

## ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO DO IMPACTO DA PANDEMIA POR COVID-19 NA SAÚDE MENTAL DE ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS

Lara Karine Lima Sousa<sup>1</sup>, João Rafael da Silva Fonseca<sup>2</sup>, Manoel dos Santos Carvalho<sup>3</sup>,  
Milena Leite Veloso<sup>4</sup>, Maynara de Lima Carvalho<sup>5</sup>, Aline Raquel de Sousa Ibiapina<sup>6</sup>

<sup>1</sup>Universidade Federal do Piauí (larakarine651@ufpi.edu.br)

<sup>2</sup>Universidade Federal do Piauí (joaorafaeldasilvafonseca@gmail.com)

<sup>3</sup>Universidade Federal do Piauí (mmano8791@gmail.com)

<sup>4</sup>Universidade Federal do Piauí (milenaveloso10@gmail.com)

<sup>5</sup>Universidade Federal do Piauí (maynarac65@gmail.com)

<sup>6</sup>Universidade Federal do Piauí (alineraraquel8@hotmail.com)

### RESUMO

**Objetivo:** analisar nas evidências científicas o enfrentamento do impacto da pandemia por Covid-19 na saúde mental de estudantes universitários. **Método:** trata-se de uma revisão integrativa da literatura realizada nas bases de dados MEDLINE, BVS e EMBASE. Os artigos identificados foram adicionados ao *software* Rayyan de gerenciamento de referências para estudos de revisão. A seleção dos estudos seguiu as recomendações do *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses* (PRISMA). **Resultados:** dezessete artigos compuseram a revisão, publicados no período de 2020 e 2021. Apenas um estudo foi desenvolvido no Brasil. A pandemia por Covid-19 acarretou impactos negativos na saúde mental de estudantes universitários, prevalecendo sintomas de ansiedade, estresse e depressão. As mudanças no formato de ensino/aprendizagem associaram-se à gravidade dos sintomas. As estratégias mais utilizadas foram buscar apoio social, aceitação, atividades de desligamento mental e autodistração, demonstrar eficiência na autorregulação de metas e rotinas e uso de mídias sociais. Alguns estudantes adotaram métodos de enfrentamento negativos, e apenas um estudo apontou a busca por suporte emocional. Ainda, somente em dois artigos o uso de suporte instrumental provido por pessoas ou instituições foi relatado pelos estudantes. **Considerações finais:** a transição para o ensino remoto afetou a saúde mental dos estudantes, que adotaram estratégias individuais de enfrentamento. Portanto, é imprescindível o desenvolvimento de estratégias coletivas de enfrentamento saudável dos impactos à saúde mental.

**Palavras-chave:** Covid-19; Estudantes; Saúde mental; Enfrentamento; Estratégias.

**Área Temática:** Temas livres.

**Modalidade:** Trabalho completo.

Em dezembro de 2019 noticiou-se um surto de síndrome respiratória, que surgiu através de um grupo de pacientes com pneumonia grave e etiologia desconhecida, na cidade de Wuhan, província de Hubei, na China. Durante a investigação diagnóstica, realizada através da análise de amostras do trato respiratório, foi isolado um novo coronavírus, o *Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus* (SARS-CoV-2). As evidências apontavam o Mercado de Frutos do Mar Huanan, onde haviam animais silvestres vivos, como o ponto de origem da doença. Entretanto, logo apresentou transmissão comunitária e tomou proporções mundiais, sendo denominada *Coronavirus Disease 2019* (COVID-19) pela Organização Mundial da Saúde (OMS) (PARK, 2020).

Tendo em vista os impactos causados pela rápida disseminação do vírus, os governos dos estados e municípios adotaram medidas que visavam evitar o colapso do Sistema Único de Saúde (SUS), como a implementação de protocolos de higiene, suspensão do funcionamento de serviços considerados não essenciais e medidas de restrição social para toda população (SILVA *et al.*, 2020). Dentre essas intervenções estão a quarentena, o isolamento e o distanciamento social, nas quais os diferentes níveis de contato entre as pessoas são limitados, refletindo em dilemas éticos e gerando importantes impactos econômicos, sociais e de saúde física e mental (GARRIDO; RODRIGUES, 2020).

Pesquisas com a população chinesa indicaram consequências psicológicas do confinamento, revelando maior índice de ansiedade, depressão, e diminuição do bem-estar mental. Isso se dá pelos sentimentos de medo em relação a infecção pelo vírus, além de tédio, solidão e luto. Ademais, a preocupação com as consequências práticas da pandemia no setor econômico configura-se, comumente, em riscos psicossociais. Há, ainda, circulação de notícias falsas ou veiculadas da maneira incorreta pelas mídias sociais, que acabam aumentando a ansiedade sobre a doença (DUARTE *et al.*, 2020).

