



**UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO  
CENTRO DE CIÊNCIAS DE PINHEIRO – CCP  
CURSO DE ENFERMAGEM**

**RAFAELLE DIAS ESTRELA**

**ANSIEDADE, DEPRESSÃO E ESTRESSE EM UNIVERSITÁRIOS DURANTE A  
PANDEMIA DE COVID-19**

Pinheiro  
2023

**RAFAELLE DIAS ESTRELA**

**ANSIEDADE, DEPRESSÃO E ESTRESSE EM UNIVERSITÁRIOS DURANTE A  
PANDEMIA DE COVID-19**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao curso de Enfermagem da Universidade Federal do Maranhão, campus Pinheiro, como requisito parcial para obtenção do título de Bacharel em Enfermagem.

Orientador: Prof. Me. Mayane Cristina Pereira Marques.

Pinheiro

2023

Ficha gerada por meio do SIGAA/Biblioteca com dados fornecidos pelo(a) autor(a) Diretoria Integrada de Bibliotecas/UFMA

Estrela, Rafaelle Dias.

ANSIEDADE, DEPRESSÃO E ESTRESSE EM UNIVERSITÁRIOS DURANTE A PANDEMIA DE COVID-19 / Rafaelle Dias Estrela. - 2023.

57 p.

Orientador(a): Mayane Cristina Pereira Marques.  
Monografia (Graduação) - Curso de Enfermagem,  
Universidade Federal do Maranhão, Pinheiro, 2023.

1. Ansiedade. 2. COVID-19. 3. Depressão. 4. Estresse. 5. Universitários. I. Marques, Mayane Cristina Pereira. II. Título.

RAFAELLE DIAS ESTRELA

**ANSIEDADE, DEPRESSÃO E ESTRESSE EM UNIVERSITÁRIOS DURANTE A  
PANDEMIA DE COVID-19**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao curso de Enfermagem da Universidade Federal do Maranhão, como requisito parcial para a obtenção do título de Bacharel em Enfermagem.

Aprovado em 13 de dezembro 2023

**BANCA EXAMINADORA**

---

**Profa. Mayane Cristina Pereira Marques** (Orientadora)  
Mestre em Enfermagem  
Universidade Federal do Maranhão

---

**Profa. Marisa Cristina Aranha Batista** (1ºExaminador)  
Doutora em Biotecnologia  
Universidade Federal do Maranhão

---

**Prof. Jose de Ribamar Medeiros Lima Junior** (2ºExaminador)  
Doutor em Ciências da Saúde  
Universidade Federal do Maranhão

Dedico esse trabalho à minha querida mãe Jacilene Dias, mulher guerreira e forte que sempre se alegra de minhas vitórias, por todo carinho, compreensão e orações, pois sem suas palavras de apoio e coragem não teria conseguido.

## **AGRADECIMENTOS**

Em primeiro lugar, a Deus, por me dá forças durante todos os meus anos de estudos, pela proteção e determinação durante a caminhada, me permitindo ultrapassar os obstáculos durante a realização deste trabalho.

Aos meus pais e irmão, que sempre me incentivaram nos momentos conturbados deste trabalho, em especial minha mãe porque sem o seu apoio e incentivo tudo isso seria bem mais difícil de chegar.

Ao corpo docente da Universidade Federal do Maranhão pelo empenho e dedicação no ensino, buscando sempre melhorar o ensino nos fornecendo conhecimento de qualidade, mesmo diante de tantas dificuldades no percurso.

A minha professora Mayane Cristina Pereira Marques, por ter sido minha orientadora, compartilhando seus conhecimentos e permitido participar deste projeto com dedicação e amizade.

A todos aqueles que contribuíram direta ou indiretamente para a elaboração deste trabalho enriquecendo minha formação acadêmica através da partilha de conhecimento e ajuda constante.

“A persistência é o caminho do êxito”.

(Charles Chaplin)

## RESUMO

Durante a pandemia Covid-19 os estudantes, ficaram mais passíveis a manifestar problemas mentais, visto que, na graduação os discentes perpassam por inúmeros desafios, a independência, o distanciamento familiar, preocupações acadêmicas além de mudanças no convívio social dos discentes. Tem-se como objetivo analisar as evidências científicas na literatura sobre a ansiedade, depressão e estresse em universitários durante a pandemia de Covid-19. Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, realizada nos meses de setembro e outubro de 2023, utilizando as bases de dados *on line* a biblioteca digital SciELO, a BVS para as bases LILACS e BDeInf, Scopus, CINAHL, PUBMED e Embase. Utilizou-se estratégia PICO na elaboração da pergunta norteadora, para a busca nas bases de dados foi utilizado os operadores booleanos: AND e OR e os seguintes descritores em Ciência da Saúde (DeCS) e Medical Subject Headings (MESH): Ansiedade OR Anxiety AND Depressão OR Depression AND Estresse OR Stress AND Estudantes OR Students AND Coronavírus no qual foram realizadas em diferentes combinações. Para gerenciamento dos resultados foi utilizado *Rayyan16 QCRI*, juntamente ao método de seleção os estudos foram organizados no fluxograma dos (PRISMA) e classificados por nível metodológico de evidência. Nas bases de dados foram encontrados 2.989 artigos, repetidos 468, após critérios de inclusão e exclusão foram selecionados 464 artigos, totalizando 16 artigos que compõem a amostra. Estes correspondem por 0,5% da amostra total dos estudos, houve maior número de publicações em 2022 e 2021, a maioria dos estudos foram realizados em países da América Latina, a metodologia mais utilizada foi estudo transversal com baixo nível de evidência científica. Por ser multifatorial, na presente pesquisa os fatores causais da ansiedade, depressão e o estresse são bem definidos, entre eles o diagnóstico de COVID-19, sexo feminino, ser jovem, distanciamento social, falta ou deficiência de recursos tecnológicos, ser baixa renda, modelo de ensino online, sobrecarga de tarefas acadêmicas, bem como possuir doenças crônicas e histórico de doença mental. Quanto aos impactos na vida acadêmica os resultados apontam baixo rendimento acadêmico, comprometimento do aprendizado, dificuldade de gerenciamento das necessidades acadêmicas e psicológicas, cercada de medos e incertezas, fechamento das universidades e atraso na graduação; reforçando os impactos desse período atípico na saúde dos estudantes através do desenvolvimento de sintomas negativos à saúde mental. Diante da revisão apresentada foi observado que os impactos da ansiedade, depressão e estresse ainda não estão bem definidos, é importante que seja discutida tal problemática dentro das instituições com participação ativa dos discentes, de modo que desenvolva estratégias de enfrentamento oportunizando minimização dos níveis de consolidação dessas patologias. Há necessidade de realizar mais pesquisas de natureza metodológica com maior nível de evidência científica acerca do tema, principalmente no Brasil.

Palavras-chave: Ansiedade; Depressão; Estresse; Universitários; COVID-19.

## ABSTRACT

During the Covid-19 pandemic, students became more likely to manifest mental problems, since, during graduation, students face numerous challenges, independence, family distance, academic concerns in addition to changes in the students' social life. The objective is to analyze the scientific evidence in the literature on anxiety, depression and stress in university students during the Covid-19 pandemic. This is an integrative review of the literature, carried out in September and October 2023, using the online databases the SciELO digital library, the VHL for the LILACS and BDeinf, Scopus, CINAHL, PUBMED and Embase databases. The PICO strategy was used to prepare the guiding question; the Boolean operators were used to search the databases: AND and OR and the following descriptors in Health Science (DeCS) and Medical Subject Headings (MESH): Ansiedade OR Anxiety AND Depression OR Depression AND Stress OR Stress AND Students OR Students AND Coronavirus in which they were carried out in different combinations. To manage the results, Rayyan16 QCRI was used, along with the selection method, the studies were organized in the (PRISMA) flowchart and classified by methodological level of evidence. In the databases, 2,989 articles were found, 468 repeated, after inclusion and exclusion criteria, 464 articles were selected, totaling 16 articles that make up the sample. These correspond to 0.5% of the total sample of studies, there were a greater number of publications in 2022 and 2021, the majority of studies were carried out in Latin American countries, the most used methodology was a cross-sectional study with a low level of scientific evidence. As it is multifactorial, in this research the causal factors of anxiety, depression and stress are well defined, including the diagnosis of COVID-19, female sex, being young, social distancing, lack or deficiency of technological resources, being low income, online teaching model, overload of academic tasks, as well as having chronic illnesses and a history of mental illness. As for the impacts on academic life, the results point to low academic performance, impaired learning, difficulty in managing academic and psychological needs, surrounded by fears and uncertainties, closure of universities and delays in graduation; reinforcing the impacts of this atypical period on students' health through the development of negative mental health symptoms. In view of the review presented, it was observed that the impacts of anxiety, depression and stress are not yet well defined, it is important that this problem is discussed within institutions with the active participation of students, in order to develop coping strategies that provide opportunities to minimize consolidation levels. of these pathologies. There is a need to carry out more research of a methodological nature with a higher level of scientific evidence on the topic, especially in Brazil.

Keywords: Depression; Anxiety; Stress; College students; COVID-19.

## LISTA DE ILUSTRAÇÕES

- Figura 1 – Diagrama de seleção dos estudos de acordo com Fluxograma de PRISMA. Pinheiro–MA, Brasil, 2023 27
- Figura 2– Print do gráfico do software Rayyan com a amostra do estudo. Pinheiro–MA,Brasil, 2023 28
- Quadro 1 – Estudos selecionados para amostra, de acordo com identificação do rayyan, título, autores, objetivos, tipo de estudo, evidência científica e local. Pinheiro–MA, Brasil, 2023 28
- Quadro 2 – Estudos selecionados para amostra, de acordo com identificação do rayyan e os fatores causais desencadeadores de ansiedade, depressão e estresse nos universitários. Pinheiro – MA, Brasil, 2023 33
- Quadro 3 – Estudos selecionados para amostra, de acordo com identificação do rayyan e os impactos da ansiedade, depressão e estresse na vida acadêmica e na saúde mental dos estudantes durante a pandemia de Covid-19. Pinheiro – MA, Brasil, 2023 34

## LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

BDEnf	Bases de Dados em Enfermagem
BVS	Biblioteca Virtual de Saúde
Café	Comunidade Acadêmica Federada
CAPES	Coordenação de aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior
CEP	Comitê de Ética em Pesquisa
CINAHL	Cumulative Index to Nursing and Allied Health Literature
CNS	Conselho Nacional de Saúde
COVID-19	Corona Virus Disease 2019
DeCS	Descritores em Ciência da Saúde
DHEA	Desidroepiandrosterona
DSM-V	Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais
EMBASE	Base de dados eletrônica da editora Elsevier
HPA	Hipitálamo-Pituitária-Adrenal
LILACS	Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde
MERS-CoV	Coronavírus da síndrome respiratória do Oriente Médio
MESH	Medical Subject Headings
OMS	Organização Mundial da Saúde
PRISMA	Principais Itens para Relatar Revisões Sistemáticas e Meta-análises
PUBMED	Serviço da Biblioteca Nacional de Medina dos Estados Unidos para acesso gratuito ao Medline
QCRI	Qatar Computing Research Institute
Rayyan QCRI	Rayyan Qatar Computing Research Institute
SARS-CoV	Coronavírus da síndrome respiratória aguda grave
SARS-CoV-2	Coronavírus da síndrome respiratória aguda grave 2
SciELO	Scientific Eletronic Library Online
TLCE	Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO.....</b>	<b>13</b>
<b>2 REVISÃO DE LITERATURA.....</b>	<b>16</b>
<b>2.1 Contexto pandêmico da COVID-19 e saúde mental.....</b>	<b>16</b>
<b>2.2 Ansiedade, estresse e depressão.....</b>	<b>17</b>
<b>2.3 Consequências da pandemia para os universitários.....</b>	<b>21</b>
<b>3 OBJETIVOS.....</b>	<b>23</b>
<b>3.1 Geral.....</b>	<b>23</b>
<b>3.2 Específicos.....</b>	<b>23</b>
<b>4 METODOLOGIA.....</b>	<b>24</b>
<b>5 RESULTADOS.....</b>	<b>27</b>
<b>6 DISCUSSÃO.....</b>	<b>38</b>
<b>7 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....</b>	<b>45</b>
<b>REFERÊNCIAS.....</b>	<b>47</b>

## 1 INTRODUÇÃO

A Organização Mundial de Saúde (OMS) declara que não existe definição oficial de saúde mental, tratando-se de um conceito amplo, com inúmeras variáveis e fatores ligados a esta. Fenômenos como a ansiedade, depressão e estresse se apresentam então, como variáveis incluídas nessa ampla definição de saúde mental (WHO, 2001).

A ansiedade é vista como um acontecimento humano natural que é considerado patológico quando interfere no bem-estar geral e nas atividades cotidianas. É uma condição comum de muitos estados psiquiátricos, médicos e cirúrgicos, podendo implicar diretamente na maior parte dos sistemas do organismo humano (Guimarães, 2014).

A depressão por sua vez, é entendida como um estado afetivo normal (a tristeza) quanto há um sintoma, uma síndrome e uma ou várias doenças. Sua sintomatologia pode surgir nos mais variáveis quadros clínicos, podendo ser: Transtorno de estresse pós-traumático, demência, esquizofrenia, alcoolismo e doenças clínicas (Del Porto, 1999).

A OMS relata que a depressão se caracteriza por tristeza, perda de interesse em atividades e diminuição da energia. Com relação aos sintomas estão a perda de confiança e autoestima, sensação de culpa, ideação de morte e suicídio, falta de concentração, perda de sono e do apetite (WHO, 2001).

Outra variável para a saúde mental é o estresse, apresentação comum e bastante presente na vida humana, este é definido como resposta de adaptação do organismo às demandas ambientais a eles impostas. O estresse trata-se da interação de um organismo com seu ambiente, onde existem dois lados, os estímulos que necessitam de mudança e adaptação e o outro lado são as respostas do organismo a estes estímulos (Guimarães, 2014).

A gravidade do estresse pode estar vinculada a duração do estímulo estressor e as formas como os indivíduos reagem a determinadas situações, podendo ocasionar em repercussões mentais variadas, como sofrimento psíquico e transtornos psiquiátricos (Corchs *et al.*, 2012).

Todas essas variáveis implicam diretamente na saúde mental de diversas pessoas por todo mundo e nos últimos tempos as estatísticas sobre casos de complicações mentais só ascenderam. Um feito importante para a saúde pública e

em específico para a saúde mental, foi o surgimento da pandemia de Covid-19, doença provocada pelo Coronavírus Disease 2019 relatada inicialmente na cidade de Wuhan, na China, declarada pela World Health Organization em janeiro de 2020 como emergência em saúde pública de interesse Internacional (WHO, 2020).

