

CENTRO UNIVERSITÁRIO UNINOVAFAPÍ
BACHARELADO EM ENFERMAGEM

ANA VITÓRIA NASCIMENTO MELO ARAÚJO
FABÍOLA AMORIM DOS SANTOS
MAYCON JOSÉ DA SILVA BRITO

**SAÚDE MENTAL E ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO
DE UNIVERSITÁRIOS NO CONTEXTO DA PANDEMIA DE COVID-19**

TERESINA
2023

ANA VITÓRIA NASCIMENTO MELO ARAÚJO
FABÍOLA AMORIM DOS SANTOS
MAYCON JOSÉ DA SILVA BRITO

**SAÚDE MENTAL E ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO
DE UNIVERSITÁRIOS NO CONTEXTO DA PANDEMIA DE COVID-19**

Artigo de Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado à Banca Examinadora do Centro
Universitário UNINOVAFAPI, como requisito
parcial para obtenção do grau de Bacharel em
Enfermagem.

Orientador: Prof^a Dra. Juliana Macêdo Magalhães.

TERESINA

2023

FICHA CATALOGRÁFICA

--

ANA VITÓRIA NASCIMENTO MELO ARAÚJO

FABÍOLA AMORIM DOS SANTOS

MAYCON JOSÉ DA SILVA BRITO

**SAÚDE MENTAL E ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO
DE UNIVERSITÁRIOS NO CONTEXTO DA PANDEMIA DE COVID-19**

Artigo de Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado à Banca Examinadora do Centro
Universitário UNINOVAFAPI, como requisito
parcial para obtenção do grau de Bacharel em
Enfermagem.

Data de Aprovação: ____ / ____ / ____

BANCA EXAMINADORA

Prof^ª Dra. Juliana Macêdo Magalhães

Centro Universitário - UNINOVAFAPI

(Presidente)

Prof^ª Ma. Adrielly Caroline Oliveira

Centro Universitário - UNINOVAFAPI

(1º Examinador)

Prof^ª Ma. Claudia Maria Sousa de Carvalho

Centro Universitário - UNINOVAFAPI

(2º Examinador)

AGRADECIMENTOS

“Agradeço primeiramente a Deus, fonte de toda sabedoria e inspiração, por guiar cada passo neste percurso acadêmico. À minha amada família, em especial à minha mãe, Mirian da Silva Brito, e ao meu pai, Antônio José da Silva, pelo amor incondicional e apoio constante. Expresso minha gratidão ao Centro Universitário Uninovafapi por proporcionar um ambiente propício ao aprendizado e crescimento. Aos dedicados membros do corpo docente, meu reconhecimento pela partilha de conhecimento e estímulo ao desenvolvimento acadêmico. Um agradecimento especial à professora orientadora Juliana Macêdo Magalhães, pela orientação valiosa e incentivo ao aprimoramento constante. Às respeitáveis integrantes da banca avaliadora, Claudia Maria Sousa Carvalho e Adrielly Caroline Oliveira, agradeço pela avaliação criteriosa e contribuições enriquecedoras. Por último, mas não menos importante, aos queridos colegas de turma, compartilhamos não apenas a sala de aula, mas também desafios, conquistas e amizades que tornaram essa jornada acadêmica memorável. A todos, meu sincero agradecimento.”

Maycon José da Silva Brito

“Primeiramente, agradeço a Deus por me permitir chegar até onde estou, aos meus avós por nunca me deixarem sozinha durante toda caminhada, agradeço pelo trabalho da instituição que disponibilizou um bom ensino, juntamente com toda sua docência, a nossa orientadora e nossa banca por toda dedicação e atenção, e por último agradeço e desejo uma boa sorte para todos os nossos colegas de turma que estiveram nesta jornada conosco.”

Ana Vitória Nascimento Melo Araújo

“Agradeço primeiramente a Deus por me ajudar a ultrapassar todos os obstáculos encontrados ao longo do curso. Agradeço a minha mãe por sempre estar presente e ser meu apoio. Ao meu pai (*in memoriam*) por ser meu maior exemplo de força e determinação. Aos meus irmãos por serem meu suporte diário. À instituição de ensino Centro Universitário Uninovafapi que foi essencial no meu processo de formação profissional, pela dedicação, e por tudo o que aprendi ao longo dos anos do curso. Ao corpo docente por todo empenho no ensino ao longo do curso. À professora Juliana Macedo por ter sido minha orientadora e ter desempenhado tal função com dedicação e amizade.”

Fabíola Amorim Dos Santos

SAÚDE MENTAL E ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO DE UNIVERSITÁRIOS NO CONTEXTO DA PANDEMIA DE COVID-19

RESUMO: Introdução: A pandemia de COVID-19 afetou a saúde física e mental da população mundial. No campo da educação, os efeitos dessa situação causados principalmente pelo isolamento social refletiram no aumento da incidência de transtornos mentais entre os estudantes universitários, o que exigiu a adoção de medidas estratégicas para enfrentar problemas como ansiedade, depressão e estresse. Objetivo: analisar por meio da literatura científica quais as estratégias adotadas por estudantes universitários direcionadas para a saúde mental durante a pandemia de Covid-19. Metodologia: Trata-se de uma revisão integrativa de literatura, a partir de buscas realizadas nas bases de dados Medical Literature Analysis and Retrieval System Online (MEDLINE) via PUBMED, Literatura Latino-americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS) e Base de Dados em Enfermagem (BDENF) através da Biblioteca Virtual em Saúde (BVS). Resultados: Foram identificados 166 estudos, entre os quais apenas 9 foram selecionados por seguirem os critérios de inclusão e exclusão previamente estabelecidos. Conclusão: Observou-se que as estratégias de enfrentamento citadas nas literaturas obtiveram resultados significativos na redução dos índices de estresse, ansiedade e depressão em estudantes universitários de instituições de curso superior nacional e internacional.