Nesse cenário, a pressão gerada pelas informações da crise causada pela Covid-19, vigilância aprimorada, investigação adicional e esforços consideráveis para reduzir a transmissão, principalmente em populações de risco, provocaram anseios e impactos em contextos de saúde na população, sobretudo, de saúde mental (SILVA; SANTOS; OLIVEIRA, 2020).

As medidas de proteção também afetaram o funcionamento das escolas e universidades, adiando e/ou cancelando exames e estágios, interrompendo formaturas, alterando o curso da educação vigente e ocasionando a transição para a modalidade remota de ensino, uma vez adotadas estratégias de Educação à Distância (EaD). Diante disso, surgem mudanças na rotina

de ensino-aprendizagem, alterações na produtividade e aumento do tempo de exposição às telas, que junto à restrição do convívio social, aos estressores inerentes a doença e às incertezas acerca do futuro, causam impactos na saúde mental dos estudantes, despertando estresse, medo, ansiedade, exaustão e sintomas depressivos (MHEIDLY; FARES; FARES, 2020).

Nesse contexto, é perceptível a urgência em adotar estratégias práticas de enfrentamento das condições que levam ao sofrimento mental, uma vez que podem diminuir o risco de angústia psicológica e preservar a saúde e o bem-estar desse público (MHEIDLY; FARES; FARES, 2020). Ainda, a investigação das estratégias de enfrentamento pode acarretar práticas durante a crise de Covid-19, ao tempo que gera conhecimentos passíveis de se estender além da pandemia. Portanto, este estudo tem como objetivo analisar nas evidências científicas o enfrentamento do impacto da pandemia por Covid-19 na saúde mental de estudantes universitários.

## 2 MÉTODO

Trata-se de uma revisão integrativa da literatura acerca das estratégias de enfrentamento do impacto da pandemia do novo coronavírus na saúde mental de estudantes universitários. Para a realização do estudo foram seguidas as seguintes etapas: identificação do tema e seleção da hipótese ou questão de pesquisa para a elaboração da revisão; estabelecimento de critérios de inclusão e exclusão de estudos; definição das informações a serem extraídas dos estudos selecionados/categorização dos estudos; avaliação dos estudos incluídos na revisão; interpretação dos resultados; apresentação da revisão/síntese do conhecimento (MENDES; SILVEIRA; GALVÃO, 2008).

Esleveu-se a seguinte questão de pesquisa: Qual estratégia utilizada no enfrentamento do impacto da pandemia da Covid-19 na saúde mental de estudantes universitários?

A formulação da pergunta foi estruturada no acrônimo PICo (STERN; JORDAN; MCARTHUR, 2014), definindo-se como P (População): Estudantes universitários, I (Interesse): Estratégias de enfrentamento do impacto na saúde mental e Co (Contexto): Pandemia da Covid-19.

A busca e a seleção ocorreram no mês de maio de 2021, por dois revisores e de forma independente, após consulta às bases eletrônicas de dados: MEDLINE (*Medical Literature Analysis and Retrieval System Online*) /PubMed (*National Institutes of Health's National Library of Medicine (NIH/NLM)*), BVS (Biblioteca Virtual em Saúde) e EMBASE.

Os descritores controlados e não controlados utilizados para operacionalização da busca foram aplicados de acordo com as especificidades de cada base de dados e obtidos após consulta nos vocabulários Descritores em Ciências da Saúde (DeCS) e *Medical Subjects Headings*

(MeSH): "Covid-19", "Students", "Mental health", "Coping" e "Strategies". O quadro 1 apresenta a estratégia de busca gerada nas bases consultadas.

**Quadro 1.** Estratégia de busca gerada nas bases de dados consultadas. Picos, Piauí, Brasil, 2021.

Bases de dados	Estratégia de busca
MEDLINE via PubMed	((("covid-19" OR "coronavirus infections" OR "new coronavirus epidemic (2019-nCoV)")) AND ("students" OR "student")) AND ("mental health" OR "mental" AND "health" OR "mental hygiene")) AND ("coping")) AND ("strategies")
BVS	("covid-19" OR "coronavirus infections" OR "new coronavirus epidemic (2019-nCoV)") AND (students) AND ("mental health" OR "mental" AND "health") AND ("coping" OR "strategies")
Embase	('covid-19' OR 'coronavirus infections' OR 'new coronavirus epidemic (2019-ncov)') AND ('students' OR 'student') AND 'coping' AND 'strategies'

Fonte: Autores, 2021.