A pandemia de Covid-19 gerou forte impacto social, econômico e político, trazendo as mais amplas repercussões sejam físicas, mentais, sociais, culturais, econômicas dentre outros. Ocasionalmente situações negativas na vida de milhares de pessoas (Maia; Dias, 2020).

Além do fator físico, a condição mental esteve muito fragilizada com o advento da pandemia de Covid-19. Conforme a Organização Mundial de Saúde (OMS) em sua revisão mundial sobre a saúde mental, os casos de depressão e ansiedade aumentaram mais de 25% apenas no primeiro ano da pandemia. Esse aumento é relatado devido aos múltiplos fatores associados ao momento vivido pelas pessoas, como o estresse, solidão, sofrimento, luto, preocupações financeiras, isolamento social, restrições à capacidade de trabalhar e estudar, fatores que podem levar à ansiedade e à depressão (WHO, 2022).

No que tange os estudantes, ficaram mais passíveis a manifestar problemas de saúde mental que a população comum. Durante a graduação os discentes perpassam por inúmeros desafios, a independência, o distanciamento familiar, preocupações acadêmicas e mudanças no convívio social dos discentes. Essa transição de estilo torna o cotidiano mais intenso, ansiando maior dedicação aos estudos, visto as cobranças pela sociedade, pela instituição, pela própria família e por hora do próprio estudante, pode acarretar ansiedade, irritabilidade, decepção e insegurança durante o curso (Silva *et al.*, 2021).

De acordo com Teixeira *et al.* (2021) os altos índices de transtornos de caráter mental decorrem de problemas multifatoriais, como a exposição elevada de cargas horárias, cobranças pessoais e externas, bem como a hostilização de docentes, e até mesmo discentes, que alimentam conflitos e situações de vulnerabilidade entre os alunos. Tal situação perturba e agrega no desenvolvimento de doenças corpóreas, levando principalmente o adoecimento do âmbito mental.

A partir do conhecimento produzido pela temática, foi apresentado o seguinte questionamento: como a pandemia influenciou na saúde mental e contribuiu para o desenvolvimento de sintomas de ansiedade, depressão e estresse nos universitários?

Portanto, levando em consideração a ampla repercussão e os impactos da pandemia de Covid-19 sobre a saúde mental humana, em especial aos universitários, contribuindo diretamente para o aparecimento de fenômenos como a ansiedade, depressão e estresse, é de suma relevância se discutir e aprofundar os conhecimentos relacionados a essas ocorrências.

## 2 REVISÃO DE LITERATURA

### 2.1 Contexto pandêmico da COVID-19 e a saúde mental

O CoV pertence a uma família de vírus que provoca infecções respiratórias e foi identificado pela primeira vez em 1960. Atualmente, os tipos mais conhecidos são: SARS-CoV, MERS-CoV e SARS-CoV-2 – causador da doença nomeada COVID-19. As infecções por estes tipos de CoV em seres humanos são consideradas graves podendo levar a óbito (Lima, 2020). De forma geral, a transmissão dos CoV costuma ocorrer pelo ar ou por contato com pessoas infectadas (Garcia, 2020). De acordo com a FIOCRUZ (2020), qualquer pessoa que tenha contato próximo (cerca de um metro) com alguém com sintomas respiratórios está em risco de ser exposta à infecção. Estudos que foram conduzidos durante e após as epidemias de SARS-CoV (em 2003) e ebola (em 2014) comprovaram o aumento de transtorno por estresse pós-traumático, ansiedade e depressão na população (Shuja *et al.*, 2020).

De acordo com a OMS, o impacto psicológico decorrente da pandemia de COVID-19 na população é de extrema preocupação (WHO, 2022). Uma das principais consequências esperadas é o aumento de sintomas de ansiedade, depressão e estresse. O sentimento de incerteza em relação ao futuro, as medidas preventivas de isolamento que alteraram o cotidiano das pessoas de forma drástica, a separação súbita seja do ambiente social ou familiar do indivíduo, tornaram-se estímulos para o surgimento desses sintomas (Duarte *et al.*, 2020).

Xiang *et al.* (2020) descreveram que o cenário produzido pela COVID-19 pode ser propício para o desenvolvimento de estratégias de orientação, atenção e tratamento à saúde mental da população. Estudos realizados com estudantes universitários no Brasil, Estados Unidos, Reino Unido, China, Suíça, Paquistão, Austrália, Emirados Árabes Unidos e Taiwan constataram que a maior parte dos estudantes apresentam alguma sintomatologia de estresse, depressão e ansiedade por consequência do período pandêmico. Esses estudos também evidenciaram que os estudantes da área da saúde tiveram a saúde mental mais prejudicada em relação aos universitários oriundos de cursos de graduação de outras áreas (Baloch *et al.*, 2021; Conrad *et al.*, 2021; Copeland *et al.*, 2021).

## 2.2 Ansiedade, estresse e depressão

A ansiedade pode ser caracterizada por sensações de expectativa e antecipação de eventos futuros, podendo ser vivenciada como uma resposta normal a situações novas que tendem a diminuir após o processo de adaptação a elas. Quando passa a ser patológica, a ansiedade pode ser experimentada como uma resposta desajustada do organismo, provocando significativo sofrimento psíquico (Ferreira *et al.*, 2009).

Brandtner e Bardagi (2009) explicam que a ansiedade é um estado emocional que está relacionado a fatores fisiológicos e psicológicos e pode gerar reações desproporcionais frente à situação que a desencadeou. Outros autores também compreendem a ansiedade como um estado de antecipação de eventos que ainda não aconteceram, tais como, no contexto de jovem universitário, medo de reprovar em alguma disciplina, de terminar um relacionamento, de não arrumar emprego depois de egresso (Ramos *et al.*, 2018).

Segundo Pereira e Lourenço (2012), a ansiedade pode ser manifestada por um sinal de alerta para a presença de um conflito interno, tendo como intuito avisar o organismo sobre um perigo iminente. Os autores explicam que, partindo desse conflito, o organismo pode responder reagindo ou esquivando-se com respostas adaptativas ou patológicas. A manifestação dessas respostas pode se dar por meio de sintomas específicos, como tremor, palpitações, diarreia, rubor facial, tensão muscular e suor excessivo, e também por meio de comportamentos de medo excessivo e de esquila em relação à situação que gera ansiedade (Pereira; Lourenço, 2012; Tamashiro *et al.*, 2019).

Os transtornos de ansiedade concomitantemente com os transtornos de humor, são os transtornos mentais de maior prevalência nas últimas décadas (desde os anos 1990). Estes estão associados a mudanças ocorridas nos últimos séculos na sociedade e ao aumento das pressões socialmente impostas. A ansiedade faz parte de nossas vidas, entretanto, conforme a intensidade com que é sentida e o modo como é manejada pode ser classificada como benéfica ou prejudicial. A ansiedade benéfica é estimulante quando associada com um controle adequado em relação a planejamentos futuros e também gera motivações para persistir em metas (Goleman, 2011).

Por outro lado, quando o indivíduo se encontra em uma situação que lhe foi desagradável no passado pode ter como consequência um alto nível de ansiedade

no momento atual, o que é, por sua vez, prejudicial à saúde (Cunha *et al.*, 2020). De acordo com a quinta edição do Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-V), ansiedade é caracterizada pela antecipação de alguma ameaça, que ao acontecer de maneira exacerbada pode ser definida como um transtorno psicopatológico de ansiedade (APA, 2014).

A Organização Mundial da Saúde (OMS) apontou que o Brasil é considerado o país que possui o maior número de pessoas com ansiedade do mundo, correspondendo a 18,6 milhões de brasileiros (9,3% da população) (WHO, 2017). Dentre os estudantes universitários, a prevalência é mais alta entre mulheres e estudantes do primeiro ano (Leão *et al.*, 2018; Sacramento *et al.*, 2021). Cabe lembrar que ansiedade e estresse não são vivenciados da mesma maneira por todos os estudantes, uma vez que alguns possuem maior resiliência enquanto outros apresentam maior possibilidade de desenvolver o estresse patológico (Quevedo; Schmitt; Kapczinski, 2008). Pode-se citar, entre os eventos e atividades que podem aumentar os níveis de ansiedade entre estudantes, aqueles que requerem interação social e acadêmica como a participação em exposições orais, apresentações de seminários e atividades extracurriculares (Maia; Dias, 2020).

Hans Selye (1936) foi o pioneiro a definir o conceito de estresse. De acordo com o autor, estresse é um elemento presente em diversos tipos de condições físicas ou psicológicas que produzem modificações na estrutura e composição química do organismo e, conseqüentemente, compromete a homeostase desse (Selye, 1936). Mais recentemente, Lipp (2010) definiu estresse como uma reação de adaptação do organismo diante de um estímulo externo proveniente do meio em que está inserido ou uma resposta a um estímulo interno, relacionado a fatores psíquicos e/ou fisiológicos.

Esse estado pode, ainda, provocar reações no organismo, como tensão, taquicardia, sudorese, falta de concentração, falta de memória, irritabilidade e medo (Carvalho; Serafim, 2002). Portanto, estresse pode ser compreendido como uma vivência emocional conduzida por alterações bioquímicas, fisiológicas e comportamentais para a adaptação do organismo perante à situação. Selye (1936) deu origem ao termo Síndrome de Adaptação Geral e descreve a sequência de como o organismo reage ao agente estressor, configurando-se em duas fases.

A primeira fase, também chamada de fase de alarme, tem como resposta fisiológica preparar o organismo para a ação, podendo ser de “luta” ou “fuga”. Isto é,

o organismo reconhece o estressor e, então, ativa o sistema neuroendócrino. Por meio das glândulas adrenais, começam a ser produzidos e a liberados hormônios como adrenalina, noradrenalina e cortisol. Esses hormônios aceleraram a frequência cardíaca, dilatam as pupilas, aumentam a sudorese e a glicemia no sangue e contraem o baço para proporcionar maior fornecimento de oxigênio na circulação sanguínea. Ainda nesta fase acontece também a imunossupressão.

Estes mecanismos ocorrem através de dois sistemas reguladores do estresse, o Eixo Simpático-Adrenal-Medular e o Eixo Hipotálamo-Pituitária-Adrenal (HPA). A segunda fase, ou adaptação, é quando o organismo faz reparos que foram causados na fase de alarme, reduzindo os níveis de hormônios (Selye, 1936). Entretanto, se o fator estressor ainda persistir, será iniciada a terceira fase, chamada de exaustão, que pode causar o surgimento de doenças relacionadas ao estresse. Quando o estresse agudo acontece repetitivamente, esse pode causar complicações, como, por exemplo, alterações no sistema imunológico. De forma geral, o corpo humano está adaptado para enfrentar o estresse agudo, contanto que não ocorra frequente.

Por outro lado, caso essas condições se tornem crônicas, os efeitos se intensificam e, conseqüentemente, o organismo se desgasta gravemente. Holanda *et al.* (2013) descrevem que um indivíduo normal, no momento em que se depara com uma situação estressante, tem seu cortisol e desidroepiandrosterona (DHEA) elevados no mesmo momento, sendo diminuídos quando há a estabilização do estado de estresse. O indivíduo que entra em um quadro de estresse crônico tem seus níveis cortisol elevados, e de DHEA baixos – isso faz com que a maior parte da pregnenolona diminua. Esse desequilíbrio faz com que o indivíduo entre em um quadro de hipocortisolismo, chamado de Exaustão Adrenal ou desregulação do eixo HPA (Holanda *et al.*, 2013).

Com o decorrer do tempo, o ingresso na universidade é uma experiência que pode ser potencialmente estressora na vida dos estudantes, uma vez que constitui um processo complexo, que envolve uma série de aspectos (pessoais, específicos e contextuais), não se resumindo somente à formação profissional (Medeiros; Bittencourt, 2017; Oliveira *et al.*, 2020). A mudança de rotina e a saída do núcleo familiar para a vida universitária, por exemplo, são fatores que predispõe à vivência de níveis elevados de estresse e ansiedade e, assim, podem trazer prejuízos na qualidade de vida, no desempenho acadêmico e na saúde física e mental do

estudante (Lúcio *et al.*, 2019; Venâncio *et al.*, 2021).

Uma vez que os estudantes sofrem com esses eventos estressores, é possível deduzir que não há estratégias suficientemente efetivas para o enfrentamento dos desgastes decorrentes da vida acadêmica – um campo aberto para pesquisas e intervenções no sentido de promover a saúde dos discentes (Lúcio *et al.*, 2019).

De acordo com o Ministério da Saúde (2021), a depressão configura-se como um distúrbio afetivo muito evidente nas sociedades contemporâneas, sendo apontada como questão de saúde pública, sendo considerados os problemas de saúde pública que mais causam incapacidade para a sociedade (Dalgarrondo, 2008). No Brasil, a prevalência de depressão ao longo da vida é, aproximadamente, 15,5% (Brasil, c2021), ocupando o quarto lugar entre as principais causas de ônus na vida (WHO, 2017).

Na literatura, alguns fatores de risco para a depressão já foram consolidados, como: sexo feminino, mulheres casadas, homens vivendo sozinhos, idade variando entre 20 a 40 anos de idade, perdas parentais antes da adolescência, histórico familiar de depressão, ausência de um confidente, acontecimentos vitais negativos e residência em área urbana (Cybulski; Mansani, 2017).

A depressão reduz a criatividade, a vontade de viver e interagir com outras pessoas, sendo comum um sentimento intenso de infelicidade e tristeza. No contexto universitário, a depressão potencializa o temor em falar em público, apresentar trabalhos e realizar avaliações orais, trazendo muito sofrimento e reduzindo a qualidade de vida do universitário (Penha; Oliveira; Sousa, 2020). Aspectos pessoais como baixa autoestima, baixa resiliência e baixa tolerância à frustração, tornam os estudantes mais vulneráveis e propícios a desenvolver depressão. Tais estudantes necessitam de maior apoio e mecanismos que ampliem sua resiliência (Quevedo; Schmitt; Kapczinski, 2008).

A depressão está associada a uma incapacitação social importante, assim como a uma grande utilização dos serviços de saúde não especializados, o que retarda o diagnóstico, curso, prognóstico, tratamento, cura e/ou reabilitação do paciente. Por isso, é válido viabilizar a implantação de serviços de acompanhamento pedagógico, psicopedagógico, psicológico e psiquiátrico também no ambiente universitário (Barreto, 2020).

### 2.3 Consequências da pandemia para os universitários

Durante o primeiro ano de graduação há muitas expectativas em relação a como se dará a vida universitária, como imagens pessoais construídas pelos estudantes a respeito das suas capacidades e rendimento, a relação que terão com os professores e os outros alunos e a forma de usufruir da estrutura oferecida pela instituição (Ferreira *et al.*, 2009). No entanto, as expectativas na entrada no ensino superior envolvem cognições, motivações e afetos cercados por idealizações nem sempre concretizadas (Farias; Almeida, 2020).