PALAVRAS-CHAVE: Pandemia; COVID-19; Isolamento social; Serviços de saúde universitários; Saúde mental; Transtornos mentais; Estratégias de enfrentamento.

MENTAL HEALTH AND COPING STRATEGIES AMONG UNIVERSITY STUDENTS IN THE CONTEXT OF THE COVID-19 PANDEMIC

ABSTRACT: Introduction: The COVID-19 pandemic has impacted the physical and mental health of the global population. In the field of education, the effects of this situation, primarily caused by social isolation, have manifested in an increased incidence of mental disorders among university students. This necessitated the adoption of strategic measures to address issues such as anxiety, depression, and stress. Objective: To analyze, through scientific literature, the strategies adopted by university students aimed at mental health during the COVID-19 pandemic. Methodology: This study is an integrative literature review based on searches conducted in the Medical Literature Analysis and Retrieval System Online (MEDLINE) via PUBMED, Latin American and Caribbean Health Sciences Literature (LILACS), and Nursing Database (BDENF) through the Virtual Health Library (BVS). Results: A total of 166 studies were identified, of which only 9 were selected based on predefined inclusion and exclusion criteria. Conclusion: It was observed that the coping strategies mentioned in the literature yielded significant results in reducing stress, anxiety, and depression levels among university students from both national and international higher education institutions.

KEYWORDS: Pandemic; COVID-19; Social isolation; University health services; Mental health; Mental disorders; Coping strategies.

INTRODUÇÃO

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2021), a pandemia de COVID-19, causada pelo vírus SARS-CoV-2, foi uma das maiores crises globais enfrentadas pela

humanidade nos últimos tempos, responsável por causar impactos diretos na saúde física e uma série de consequências na esfera da saúde mental na população em geral (JOHNS, 2021).

Para compreender os desdobramentos da pandemia, é essencial definir o termo em si. Smith *et al.* (2020) cita a definição de pandemia indicada pela OMS, como uma doença infecciosa que se espalha por várias regiões do mundo, afetando uma proporção significativa da população. No caso da COVID-19, essa classificação foi atribuída pela OMS em março de 2020, quando já se observava uma disseminação global do vírus.

Quanto à origem do vírus SARS-CoV-2, existem diferentes teorias que têm sido objeto de estudo e debate por estudiosos e cientistas em todo o mundo. De acordo com as pesquisas de Li *et al.* (2020), acredita-se que o vírus tenha uma origem zoonótica, transmitido aos humanos por meio de animais selvagens comercializados em mercados de frutos do mar na província de Wuhan, na China. No entanto, ainda são necessárias investigações adicionais para confirmar essa hipótese.

Conforme ressalta Velasco *et al.* (2022), a pandemia de COVID-19 afetou não apenas a saúde física, mas também a saúde mental dos indivíduos. Esses autores relatam que estudos evidenciaram que as medidas de restrição social, o medo da contaminação, a incerteza econômica e as mudanças na rotina geraram um aumento nos índices de ansiedade, depressão e estresse.

Ainda sobre os estudos de Smith *et al.* (2020), a pandemia de COVID-19 foi associada a um aumento significativo nos sintomas de ansiedade e depressão em universitários. A incerteza em relação à situação da pandemia, a transição abrupta para o ensino remoto e a falta de interação social presencial contribuiu para o surgimento ou agravamento desses problemas de saúde mental. Em consonância a isso, Jones *et al.* (2021) observaram que a solidão e o isolamento social foram fatores de risco importantes para a saúde mental dos universitários durante a pandemia.

Nesse contexto desafiador, compreender as estratégias de enfrentamento adotadas pelos universitários é essencial para promover sua saúde mental e bem-estar. Diante desses desafios, os estudantes universitários estão buscando diversas estratégias de enfrentamento para lidar com o impacto emocional da pandemia. Observa-se nas pesquisas de Brown *et al.* (2020), que o apoio social foi apontado como uma estratégia fundamental para a promoção da saúde mental dos universitários durante a pandemia. O suporte emocional de amigos, familiares e colegas de classe se tornou uma fonte importante de resiliência e bem-estar psicológico.

Autores como Green *et al.* (2021) citaram que o além do apoio social, o autocuidado também trouxe impactos positivos na saúde mental dos universitários durante a pandemia.

Desta forma, estratégias como a prática de exercícios físicos, a alimentação saudável, o sono adequado e a busca por momentos de lazer se mostraram eficazes na redução dos níveis de estresse e ansiedade entre os estudantes.

O uso de tecnologias se revelou uma ferramenta essencial para a manutenção do contato social e o acesso a serviços de saúde mental, onde segundo os estudos de Lee *et al.* (2020), o uso de aplicativos de comunicação online, terapias virtuais e recursos digitais proporcionaram aos universitários uma forma de conexão social e suporte emocional, para auxiliar principalmente na adaptação ao contexto da pandemia.