Os critérios de inclusão para seleção dos artigos foram: artigos publicados em periódicos indexados; disponíveis na íntegra; nas línguas inglês, português e espanhol; sem limitação de ano de publicação; que tratassem sobre os impactos na saúde mental de estudantes universitários durante a pandemia da Covid-19 e as estratégias de enfrentamento. Foram excluídos registros duplicados entre as bases de dados, estudos de fonte secundária, artigos de opinião, reflexão teórica, editoriais, teses, dissertações e capítulos de livros.

Após executar a estratégia de busca nas bases de dados, os resultados encontrados foram exportados e adicionados ao *software* Rayyan (*software* de gerenciamento de referências para estudos de revisão). Na sequência, foi realizada a identificação e a exclusão de eventuais duplicatas. Em seguida, foi realizada a leitura dos títulos e resumos, considerando os critérios de inclusão e exclusão previamente estabelecidos. Os estudos que permaneceram na seleção foram lidos na íntegra para definição daqueles a serem incluídos na análise desta revisão.

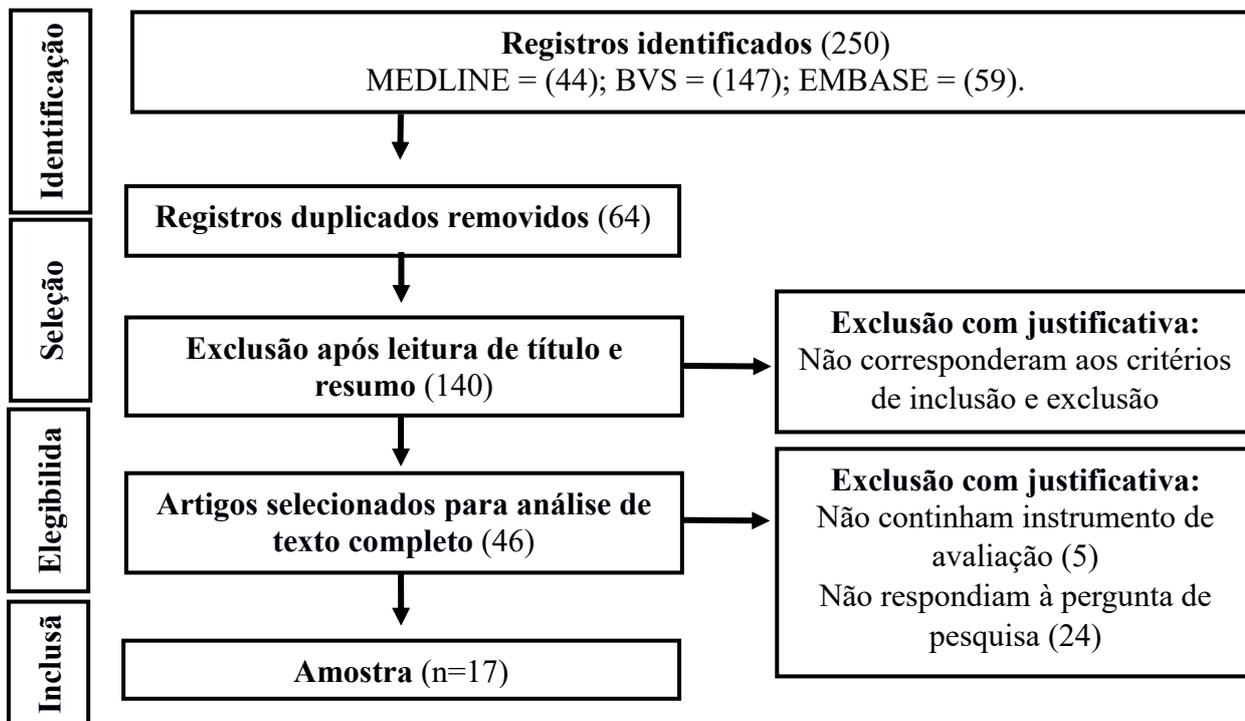
Para auxiliar na coleta de informações dos artigos foram definidas as seguintes variáveis de análise: autor, ano de publicação, local do estudo, instrumento de avaliação, impactos na saúde mental da população em estudo, e as estratégias de enfrentamento. Ademais, a interpretação dos resultados foi realizada por meio de avaliação crítica dos estudos revisados, realizando comparações com o conhecimento teórico.

A busca totalizou 250 produções, destes 64 foram excluídos por duplicidade e 140 após leitura do título e resumo. A análise de texto completo resultou na composição da amostra,

sendo constituída por 17 artigos. A seleção dos estudos seguiu as recomendações do *Preferred*

*Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses* (PRISMA) (MOHER et al., 2009) (Figura 1).