Essas idealizações podem gerar uma série de frustrações e atrapalhar o envolvimento do estudante com a universidade, comprometendo as atividades acadêmicas e seu nível de aprendizagem. Comumente, o início da graduação gera desafios de adaptação à nova rotina (Tamashiro *et al.*, 2019). A iniciação no ensino superior é um período de transição que repercute no desenvolvimento psicológico dos estudantes, já que na maioria das vezes representa a primeira tentativa de uma identidade autônoma (Farias; Almeida, 2020; Nogueira, 2017).

Por essas questões, é de grande importância o acolhimento ao estudante, tanto em relação às demandas socioeconômicas, como as de ordem pessoal (Tomanari; Marques; Bicego, 2021). Diante desse cenário, os primeiros anos da graduação são considerados aqueles com maiores taxas de prevalência de sintomas de depressão e ansiedade entre os estudantes (Fernandes *et al.*, 2018). Os transtornos como depressão, estresse e ansiedade podem atingir as pessoas em diferentes etapas do ciclo vital, mas a sintomatologia associada a esses tende a surgir pela primeira vez no início da vida adulta, principalmente no período universitário (Penha; Oliveira; Sousa, 2020), sendo o transtorno de ansiedade o mais frequente.

A alta prevalência de sintomas de depressão, ansiedade e estresse nos estudantes universitários é considerada alarmante (Maia; Dias, 2020). As pesquisas endossam um predomínio dessa sintomatologia no sexo feminino, não somente entre os indivíduos que estão na universidade, mas também em relação aqueles que desempenham outras atividades na sociedade em geral (Jardim; Castro; Ferreira-Rodrigues, 2020). Os transtornos psicológicos não apenas implicam em prejuízos na saúde, no desempenho e na qualidade de vida dos estudantes, como também podem trazer consequências no círculo familiar, nos relacionamentos e outras esferas da vida (Silva, 2019).

O sofrimento vivenciado influencia no aproveitamento dessa fase da vida, a qual deveria ser caracterizada por oportunidades de aprendizado constante, formação de vínculos com professores e colegas, desenvolvimento de autonomia e de sentimentos de independência, contribuindo com o preparo para a vida profissional futura. Por essas razões, a saúde do estudante precisa ser compreendida a partir da relação entre as demandas inerentes ao ensino superior e os aspectos sociais, pessoais e também econômicos, levando em consideração a vulnerabilidade e o sofrimento psíquico dos universitários (Jardim; Castro; Ferreira-Rodrigues, 2020).

### **3 OBJETIVOS**

#### **3.1 Geral**

Analisar as evidências científicas na literatura sobre a ansiedade, depressão e estresse em universitários durante a pandemia de Covid-19.

#### **3.2 Específicos**

- a) Caracterizar as principais fontes de publicações sobre manifestações sintomáticas de ansiedade, depressão e estresse em universitários;
- b) Identificar os fatores causais desencadeadores da ansiedade, depressão e estresse nos universitários;
- c) Relacionar os impactos desses transtornos na vida acadêmica e na saúde mental dos estudantes durante a Covid-19.

## 4 METODOLOGIA

Segundo Polit e Beck (2011) a pesquisa caracteriza-se como uma investigação sistemática, que utiliza de métodos para contestar e solucionar problemas. Entende-se ainda por pesquisa, a atividade da ciência em indagar e construir fatos da realidade, alimentando a atividade de ensino (Deslandes; Gomes, 2015).

Nesta pesquisa utilizou-se do estudo de revisão integrativa da literatura, que proporciona além da busca, a avaliação e a síntese de evidências sobre um determinado fenômeno/acontecimento. Tal estudo permite corroborar com a prática baseada em evidências ao viabilizar investigar as problemáticas apontadas e fundamentar a criação e a elaboração de intervenções cabíveis na área da assistência em saúde de enfermagem em diferente ciclo da vida (Mendes; Silveira; Galvão, 2008).

Para a construção deste estudo, primeiramente foi realizada a escolha do tema e a definição da questão norteadora: “Como a pandemia influenciou na saúde mental e contribuiu para o desenvolvimento de sintomas de ansiedade, depressão e estresse nos universitários?”. Buscou-se responder à pergunta norteadora principal baseada na estratégia PICO (Acrônimo para Patient, Intervention, Comparison e Outcome), ou seja, diante disto, o PICO corresponde a, respectivamente, P = Universitários; I = Ansiedade, depressão, estresse; CO = Pandemia de COVID - 19.

Consequente, a segunda etapa compreendeu o estabelecimento dos critérios de inclusão e exclusão dos estudos. Na etapa seguinte foi realizada a escolha da amostra através da busca nas bases de dados e na quarta etapa foram sintetizadas as informações extraídas dos artigos nomeados. A quinta etapa abrangeu a avaliação dos estudos, interpretação e discussão dos resultados; e por fim, na sexta etapa aconteceu a apresentação da revisão e síntese do conhecimento (Mendes; Silveira; Galvão, 2008).

A busca ocorreu entre os meses de agosto, setembro e outubro de 2023. Para a seleção dos artigos foram realizados acessos de forma *online* utilizando a biblioteca digital Scientific Electronic Library Online (SciELO), a Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) para as bases LILACS (Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde) e Base de Dados em Enfermagem (BDEnf), além das seguintes bases de dados da área da saúde: Scopus, PUBMED e Embase, disponíveis no

portal de Periódicos da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES) obtido através da Comunidade Acadêmica Federada (CAFe).

Dentre os critérios de inclusão foram estabelecidos: artigo de pesquisa primário; estudos que abordassem estudantes universitários; publicado no idioma português, inglês ou espanhol, com delimitação de tempo, últimos três anos (2021-2023). Sendo excluídos os editoriais, cartas ao editor, opinião de especialistas, revisões, resenhas, livros, capítulos de livros, relatos de experiências, estudos de caso, reflexões teóricas, teses, dissertações, monografias e resumos publicados em anais de eventos.

Para a busca nas bases de dados foi aplicado o operador booleano AND e OR, para otimizar a pesquisa nas bases utilizadas. Portanto, utilizamos os seguintes descritores em Ciência da Saúde (DeCS) e Medical SubjectHeadings (MESH): Ansiedade OR (Anxiety) AND Depressão OR (Depression) AND Estresse OR (Stress) AND Estudantes OR (Students) AND Coronavírus no qual foram realizadas em diferentes combinações.

No gerenciamento dos resultados foi utilizado o programa *Rayyan16 QCRI* (<http://rayyan.qcri.org/>), para seleção e exclusão dos artigos duplicados, validação da aplicabilidade dos critérios de exclusão e inclusão, além de identificar os que apresentam relação com a questão norteadora. Tais estudos foram identificados nas fontes de pesquisas selecionadas por dois pesquisadores, previamente habilitados para avaliar títulos e resumos, por meio de um programa de revisão gratuito disponível na web de versão única chamado *Rayyan Qatar Computing Research Institute (Rayyan QCRI)*.

O *Rayyan 16 QCRI* propicia aos autores de revisões realizarem seu trabalho de forma rápida, acessível e agradável, facilitando a exportação dos estudos de uma determinada base de dados para o programa e a exibição de títulos e resumos, com o cegamento do pesquisador, o que assegura acurácia, fidedignidade na triagem das informações e precisão metodológica (Ouzzan *et al.*, 2016).

O instrumento foi utilizado na plataforma de seleção às cegas feita simultaneamente entre duas das autoras buscando identificar os estudos elegíveis, seguindo os critérios de inclusão e exclusão propostos. Os conflitos entre os dois revisores serão sinalizados por meio de ferramenta no *Rayyan* para conferência por um terceiro revisor posteriormente, para revisão das discordâncias. Posteriormente, foi realizada a análise crítica dos estudos na íntegra e observada a incipiência de

estudos selecionados, assim procedendo para análise das referências dos estudos incluídos, sem resultar, porém, em novos acréscimos na amostra final.

Prudentemente, para melhor compreensão e transparência no método de seleção, decidiu-se por apresentar o fluxograma dos artigos científicos através do guia dos Principais Itens para Relatar Revisões Sistemáticas e Meta-análises (PRISMA). A primeira fase é marcada pela busca nas bases de dados, na segunda fase são excluídos os artigos duplicados, na fase seguinte é realizada a leitura dos títulos e resumos, já a quarta e última fase é caracterizada pela construção, em que é realizada a leitura exploratória, analítica e seletiva de todos os materiais e estratificação de trechos que respondiam à questão norteadora, compondo a amostra do estudo.

Na etapa da avaliação dos estudos, o rigor científico foi analisado considerando o delineamento de pesquisa de cada estudo para a identificação do nível de evidência, baseado no sistema de classificação de evidências que categoriza os estudos de forma hierárquica de acordo com a abordagem metodológica. Esta escolha foi fundamentada por esse sistema proporcionar subsídios para avaliação crítica de estudos realizados para tomada de decisão no tocante a implementação das evidências científicas à prática clínica.

Após análise dos artigos foi realizada a classificação quanto ao nível de evidência a seguir: 1) evidências provenientes de revisão sistemática ou metanálise de todos os ensaios clínicos randomizados controlados ou oriundos de diretrizes clínicas baseadas em revisões sistemáticas de ensaios clínicos randomizados controlados; 2) evidências derivadas de pelo menos um ensaio clínico randomizado controlado, bem delineado; 3) evidências resultantes de ensaios clínicos bem delineados sem randomização; 4) evidências oriundas de estudos de coorte e de caso-controle bem delineado; 5) evidências provenientes de revisão sistemática de estudos descritivos e qualitativos; 6) evidências derivadas de um único estudo descritivo ou qualitativo; e 7) evidências originárias de opinião de autoridades e/ou relatório de comitês de especialistas (Melnyk, 2010).

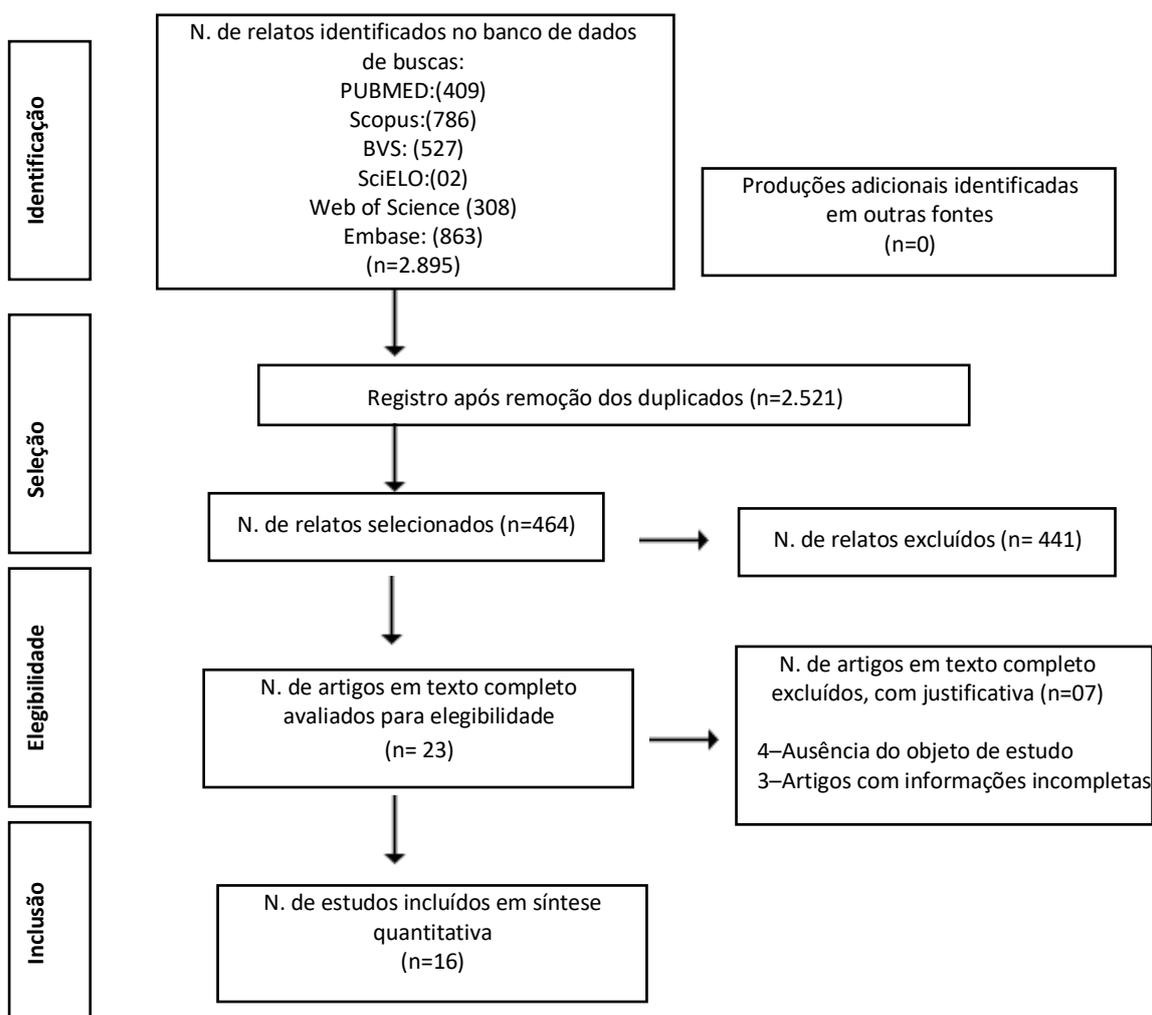
A pesquisa foi aprovada em Colegiado do curso de Enfermagem da UFMA. Seguindo a Resolução nº 466/12 e suas complementares do Conselho Nacional de Saúde (CNS/MS), esclarecidos quanto aos objetivos e natureza do estudo, não sendo necessária a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCE) bem como, a aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) para

realização do estudo, visto que o mesmo envolveu dados secundários de domínio público.

## 5 RESULTADOS

De acordo com os resultados encontrados no estudo, para melhor compreensão e transparência no método de seleção, utilizou-se o fluxograma dos artigos científicos através do guia dos Principais Itens para Relatar Revisões Sistemáticas e Meta-análises (PRISMA). A primeira fase foi constituída pela busca nas bases de dados, totalizando 2.985 artigos, posteriormente, na segunda fase, excluem-se os artigos repetidos. Na terceira, foi realizada a leitura dos títulos e resumos, sendo selecionados 464 artigos. Na última fase da construção, foi realizada a leitura exploratória, seletiva e analítica de todos os estudos e estratificação de trechos que respondiam à questão norteadora, totalizando 16 artigos que compõe a amostra.

FIGURA 1: Diagrama de seleção dos estudos de acordo com Fluxograma de PRISMA. Pinheiro – MA, Brasil, 2023.



Fonte: Elaborado pela Autora, 2023

O software Rayyan, possibilita a visualização do gráfico com as decisões tomadas pelos autores para a seleção da amostra do estudo, resultando em 16 estudos selecionados que correspondem 0,5% da amostra. A ferramenta utilizada da plataforma, *blind ON* de seleção às cegas feita concomitantemente entre duas das autoras, para conferência por uma terceira posteriormente, para revisão das discordâncias, proporcionando rigor metodológico de avaliação por pares.

