

COVID-19: IMPACTOS PSICOLÓGICOS EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS

COVID-19: PSYCHOLOGICAL IMPACTS ON UNIVERSITY STUDENTS

Jamille Rodrigues Malafaia¹
Alessandra Ferreira Costa²
Maria das Graças Teles Martins³

RESUMO: INTRODUÇÃO: A epidemia da COVID-19 traz, em nível mundial, situações de fortes crises na saúde pública e apresenta inúmeras consequências para a vida do ser humano que abrange os aspectos biológicos, psicológicos, econômicos e sociais. Com o impacto das medidas de distanciamento social, isolamento e quarentena, relacionadas à emergência do cuidado, surgem diversos conflitos psicológicos na vida dos universitários. Eles tiveram que se adaptar à nova rotina acadêmica, implantada pelas universidades, com o intuito de preservar a saúde e frear a crise instalada pelo fenômeno. **OBJETIVO:** O presente trabalho buscou identificar e descrever os impactos psicológicos causados pela pandemia da Covid-19 em estudantes universitários e estratégias de enfrentamento. **METODOLGIA:** Utilizou-se a pesquisa bibliográfica e exploratória. Os materiais utilizados foram artigos científicos, dissertações, teses e monografias, disponíveis em bases de dados da Scielo, Pepsic, BVSAude, PubMed, periódicos publicados entre os períodos de 2015 e 2021. **RESULTADOS:** Os resultados sugerem que há diversas questões geradas na epidemia da Covid-19 que afetaram os universitários e desencadearam sintomas de cunho psicológico, transtornos, síndromes e desequilíbrio emocional e estrutural. Evidenciou-se a existência de vários impactos e consequências psicológicas tais como sentimentos negativos, dificuldade para enfrentar o isolamento social, incertezas quanto o futuro, medo, medo de contrair a doença, ansiedade, solidão e angústia, depressão, preocupação e estresse, desânimo, tédio, tristeza, raiva, frustração, perdas e luto, dificuldade de adaptação. As perdas de ente queridos, amigos e colegas são situações presentes. As preocupações se relacionam ao fim da pandemia, sua formação acadêmica e, se conseguirão finalizar seus cursos de forma presencial, se cumprirão a carga horária de estágio etc. **CONCLUSÃO:** Evidencia-se que as universidades foram fechadas, trazendo mudanças bruscas nos métodos de ensino-aprendizagem e na rotina dos estudantes universitários. Os conflitos de ordem emocional, afetivo e comportamental que impactam na saúde e no bem estar biopsicossocial dos acadêmicos são presentes e requerem atenção na emergência do cuidado em saúde mental. As estratégias de enfrentamento e cuidados desenvolvidos pelos profissionais de saúde entre eles, a psicologia são importantes, pois, objetivam minimizar impactos negativos, amenizar sintomas psicológicos e promover a resiliência emocional como formas de prevenção na redução do estresse, da ansiedade e da insegurança presentes no cotidiano dos universitários.

Palavras-chave: Covid-19. Pandemia. Universitários. Psicologia. Saúde mental.

¹Bacharelado em Psicologia (Estácio de Macapá); Pós-graduada em Terapia Cognitivo Comportamental (Facuminas); Pós-graduada em Saúde Coletiva (FACUMINAS).

²Bacharelado em Psicologia (Estácio de Macapá); Pós-graduada em Terapia Cognitivo Comportamental (UNIVITÓRIA); Pós-graduada em Psicologia hospitalar (FACUMINAS).

³Prof. orientadora, psicóloga, Msc. em Saúde Coletiva (UNIFESP) e Ciências da Educação (ULHT/Portugal).

ABSTRACT: INTRODUCTION: The COVID-19 epidemic brings, worldwide, situations of strong crises in public health and has numerous consequences for human life, covering biological, psychological, economic and social aspects. With the impact of social distancing, isolation and quarantine measures, related to the emergency of care, several psychological conflicts arise in the lives of university students. They had to adapt to the new academic routine, implemented by universities, in order to preserve their health and stop the crisis created by the phenomenon. **OBJECTIVE:** The present work sought to identify and describe the psychological impacts caused by the Covid-19 pandemic on university students and coping strategies. **METHODOLOGY:** Bibliographic and exploratory research was used. The materials used were scientific articles, dissertations, theses and monographs, available in databases from Scielo, Pepsic, BVSAude, PubMed, journals published between 2015 and 2021. **RESULTS:** The results suggest that there are several issues generated in the Covid-19 epidemic that affected university students and triggered symptoms of a psychological nature, disorders, syndromes and emotional and structural imbalance. The existence of several psychological impacts and consequences was evidenced, such as negative feelings, difficulty in facing social isolation, uncertainties about the future, fear, fear of contracting the disease, anxiety, loneliness and anguish, depression, worry and stress, discouragement, boredom, sadness, anger, frustration, loss and grief, difficulty adapting. Losses of loved ones, friends and colleagues are present situations. The concerns relate to the end of the pandemic, their academic training and, whether they will be able to complete their courses in person, whether they will fulfill the internship workload, etc. **CONCLUSION:** It is evident that universities were closed, bringing sudden changes in teaching-learning methods and in the routine of university students. Emotional, affective and behavioral conflicts that impact the health and biopsychosocial well-being of academics are present and require attention in the emergency of mental health care. The coping and care strategies developed by health professionals, including psychology, are important, as they aim to minimize negative impacts, alleviate psychological symptoms and promote emotional resilience as forms of prevention in reducing stress, anxiety and insecurity present in the environment. everyday life of university students.

Keywords: Covid-19. Pandemic. College students. Psychology. Mental health.

INTRODUÇÃO

No presente artigo busca-se identificar e descrever os impactos psicológicos causados pela pandemia da covid-19 em estudantes universitários e estratégias de enfrentamento. O cenário da Covid-19 tem se caracterizado como um estressor psicológico significativo, pois além do impacto provocado na vida das pessoas e nas organizações, percebe-se sua abrangência impactante nos aspectos sociais, educacionais, político e econômicos que atingem o mundo e provocam inseguranças, medo de ser contaminado e incertezas sobre o futuro, além de precipitarem distúrbios psicológicos de várias ordens (CARVALHO & SOUZA, 2021) apud (TROYER, KOHN & HONG, 2020).

Constatou-se que os sintomas psicológicos estão relacionados com as fases da epidemia e que a primeira fase é caracterizada por uma mudança radical de estilo de vida e a primeira reação é a do medo de ser contaminado pelo vírus invisível. Explicita que as dificuldades começam a surgir com a necessidade da redução e distanciamento do contato físico. Surge nessa dinâmica, a primeira reação de estresse agudo ocasionada pela

circunstância súbita e inesperada. Surgem, ainda, apreensão relacionada ao medo de ser contaminado, o que não difere muito de situações traumáticas como um desabamento ou terremoto (MARI, 2020). Conforme Martins et. al. (2020) que vários estudos comprovam os impactos da pandemia e relatam a prevalência de distúrbios como transtornos de ansiedade e transtornos depressivos. Esses impactos também podem ser sofridos após o termino da pandemia trazendo também consequências tanto psicológicas quanto socioeconômicas (MARTINS et al., 2020).