**Figura 1.** Fluxograma do processo de seleção dos estudos. Picos, Piauí, Brasil, 2021.



Fonte: Adaptada.

### 3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Para síntese dos resultados, elaborou-se um quadro (Quadro 2) sinóptico que permite caracterizar estudos incluídos conforme autor, ano de publicação, local do estudo, instrumento de avaliação, desfecho (impactos na saúde mental) e as estratégias de enfrentamento.

**Quadro 2** – Síntese dos estudos incluídos. Picos, Piauí, Brasil, 2021.

Autor/ Ano/ Local	Instrumento	Desfechos	Estratégias de enfrentamento
SAVITSKY <i>et al.</i> , 2020 Israel	Escala de Transtorno de Ansiedade Generalizada de 7 Itens (GAD-7); Coping Behavior Questionnaire.	Ansiedade moderada a grave.	Resiliência, desligamento mental, humor, busca por informações, religiosidade.
KAMALUDIN <i>et al.</i> , 2020 Malásia	Escala de Ansiedade de Autoavaliação de Zung.	Ansiedade.	Apoio social, aceitação, desligamento mental, atitude humanitária.

<p><i>KHOSHAIM et al.</i>, 2020</p> <p>Reino da Arábia Saudita</p>	<p>Escala de Ansiedade de Autoavaliação de Zung.</p>	<p>Ansiedade leve a extrema.</p>	<p>Apoio social, aceitação, desligamento mental, atitude humanitária.</p>
<p><i>PADRÓN et al.</i>, 2021</p> <p>Espanha</p>	<p>GAD-7; Questionário de Saúde do Paciente (PHQ-9); Teste Breve de Irritabilidade (BIT); questionário Brief COPE.</p>	<p>Ansiedade, depressão, irritabilidade.</p>	<p>Aceitação, atividades de desligamento mental.</p>
<p><i>GABRIELLI et al.</i>, 2021</p> <p>Itália</p>	<p>Escala de Estresse Percebido de 10 itens (PSS-10); GAD-7; Questionário de Mindfulness das Cinco Facetas (FFMQ); Escala de Engajamento do Usuário - Formulário Curto (UES-SF).</p>	<p>Ansiedade leve a grave, estresse leve a alto.</p>	<p>Chatbot psicoeducacional.</p>
<p>APGAR; CADMUS, 2021</p> <p>EUA</p>	<p>Brief COPE: versão resumida da Orientação para o enfrentamento de problemas experimentados (COPE).</p>	<p>Ansiedade e estresse.</p>	<p>Aceitação, desabafo, uso de suporte emocional, autodistração.</p>
<p><i>GARBÓCZY et al.</i>, 2021</p> <p>Hungria</p>	<p>Escala de Estresse Percebido (PSS); Questionário de Modos de Enfrentamento de 26 Itens (WCQ); Inventário Curto de Ansiedade à Saúde de 18 itens (SHAI).</p>	<p>Estresse percebido e ansiedade com a saúde.</p>	<p>Pensamento positivo, reestruturação cognitiva.</p>
<p><i>WILLIAMS et al.</i>, 2021</p> <p>Austrália</p>	<p>Escala de Transtorno de Ansiedade Generalizada de 7 itens (GAD-7); Brief-COPE.</p>	<p>Ansiedade.</p>	<p>Autodistração, reenquadramento, humor, enfrentamento ativo, suporte instrumental.</p>
<p><i>LAIL et al.</i>, 2020</p> <p>Reino Unido e EUA</p>	<p>PSS-10; Questionário de Saúde do Paciente-4 (PHQ-4); Insomnia Severity Scale (ISI); Escala de Avaliação Breve de Funcionalidade Familiar de três itens (BAFFS); Escala de Resiliência 2 de Connor-Davidson (CD-RISC-2).</p>	<p>Estresse moderado a alto, sintomas moderados a graves de ansiedade e depressão, sintomas moderados a graves de insônia.</p>	<p>Resiliência e pensamento positivo. Ouvir música, comer ou cozinhar, vídeo ou jogos móveis.</p>