Figura 2: Print do gráfico do software Rayyan com a amostra do estudo. Pinheiro – MA, Brasil, 2023.



Fonte: Elaborado pela Autora, 2023

Os dados coletados estão dispostos de forma descritiva, objetivando reunir e organizar o conhecimento sobre a temática investigada. No quadro 1 é apresentado um panorama geral dos artigos selecionados para o estudo:

Quadro 1 – Estudos selecionados para amostra, de acordo com identificação do Rayyan, título, autores, objetivos, tipo de estudo, evidência científica e local. Pinheiro – MA, Brasil, 2023

ID	Título	Autores	Objetivo do Estudo	Tipo de Estudo	Nível de Evidência	Local
2	Depressão, ansiedade, estresse e seus fatores associados entre estudantes universitários etíopes durante um estágio inicial da pandemia de	Simegn W., Dagnew B., Yeshaw Y., Yitayih S., Woldegerima B., Dagne H. (2021)	Avaliar a depressão, a ansiedade, o estresse e identificar seus fatores associados entre estudantes universitários na	Estudo transversal	6	Etiópia

	COVID-19: uma pesquisa transversal on-line		Etiópia durante a fase inicial da pandemia de COVID-19.			
23	Fatores associados à ansiedade, depressão e estresse em estudantes universitários peruanos durante a pandemia de COVID-19	Hernández-Yépez P.J., Muñoz-Pino C.O., Ayala-Laurel V., Contreras-Carmona P.J., Inga-Berrospi F., Vera-Ponce V.J., Failoc-Rojas V.E., Pereira-Victorio C.J., Valladares-Garrido M.J. (2022)	Identificar os fatores associados à ansiedade, depressão e estresse em estudantes de uma universidade no Peru durante a pandemia de COVID-19 em 2020.	Estudo transversal e analítico	6	Peru
37	Prevalência e fatores associados de depressão, ansiedade e estresse em estudantes universitários no Paraguai durante a pandemia de COVID-19	Aveiro-Róbaldo TR, Garlisi-Torales LD, Chumán-Sánchez M, Pereira-Victorio CJ, Huaman-Garcia M, Failoc-Rojas VE, Valladares-Garrido MJ. (2022)	Determinar a prevalência de depressão, ansiedade e estresse em estudantes universitários no Paraguai durante a pandemia de COVID-19.	Estudo transversal	6	Paraguai
412	Depressão, ansiedade e estresse entre estudantes de graduação durante surto de COVID-19 e “quarentena domiciliar”	Hamaideh, SH; Al-Modalal, H; Tanash, M; Hamdan-Mansour, A. (2022)	Avaliar a prevalência e os preditores de depressão, ansiedade e estresse entre estudantes universitários na Jordânia durante a “quarentena domiciliar” devido ao surto de COVID-19.	Estudo descritivo transversal	6	Jordânia
418	Preditores de ansiedade, depressão e estresse entre estudantes universitárias de enfermagem durante a pandemia de COVID-19: um estudo transversal na Arábia Saudita	Albikawi, ZF (2022)	Estimar o nível de ansiedade, depressão e estresse em estudantes universitárias de enfermagem e identificar preditores de ansiedade, depressão e estresse em estudantes durante a pandemia de COVID-19	Estudo descritivo transversal	6	Arábia Saudita

477	Distanciamento social: prevalência de sintomas depressivos, ansiosos e de estresse entre estudantes brasileiros durante a pandemia de COVID-19	Esteves, CS; de Oliveira, CR; Argimon, IID (2021)	Avaliar os níveis de ansiedade, depressão e estresse durante o período de distanciamento social devido à COVID-19 em estudantes de um campus do Instituto Federal da região metropolitana de Porto Alegre/RS	Estudo correlacional e exploratório	6	Brasil
1565	Depressão, ansiedade e estresse entre estudantes de graduação em ciências da saúde durante a pandemia de COVID-19 em um ambiente com poucos recursos: uma pesquisa transversal no Nepal	Kalauni, BR; Joshi, YP; Paudel, K.; Aryal, B.; Karki, L.; Paudel, R.; (2023)	Identificar fatores associados à depressão, ansiedade e estresse entre estudantes de graduação em ciências da saúde de diferentes instituições médicas no Nepal.	Estudo transversal	6	Nepal
1818	Prevalência de estresse, ansiedade e depressão entre estudantes universitários gregos durante a pandemia de COVID-19: uma pesquisa de dois anos	Kavvadas, D.; Kavvada, A.; Karachrysafti, S.; Papaliagkas, V.; Cheristanidis, S.; Chatzidimitriou, M.; Papamitsou, T. (2022)	Avaliar o impacto da pandemia nos estudantes da Universidade Aristóteles de Salónica (Norte da Grécia), em termos de stress, ansiedade e depressão, e analisar a provável correlação de vários fatores sociais e psicológicos	Estudo transversal	6	Grécia
2355	Um estudo sobre sintomas de ansiedade, depressão e estresse entre estudantes de medicina de Fayoum durante o bloqueio da COVID-19, Egito	Soltan, MR; Soliman, SS; Dawoud, M.I. (2021)	Investigar os efeitos psicológicos da COVID-19 em estudantes de medicina e os fatores que os afetam.	Estudo transversal	6	Egito

2530	Depressão, ansiedade e estresse entre estudantes universitários em Selangor, Malásia, durante a pandemia de COVID-19 e seus fatores associados.	Wong, Shun Sun; Wong, ChangChoon; Ng, Kwok Wen; Bostanudin, Mohammad F; Tan, Suk Fei (2023)	Avaliar os impactos da pandemia de COVID-19 entre estudantes universitários da Malásia, identificando a prevalência de depressão, ansiedade e estresse entre eles e seus respectivos preditores.	Estudo transversal	6	Malásia
2539	Ansiedade, depressão e estresse entre estudantes de radiologia durante a pandemia de COVID-19.	Weerakoon, BimaliSanjeevani; Chandrasiri, NishadiRangana; (2023)	Identificar ansiedade, depressão e estresse entre estudantes de graduação em radiografia durante a pandemia de COVID-19.	Estudo descritivo e transversal	6	Sri Lanka
2605	Prevalência e associações entre ansiedade, depressão e estresse entre estudantes universitários peruanos durante a pandemia de covid-19	Mejia, MD, Christian R; Ccasa-Valero, Laura; Quispe-Sancho, Alan; Charri, Júlio C; Benites-Ibarra, Christeam A; Flores-Lovon, Kevin; Vasquez-Ascate, Jhosephi; Morocho-Alburqueque, Noélia; Jorge Fernández, Dalma Nicolle; Gómez-Mamani, Yonatan; (2022)	Determinar a prevalência e as associações entre ansiedade, depressão e estresse entre estudantes universitários peruanos durante a pandemia de covid-19.	Estudo analítico transversal	6	Peru
2651	Depressão, ansiedade e estresse durante a pandemia COVID-19 em estudantes de Odontologia	Pérez-Bejarano, Nohelia; Gamarra-Insfrán, José; Diaz-Reissner, Clarisse; Adorno, Carlos G; Fretes-López, Vicente; Diaz-Carbajal, Rebecca; Adorno, Victor R; (2022)	Determinar os níveis de depressão, ansiedade e estresse durante a pandemia covid-19 em estudantes de Odontologia	Estudo descritivo transversal	6	Brasil

1	E-learning: Sintomatologia de depressão, ansiedade e estresse entre estudantes universitários libaneses durante a quarentena do COVID-19.	Fawaz, Mirna; Samaha, Ali; (2021)	Avaliar a prevalência de depressão, ansiedade e sintomatologia de estresse entre estudantes universitários libaneses durante a quarentena do COVID-19.	Pesquisa quantitativa transversal	6	Líbano
2895	Depressão, ansiedade e estresse entre estudantes universitários de Uganda durante o bloqueio da COVID-19: uma pesquisa online.	Najjuka, Sarah Maria; Checkwech, Gaudencia; Olum, Ronald; Ashaba, Escolástico; Kaggwa, Mark Mohan; (2021)	Determinar a prevalência e os fatores associados aos sintomas de depressão, ansiedade e stress entre estudantes universitários do Uganda durante o confinamento da COVID-19.	Estudo descritivo com abordagem quali-quantitativa	6	Uganda
52	Sintomas de depressão, ansiedade e estresse em universitários brasileiros durante a pandemia de COVID-19: Preditores e associação com satisfação com a vida, bem-estar psicológico e estratégias de enfrentamento	Lopes A.R., Nihei O.K. (2021)	Analisar sintomas de depressão, ansiedade e estresse em universitários, seus respectivos preditores e a associação com satisfação com a vida, bem-estar psicológico e estratégias de enfrentamento.	Estudo transversal	6	Brasil

Fonte: Elaborado pela Autora, 2023

A síntese das evidências científicas dos estudos de acordo principais fatores causais desencadeadores da ansiedade, depressão e estresse nos universitários, foram organizados conforme o Quadro 2.

Quadro 2 –Fatores causais desencadeadores da ansiedade, depressão e estresse nos universitários. Pinheiro – MA, Brasil, 2023

ID	Fatores causais desencadeadores da ansiedade, depressão e estresse nos universitários
02	Fatores como o sexo feminino, falta de acesso de recursos tecnológicos, pessoas mais jovens, ter menores condições de proteção contra o vírus, residentes de locais com casos

	confirmados de COVID-19, foram identificados como fatores que contribuem para qualquer um dos problemas comuns de saúde mental.
23	Fatores como o distanciamento e isolamento social, as mudanças no modelo de ensino online, que significou um processo de mudança e adaptação para os alunos, a sobrecarga de trabalhos e projetos, morar sozinho e o diagnóstico confirmado de COVID-19 apresentaram maior frequência de depressão, ansiedade e estresse.
37	Fatores como estudar em universidade pública, pessoas do sexo feminino e estudantes com 31 anos ou mais apresentaram maior prevalência de depressão, ansiedade e estresse.
412	Fatores como ter doença crônica, apresentar menores escores nas dimensões de bem-estar psicológico, indivíduos com menor renda familiar, distanciamento sociais, incapacidade de realizar algumas atividades como o trabalho, estágio, insatisfação com a vida e a diminuição das estratégias de enfrentamento colaboraram com o adoecimento mental.
418	Fatores como, a insatisfação com o ensino a distância, sofrer de "quarentena domiciliar", distúrbios no sono e na alimentação, medo de queda nas notas acadêmicas, sentimento de solidão e presença de doenças crônicas nos familiares dos participantes, falta ou deficiência no acesso as tecnologias, pessoas com menor nível econômico e autocobrança acadêmica, colaboram para o aparecimento da ansiedade, depressão e estresse.
477	Fatores como dificuldades financeiras, apoio familiar, ter diagnóstico de doença crônica, ter histórico familiar de doença mental e medo de ser infectado pela COVID-19, colaboram para o aparecimento da ansiedade, depressão e estresse.
1565	Fatores como a Quarentena e distanciamento social são desencadeadores de sintomas como ansiedade, medo, raiva, estresse e depressão.
1818	Fatores como ter familiares infectados com COVID-19, pessoas mais jovens, o fato de estar em quarentena/isolamento social e não ter que não serviços de internet em casa, podem desencadear sintomas de ansiedade, estresse e depressão.
2355	Fatores como a idade, ser do sexo feminino e solteiros, preocupação com um lockdown, e morar sozinho, foram fatores prevalentes no aparecimento de sintomas como estresse, ansiedade e depressão.
2530	Fatores como sexo feminino, ter história prévia de doença psiquiátrica e acidente de trânsito prévio foram altamente associados ao aumento do impacto psicológico da COVID-19.
2539	Fatores como a Falta de exercícios físicos, tempo de exposição a telas (televisores e outros dispositivos), histórico pessoal de ansiedade, estresse, depressão e ter pior satisfação de aprendizagem, podem contribuir para o adoecimento mental.
2605	Fatores como idade menor, a baixa autoconfiança, o aumento da carga de trabalho e às incertezas futuras podem contribuir para o aparecimento de sintomas como estresse, ansiedade e depressão.
2651	Fatores como Sexo feminino, pessoas entre 21 anos e ser estudante do primeiro semestre foram prevalentes entre indivíduos com ansiedade, estresse ou depressão.
2895	Fatores como baixo nível socioeconômico, alta carga acadêmica e contexto epidemiológico atual, foram prevalentes entre os indivíduos com sintomas de ansiedade, depressão ou estresse.
01	Fatores como Insatisfação com o aprendizado online, sobrecarga de tarefas acadêmicas e dificuldade no acesso as plataformas digitais foram prevalentes para o aparecimento de sintomas de adoecimento mental.
52	Fatores como Sexo masculino, realização de atividades de lazer durante o lockdown e uso de

	substâncias aditivas foram fatores prevalentes entre indivíduos ansiosos, estressados ou deprimidos.
--	--

Fonte: Elaborado pela Autora, 2023

É possível observar no quadro 3, a descrição dos principais impactos da ansiedade, depressão e estresse na vida acadêmica e na saúde mental dos estudantes durante a pandemia de Covid-19, conforme encontrado nos estudos.

Quadro 3 – Relação dos impactos da ansiedade, depressão e estresse na vida acadêmica e na saúde mental dos estudantes durante a pandemia de Covid-19

ID	Impactos da ansiedade, depressão e estresse na vida acadêmica e na saúde mental dos estudantes durante a pandemia de Covid-19
02	Os impactos incluem baixo rendimento acadêmico, baixo nível de aprendizagem, insatisfações com a modalidade de ensino, gerando incertezas, medo e desenvolvimento de sintomas negativos a saúde mental.
23	Principalmente o estresse que intervêm na saúde dos estudantes, a sobrecarga de trabalhos e projetos, que devem entregar dentro de um prazo determinado. Soma-se a isso a mudança abrupta para o ensino on-line, que representa um estresse adicional para os alunos devido à adaptação a esta nova modalidade.
37	Sobrecarga de tarefas e pelo processo de adaptação ao novo sistema de avaliação virtual que os estudantes universitários tiveram de enfrentar durante os primeiros meses da pandemia em consequência do encerramento das universidades, o que não se refletiu apenas em níveis de estresse, mas também de depressão.
412	Interrupção das atividades presenciais, mudança de horários e transição das aulas para salas de aula virtuais usando a internet na maioria das instituições de ensino ao redor do mundo, levando a incertezas quanto à formação profissional e aumento dos níveis de estresse e ansiedade. Além disso, o medo COVID-19-relatado foi associado com o aumento da ansiedade da carreira futura. Sintomas de estresse, depressão e ansiedade provocam impactos negativos no desenvolvimento acadêmico.
418	Dificuldades em gerenciar suas necessidades psicológicas e acadêmicas, transtorno de estresse pós-traumático, raiva, medo, tristeza, nervosismo e distúrbios emocionais, preocupação com as notas acadêmicas e o atraso na graduação.
477	Algumas situações advindas da pandemia, como o aumento de tarefas e sessões acadêmicas on-line repentinas e exaustivas adicionadas à apreensão social de letalidade e ao surto de COVID-19, os medos que os estudantes carregam devido à incerteza de suas notas e questões relacionadas à graduação, podem desencadear piores quadros de saúde mental.
1565	Os sentimentos causados pelo advento da pandemia incluem, angustias, medos, incertezas, insatisfações, ansiedade, estresse e depressão, estes podem impedir a progressão e o bom rendimento acadêmico.
1818	A prevalência de problemas de saúde mental pode ser particularmente alta devido à incerteza nos exames, nas aulas, na reabertura da universidade e no isolamento rigoroso de controle da doença.

