

Pandemia COVID-19: Impactos na Saúde Mental dos Estudantes Universitários e Estratégias de Promoção.

COVID-19 Pandemic: Impacts on the Mental Health of University Students and Promotion Strategies.

Pandemia COVID-19: Impactos en la Salud Mental de Estudiantes Universitarios y Estrategias de Promoción.

Ana Letícia Rodrigues Silva¹, Carina Corrêa Bonates Campos², Íris Silva Sousa³, Bianca Maria Innocencio Dantas da Silveira Lobo⁴, Beatriz de Lima Bessa Ballesteros⁵, Elaine Antunes Cortez⁶, Geilsa Soraia Cavalcanti Valente⁷

Como citar esse artigo. Rodrigues Silva AL. Campos CCB. Silva Sousa I. Lobo BMIDS. Ballesteros BLB. Cortez EA. Valente GSC. Pandemia COVID-19: Impactos na Saúde Mental dos Estudantes Universitários e Estratégias de Promoção. Rev Pró-UniversUS. 2023; 14(3): 61-69.

Resumo

O estudo teve como objetivo identificar os impactos da pandemia na saúde mental dos estudantes universitários e descrever as estratégias de promoção que foram utilizadas durante o período e sua utilidade para a posterioridade. Método: Trata-se de uma revisão sistemática integrativa da literatura, a pesquisa foi realizada nas bases de dados Scopus, Web of Science, PubMed, BVS MS, na qual foram selecionadas as bases LILACS e MEDLINE. A estratégia utilizada para a busca de dados foi a PICO. Os descritores escolhidos foram Students, Mental Health, Mental Health Services em combinação com o operador booleano AND. Resultados e Discussão: Foram selecionados 22 artigos para esta revisão. Os impactos da pandemia COVID-19 alcançaram dimensões psico-sócio-econômicas na vida dos estudantes universitários. Grande parte da população acadêmica desenvolveu sintomas de estresse, ansiedade e depressão. Após a análise dos estudos, 4 domínios foram identificados como necessários para a promoção da saúde mental: domínio físico, social, emocional e educacional. Conclusão: Os estudantes universitários tendem ao adocimento mental em situações de forte impacto e de mudança brusca no estilo de vida, como ocorreu durante a pandemia. Devido aos altos níveis de estresse, depressão e ansiedade relatados, torna-se necessário mais pesquisas no contexto pós-pandêmico. O apoio socioeconômico, psicológico e físico foi primordial no combate dos efeitos negativos da pandemia. Recursos como os instrumentos online devem ser mais explorados para o desenvolvimento de atividades de promoção à saúde mental pós-pandemia, bem como atentar para o surgimento de novas tecnologias.

Palavras-chave: Estudantes; Saúde Mental; Assistência à Saúde Mental.

Abstract

The study aimed to identify the impacts of the pandemic on the mental health of university students and describe the promotion strategies that were used in the period and their usefulness for posterity. Method: This is an integrative systematic review of the literature, the research was carried out in the Scopus, Web of Science, PubMed, BVS MS databases, in which the LILACS and MEDLINE databases were selected. The strategy used for data search was PICO. The chosen descriptors were Students, Mental Health, Mental Health Services in combination with the Boolean AND operator. Results and Discussion: 22 articles were selected for this review. The impacts of the COVID-19 pandemic reached psychosocioeconomic dimensions in the lives of university students. A large part of the academic population developed symptoms of stress, anxiety and depression. After analyzing the studies, 4 domains were identified as necessary for the promotion of mental health: physical, social, emotional and educational. Conclusion: University students tend to become mentally ill in situations of strong impact and sudden change in lifestyle, as occurred during the pandemic. Due to the reported high levels of stress, depression and anxiety, more research is needed in the post-pandemic context. Socioeconomic, psychological and physical support was paramount in combating the negative effects of the pandemic. Resources such as online instruments should be further explored for the development of post-pandemic mental health promotion activities, as well as paying attention to the emergence of new technologies.

Key words: Students; Mental Health; Mental Health Care.

Resumen

El estudio tuvo como objetivo identificar los impactos de la pandemia en la salud mental de los universitarios y describir las estrategias de promoción que se utilizaron en el período y su utilidad para la posteridad. Método: Esta es una revisión sistemática integradora de la literatura, la investigación se realizó en las bases de datos Scopus, Web of Science, PubMed, BVS MS, en las cuales se seleccionaron las bases de datos LILACS y MEDLINE. La estrategia utilizada para la búsqueda de datos fue PICO. Los descriptores elegidos fueron Estudiantes, Salud Mental, Servicios de Salud Mental en combinación con el operador booleano AND. Resultados y Discusión: 22 artículos fueron seleccionados para esta revisión. Los impactos de la pandemia de la COVID-19 alcanzaron dimensiones psicosocioeconómicas en la vida de los estudiantes universitarios. Gran parte de la población académica desarrolló síntomas de estrés, ansiedad y depresión. Después del análisis de los estudios, se identificaron 4 dominios como necesarios para la promoción de la salud mental: físico, social, emocional y educativo. Conclusión: Los estudiantes universitarios tienden a enfermarse mentalmente en situaciones de fuerte impacto y cambio brusco de estilo de vida, como ocurrió durante la pandemia. Debido a los altos niveles informados de estrés, depresión y ansiedad, se necesita más investigación en el contexto pospandémico. El apoyo socioeconómico, psicológico y físico fue fundamental para combatir los efectos negativos de la pandemia. Deben explorarse más recursos como los instrumentos en línea para el desarrollo de actividades de promoción de la salud mental pospandemia, así como prestar atención a la aparición de nuevas tecnologías.