KEYSERLING K <i>et al.</i> , 2021  Califórnia	University Stress Scale de Stallman e Hurst; Escala de Distress Psicológico de Kessler (k-10).	Estresse.	Autoeficácia em autorregulação.
DODD <i>et al.</i> , 2021  Austrália	Escala de bem-estar psicológico da Organização Mundial da Saúde (OMS).	Baixo bem-estar e muito baixo bem-estar, ansiedade futura.	Apoio da universidade (suporte instrumental).
VIGOUROUX <i>et al.</i> , 2021  França	Versão francesa da Escala Hospitalar de Ansiedade e Depressão (HADS).	Ansiedade e depressão.	Aceitação, reenquadramento positivo, planejamento, autodistração, desabafo.
TAMMEMI <i>et al.</i> , 2020  Jordânia	Escala de Distress Psicológico de Kessler (k-10).	Sofrimento psicológico leve a grave.	Redes sociais, apoio familiar e social, assistir, ouvir música.
LABRAGUE <i>et al.</i> , 2020  Filipinas	Brief Resilience Scale (BRS); Coping Behaviors Questionnaire.	Fadiga expressa por cansaço ou exaustão física, desmotivação, preocupação ou medo e ansiedade.	Resiliência, suporte social.
LYONS <i>et al.</i> , 2020  Austrália	Escala de Distress Psicológico de Kessler (k-10).	Sofrimento psicológico moderado, impactos negativos no bem-estar mental, níveis de estresse, preocupações.	Chats de vídeo e rede social; atenção plena e meditação; exercícios físicos, hobbies; foco na rotina e metas; música, ler, assistir; cozinhar; vídeo games; cultos online.
CHANGWON <i>et al.</i> , 2020  EUA	Escala de Estresse Percebido-10 (PSS).	Aumento do estresse e ansiedade.	Apoio familiar e social; mídia social; meditar, espiritualismo, foco na rotina, reenquadramento, autodistração; ignorar notícias, dormir mais, beber ou fumar.
ESTEVES <i>et al.</i> , 2020 Brasil	Escala de Ansiedade, Depressão, Estresse (DASS-21).	Ansiedade.	Atividade física.

Fonte: Autores, 2021.

A análise descritiva dos dados mostrou que os estudos foram publicados entre os anos 2020 e 2021, dos quais apenas um foi desenvolvido no Brasil (ESTEVES *et al.*, 2020). As pesquisas ocorreram predominantemente em cenários de distanciamento social e fechamento das instituições de ensino, motivados pelas medidas de diminuição da propagação do novo coronavírus, portanto, para a coleta de dados os estudos utilizaram questionários online disponibilizados pelas ferramentas digitais.

A construção dos questionários baseou-se em instrumentos de avaliação da saúde mental. Para medir os níveis de ansiedade constatou-se o uso da Escala de Transtorno de Ansiedade

[doitv.com.br/conais2021](http://doitv.com.br/conais2021)

Generalizada de 7 Itens (GAD-7) (SAVITSKY *et al.*, 2020; PADRÓN *et al.*; GABRIELLI *et al.*; WILLIAMS *et al.*, 2021), Escala de Ansiedade de Autoavaliação de Zung, (KAMALUDIN *et al.*; KHOSHAIM *et al.*, 2020) e Inventário Curto de Ansiedade à Saúde de 18 itens (SHAI) (GARBÓCZY *et al.*, 2021).

O estresse foi medido pela Escala de Estresse Percebido (PSS) (CHANGWON *et al.*; LAIL *et al.*, 2020; GABRIELLI *et al.*; GARBÓCZY *et al.*, 2021), University Stress Scale de Stallman e Hurs (KEYSERLINGK *et al.*, 2021). A investigação de sintomas de depressão se deu concomitante a pesquisa por sintomas de ansiedade e estresse, através da Escala Hospitalar de Depressão (HADS) (VIGOUROUX *et al.*, 2021) e Escala de Ansiedade, Depressão, Estresse (DASS-21) (ESTEVES *et al.*; ZHANG *et al.*, 2020).

Ainda, foram analisados o sofrimento psicológico pela Escala de Distress Psicológico de Kessler (K10) (LYONS *et al.*; TAMMEMI *et al.*, 2020; KEYSERLINGK *et al.*, 2021), e a irritabilidade através do Teste Breve de Irritabilidade (BIT) (PADRÓN *et al.*, 2021). Por outro lado, também foram investigados os níveis de bem-estar pela Escala de bem-estar psicológico da Organização Mundial da Saúde (OMS) (DODD *et al.*, 2021) e as estratégias de enfrentamento utilizadas pelo público dos estudos, por meio do Coping Behavior Questionnaire (SAVITSKY *et al.*; LABRAGUE *et al.*, 2020), Questionário de Mindfulness das Cinco Facetas (FFMQ) (GABRIELLI *et al.*, 2021), Brief COPE - versão resumida da Orientação para o enfrentamento de problemas experimentados (COPE) (APGAR; CADMUS, 2021; Williams *et al.*, 2021) e Questionário de Modos de Enfrentamento de 26 Itens (WCQ) (GARBÓCZY *et al.*, 2021).

A resiliência foi medida pela Escala de Resiliência 2 de Connor-Davidson (CD-RISC-2) (LAIL *et al.*, 2020) e Brief Resilience Scale (BRS) (LABRAGUE *et al.*, 2020). Ainda, alguns estudos aplicaram o Questionário de Saúde do Paciente (PHQ-9) (PADRÓN *et al.*, 2021), a Escala de Engajamento do Usuário - Formulário Curto (UES-SF) (GABRIELLI *et al.*, 2021), que avalia a interação dos usuários com a ferramenta digital em estudo, a Escala de Avaliação Breve de Funcionalidade Familiar de três itens (BAFFS) e a Insomnia Severity Scale (ISI) (LAIL *et al.*, 2020).

De acordo com Savitsky *et al.* (2020), a ansiedade já é altamente prevalente entre os alunos de universidades, que com a transição do ensino para a modalidade remota, passaram a preocupar-se ainda mais com o desempenho acadêmico, pressão para o sucesso e os planos de pós-formatura. Em consonância, estudos de LAIL *et al.* (2020), concluíram que o estresse relacionado ao desempenho acadêmico, falta de suporte social e incertezas sobre o programa acadêmico foram os preditores mais importante do nível de estresse percebido (PSS-10). Ainda,

concluíram que as mudanças no formato de ensino/aprendizagem associaram-se à gravidade dos sintomas de ansiedade e depressão.

Os desfechos avaliados mostraram que a pandemia por Covid-19 acarretou impactos negativos na saúde mental de estudantes universitários, prevalecendo sintomas de ansiedade, estresse e depressão. A elevação dos níveis de ansiedade foi relatada em dezesseis estudos dos dezoito que compuseram a amostra, não sendo citada apenas em dois, que faziam referência, por sua vez, à presença de sofrimento psicológico (TAMMEMI *et al.*; LYONS *et al.*, 2020). Em relação ao estresse alguns estudos referiram aumento dos níveis, que iam de leves a casos extremos. (LAIL *et al.*; KEYSERLINGK *et al.*; LYONS *et al.*; CHANGWON *et al.*, 2020; GABRIELLI *et al.*; APGAR e CADMUS; GARBÓCZY *et al.*, 2021).

Ao investigar a depressão, alguns estudos relataram sintomas característicos que se apresentaram até em sua forma grave (LAIL *et al.*, 2020; PADRÓN *et al.*; VIGOUROUX *et al.*, 2021). Além disso, outros impactos encontrados envolveram irritabilidade (PADRÓN *et al.*, 2021), insônia (LAIL *et al.*, 2020), diminuição do bem-estar mental (LYONS *et al.*, 2020; DODD *et al.*, 2021), preocupação (LABRAGUE *et al.*; LYONS *et al.*, 2020), além de fadiga expressa pelo cansaço e desmotivação (LABRAGUE *et al.*, 2020).

Concomitantemente, foram investigadas as estratégias de enfrentamento utilizadas pelos estudantes universitários, sendo as mais adotadas: buscar apoio social, aceitação, atividades de desligamento mental e autodistração, como ler, ouvir música, assistir e meditar, e demonstrar eficiência na autorregulação de metas e rotinas (SAVITSKY *et al.*; KAMALUDIN *et al.*; KHOSHAIM *et al.*; TAMMEMI *et al.*; CHANGWON *et al.*, 2020; PADRÓN *et al.*; APGAR; CADMUS; WILLIAMS *et al.*; VIGOUROUX *et al.*, 2021).

No atual cenário destaca-se ainda o uso das mídias sociais (TAMMEMI *et al.*; LYONS *et al.*; CHANGWON *et al.*, 2020). Em consonância, Gabrielli *et al.* (2021) avaliaram positivamente um chatbot psicoeducacional que apoia o enfrentamento saudável do estresse e da ansiedade, e Eden *et al.* (2020) afirmaram o papel protagonista que a mídia ocupa como ferramenta para lidar com a pandemia e como um recurso psicológico em tempos de crise. Contudo, algumas formas desadaptativas de usá-la e o aumento da exposição devido o ensino remoto podem estar associadas a efeitos indiretos negativos no bem-estar.

Estudo de Changwon *et al.* (2020) afirmou que alguns estudantes adotaram métodos de enfrentamento negativos, como ignorar notícias, dormir mais, beber ou fumar. Junto a isso, notou-se que a busca por suporte emocional foi descrita apenas por Apgar e Cadmus (2021), demonstrando a urgência em disponibilizar meios, estimular a procura por atendimento psicológico profissional e incentivar a adoção de estratégias positivas de enfrentamento. Como

exemplo tem-se a prática de exercícios físicos, que proporciona bem-estar físico e mental (ESTEVES *et al.*; LYONS *et al.*, 2020).