2355	Não se aplica.
2530	Os estudantes de medicina são particularmente vulneráveis a preocupações com a saúde mental como resultado da sobrecarga de sua vida acadêmica e de seus requisitos de descrição de trabalho que aumentam sua vulnerabilidade à depressão e ansiedade. Assim, o atual evento adverso pandêmico pode aumentar tais sentimentos negativos.
2539	A insatisfação com o aprendizado on-line, a soma do tempo de tela e o histórico pessoal de depressão foram relatados pelos estudantes como preditores significativos no impacto da saúde mental.
2605	A pandemia colocou demanda sobre os estudantes devido ao fechamento das universidades, à expectativa de adaptação ao ensino online apesar da escassez de recursos, à incerteza sobre a continuidade dos programas acadêmicos, incluindo exames, e ao aumento da pressão econômica. As interações sociais e físicas restritas e a tensão em comprometer futuras carreiras podem agravar ainda mais essa situação.
2651	Não se aplica.
2895	Altos níveis de ansiedade podem ter consequências importantes no desenvolvimento dos alunos e podem estar associadas a uma deterioração substancial e desenvolvimento de distúrbios psicológicos. aqueles que apresentaram ansiedade, depressão e estresse tiveram funções alteradas executivos do cérebro, podendo levar ao baixo rendimento acadêmico.
01	Existe uma relação significativa entre a satisfação dos alunos com o aprendizado on-line e a prevalência de depressão, ansiedade, e sintomas de estresse. As mudanças nos métodos de ensino, tem impedido o aprendizado dos alunos e ocasionado cargas estressantes de trabalho que passaram a gerar ansiedade e sintomatologia depressiva entre os universitários.
52	Não se aplica.

Fonte: Elaborado pela Autora, 2023.

## 6 DISCUSSÃO

Este estudo buscou analisar as evidências científicas na literatura sobre a ansiedade, depressão e estresse em universitários durante a pandemia de Covid-19. Com relação às bases de dados nas quais os artigos foram selecionados, a Biblioteca Virtual Brasileira (BVS) apresentou maior quantidade de artigos indexados (6), é uma base de dados do ministério da saúde do Brasil, em parceria com os órgãos de saúde superiores como a Organização Pan-Americana de saúde (OPAS) e a Organização Mundial de saúde (OMS), considerada referência para a área e concentra fontes de informação em saúde voltadas para pesquisas e projetos científicos (Barleta; Silva; Dias, 2018).

Quanto ao local de estudos 5 foram realizados em países da América Latina, Brasil (3), Peru (2) e Paraguai (1). Esses estudos demonstram a preocupação sobre a temática evidenciada na literatura latina e a produção científica relevante. Sobre o ano de publicação, observou-se maior número de artigos publicados em 2022, totalizando oito artigos, seguido de 2021 com sete e 2023 com três, ficando explícito assim, uma produção mais robusta no segundo ano da pandemia. Quanto à metodologia, a maioria dos estudos foram transversais e o nível de evidência científica, 100% o nível 6 significando baixo rigor de evidência científica.

De acordo com os resultados encontrados nas pesquisas estudadas reforçam que, os estudantes universitários são caracteristicamente suscetíveis a desenvolver problemas mentais e as possibilidades de tais implicações apresentam altas preocupantes com o advento da pandemia de COVID-19 devido às condições psicologicamente desafiadoras com as quais são confrontados todos os dias.

Os dados mostraram alta prevalência de alguns fatores causais para estresse, depressão e ansiedade, como ser do sexo feminino, apresentar dificuldades no acesso a recursos tecnológicos, indivíduos mais jovens, ter menor condições de proteção e informações sobre o vírus, residir em locais ou ter familiares com casos confirmados de COVID-19, a repercussão gerada pelo isolamento social, ter doenças crônicas individuais ou familiares, ter histórico de doenças mentais, aprender menores níveis socioeconômicos, dificuldades financeiras, falta de apoio familiar, falta de exercícios físicos, as mudanças no ensino online, apresentar insatisfações com ensino e o fato de estudar em universidades públicas (Simegn *et al.*, 2021; Albikawi, 2022.).

Houve concordância entre os autores dos estudos, em vários fatores que são desencadeadores da ansiedade, depressão e estresse nos universitários, durante a pandemia. Entre eles a prevalência do adoecimento mental no sexo feminino, que pode ser atribuído as diferenças culturais associadas ao preconceito social e à desigualdade de gênero, muitas vezes, relacionada à convivência com outras condições, como depressão maior, consumo de substâncias nocivas e transtornos de personalidade (Brenneisen *et al.*; Craske; Stein, 2016).

Esse resultado corrobora com outros estudos, na Alemanha, um estudo relatou níveis de depressão estatisticamente significantes e mais elevados entre estudantes do sexo feminino. Essa associação relacionada ao sexo poderia ser explicada por fatores biológicos, hormonais e psicossociais que explicam a maior prevalência desses sintomas em relação aos homens. Por essa razão, novos estudos devem focar a relação entre suporte social, bem-estar, personalidade, papéis sociais e até mesmo sexismo, a fim de identificar os fatores que mais determinam a probabilidade de sofrer de depressão, ansiedade e estresse (Burger; Scholz, 2018).

Em contrapartida, demais estudos apresentaram os homens com maiores chances de sintomas mentais, destacando que estes fazem maior uso de substâncias de dependência, como o álcool. Muitas substâncias de dependência têm um modo de ação semelhante aos antidepressivos e ansiolíticos, potencialmente tratando ou resolvendo os sintomas de ansiedade, depressão ou estresse que esses indivíduos tiveram ou poderiam ter tido. Evidenciando que estudantes universitários estariam envolvidos no abuso/uso dessas substâncias devido aos altos níveis de tédio durante a pandemia (Bolton *et al.*, 2006; Schuch *et al.*, 2020).

Esses sintomas mentais, de acordo com as evidências científicas, houve associação significativa entre ansiedade, depressão e estresse e a idade dos estudantes, com prevalência de acometimento de pessoas mais jovens. Estes resultados corroboram com os resultados de outros estudos similares conduzidos na Austrália (Stanton *et al.*, 2020), bem como o stress foi significativamente associado com a idade em um estudo conduzido no momento da COVID-19 em Bangladesh (Islã *et al.*, 2020) que é semelhante a este estudo conduzido em estudantes malaios (Shamsuddin *et al.*, 2013). Outros estudos disponíveis, foi apontado que estudantes com idades mais jovens apresentaram maior chance de serem ansiosos (Ren *et al.*,

2021). A possível explicação pode ser devido aos desafios de desenvolvimento durante a adolescência que podem provocar mais ansiedade entre os adultos mais jovens (Rossi *et al.*, 2020; Burstein *et al.*, 2011).

Estes muitas vezes encontram-se longe da sua rede de apoio, por motivos acadêmicos, o que durante a pandemia decorreu um fator apontado nos estudos, como importante para o desenvolvimento de adoecimento mental. A ausência de apoio familiar, este se faz como um componente-chave do ajustamento psicológico, o que pode ajudar a reduzir os efeitos patogênicos da depressão, ansiedade ou estresse. Estar perto de familiares é considerado um fator importante na manutenção de uma boa saúde mental (Ren *et al.*, 2021). Este resultado foi consistente com pesquisas anteriores que indicaram uma ligação entre os níveis de ansiedade e a falta de apoio familiar (Staton *et al.*, 2020).

Nesse sentido o suporte familiar, dar-se ainda por meio dos proventos, estudos mostraram a associação da renda familiar com a ansiedade, depressão e estresse, o que corrobora os achados anteriores de que a renda familiar dos estudantes e a morar com os pais foram fatores de proteção contra a ansiedade. Devido à maior pressão psicológica e financeira, bem como à importância da renda familiar em ajudar a família a lidar com a gama de obstáculos trazidos pela pandemia, a ansiedade experimentada pelos estudantes durante o surto do vírus COVID-19 também foi um fator significativo (Cao *et al.*, 2020).

Outros estudos também apontaram a associação da renda familiar com o estresse devido à súbita sensação de desemprego e insegurança financeira colocada sobre os estudantes universitários, situação desagradável que afeta seu bem-estar socioeconômico e mental (Islam *et al.*, 2020). Também foram apontados nos estudos que os níveis de estresse e ansiedade foram maiores para aqueles cujos parentes foram infectados com COVID-19. O resultado foi comparável ao estudo realizado na Itália, que também mostra uma correlação positiva com parentes infectados com COVID-19 e maior nível com estresse (Mazza *et al.*, 2020).

Os estudos relatam ainda que, o fato de apresentar histórico familiar de doença mental é fator de risco para o aparecimento de ansiedade, depressão ou estresse. Isso é consistente com pesquisas da Alemanha, Índia e Nova Zelândia que descobriram que pessoas com familiares que têm doenças mentais são mais propensas a experimentar adoecimento mental (Lieb *et al.*, 2002; Milne *et al.*, 2009; Yadav; Gupta; Malhotra, 2016).

Com essas evidências, ficam claras as diversas dificuldades dos universitários durante a pandemia e os fatores causais da ansiedade, estresse e depressão. E a partir disso, encontra-se nesse cenário os impactos desses fatores na vida acadêmica, inicialmente a relação as dificuldades no acesso a recursos tecnológicos, foram relatados em 4 estudos, que existiu associação entre a prevalência de depressão, ansiedade e estresse entre os estudantes que não possuem as facilidades essenciais da tecnologia da informação necessárias para cumprir seus requisitos acadêmicos on-line. Isso também tem sido apontado por meio das associações negativas de depressão, estresse e ansiedade com o nível de renda dos estudantes, inferindo o efeito do nível econômico sobre seu bem-estar psicológico (Simegn *et al.*, 2021; Hamaideh *et al.*, 2022; Kalauni *et al.*, 2023; Fawaz; Samaha, 2021).

Estudantes com falta de acesso a material de leitura sobre a Covid-19 tiveram maiores chances de depressão, ansiedade e estresse. Isso fica claro, pois os sujeitos de estudo mais informados terão níveis reduzidos de doenças mentais, pois têm escolha suficiente para se proteger da pandemia (Mian; Khan, 2020). Estudantes com informações sobre a causa, via de transmissão e mecanismos de prevenção da pandemia têm menos chances de ficar deprimidos, ansiosos e estressados. Aqueles sem informações claras são passíveis de desinformação e há um crescente corpo de literatura que revela a ligação entre desinformação e doença mental (Beqiri; Chase; Bishka, 2009; Price, 2006; Islam *et al.*, 2020). Informações oportunas e precisas são fundamentais para mitigar e prevenir a pandemia (Bao *et al.*, 2020).

Os estudos apresentam também que a mudança repentina para métodos exclusivos de ensino e aprendizagem on-line tornou os alunos insatisfeitos com sua experiência de aprendizagem. Isso foi explicado por estudos anteriores realizados por Beqiri, Chase e Bishka (2009) e que destacou a importância das avaliações e expectativas dos alunos como estando relacionadas à satisfação, em que quanto mais os alunos gostavam do curso, achavam necessário, se familiarizavam com as aulas online e eventualmente acreditavam que o curso atingia suas metas, mais satisfeitos os participantes ficavam com a metodologia de aprendizagem online (Chen *et al.*, 2020; Hua; Shaw, 2020).

A dificuldade no acesso a esses recursos gera medos, dificuldades na aprendizagem do aluno, preocupações com notas e desempenho acadêmico e

muitas incertezas com o seu futuro acadêmico e profissional. A insatisfação e desempenho acadêmico, foi apontado pelos estudos que os estudantes que não estavam satisfeitos com suas experiências atuais de aprendizagem estavam significativamente associados a uma maior prevalência de adoecimento mental. Estudos no Líbano também relataram descobertas semelhantes entre estudantes universitários durante pandemias COVID-19, onde uma relação significativa entre a satisfação de experiências de aprendizagem on-line e sintomas de depressão, ansiedade e estresse (Jayakody; Gunadasa; Hosker, 2014).

Nesse sentido, em alguns estudos evidenciaram que estudantes de universidade públicas, apresentam maior prevalência de adoecimento mental. Isso é semelhante aos resultados relatados por Mehareen *et al.* (2021). Esse achado poderia ser explicado por claras diferenças entre as universidades privadas e públicas, sendo estas últimas menos equipadas tanto em infraestrutura quanto em ferramentas tecnológicas, o que poderia significar um atraso na adaptação ao ensino virtual durante os primeiros meses da pandemia, aumentando a incerteza dos universitários e traduzindo-se em sintomas depressivos (Mehareen *et al.*, 2021; PérezZamora *et al.*, 2012).

Existem outros fatores que podem influenciar o desenvolvimento de transtornos mentais em estudantes universitários. Por exemplo, outros aspectos como nível de estresse dos estudos (Twenge; Campbell, 2018) atraso dos estudos devido à pandemia, ou pensamentos estressantes em relação a novas ondas da pandemia (Kebede; Anbessie; Ayano, 2019). Essas condições podem ter aumentado o risco de transtornos mentais em alguns indivíduos em comparação com outros. Por essa razão, seria necessário abordar como a pandemia afetou os resultados de longo prazo na educação, como o desempenho acadêmico e o esgotamento dos alunos.

Os estudos evidenciaram também que os estudantes que tinham sido diagnosticados com COVID-19 tiveram uma frequência mais alta de depressão, ansiedade e estresse. Esse achado correlaciona-se com os estudos de Sher (2021) e Deng e colaboradores (2021), que em sua pesquisa encontraram uma alta prevalência de sintomas relacionados à depressão e ansiedade, que provavelmente é resultado do estresse vivenciado durante o período de infecção e pelas complicações de longo prazo que podem ser desencadeadas. No entanto, estudos recentes relatam uma frequência menor desses sintomas em pacientes que tiveram

COVID-19, e isso é possivelmente o produto de dois fatores principais; em primeiro lugar, o conhecimento sobre a doença e, em segundo lugar, a diminuição da percepção de risco decorrente da campanha de vacinação (Sher, 2021).

