

## A SAÚDE MENTAL DOS ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS DURANTE A PANDEMIA DO COVID-19

Bruna Guimarães Aguiar<sup>1</sup>, Ana Christina Beltrão de Souza Guerra Curado<sup>1</sup>,  
Antonio Soares Aguiar Filho<sup>2</sup>

**INTRODUÇÃO:** Em dezembro de 2019, na cidade de Wuhan na China, iniciou-se um surto do COVID-19, doença causada pelo Sars-Cov-2, uma nova cepa do coronavírus. Essa nova doença foi rapidamente disseminada pelo mundo sendo considerada, em março de 2020, uma pandemia. Devido a rápida propagação da doença, foi necessário implementar medidas de prevenção, como o isolamento social, fazendo com que estudantes universitários interrompessem seu cronograma acadêmico. Essas mudanças, somadas aos efeitos econômicos e sociais da pandemia, contribuíram para o surgimento de sintomas psicossomáticos. **OBJETIVOS:** Analisar os principais transtornos mentais que acometem os universitários durante a pandemia do novo coronavírus, bem como correlacionar suas causas e identificar suas medidas de prevenção. **METODOLOGIA:** Foi realizada uma revisão integrativa, no Scielo e PubMed, em junho de 2020, sem restrição de língua e tempo; através dos descritores "Mental Health", "Student" e "COVID-19" associados ao operador booleano AND. **RESULTADOS E DISCUSSÃO:** Foram encontrados 76 artigos, dos quais 66 foram descartados pela leitura dos títulos, quatro pela leitura dos resumos, sendo selecionados seis artigos para leitura completa, destes apenas três artigos foram usados para realização da pesquisa. Os universitários, durante a pandemia do novo coronavírus, precisam lidar diariamente com as incertezas acerca dessa nova doença, além do isolamento do convívio social. A soma desses fatores contribui para o desenvolvimento de transtornos, sendo comuns quadros de depressão, ansiedade, síndrome do pânico e distúrbios do sono. Dentre os estudos foram analisados que, das pessoas que apresentaram ansiedade, 21% apresentam quadro leve, 2,7% quadro moderado e 0,9% quadro grave. Visando a prevenção desses quadros, nota-se que a prática regular de atividades físicas e a melhora da qualidade do sono são estratégias práticas que podem ser adotadas pelos estudantes para a redução dos sintomas de ansiedade. **CONCLUSÃO:** Os universitários durante a pandemia estão desenvolvendo psicopatologias decorrentes do contexto de isolamento social e dúvidas acerca do futuro, impactando na sua saúde mental. É imprescindível a atenção em relação à saúde através da prática de exercícios e regularização do sono, sendo primordiais para melhoria da saúde mental.

**Palavras-chave:** Saúde mental; Estudante; COVID-19.

<sup>1</sup> Discente de Medicina do Centro Universitário Maurício de Nassau (UNINASSAU).

<sup>2</sup> Médico Pneumologista formado pela Universidade Federal de Pernambuco (UFPE). Mestre em Medicina Interna pela Universidade Federal de Pernambuco (UFPE).