Palabras clave: Estudiantes; Salud Mental; Cuidado de la salud mental.

Afiliação dos autores:

¹Enfermeira formada pela Universidade Federal Fluminense, Niterói, Rio de Janeiro, Brasil. Email: ana_leticia@id.uff.br ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9244-3471>

²Enfermeira, Mestrado Profissional em Educação na Saúde pela Universidade Federal Fluminense, RJ, Brasil. Email: carinabonates@id.uff.br ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5909-6164>

³Academica de Enfermagem pela Universidade Federal Fluminense, RJ, Brasil. Email: irissilva@id.uff.br ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0049-4720>

⁴Nutricionista, Mestrado Profissional em Educação na Saúde pela Universidade Federal Fluminense, Niterói, RJ, Brasil. Email: biannocencio@hotmail.com ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0140-4491>

⁵Enfermeira Emergista, Mestrado Profissional em Ensino na Saúde pela Escola de Enfermagem Aurora de Afonso Costa - Universidade Federal Fluminense, RJ, Brasil. Email: beatrizbessa@id.uff.br ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2939-1837>

⁶Docente da Escola de Enfermagem Enfermagem Aurora de Afonso Costa da Universidade Federal Fluminense, RJ, Brasil. Email: elainecortez@id.uff.br ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3912-9648>

⁷Docente Associada do Departamento de Fundamentos de Enfermagem e Administração da Escola de Enfermagem Aurora de Afonso Costa - Universidade Federal Fluminense, RJ, Brasil. Email: geilsavalente@id.uff.br ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4488-4912>

* E-mail de correspondência: ana_leticia@id.uff.br

Recebido em: 25/05/23 Aceito em: 29/11/23.

Introdução

Em dezembro de 2019, ocorreu um surto de “pneumonia de causa misteriosa” na cidade de Wuhan, China, a doença tinha como causa uma mutação do vírus SARS-CoV encontrado em morcegos e a contaminação se davam de pessoa em pessoa. Em janeiro de 2020, foi identificado por pesquisadores chineses um novo vírus, Coronavírus Disease 2019 (COVID-19), como agente causador de uma Síndrome Respiratória Aguda Grave (SARSCoV-2), doença que espalhou-se rapidamente por diversos países^{1,2}.

Em 11 de março de 2020, a Organização Mundial da Saúde (OMS) anuncia a pandemia COVID-19. Um grande número de mortes e pessoas infectadas surge, gerando temor e medo na população. No mundo inteiro, os sistemas educacionais sofreram impactos decorrentes das medidas de isolamento social estabelecidas. Em mais de 150 países, a pandemia produziu fechamento generalizado de instituições de ensino, como escolas, faculdades e universidades, com isto diversos estudantes de graduação foram atingidos por preocupações e limitações³.

Devido a este cenário, os autores propuseram a realização deste estudo com o objetivo de identificar os impactos da pandemia na saúde mental dos estudantes universitários, descrever estratégias de promoção a saúde de mental utilizadas neste período e possíveis contribuições para a posteridade.

Metodologia

Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, as bases de dados foram analisadas qualitativamente. Vale salientar que a pesquisa bibliográfica foi desenvolvida com auxílio de material já elaborado como, por exemplo, livros e artigos científicos⁴.

Estabeleceu-se para critério de inclusão artigos científicos e trabalhos monográficos disponíveis na íntegra, nos idiomas português, inglês e espanhol, publicados nos últimos 5 anos, os quais abordam a temática selecionada. Para critério de exclusão definiu-se: estudos que não atendem os critérios de inclusão, os que forem encontrados mais de uma vez em diferentes bases de dados e aqueles que após serem lidos na íntegra não se encaixam na temática proposta.

Selecionou-se para a realização do estudo a Biblioteca Nacional de Medicina dos Estados Unidos (PUBMED), a Biblioteca Virtual em Saúde do Ministério da Saúde (BVS MS), na qual foram escolhidas as bases de dados Literatura Latino-Americana do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS) e Sistema Online de Análise, Recuperação de Literatura Médica (MEDLINE), SciVerse Scopus (SCOPUS) e Web of Science. Para a busca de dados na PUMED, BVS,

SCOPUS e Web of Science, a pesquisa foi realizada entre o início do primeiro semestre de 2021 ao fim do primeiro semestre de 2022.

A estratégia PICO e os descritores Students, Mental Health, Mental Health Services, COVID-19 do Medical Subject Headings (MeSH) em combinação com o operador booleano AND foram utilizados na busca. Primeiramente, foi realizada a leitura e análise dos títulos e resumos, e foram selecionados os trabalhos que abordam a temática proposta, e logo após terem sido lidos na íntegra, foram incluídos ou excluídos de acordo com os critérios metodológicos⁵.