Hossain et.al. (2020) esclarece que o fato de estarem lidando com algo novo, desencadeia comportamentos fora do habitual, inseguranças, medos, ansiedades, depressão, síndromes do pânico. Explicita que junto à pandemia do novo coronavírus, surge um estado de pânico social global e sensação de isolamento que desperta angústia, insegurança, medo de que podem se prolongar até mesmo após o controle do vírus (PEREIRA et.al., 2021; HOSSAIN et.al., 2020).

Este estudo se justifica por sua relevancia no campo científico em razão da pandemia da Covid-19 provocar repercursões em escala global, nas diferentes áreas da ciência com impactos sociais, educacionais, econômicos, políticos e culturais. Tem relevância no cenário atual, evidenciando-se um problema social e de saúde pública que afeta o cotidiano dos universitários e de todos os seres humanos existentes mundialmente. Diante desta narrativa, problematizou-se: quais os impactos e consequências psicológicas são provocados pela pandemia da covid-19 nos universitários? Quais estratégias adaptativas podem ser utilizadas para enfrentar e superar a crise?

Compreende-se que com a epidemia da Covid-19, as medidas de restrições tornaram-se cada vez mais rigorosas, houve fechamentos de várias instituições de ensino, distanciamento e isolamento social. Além disso, informações cotidianas atualizadas sobre a covid-19 geraram medos, insegurança, pânico, estresse e ansiedade com significativas mudanças comportamentais pois, a rotina das pessoas foram alteradas sensivelmente. Nesse contexto, é fundamental compreender que essas diversas ações de segurança adotadas pela sociedade afetaram psicologicamente diversos grupos sociais, inclusive estudantes e universitários. A preocupação, juntamente com o medo de ser infectado, agravaram-se drasticamente.

Evidencia-se que a epidemia do coronavírus desencadeou impactos negativos na saúde de milhões de pessoas em todo o mundo e os estudantes universitários buscam se reorganizar em questão de rotinas, dar conta de atividades acadêmicas, trabalho, família, além de se adaptar a aulas remotas e novas tecnologias e, atentos aos cuidados de sua saúde

física e mental a fim de amenizar os impactos e consequências psicológicas vivenciados na Covid-19.

As estratégias de enfrentamento são necessárias pois, buscam apoiar os indivíduos, ainda que de forma remota, ofertar cuidados psicológicos os quais envolvem assistência com profissionais e ajuda em situações crise a fim de aliviar as ansiedades e preocupações, fornecendo conforto e alívio dos sintomas (SCHMIDT, 2020). A resiliência é apontada como estratégia de adaptação e enfrentamento sendo um aspecto que promove a saúde mental das pessoas uma vez que por meio dela o indivíduo aprende a lidar com as adversidades. (GONÇALVES, 2021)

METODOLOGIA

Este estudo teve como base metodológica a pesquisa bibliográfica, descritiva e exploratória com o objetivo identificar os impactos psicológicos causados pela pandemia da Covid-19 em estudantes universitários e as estratégias de enfrentamento. Gil (2017, p. 34) afirma que “a pesquisa bibliográfica é elaborada com base em material já publicado. Tradicionalmente, esta modalidade de pesquisa inclui material impresso como livros, revistas, jornais, teses, dissertações e anais de eventos científicos”. A pesquisa exploratória tem como propósito maior familiaridade com o problema com vistas a torna-lo mais explícito ou a construir hipóteses. Seu planejamento tende a ser bastante flexível, pois interessa considerar os mais variados aspectos relativos ao fato ou fenômeno estudado (GIL, 2017, p. 33).

Os materiais consultados consistiram-se em todas as produções publicadas cientificamente que se relacionam com o tema em questão publicados no período de 2015 a 2021. Nos critérios de inclusão foram considerados livros, artigos científicos, monografias, teses, dissertações disponíveis em bases de dados especializados como a Scientific Electronic Library Online (SciELO), Biblioteca virtual em saúde (Bvsalúde), PubMed e Periódicos eletrônicos em psicologia (Pepsic) publicados entre os períodos de 2015 e 2021. Foram utilizados períodos anteriores, quando se referiam a historicidade e relevância para o estudo. Como critérios de inclusão foram utilizados as palavras-chave e suas combinações: “covid-19”, “Pandemia”, “psicologia”, “Saúde mental”, “impactos psicológicos”, “universitários” “rotina universitária”. Foram excluídos materiais que não se inseriam no objeto do estudo.

Na análise crítica dos riscos e benefícios, seguiu-se os procedimentos éticos de pesquisa em cumprimento as exigências da resolução 466/12 e 510/15 e, levando-se em conta

que o método de pesquisa não envolveu manipulação com seres humanos, pois, trata-se de pesquisa bibliográfica e, portanto, não apresentou riscos. Não foi necessário utilizar o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Os benefícios apresentados com o estudo se relacionam com a produção de conhecimento científico com temática relevante na psicologia e saúde mental, além de benefícios para áreas importantes da ciência, entre as quais destaca-se a educação, social, psicologia clínica, entre outras que fazem parte do contexto da saúde mental das pessoas, especificamente, de estudantes universitários.

A análise de dados ocorreu da seguinte forma, após a coleta dos materiais selecionados para a fundamentação teórica, foi realizada uma construção argumentativa teórica com embasamento científico discutindo-se os pontos relevantes que foram descritos pelos diversos autores, estabelecendo-se relações existentes entre os fenômenos estudados. Buscou-se verificar se o problema e os objetivos propostos foram alcançados. Gil (2017) esclarece que a análise tem como objetivo organizar e resumir os dados de tal forma que possibilitem o fornecimento de resposta do problema proposto pela investigação.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

1.COVID-19: CONSEQUÊNCIAS E MEDIDAS DE CONTROLE

247

O início do ano de 2020 trouxe inúmeros desafios à humanidade em razão do novo vírus da COVID-19, nome dado à infecção causada pelo novo coronavírus (SARS-COV-2) e que teve início na cidade de Wuhan, em dezembro de 2019, se tornando uma doença com proporções globais devido a sua alta taxa de transmissão. (LANA, et al, 2020). Em 26 de fevereiro de 2020, o Ministério da Saúde confirmava oficialmente o primeiro caso de Covid-19 no Brasil e, por se tratar de uma doença totalmente nova, havia inúmeras dúvidas de como seria o comportamento da doença em um país tropical, a informação que se tinha é que se tratava de uma síndrome gripal, que se mostrava altamente agressiva em pacientes acima de 60 anos. (BRASIL, 2020).

Com o crescimento da infecção e o alto contágio, foram tomadas medidas severas pelos estados brasileiros, foi decretado estado de quarentena a partir de 06 de fevereiro de 2020 por meio da Lei 13.979/2020. A partir disso, os estados e municípios decretaram emergência de saúde pública e determinaram que locais como escolas, igrejas, boates, praças e outros lugares com aglomerações de pessoas fossem fechados. (BRASIL, 2020). A população foi orientada a ficar em casa, em isolamento, sem contato com pessoas externas ao seu convívio, principalmente para não serem transmissores do vírus para os indivíduos mais vulneráveis

como idosos, imunodeprimidos e pessoas com infecções crônicas.