No entanto, é importante destacar que algumas estratégias de enfrentamento adotadas pelos universitários não foram eficazes e efetivas. Conforme observado por Johnson e colaboradores (2021), em seu relato, muitos estudantes optaram pelo aumento do consumo de álcool e substâncias psicoativas como uma forma de enfrentamento durante a pandemia. Portanto, é necessário um acompanhamento adequado e intervenções direcionadas para garantir que as estratégias de enfrentamento sejam benéficas e promotoras de saúde.

Diante desse contexto, esta revisão integrativa visa fornecer uma visão abrangente das estratégias de enfrentamento adotadas pelos universitários no contexto da pandemia de COVID-19, com base nas contribuições de diversos autores. A análise dessas estratégias permite identificar intervenções que são eficazes, além de fornecer subsídios para o desenvolvimento de programas de suporte direcionados aos universitários, principalmente para a promoção da saúde mental e o bem-estar desses jovens em um momento desafiador.

De acordo com a Organização Pan-Americana de Saúde (OPAS, 2023), a OMS decretou em 5 de maio de 2023, em Genebra, na Suíça, o fim da Emergência em Saúde Pública de Importância Internacional (ESPII) associada à COVID-19, devido à redução nos números de óbito pelo coronavírus (OPAS, 2023). Em meio a isso, a abordagem de estratégias para o enfrentamento de situações pandêmicas se justifica na necessidade de manter a população em alerta, pois o risco não pode ser totalmente descartado. Visto que a pandemia de Covid-19 causou grandes impactos em todo o mundo, incluindo na saúde mental das pessoas.

No âmbito da educação, os estudantes, de modo geral, enfrentaram mudanças significativas no contexto educacional, incluindo aulas online, adiamento de formaturas e interrupção de atividades extracurriculares. Essas mudanças acabaram influenciando no aumento do estresse e da ansiedade, além do surgimento de outras dificuldades emocionais.

Nesse sentido, torna-se necessário compreender melhor as estratégias de enfrentamento adotadas pelos estudantes universitários no contexto da pandemia de Covid-19, a fim de avaliar sua eficácia na redução dos impactos negativos sobre a saúde mental dos estudantes. É

importante verificar se as estratégias de enfrentamento utilizadas por estudantes e como o apoio social pode influenciar a implementação e efetividade dessas abordagens estratégicas.

A realização deste trabalho se justifica pela importância de entender como os estudantes universitários lidaram com a pandemia de Covid-19 e quais foram as implicações dessas estratégias para sua saúde mental. Desta forma, o objetivo geral foi analisar por meio da literatura científica quais as estratégias adotadas por estudantes universitários direcionadas para a saúde mental durante a pandemia de Covid-19.

MÉTODO

Tipo de estudo

Esta pesquisa adotou o tipo de estudo de revisão integrativa da literatura, definida por Lopes *et al.* (2022) como um método de pesquisa que permite a síntese e análise de estudos já existentes sobre um determinado tema, com o objetivo de obter uma visão mais ampla da literatura disponível. Essa abordagem possibilita a identificação de padrões, falhas e tendências na área de estudo em questão.

Projeto do Estudo

O processo de desenvolvimento envolveu a formulação de uma pergunta inicial e objetivos de pesquisa, seguido pelo estabelecimento de critérios de inclusão e exclusão. Posteriormente, uma busca em bases de dados eletrônicas foi realizada, seguida pela análise crítica dos estudos encontrados. A apresentação dos estudos selecionados serviu como base para a discussão do tema em questão.

Estratégia de busca

Para elaboração da questão norteadora foi aplicada a estratégia PICO (P: População; I: Interesse; Co: Contexto) (Tabela 1). Sendo empregada para construção de estudos não clínicos. O acrônimo PICO, que representa População, Intervenção, Comparação e Outcome é uma ferramenta útil para formular perguntas de pesquisa específicas e bem definidas (GREENHALGH, 2019).

ACRÔNIO	DEFINIÇÃO	DESCRIÇÃO
P	População	Universitários
I	Intervenção	Estratégias de saúde mental
Co	Contexto de estudo	Pandemia de COVID-19

O que resultou na seguinte questão norteadora: Quais estratégias de saúde mental foram adotadas pelos universitários no contexto da pandemia de COVID-19? Para responder a essa problemática, a busca na literatura foi realizada considerando o limite de publicação das obras entre os anos de 2020 até novembro de 2023, nas seguintes bases de dados: Medical Literature Analysis and Retrieval System Online (MEDLINE) via PUBMED, Literatura Latino-americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS) e Base de Dados em Enfermagem (BDENF) através da Biblioteca Virtual em Saúde (BVS).

As buscas foram realizadas utilizando os Descritores em Ciências da Saúde (DeCS) da Biblioteca Regional de Medicina (Bireme) e seus equivalentes no idioma inglês no Medical Subject Headings (MeSH). Os descritores utilizados são: “Pandemia”, “COVID-19”, “Isolamento social”, “Serviços de saúde universitários”, “Transtornos mentais”, “Saúde Mental”, “Estratégias de Enfrentamento”. Durante a busca, foram utilizados os operadores booleanos "AND" e "OR" para combinar os termos de forma a obter uma seleção abrangente de artigos relacionados à saúde mental e estratégias de enfrentamento de universitários no contexto da pandemia de COVID-19.

Implicações éticas

Por este estudo se basear apenas em uma pesquisa em domínio público, não foi requerida a aprovação do comitê de ética institucional. No entanto, todas as normas estipuladas pela Resolução 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde foram rigorosamente seguidas.