Outra explicação pode estar relacionada aos medos que os estudantes carregam devido à incerteza de suas notas e questões relacionadas à graduação, como sustentado por Sahu (2020) que enfatizaram as questões de medo entre os estudantes universitários. O trabalho acadêmico é considerado fonte de ansiedade em uma situação normal (Shehadeh *et al.*, 2020); no entanto, a apreensão global e a ansiedade devido à COVID-19 podem ter piorado o estado psicológico dos estudantes.

Essas incertezas e medos constantes durante esse período acarretaram também distúrbios do sono e da alimentação e mudanças na rotina individual dos estudantes. Esse fato pode ser justificado a realidade presenciada diante as medidas de contenção da propagação da doença, angústias com o contágio, dúvidas trazidas a todos diante de tal realidade. Durante os períodos de confinamento em casa, a população tende a adotar uma rotina sedentária, o que poderia levar a sofrimento psicossocial na forma de depressão e ansiedade (Liu *et al.*, 2020).

Como fator de proteção para tal sintomatologia, destaca-se exercício físico semanal. O exercício físico regular é capaz de melhorar os sintomas de ansiedade e depressão e amplificar emoções positivas como felicidade e bem-estar (Maher *et al.*, 2013). Considera-se que os exercícios físicos têm um efeito antidepressivo, sendo assim utilizados como tratamento alternativo para transtornos depressivos, e como tratamento adjuvante em transtornos de ansiedade. Em estudos anteriores, concluiu-se que o exercício físico exerce efeitos agudos na redução da ansiedade e depressão (Esteves; Oliveira; Argimon, 2021).

Porém com as medidas de isolamento social, tornava-se complexo a realização de exercícios físicos e com as repercussões geradas pelo isolamento social, foi apontado pelos estudos que os indivíduos que realizavam algum tipo de atividade de lazer apresentaram maior risco de estresse e depressão. Isso pode ser atribuído ao uso deles como um meio de tratar seus sintomas mentais. Pesquisas anteriores indicaram que atividades de lazer como exercícios, ioga, assistir filmes e cantar podem ser usadas no tratamento da depressão e do estresse (Schuch *et al.*, 2020). Outros estudos também mostraram que estar envolvido em atividades de

lazer diminui os comportamentos preventivos, colocando-os em maior risco de contrair COVID-19, portanto, mais ansiedade do que estresse e depressão (Kim; Cho, 2020).

Nesse sentido, estudos apontaram que o transtorno de estresse pós-traumático e depressão entre os estudantes foram eventos significativos causados pela “quarentena domiciliar” ou isolamento social (Tang *et al.*, 2020). Devido à longa duração do isolamento social, os estudantes tenderam a apresentar altos níveis de sintomas depressivos, ansiosos ou estressantes.

Uma vez reclusos em casa esses estudantes tiveram maior soma de tempo de tela gasto em frente a televisores (TV) e outros dispositivos apresentaram, logo maiores chances de experimentar níveis mais altos de ansiedade. Essa associação também é relatada no estudo de Twenge e Campbell (2018) realizado entre adolescentes (Mejia *et al.*, 2022). O estudo concluiu que adolescentes que tiveram alto tempo de tela (7+h/dia) tiveram mais do que o dobro de chances de serem diagnosticados com depressão e ansiedade em comparação com baixos usuários de tela (1 h/dia) (17) (Fawaz; Samaha, 2021). Padrão semelhante também foi relatado em estudo realizado com estudantes universitários nos Estados Unidos (Browning *et al.*, 2021).

A partir dos dados expostos pode-se afirmar que são muitos os fatores que contribuíram para o adoecimento mental dos estudantes, sejam biológicos, psicológicos, socioeconômicos, dentre outros. A compreensão desses dados pode colaborar com a instituição de medidas preventivas para o adoecimento de estudantes em relação a saúde mental, que apesar do estado epidemiológico referente a COVID-19 nos dias atuais está em controle, ainda há repercussões mentais geradas por tal fenômeno na vida dos estudantes. Sendo fundamental a continuação de estudos como este.

## 7 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao se tratar da temática ansiedade, depressão e estresse em universitários os estudos evidenciam a importância de discorrer sobre esse tema, uma vez que impactam diretamente na saúde mental dos estudantes. Durante a revisão e análise dos artigos apresentados, se pode concluir que há robustez de estudos na literatura nacional a respeito do tema, porém o nível de evidência científica dos trabalhos foi considerado baixo.

Apesar de possuir caráter multifatorial, os fatores causais são bem definidos nos estudos, estando presente, entre eles o diagnóstico de COVID-19, sexo feminino, ser jovem, distanciamento social, falta ou deficiência de recursos tecnológicos, ser baixa renda, modelo de ensino online, sobrecarga de tarefas acadêmicas, bem como possuir doenças crônicas e histórico de doença mental.

Foi possível observar a problemática enfrentada nos estudantes universitários, os resultados sugerem que pandemia provoca efeitos deletérios com interferência nos resultados acadêmicos, reforçado pelo baixo rendimento acadêmico, comprometimento do aprendizado, dificuldade de gerenciamento das necessidades acadêmicas e psicológicas, cercada de medos e incertezas, fechamento das universidades e atraso na graduação.

Ademais, tal estudo reforça os impactos do período atípico na saúde mental dos estudantes através do desenvolvimento de sintomas negativos à saúde, como a interferência do sono, inatividade física, preocupação com a vacina, a pressão econômica, o apoio familiar, bem como, a ansiedade com carreira futura.

Por meio dos resultados obtidos fica evidente a necessidade de realizar mais pesquisas de cunho metodológico com maior evidência científica sobre essa temática, principalmente no Brasil. Como os impactos da ansiedade, depressão e estresse ainda não estão bem definidos na vida acadêmica e na saúde mental, é importante que seja discutida tal problemática dentro das instituições com participação ativa dos discentes, de modo que desenvolva estratégias de enfrentamento oportunizando minimização dos níveis de consolidação dessas patologias.

Resalta-se que os estudos utilizados nesta revisão foram realizados no contexto da pandemia da COVID-19, sendo este um fator desencadeador dos sintomas de ansiedade, depressão e estresse nos universitários. Dado esse cenário,

as condições acadêmicas foram modificadas acarretando mudanças no processo de ensino-aprendizado gerando sobrecarga de demandas, o que permeou no aparecimento e aumento dos sintomas desses transtornos mentais.

Políticas direcionadas a saúde mental desse público revelam-se de extrema importância, tanto para o âmbito acadêmico quanto ao universitário. Uma vez que ao promover melhor qualidade educacional aos graduandos, os universitários poderão gozar do aproveitamento acadêmico,consequentemente, uma melhor qualidade da saúde mental.

Inferese que tal estudo favorece a determinação de condutas e de meios para a implantação de ações em saúde direcionadas as necessidades reais dos discentes. O conhecimento adquirido com este estudo é fundamental, pois contribui para ampliação da discussão sobre os fatores causais da ansiedade, depressão e estresse, bem como apropriar-se dos impactos dessas doenças na vida acadêmica e mental nos universitários.

## REFERÊNCIAS

ALBIKAWI, Z. F. Predictors of Anxiety, Depression, and Stress among Female University Nursing Students during the COVID-19 Pandemic: A Cross-Sectional Study in Saudi Arabia. **Journal of Personalized Medicine**, Arábia Saudita, v. 12, n. 11, p. 1-13, 2022. DOI: <https://doi.org/10.3390/jpm12111887>. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36579619/>. Acesso em: 28 out. 2023.

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION (APA). **Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5**. Porto Alegre: Artmed, 2014.

AVEIRO-RÓBALO T. R. *et al.* Prevalence and Associated Factors of Depression, Anxiety, and Stress in University Students in Paraguay during the COVID-19 Pandemic. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, [s.l.], v. 19, n. 19, p. 1-14, 2022. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph191912930>. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9566452/#:~:text=The%20prevalence%20of%20depression%2C%20anxiety%2C%20and%20stress%20was%2074.7%25,prevalence%20of%20mental%20health%20problems>. Acesso em: 28 out. 2023.

BALOCH, G. M. *et al.* COVID-19: exploring impacts of the pandemic and lockdown on mental health of Pakistani students. **PeerJ**, [s.l.], v. 9, p.01-15, fev. 2021. DOI 10.7717/peerj.10612. Disponível em: <https://peerj.com/articles/10612/#>. Acesso em: 23 jan. 2023.

BAO, Y. *et al.* Epidemia de 2019-nCoV: abordar os cuidados de saúde mental para capacitar a sociedade. **The Lancet**, [s.l.], v. 395, n. 10224, 2020. DOI: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30309-3](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30309-3). Disponível em: [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(20\)30309-3/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(20)30309-3/fulltext). Acesso em: 28 out. 2023.

BARLETA, M. C. F.; SILVA, J. L. A; DIAS, J. R. **Fontes de pesquisa e bases de dados especializadas**. São Paulo: [s.n.], 2018. *Paper*. Disponível em: <https://www.pucsp.br/sites/default/files/download/posgraduacao/programas/administracao/fontes-de-pesquisa-e-bases-de-dados-especializadas-marcia-barleta-jose%20luiz-silva-julio-rosa-dias.pdf>. Acesso em: 02 nov. 2023.

BARRETO, S. Depressão em jovens universitários. **Revista Enfermagem Contemporânea**, v. 9, n. 1, p. 6-8, abr. 2020. DOI 10.17267/2317-3378rec.v9i1.2852. Disponível em: <https://www5.bahiana.edu.br/index.php/enfermagem/article/view/2852>. Acesso em: 23 jan. 2023.

BEQIRI, M.; CHASE, N.; BISHKA, A. Entrega de cursos online: uma investigação empírica dos fatores que afetam a satisfação dos alunos. **Jornal de Educação para Empresas**, [s.l.], v. 85, n. 2, p. 95-100, 2009. DOI: <https://doi.org/10.1080/08832320903258527>. Disponível em: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/08832320903258527>. Acesso em: 01 nov. 2023.

BOLTON, J. M. D. *et al.* Uso de álcool e drogas para automedicar transtornos de ansiedade em uma amostra representativa nacionalmente. **Journal Nervous mental disease**, [s.l.], v. 194, n. 11, p. 818-825, 2006. DOI: 10.1097/01.nmd.0000244481.63148.98. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17102705/>. Acesso em: 01 nov. 2023.

BRANDTNER, M; BARDAGI, M. Sintomatologia de depressão e ansiedade em estudantes de uma universidade privada do Rio Grande do Sul. **Gerais: Revista Interinstitucional de Psicologia**, [s.l.], v. 2, n. 2, dez. 2009. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/gerais/v2n2/v2n2a04.pdf>. Acesso em: 23 jan. 2023.

BRENNEISEN, M. F. *et al.* Fatores associados à depressão e ansiedade em estudantes de medicina: um estudo multicêntrico. **Educação Médica BMC**, [s.l.], v. 16, n. 282, p. 1-9, 2016. DOI: <https://doi.org/10.1186/s12909-016-0791-1>. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27784316/>. Acesso em: 01 nov. 2023.

BROWNING, M. H. E. M. *et al.* Psychological impacts from COVID-19 among university students: Risk factors across seven states in the United States. **PLoSOne**, [s.l.], v. 16, n.1, e0245327, 2021. DOI: 10.1371/journal.pone.0245327. Disponível em: <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0245327>. Acesso em: 01 nov. 2023.

BURGER, P. H. M.; SCHOLZ, M. Gênero como fator subestimado na saúde mental de estudantes de medicina. **Science Direct, Annals of Anatomy - Anatomischer Anzeiger**, [s.l.], v. 218, p. 1-6, 2018. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.aanat.2018.02.005>. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29551695/>. Acesso em: 01 nov. 2023.

BURSTEIN, M. *et al.* Fobia social e subtipos na pesquisa nacional de comorbidades-suplemento para adolescentes: prevalência, correlatos e comorbidade. **Jornal Americano da Academia de Infantil e do Adolescente**, [s.l.], v. 50, n. 9, p. 870-80, 2011. DOI: 10.1016/j.jaac.2011.06.005. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21871369/>. Acesso em: 01 nov. 2023.

CAO, W. *et al.* O impacto psicológico da epidemia de COVID-19 em estudantes universitários na China. **Psiquiatria Residence**, [s.l.], v. 287, 2020. DOI: 10.1016/j.psychres.2020.112934. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32229390/>. Acesso em: 01 nov. 2023.

CARVALHO, A. V.; SERAFIM, O. C. G. **Administração de recursos humanos**. São Paulo: Pioneira, 2002. v. 2.

CHEN, I. H. *et al.* Comportamentos relacionados à Internet e sofrimento psicológico entre crianças em idade escolar durante a suspensão escolar da COVID-19. **Revista da Academia Americana de Psiquiatria da Criança e do Adolescente**, [s.l.], v. 59, n.10, p. 1099-1102, 2020. DOI: 10.1016/j.jaac.2020.06.007. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33877905/>. Acesso em: 01 nov. 2023.

CONRAD, R. C. *et al.* Collegestudent mental healthrisksduringthe COVID-19 pandemic: Implicationsof campus relocation. **Journal of Psychiatric Research**,

[s.l.], v. 136, p. 117-126, abr. 2021. DOI: 10.1016/j.jpsychires.2021.01.054.

Disponível em:

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0022395621000650>. Acesso em: 23 jan. 2023.

COPELAND, W. E. *et al.* Impact of COVID-19 Pandemic on College Student Mental Health and Wellness. **Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry**, [s.l.], v. 60, n. 1, p. 134-141, jan. 2021. DOI: 10.1016/j.jaac.2020.08.466. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8173277/>. Acesso em: 23 jan. 2023.

CORCHS, F. *et al.* Transtorno de ajustamento, transtorno do estresse agudo e transtorno do estresse pós-traumático. *In*: FORLENZA, O.V.; MIGUEL, E.C. (Orgs). **Compêndio de Clínica Psiquiátrica**. Barueri: Manole, 2012. p. 421-431.

CRASKE, M. G.; STEIN, M. B. Ansiedade. **The Lancet**, [s.l.], v. 388, n. 10063, p. 3048-3059, 2016. DOI: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(16\)30381-6](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(16)30381-6). Disponível em: [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(16\)30381-6/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(16)30381-6/fulltext). Acesso em 01 nov. 2023.

CUNHA, S. V. *et al.* A eficácia da fisioterapia na ansiedade em indivíduos com fibromialgia: revisão sistemática. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, [s.l.], n. 51, jun. 2020. Disponível em: <https://acervomais.com.br/index.php/saude/article/view/3343/2177>. Acesso em: 23 jan. 2023.

CYBULSKI, C. A.; MANSANI, F. P. Análise da depressão, dos fatores de risco para sintomas depressivos e do uso de antidepressivos entre acadêmicos do curso de medicina da Universidade Estadual de Ponta Grossa. **Revista Brasileira de Educação Médica**, Brasília, v. 41, n. 1, p. 92-101, jan./mar. 2017. DOI 10.1590/1981-52712015v41n1RB20160034. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbem/a/qZQbVnkyfT9pPQP3qqSPQHw/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 23 jan. 2023.