As medidas foram sendo aplicadas de forma gradual e condizente com a realidade de cada estado brasileiro, o que acabou gerando uma crise sanitária, resultado de uma má gestão pública da saúde, desconhecimento sobre o vírus e sobre questões relacionadas a COVID-19 então, foram obrigados a declarar estado de emergência, em todos os estados brasileiros. (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2020). O reflexo dessas ações foi o pânico generalizado na população, as incertezas acerca do controle da pandemia de COVID-19 e quanto tempo a mais as pessoas teriam que ficar em isolamento, estes, ainda hoje, são alguns fatores que refletem diretamente na saúde mental da população. (DOLABELLA, ET AL, 2020).

Registra-se que pesquisas realizadas no México evidenciou que 37,92 % dos universitários que estavam em isolamento apresentaram estresse e 36,3% problemas de sono. A pesquisa apontou que esses valores eram maiores para o grupo das mulheres e alunos mais novos (18-25 anos) (GONZÁLEZ-JAIMES, TEJEDA-ALCÁNTARA, ESPINOSA-MÉNDEZ, & ONTIVEROS-HERNÁNDEZ apud PEREIRA et.al, 2021). Outra investigação realizada com 460 estudantes universitários portugueses, evidenciou que os participantes durante a pandemia apresentaram níveis significativamente mais elevados de depressão, ansiedade e estresse. Houve diferenças quando comparados aos estudantes investigados durante o período anterior à pandemia (MAIA E DIAS, 2020).

Praticamente todas as instituições foram fechadas e, com o fechamento das instituições de ensino observou-se que as ações trouxeram consequências refletidas na saúde mental dos universitários, pois, sentem medo de contrair a doença e transmiti-la para seus familiares. Todos esses fatores têm aumentado os níveis de depressão e ansiedade comparado ao cenário antes do isolamento social que demonstram que estão significativamente alterados. (GUNDIM ET AL., 2021; MAIA E DIAS, 2020; BRABICOSKI 2020)

Evidencia-se que a COVID-19 trouxe mudanças bruscas na vida dos acadêmicos, visto que afeta a esfera biopsicossocial e engloba todo um aspecto social e uma nova adaptação as situações que vem junto às consequências da epidemia. Nesse contexto, as universidades tiveram que adaptar seu currículo do ensino presencial para o ensino remoto e as aulas à distância e o estudo remotose tornaram-se parte da rotina dos universitários como novo método de prosseguir com o semestre letivo sem que houvesse o contato presencial dos alunos. Percebeu-se que a pandemia de COVID-19 interrompeu as atividades presenciais de 91% dos estudantes no mundo (UNESCO, 2020).

Até meados de abril de 2020, havia projeções que indicavam que as medidas de controle da pandemia poderiam se prolongar por 2 ou 3 meses. Todavia, projeções científicas publicadas a partir desse mesmo mês indicam a necessidade de ampliar os períodos de quarentena, ainda que de modo intermitente, e de que o retorno às atividades presenciais ocorra de forma controlada, com minimização de riscos de contágio (KISSLER et al., 2020).

Constatou-se que em virtude do fechamento das universidades, a educação mediada por tecnologias, como o Ensino Remoto Emergencial (ERE), suscitou inúmeros debates sobre os rumos da educação durante e depois do período da pandemia de COVID-19, visto que uma atividade ou aula remota pode ser considerada uma solução temporária para continuar as atividades pedagógicas e tem como principal ferramenta as plataformas online.

De acordo com Gundin et.al. (2021) o fechamento de instituições de ensino por causa da pandemia tem afetado metade dos estudantes no mundo, 890 milhões em 114 países. Alertam-se que o impacto desse isolamento repercutirá no ensino superior global por muito mais tempo depois que o surto for de fato controlado. Apontam que cerca de metade dos universitários enfrentam insegurança, medo, sensação de perda e mudanças de humor como consequência da pandemia, comparativamente aos períodos normais. (GUNDIN et.al, 2021).

Quando se trata de sofrimento psíquico, inúmeras foram as pessoas que sofreram as consequências, seja de forma direta ou indireta, do COVID-19 frente suas medidas de controlar o contágio. (ESTELA, et al, 2020). A literatura mostra que tais medidas tiveram impactos significativos para a humanidade. Ressalta-se que a pandemia da Covid-19 é um problema grave, de saúde pública mundial, que afetou e ainda afeta o Brasil, exigindo algumas medidas governamentais para reduzir sua transmissão. Entre as principais medidas, estão a quarentena e o distanciamento social.

ROTINA UNIVERSITÁRIA ANTES E DURANTE A PANDEMIA COVID-19

Ao se abordar a rotina dos estudantes universitários antes da pandemia, ressalta-se que a universidade é constituída como um espaço de desenvolvimento da vida e aprimoramento de habilidades e competências profissionais e pessoais, marcada fortemente por mudanças e transições que geram novas demandas, criando uma realidade a qual o sujeito precisa se adaptar, o que faz com que esse processo muitas vezes seja percebido como um estressor que impacta diretamente na saúde dos universitários. (BARDAGI, 2007).

Entretanto, não é raro que os discentes se deparem com dificuldades para se adaptar a

esse novo ambiente em razão das diversas exigências presentes na vida acadêmica. Nesse contexto, é importante possuir uma rede de apoio composta por genitores, outros familiares, colegas e funcionários da própria universidade que podem auxiliar os jovens a acelerar o processo de adaptação (SANTOS E DIAS (2015) apud (CREDÉ & NIEHORSTER, 2012).

Acredita-se que por ser um lugar de transformações e mudanças significativas, a etapa de entrada na universidade é um processo que irá gerar algum impacto na vida do universitário e que exigirá adaptações. Compreende-se que o sofrimento é algo inerente e que vai sim fazer parte da vida do indivíduo, porém, a universidade não precisa e, nem deve, ser um local que irá produzir ou desencadear um adoecimento psíquico ou estresse extremo. Assim, o estudante universitário deverá adaptar-se a uma série de rotinas e atividades, direcionando seus esforços para atender às demandas do curso superior, o que poderá exigir certa reorganização do cotidiano que vinha tendo antes do ingresso na faculdade. Portanto, seja qual for a graduação que estiver cursando, o estudante ocupará, em média, 20 horas semanais com aulas, sem contar o tempo destinado às leituras e resolução de exercícios (CAMARGO, 2021).