Critérios de inclusão e exclusão

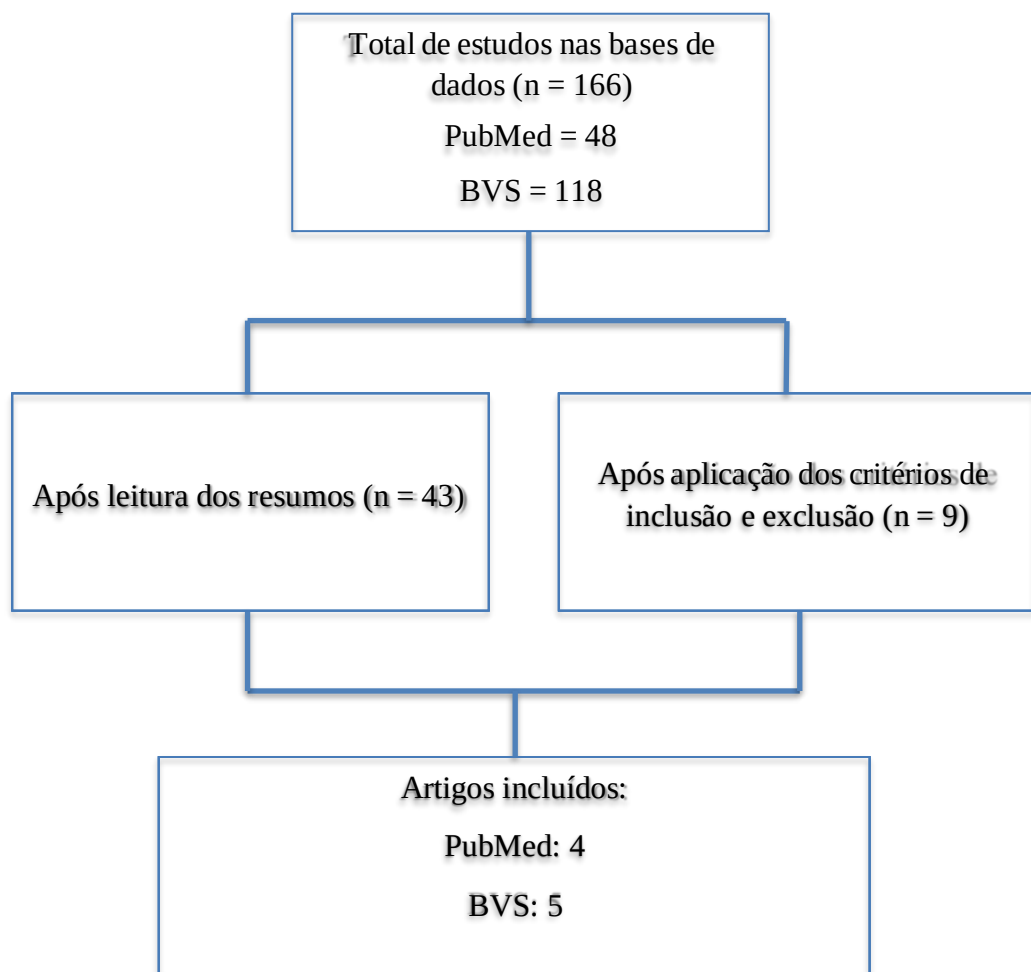
Os critérios de inclusão adotados foram: artigos originais com texto completo publicados em português, inglês e espanhol, indexados nas bases de dados consultadas nos últimos três anos que abordam a temática. Foram excluídos artigos de revisão, teses, dissertações e aqueles que não atenderam ao objeto do estudo. Os artigos duplicados foram considerados apenas uma vez.

Os dados dos estudos selecionados foram extraídos de forma sistemática, incluindo informações sobre os participantes, objetivos do estudo, métodos, resultados e conclusões. Seguindo as diretrizes de Whittemore e Knafl (2005), foi realizada uma síntese qualitativa dos dados, identificando padrões, tendências e lacunas na literatura. Foi realizado um agrupamento dos estudos em categorias temáticas para analisar as principais estratégias de enfrentamento adotadas pelos universitários.

RESULTADOS

A seleção dos estudos foi realizada após a identificação dos estudos nas bases de dados, o que resultou em 166 artigos, sendo 48 na PubMed e 118 na Biblioteca Virtual de Saúde. Em seguida, foi realizada a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, onde foram selecionados apenas 43 para leitura dos resumos. Ao finalizar essa etapa, apenas 9 artigos foram selecionados para a amostragem deste estudo, conforme apresentado no Fluxograma a seguir:

Figura 1 – Fluxograma de identificação e seleção dos artigos.



Fonte: Autoria própria (2023).

No Quadro 2, os estudos foram apresentados segundo as características autor(es) /ano, título, palavras-chave e tipo de estudo.