DALGALARRONDO, P. **Psicopatologia e semiologia dos transtornos mentais**. 2 ed. Porto Alegre: Artmed, 2008.

DEL PORTO, J. A. Conceito e Diagnóstico. **Revista Brasileira de Psiquiatria**, São Paulo, [s.l.], v.21, n.1, p. 06-11, 1999. DOI:<https://doi.org/10.1590/S1516-44461999000500003>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbp/a/dwLyt3cv3ZKmkMLXv75Tbxn>. Acesso em: 03 fev. 2023.

DENG, J. *et al.* A prevalência de depressão, ansiedade, e distúrbios do sono em pacientes COVID-19: Uma meta-análise. **Anais da Academia de Ciências de Nova York**, [s.l.] v. 1486, p. 90-111, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1111/nyas.14506>. Acesso em: 01 nov. 2023.

DESLANDES, S.F; GOMES, R. Maria Cecília de Souza Minayo (org). **Pesquisa social: teoria, método e criatividade**. 34 ed. Petrópolis: Vozes, 2015.

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 de Janeiro, v. 25, n. 9, p. 3401-3411, set. 2020. DOI 10.1590/1413-81232020259.16472020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/ghSHWNYkP6gqJm4LQVhkB7g/?lang=pt>. Acesso em: 23 jan. 2023.

ESTEVEES, C. S.; OLIVEIRA, C. R. D.; ARGIMON, I. I. D. L. Social Distancing: Prevalence of Depressive, Anxiety, and Stress Symptoms Among Brazilian Students During the COVID-19 Pandemic. **Front. Public Health**, [s.l.], v. 8, 2021. DOI: 10.3389/fpubh.2020.589966. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33585381/>. Acesso em: 01 nov. 2023.

FARIAS, R. V.; ALMEIDA, L. S. Expectativas acadêmicas no Ensino Superior: uma revisão sistemática de literatura. **Revista E-Psi**, [s.l.], v. 9, n. 1, p. 68-93, 2020. Disponível em: <https://revistaepsi.com/wp-content/uploads/artigos/2020/Ano9-Volume1-Artigo5.pdf>. Acesso em: 23 jan. 2023.

FAWAZ, M.; SAMAHA, A. E-learning: Depression, anxiety, and stress symptomatology among Lebanese university students during COVID - 19 quarantine. **Nursing Forum**, [s.l.], v. 56, n. 1, p. 52-57, 2021. DOI: 10.1111/nuf.12521. Disponível em: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/nuf.12521>. Acesso em: 01 nov. 2023.

FERNANDES, M. A. *et al.* Prevalência de sintomas ansiosos e depressivos em universitários de uma instituição pública. **Revista Brasileira de Enfermagem**, Brasília, v. 7, n. 5, p. 2298-2304, 2018. DOI 10.1590/0034-7167-2017-0752. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/reben/a/JwkL4F3S5DQGkmvx5ZP7cYQ/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 23 jan. 2023.

FERREIRA, L. C. *et al.* Universidade, contexto ansiogênico? Avaliação do traço e estado de ansiedade em estudantes do ciclo básico. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 14, n. 3, jun. 2009. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/9vk9JkNZyLX6PJF5RJKvZnq/?lang=pt>. Acesso em: 23 jan. 2023.

GARCIA, L. P. Uso de máscara facial para limitar a transmissão da COVID-19. **Epidemiologia e Serviços de Saúde**, Brasília, v. 29, n. 2, abr. 2020. DOI 10.5123/S1679-49742020000200021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ress/a/CnRrjrVGFZZmYsy9YcKfvry/?lang=pt>. Acesso em: 23 jan. 2023.

GOLEMAN, D. **Inteligência Emocional: a teoria revolucionária que redefine o que é ser inteligente**. Rio de Janeiro: Editora Objetiva, 2011.

GUIMARÃES, M.F. **Depressão, Ansiedade, Estresse e Qualidade de Vida de estudantes de universidades pública e privada**. 2014. Dissertação (Mestrado Psicologia da Saúde) - Universidade Metodista de São Paulo, São Bernardo do Campo, 2014. 96 p. Disponível em: <http://tede.metodista.br/jspui/bitstream/tede/1348/1/MGuimaraes.pdf>. Acesso em: 05 dez. 2023.

HAMAIDEH, S. H. *et al.* Depressão, ansiedade e estresse entre estudantes de graduação durante surto de COVID-19 e "quarentena domiciliar". **Nurs Opne**, [s.l.], v. 9, ed. 2, p. 1423-1431, 2022. DOI: <https://doi.org/10.1002/nop2.918>. Disponível em: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/nop2.918>. Acesso em: 01 nov. 2023.

HERNÁNDEZ-YÉPEZ, P. J. *et al.* Fatores associados à ansiedade, depressão e estresse em estudantes universitários peruanos durante a pandemia de COVID-19. **Revista Internacional de Pesquisa Ambiental e Saúde Pública: Residência Saúde Pública**, [s.l.], v. 19, n. 21, 2022. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph192114591>. Disponível em: <https://www.mdpi.com/1660-4601/19/21/14591>. Acesso em: 01 nov. 2023.

HOLANDA, V. N. *et al.* As bases biológicas do medo. **Revista Interfaces**, [s.l.], v. 1, n. 3, p. 9-10, set. 2013. Disponível em: <https://interfaces.leaosampaio.edu.br/index.php/revistainterfaces/article/view/419/300>. Acesso em: 23 jan. 2023.

HUA, J.; SHAW, R. Corona vírus (Covid-19) "infodemia" e questões emergentes através de uma lente de dados: o caso da China. **Revista internacional de pesquisa ambiental e saúde pública: Residência Saúde Pública**, [s.l.], v. 17, n. 7, 2020. DOI: 10.3390/ijerph17072309. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32235433/>. Acesso em: 01 nov. 2023.

ISLÃ, S. M. D. U. *et al.* Explorando o estresse do COVID-19 e seus fatores em Bangladesh: um estudo baseado na percepção. **Heliyon**, [s.l.], v. 6, n. 7, 2020. DOI: 10.1371/journal.pone.0238162. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32845928/>. Acesso em: 01 nov. 2023.

ISLAM, M. A. *et al.* Depressão e ansiedade entre estudantes universitários durante a pandemia COVID-19 em Bangladesh: uma pesquisa transversal baseada na web. **PloS One**, [s.l.], v. 15, n. 8, 2020. DOI: 10.1016/j.heliyon.2020.e04399.. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32685726/>. Acesso em: 01 nov. 2023.

JARDIM, M. G. L.; CASTRO, T. S.; FERREIRA-RODRIGUES, C. F. Sintomatologia depressiva, estresse e ansiedade em universitários. **Psico-USF**, São Paulo, v. 25, n. 25, p. 645- 657, out./dez. 2020. DOI 10.1590/1413/82712020250405. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/psuf/a/fxPrQDMt7pJZcdR5sckDfhP/?lang=pt>. Acesso em: 23 jan. 2023.

JAYAKODY, K.; GUNADASA, S.; HOSKER, C. Exercise for anxiety disorders: systematic review. **Br J Sports Med.**, [s.l.], v. 48, ed. 4, p. 187-96, 2014. DOI: 10.1136/bjsports-2012-091287. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23299048/>. Acesso em: 01 nov. 2023.

KALAUNI, B. R. *et al.* Depression, anxiety, and stress among undergraduate health sciences students during COVID-19 pandemic in a low resource setting: a cross-sectional survey from Nepal. **Ann Med Surg (Lond)**, [s.l.], v. 85, n. 5, p. 1619-1625,

2023. DOI: 10.1097/MS9.0000000000000517. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37228996/>. Acesso em: 01 nov. 2023.

KAVVADAS, D. et al. Prevalência de estresse, ansiedade e depressão entre estudantes universitários gregos durante a pandemia de COVID-19: uma pesquisa de dois anos. **Revista de Medicina Clínica**, [s.l.], v. 11, n. 15, 4263, 2022. DOI: <https://doi.org/10.3390/jcm11154263>. Disponível em: <https://www.mdpi.com/2077-0383/11/15/4263>. Acesso em: 02 nov. 2023.

KEBEDE, M.A.; ANBESSIE, B.; AYANO, G. Prevalence and predictors of depression and anxiety among medical students in Addis Ababa, Ethiopia. **Int J Ment Health Syst**, [s.l.], v. 13, ed. 30, p. 1-8, 2019. DOI:10.1186/s13033-019-0287-6. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31080499/>. Acesso em: 01 nov. 2023.

KIM, Y.J.; CHO, J. H. Correlação entre comportamentos preventivos de saúde e saúde psicossocial baseada nas atividades de lazer dos sul-coreanos na crise da COVID-19. **Int J Environ Res Saúde Pública**, [s.l.], v. 17, n. 11, 2020. DOI:10.3390/ijerph17114066. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32517322/>. Acesso em: 01 nov. 2023.

LEÃO, A. M. *et al.* Prevalência e fatores associados à depressão e ansiedade entre estudantes universitários da área da saúde de um grande centro urbano do Nordeste do Brasil. **Revista brasileira de Educação Médica**, Brasília, v. 42, n. 4, p. 55-65, 2018. DOI 10.1590/1981-52712015v42n4rb20180092. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbem/a/kyYq35bwkZKHpKRTjyqjMYz/?format=pdf&lang=pt> Acesso em: 23 jan. 2023.

LIEB, R. *et al.* Parental major depression and the risk of depression and other mental disorders in offspring: a prospective-longitudinal community study. **Archives of General Psychiatry**, [s.l.], v. 59, n. 4, p. 365-374, 2002. DOI: 10.1001/archpsyc.59.4.365. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11926937/>. Acesso em: 01 nov. 2023.

LIMA, Cláudio M. A. O. Informações sobre o novo coronavírus (COVID-19). **Radiologia Brasileira**, São Paulo, v. 53, n. 2, mar./abr. 2020. DOI 10.1590/0100-3984.2020.53.2e1. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rb/a/MsJJz6qXfjpkXg6qVj4Hfj/?lang=pt>. Acesso em: 23 jan. 2023.

LIPP, M. E. N. **Mecanismos neuropsicofisiológicos do stress**. São Paulo: Casa do Psicólogo. 2010.

LIU, J. *et al.* The 24-Form Tai Chi Improves Anxiety and Depression and Upregulates miR-17-92 in Coronary Heart Disease Patients After Percutaneous Coronary Intervention. **Frontiers in Physiology**, [s.l.], v. 11, n. 149, 2020. DOI: 10.3389/fphys.2020.00149. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32218741/>. Acesso em: 01 nov. 2023.

LOPES, A. R.; NIHEI, O. K. Depression, anxiety and stress symptoms in Brazilian university students during the COVID-19 pandemic: Predictors and association with

life satisfaction, psychological well-being and coping strategies. **PLoS One**, [s.l.], v. 16, n. 10, 2021. DOI: 10.1371/journal.pone.0258493. Disponível em: <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0258493>. Acesso em: 01 nov. 2023.

LÚCIO, S. S. R. *et al.* Níveis de ansiedade e estresse em estudantes universitários. **Temas em Saúde**, [s.l.], p. 260-274, 2019. Disponível em: <https://temasemsaude.com/wpcontent/uploads/2019/03/fippsi15.pdf>. Acesso em: 23 jan. 2023.

MAHER, J. P. *et al.* A daily analysis of physical activity and satisfaction with life in emerging adults. **Health Psychol**, [s.l.], v. 32, n. 6, p. 647-56, 2013. DOI: 10.1037/a0030129. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23088171/>. Acesso em: 01 nov. 2023.

MAIA, B. R.; DIAS, P. C. Ansiedade, depressão e estresse em estudantes universitários: o impacto da COVID-19. **Estudos de Psicologia**, Campinas, v. 37, mai. 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/estpsi/a/k9KTBz398jqfvDLby3QjTHJ/?lang=pt> Acesso em: 03 fev. 2023.

MAZZA, C. *et al.* Uma pesquisa nacional de sofrimento psicológico entre os italianos durante a pandemia de COVID-19: respostas psicológicas imediatas e fatores associados. **Revista Internacional de Pesquisa Ambiental e Saúde Pública**, [s.l.], v. 17, 2020. DOI: 10.3390/ijerph17093165. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32370116/> Acesso em: 01 nov. 2023.

MEDEIROS P.P.; BITTENCOURT F.O. Fatores associados à Ansiedade em Estudantes de uma Faculdade Particular. **Revista multidisciplinar e de Psicologia**, [s.l.], v.10, n. 33, 2017. Disponível em: <https://idonline.emnuvens.com.br/id/article/view/594/855>. Acesso em: 28 jul. 2022.

MEHAREEN, J. *et al.* Prevalência e correlatos sociodemográficos de depressão, ansiedade e comorbidade durante COVID-19: um estudo transversal entre estudantes universitários públicos e privados de Bangladesh. **Journal of Affective Disorders Reports**, [s.l.], v. 5, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jadr.2021.100179>. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2666915321001062?via%3Dihub>. Acesso em: 01 nov. 2023.

MEJÍA, C. R. *et al.* Prevalência e associações entre ansiedade, depressão e estresse entre estudantes universitários peruanos durante a pandemia de covid-19. **Revista Ciências da Saúde**, [s.l.], v. 20, n. 3, p. 1-14, 2022. DOI: <https://doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/revsalud/a.10717>. Disponível em: <https://doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/revsalud/a.10717>. Acesso em: 01 nov. 2023.

MELNYK, Bernadette Mazurek *et al.* Evidence-based practice: step by step: the seven steps of evidence-based practice. **AJN American Journal of Nursing**, [s.l.], v. 110, n. 1, p. 51-53, 2010. DOI: 10.1097/01.NAJ.0000366056.06605.d2. Disponível

em:

[https://journals.lww.com/ajnonline/fulltext/2010/01000/evidence\\_based\\_practice\\_\\_step\\_by\\_step\\_\\_the\\_seven.30.aspx](https://journals.lww.com/ajnonline/fulltext/2010/01000/evidence_based_practice__step_by_step__the_seven.30.aspx). Acesso em: 03 jan. 2023.

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 Enfermagem**, Florianópolis, v. 17, n. 4, p. 758-764, out/dez, 2008. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/lil-507765>. Acesso em: 03 fev. 2023.

MIAN, A.; KHAN, S. Coronavírus: a disseminação de desinformação. **BMC medicina**, [s.l.], v. 18, n. 89, n. 1, 2020. DOI: 10.1186/s12916-020-01556-3. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32188445/>. Acesso em: 01 nov. 2023.