Resultados e Discussão

Realizada a pesquisa com os descritores e nas bases de dados informados anteriormente, foram encontrados os seguintes números de artigos: 33 na PubMed, 1 na Lilacs via BVS, 95 na Medline via BVS, 1.665 na Scopus, 32 na Web of Science, totalizando 1.826 estudos encontrados. Após a seleção dos artigos com base nos critérios de inclusão e exclusão já citados, o número de estudos bibliográficos reduziu-se para: 7 da PubMed, 1 da Lilacs, 20 da Medline, 16 da Scopus e 7 da Web of Science, totalizando 51 estudos. Foram selecionados para leitura 51 artigos, desses foram escolhidos para a composição do trabalho aqueles que possuíam as informações mais relevantes para a pesquisa proposta. Novamente o número de artigos reduziu para: 4 da PubMed, 1 da Lilacs, 3 da Medline, 8 da Scopus, 6 da Web of Science, totalizando 22 artigos em sua seleção final.

Foi realizada uma sumarização e documentação descritiva das informações mais relevantes extraídas dos artigos científicos encontrados nas fases anteriores. Os resultados estão apresentados na *tabela 1* que possui informações como autor, ano, título, periódico, jornal, país e nível de evidência dos artigos encontrados⁶.

O corpus de análise desta revisão integrativa totalizou 22 artigos, com predominância de artigos no idioma inglês (90,9%) e somente dois artigos no idioma espanhol (9%). É importante pontuar que não houve nenhum artigo brasileiro na amostra final deste estudo.

Quanto à publicação, os 22 artigos selecionados (100%) foram publicados em periódicos estrangeiros, sendo 27,7% originais dos EUA, 18,1% da China, 9% da Colômbia e outros 45,4% distribuem-se entre os países Itália, Luxemburgo, Portugal, Canadá, Lituânia, Reino Unido, Bangladesh, Turquia, Polônia e Líbano, totalizando 10 publicações, uma de cada país. Não foram encontradas publicações brasileiras com os critérios utilizados, o que denota a importância de incentivar pesquisas sobre esta temática tão relevante.

Quanto ao ano de publicação, 5 artigos foram publicados em 2020 (22,7%), 15 artigos em 2021