Aponta-se que é possível perceber que o ingresso na universidade altera a rotina de uma pessoa, gera uma série de mudanças e renúncias, visto que o universitário precisará dedicar uma boa parte do seu tempo para trabalhar nas atividades e deveres que a universidade exige. Além disso, precisará reorganizar sua vida financeira e separar um horário para ter que ir até a universidade assistir as aulas, já que uma das modalidades é a do ensino presencial. Compreende-se que o ensino presencial era a modalidade de ensino mais tradicional na atualidade e a mais utilizada. Nesse procedimento, todo o conteúdo do curso é exibido em sala de aula, onde os alunos e professores se reúnem todos os dias de forma presencial. Os horários de aula seguem o calendário e respeitam o turno do curso, que pode ser matutino, vespertino ou noturno. (EDUCA MAIS BRASIL, 2020).

Diante do exposto, evidencia-se que com a atual situação de pandemia provocada pela Covid-19 que o mundo vem vivenciando, houve grandes mudanças em todos os aspectos da humanidade, modificando completamente o modo de vida das pessoas, da forma que essas modificações trouxeram diversas dificuldades para inúmeros grupos, no qual os estudantes universitários fazem parte e que precisam se adaptar frente as novas rotinas, isolamento social e novos métodos de aprendizagem.

A rotina passa a ser alterada no período da pandemia. Registra-se que a pandemia de covid-19 iniciou, no Brasil, em 05 de maio de 2020 e, já faz mais de dois anos que os

universitários enfrentam a pandemia e as consequências que resultaram da mesma. Com este efeito, a suspensão das atividades letivas presenciais em nível mundial, gerou a obrigatoriedade dos professores e estudantes migrarem para a realidade online, transferindo e transpondo metodologias e práticas pedagógicas típicas dos territórios físicos de aprendizagem, naquilo que tem sido designado por Ensino Remoto de Emergência (ERE). (MOREIRA et al., 2020).

Aula remota e educação à distância são a tendências do contexto atual para dar continuidade ao ano letivo em meio às restrições impostas pela pandemia de COVID-19. Com a suspensão das aulas presenciais, o Ministério da Educação, em caráter excepcional, divulgou e tem prorrogado uma portaria que autoriza a retomada das disciplinas em andamento por meio de aulas online e atividades remotas. A medida é válida para universidades federais, faculdades privadas e outras unidades de ensino. (BRASIL ESCOLA, 2021).

No momento em que instalou-se a epidemia da Covid-19, os docentes, num contexto de extrema urgência, tiveram que passar a organizar aulas remotas, atividades de ensino mediadas pela tecnologia, mas que se orientam pelos princípios da educação presencial. (ROSA, 2020). Dessa forma, o ensino presencial físico precisou ser transposto para os meios digitais. Como exemplo, o Ensino Remoto de Emergência (ERE), em que a aula ocorre num tempo síncrono (seguindo os princípios do ensino presencial), com vídeo aula, aula expositiva por sistema de web conferência, e as atividades seguem durante a semana no espaço de um ambiente virtual de aprendizagem de forma assíncrona. (FLÁVIO DUTRA-JORNAL DA UFRGS, 2020).

Por existir um distanciamento físico entre o professor e universitários, percebe-se um certo isolamento por parte do estudante, por estarem em suas casas, aspectos voltados a procrastinação ficam mais evidentes, muitos estão experimentando um aumento significativo da carga acadêmica, por terem que lidar com situações novas que o método remoto sugere. Dados registrados pela Equipe Multidisciplinar do Núcleo de Apoio Psicossocial da PUCRS em 2020, relatam que por conta das intensas preocupações em torno da COVID-19, inúmeras universidades resolveram interromper as aulas presenciais e evacuar os alunos, o que contribui, ainda mais, para o surgimento de efeitos psicológicos negativos. Alguns destes impactos puderam ser percebidos no acolhimento remoto aos estudantes, após as medidas de isolamento social, principalmente nos dois primeiros meses.

Os dados demonstram que as demandas apresentadas, num primeiro momento, se caracterizaram por estarem associadas, principalmente, a dificuldades para acompanhar as aulas e realizar as atividades online, dificuldade de organização temporal, quadros de ansiedade e de depressão; bem como, dificuldades familiares em função do convívio diário. (Equipe Multidisciplinar do Núcleo de Apoio Psicossocial, PUCRS, 2020).

Ressalte-se que os acadêmicos tiveram que se adaptar a essa nova realidade do ensino, as chamadas aulas online, visto que era a única forma de se manter o semestre letivo, sem ter o contato presencial. As mudanças ocorridas no ensino para os universitários acarretaram impactos psicológicos fortes. Compreende-se que, com o surgimento do coronavírus, inúmeras medidas de prevenção tiveram que ser implantadas, para que pudessem controlar e diminuir a proliferação do vírus. Diante disso, as pessoas que tinham suas rotinas fora de casa, tiveram que se manter em quarentena, precisando interrompê-las permanecendo em suas casas.

Além disso, por conta das condições de quarentena, fecharam-se escolas e universidades, e suspenderam-se encontros presenciais de ensino e aprendizagem, o que afetou profundamente a dinâmica cotidiana da vida das pessoas e induziu muitas preocupações individuais e coletivas. (MEO et al., 2020).

Nessa dinâmica de mudanças, durante a epidemia surgem outros componentes importantes como a falta de materiais entre eles, computador, tablet, celular que são primordiais para estudar através de plataformas digitais. Além disso, a falta de capacitação para lidar com esses meios digitais são situações vivenciadas pelos universitários. Pontua-se que todas essas situações promovem mais repercussões psicológicas no estudante uma vez que aumenta suas frustrações provocando ansiedade e medo. (TORRES, ALVES e COSTA, 2020; GOMES e BARBOSA, 2022)

3. IMPACTOS PSICOLÓGICOS E ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO NA COVID-19

Percebe-se que durante uma pandemia é esperado que as pessoas estejam vivenciando, frequentemente, estado de alerta, que estejam preocupadas, confusas, estressadas e com sensação de falta de controle diante das incertezas do momento, (SILVA ET AL., 2020). As medidas de quarentena e distanciamento social adotadas, bem como as repercussões econômicas da pandemia podem ser consideradas fatores causadores de medo e ansiedade. Acrescenta que em uma pandemia, tanto o medo e a insegurança provocam ansiedade e aumento dos níveis de estresse em indivíduos saudáveis e, intensifica os sintomas em

indivíduos com transtornos psiquiátricos pré-existentes (MORAES et.al., 2021, APUD MIRANDA et al., 2020; SHIGEMURA et al., 2020).

Considera-se que a população sofra os impactos em diferentes níveis de intensidade e gravidade, ainda que a maior parte dos problemas de ordem psicológica apresentados sejam considerados reações e sintomas inerentes para o atual período que vivenciam, estima-se que ocorra um aumento expressivo e incidências de sintomas psicológicos levando em consideração a magnitude da problemática vivenciada, o grau de vulnerabilidade social, econômica e psicossocial, o tempo e a qualidade das ações psicossociais antes, durante e após a epidemia (FONSECA et al., 2020). Evidenciou-se que os impactos psicológicos e físicos são perceptíveis uma vez que os acadêmicos apresentam falta de rotina, falta do contato com familiares e amigos, apresentam sentimentos negativos, dificuldade para enfrentar o isolamento social, além do medo e estresse relacionados a esse a vivência deste novo momento de epidemia (COELHO et al., 2020).