Por outro lado, apenas em dois estudos o uso de suporte instrumental (providos por pessoas ou instituições) como auxílio para transpor os impactos sofridos foi relatado pelos estudantes (DODD *et al.*; WILLIAMS *et al.*, 2021). Diante disso, e considerando a alta prevalência mundial de agravos à saúde mental como ansiedade e depressão, ainda mais acentuados pela pandemia do novo coronavírus, torna-se imprescindível fortalecer os recursos de enfrentamento, como por exemplo, o fornecimento de recursos aos alunos pelas universidades para melhorar suas habilidades de autorregulação e gerenciamento de tempo, serviços de bem-estar e aconselhamento (KEYSERLINGK *et al.*; DODD *et al.*, 2021).

#### 4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A pandemia por Covid-19 afetou a vida da população em diferentes vertentes: setor de saúde, financeiro, social e educacional. O fechamento das instituições e a transição para o ensino remoto, ocasionou impactos negativos na saúde mental dos estudantes de universidades, que passaram a preocupar-se com as novas condições de ensino e aprendizagem, sendo afetados também pelo aumento da exposição às telas, que geraram, entre outros, elevação nos níveis de ansiedade, estresse e depressão. Diante disso, foram utilizadas estratégias individuais para mitigar esses impactos, destacando-se a busca pelo apoio social, aceitação, desligamento mental, distração, uso da mídia social e a autorregulação de metas e rotinas. Portanto, este estudo pode dar subsídios para novas pesquisas direcionadas ao desenvolvimento de estratégias coletivas de enfrentamento saudável dos impactos à saúde mental, a cargo dos governos e instituições de ensino.

#### 5 REFERÊNCIAS

AL-TAMMEMI, A. B.; AKOUR, A.; ALFALAH, L. Is It Just About Physical Health? An Online Cross-Sectional Study Exploring the Psychological Distress Among University Students in Jordan in the Midst of COVID-19 Pandemic. **Front Psychol**, [s.l.], v. 11(0), p. 562213-562213, 2020. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.562213>.

APGAR, D.; CADMUS, T. Using Mixed Methods to Assess the Coping and Self-regulation Skills of Undergraduate Social Work Students Impacted by COVID-19. **Clinical Social Work Journal**, [s.l.], 1-12, 11 Feb. 2021. DOI: [10.1007/s10615-021-00790-3](https://doi.org/10.1007/s10615-021-00790-3).

DODD, R. H. *et al.* Psychological Wellbeing and Academic Experience of University Students in Australia during COVID-19. **Int. J. Environ. Res. Public Health**, [s.l.], 18, 866, 1-12, 2021. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph18030866>.

[doity.com.br/conais2021](https://doity.com.br/conais2021)

DUARTE, M. Q. *et al.* COVID-19 e os impactos na saúde mental: uma amostra do Rio Grande do Sul, Brasil. **Ciência & Saúde Coletiva**, [Rio Grande do Sul], v. 25(9), 3401-3411, 2020. DOI: 10.1590/1413-81232020259.16472020.

EDEN, A. L. *et al.* Media for Coping During COVID-19 Social Distancing: Stress, Anxiety, and Psychological Well-Being.. **Frontiers in psychology**, [s.l.], v. 11 577639, 18 Dec. 2020. DOI:10.3389/fpsyg.2020.577639.

ESTEVES, C. S.; OLIVEIRA, C. R. DE; ARGIMON, I. I. L.; Social Distancing: Prevalence of Depressive, Anxiety, and Stress Symptoms Among Brazilian Students During the COVID-19 Pandemic. **Front Public Health**, [Rio Grande do Sul], v. 8(0), p. 589966-589966, 2021. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpubh.2020.589966>.

GABRIELLI, S. *et al.* Engagement and Effectiveness of a Healthy-Coping Intervention via Chatbot for University Students During the COVID-19 Pandemic: Mixed Methods Proof-of-Concept Study. **JMIR mHealth and uHealth**, [s.l.], v. 9(5):e27965, 28 May. 2021. DOI:10.2196/27965.

GARRIDO, R. G.; RODRIGUES, R. C. Restrição de contato social e saúde mental na pandemia: possíveis impactos das condicionantes sociais. **J. Health Biol Sci**, [s. l.], v. 8(1):1-9, 2020. DOI: 10.12662/2317-3325jhbs.v8i1.3325.p1-9.2020.

GARBÓCZY, S. *et al.* Health anxiety, perceived stress, and coping styles in the shadow of the COVID-19. **BMC Psychol**, [s.l.], v. 9(1):53, 1-13, 2021. DOI: <https://doi-org.ez17.periodicos.capes.gov.br/10.1186/s40359-021-00560-3>

KAMALUDIN, K. *et al.* Coping with COVID-19 and movement control order (MCO): experiences of university students in Malaysia. **Heliyon**, [s. l.], 6(11): e05339, nov 2020. DOI: 10.1016/j.heliyon.2020.e05339.