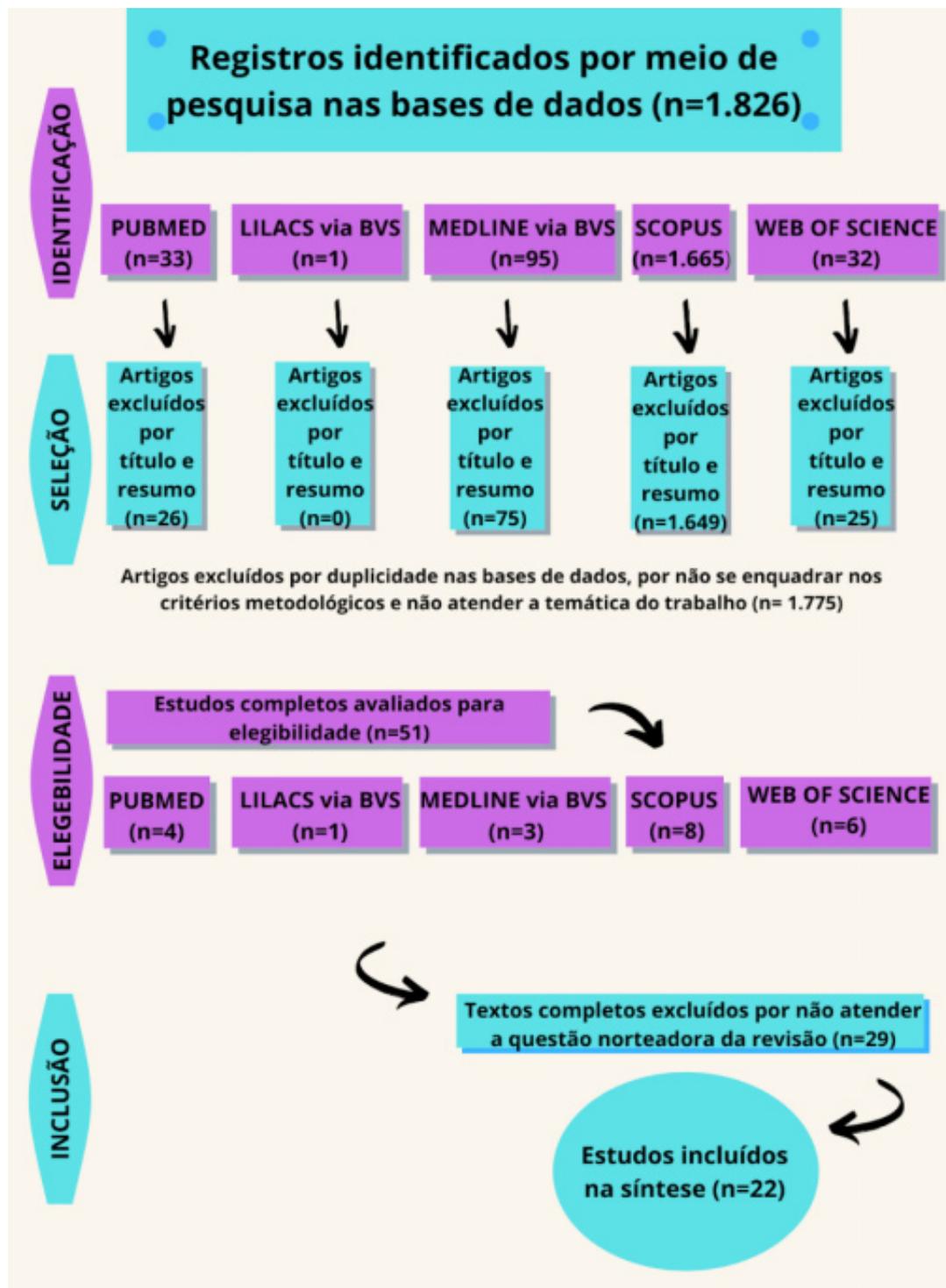


Figura 1. Fluxograma da pesquisa com o quantitativo (n) dos artigos encontrados e selecionados após busca em base de dados, através do processo de identificação, seleção, elegibilidade e inclusão. 2022.

Fonte. Autoral.

(68,1%) e 2 até conclusão do estudo no ano 2022 (9%). Com isto, podemos observar que nos últimos anos muitas publicações sobre o assunto foram produzidas, o que pode indicar que esta temática está cada vez mais sendo explorada devido a sua relação com a recente

pandemia do COVID-19.

Quanto ao delineamento de pesquisa, dez estudos são nível IV (45,4%), quatro nível I (18,1%), quatro nível II (18,1%), três nível III (13,6%) e um nível V (4,5%).

Tabela 1. Autor, ano, título, periódico, jornal, país e nível de evidência dos artigos encontrados. 2022.

Nº	Autor/ Ano	Título	Periódico/ Jornal/País	NE
A1	Wasil AR et al., 2021.	Promoting Graduate Student Mental Health During COVID-19: Acceptability, Feasibility, and Perceived Utility of an Online Single-Session Intervention	Front Psychol. EUA	II
A2	Lahtinen O et al., 2021.	The effects of app-based mindfulness practice on the well-being of university students and staff	Curr Psychol. EUA	II
A3	Xiang YT et al., 2020.	Mental health care for international Chinese students affected by the COVID-19 outbreak.	Lancet Psychiatry. China	V
A4	Zapata-Ospina JP., 2020.	Intervenciones para la salud mental de estudiantes universitarios durante la pandemia por COVID-19. Síntesis rápida. / Mental health interventions for college students during the COVID-19 pandemic. Rapid Synthesis	Rev Colomb Psiquiatr. Colômbia	I
A5	Lee J, Jeong HJ, Kim S, 2021.	Stress, Anxiety, and Depression Among Undergraduate Students during the COVID-19 Pandemic and their Use of Mental Health Services	Innov High Educ. EUA	II
A6	Luo W, Zhong BL, Chiu HF, 2021.	Prevalence of depressive symptoms among Chinese university students amid the COVID-19 pandemic: a systematic review and meta-analysis	Epidemiol Psychiatr Sci. China	I
A7	Villani L et al., 2021.	Impact of the COVID-19 pandemic on psychological well-being of students in an Italian university: a web-based cross-sectional survey.	Global Health. Itália	IV
A8	Li X et al., 2021.	COVID-19 Stress and Mental Health of Students in Locked-Down Colleges.	Int J Environ Res Public Health. China	III
A9	Muvdi MY et al., 2021.	Estrés percibido en estudiantes de enfermería durante el confinamiento obligatorio por Covid-19.	Revista Cuidarte. Colômbia	IV
A10	Rizvi SL et al., 2022.	Randomized clinical trial of a brief, scalable intervention for mental health sequelae in college students during the COVID-19 pandemic	Behav Res Ther. EUA	II
A11	Oliveira CP, HülsdünKT, Carson F, 2022.	The Impact of the COVID-19 Lockdown on European Students' Negative Emotional Symptoms: A Systematic Review and Meta-Analysis	Behav Sci (Basel). Luxemburgo	I

Tabela 1 (cont.). Artigos.