Quadro 2 – Caracterização dos estudos

Autor/ano	Palavras-chave	Tipo de estudo
Cunha et al. (2020)	Coronavírus; Infecções por Coronavírus; Pandemias; Enfermagem em Saúde Pública; Educação em Enfermagem; Universidades.	Pesquisa documental
Gabrielli et al. (2021)	Saúde mental móvel, chatbots, ansiedade, estresse, estudantes universitários, saúde digital, intervenção de enfrentamento saudável, COVID-19	Estudo de prova de conceito
Liu et al. (2022)	Informática em saúde pública; Inteligência Artificial; Saúde móvel	Ensaio clínico randomizado
Mota et al. (2021)	Saúde mental, Internet, Enfrentamento, Estudantes, COVID-19.	Estudo transversal, quantitativo, não probabilística
Scorsolini-Comin et al. (2021)	Adaptação Psicológica; COVID-19; Depressão; Ansiedade; Estresse Psicológico; Saúde do Estudante.	Pesquisa eletrônica transversal e correlacional
Teixeira (2022)	Saúde mental; Pandemia; Covid-19; Musicoterapia online; Jovens universitários.	Pesquisa qualitativa, descritiva e explicativa
Torres et al. (2020)	Saúde Mental; Tecnologia da informação; Coronavírus; Estudantes.	Pesquisa exploratório-descritiva com abordagem qualitativa
Vivenzio et al. (2022)	Grupos Terapêuticos On-line; transdisciplinaridade; estudantes universitários; pandemia; saúde mental.	Relato de experiência
Zapata-Ospina et al. (2022)	Saúde mental; serviços de saúde para estudantes; estudantes; COVID-19; política baseada em evidências.	Síntese de evidências e um diálogo síncrono

Fonte: Autoria própria (2023).

Em relação ao período de publicação dos artigos, observou-se que 18% dos estudos correspondem ao ano de 2020, 27% refere-se ao ano de 2021 e 55% têm por referência o ano de 2022. Quanto às palavras-chave encontradas nos estudos, observou-se que 45% destacam “COVID-19”; 27% mencionam “coronavírus”; 18%, “infecções por coronavírus”; 18%, “pandemia”; 45% apresentam “saúde mental”; 27%, “estudantes”. Observando o tipo de estudo, observou-se todos os artigos apresentam características metodológicas diferenciadas.

DISCUSSÃO

A partir da análise das literaturas selecionadas, evidenciou-se que a pandemia, causada pelo vírus SARS-CoV-2, trouxe inúmeras consequências para a população mundial, afetando a saúde física e mental, incluindo os estudos universitários, reforçando a necessidade de buscar abordagens estratégicas para o enfrentamento dessa situação tão complexa.

No estudo de Gabrielli *et al.* (2021) foi evidenciado que estudantes universitários, durante a pandemia de COVID-19, apresentaram problemas relacionados à saúde mental, como estresse, ansiedade e depressão. Na pesquisa desses autores, 71 universitários, com idade entre 20 a 26 anos, participaram da abordagem terapêutica com uso de *chatbot* psicoeducacional Atena, durante o período de quatro semanas, divididas em oito sessões.

O

objetivo

dessa

abordagem é favorecer a participação dos alunos em conversas associadas a clipes audiovisuais. Um total de 78% dos participantes conseguiram cumprir todo o período de interação com o *chatbot*.

Os resultados da avaliação de intervenção do *chatbot* Atena apontaram para a eficácia da implementação da psicoeducação para o enfrentamento saudável entre estudantes universitários. Esse método demonstrou efeitos benéficos, especialmente para aqueles que requerem apoio psicológico adicional para lidar com sintomas de estresse e ansiedade durante a pandemia de COVID-19. Os resultados encontrados por esses autores também evidenciaram uma melhoria positiva na capacidade dos estudantes de descrever e aceitar suas emoções, o que de certa forma, favorece a saúde mental em momentos de crise.

Liu *et al.* (2022) destacam em seu estudo que a depressão entre estudantes universitários é muito recorrente, o que acaba influenciando de forma negativa nos relacionamentos interpessoais, no desempenho acadêmico e na qualidade de vida. Assim, em apoio ao estudo de Gabrielli *et al.* (2021), citam que o uso de *chatbot* de terapia pode auxiliar o estudante a aliviar a depressão, a separar suas emoções, pensamentos, comportamentos e reações. Liu e seus colaboradores também citam o uso de intervenção biblioterápica por meio de literaturas de autoajuda para o tratamento de depressão moderada e seus efeitos são notados a partir da mudança de pensamentos.

Liu *et al.* (2022) citam um estudo comparativo entre o *chatbot* e a biblioterapia, onde os participantes universitários deveriam adotar essas estratégias por 16 semanas. No entanto, esses participantes não poderiam utilizar nenhum outro meio alternativo de ajuda. Os resultados da pesquisa apontaram que o *chatbot* apresentou uma vantagem significativa em relação ao outro método na questão de redução da depressão.

No estudo de Mota *et al.* (2021), foi relatado que as medidas de isolamento social e seus efeitos trouxeram impactos negativos para a saúde mental, caracterizados por quadros sintomáticos de ansiedade e depressão em associação a intenso sofrimento psíquico. Para os estudantes universitários, além das preocupações decorrentes da própria doença, outros fatores influenciaram o desenvolvimento dessas doenças mentais, como atrasos acadêmicos e a incerteza do retorno às aulas.

Diante disso, esses autores citaram como exemplo de intervenções estratégias para o enfrentamento de potenciais riscos para a saúde mental de estudantes, o uso de coping, ou seja, estratégias de enfrentamentos, seja com foco no problema, na emoção, no evitamento ou no confronto. O objetivo dessas estratégias é levar o estudante a se adaptar ao ambiente e suas possibilidades, como a sociabilidade digital.