Sendo assim, pode se afirmar que juntamente com a pandemia de COVID-19 surge um estado de pânico social em nível global e a sensação do isolamento social desencadeia os sentimentos de angústia, insegurança e medo, que podem se estender até mesmo após o controle do vírus (PEREIRA et al, 2021 apud HOSSAIN et al., 2020). As incertezas que esse novo método apresenta induz nos universitários vários sintomas como insegurança, estresse, ansiedade e medo. Cerca de metade dos universitários já enfrentam insegurança, medo, sensação de perda e mudanças de humor como consequência da pandemia, comparativamente aos períodos normais. (MAIA e DIAS, 2020).

Os autores Caixeta e Almeida (2013, p. 14) esclarecem que essa frustração, aliada à constatação dos limites do sujeito e às dificuldades do contexto social em responder a essas expectativas, pode se traduzir em sofrimento psíquico. Recentemente, os estudos têm mostrado muitas alterações no comportamento e emoções dos estudantes como consequência dos efeitos psicológicos da pandemia da covid 19, trazendo um resultado de desânimo, tédio, tristeza, raiva, frustração, dificuldade de adaptação deste momento e diminuição no rendimento acadêmico.

Vários estudos sugerem que as emergências de saúde pública podem desencadear efeitos psicológicos em universitários, como ansiedade, medo, preocupação, entre outros sintomas. (CHANG et al. 2020). Os autores Maia e Dias (2020) afirmam que as pesquisas realizadas comprovam o aumento de forma expressiva de ansiedade, depressão e estresse entre os estudantes universitários no período pandêmico, comparado a períodos normais

(MAIA e DIAS, 2020).

Registra-se que as preocupações que norteiam os estudantes universitários estão voltadas sobre o fim da pandemia de COVID-19, se irão conseguir finalizar seus cursos de forma presencial, se vão conseguir cumprir a carga horária de estágio e outras diversas situações relacionadas a sua formação acadêmica que, com certeza, são motivos que geram ansiedade, medo e angústia. Além da ansiedade devido à doença em si, a pandemia contribuiu para o atraso na prática clínica dos estudantes, que estavam em quarentena, o que atrapalhou, significativamente, a programação acadêmica deles, deixando-os ainda mais ansiosos ou deprimidos.(RODRIGUES, et.al 2020; LIU et. al., 2020).

Evidencia-se que a pandemia do coronavírus desencadeou impactos negativos na saúde de milhões de pessoas em todo o mundo. Percebe-se que desde o período de 2020 até o momento atual os estudantes universitários buscam se reorganizar em questão de rotinas, dar conta de atividades acadêmicas, trabalho, família, além de se adaptar a aulas remotas e novas tecnologias e, atentos aos cuidados de sua saúde física e mental a fim de amenizar os impactos e consequências psicológicas vivenciados na Covid-19. Constata-se conforme Martins et. al. (2020) que vários estudos comprovam os impactos da pandemia e relatam a prevalência de distúrbios como transtornos de ansiedade e transtornos depressivos. Esses impactos também podem ser sofridos após o término da pandemia trazendo também consequências tanto psicológicas quanto socioeconômicas (MARTINS et al., 2020).

Evidenciou-se a existência de vários impactos e consequências psicológicas nos estudantes universitários descritos tanto no campo afetivo, cognitivo como comportamental, entre eles estão: sentimentos negativos, dificuldade para enfrentar o isolamento social, além do medo, estresse, ansiedade, pânico, depressão, preocupação, desânimo, tédio, tristeza, raiva, frustração, perdas, dificuldade de adaptação. (PEREIRA et al, 2021 apud HOSSAIN et al., 2020; CAIXETA e ALMEIDA, 2013, P. 14; CHANG et al., 2020; MAIA e DIAS, 2020; RODRIGUES, ET.AL 2020; LIU et. al., 2020).

Diante disso, buscou-se, verificar as estratégias de enfrentamento para promover a adaptação e superação frente as inseguranças dos estudantes oriundos do impacto da Covid-19. Salienta-se que algumas estratégias podem ser utilizadas como medidas de enfrentamento a fim de lidar com os sentimentos provocados pelo isolamento presentes na pandemia. Entre as estratégias estão, fazer tarefas que não faziam parte da rotina, aprender novas atividades como um novo idioma por exemplo, prática de exercício físico, essas atividades auxiliam no relaxamento e alívio dos sentimentos além de beneficiar a saúde

mental e física (VISENTINI et al., 2021).

Enfatiza-se que o estresse acadêmico conduz ao sofrimento psicológico e tem efeitos prejudiciais sobre o bem-estar do indivíduo. Portanto, a capacidade de superar essas adversidades e aprender a ser mais forte com a experiência é considerada resiliência.

No campo da psicologia, compreende-se que uma pessoa é resiliente quando se mostra capaz de voltar ao seu estado habitual de saúde (física e mental) depois de passar por uma experiência difícil. A resiliência pode ser definida como a capacidade de enfrentar e superar adversidades. Assim, entende-se que a resiliência tem um impacto na experiência de aprendizagem, no desempenho acadêmico, na conclusão do curso e, a longo prazo, na prática profissional. Portanto, resiliência e estratégias positivas de enfrentamento podem resistir ao estresse e melhorar o bem-estar pessoal (CHOW et al., 2018; RUAS et.al., 2019).

Assim sendo, percebe-se que a resiliência é considerada um processo dinâmico que resulta no processo de adaptação positiva em contextos de grande adversidade, em que o indivíduo consegue manter-se saudável mesmo após vivenciar situações difíceis (PESSOA et al., 2014). De maneira geral, a resiliência é entendida como sendo o processo onde o indivíduo consegue superar as adversidades, adaptando-se de forma saudável ao seu contexto. Nesse sentido, a resiliência é considerada um aspecto que promove a saúde mental das pessoas uma vez que por meio dela o indivíduo aprende a lidar com as adversidades.

255

A resiliência é uma estratégia utilizada na psicologia positiva e que pode reduzir o estresse causado pelo COVID-19. Além disso, pode diminuir os transtornos causados pela ansiedade e pelas notícias negativas recebidas diariamente pelos acadêmicos. GONÇALVES et al. (2021). Apresentam-se algumas estratégias e recomendações gerais de cuidados psíquicos para enfrentamento da Covid-19 descritas pela Fiocruz que podem ser utilizadas pelos universitários e pessoas de forma geral (FIOCRUZ-CARTILHA SAÚDE MENTAL E ATENÇÃO PSICOSSOCIAL NA PANDEMIA COVID-19, 2020, P.13), IASC; WHO (2020):

- Reconhecer e acolher seus receios e medos, procurando pessoas de confiança para conversar;
- Retomar estratégias e ferramentas de cuidado que tenha usado em momentos de crise ou sofrimento e ações que trouxeram sensação de maior estabilidade emocional;
- Investir em exercícios e ações que auxiliem na redução do nível de estresse agudo (meditação, leitura, exercícios de respiração, entre outros mecanismos

que auxiliem a situar o pensamento no momento presente, bem como estimular a retomada de experiências e habilidades usadas em tempos difíceis do passado para gerenciar emoções durante a epidemia);

- Evitar o isolamento junto a sua rede socioafetiva, mantendo contato, mesmo que virtual;
- Investir e estimular ações compartilhadas de cuidado, evocando a sensação de pertença social (como as ações solidárias e de cuidado familiar e comunitário)
- Reenquadrar os planos e estratégias de vida, de forma a seguir produzindo planos de forma adaptada às condições associadas a pandemia;
- Manter ativa a rede socioafetiva, estabelecendo contato, mesmo que virtual, com familiares, amigos e colegas;
- Evitar o uso do tabaco, álcool ou outras drogas para lidar com as emoções;
- Buscar um profissional de saúde quando as estratégias utilizadas não estiverem sendo suficientes para sua estabilização emocional;
- Estimular o espírito solidário e incentivar a participação da comunidade.