MILNE, B.J. *et al.* Predictive value of family history on severity of illness: The case for depression, anxiety, alcohol dependence, and drug dependence. **Arch. Gen. Psychiatry**, [s.l.], v. 66, n. 7, p. 738-747, 2009. DOI: 10.1001/archgenpsychiatry.2009.55. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19581565/>. Acesso em: 01 nov. 2023.

NAJJUKA, S. M. *et al.* Depression, anxiety, and stress among Ugandan university students during the COVID-19 lockdown: an online survey. **African Health Sciences**, [s.l.], v. 21, n. 4, p. 1533-1543, 2021. DOI: 10.4314/ahs.v21i4.6. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35283951/>. Acesso em: 01 nov. 2023.

NOGUEIRA, M. J. C. **Saúde mental em estudantes do Ensino superior: fatores protetores e fatores de vulnerabilidade**. 2007. Tese (Doutorado em Enfermagem) - Universidade de Lisboa, Portugal, 2017. Disponível em: [https://repositorio.ul.pt/bitstream/10451/28877/1/ulsd730773\\_td\\_Maria\\_Nogueira.pdf](https://repositorio.ul.pt/bitstream/10451/28877/1/ulsd730773_td_Maria_Nogueira.pdf). Acesso em: 23 jan. 2023.

OLIVEIRA, Z. *et al.* Estratégias para retomada do ensino superior em saúde frente a COVID-19. **Revista Enfermagem Atual In Derme**, [s.l.], v. 93, ago. 2020. DOI 10.31011/reaid-2020-v.93-n.0-art.803. Disponível em: <https://revistaenfermagematual.com.br/index.php/revista/article/view/803/678>. Acesso em: 23 jan. 2023.

OUZZAN, M *et, al.* Rayyan - a web and mobile app for systematic reviews. **Syst Rev.**, [s.l.], v. 5, n.1, 2016. DOI <https://doi.org/10.1186/s13643-016-0384-4>. Disponível em: <https://systematicreviewsjournal.biomedcentral.com/articles/10.1186/s13643-016-0384-4> Acesso em: 23 jan. 2023.

PENHA, J. R. L.; OLIVEIRA, C. C.; SOUSA, J. F. Prevalência de transtornos mentais comuns e fatores de risco entre universitários. **Biomotriz**, Rio Grande do Sul, v. 14, n. 4, p. 102-113, dez. 2020. DOI: 10.33053/biomotriz.v14i4.235. Disponível em: <https://revistaeletronica.unicruz.edu.br/index.php/biomotriz/article/view/235>. Acesso em: 23 jan. 2023.

PEREIRA, S.; LOURENÇO, L. O estudo bibliométrico do transtorno de ansiedade social em universitários. **Arquivos Brasileiros de Psicologia**, São Paulo, v. 64, n. 1, abr. 2012. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/arbp/v64n1/v64n1a05.pdf>. Acesso em: 23 jan. 2023.

PÉREZ ZAMORA, L. A. et al. ¿Depende la satisfacción estudiantil de la calidad real de la facultad o de la percepción individual de ésta? Análisis comparativo entre facultades privadas y públicas. **ReiDoCrea. Revista electrónica de investigación Docencia Creativa**, [s.l.], v. 1, p. 29-37, 2012. DOI: 10.30827/Digibug.21940. Disponível em: <https://digibug.ugr.es/handle/10481/21940>. Acesso em: 01 nov. 2023.

PÉREZ-BEJARANO, N. et al. Depression, anxiety and stress during the COVID-19 pandemic in dental students. **Revista Facultad de Odontología Universidad Antioquia**, [s.l.], v. 34, n. 1, p. 14-21, 2022. DOI: <https://doi.org/10.17533/udea.rfo.v34n1a1>. Disponível em: <https://revistas.udea.edu.co/index.php/odont/article/view/347550>. Acesso em: 01 nov. 2023.

POLIT, D.F.; BECK, C.T. **Fundamentos de pesquisa em enfermagem: avaliação de evidências para a prática da enfermagem**. 7. ed. Porto Alegre, Artmed, 2011.

PRICE, L. Diferenças e semelhanças de gênero em cursos online: desafiando visões estereotipadas de mulheres. **Journal of Computer Assisted Learning**, [s.l.], v. 22, n. 5, p. 349-359, 2006. DOI: <https://doi.org/10.1111/j.1365-2729.2006.00181.x>. Disponível em: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1365-2729.2006.00181.x>. Acesso em: 02 nov. 2023.

QUEVEDO, J.; SCHMITT, R.; KAPCZINSKI, F. **Emergências Psiquiátricas**. 2 ed. Porto Alegre: Artmed, 2008.

REN, Z. Y. et al. Impacto psicológico da COVID-19 em estudantes universitários após a reabertura das aulas: um estudo transversal baseado em aprendizado de máquina. **Frente Psychology**, [s.l.], v. 12, 2021. DOI: 10.3389/fpsyg.2021.641806. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33995195/>. Acesso em: 02 nov. 2023.

ROSSI, R. et al. Impacto das medidas de pandemia e bloqueio da COVID-19 na saúde mental entre a população em geral na Itália. **Fronteiras da psiquiatria**, [s.l.], v. 11, n. 790, 2020. DOI: 10.3389/fpsyg.2020.00790. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32848952/>. Acesso em: 02 nov. 2023.

SACRAMENTO, B. O. et al. Sintomas de ansiedade e depressão entre estudantes de medicina: estudo de prevalência e fatores associados. **Revista Brasileira de Educação Médica**, Brasília, v. 45, n. 1, fev. 2021. DOI 10.1590/1981-5271v45.1-20200394. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbem/a/QRW5cQW9D4bDdPjyyXxyFLR/?lang=pt>. Acesso em: 23 jan. 2023.

SAHU, P. Closure of universities due to coronavirus disease 2019 (COVID-19): impact on education and mental health of students and academic staff. **Cureus**,

[s.l.], v. 12, n. 4, 2020. DOI: <https://doi.org/10.7759/cureus.7541>. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32377489/>. Acesso em: 02 nov. 2023.

SCHUCH, F. B. *et al.* Associações de atividade física moderada a vigorosa e comportamento sedentário com sintomas depressivos e ansiedade que se isolam durante a pandemia de COVID-19: uma pesquisa transversal no Brasil. **Psychiatry Research**, [s.l.], v. 292, n. 113339, 2020. DOI: 10.1016/j.psychres.2020.113339. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32745795/>. Acesso em: 02 nov. 2023.

SELYE, H. A syndrome produced by diverse noxious agents. **Nature**, [s.l.], v. 138, jul.1936. DOI 10.1038/138032a0. Disponível em: <https://www.nature.com/articles/138032a0.pdf>. Acesso em: 23 jan. 2023.

SHAMSUDDIN, K. *et al.* Correlatos de depressão, ansiedade e estresse entre estudantes universitários da Malásia. **Jornal Asiático de Psiquiatria**, [s.l.], v. 6, n. 4, p. 318-323, 2013. DOI: 10.1016/j.ajp.2013.01.014. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23810140/>. Acesso em: 02 nov. 2023.

SHEHADEH, J. *et al.* Academic stress and self-efficacy as predictors of academic satisfaction among nursing students. **The Open Nursing Journal**, [s.l.], v. 14, p. 92–99, 2020. DOI: 10.2174/1874434602014010092. Disponível em: <https://opennursingjournal.com/VOLUME/14/PAGE/92/>. Acesso em: 02 nov. 2023.

SHER, L. SÍNDROME PÓS-COVID E RISCO DE SUICÍDIO. **QJM: Revista Mensal da Associação dos Médicos**, [s.l.], v. 114, n. 2, p.95-98, 2021. DOI:10.1093/qjmed/hcab007. Disponível em: <https://academic.oup.com/qjmed/article/114/2/95/6118226>. Acesso em: 02 nov. 2023.

SHUJA, K. H. *et al.* COVID-19 pandemic and impending global mental health the implications. **Psychiatria Danubina**, [s.l.], v. 32, n. 1, p 32-35, 2020. DOI 10.24869/psyd.2020.32. Disponível em: [http://www.psychiatriadanubina.com/UserDocslmages/pdf/dnb\\_vol32\\_no1/dnb\\_vol32\\_no1\\_32.pdf](http://www.psychiatriadanubina.com/UserDocslmages/pdf/dnb_vol32_no1/dnb_vol32_no1_32.pdf). Acesso em: 23 jan. 2023.

SILVA, A. O. S. *et al.* Fatores intervenientes ao transtorno de preocupação em questões de enfermagem / Fatores intervenientes no transtorno de ansiedade em acadêmicos de enfermagem. **Revista Brasileira de Desenvolvimento**, [s.l.], v. 7, n. 5, p. 51962-51981, 2021. DOI: <https://doi.org/10.34117/bjdv.v7i5.30308>. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/30308>. Acesso em: 12 jan. 2023.

SIMEGN, W. *et al.* Depressão, ansiedade, estresse e seus fatores associados entre estudantes universitários etíopes durante um estágio inicial da pandemia de COVID-19: uma pesquisa transversal on-line. **Plos One**, [s.l.], v. 16, n. 5, 2021. DOI: 10.1371/journal.pone.0251670. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34048434/>. Acesso em: 01 nov. 2023.

SOLTAN, M. R.; SOLIMAN, S. S.; DAWOUD, M. E. Um estudo sobre sintomas de ansiedade, depressão e estresse entre estudantes de medicina de Fayoum durante o bloqueio da COVID-19, Egito. **Egito J Neurologya Psiquiatra Neurocirurgia**, [s.l.], v. 57, n. 1, 123, 2021. DOI: 10.1186/s41983-021-00377-2. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34522078/>. Acesso em: 01 nov. 2023.

STANTON, R. *et al.* Depressão, ansiedade e estresse durante a COVID-19: associações com mudanças na atividade física, sono, uso de tabaco e álcool em adultos australianos. **Revista Internacional de Pesquisa Ambiental e Saúde Pública**, [s.l.], v. 17, n. 11, 2020. DOI: 10.3390/ijerph17114065. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32517294/>. Acesso em: 02 nov. 2023.

TAMASHIRO, E. M. *et al.* Desafios e sucessos de um Serviço de Saúde Mental para estudantes da saúde: a experiência do GRAPEME UNICAMP. **Revista de Medicina**, São Paulo, v. 98, n. 2, p. 148-151, 2019. DOI 10.11606/issn.1679-9836.v98i2p148-151. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/revistadc/article/view/155448/153087>. Acesso em: 23 jan. 2023.

TANG, W. *et al.* Prevalence and correlates of PTSD and depressive symptoms one month after the outbreak of the COVID-19 epidemic in a sample of home-quarantined Chinese university students. **Journal of Affective Disorders**, [s.l.], v. 274, p.1-7, 2020. DOI: 10.1016/j.jad.2020.05.009. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32405111/>. Acesso em: 02 nov. 2023.

TEIXEIRA, L. A. C. *et al.* Saúde mental dos estudantes de Medicina do Brasil durante a pandemia da coronavirus disease 2019. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, [s.l.], v. 70, n. 1, p. 21-29, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1590/0047-2085000000315>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/jbpsiq/a/yjxwLdpJ6q5CJJCpPNxKr5R/?lang=pt>. Acesso em: 04 fev. 2023.

TOMANARI, G. Y.; MARQUES, A. C.; BICEGO, M. C. Acolhimento integral do estudante como parte da política de valorização da vida estudantil. **Jornal da USP**, São Paulo, 12 fev. 2021. Disponível em: <https://jornal.usp.br/institucional/acolhimento-integral-doestudante-como-parte-da-politica-de-valorizacao-da-vida-estudantil/>. Acesso em: 23 jan. 2023.

TWENGE, J.M.; CAMPBELL, W.K. Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents: Evidence from a population-based study. **Preventive Medicine Reports**, [s.l.], v. 12, p. 271-283, 2018. DOI: 10.1016/j.pmedr.2018.10.003. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30406005/>. Acesso em: 02 nov. 2023.

VENÂNCIO, P. E. M. *et al.* Estresse e estilo de vida de estudantes universitários. **International Journal of Development Research**, [s.l.], v. 11, n. 03, p. 45244-45248, mar. 2021. Disponível em: <https://www.journalijdr.com/sites/default/files/issue-pdf/21292.pdf>. Acesso em: 23 jan. 2023.

XIANG, Y. T. *et al.* Cuidados oportunos de saúde mental para o novo surto de coronavírus de 2019 são urgentemente necessários. **Psiquiatria Lanceta**, [s.l.], v. 7, n. 3, p. 228-229, 2020. DOI: 10.1016/S2215-0366(20)30046-8. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32032543/>. Acesso em: 04 mar. 2023.

WEERAKOON, B. S.; CHANDRASIRI, N. R. Ansiedade, depressão e estresse entre estudantes de radiologia durante a pandemia de COVID-19. **Jornal de imagens médicas e ciências da radiação**, [s.l.], v. 54, n. 2, p. 29-37, 2023. DOI: 10.1016/j.jmir.2022.11.014. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36526572/>. Acesso em: 01 nov. 2023.

WONG, S. S. *et al.* Depressão, ansiedade e estresse entre estudantes universitários em Selangor, Malásia, durante a pandemia de COVID-19 e seus fatores associados. **Plos One**, [s.l.], v. 18, n. 1, 2023. DOI: 10.1371/journal.pone.0280680. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36696454/>. Acesso em: 01 nov. 2023.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). **Mental Health and COVID-19: Early evidence of the pandemic's impact**. Geneva: World Health Organization, 2022. Disponível em: [https://www.who.int/publications/i/item/WHO-2019-nCoV-Sci\\_Brief-Mental\\_health-2022.1](https://www.who.int/publications/i/item/WHO-2019-nCoV-Sci_Brief-Mental_health-2022.1). Acesso em: 03 fev. 2023.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). **Mental health and psychosocial considerations during the COVID-19 outbreak**. Geneva: World Health Organization, 2020. Disponível em: <https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/mental-health-considerations.pdf>. Acesso em: 03 fev. 2023.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). **Depression and other common mental disorders: global health estimates**. Geneva: World Health Organization, 2017. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/who-254610>. Acesso em: 03 jan. 2023.

WORLD HEALTH ORGANIZATION(WHO). **Relatório sobre a saúde no mundo: Saúde mental: nova concepção, nova esperança**. Genebra: World Health Organization, 2001. Disponível em: <https://www.nescon.medicina.ufmg.br/biblioteca/imagem/0205.pdf>. Acesso em: 03 jan. 2023.

YADAV, R.; GUPTA, S.; MALHOTRA, A. K. A crosssectional study on depression, anxiety and their associated factors among medical students in Jhansi, Uttar Pradesh, India. **International Journal Of Community Medicine And Public Health**, [s.l.], v. 3, n. 5, p. 1209–1214, 2016. DOI: <https://doi.org/10.18203/2394-6040.ijcmph20161386>. Disponível em: <https://www.ijcmph.com/index.php/ijcmph/article/view/882>. Acesso em: 02 nov. 2023.