Um estudo realizado por esses autores com 275 estudantes com idade mínima de 17 anos avaliou a complexidade da saúde mental em meio à pandemia. Foram relatados problemas como insônia, fadiga, irritabilidade, esquecimento, falta de concentração e queixas somáticas. Também foi evidenciado que os estudantes com sofrimento psíquico estavam vivenciando declínio educacional, redução do sono e das qualidades das relações interpessoais. Apesar de os recursos oferecidos pela internet, no contexto da pandemia, de acordo com esses autores, podem resultar em um escape, fuga, tentativa de autorregulação de humor e conforto, além de ser uma forma de suporte para lidar com o isolamento, reduzindo assim, os danos causados à saúde mental.

Teixeira (2022) relata em seu estudo uma pesquisa de intervenção com 5 estudantes universitários com idade entre 18 a 24 anos. A metodologia interventiva empregada para a saúde mental foi a musicoterapia a partir do *Google Meet*, devido ao isolamento social imposto pela pandemia de COVID-19. Esse isolamento trouxe inúmeras consequências como o estresse, ansiedade, medo e insegurança, tanto pela sua vida pessoal como profissional que acabou ficando quase estagnada durante esse período.

Foram realizadas um total de 16 sessões virtuais, em grupos terapêuticos, sendo uma por semana, no período da noite, utilizando técnicas musicoterapêuticas de recriação, audição, composição e improvisação. O objetivo é correlacionar o significado de cada música com aquilo que cada participante desejou ou manifestou em relação às suas ansiedades e medos.

Segundo Vivenzio *et al.* (2022), o grupo terapêutico atua como uma intervenção psicossocial facilitadora do diálogo sobre sentimentos, angústias e ansiedades, promovendo discussões variadas e auxiliando na compreensão da vida. Essas experiências em grupo contribuem para a criação de um ambiente que valida experiências por meio da interação, encorajando a autonomia dos participantes ao promover reflexões sobre autocuidado e relacionamento com o mundo ao redor. Em um contexto de pandemia, o grupo terapêutico pode ser aplicado sem colocar em risco a saúde física de seus participantes.

Vivenzio e seus colaboradores realizaram uma experiência de intervenção em grupo durante a pandemia, com sete períodos semanais por meio de plataformas digitais que possibilitassem chamadas de vídeo, onde cada sessão durou, em média, uma hora e meia. Foram 12 participantes universitários que relataram suas experiências e opiniões com relação à ansiedade, suspensão das aulas presenciais e relacionamentos interpessoais. Foi utilizada como metodologia interventiva a musicoterapia. Observou-se que esses grupos terapêuticos e suas abordagens alcançaram resultados significativos no cuidado em saúde mental durante a pandemia, influenciando em maior qualidade de vida dos universitários.

O estudo de Cunha et al. (2020), fez um levantamento de informações em cinco universidades federais brasileiras sobre as ações institucionais de enfrentamento à pandemia de COVID-19 e seus efeitos na saúde mental. As principais estratégias de enfrentamento para os estudantes universitários citadas por esses autores foram: uso de card informativo online destinado ao acolhimento e cuidado da saúde mental; orientações sobre como manter a saúde física a partir de atividades físicas, nutrição, convivência harmoniosa em ambiente de confinamento; participação de ações online para receber orientações sobre a saúde mental; disponibilização de um canal de atendimento 24 horas em saúde mental; uso de *chatbot* para esclarecer dúvidas.

Torres et al. (2020) citam em seu estudo abordagens para o enfrentamento da ansiedade e depressão em tempos de pandemia direcionadas para universitários. Esses autores recomendaram o uso de Tecnologias Digitais da Informação e Comunicação (TDIC) direcionadas para o webcuidado. A pesquisa envolveu 25 estudantes universitários que responderam perguntas sobre práticas de autocuidado durante o período de isolamento social devido à pandemia de COVID-19.

Os estudantes responderam que as principais medidas adotadas em relação à saúde mental na pandemia foram: autocuidado mental, prática de atividade física, alimentação equilibrada, executar tarefas que transmitam bem-estar, filtrar notícias e considerar fontes confiáveis, ler livros, assistir filme. Esses participantes relataram ainda que o excesso de informações é algo preocupante visto que muitos conteúdos lançados pela mídia não contribuem para o enfrentamento da pandemia, mas para o agravamento de ansiedade ou sofrimento psíquico.

Ressaltou-se, nesse estudo, que o uso de tecnologias digitais, como canais online e webrádios, se mostraram eficientes na promoção da saúde mental durante o isolamento social. A comunicação virtual permitiu o compartilhamento de conhecimentos e experiências diversificadas, proporcionando estratégias de aproximação e interação entre as pessoas. Especificamente, a webrádio atuou significativamente ao facilitar a mediação de informações em saúde e ao redefinir o espaço virtual para as juventudes, funcionando como um meio de transformação social, oferecendo informações corretas e evitando a disseminação de fake news que podem afetar ainda mais a saúde mental.

Scorsolini-Comin et al. (2021) apontam uma pesquisa realizada com 331 pós-graduandos de diversas áreas onde foram avaliados fatores pertinentes à saúde mental durante a pandemia de COVID-19, sendo eles: confronto, afastamento, autocontrole, suporte social, aceitação de responsabilidade, fuga-esquiva, resolução de problemas, reavaliação positiva.

Observou-se que problemas como depressão, ansiedade e estresse foram citados pela maioria dos estudantes.

As estratégias mais citadas pelos participantes da pesquisa durante o isolamento social foi o pertencimento religioso, fuga/esquiva, manutenção da rotina de estudo ainda que em casa, inserção laboral relacionada à percepção de maior segurança material. Esses estudantes também consideraram não obter informações sobre a situação da pandemia à época, se desconectando e afastando do problema por um tempo para realizar suas ações de proteção contra o vírus. Todas estas estratégias ao serem adotadas apresentaram resultados mais baixos de estresse e ansiedade.