São estratégias importantes que podem auxiliar o indivíduo frente a crise de Covid-19 e em outras situações adversas. Corroborando, Schmidt (2020) sugere apoiar os indivíduos, ainda que de forma remota, considera importante ofertar cuidados psicológicos os quais envolvem assistência com profissionais e ajuda em situações crise, isso pode aliviar as ansiedades e preocupações, fornecendo conforto. Além disso, é importante solicitar a rede de apoio social e suprir necessidades básicas. (SCHMIDT et al., 2020).

Orientar os universitários a realizarem uma reavaliação positiva e construírem um plano de ação para solucionar os problemas oriundos do cenário epidêmico que estão vivenciando é uma estratégia importante pois, possibilitará novos aprendizados e novas perspectivas. Torna-se importante, também, buscar compartilhar sentimentos e aceitar as responsabilidades (MOTA et al., 2021).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo buscou identificar e descrever os impactos psicológicos causados pela pandemia da Covid-19 em estudantes universitários e as estratégias de enfrentamento.

Constatou-se que o problema proposto e os objetivos do estudo foram alcançados. Ressalta-se que com o surgimento do Covid 19, foram tomadas medidas de distanciamento e isolamento social. As universidades foram fechadas, trazendo mudanças bruscas nos métodos de aprendizagem e na rotina dos estudantes universitários, gerando conflitos psicológicos em nível emocional, afetivo e comportamental.

Detectou-se, na literatura, componentes de medos e incertezas, medo de contrair o vírus, de perder entes queridos, incertezas relacionadas a conclusão do curso de forma presencial. Destaca-se que o estudante universitário ao entrar em uma universidade, deposita todas suas expectativas de um futuro promissor e, ao se deparar com a epidemia do coronavírus, momento do qual é vivenciado, surgem inúmeras incertezas, causando sofrimento mental.

Este estudo evidenciou, na literatura, diversas questões geradas na epidemia da Covid-19 que afetaram os estudantes universitários e desencadearam sintomas de cunho psicológico, com prejuízos na saúde mental provocados por transtornos, síndromes e desequilíbrio emocional. Verificou-se a existência de vários impactos e consequências psicológicas entre os quais estão sentimentos negativos, dificuldade para enfrentar o isolamento social, incertezas quanto o futuro, medo, ansiedade, solidão e angústia, depressão, preocupação e estresse, desânimo, tédio, tristeza, raiva, frustração, dificuldade de adaptação (MAIA; DIAS, 2020; SCHMIDT et al.; 2020; MARTINS et al.; 2020; MOTA et al., 2021; VISENTINI et al., 2021; GOMES e BARBOSA; 2022).

Os estudos apontam a existência de muitas alterações no comportamento e emoções dos estudantes que são consequências dos efeitos psicológicos da pandemia da covid 19 e que trouxeram como resultado desânimo, tédio, tristeza, raiva, frustração, dificuldade de adaptação e diminuição no rendimento acadêmico. As pesquisas comprovam o aumento de forma expressiva de ansiedade, depressão e estresse entre os estudantes universitários no período pandêmico, comparado a períodos normais (MAIA; DIAS, 2020).

Schmidt (2020) sugere, como estratégias de enfrentamento, apoiar os indivíduos, ainda que de forma remota, ofertar cuidados psicológicos os quais envolvem assistência com profissionais e ajuda em situações crise a fim de aliviar as ansiedades e preocupações, fornecendo conforto. Da mesma forma Gonçalves (2021) aponta a resiliência sendo um aspecto que promove a saúde mental das pessoas uma vez que por meio dela o indivíduo aprende a lidar com as adversidades. Faz notar que a resiliência é uma estratégia utilizada na psicologia positiva e que pode reduzir o estresse causado pelo COVID-19. Outras

estratégias e recomendações gerais de cuidados psíquicos para enfrentamento são descritas pela Fiocruz (Cartilha Saúde mental e atenção psicossocial na pandemia Covid-19, 2020); IASC; WHO (2020) que fornecem contribuições importantes que auxiliam no bem estar, redução da ansiedade, estresse, equilíbrio e melhoria da qualidade de vida das pessoas.

Conclui-se que este estudo possibilitou uma reflexão significativa para a área acadêmica, profissionais de saúde, psicologia, saúde mental e a sociedade em geral com informações e reflexões a respeito dos impactos psicológicos provocados pela pandemia de covid-19. Além disso, esse fenômeno requer pauta de discussões dentro dos mais diversos segmentos da área da saúde, do meio educacional e social. Sugere-se ampliação do estudo com pesquisas de campo, a fim de constatar a realidade dos estudantes universitários na pós pandemia da Covid-19.

REFERÊNCIAS

AQUINO, E. M. et.al. Medidas de distanciamento social no controle da pandemia de COVID-19: Potenciais impactos e desafios no Brasil. 2020. **Revista Ciência & Saúde Coletiva**. Disponível em: <https://cienciaesaudecoletiva.com.br> // www.scielo.com.br

BADARGI, M. P.; BONDAN, A.P. Comprometimento profissional e estressores percebidos por graduandos regulares e tecnológicos. (2007) Disponível em: www.scielo.com.br.

BLANDO, A.; MARCÍLIO, F. C. P.; FRANCO, S. T. K.; TEIXEIRA. M. A. P. **Levantamento sobre dificuldades que interferem na vida acadêmica de universitários durante a pandemia de COVID-19.** DOI: <http://dx.doi.org/10.15536/thema.V20.Especial.2021.303-314.1857>. Disponível em: <https://periodicos.ifsul.edu.br> Acesso em: 04.julho 2021

BORINE, RITA DE CÁSSIA CALDERANI et al. **Relação entre qualidade de vida em acadêmicos da área da saúde.** Londrina p 2, jun 2015. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2236-64072015000100008 . Acesso em: 03 de junho de 2021.

BRABICOSKI, C. V., FLORIANO, L. S. M., SKUPIEN, S. V., Martins, A. R., Arcaro, G., & dos Santos, J. C. As práticas atuais de cuidado em saúde mental no contexto da Covid-19: uma revisão integrativa. *Brazilian Journal of Development*, 6(12), Disponível em: <https://brazilianjournals.com>.