KEYSERLINGK, L. von *et al.* Stress of university students before and after campus closure in response to COVID-19. **J Community Psychol**, [s.l.], 1-17, 2021. DOI: 10.1002/jcop.22561.

KHOSHAIM, H. B. *et al.* How students in the Kingdom of Saudi Arabia are coping with COVID-19 pandemic. **Journal of public health research**, [s. l.], v. 9,Suppl 1 1898. 29 Dec. 2020. DOI:10.4081/jphr.2020.1898.

LABRAGUE, L. J.; BALLAD, C. A. Lockdown Fatigue Among College Students During The Covid-19 Pandemic: Predictive Role Of Personal Resilience, Coping Behaviours, And Health. **Perspect Psychiatr Care**, 1-8, 2021. DOI: 10.1111/ppc.12765.

LAI, A. Y-k. *et al.* Mental Health Impacts of the COVID-19 Pandemic on International University Students, Related Stressors, and Coping Strategies. **Front. Psychiatry**, v. 11:584240, 1-13, 2020. DOI: 10.3389/fpsyg.2020.584240.

LYONS, Z. *et al.* COVID-19 and the mental well-being of Australian medical students: impact, concerns and coping strategies used. **Australas Psychiatry**, [s.l.], v. 28(6), p. 649-652, 2020. DOI: 10.1177/1039856220947945.

[doity.com.br/conais2021](https://doity.com.br/conais2021)

MHEIDL, N.; FARES, M. Y.; FARES, J. Coping With Stress and Burnout Associated Telecommunication and Online Learning. **Front Public Health**. [s. l.] 11;8:574969: 1-7, nov 2020. DOI: 10.3389/fpubh.2020.574969.

MENDES, K. D. S.; SILVEIRA, R. C. C. P.; GALVÃO, C. M. Revisão integrativa: método de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem. **Texto Contexto Enferm**, Florianópolis, 17(4): 758-764, Out-Dez 2008.

MOHER, D. *et al.* Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and MetaAnalyses: The PRISMA Statement. **PLoS Med**, [Internet], 6(6):e1000097, 2009. DOI: 10.1371/journal.pmed.1000097.

PADRÓN, I. *et al.* A Study on the Psychological Wound of COVID-19 in University Students. **Frontiers in psychology**, [s. l.], v. 12 589927. 26, Jan. 2021. DOI:10.3389/fpsyg.2021.589927.

PARK, S. E. Epidemiology, virology, and clinical features of severe acute respiratory syndrome -coronavirus-2 (SARS-CoV-2; Coronavirus Disease-19) **Clin Exp Pediatr**, 63(4):119-124, 2020.

SAVITSKY, B. *et al.* Anxiety and coping strategies among nursing students during the covid-19 pandemic. **Nurse Educ Pract**, [s. l.], v. 46:102809, Jul 2020. DOI: 10.1016/j.nepr.2020.102809.

SILVA, A. C. da *et al.* O impacto psicológico da pandemia de COVID-19 nos acadêmicos de medicina da região de Carajás. **Braz. J. Hea. Rev**, Curitiba, v. 3, n. 6, p. 19731 - 19747, N nov./dez. 2020. DOI:10.34119/bjhrv3n6-349.

SILVA, H. G. N.; SANTOS, L. E. S.; OLIVEIRA, A. K. S. Efeitos da pandemia no novo Coronavírus na saúde mental de indivíduos e coletividades. **J. Nurs. Health**. v. 10, n. e20104007, 2020.

SON, C. *et al.* Effects of COVID-19 on College Students' Mental Health in the United States: Interview Survey Study. **J Med Internet Res**, [s.l.] 22(9):e21279, 2020. DOI: 10.2196/21279

STERN, C.; JORDAN, Z.; MCARTHUR, A. Developing the review question and inclusion criteria: The first steps in conducting a systematic review. **American Journal of Nursing**, v. 114, n. 4, Apr. 2014. DOI: 10.1097/01.NAJ.0000445689.67800.86. PMID: 24681476.

VIGOUROUX, S. LE; GONCALVES, A.; CHARBONNIER, E. The Psychological Vulnerability of French University Students to the COVID-19 Confinement. **Health Educ Behav**, [s.l.] v. 48(2), p. 123-131, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1177/1090198120987128>.

WILLIAMS, B. *et al.* Impact of COVID-19 on paramedicine students: A mixed methods study. **Int Emerg Nurs**, [s.l.], v. 56 (0) 100996, 1-8, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.ienj.2021.100996>.