Nº	Autor/ Ano	Título	Periódico/ Jornal/País	NE
A12	Conceição V, Rothes I, Gusmão R, 2021.	The Association Between Changes in the University Educational Setting and Peer Relationships: Effects in Students' Depressive Symptoms During the COVID-19 Pandemic	Front Psychiatry. Portugal	IV
A13	Zhu J et al., 2021.	Post-secondary Student Mental Health During COVID-19: A Meta-Analysis	Front Psychiatry. Canadá	I
A14	Žilinskas E et al., 2021.	Mental Health among Higher Education Students during the COVID-19 Pandemic: A Cross-Sectional Survey from Lithuania	Int J Environ Res Public Health. Lithuania	IV
A15	Lee J et al., 2021.	Impact of COVID-19 on the mental health of US college students	BMC Psychol. EUA	III
A16	Mishra et al., 2021.	Mental Health and Lifestyle of University Students During Lockdown Period of COVID-19 Pandemic	International Journal of Current Research and Review. Reino Unido	IV
A17	Gonzales G et al., 2020.	Mental Health Needs Among Lesbian, Gay, Bisexual, and Transgender College Students During the COVID-19 Pandemic.	J Adolesc Health. EUA	IV
A18	Jiang R. et al., 2020.	Knowledge, attitudes and mental health of university students during the COVID-19 pandemic in China.	Child Youth Serv Rev. China	IV
A19	Sayed A et al., 2020.	Mental Health outcomes during the COVID-19 and perceptions towards the pandemic: Findings from a cross sectional study among Bangladeshi students.	Child Youth Serv Rev. Bangladesh	IV
A20	Masai AN et al., 2021.	Healthcare services utilization among international students in Ankara, Turkey: a cross-sectional study.	BMC Health Serv Res. Turquia	IV
A21	Walkiewicz M et al., 2021.	Availability of Psychological support for medical students in Poland.	Int J Occup Med Environ Health. Poland	IV
A22	Maddah D et al., 2021.	The first life skills intervention to enhance well-being amongst university students in the Arab world: 'Khotwa' pilot study.	Health Psychol Open. Líbano	III

Fonte. Autoral.

Os estudos identificados por esta revisão revelaram uma tendência ao adoecimento mental dos estudantes universitários, condição esta que foi agravada no contexto pandêmico. Os níveis de estresse, ansiedade e depressão foram maiores entre os acadêmicos durante a pandemia comparada a períodos normais. Outros comportamentos também foram identificados, como ideação suicida e estresse pós-traumático. Isto ocorreu em detrimento a mudanças no estilo de vida e fatores diversos como o fechamento das universidades, isolamento social, dificuldades financeiras e medo ou perda de amigos e familiares, temor de ser infectado, sendo estes os principais impactos da pandemia para saúde mental dos universitários.

Através da análise temática dos resultados pela leitura na íntegra e extração de dados importantes, também foram identificados 4 domínios relacionados à promoção da saúde mental, os quais estão divididos em: emocional, social, físico e educacional. Quanto aos domínios, evidenciou-se que a dimensão mais focada foi a social, seguida pela emocional, física e educacional, vale ressaltar que estas duas últimas dimensões foram um pouco menos citadas, o que denota a importância de mais pesquisas.

Domínio emocional: Aborda a condição psíquica do indivíduo e a trabalha com atividades que promovam bem-estar emocional. *Domínio social:* Engloba questões de relacionamento, financeiro, vida profissional, acadêmica e familiar e trabalha questões sociais que perturbam a condição emocional do indivíduo. *Domínio físico:* As atividades físicas e sua prática são abordadas como agente promotor de saúde mental. *Domínio educacional:* Descreve estratégias educativas trabalhadas individualmente ou por grupos de alunos com o intuito de informar e promover a socialização e a saúde mental.

Embora não encontrado nos resultados, estudos que abordem a temática espiritualidade/religiosidade como agente promotor da saúde mental, alguns autores citam que o envolvimento religioso se relaciona com melhores indicadores de saúde mental e bem-estar, podendo influenciar o modo como as pessoas lidam com situações de sofrimento, estresse e adoecimento, proporcionando maior aceitação e adaptação em momentos difíceis da vida, gerando paz, autoconfiança, perdão e auto imagem positiva do indivíduo⁷.

Tabela 2. Resultado da análise dos artigos dispostos em 4 categorias, conforme abordagens em relação à promoção da saúde mental. 2022.

Domínio físico	Os artigos A2, A7, A15 e A16 relatam que as atividades físicas e as práticas meditativas foram exploradas e/ou recomendadas para estudantes universitários. A realização dessas atividades promovem saúde física e mental, inserindo o indivíduo num estilo de vida mais saudável, pois reduz os níveis de estresse, ansiedade e depressão, sintomas muitas vezes observados nos acadêmicos. Dados do artigo A7, apotam que 71% dos alunos incluíram atividade física na sua rotina durante o bloqueio e obtiveram maior qualidade de saúde mental comparado ao restante.
Domínio Emocional	Segundo os artigos A1, A5, A6, A7, A10, A11, A12, A13, A15, A16 e A22 durante a pandemia, o estudante universitário demandou mais cuidados emocionais. Ofertar apoio e incentivar a procura por ajuda profissional é primordial para resgatar o equilíbrio emocional do indivíduo mentalmente fragilizado. O estudo A7, por exemplo, revelou que 35,33% da sua amostra de universitários apresentaram sintomas de ansiedade e 72,93% de depressão, embora com sintomas leves. Já o estudo A5, diz que o medo de perder familiares e amigos e de contrair a doença, somados à dificuldade financeira causada pela pandemia, elevaram os níveis de estresse, ansiedade, depressão e ideação suicida.

Tabela 2 (cont.). Resultado da análise dos artigos dispostos em 4 categorias, conforme abordagens em relação à promoção da saúde mental. 2022.

Domínio educacional	Os artigos A4 e A12 apontam a educação como ferramenta a favor da saúde mental. Algumas estratégias podem ser utilizadas de forma individual ou em grupo para promover socialização, criação de vínculo, gerar conhecimento e bons sentimentos. Durante o bloqueio social, surgiu uma demanda por materiais psicoeducativos sobre saúde mental e bem-estar, bem com a necessidade de criação de atividades que conectassem as pessoas.
Domínio Social	Os artigos A5, A6, A7, A9, A11, A12, A13, A14, A15, A17, A18, A20, A21 mostram que a saúde mental do estudante universitário foi muito afetada por questões sociais durante a pandemia como dificuldade para manter relacionamentos próximos devido ao lockdown, desemprego, fechamento das universidades e frustração acadêmica, gerando a necessidade de estabelecer estratégias de apoio social cujo efeito final é o bem-estar emocional.

Fonte. Autoral.

Estratégia domínio físico

Atividade física: Exercícios e atividades físicas promovem o bem-estar físico e mental. Eles podem melhorar funções cognitivas e sua aplicabilidade consiste em métodos baratos que alcançam diversos públicos. Naqueles que praticam, observa-se uma melhora do humor e ânimo para o desenvolvimento de atividades diárias; proporciona benefícios como o bem-estar físico, emocional e psíquico em todas as idades e ambos os sexos; reduz respostas emocionais frente ao estresse, estado de ansiedade e abuso de substâncias; reduz níveis leves e moderados de depressão e ansiedade; a criatividade e memória são ampliadas; aumento da capacidade de concentração⁸.

A atividade física é eficaz tanto na prevenção quanto no tratamento e reabilitação das pessoas com transtornos mentais. A prática regular de exercícios é uma intervenção efetiva para reduzir e prevenir doenças do corpo e da mente. Quanto aos fatores psicológicos, os maiores benefícios incluem: aumento da auto estima, da percepção de controle, da eficácia e da percepção da imagem corporal, redução dos níveis de depressão e ansiedade⁹.

Meditação: A prática meditativa envolve o treino de técnicas que trabalham o foco, ou seja, é um processo que leva à auto-regulação da atenção. Através dela atinge-se o objetivo de reduzir pensamentos repetitivos e o da reorientação da cognição. Desta forma, quanto mais concentrada a mente estiver, menos perturbação

ela sofrerá e mais estável ela estará. A meditação facilita e gera estabilidade mental e emocional. Os principais modelos de práticas meditativas são a *mindfulness* e *concentrativa*, mas existem outras diversas sob a prerrogativa da auto-regulação. Em geral, as práticas meditativas buscam alcançar algum relaxamento muscular e mental e por diversas vezes são recomendadas no tratamento para ansiedade, estresse e depressão¹⁸.

Estudantes universitários já reconheceram que a meditação *mindfulness* como uma prática que promove autoconhecimento, estado de clareza mental e espiritual, bem-estar e emoções positivas. Além disso, afirmou favorecer o relaxamento corporal, amenizar angústias e ansiedades, melhorar a concentração e a qualidade do sono. Este modelo de meditação favorece a criatividade, aumenta a atenção e concentração, bem como ameniza sintomas de ansiedade e proporciona qualidade de vida¹⁹.

Estratégia domínio emocional

Apoio psicológico: Cuidar da saúde mental acrescenta ao indivíduo diversos benefícios como autoconhecimento, melhor adaptação, fortalecimento de relações interpessoais, entre outros. É importante saber que a segurança, a compreensão, o respeito e a empatia são essenciais em momentos de crise. Com base nisto, foram estabelecidos os primeiros socorros em saúde mental que envolvem 5 fatores: reconhecer sentimentos, incentivar a fala, rede de apoio, cuidar

e buscar ajuda profissional. Identificar sentimentos em momentos de crise é muito importante, pois caso contrário, eles podem se tornar confusos e intensos gerando estresse, ansiedade, irritabilidade, insônia, dor entre as consequências. Isto acompanhado do incentivo da fala e da escuta terapêutica, podem trazer grande alívio. Falar sobre as preocupações também gera acolhimento. Outro ponto importante é ter ou buscar uma rede de apoio, pois enfrentar este processo sozinho é muito difícil. Incentivar o indivíduo a pensar em quem poderia ajudá-lo, em quem é importante para ele como familiares e amigos torna-se fundamental¹⁰.

Intervenção online: As intervenções online tornaram-se estratégias muito abordadas para dar apoio aos acadêmicos durante a pandemia COVID-19. Esse tipo de assistência adaptou-se bem ao contexto devido às medidas de distanciamento social. Elas são abordagens promissoras desenvolvidas com base em evidências e mostraram-se eficazes para uma variedade de condições de saúde mental, incluindo depressão e ansiedade.

A internet possibilitou a integração dos processos de intervenção para oferecer suporte social, planos de cuidado e reabilitação da saúde mental, para a população em distanciamento social e quarentena domiciliar. O recurso online pode ser uma ferramenta utilizada em associação com diversas estratégias como relaxamento, meditação, yoga, espiritualidade, prática de atividade física, sono adequado e alimentação saudável, bem como planejamento das atividades cotidianas, interação com amigos e familiares através de redes sociais, registro escrito das próprias emoções, entre outras estratégias que contribuem para a resiliência, autocuidado e enfrentamento do estresse e isolamento social. Ressaltando que tais estratégias de autocuidado podem ser potencializadas por meio de orientações psicológicas online¹⁶.

Estratégia domínio educacional

Psicoeducação: psicoeducação é uma intervenção ou técnica psicoterapêutica que se baseia na abordagem cognitivo-comportamental e no modelo biopsicossocial, unindo conceitos da psicologia num processo educativo. A técnica propõe a criação de um ambiente acolhedor e de confiança, associado ao fornecimento de informações, incentiva mudanças comportamentais, sociais e emocionais, com o intuito de prevenir adoecimentos e promover saúde. A técnica envolve conhecimentos transdisciplinares, podendo recorrer a outros campos de conhecimento, como a medicina, nutrição, farmacologia, entre outros¹¹.

Psicoeducação incentiva o pensamento reflexivo. Orienta sobre as consequências de comportamentos, na reconstrução de crenças, valores, sentimentos, contribui para o enfrentamento de estigmas e preconceitos,

favorece a promoção de hábitos saudáveis e em grupos, possibilita a criação de espaços onde o indivíduo pode reconhecer suas dificuldades, comportamentos, pensamentos e emoções, também é eficaz para nortear um paciente e sua família, por exemplo, em relação ao funcionamento de uma doença ou transtorno, sobre diagnósticos, sintomas, bem como o próprio tratamento, facilitando processos de mudança, de aceitação ou melhora dos assistidos^{12, 13}.

Apoio por pares: O trabalho entre pares no processo ensino-aprendizagem, envolve cooperação e colaboração e baseia-se na interdependência, responsabilidade e habilidades sociais, visa a aprendizagem cooperativa e o aumento das habilidades cognitivas e sociais. As técnicas de avaliação são diversas, o que contribui para a melhora dos resultados dos boletins e motiva os estudantes. Além disso, apresenta vantagens acadêmicas que promovem habilidades de pensamento crítico e vantagens sociais, pois se desenvolve um sistema de apoio social entre alunos, assim como cria um ambiente positivo para o desenvolvimento de comunidades de aprendizagem. Outra vantagem apresentada é a psicológica, pois contribui para o aumento da autoestima, além de reduzir a ansiedade e favorecer o desenvolvimento de atividades positivas em relação aos professores¹⁴.

Estratégia domínio social

Estratégias político-educacionais: Cada país se adaptou de acordo com as recomendações de segurança da OMS para o enfrentamento do COVID-19. Em decorrência de tais adequações, diversas universidades foram fechadas e tiveram suas aulas interrompidas por um período. Como alternativa para a situação foi estabelecido o ensino remoto, que utilizou recursos tecnológicos para o desenvolvimento de aulas a distância. Surge então o conceito ERE (Avaliação Remota Emergencial), adequado para descrever esta estratégia na fase inicial de enfrentamento da pandemia, vistos que as instituições a utilizaram numa emergência e não com o propósito de estabelecer o EaD (ensino a distância)¹⁵.

No Brasil, as universidades federais iniciaram o ensino remoto e a maioria delas investiu em pesquisas para investigar a situação social dos seus alunos e docentes durante a pandemia. Com isto, foram elaborados editais para o recebimento de computadores para os acadêmicos acompanharem as aulas, além de disponibilizarem pacotes de dados móveis e bolsas de auxílio financeiro para aqueles que se encontraram em condição de vulnerabilidade socioeconômica. Comitês também foram criados para o estabelecimento de medidas de segurança e protocolos para a volta as aulas¹⁵.

Para a saúde mental, é importante ter

conhecimento a respeito dos impactos socioeconômicos no bem-estar físico e mental do indivíduo, na medida em que devem ser integrados na formulação de políticas numa perspectiva de Saúde Pública, visto que ter um emprego, tal como satisfação no trabalho, está relacionado a níveis de saúde e bem-estar, e o contrário disso, como a pobreza e o desemprego, estão associados a maiores níveis de doença e mortalidade precoce, ao sentimento de humilhação, desespero, baixa autoestima, insegurança, vulnerabilidade, ansiedade, depressão e suicídio¹⁷.

Conclusão

Os impactos da pandemia COVID-19 trouxeram como principais consequências para a saúde mental do estudante universitário comportamentos como ideação suicida, estresse pós-traumático, elevação dos níveis de estresse, ansiedade e depressão comparados a períodos normais. Com isto, foram identificadas ou elaboradas estratégias para atender necessidades das esferas física, emocional, educacional e social dos estudantes cujos resultados finais contribuíram para a promoção da saúde mental. Além disso, as universidades e organizações governamentais foram de suma importância para a obtenção desses resultados.

Todas as estratégias encontradas ou sugeridas pela literatura podem ser utilizadas no período pós-pandemia, entre elas, destacam-se as estratégias de intervenções online, que podem ser mais exploradas e adaptadas a diversas temáticas. Durante o período, o recurso foi muito utilizado para o desenvolvimento de aulas remotas, socialização e atividades de promoção à saúde mental como, por exemplo, yoga e orientações de cunho psicoterapêutico. Contudo, tornam-se necessário novas pesquisas, visto que outras tecnologias podem surgir. O acompanhamento das descobertas feitas também deve ser realizado, a qualidade da saúde mental dos estudantes universitários deve se continuamente avaliada após este evento traumático e em outros possíveis acontecimentos diante desta nova perspectiva que a pandemia criou.

Referências

1. Heymann DL, Shindo N. WHO Scientific and Technical Advisory Group for Infectious Hazards. COVID-19: what is next for public health?. *Lancet*. 2020; 395(10224):542-545. doi:10.1016/S0140-6736(20)30374-3
2. Cheng ZJ, Shan J. 2019 Novel coronavirus: where we are and what we know. *Infection*. 2020; 48(2):155-163. doi:10.1007/s15010-020-01401-y
3. Bezerra AC, et al. Fatores associados ao comportamento da população durante o isolamento social na pandemia de COVID-19. *Ciência & Saúde Coletiva*, 2020; 25(Supl.1):2411-2421. doi: 10.1590/1413-81232020256.1.10792020
4. Botelho LLR, Cunha CCA, Macedo M. O método da revisão integrativa

nos estudos organizacionais. *Gestão e Sociedade*. 2011; 5(11):121-136.

5. Santos CMC, Pimenta CAM, Nobre MRC. A estratégia PICO para a construção da pergunta de pesquisa e busca de evidências. *Rev. Latino-Am. Enfermagem*. 2007; 15(3).
6. Melnyk BM et al. Evidence-Based Practice: Step by Step: The Seven Steps of Evidence-Based Practice. *AJN, American Journal of Nursing*. 2010; 110(1):51-53.
7. Monteiro DD et al. Espiritualidade / religiosidade e saúde mental no Brasil: uma revisão. *Bol. - Acad. Paul. Psicol*. 2020; 40(98):129-139.
8. Nazaré Oliveira E, Aguiar R. C, Oliveira de Almeida M. T, Cordeiro Eloia S., Queiroz Lira T. Benefícios da Atividade Física para Saúde Mental. *Saúde Coletiva [Internet]*. 2011; 8(50):126-130.
9. Roeder MA. BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA EM PESSOAS COM TRANSTORNOS MENTAIS. *Revista brasileira de atividade física & Saúde*. 1999; 4(2):62-76. doi: 10.12820/rbafs.v.4n2p62-76
10. Silva AC, Pedrollo LFS, Silva IW. Promoção da saúde mental em pandemia e situações de desastres [Internet]. Ribeirão Preto (SP): Kelly Graziani Giaccherio Vedana; 2020. Disponível em: https://coronavirus.unir.br/uploads/81688986/arquivos/Cartilha_2020_USP_digital_completa_OK_2068165952.pdf
11. Maia RS, Araújo TCS, Maia EMC. Aplicação da psicoeducação na saúde: revisão integrativa. *Revista Brasileira de Psicoterapia*. 2018; 20(2): 53-63.
12. Oliveira PR et al. Psicoeducação das Emoção e Habilidades Sociais: Uma Proposta de Promoção de Promoção e Prevenção de Saúde Mental para Adolescente. *Portal de Periódicos - UNIFACS [Internet]*. 2018. 17:21-34. Disponível em: <https://revistas.unifacs.br/index.php/sepa/article/view/5508/3618>
13. Nogueira CA et al. A Importância da Psicoeducação na Terapia Cognitivo-Comportamental: Uma Revisão Sistemática. *Revista das Ciências da Saúde do Oeste Baiano – Higia*. 2017; 2(1):108-120.
14. Lourenço MR, Machado J. Aprender juntos: Projeto De Apoio Curricular Entre Pares. *Revista Portuguesa de Investigação Educacional*. 2017; 17:124-145.
15. Castioni R et al. Universidades federais na pandemia da Covid-19: acesso discente à internet e ensino remoto emergencial. *Ensaio: Avaliação e Políticas Públicas em Educação*. 2021; 9(111):399-419.
16. Cavalcante F et al. Intervenções para Promoção da Saúde Mental Durante a Pandemia COVID-19. *Psicologia, Saúde & Doenças*. 2020; 21(3):582-593.
17. Alves AAM, Rodrigues NFR. Determinantes Sociais e Econômicos de Saúde Mental. *Revista Portuguesa de Saúde Pública*. 2010; 28(2):127-131.
18. Menezes CB, Dell'Aglio DD. Os efeitos da meditação à luz da investigação científica em Psicologia: revisão de literatura. *Psicologia, Ciência e Profissão*. 2009; 29(2):276-289.
19. Schuh MI et al. Meditação: uma estratégia de cuidado em saúde para estudantes universitários. *Revista Enfermagem*. 2021; 11(9):1-21.