Por fim, Zapata-Ospina et al. (2022) ressaltam que os efeitos da pandemia de COVID-19 produziram um efeito psicológico em estudantes universitários e, de modo geral, aumentou o risco de suicídio e o aumento do consumo de drogas como válvula de escape para suportar o aumento da incidência de transtornos mentais. Esses autores destacam que anterior a essa situação pandêmica, os estudantes universitários, considerados vulneráveis devido à pressão psicológica relacionada à rotina acadêmica, já apresentavam sintomas como ansiedade, depressão e estresse. Com o advento da pandemia, a situação ficou ainda mais complicada, exigindo a adoção de medidas estratégicas nas instituições de ensino.

Esses autores realizaram uma pesquisa em 46 universidades latino-americanas e europeias buscando informações sobre as estratégias de saúde mental desenvolvidas em cada instituição. Com isso, foram implementadas medidas que contaram com a participação de uma equipe interdisciplinar que ampliaram e inovaram o uso de novos canais de redes sociais e WhatsApp com temas que abordam a saúde mental. A grande dificuldade para essas abordagens interventivas está no fato de exigir recursos humanos, infraestrutura digital e estratégias de comunicação e difusão.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os desafios impostos pela pandemia de COVID-19 desencadearam uma necessidade premente de ações estratégicas para preservar a saúde mental dos estudantes universitários. Dentre as estratégias adotadas, destaca-se a promoção de conexões sociais virtuais como meio de reduzir os efeitos negativos do isolamento social. Estudantes recorreram a plataformas online para manter interações sociais, possibilitando a continuidade de laços afetivos e o compartilhamento de experiências, o que se mostrou fundamental na manutenção do bem-estar psicológico.

A implementação de programas de suporte psicológico e emocional citada em algumas literaturas demonstrou-se fundamental para a saúde mental dos universitários. Por meio de serviços de aconselhamento remoto e terapia online, como o *chatbot*, os estudantes tiveram acesso a apoio profissional e orientação especializada, oferecendo-lhes um espaço seguro para expressar suas preocupações e ansiedades durante um período de incerteza e turbulência.

Estratégias que envolvem orientações sobre prática regular de atividades físicas e de técnicas de relaxamento evitando consumir informações excessivas sobre a pandemia também auxiliaram na promoção da saúde mental dos universitários. A incorporação dessas estratégias auxilia na redução dos níveis de estresse, ansiedade e sintomas depressivos.

O fato é que os estudantes universitários em um cotidiano normal de estudos já enfrentam diversas pressões que afetam a sua saúde mental e levam ao desenvolvimento de estresse, ansiedade e depressão. Em situações pandêmicas, fica ainda mais complicado e leva ao sofrimento psíquico e as consequências podem ser ainda mais graves. Portanto, uma abordagem interdisciplinar é fundamental para a implementação de estratégias de enfrentamento.

Conclui-se que os profissionais de saúde precisam estar preparados para auxiliar as pessoas, principalmente as mais vulneráveis durante a Pandemia. Portanto, a abordagem de temas como esse, incentiva a produção de mais estudos e a busca por medidas intervencionistas para um enfrentamento mais efetivo e eficaz.

REFERÊNCIAS

CUNHA, I.C.K.; ERDMANN, A.L.; BALSANELLI, A.P.; CUNHA, C.L.F.; LOPES NETO, D.; XIMENES NETO, F.R.G.; SANTOS, J.L.G.; LOURENÇÃO, L.G. Ações e estratégias de escolas e departamentos de enfermagem de universidades federais frente à COVID-19. **Enferm. Foco**, v. 11, n. 1, p.48-57, 2020.

GABRIELLI, S.; RIZZI, S.; BASSI, G.; CARBONE, S.; MAIMONE, R.; MARCHESONI, M.; STEFANO, F. Engagement and Effectiveness of a Healthy Coping Intervention via Chatbot for university students: proof-of-concept study during the COVID-19 pandemic. **JMIR Mhealth Uhealth**, v.9, n. 5, p. 1-34, 2021.

LIU, H.; PENG, H.; XINGYU, C.; XUC, C.; ZHANGC, M. Usando chatbots de IA para fornecer intervenções de autoajuda contra depressão para estudantes universitários: um ensaio randomizado de eficácia. **Internet Interventions**, v. 27, p. 1-8, 2022.

MOTA, D.C.B.; SILVA, Y.V.; COSTA, T.A.F.; AGUIAR, M.H.C.; MARQUES, M.E.M.; MONAQUEZI, R.M. Saúde mental e uso de internet por estudantes universitários: estratégias

de enfrentamento no contexto da COVID-19. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 26, n. 6, p. 2159-2170, 2021.

SCORSOLINI-COMIN, F.; PATIAS, N.D.; COZZER, A.J.; FLORES, P.A.W.; HOHENDORFF, J.V. Saúde mental e estratégias de coping em pós-graduandos na pandemia da COVID-19. **Rev. Latino-Am. Enfermagem**, v.29, p.1-10,2021.

TEIXEIRA, R.A. **A musicoterapia online em grupo e a saúde mental de jovens universitários no contexto pandêmico**. 2022, 174 f. Tese (Doutorado em Ciências), Universidade de São Paulo, SP, 2022.

