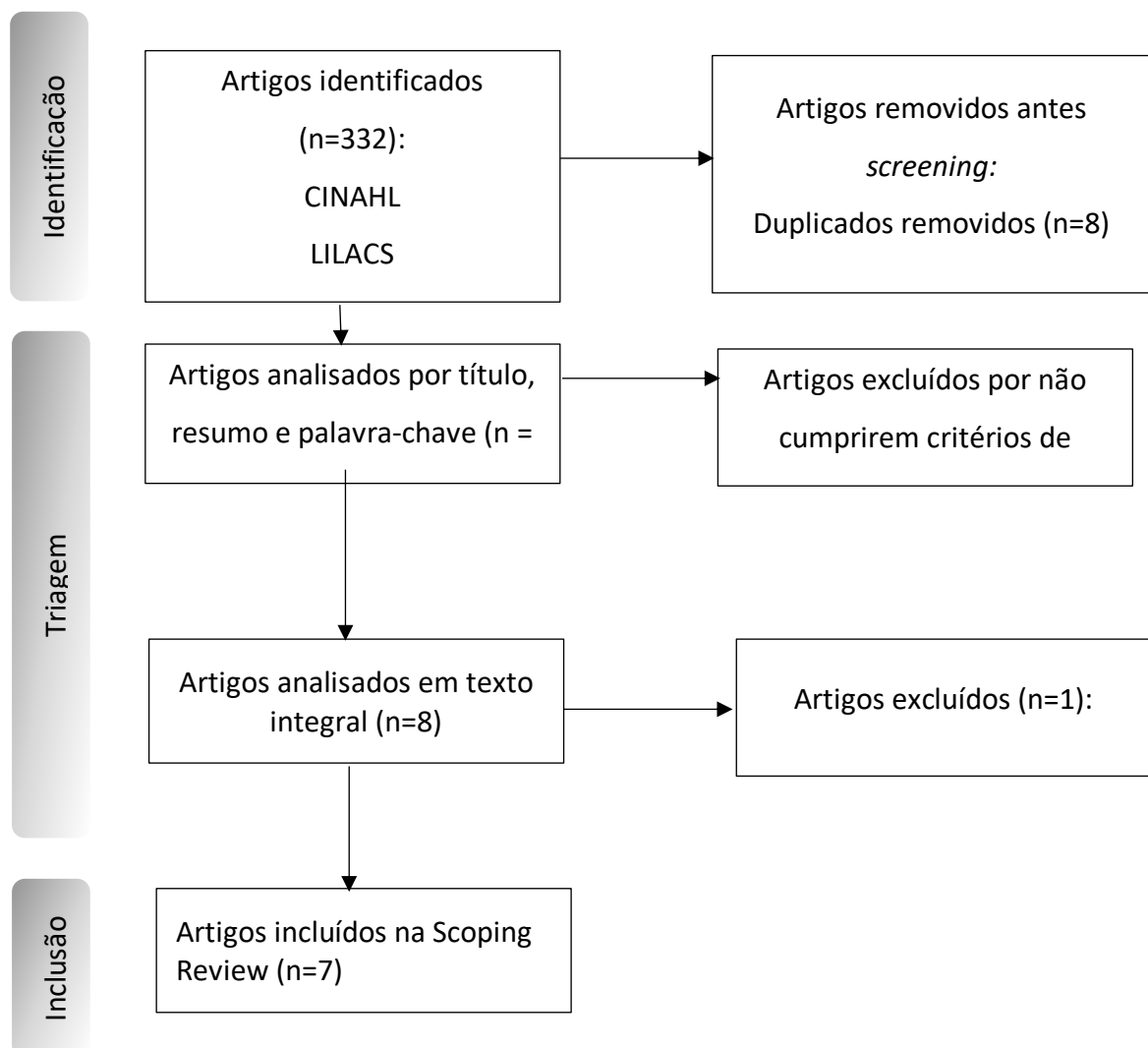
Relativamente aos aspetos éticos inerentes a este estudo, foi assegurada a legitimidade de informações e respeitado os direitos de autores dos artigos pesquisados, sendo, sempre, citados e referenciados adequadamente.

