

RESUMO - CIÊNCIAS DA SAÚDE

EFEITOS DA PANDEMIA DE COVID-19 NA SAÚDE MENTAL DE ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS: UM ESTUDO DE REVISÃO

Graziela Emídio Ferreira (grazielaemidio895@gmail.com)

Gabriel Brilhante Primo De Farias (gbrilhante32@gmail.com)

Sarah Martins De Brito (sarahmartinsbrito@gmail.com)

Pedro Henrique Lima Neres (pneres826@gmail.com)

Willy Cristiano Luz Alves (willy.alves@afya.com.br)

Introdução: A pandemia de COVID-19 provocou profundas mudanças sociais, educacionais e emocionais, impactando de forma significativa a saúde mental da população. Entre os grupos mais vulneráveis destacam-se os estudantes universitários, que enfrentaram isolamento social, interrupções acadêmicas, ensino remoto emergencial e incertezas quanto ao futuro. Evidências científicas apontam aumento expressivo de sintomas de ansiedade, depressão, estresse psicológico, distúrbios do sono e piora do bem-estar nesse grupo, especialmente entre mulheres, estudantes mais jovens, alunos do primeiro ano, estudantes internacionais e indivíduos em situação de vulnerabilidade social ou econômica. Objetivos: Sistematizar e analisar criticamente as evidências científicas disponíveis sobre os impactos da pandemia de COVID-19 na saúde mental de estudantes universitários, considerando fatores de risco, manifestações psicológicas, estratégias de enfrentamento e ações institucionais de suporte descritas na literatura. Métodos: Trata-se de uma revisão narrativa da literatura, de caráter descritivo e exploratório. A busca

bibliográfica foi realizada nas bases PubMed e Science Direct, utilizando descritores relacionados à COVID-19, saúde mental e estudantes universitários. Foram incluídos estudos publicados entre 2020 e 2025, disponíveis na íntegra, nos idiomas português, inglês ou espanhol, abrangendo artigos originais e revisões de literatura. A seleção ocorreu por meio da leitura de títulos, resumos e textos completos. Os dados extraídos foram analisados qualitativamente e organizados em síntese narrativa. Resultados: Foram incluídos 11 estudos, com predominância de revisões sistemáticas e meta-análises, indicando alto nível de evidência. Os principais achados revelaram aumento consistente de ansiedade, depressão, estresse psicológico e alterações do sono entre universitários durante a pandemia. O uso excessivo de tecnologias digitais e redes sociais esteve associado a piores desfechos em saúde mental. A migração abrupta para o ensino remoto e a percepção de prejuízos acadêmicos intensificaram o sofrimento psíquico, sobretudo entre estudantes de cursos da área da saúde. Discussão: Os resultados evidenciam que o impacto da pandemia na saúde mental dos universitários foi multifatorial, envolvendo aspectos individuais, sociais e institucionais. A ausência de suporte social e institucional agravou o sofrimento psicológico, enquanto fatores protetores como apoio familiar, prática de atividade física, autocuidado e intervenções psicossociais on-line demonstraram efeitos positivos na redução dos sintomas mentais. Conclusão: Conclui-se que a pandemia de COVID-19 exacerbou fragilidades pré-existentes na saúde mental de estudantes universitários, reforçando a necessidade de políticas institucionais permanentes voltadas à promoção do bem-estar psicológico. A implementação de estratégias de prevenção, suporte psicológico acessível e ações integradas no ambiente universitário é fundamental para mitigar impactos futuros e fortalecer a resiliência acadêmica.

Palavras-chave: palavras-chave: saúde mental; estudantes universitários; covid-19; pandemia.