TORRES, R.A.M.; VERAS, K.C.B.B.; TORRES, J.D.M.; GOMES, E.D.P.; MARTINS, J.V.; SOEIRO, A.C.C. Saúde mental das juventudes e COVID-19: discursos produtores do webcuidado educativo mediados na webrádio. **Revista Nursing**, v. 23, n. 270, p. 4887-4891, 2020.

VIVENZIO, R.A.; AMORIM, A.E.R.; SOUSA, J.M.; FARINHA, M.G. Grupo terapêutico online: dispositivo de cuidado para saúde mental de universitários em tempos de pandemia. **Revista de Psicologia**, Fortaleza, v.13 n2, p. 71-79. jul./dez. 2022

ZAPATA-OSPINA, J.P.; PATIÑO-LUGO, D.F.; RAMÍREZ-PÉREZ, R.P.; MARÍN-OROZCO, I.C.; VELÁSQUEZ-SALAZAR, P.; VÉLEZ-MARÍN, V.M.; GARCÍA-ARIAS, D. Diálogo deliberativo con universidades iberoamericanas sobre intervenciones en salud mental estudiantil durante la pandemia de COVID-19. **Rev Panam Salud Publica**, v. 46, p. 1-8, 2022.

APÊNDICE

APÊNDICE A

CENTRO UNIVERSITÁRIO UNINOVAFAPÍ SAÚDE MENTAL E ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO DE UNIVERSITÁRIOS NO CONTEXTO DA PANDEMIA DE COVID-19

FORMULÁRIO PARA COLETA DE DADOS

Nº	Autor/ano	Título	Base de dados	Tipo de estudo	Resultados

ANEXO A

DECLARAÇÃO DE REVISÃO ORTOGRÁFICA

Eu, Maria Vitória Gomes Ferreira, graduada em Letras pela Universidade Estadual do Piauí-UESPI e pós-graduada em Revisão Textual pela UNIFAESA, declaro para o Centro Universitário UNINOVAFAPI que revisei o Trabalho de Conclusão de Curso de Bacharelado em Enfermagem intitulado SAÚDE MENTAL E ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO DE UNIVERSITÁRIOS NO CONTEXTO DA PANDEMIA DE COVID-19, dos alunos Ana Vitória Nascimento Melo Araújo, Fabíola Amorim dos Santos e Maycon José da Silva Brito. Declaro ainda que o presente trabalho encontra-se de acordo com as normas ortográficas e gramaticais vigentes.

Teresina, 01 de dezembro de 2023.



Maria Vitória Gomes Ferreira
Revisora de Normas Gramaticais e Ortográficas
069.523.123-58

ANEXO B

CENTRO UNIVERSITÁRIO UNINOVAFAPI REPOSITÓRIO DA BIBLIOTECA DO CENTRO UNIVERSITÁRIO UNINOVAFAPI

Termo de Autorização para Publicação Eletrônicas de Teses, Dissertações e Trabalhos de Conclusão de Curso no Repositório Institucional do Centro Universitário UNINOVAFAPI

1. Identificação do Material Bibliográfico:

☐ Tese
☐ Dissertação
☐ Monografia
☒ TCC Artigo

2. Identificação do Trabalho Científico:

Curso de Graduação: Enfermagem
Programa de pós-graduação:
Título: Saúde mental e estratégias de enfrentamento de universitários no contexto da pandemia de covid-19
Data da Defesa:

3. Identificação da Autoria:

Autores: Maycon José da Silva Brito; Ana Vitória Nascimento Melo Araújo; Fabíola Amorim Dos Santos
Orientador: Profa. Dra. Juliana Macêdo Magalhães
Coorientador:
Membros da Banca: 1ª Examinadora Profa. Ma. Cláudia Maria Sousa de Carvalho, 2ª Examinadora Profa. Ma. Adrielly Caroline Oliveira.

AUTORIZAÇÃO PARA DISPONIBILIZAÇÃO NO REPOSITÓRIO DA BIBLIOTECA

Autorizo ao Centro Universitário UNINOVAFAPI a disponibilizar gratuitamente, sem ressarcimento dos direitos autorais, o texto integral da publicação supracitada, de minha autoria, em seu repositório, em formato PDF, para fins de leitura e/ou impressão pela Internet, a título de divulgação da produção científica gerada pelo Centro Universitário a partir desta data. Ainda por este termo, eu, abaixo assinado, assumo a responsabilidade de autoria do conteúdo do referido trabalho científico, estando ciente das sanções legais previstas referentes ao plágio.

Local: _____ Data: ____/____/____

Assinatura do(a) Autor(a):

ANEXO C

NORMAS DA REVISTA PARA ELABORAÇÃO DO ARTIGO

FONTE – TIMES NEW ROMAN (TAMANHO 12)

ESPAÇAMENTO – 1,5 (MARGENS 2 CM)

RESUMO E PALAVRAS-CHAVES – PORTUGUÊS/INGLÊS/ESPAANHOL
(INÍCIO DA NUMERAÇÃO DA PÁGINA SEGUINDO ATÉ AS REFERÊNCIAS)

– NÚMERO NO CANTO SUPERIOR DIREITO TAMANHO 11

NOTAS DE RODAPÉ – ESPAÇAMENTO SIMPLES, FONTE TAMANHO 10

FIGURAS, QUADROS E TABELAS – NUMERADOS E COM TÍTULO

CITAÇÕES – DE ACORDO COM A NBR 10520

REFERÊNCIAS – DE ACORDO COM A NBR 6023