III. RESULTADOS

3.1. Características do estudo e amostra

Um total de 328 artigos foram identificados como relevantes para o presente estudo, isto após a remoção de oito duplicados pelo RAYYAN. De seguida, foi realizada a leitura do título e do resumo e, um total de X estudos foram excluídos por não apresentarem critérios de inclusão. Foram recuperados 8 artigos para leitura integral, conforme a Figura 1. Divergências surgiram num artigo, o qual foi analisado por um terceiro revisor, acabando por ficar 7 artigos, os quais foram publicados entre os anos de 2020 e 2022.

A Figura 1 apresenta todo o processo de pesquisa, exclusão e seleção dos estudos em formato de diagrama, com os seus fluxos principais representados (PRISMA).



Os estudos que integram a revisão estão representados no Figura 2, com as seguintes informações: código do estudo, autores, país, ano, tipo de estudo, objetivos e resultados. Os estudos encontrados tiveram lugar em 3 países diferentes, nomeadamente: Brasil (5), Colômbia (1) e Estados Unidos da América (1). Quanto à tipologia, verificou-se que quatro são de natureza quantitativa, um de natureza qualitativa e duas revisões da literatura.

Tabela 2 - Síntese e apresentação dos estudos incluídos

Código do Estudo/Autores	País, ano	Tipo de estudo/grau de evidência	Objetivos	Resultados
E1 Muvdi Muvdi Yolanda et al.	Colombia, 2021	Estudo quantitativo, analítico e transversal	Determinar o nível de stress durante o confinamento por Covid-19 nos alunos de Enfermagem de uma universidade colombiana.	Os estudantes de Enfermagem apresentam ligeiros níveis de percepção de stress durante o confinamento, sendo evidente que é mais comum nos estudantes do sexo masculino e nos que vivem em zonas rurais.
E2 Daianny Landim Macêdo et al.	Brasil, Paes 2022	Estudo quantitativo, analítico e transversal	Investigar a repercussão da pandemia COVID-19 na saúde mental dos estudantes de Enfermagem e, sucessivamente, a sua relação com os	É denotado que a pandemia acarretou sofrimentos emocionais, como a ansiedade e a depressão que, consequentemente

			indicadores para o transtorno de stress pós-traumático.	e afetam o desempenho acadêmico dos estudantes universitários de Enfermagem.
E3 Fiorentin Luciano e Beltrame Vilma	Brasil, 2022	Revisão sistemática da literatura	Procurar retratar a influência que teve o distanciamento social por covid-19 no quotidiano dos estudantes de ciências da saúde.	Conclui que o distanciamento social influenciou de forma negativa a vida quotidiana dos estudantes de ciências da saúde, onde são destacadas algumas desordens emocionais, como a ansiedade, depressão, stress e incerteza face ao futuro.
E4 Gundim VA et al.	Brasil, 2021	Revisão sistemática da literatura	Indicar as evidências das diferentes maneiras acerca do sofrimento psíquico e ações de proteção/promoção da saúde mental dos estudantes universitários, isto, durante o decorrer	É, possível, afirmar que a pandemia interfere de forma negativa na vida académica e na saúde mental dos estudantes e seus familiares, onde se verificam relatadas

			da pandemia COVID-19.	alterações emocionais, como o stress, a ansiedade, o luto, a raiva e o pânico.
E5 Beatriz Pontes Visentini et al.	Brasil, 2021	Estudo qualitativo e descritivo.	Explorar a vivência do distanciamento social durante a pandemia COVID-19 nos estudantes de enfermagem de uma universidade pública paulista.	Foi possível identificar tanto o impacto psicossocial, como as suas percepções nos estudantes de enfermagem durante o início da pandemia de COVID-19.
E6 Erica Szkody, et al.	Estados Unidos da América, 2021	Estudo quantitativo e descritivo.	Examinar o papel do autoisolamento no surgimento de sentimento de stress e a percepção e receção de apoio social nos problemas de saúde mental durante a existência da pandemia COVID-19.	É perceptível que os estudantes que relataram pior saúde psicológica são aqueles que se encontram preocupadas com a COVID-19.
E7 Morato et al.	Brasil, 2020	Estudo quantitativo e descritivo.	Identificar quais os impactos na saúde mental e no dia a dia dos estudantes	Conclui-se que o surgimento da pandemia e tudo a que ela se

da licenciatura de encontra
 terapia intrínseco, como o
 ocupacional de confinamento e
 uma universidade distanciamento
 pública federal. social, fez
 despertar
 alterações
 expressivas nos
 estudantes
 universitários,
 bem como
 intensificando o
 sofrimento
 psíquico.

Na Tabela 2, encontra-se apresentado uma síntese de como a pandemia da COVID-19 teve impacto na saúde mental dos estudantes universitários, baseado nos estudos que compõem esta revisão literário.

3.2. Saúde Mental nos estudantes universitários

De acordo com alguns estudos (Macêdo *et al.*, 2022; Fiorentin Luciano, Beltrame Vilma, 2022; Gundim VA et al., 2021), verifica-se que a existência da pandemia COVID-19 provocou nos estudantes universitários alterações a nível mental, nomeadamente acarretando sofrimentos emocionais (como ansiedade, depressão e stress) e interferência de um modo negativo na vida académica dos mesmos.

Foi realizada uma análise de conteúdo dos artigos selecionados, tendo surgido três categorias que correspondem à ansiedade, depressão e stress.

3.2.1. Ansiedade

A ocorrência de mudanças inesperadas na rotina dos jovens, juntamente com as dificuldades tecnológicas e o isolamento social vieram disputar sintomas de ansiedade,

sendo que estes dependem do tempo e duração à exposição, podendo, assim, se determinar o nível de comprometimento de saúde do indivíduo (Macêdo *et al.*, 2022).

O distanciamento social é um fator que disputa esta desordem emocional (Fiorentin Luciano, Beltrame Vilma, 2022) e este impacto foi denotado especialmente numa fase inicial da pandemia juntamente com a tensão, insegurança e a vigilância obsessiva de sintomas da doença (Visenti BP *et al.*, 2021).

O facto de ter ocorrido mudanças drásticas e necessárias ao nível da modalidade de ensino, pelo facto de passar a ser online, provocou um aumento significativo de ansiedade relativamente a anos anteriores, provocando, conseqüentemente, um desequilíbrio físico e mental, resultando numa diminuição do desempenho académico (Fiorentin Luciano, Beltrame Vilma, 2022). Isto, resultou numa incerteza relativamente ao futuro, no que diz respeito à conclusão da licenciatura (Gundim VA *et al.*, 2021) e, adicionalmente, na decorrência de incertezas face às notícias e informações constantes sobre a pandemia, dificuldades financeiras e pela exposição dos amigos/familiares ao vírus (Fiorentin Luciano, Beltrame Vilma, 2022; Gundim VA *et al.*, 2021; Morato *et al.*, 2022).

3.2.2. Depressão

A pandemia provocou um aumento significativo do sofrimento emocional nos discentes, com preocupações relacionadas com aspetos económicos, atrasos na vida académica, a influência que houve nas atividades de vida diárias, bem como a escassez de máscaras e as *fake news* (Gundim VA *et al.*, 2021).

Todavia, o facto de os estudantes universitários se encontrarem numa fase mais instável e de muitas inseguranças, nomeadamente em relação às expectativas face ao futuro, fez disputar sentimentos depressivos nos mesmos. Por conseguinte, o facto de não haver contacto físico e pessoal com os colegas e com os docentes, acaba por haver o surgimento da sensação de desmotivação, o que irá provocar, indubitavelmente, influências negativas no desempenho do percurso académico (Macêdo *et al.*, 2022; Manica GB, 2021).

Os autores (Macêdo et al., 2022; Fiorentin Luciano, Beltrame Vilma, 2022) mencionam que a junção das medidas de segurança adotadas com o distanciamento social e as ambiguidades face ao amanhã, provocam um aumento de níveis psicológicos comparativamente à fase pré-pandemia.

3.2.3. Stress

De acordo com alguns estudos (Muvdi Muvdi Yolanda et al., 2021; Macêdo et al., 2022; Fiorentin Luciano, Beltrame Vilma, 2022; Gundim VA et al., 2021; Visenti BP et al., 2021), os estudantes universitários apresentam níveis de stress. Dentre destes, verifica-se pessoas que residem em locais rurais e que experimentaram a alteração de ensino presencial para online apresentam níveis mais elevados de stress, nomeadamente mais perceptível no sexo masculino (Muvdi Muvdi Yolanda et al., 2021). Constata-se que a mudança abrupta da rotina juntamente com as dificuldades tecnológicas e o isolamento social são capazes de gerar um contexto stressor (Macêdo et al., 2022; Fiorentin Luciano, Beltrame Vilma, 2022; Gundim VA et al., 2021). Adicionalmente, a presença de excesso de pensamentos, preocupações financeiras e o decorrer da licenciatura são fatores predisponentes ao surgimento de stress.

Os autores Macêdo et al. (2022) no seu estudo referem que 51,2% dos estudantes universitários foram classificados com um indicativo alto para o Transtorno de Stress Pós-Traumático (TEPT) nos próximos 10 anos.

3.2.4. Medo

Gundim VA et al. (2021) referem que a pandemia COVID-19 disputou alterações no estado emocional e psíquico nos estudantes universitários, como o medo que encontram face à probabilidade de adoecimento e morte e o grande fluxo de informações. Neste mesmo estudo, verificou-se que cerca de 15,1% dos estudantes relata sentir-se significativamente mais preocupados no decorrer do período pandémico relativamente ao normal, e 38,5% refere sentir medo.

O sentimento de medo, foi predominante em alguns universitários, o medo relacionado à doença, nomeadamente, como se contaminar e, sobretudo, como transmiti-la às pessoas de grupos de risco mais vulneráveis (Visentini BP et al., 2021).

A preocupação e o medo constante com o facto de os entes queridos ficarem infetados com este novo vírus ou até mesmo se tornarem óbitos fez surgir uma sensação de medo na população em estudo, acabando por exibir reações que podem conduzir ao comprometimento do bem-estar e saúde mental destes indivíduos (Melo et al., 2020; Wang et al., 2020).

IV. DISCUSSÃO

Esta *scoping review* teve como objetivo compreender o impacto da pandemia COVID-19 na saúde mental dos estudantes universitários. Esta permitiu constatar que o surgimento da pandemia e todas as medidas que esta acarretou afeta, de facto a saúde mental dos estudantes universitários.

O percurso universitário faz parte do ciclo vital de muitos indivíduos e, normalmente, este decorre entre o período da adolescência e juventude, proporcionando vivências individuais e coletivas que vão disputar no estudante estratégias de sociabilidade e de adoção de novas responsabilidades. Complementarmente, há a possibilidade da existência de novos eventos, como o distanciamento familiar, além de novos desafios, conflitos, decisões, escolhas e posturas que irão delinear a vida universitária e sucessivamente, o ingresso na vida adulta e laboral. Perante todas estas alterações mencionadas, podem surgir alterações emocionais, como sentimentos difíceis de lidar (angústia, desanimo e ansiedade) (Assis e Oliveira, 2010; Osse e Costa, 2011). De acordo com Collazo e Rodríguez (2011), o ensino superior retrata o ponto mais alto do stress académico, uma vez que há sobrecarga de realização de trabalhos, uma adaptação às mudanças na vida universitária, que englobam, desde a separação familiar e social e a entrada no mundo laboral.

De acordo com Macêdo et al. (2022) a ansiedade decorreu devido ao facto de os estudantes universitários se encontrarem numa fase de vida mais instável e de muitas inseguranças, especialmente em relação às expectativas sobre o futuro. O mesmo é corroborado pelo estudo realizado por Morato et al. (2022) onde os estudantes referiram sentir-se ansiosos face ao decorrer de incertezas quanto à conclusão da licenciatura, de notícias e o excesso de informações constantes a respeito da COVID-19. A título exemplificativo, tem o relato de um estudante que refere que “(...) a família vê muitas notícias no jornal sobre o coronavírus e outras coisas, o que me causa muita ansiedade já que não me consigo distanciar de tais informações”. Adicionalmente, o distanciamento e isolamento social, o facto de as deslocações serem limitadas e a exposição ao vírus provocaram manifestações de ansiedade nos estudantes de ensino superior (Muvdi Muvdi Yolanda et al., 2021; Fiorentin Luciano, Beltrame Vilma, 2022;6). Esta vivência é

relatada com uma maior frequência numa fase inicial da pandemia de COVID-19 (Visenti BP et al., 2021).

Segundo Muvdi Muvdi Yolanda et al. (2021), a depressão provém do facto de a mobilidade social ter ficado limitada, com o surgimento do confinamento. Este sentimento pode ser denotado de uma forma mais moderada ou mais grave devido ao facto de os estudantes universitários não sentirem confiança face ao seu futuro e haver muita hesitação (Macêdo et al., 2022; Fiorentin Luciano, Beltrame Vilma, 2022). A pandemia e o encerramento das universidades afetaram intrinsecamente os quadros depressivos dos estudantes do ensino superior, nomeadamente por estes se encontrarem distantes de casa, inseguros quanto ao seu futuro, com medo de os mesmos se infetarem e os seus familiares. Pelo exposto, estes demonstram-se mais vulneráveis aos sintomas de depressão e ansiedade relacionados com o stress. Podemos, então, especular que o facto de ter havido o surgimento de uma pandemia COVID-19 e o fecho temporário dos estabelecimentos de ensino superior exacerbou os quadros depressivos dos estudantes, nomeadamente naqueles que se encontravam longe de casa e da família.

O evento de interrupção abrupta de ensino presencial para online e à distância fez aumentar os níveis de stress nos estudantes universitários, uma vez que a este condicionamento veio acoplado as dificuldades tecnológicas e a permanência compulsiva no domicílio, acabando por deixar esta população-alvo num estado de alerta (Muvdi Muvdi Yolanda et al., 2021; Macêdo et al., 2022). Supõe-se que o facto de tanto os docentes como os discentes não estarem preparados para a realização de ensino online, fez disputar aumentos de níveis de stress, ora pelo facto de haver problemas tecnológicos, ora pelo facto de os níveis de concentração e desempenho serem diminutos.

Macêdo et al. (2022), sugere que a existência de um vínculo familiar pode ser um fator de proteção aquando a inserção em meios de stressores, uma vez que o afeto pode diminuir os níveis de stress e promover o bem-estar.

O medo foi outra emoção negativa encontrada pelos autores Gundim VA et al. (2021), Visenti BP et al. (2021) e Morato et al. (2022), no qual estes conferem que esta alteração emocional nos estudantes universitários encontra-se associada à possibilidade de infeção, adoecimento e morte dos mais próximos, particularmente, familiares e amigos próximos. Este sentimento é expressado no decorrer da pandemia (Visenti BP et al., 2021). É o caso

do seguinte aluno que refere: “Meus pais são de grupo de risco e estou assumindo as atividades eu, sem que necessitem sair de casa”.

Em geral, verificou-se que há um impacto da pandemia COVID-19 na saúde mental dos estudantes universitários, tendo sido relatados altos níveis de ansiedade, depressão e stress provocando um baixo desempenho académico (Muvdi Muvdi Yolanda et al., 2021; Macêdo et al., 2022; Fiorentin Luciano e Beltrame Vilma, 2022; Gundim VA et al., 2021; Visenti BP et al., 2021; Erica Szkody et al., 2021; Morato et al., 2022). É perceptível que o percentual de estudantes universitários com distúrbios mentais é, agora, consideravelmente maior do que os relatados previamente à pandemia de COVID-19. Os autores Araújo FJO et al. (2020) afirmam que os estudantes universitários com dificuldades sociais e financeiras sofreram mais e é de ressaltar, que um terço dos estudantes universitários que frequentam cursos com a duração de quatro anos já se encontraram defrontados com insegurança, medo, experiência de rotura de projetos futuros, sensação de perda e alterações de humor, sem terem vivenciado a experiência de uma pandemia. Podemos então afirmar que a pandemia COVID-19 tendo sido algo repentino e novo provocou nos estudantes universitários alterações na sua saúde mental prejudicando, assim de uma maneira geral, todo o seu rendimento académico, assim como as suas relações interpessoais e familiares (Macêdo et al., 2022), onde o medo, a sua vulnerabilidade, a sensação de perda e as mudanças de humor eram uma constante no seu dia a dia.

Foi também perceptível perceber que os estudantes universitários recorreram ao desenvolvimento de estratégias pessoais, na tentativa de minimizar os danos que o isolamento social imposto pela pandemia COVID-19 estavam a provocar na sua saúde mental, como a prática de exercício físico, o desenvolvimento da espiritualidade e o uso de medicação ansiolítica e antidepressiva (Visenti BP et al., 2021).

Diante dos desafios provocados pela pandemia COVID-19 relacionados com a saúde mental dos estudantes universitários é imperativo que as universidades desempenhem um papel ativo na promoção do bem estar estudantil. É evidente que existe uma necessidade urgente de apoio adicional e estratégias eficazes para lidar com essa questão complexa. As instituições de ensino superior devem priorizar e intensificar os esforços na área da saúde mental dos estudantes. A alocação de recursos adequados para expandir os serviços

de aconselhamento, implementar programas de consciencialização e prevenção além de treino específico na área para os seus funcionários é crucial. Além disso, esforços deveriam existir para a criação de parcerias com organizações externas especializadas em saúde mental poderia enriquecer a abordagem e garantir um suporte mais abrangente. Ao facilitar o acesso dos estudantes e a adoção de uma abordagem proactiva para a saúde mental dos estudantes, as universidades poderiam contribuir assim para um ambiente académico saudável e ajudar a formar indivíduos mais resilientes e bem-sucedidos na sua vida académica e pessoal. (Muvdi Muvdi Yolanda et al., 2021; Gundim VA et al., 2021).

Tal como outros estudos, esta *scoping review* tem limitações, sendo uma delas o número diminuto de bases de dados utilizadas. O facto de apenas terem sido consideradas três línguas (espanhol, inglês e português) podem ter contribuído para a inacessibilidade de estudos essenciais no contexto deste estudo. O estudo é apenas baseado num curto e determinado período de tempo, durante a pandemia de COVID-19, uma situação recente e emergente, bem como a existência de um pequeno conjunto de artigos referentes à temática em estudo, a junção da saúde mental dos estudantes universitários e a pandemia de COVID-19. No entanto, este estudo pode providenciar informações para futuras pesquisas sobre impacto da pandemia na saúde mental dos estudantes universitários, ou seja, servir como orientação para estudos experimentais com medidas concretas para diminuir o impacto mental. A intervenção tem como cerne apenas o impacto da pandemia na saúde mental dos jovens universitários, não discute outras faixas etárias que também sofreram com a pandemia.

V. CONCLUSÕES

Podemos afirmar que a pandemia COVID-19 aumentou os sintomas de ansiedade, depressão, medo e stress dos estudantes universitários sendo então fundamental a implementação de estratégias para a melhoria da saúde mental e uma melhor qualidade de vida dos mesmos. Será igualmente importante a implementação de estratégias por partes das universidades na ajuda da saúde mental dos estudantes de uma forma geral e prevenção para futuras pandemias. Uma possível contribuição para essas mudanças poderia ser a criação de um gabinete/núcleo de apoio à saúde mental dos discentes nas instituições de ensino superior, assim como a criação de equipas de apoio em situações de pandemia/catástrofe.

É crucial realçar que embora os resultados apresentem os impactos imediatos à pandemia, é essencial que estudos futuros se foquem nos prejuízos e problemas decorrentes a médio e longo prazo. Compreender as ramificações duradouras desta pandemia nas diferentes áreas da vida dos estudantes é fundamental para informar as instituições tanto universitárias como politécnicas, fornecer suporte adequado e desenvolver estratégias comuns que sejam eficazes. É imperativo, portanto, que estas pesquisas sejam conduzidas para examinar os efeitos psicológicos e educacionais a longo prazo, tanto a nível individual como coletivo. Esses estudos poderão então fornecer uma visão abrangente dos desafios que os estudantes enfrentaram e permitiram a implementação de medidas preventivas e de suporte preventivo, garantindo uma recuperação sólida e resiliente para além do período imediato da pandemia.

VI. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Araújo FJO *et alli* (2020). *Impact of sars-cov-2 and its reverberation in global higher education and mental health*. Disponível em < <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112977> > [Consultado em 05/04/2023].

Aromataris E, Munn Z (2020). *JBIM Manual for Evidence Synthesis*. Disponível em < <https://doi.org/10.46658/JBIMES-20-01> > [Consultado em 03/03/2023].

Cao W *et alli* (2020). *The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China*. *Psychiatry*. Disponível em < <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.641806> > [Consultado em 03/03/2023].

Collazo C, Rodríguez Y (2011). *El estrés académico: una revisión crítica del concepto desde las ciencias de la educación*. Disponível em < <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=45045> > [Consultado em 05/04/2023].

De Oliveira, FP. *O impacto da pandemia de Covid-19 na saúde mental dos discentes de medicina*. Disponível em < https://repositorio.iscte-iul.pt/bitstream/10071/24369/1/master_guilherme_bulcao_manica.pdf > [Consultado em 05/04/2023].

Fiorentin Luciano, Beltrame Vilma (2022). *Distanciamento social por Covid 19: repercussão na rotina de universitários*. Disponível em < <http://dx.doi.org/10.15649/cuidarte.2093> > [Consultado em 15/05/2023].

Gundim VA *et alli* (2021). *Saúde mental de estudantes universitários durante a pandemia de COVID-19*. Disponível em < <https://periodicos.ufba.br/index.php/enfermagem/article/view/37293> > [Consultado em 15/05/2023].