BRASIL. Lei nº 13.979 de 06 de fevereiro de 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Centro de Operações de Emergências em Saúde Pública. Boletim Epidemiológico Infecção Humana pelo Novo Coronavírus (2019-nCoV) – Semana Epidemiológica 16. Brasília: Ministério da Saúde, 2020.

CAMARGO, Maria Fernanda Ribeiro. **Vida de Universitário: tudo o que você precisa saber sobre a faculdade.** (2021). Disponível em: <<https://blog.unis.edu.br/>>. Acesso em 05 jun 2022.

CARVALHO, A. F. M.; SOUZA, G. G. **Os efeitos psicológicos do distanciamento social causado pelo novo Coronavírus em estudantes universitários.** (2021) Research, Society and Development, v. 10, n. 8, e9710817245, 2021 (CC BY 4.0) | ISSN 2525-3409 | DOI: <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v10i8.17245>.

CHANG, M. M.; WONG, W.K. The SARS-CoV-2 coronavirus that causes the COVID-19 disease led to the most significant change in the world order over the past century, destabilizing the global conomy and. (2020). Disponível em: <https://scholar.google.com.br>

CHOW, K. M., TANG, W. K. F., CHAN, W. H. C., Sit, W. H. J., CHOI, K. C., & CHAN, S. **Resilience and well-being of university nursing students in Hong Kong: a crosssectional study.** (2018). BioMed Central Medical Education, 18(13), 1-8. <http://dx.doi.org/10.1186/s12909-018-1119-0>.

COELHO, A. P. S., OLIVEIRA, D. S., FERNANDES, E. T. B. S., SANTOS, A. L. de S., RIOS, M. O., FERNANDES, E. S. F., NOVAES, C. P., PEREIRA, T. B., & FERNANDES, T. S. S. **Mental health and sleep quality among university students in the time of COVID-19 pandemic: experience of a student assistance program.** Research, Society and Development, 9(9), e943998074. (2020). <https://doi.org/10.33448/rsd-v9i9.8074>.

CREDÉ, M., & NIEHORSTER, S. **Adjustment to college as measured by the Student Adaptation to College Questionnaire: a quantitative review of its structure and relationships with correlates and consequences.** (2012) Educational Psychology Review, 24, 133-165.

EDUCA MAIS BRASIL - **Conheça a diferença entre o ensino presencial e a distância.** Disponível em <<https://www.educamaisbrasil.com.br/educacao/dicas/conheca-a-diferenca-entre-o-ensino-presencial-e-a-distancia>>. Acesso em: 05 jun 2021.

FREITAS, CARLOS MACHADO DE ET AL. **Recomendações e orientações em saúde mental eatenção psicossocial na covid-19.** Rio de Janeiro, ed: Fundação Oswaldo Cruz 2020. Disponível em: https://www.fiocruzbrasil.fiocruz.br/wpcontent/uploads/2020/10/livro_saude_mental_covid19_Fio_cruz.pdf . Acesso em: 16 de maio de 2021.

GIL, Antonio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa.** São Paulo: Atlas, 2017.

GOMES, T. R. C.; BARBOSA, L. D. C. S. **Impactos da pandemia de COVID-19 na rotina de alunos universitários: uma revisão integrativa sobre saúde mental.** (2022). Disponível em: <https://rsdjournal.org> Acesso em 16 jun 2022.

GONÇALVES, M. P., FREIRES, L. A., TAVARES, J. E. T., VILAR, R., & GOUVEIA, V. V. (2021). **Medo da COVID e ansiedade-traço: mediação da resiliência em estudantes universitários.** Psicol. teor. prat. [online]. 2021, vol.23, n.1, pp. 1-16. ISSN 1516-3687. <http://dx.doi.org/10.5935/1980-6906/ePTPC1913996>. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php>.

GONZÁLEZ-JAIMES, N. L., TEJEDA-ALCÁNTARA, A. A., ESPINOSA-MÉNDEZ,

C. M., & ONTIVEROS-HERNÁNDEZ, Z. O. (in press). *Impacto psicológico en estudiantes universitarios mexicanos por confinamiento durante la pandemia por Covid-19*. doi: 10.1590/SciELOPreprints.756. IN: PEREIRA et.al. **Saúde Mental dos estudantes universitários brasileiros durante a pandemia de Covid-19**. (2021) Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/>

GUNDIM, V.A.; ENCARNAÇÃO, J.P.; SANTOS, F.C.; SANTOS, J.E.; VASCONCELLOS, E.A.; SOUZA, R.C. Saúde mental de estudantes universitários durante a pandemia de COVID-19. **Rev. baiana enferm.** 2021;35:e37293.

HOSSAIN, M. M., SULTANA, A., & PUROHIT, N. (2020). **Mental health outcomes of quarantine and isolation for infection prevention: A systematic umbrella review of the global evidence**. PsyArXiv, 1–27. doi: <https://doi.org/10.31234/OSF.IO/DZ5V2>

IASC – Inter-Agency Standing Committee. **Como lidar com os aspectos psicossociais e de saúde mental referentes ao surto de COVID-19**. Versão 1,5, março 2020.

KISSELER, S. M.; TEDIJANTO, C.; GOLDSTEIN, E.; GRAD, Y. H.; LIPSITCH, M. Projecting the transmission dynamics of SARS-CoV-2 through the postpandemic period. **Science**, v. 368, n. 6493, p. 860-868, Maio 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1126/science.abb5793>. Acesso em 24 mai 2021.

LANA, Raquel Martins et al. Emergência do novo coronavírus (SARS-CoV-2) e o papel de uma vigilância nacional em saúde oportuna e efetiva. **Cadernos de Saúde Pública** [online]. 2020, v. 36, n. 3, e00019620. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0102-311X00019620>. Acesso em: 31 out 2021.

LIU, S.; YANG, L.; ZHANG, C.; XIANG, Y. T.; LIU, Z.; HU, S. et al. Online mental health services in China during the COVID-19 outbreak. **Lancet Psychiatry**. 2020;7(4):e17-e18.

MAIA, B. R.; DIAS, P. C. Ansiedade, depressão e estresse em estudantes universitários: o impacto da COVID-19. **Estudos de Psicologia**. Campinas, 2020. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/1982-0275202037e200067>. Acesso em: 16 mai 2021.

MELO, Bernardo Dolabella et al. (org). **Saúde mental e atenção psicossocial na pandemia COVID-19: recomendações para gestores**. Rio de Janeiro: Fiocruz, 2020. Cartilha. 13 p.

MEO SA, ABUKHALAF D, ALOMAR AA, SATTAR K, KLONOFF D. COVID-19 pandemic: impact of quarantine on medical students' mental wellbeing and learning behaviors. **Pak J Med Sci**. 2020;36(S4):S43-S48.