Ho, CS (2020). *Mental health strategies to combat the psychological impact of COVID-19 beyond paranoia and panic*. Disponível em < <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32200399/> > [Consultado em 03/03/2023].

Macêdo, Daianny (2022). *IMPACTO DA PANDEMIA NA SAÚDE MENTAL DOS DISCENTES DE ENFERMAGEM NO CONTEXTO DA COVID-19*. Disponível em < <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1417539> > [Consultado em 15/05/2023].

Maia BR, Dias PC (2020). *Ansiedade, depressão e estresse em estudantes universitários: o impacto da COVID-19*. Disponível em < <http://dx.doi.org/10.1590/1982-0275202037e200067> > [Consultado em 05/05/2023].

Manica GB (2021). *O impacto da pandemia de COVID-19 na saúde mental de estudantes universitários: o efeito mediador do capital psicológico*. Disponível em < <https://repositorio.iscte-iul.pt/handle/10071/24369> > [Consultado em 15/05/2023].

Melo, B. D. *et alli* (2020). *Saúde mental e atenção psicossocial na pandemia COVID-19: recomendações gerais*. Disponível em < <https://www.arca.fiocruz.br/handle/icict/41030> > [Consultado em 15/05/2023].

Moreira, Teresa *et alli* (2023) *Impacto da pandemia COVID-19 na saúde mental dos estudantes ensino superior: protocolo Scoping Review*. Disponível em < https://www.researchgate.net/publication/369737642_Impacto_da_pandemia_COVID-19_na_saude_mental_dos_estudantes_ensino_superior_protocolo_Scoping_Reviewuy8 > [Consultado em 05/03/2023].

Muvdi Muvdi Yolanda (2021). *Estrés percebido em estudantes de enfermeira durante el confinamiento obligatorio por Covid-19*. Disponível em < http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2216-09732021000200312 > [Consultado em 03/03/2023].

Morato, G. G., Fernandes, A. D. S. A., & Santos, A. P. N. (2022). *Saúde mental e cotidiano dos estudantes de terapia ocupacional frente à Covid-19: possíveis impactos e repercussões*. Disponível em < <https://doi.org/10.1590/2526-8910.ctoAO23003035> > [Consultado em 15/05/2023].

Ornell, F (2020). *“Pandemic fear” and COVID-19: mental health burden and strategies*. Disponível em < <https://doi.org/10.1590/1516-4446-2020-0008> > [Consultado em 03/03/2023].

Peteres, MD (2017). *Scoping reviews. JBI Manual for Evidence Synthesis*. Disponível em < <https://doi.org/10.46658/JPBIMES-20-12> > [Consultado em 03/03/2023].

Salman, M. (2020). *Psychological impairment and coping strategies during the COVID-19 pandemic among students in Pakistan: a cross-sectional analysis*. Disponível em < <https://doi.org/10.1017/dmp.2020.397>. > [Consultado em 03/03/2023].

Szkody, Erica *et alli*. (2021). *Stress-Buffering Role of Social Support during COVID-19*. Disponível em < <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7753728/> > [Consultado em 15/05/2023].

Verger, P. (2010). *Psychiatric disorders in students in six French universities: 12-month prevalence, comorbidity, impairment and help seeking. Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*. Disponível em < <https://doi.org/10.1007/s00127-009-0055-z> > [Consultado em 15/05/2023].

Visentini BP, *et alli* (2021). *A experiência do distanciamento social dos estudantes de enfermagem durante a pandemia da COVID-19*. Disponível em < <https://doi.org/10.5216/ree.v23.68264> > [Consultado em 15/05/2023].

Wang, C. *et alli* (2020). *Immediate psychological responses and associated factors during the initial stage of the 2019 Coronavirus disease (COVID- 19) epidemic among the general population in China*. Disponível em < <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32155789/> > [Consultado em 15/05/2023].

World Health Organization (WHO)(2020). *WHO urges more investments, and services for mental health. Mental Health Atlas 2020*. Disponível em < <https://www.who.int/publications/i/item/9789240036703> > [Consultado em 15/05/2023].

World Health Organization (WHO). *Comprehensive Mental Health Action Plan. 2021; 2013-2030*. Disponível em < <https://apps.who.int/iris/handle/10665/345301> > [Consultado em 15/05/2023].