MOREIRA, JOSÉ ANTÔNIO MARQUES; HENRIQUES, Susana; BARROS, Daniela. **Transitando de um ensino remoto emergencial para uma educação digital em rede, em tempos de pandemia**. Disponível em: <https://doi.org/10.5585/dialogia.n34.17123>. Acesso em: 29 mai 2021.

MOTA, D. C. B., SILVA, Y. V. D., COSTA, T. A. F., AGUIAR, M. H. D. C., MARQUES, M. E. D. M., & MONAQUEZI, R. M. Saúde mental e uso de internet por estudantes universitários: estratégias de enfrentamento no contexto da COVID-19. **Ciência & saúde coletiva**, 26, 2159-2170 (2021). Disponível em: <https://repositorio.iscte-iul.pt>.

Acesso: 25 jul 2021.

NUNES, Caroline Maria. **Saúde mental dos estudantes: Refletindo sobre as emoções acadêmicas.** Ceisc. 2021. Disponível em: <https://blog.ceisc.com.br/a-importancia-da-saude-mental-dos-estudantes> Acesso em: 17 de maio de 2021.

PESSOA, A., LIBÓRIO, R., & BOTTRELL, D. Critical discourses on resilience: Exploring alternatives strategies used by young people at-risk. (2014). The Second World Congress on Resilience: From Person to Society, 69-72. Disponível em: <https://repositorio.unesp.br>.

PEREIRA et.al. **Saúde Mental dos estudantes universitários brasileiros durante a pandemia de Covid-19.** (2021) Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/>

PEREIRA, M. D.; OLIVEIRA, L. C.; COSTA, C. F. T.; BEZERRA, C. M. O.; PEREIRA, M. D.; SANTOS, C. K. A. **A pandemia de COVID-19, o isolamento social, consequências na saúde mental e estratégias de enfrentamento: uma revisão integrativa,** (2021).

PEREIRA, M. M., SOARES, E. de M, FONSECA, J. G. A., MOREIRA, J. de O., & Santos, L. P. R. Saúde mental dos estudantes universitários brasileiros durante a pandemia de Covid-19. **Psicologia: Teoria e Prática,** 23(3), 1-20, (2021).

RODRIGUES, B. B., CARDOSO, R. R. J., PERES, C. H. R., MARQUES, F. F. **Aprendendo com o Imprevisível: Saúde Mental dos Universitários e Educação Médica na Pandemia de Covid-19.** (2020). *Rev. bras. educ. med.* 44 (Suppl 01-[online]) <https://doi.org/10.1590/1981-5271v44.supl.1-20200404>. Disponível em: <http://www.scielo.br> Acesso em: 16 de junho de 2021.

261

RUAS, C. A. S., NASCIMENTO, F. P. B., MAGALHÃES, I. A. L., & SOARES, R. J. O. **Resiliência dos estudantes de Enfermagem de uma universidade da Baixada Fluminense/RJ.** (2019). *Brazilian Journal of Health Review,* Curitiba, v. 2, n 4, p. 2409-2417 DOI:10.34119/bjhrv2n4-015.

SAMPAIO, Adriana et al. **Impacto psicológico da pandemia em estudantes universitários e a Linha de Apoio Psicológico SOS COVID-19.** Portugal: Ed Uminho 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.21814/uminho.ed.24.2>. Acesso em: 03 de junho de 2021.

SANT'ANNA RAMOS VOSGERAU, Dilmeire; PAULIN ROMANOWSKI, Joana. Estudos de revisão: implicações conceituais e metodológicas. **Revista Diálogo Educacional,** [S.l.], v. 14, n. 41, p. 165-189, jul. 2014. ISSN 1981-416X. Disponível em: <https://periodicos.pucpr.br/index.php/dialogoeducacional/article/view/2317>. Acesso em: 05 de junho de 2021.

SCHMIDT, B., CREPALDI, M. A., BOLZE, S. D. A., Silva, L. N., & DEMENECH, L. M. (2020). **Saúde mental e intervenções psicológicas diante da pandemia do novo coronavírus (COVID-19).** *Estudos de Psicologia (Campinas),* (37), 1-13.

SCHMIDT, Beatriz et al. Saúde mental e intervenções psicológicas diante da pandemia do novo coronavírus (COVID-19). **Estudos de Psicologia (Campinas)** [online]. 2020, v. 37, e200063. <https://doi.org/10.1590/1982-0275202037e200063>. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php>. Acesso em: 05 jun 2021.

SHIGEMURA J, URSANO RJ, MORGANSTEIN JC, KUROSAWA M, BENEDEK DM. Public responses to the novel 2019 coronavirus (2019-nCoV) in Japan: mental health consequences and target populations. *Psychiatry Clin Neurosci*. 2020 Feb 8. doi: 10.1111/pcn.12988. Disponível em: <https://revistardp.org.br>.

SOARES, Ana Amélia Serafim et al. **Sofrimento psíquico no estudante universitário em Isolamento social decorrente da pandemia da covid 19**. Rio Grande do Sul, p. 2-3, out 2020. Disponível em: <https://publicacoeseventos.unijui.edu.br/index.php/salaconhecimento/article/view/17986> . Acesso em: 17 de maio de 2021.

SANTOS, Anelise Schaurich dos; OLIVEIRA, Clarissa Tochetto de; DIAS, Ana Cristina Garcia. Características das relações dos universitários e seus pares: implicações na adaptação acadêmica. **Psicol. teor. prat.**, São Paulo, v. 17, n. 1, p. 150-163, abr. 2015. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php> . Acessos em 31 out. 2021.de 2021.

TORRES, A. C. M., ALVES, L. R. G., & COSTA, A. C. N. D. (2020). Education and health: reflections on the university context in times of COVID-19. In **Education and Health: reflections on the university context in times of COVID-19**.

UNESCO [UNITED NATIONS EDUCATIONAL, SCIENTIFIC AND CULTURAL ORGANISATION] **COVID-19 Educational disruption and response**. Paris: Unesco, 30 July 2020a. Disponível em: <http://www.iiep.unesco.org/en/covid-19-educational-disruption-and-response-13363> . Acesso em: 22 de maio

VASCONCELOS, C.S.S.; OLIVEIRA, I.F.; PLÁCIDO, L. R. M.; BARBOSA, A.B. O novo coronavírus e os impactos psicológicos da quarentena. **Revista Desafios** – v. 7, n Supl Covid-19 2020. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.20873/uftsuple2020-8816>. Acesso em: 03 de abril de 2021.

VISENTINI, B. P., BARBOSA, G. C., SILVA, J. C. D. M. C., PINHO, P. H., & de OLIVEIRA, M. A. F. (2021). A experiência do distanciamento social dos estudantes de enfermagem durante a pandemia da COVID-19. **Revista Eletrônica de Enfermagem**, 23. (2021).

WHO. Mental health and psychosocial considerations during COVID-19 outbreak. March, 2020.

ZHANG Y, MA ZF. Impact of the COVID-19 pandemic on mental health and quality of life among local residents in Liaoning Province, China: a cross-sectional study. *Int J Environ Res Public Health*. 2020;17(7):1-12. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov>