

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE UBERLÂNDIA  
FACULDADE DE MEDICINA  
GRADUAÇÃO EM ENFERMAGEM**

Iúri Samuel de Melo França

**O SOFRIMENTO PSÍQUICO DE UNIVERSITÁRIOS E SUAS  
ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO – UMA REFLEXÃO NO  
DURANTE E PÓS-PANDEMIA**  
Revisão Integrativa

Uberlândia – Minas Gerais  
2023

Iúri Samuel de Melo França

**O SOFRIMENTO PSÍQUICO DE UNIVERSITÁRIOS E SUAS  
ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO – UMA REFLEXÃO NO  
DURANTE E PÓS-PANDEMIA**

Revisão Integrativa

Relatório final, apresentado a Universidade Federal de Uberlândia, como parte das exigências para a obtenção do título de Bacharel em Enfermagem.

Área de Concentração: Ciências da Saúde

Orientador: Profº Drº Elias José Oliveira

Uberlândia – Minas Gerais  
2023

Iúri Samuel de Melo França

**O SOFRIMENTO PSÍQUICO DE UNIVERSITÁRIOS E SUAS  
ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO – UMA REFLEXÃO NO  
DURANTE E PÓS-PANDEMIA**

Revisão Integrativa

Relatório final, apresentado a Universidade Federal de Uberlândia, como parte das exigências para a obtenção do título de Bacharel em Enfermagem.

Área de Concentração: Ciências da Saúde

Uberlândia, 22 de junho de 2023

BANCA EXAMINADORA

---

Elias José Oliveira – Doutor em Imunologia e Parasitologia Aplicadas

---

Mônica Rodrigues da Silva – Doutora em Atenção à Saúde

---

Déborah Raquel Carvalho de Oliveira – Doutora em Enfermagem

Dedico este trabalho a todos os que sonharam acima do que lhes foi permitido sonhar e assim como eu, cada um em seu tempo, conseguiram alcançar os seus sonhos.

## **AGRADECIMENTOS**

Agradeço primeiramente a minha família por ter feito sempre o possível e impossível para garantir que eu tivesse acesso a melhor educação, sem isto, não estaria onde estou hoje. Gostaria de agradecer aos professores, profissionais e amigos que encontrei no corpo técnico e docente do curso de Graduação de Enfermagem da Universidade Federal de Uberlândia, vocês me ensinaram o que significa ser competente em seu trabalho sem perder a essência de ser humano, me mostraram que ser um Enfermeiro é muito mais do que eu já tivesse algum dia imaginado. Agradeço imensamente aos meus amigos, os que tenho fisicamente próximos e aos que estão comigo em coração, sem cada um de vocês, depois de tudo que vivi nestes anos, eu não estaria aqui, e por isso serei eternamente grato, vocês são a família que escolhi ter. E por fim, mas não menos importante gostaria de reconhecer a força que me foi preciso para chegar até aqui, nunca imaginei ao sair da minha cidade natal em Conceição do Araguaia-PA, que viveria tudo que vivi e que por este motivo eu me tornei o Íuri que está aqui finalizando esta etapa, sou com orgulho um jovem negro, homossexual, de cidade pequena e que foi forte o suficiente para correr atrás do que sonhava.

“Saúde é o estado de completo bem-estar físico, mental e social e não somente a ausência de doença”

Organização Mundial da Saúde (OMS)

## RESUMO

**Introdução:** Os estudos com foco na preocupação com a saúde mental de estudantes tomaram grandes proporções nos últimos anos, levando em consideração o crescimento exponencial de agravantes psíquicos em sociedade, mas não são novas preocupações. Em março de 2020, a Organização Mundial de Saúde (OMS) declarou como pandemia a infecção causada pelo vírus SARS-CoV-2, e os níveis de sinais e sintomas de sofrimento psíquico nesta população se intensificou. Em literatura científica há várias discussões sobre as estratégias utilizadas por estes indivíduos para diminuir seus momentos de estresse, ansiedade, e de sofrimento psíquico durante este momento. **Objetivos:** O objetivo deste é analisar de forma dialógica e investigativa as estratégias utilizadas por universitários para promoção de saúde mental e prevenção de agravos e descrever as estratégias utilizadas por universitários para minimizar os impactos relacionados a vivência no ensino superior. **Metodologia:** Trata-se de uma revisão integrativa, foram utilizadas as bases de dados: Scielo, BIREME, MEDLINE e Scopus. Foi utilizado o *Medical Subject Heading Terms (Mesh Terms)* para controle do vocabulário e para assim identificar as palavras correspondentes aos estudos. A coleta foi dividida em 3 etapas: 1) busca nas bases de dados levando em consideração a leitura dos títulos; 2) leitura dos resumos de cada trabalho; 3) leitura dos trabalhos de forma integral. As referências foram importadas para o Software EndNote, agrupadas e excluídas em caso de repetição. Após foi criada uma planilha em Excel-Windows 2013 e feito a transferência destas referências para dupla verificação de trabalhos duplicados. A amostra final contou com 10 artigos que tratavam especificamente do sofrimento psíquico e as estratégias de enfrentamento. **Resultados e Discussão:** Após análise dos artigos foram localizados dois focos 1) sinais e sintomas em comum do sofrimento psíquico; 2) diferentes estratégias utilizadas em cada trabalho para lidar com este sofrimento. **Conclusão:** Entrar em universidade é um processo associado ao sofrimento psíquico, este que foi agravado pela declaração de estado de pandemia, é um processo passível de modificações, é correlacionado com questões sociodemográficas e de relações interpessoais, e por este motivo merece a devida atenção tanto dos próprios acadêmicos, quanto das instituições em que se encontram.

**Palavras-Chave:** Transtornos Mentais; transtornos mentais comuns; estresse psicológico; estudantes de faculdade; universitários; estratégias de enfrentamento; habilidades de enfrentamento; COVID-19; Pandemia COVID-19.

## ABSTRACT

**Introduction:** Studies focusing on the concern for students' mental health have taken on significant proportions in recent years, considering the exponential growth of psychological distress in society, but these concerns are not new. In March 2020, the World Health Organization (WHO) declared the infection caused by the SARS-CoV-2 virus a pandemic, and the levels of signs and symptoms of psychological distress in this population intensified. In scientific literature, there are several discussions about the strategies used by these individuals to reduce their moments of stress, anxiety, and psychological distress during this period. **Objectives:** The objective of this study is to analyze, in a dialogical and investigative manner, the strategies used by university students and institutions to promote mental health and prevent harm, as well as to describe the strategies employed by university students to minimize the impacts associated with their experiences in higher education. **Methodology:** This is an integrative review that utilized the following databases: Scielo, BIREME, MEDLINE, and Scopus. The Medical Subject Heading Terms (Mesh Terms) were used to control the vocabulary and identify corresponding words for the studies. The data collection was divided into three stages: 1) searching the databases while considering the titles; 2) reading the abstracts of each work; 3) reading the complete works. The references were imported into the EndNote software, grouped, and excluded in case of repetition. Afterwards, an Excel-Windows 2013 spreadsheet was created, and these references were transferred for double-checking duplicate works. The final sample consisted of 10 articles specifically addressing psychological distress and coping strategies. **Results and Discussion:** After analyzing the articles, two main focuses were identified: 1) common signs and symptoms of psychological distress; 2) different strategies used in each study to cope with this distress. **Conclusion:** Entering university is a process associated with psychological distress, which has been exacerbated by the declaration of a pandemic state. It is a process that can be modified, correlated with sociodemographic factors and interpersonal relationships, and therefore deserves proper attention from both the students themselves and the institutions they belong to.

**Keywords:** Mental disorders; common mental disorder; psychological distress; college students; university students; coping behaviors; coping skills; COVID-19; Pandemic COVID-19.



## **LISTA DE FIGURAS**

Figura 1 - Fluxograma das etapas de seleção dos estudos (Elaborado pelo autor), 2023.

## **LISTA DE QUADROS**

Quadro 1 - Características dos Estudos Selecionados: Sintomas Psíquicos (S.P) e Estratégias de Enfrentamento (E.E). Elaborado pelo autor, 2023.

## **LISTA DE TABELAS**

Tabela 1 - Sinais e Sintomas. Elaborado pelo autor, 2023.

Tabela 2 - Estratégias de Enfrentamento. Elaborado pelo Autor, 2023

## LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

TMC – Transtornos Mentais Comuns

OMS – Organização Mundial de Saúde

Scielo - *Scientific Electronic Library Online*

BIREME - Biblioteca Virtual em Saúde

MEDLINE - Biblioteca Nacional de Medicina dos Estados Unidos da América

GAD-7 - Generalised Anxiety Disorder

SRQ-20 - Self Report Questionnaire-20

S. P - Sintomas Psíquicos

E. E - Estratégias de Enfrentamento

## SUMÁRIO

<b>1. INTRODUÇÃO</b>	<b>14</b>
<b>2. OBJETIVO GERAL</b>	<b>16</b>
<b>2.1 Objetivos Específicos</b>	<b>16</b>
<b>3. METODOLOGIA</b>	<b>16</b>
<b>3.1 Tipo de Estudo</b>	<b>16</b>
<b>3.2 Coleta de dados</b>	<b>16</b>
<b>3.3 Critérios de Seleção</b>	<b>17</b>
<b>3.4 Coleta</b>	<b>17</b>
<b>3.5 Análise de Dados</b>	<b>18</b>
<b>4. RESULTADOS</b>	<b>18</b>
<b>5. DISCUSSÃO</b>	<b>24</b>
<b>5.1 Aspectos Acadêmicos</b>	<b>24</b>
<b>5.2 Características Sociodemográficas e de Relações</b>	<b>25</b>
<b>5.3 Estratégias de Enfrentamento</b>	<b>26</b>
<b>6. CONCLUSÃO</b>	<b>28</b>
<b>REFERÊNCIAS</b>	<b>30</b>

## 1. INTRODUÇÃO

O sofrimento psíquico é definido como o estado de estresse em que são predominantes os fatores emocionais. É de natureza basicamente psíquica e por possuir caráter não tangível de causas orgânicas, é por sua vez menos visível (VIAPIANA, GOMES e ALBUQUERQUE, 2018).

É comum a indivíduos, independente de sexo e faixa etária serem afetados por estados de estresse, de menor ou maior gravidade. Algumas fases do desenvolvimento humano, no entanto, apresentam maior predisposição para estados mais graves de estresse, acarretando em diferentes formas de sofrimento psíquico, um exemplo seria a população de estudantes universitários. Estes encontram-se em um período de constantes mudanças e adaptações, buscam na universidade, oportunidades de crescimento e desenvolvimento, tanto como indivíduo em esfera social e/ou profissional, entretanto, esse novo ambiente vem acompanhado de desafios e problemáticas emocionais naturais deste período. (GUNDIM *et al.*, 2022). O processo de adaptação desse sujeito ao contexto universitário indica um grupo vulnerável a situações de estresse e sofrimento psíquico (BARROSO, OLIVEIRA e ANDRADE, 2018).

Os estudos com foco na preocupação com a saúde mental de estudantes tomaram grandes proporções nos últimos anos, levando em consideração o crescimento exponencial de agravantes psíquicos em sociedade, mas não são novas preocupações. (BARROS e PEIXOTO, 2022). No Brasil por exemplo, na Universidade Federal de Pernambuco, em 1957, foi implementada a primeira iniciativa na área, o serviço de higiene mental, este tinha como público alvo, alunos de medicina, o relatório deste estudo viria a ser conhecido como o primeiro estudo brasileiro sobre a saúde mental dos estudantes (MACHADO, NUNES e CANTILINO, 2018). Desde então, as pesquisas na área foram apenas evoluindo e esta preocupação passou a ter a atenção necessária.

Um estudo brasileiro, publicado em 2016, mostrou que aproximadamente 30% dos adultos no país possuem algum tipo de Transtorno Mental Comum (TMC), estes caracterizados principalmente por sintomas de depressão e ansiedade, além de outras queixas somáticas, mas a prevalência aumenta para 44% quando realizado um recorte dos universitários na amostra (LOPES *et al.*, 2016). Alguns sintomas comuns entre estes estudantes são os de cunho depressivos e ansiosos, fobias sociais, isolamento, perda de lazer, abuso de substâncias psicoativas e por consequência, a dependência destas. (GOMES,

COMONIAN e ARAÚJO, 2018). De maneira geral, tais sintomas estão atrelados a causas como: a separação deste indivíduo de seus familiares e amigos, a transição do modelo de aprendizagem do ensino médio para ensino superior, o aparecimento de maiores responsabilidades e as consequências que estas podem acarretar, conflitos sociais e afetivos, entre outros fatores psicossociais (RONDINA *et al.*, 2018).

Trata-se de uma preocupação existente, mas já é esperado que o jovem adulto em meio universitário passe por situações elevadas de stress pelo período sendo vivenciado. Além destes fatores, em março de 2020, a Organização Mundial de Saúde (OMS) declarou como pandemia a infecção causada pelo vírus SARS-CoV-2, cujo os primeiros casos foram reportados em Wuhan, na China, em dezembro de 2019 (WHO, 2020). Para lidar com a situação, os países do mundo determinaram algumas ações para evitar a propagação do vírus e o colapso dos sistemas de saúde, uma das principais foi o isolamento social, e com isso o fechamento de centros comerciais, escolas, entre demais ambientes de acesso coletivo (ANDERSON *et al.*, 2020).

Com este isolamento necessário e o fechamento das instituições educacionais, foi necessário a adaptação do ensino e implementação de um ensino predominantemente remoto, seguindo de acordo as orientações para prevenção de disseminação do vírus SARS-CoV-2 em salas de aula. Levando em consideração a saúde psíquica destes estudantes, esta transição emergencial somou aos sentimentos de estresse, ansiedade e depressão já vivenciados por estes indivíduos, as emoções acarretadas por dificuldades tecnológicas, institucionais, comunitárias e individuais neste ensino. Junto a isto, cresce a desproporção social, onde se favorece aquele que possui melhor condição financeira para ter acesso a tais ferramentas (GAMA *et al.*, 2022).

Pesquisas de diversos países têm mostrado o aumento da presença de transtornos mentais na população universitária (WYNADEN *et al.*, 2014; BALON *et al.*, 2015; SONTAG-PADILLA *et al.*, 2016; BENJET *et al.*, 2019;).

O presente estudo é relevante para reafirmar a importância da atenção em saúde mental com o foco aos estudantes universitários, pois estes passam por uma transição de grande impacto em sua vida, a escolha de uma profissão, e que muitas vezes não têm nenhum conhecimento das dificuldades e aspectos inerente da nova vida/profissão que escolheu, levando ainda em consideração o impacto da pandemia da Covid-19 (SARS-CoV-2). Em literatura científica há várias discussões sobre as estratégias utilizadas por estes indivíduos para diminuir seus momentos de estresse e ansiedade para realizar esta escolha e o sofrimento psíquico durante este momento.

## **2. OBJETIVO GERAL**

Portanto, o objetivo deste é analisar de forma dialógica e investigativa os sinais e sintomas de sofrimento psíquico vivenciados por universitários, assim como as estratégias utilizadas por esta população.

### **2.1 Objetivos Específicos**

- Analisar sinais e sintomas de sofrimento psíquico em universitários durante a pandemia do SARS-CoV-2.
- Descrever as estratégias utilizadas por estes para promoção de saúde mental e prevenção de agravos afim de minimizar os impactos relacionados a vivência no ensino superior.

## **3. METODOLOGIA**

### **3.1 Tipo de Estudo**

Trata-se de uma revisão integrativa, que é a análise feita a partir de pesquisas relevantes e que garantem suporte para o desenvolvimento da prática clínica. Tal método de estudo permite que síntese de múltiplas pesquisas já publicadas e com isso auxiliando a gerar conclusões gerais sobre determinado assunto, sendo de extremo valor para áreas profissionais em que existe uma gama extensiva de publicações por agrupar estes resultados em um local comum (MENDES, SILVEIRA e GALVÃO, 2008).

A revisão integrativa proposta por Mendes, Silveira e Galvão (2008) seguindo a proposta de Ganong (1987): que estabelece os seguintes passos para realização deste trabalho: 1) decisão de tema geral e pergunta norteadora; 2) estabelecimento de fatores de inclusão, exclusão, pesquisa e avaliação de estudos; 3) definição das informações a serem utilizadas de cada estudo; 4) avaliação de cada um destes estudos; 5) interpretação dos resultados obtidos; 6) construção da revisão.

### **3.2 Coleta de dados**

Para início do estudo foi selecionado o tema “Sofrimento Psíquico em Estudantes Universitários” e a partir disso elaborou-se a pergunta central da pesquisa: *Quais os sinais e sintomas de sofrimento psíquico vistos em estudantes universitários e quais estratégias*



*utilizadas para lidar com estas situações em meio acadêmico durante e pós-pandemia do SARS-CoV-2, segundo literatura nacional e internacional?*

A busca foi realizada a partir dos artigos publicados no período de 01 dezembro de 2019 a maio de 2023. Foram utilizadas as bases de dados: *Scientific Electronic Library Online* (Scielo), Biblioteca Virtual em Saúde (BVS-BIREME), Biblioteca Nacional de Medicina dos Estados Unidos da América (MEDLINE) e Scopus. Foi utilizado o *Medical Subject Heading Terms (Mesh Terms)* para controle do vocabulário e para assim identificar as palavras correspondentes aos estudos. As palavras-chaves mediadas pelos operadores booleanos AND e OR combinadas entre si foram: “Transtornos Mentais”, “common mental disorder”, “psychological distress”, “college students”, “universitários”, “coping behaviors”, “coping skills”, “COVID-19” e “Pandemia COVID-19”.

### **3.3 Critérios de Seleção**

Para a busca nas respectivas bases de dados e decisão de quais estudos fariam parte desta revisão foi necessário a utilização dos filtros de busca das próprias bases a partir das palavras chaves selecionadas. Os critérios de inclusão para as literaturas selecionadas são: 1) tratar de estudo com estudantes a nível universitário; 2) apenas trabalhos publicados até 5 anos anteriores a este estudo; 3) apenas textos disponíveis em sua versão completa; 4) estarem disponíveis nos idiomas: português e inglês.

Foram excluídos os artigos duplicados, trabalhos que não estavam disponíveis para livre acesso, não apresentavam foco no período pandêmico e pós-pandêmico, não se tratavam de estudantes universitários, aqueles que não apresentavam sinais e sintomas específicos e não demonstravam estratégias de enfrentamento, por fim, também foram excluídas outras revisões integrativas.

### **3.4 Coleta**

Para a coleta, as referências foram importadas para o Software EndNote, agrupadas e excluídas em caso de repetição. Após esta primeira seleção, foi criada uma planilha em Excel- Windows 2013 e feito a transferência destas referências para dupla verificação de trabalhos duplicados.

Esta fase foi dividida em 3 etapas, inicialmente foi realizada a busca nas bases de dados escolhidas e utilizando os critérios de seleção definidos, para cada gama de resultados foram selecionados estudos levando em consideração a leitura dos títulos, e para a segunda etapa, a

leitura dos resumos de cada trabalho, quando necessário foi utilizado os critérios para exclusão previamente estabelecidos, com isso definindo apenas os trabalhos pertinentes e que agregassem a este estudo.

Já a terceira e última etapa, caracteriza-se pela leitura dos trabalhos de forma integral.

### **3.5 Análise de Dados**

Na terceira e última etapa, para verificar a inclusão definitiva destes trabalhos ao estudo foram analisados em cada referência selecionada: o curso acadêmico em questão, instrumentos de referência utilizados, o período em que foi realizado a pesquisa, o desfecho destes indivíduos em sofrimento psíquico (TMC, ansiedade, depressão, estresse), a presença de estratégias de enfrentamento destas amostras e indicações estatísticas das variáveis que levaram a este desfecho de sofrimento psíquico.

Ao fim, optou-se por aqueles trabalhos que melhor se encaixassem na temática desta revisão e que respondem à pergunta norteadora na qual este trabalho foi baseado.

## **4. RESULTADOS**

A busca nas bases de dados escolhidas resultou em 57.911 publicações, 38 na Bireme, 32 na Scielo, 55.911 na Scopus e 1.541 no Medline. Após utilização do critério de ano de publicação foram mantidos 38 estudos na Bireme, 18 na Scielo, 12.742 na base de dados Scopus e 709 no Medline. Destes foram retirados 13.165 estudos utilizando os filtros de busca de cada base de dados para exclusão de publicações não voltadas para a temática do sofrimento psíquico, suas alterações e estratégias de enfrentamento, assim como textos que não estivessem disponíveis nos idiomas português e inglês, restando para análise de seleção 342 estudos, destes foram encontradas 48 duplicações.

Na primeira etapa foram excluídos 156 estudos, permanecendo 138. Na segunda etapa, foram selecionados 85 estudos, dos quais 22 não estavam disponíveis para livre acesso nas bases de dados, 9 publicações foram excluídas por não apresentarem foco nos resultados durante e pós-pandemia e 10 por não se tratarem de universitários como população alvo da pesquisa. Após leitura na íntegra, permaneceram 39 estudos, porém, optou-se por excluir 23 que não apresentavam sintomas específicos como desfecho e por não tratarem de forma direta em seu desenvolvimento, as estratégias de enfrentamento referente ao sofrimento psíquico

nesta população, e 6 estudos foram excluídos por serem revisões bibliográficas, assim, a amostra final foi composta por 10 artigos, conforme figura 1.

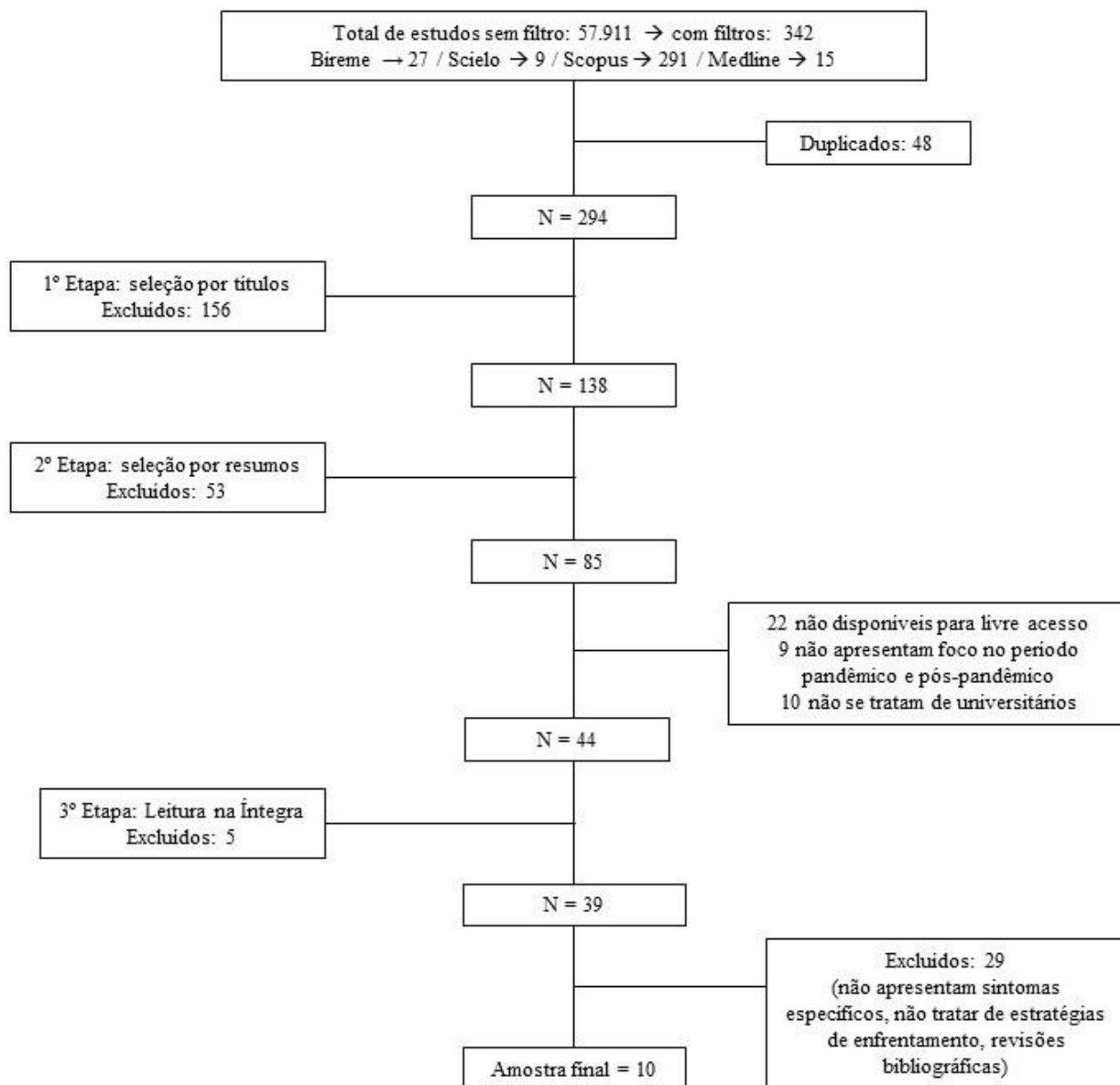


Figura 1 - Fluxograma das etapas de seleção dos estudos (Elaborado pelo autor), 2023.

De acordo com o Quadro 1, os estudos selecionados foram publicados entre os anos de 2020 e 2023, sendo 40% referentes ao ano de 2020, mesmo ano em que foi declarado pela Organização Mundial de Saúde (OMS) a infecção causada pelo vírus SARS-CoV-2 como pandemia, evidenciando a importância da temática tratada neste estudo para este período em específico. Em sua totalidade os estudos escolhidos tratam das características e sintomas do sofrimento psíquico, assim como diferentes estratégias de enfrentamento para o mesmo.

Do total, 4 dos estudos foram realizados no Brasil, seguido por 1 estudo em cada um dos seguintes países: Austrália, Espanha, Estados Unidos, Grécia, África do Sul e Japão.

Os instrumentos mais utilizados foram questionários eletrônicos elaborados pelos autores, totalizando 50% dos estudos, os demais seriam: entrevistas, Generalised Anxiety Disorder Scale (GAD-7), Brief-COPE Scale e Self Report Questionnaire-20 (SRQ-20). Em 1 dos artigos não foi possível obter esta informação.

Das publicações incluídas nesta revisão, observou-se que o idioma predominante foi o Inglês (n = 6), seguido do português (n = 4). Os tipos de estudo consistiram em qualitativos (n = 5), quantitativo (n = 4) e 1 dos estudos mesclava os dois tipos.

Numeração Art.	Autor	Ano	Periódico	Desfecho
ART01	Gama <i>et al.</i>	2022	Online Braz J Nurs	- S.P: Sentimentos de angústia, ansiedade, irritabilidade, desânimo, abalo e instabilidade emocional.  -E.E: Distanciamento social, aproximação com o próprio ser, estreitamento de laços, religiosidade
ART02	Williams <i>et al.</i>	2021	International Emergency Nursing	- S.P: Níveis leves e moderados de ansiedade, sentimento de culpa e comparação.  - E.E: Auto distração, reformulação, Humor, negação, uso de substância, não envolvimento, desabafar, religiosidade e aceitação.
ART03	González <i>et al.</i>	2020	Psychiatry Research	- S.P: Sentimento depressivos, ansiosos, de estresse.  - E.E: Intervenções psicológicas online.

ART04	Mota <i>et al.</i>	2020	Ciência & Saúde Coletiva	<p>- S.P: TMC, sofrimento psíquico, diminuição do sono e qualidade das relações interpessoais.</p> <p>- E.E: estratégias de enfrentamento evitativas, uso da internet, fuga, esquiva e afastamento, hostilidade e confronto, suporte social e aceitação de responsabilidade.</p>
ART05	Lima <i>et al.</i>	2020	Rev. Enferm. UFSM - REUFSM	<p>- S.P: sintomas de estresse, depressão, ideação suicida, medo, angústia, insegurança</p> <p>- E.E: apoio familiar, ações institucionais para apoio aos alunos, espaços de discussão e promoção de saúde.</p>
ART06	Bountress <i>et al.</i>	2021	European Journal of Psychotraumatology	<p>- S.P: Transtorno de Estresse Pós-Traumático, sintomas ansiosos e depressivos, ideação suicida.</p> <p>- E.E: abuso de álcool, utilização de redes sociais como distração.</p>
ART07	Fountoulakis <i>et al.</i>	2020	Psychiatriki	<p>- S.P: Sentimentos de medo, preocupação, estresse, ansiedade, depressão, ideação suicida.</p> <p>- E.E: Apoio familiar, religiosidade e espiritualidade, teorização dos fatos.</p>
ART08	Portela <i>et al.</i>	2022	Rev Min Enferm.	<p>- S.P: Vulnerabilidade emocional, estresse, desgaste, distanciamento social.</p> <p>- E.E: abuso de substâncias psicoativas, álcool e outras drogas.</p>

ART09	M.A, Jarvis. O.B, Baloyi.	2023	International Journal of Africa Nursing Sciences	- S.P: Ansiedade, distanciamento social.  -E.E: utilizando de tecnologias como instrumento de enfrentamento.
ART10	Lau <i>et al.</i>	2022	Frontiers in PublicHealth	- S.P: Estresse, alteração de humor, ansiedade, depressão.  - E.E: assistir 15 minutos de vídeos baseados na natureza constantemente, simulação de ambiente natural através de realidade virtual.

*Quadro 1 - Características dos Estudos: Sintomas Psíquicos (S.P) e Estratégias de Enfrentamento (E.E).  
Elaborado pelo autor, 2023.*

A partir da análise por categorização visto no Quadro 1, percebe-se alguns temas em comum para responder à questão norteadora deste trabalho: 1) pode-se notar sinais e sintomas em comum do sofrimento psíquico; 2) e diferentes estratégias utilizadas em cada trabalho para lidar com este sofrimento, distribuídos respectivamente na Tabela 1 e 2.

*Tabela 1 - Sinais e Sintomas. Elaborado pelo autor, 2023.*

Sinais e Sintomas	n
Sentimentos Depressivos	5
Angústia	2
Estresse/Irritabilidade	6
Ansiedade	7
Distanciamento Social	3
Alterações de Humor	2
Vulnerabilidade Emocional	2
Sentimento de Medo / Preocupação / Culpa	3
Ideação Suicida	3
Distúrbios de Sono	1

Na tabela 1 estão descritos os sinais e sintomas encontrados como dados em comum nos estudos selecionados para este trabalho, com destaque para os sentimentos depressivos, de ansiedade e o estresse. Estes foram encontrados em maior destaque nos artigos em questão e mostram-se associados a diversas situações causais em meio acadêmico, desde o início da graduação, até o momento de conclusão deste curso. Tratando-se de uma graduação em saúde e ainda tendo estes sentimentos agravados com mudança radical causada pela pandemia COVID-19, estes sinais e sintomas são de grande importância.

*Tabela 2 - Estratégias de Enfrentamento. Elaborado pelo Autor, 2023*

Estratégias de Enfrentamento	n
Distanciamento Social / Aproximação do Próprio Ser	3
Estreitamento de Laços Familiares e/ou Sociais	4
Religiosidade / Espiritualidade	3
Auto Distração / Redes Sociais	3
Estratégias Evitativas / Negação	2
Estratégias de confronto / Discussão / Desabafar	3
Aceitação / Aceitar Responsabilidade	2
Atendimento Especializado / Ações Sociais	2
Simulação de Ambiente Natural	1
Abuso de substâncias Psicoativas / Álcool / Drogas	3

Na Tabela 2 destacam-se as características identificadas como estratégias de enfrentamento e que são utilizadas como fatores de proteção por estes alunos ao lidar com o sofrimento psíquico. Uma das mais citadas nas publicações foi a importância do vínculo familiar e social em que estes universitários estão incluídos, agindo como uma base de segurança para lidar com situações de sofrimento. Já outras estratégias importantes estariam na espiritualidade, na distração, distanciamento social e práticas de aceitação, mas algumas destas estratégias podem vir a gerar mais dificuldades a estes indivíduos, como é o caso do abuso de substâncias psicoativas, também citado de forma predominante nos artigos.

## 5. DISCUSSÃO

Nesta revisão, foram identificados sinais e sintomas do sofrimento psíquico presentes na população universitária, focados no período de pandemia e pós-pandemia, assim como algumas das estratégias utilizados por estes indivíduos para enfrentar este sofrimento. Destaca-se a constância no número de artigos que definem os processos causais deste sofrimento psíquico em camadas sociais, estruturais, demográficas, entre outras características.

Foi possível observar neste estudo, a variabilidade de sinais que podem indicar este sofrimento psíquico, assim como os sintomas com os quais podem ser identificados. Lau *et al.* (2022) identifica em seu estudo sintomas de caráter depressivos, ansiosos e cita alterações recorrentes de humor, já Jarvis e Balovi (2023) visualizam estes sintomas em menor frequência, relatam notar um aumento no distanciamento social por parte do próprio universitário.

É importante ressaltar a forma como a pandemia mostrou-se capaz de agravar os diagnósticos encontrados, Williams *et al.* (2021) identifica em sua publicação níveis leves e moderados de ansiedade nestes universitários inicialmente, e ao longo da progressão que a pandemia tomava, estes casos generalizados foram se tornando casos específicos e com níveis de sentimentos ansiosos acima do comum em comparação com o esperado para esta população, o que vai de acordo com os dados de González *et al.* (2020), que demonstra em seu estudo a evolução destes sentimentos ansiosos e sofrimento psíquico em indivíduos de uma universidade desde as primeiras semanas de confinamento e distanciamento social, onde aproximadamente 50.43% da sua amostra apresentou de moderado a severo impacto psíquico desde o surto inicial da pandemia de COVID-19.

### 5.1 Aspectos Acadêmicos

Entrar na universidade já é um grande gerador de estresse e ansiedade, e após este processo as expectativas criadas para esta nova etapa podem não ser atendidas e gerar frustração nestes novos integrantes.

Lima *et al* (2020) traz em seu estudo relatos destes universitários desde o momento de início do curso, a adaptação a este novo ambiente, os conflitos que ocorrem durante a formação, lidar com novos colegas, professores e atividades, além de todas as expectativas criadas para o que fazer após esta graduação. Todas as mudanças que acontecem neste novo podem gerar consequências psíquicas, e a mais vivenciadas para este estudo seriam dificuldades alimentares,



estresse e sintomas de depressão, o que pode acarretar em casos de alunos com pensamentos de ideação suicida.

## **5.2 Características Sociodemográficas e de Relações**

Ao analisar os artigos neste trabalho foi possível perceber que os processos causais destes sinais e sintomas do sofrimento psíquico estão em sua maioria ligados a condições sociodemográficas. Indo de encontro com Williams *et al.* (2021) e Lima *et al.* (2020), é importante destacar características como gênero, idade, moradia, renda, outras condições sociais que possam ser desfavoráveis ao bem-estar deste indivíduo, e ainda neste período em específico, se possui algum familiar ou conhecido que tenha contraído COVID-19. Todos estes são fatores que podem causar ou agravar sintomas de sofrimento. Em Williams *et al.* (2021), por exemplo, é visto que universitárias de gênero feminino apresentam maiores níveis de estresse e ansiedade direcionadas para o futuro, e com a pandemia, tais sentimentos foram agravados e em elevada hipótese, se associando a um quadro depressivo.

Da mesma forma que estas estudantes de gênero feminino podem ter mais predisposição a quadros ansiosos, as mesmas ainda possuem maior facilidade de identificar e relatar estes sintomas, diferentes de uma gama de indivíduos de gênero masculino, como é possível ver em Portela *et al.* (2022), que acabam buscando a resposta para estes sentimentos no abuso de substâncias psicoativas, como por exemplo, álcool e drogas.

Ainda no contexto sociodemográfico, é possível verificar uma parcela de universitários que precisa trabalhar concomitante aos estudos, como relatado em Lima *et al.* (2020), o estresse de lidar com disciplinas, provas, estágios e o mercado de trabalho agrava estes sentimentos de ansiedade já comuns neste período, podendo elevá-los ao nível patológico, isto somado aos pensamentos de medo ou culpa que em hipótese, seriam agregados caso este contraísse o vírus do COVID-19, o impedindo de continuar seus estudos e afetando sua renda financeira.

Outro fator de grande importância neste contexto acadêmico seria as relações interpessoais, como demonstra Mota *et al.* (2020). A universidade é um ambiente que proporciona a criação de vínculos, força o indivíduo a ter interações sociais e desenvolve estas práticas de comunicação. A pandemia vivenciada levou a diminuição deste convívio social que anteriormente gerava um nível de ansiedade comum e esperado, mas ao cortar abruptamente estas relações, pode-se acarretar casos de isolamento, sentimentos de solidão e abandono.

Em outra visão também, o confinamento destes indivíduos em suas moradias devido ao isolamento social, e em casos que estes tenham uma relação não-saudável em casa, este movimento pode gerar uma nova gama de complicações psíquicas. Após análise de um grupo de acadêmicos que foram orientados a retornar para casa de familiares, Gama *et al.* (2022) verificou maiores níveis de estresse e distração advindas destes indivíduos, conflitando com o ensino remoto sugerido pela universidade e dificultando as relações sociais com colegas em meio acadêmico, além de relatarem sentimentos de abandono e solidão, e não se sentirem apoiados mesmo dividindo residência que seus familiares, e até o caso de apresentarem pensamentos de ideiação suicida.

### **5.3 Estratégias de Enfrentamento**

Nesta revisão foram identificadas algumas das principais estratégias utilizadas por este público para enfrentamento deste sofrimento psíquico neste período pandêmico, descritas na Tabela 3. Assim como os sinais e sintomas, estas estratégias apresentam grande variabilidade e podem ser adaptadas de acordo com o indivíduo e o contexto que está inserida.

Por ordem decrescente de menção nos artigos selecionados para este trabalho, a estratégia mais utilizada seria o “Estreitamento de Laços Familiares e/ou Sociais”, de acordo com Gama *et al.* (2022), Fountoulakis *et al.* (2020), Lima *et al.* (2020) e Mota *et al.* (2020), este estreitamento pode ser visto como um agravante do sofrimento psíquico, mas também como uma estratégia de enfrentamento, em casos de retorno destes universitários em período de confinamento para a casa de familiares que não viam com facilidade ou do fortalecimento da relação entre colegas de quarto e amigos que dividam este isolamento social.

Logo após temos a menção do “Distanciamento / Aproximação do Próprio Ser” relatado por Gama *et al.* (2022), Williams *et al.* (2021) e Mota *et al.* (2020), que seria a utilização do afastamento como estratégia, e com este afastamento, a possibilidade de refletir e buscar a aproximação do próprio ser, buscando entender qualquer conflito psíquico que possa estar passando, identificando a adversidade e buscando uma solução.

A “religiosidade / espiritualidade” seria uma estratégia importante contra este sofrimento psíquico, baseada na fé em algo maior e na crença que as adversidades possuem uma explicação, a religiosidade ou espiritualidade traria conforto a estes indivíduos e poderia ser realizada de qualquer lugar, como vimos em Gama *et al.* (2022), Williams *et al.* (2021) e Fountoulakis *et al.* (2020).

Outra estratégia utilizada seria a “Auto Distração / Redes Sociais”, Williams *et al.* (2021), Jarvis e Balovi (2023) e Bountress *et al.* (2021) relatam a utilização de redes sociais, jogos, vídeos e o uso da internet em si como estratégia de distração do sofrimento acometido. Se encaixa no período de pandemia vivenciado, onde não é recomendado a interação presencial, esta medida por outro lado pode acarretar em novas problemáticas para este indivíduo, que seria o uso problemático da internet e por quantidade de tempo não indicada, substituindo também a ajuda profissional por conteúdos em redes sociais que pregam a “melhor forma” de atingir o bem-estar psíquico.

Foi identificado também nos estudos de Lima *et al.* (2020), Mota *et al.* (2020) e Jarvis e Balovi (2023), a utilização de “Estratégia de Confronto / Discussão / Desabafar”, onde o indivíduo utilizaria das técnicas de confronto para lidar com o sofrimento psíquico, discutindo e partilhando suas emoções, seria uma estratégia baseada no convívio social e no fortalecimento das capacidades de comunicação, o que foi dificultado pelo período pandêmico vivenciado por esta população.

Na mesma proporção de menção, os estudos de Williams *et al.* (2021), Portela *et al.* (2022) e Bountress *et al.* (2021) identificam o “Abuso de substâncias Psicoativas / Álcool / Drogas” como uma estratégia de enfrentamento utilizada principalmente em meio ao público de gênero masculino. Trata-se de uma forma de enfrentamento com resultado momentâneo e que por fim pode acarretar em consequências fisiológicas como o vício e outras patologias ligadas ao abuso de tais substâncias.

Logo abaixo com menção em dois estudos, Williams *et al.* (2021) e Mota *et al.* (2020), temos as “Estratégias Evitativas / Negação”, que seriam basicamente negar a situação em que se encontra e não reconhecer o sofrimento psíquico sofrido. É uma estratégia que pode acarretar no acúmulo de sentimentos negativos que se não reconhecidos tem a capacidade de levar este universitário a ideação suicida.

Indo contra a estratégia anterior, está a “Aceitação / Aceitar a Responsabilidade”, vista também nos artigos de Williams *et al.* (2021) e Mota *et al.* (2020), que denota certa submissão ao contexto vivenciado. O universitário se acomoda nos acontecimentos vivenciados e toma para si como responsabilidade entender e lidar com este sofrimento psíquico, se assemelha a estratégias de confronto, possui vínculo com apoio social.

Surpreendentemente, citado em apenas dois dos artigos selecionados, Lima *et al.* (2020) e González *et al.* (2020), está o “Atendimento Especializado / Ações Sociais”, que seriam

aqueles indivíduos que identificam os sinais e sintomas do sofrimento e buscam ajuda especializada para lidar com estes, assim como, as próprias universidades que possuem e buscam ações sociais e grupos de apoio para auxiliar estes estudantes.

Por fim, citado em apenas um dos artigos, Lau *et al.* (2022) identifica uma estratégia testada no Japão com um grupo de universitários em que estes passariam por uma “Simulação de Ambiente Natural”, podendo ser também realidade virtual, onde seriam baseadas em imagens da natureza com duração de 15 min, 3 vezes na semana, durante 3 semanas. Esta estratégia resultou no aumento dos níveis de sentimentos de alegria e a diminuição de episódios de estresse nesta população, por ser em meio virtual e tecnológico, poderia ser feito sem quebrar o isolamento social em meio a pandemia.

## 6. CONCLUSÃO

Esta revisão possibilitou traçar um parâmetro entre o sofrimento psíquico deste público alvo e como estes lidam com tais sentimentos. Percebe-se que os fatores sociais, demográfico e financeiros, além de outros que acometem esta população, influenciam de forma direta nos sinais e sintomas deste sofrimento.

Por definição, o universitário já está em um período de constantes mudanças, desafios e aprendizado, sentimentos de ansiedade e medo são esperados neste processo de se adaptar a um novo cotidiano, lidar com conflitos gerados pela convivência com colegas e professore, gerenciar suas atividades acadêmica e estar em um ambiente onde você é tratado como um indivíduo totalmente responsável por suas escolhas e que estas por si, irão determinar o caminho da sua carreira e vida adulta.

Todas estas mudanças e desafios já causariam certo nível de sofrimento psíquico a esta população, mas seria o esperado para um universitário lidar, a grande diferença representada neste trabalho seria a pandemia do vírus SARS-CoV-2 que agiu como um agravante e todos estes sentimentos já difíceis de lidar se tornaram maiores e foram somados a questões como medo, culpa, isolamento e situações que exigem maior atenção ao psicossocial deste grupo.

Percebe-se que o número de universitários apresentando tais sinais e sintomas de sofrimento psíquico cresceu neste período de pandemia e com este crescimento, foi necessário o desenvolvimento de estratégias para enfrentar esta situação. Algumas destas são utilizadas de forma natural, como conversar com familiares e amigos, utilizar de tecnologias para se distrair,

até a negação já é uma estratégia utilizada nestas situações, já outras necessitam de maior atenção, como é o caso do isolamento e abuso de substâncias psicoativas.

Pode-se concluir que esta fase evolutiva caracterizada por entrar em universidade é um processo associado ao sofrimento psíquico, este que foi agravado pela declaração de estado de pandemia, é um processo passível de modificações, é correlacionado com questões sociodemográficas e de relações interpessoais, e por este motivo merece a devida atenção tanto dos próprios acadêmicos, quanto das instituições em que se encontram. Além das estratégias utilizadas de forma individual, destaca-se a necessidade da criação de projetos dentro das universidades voltados ao bem-estar psicossocial destes universitários, assim como o encorajamento em ambiente acadêmico a procura de apoio profissional em casos necessários.

O sofrimento psíquico e suas estratégias de enfrentamento já são questões que vem sendo discutidas a bastante tempo, já é possível notar avanços neste quesito, mas evoluir nunca será pouco quando em prol de viver uma vida saudável física e mentalmente em todos os âmbitos, principalmente em momentos definitivos na formação de um indivíduo, como estar em uma instituição de ensino superior.

## REFERÊNCIAS

MALTA, D.C. et al. A pandemia da COVID-19 e as mudanças no estilo de vida dos brasileiros adultos: um estudo transversal, 2020. **Epidemiologia e Serviços de Saúde**, Brasília, v. 29, n. 4, p. 1-20, abr. 2020. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/s1679-49742020000400026>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ress/a/VkvxmKYhw9djmrNBzHsvxrx/>. Acessado em: 12 abr. 2023

VIAPIANA, V.N; GOMES, R.M; ALBUQUERQUE, G. S. C. de. Adoecimento psíquico na sociedade contemporânea: notas conceituais da teoria da determinação social do processo saúde-doença. **Saúde em Debate**, Curitiba, v. 42, n. 4, p. 175-186, dez. 2018. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/0103-11042018s414>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/sdeb/a/Y36fDqvZL5Js4nnWpXrYpBb/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 5 abr. 2023.

World Health Organization. (2020). Coronavirus disease 2019 (COVID-19): situation report, 51. World Health Organization. Disponível em: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/331475>. Acessado em: 5 abr. 2023.

ANDERSON, R.M. et al. How will country-based mitigation measures influence the course of the COVID-19 epidemic? **Lancet**. 2020 Mar 21;395(10228):931-934. doi: 10.1016/S0140-6736(20)30567-5. Epub 2020 Mar 9. PMID: 32164834; PMCID: PMC7158572. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32164834/>. Acessado em: 5 abr. 2023

BARROS, R.N; PEIXOTO, A.L.A. Integração ao ensino superior e saúde mental: um estudo em uma universidade pública federal brasileira. **Avaliação**, Campinas; Sorocaba, SP, v. 27, n. 03, p. 609-631, dez. 2022. <http://dx.doi.org/10.1590/S1414-40772022000300012>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/aval/a/dfcGTywRV3srdNG7NVTvG4K/>. Acessado em: 2 abr. 2023

ZAPATA-OSPINA, J. P. et al. Intervenciones para la salud mental de estudiantes universitarios durante la pandemia por COVID-19: una síntesis crítica de la literatura. **Revista Colombiana de Psiquiatria**, Colombia, v. 50, n. 3, p. 199-213, jul. 2021. Elsevier BV. <http://dx.doi.org/10.1016/j.rcp.2021.04.007>. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34158170/>. Acessado em: 12 abr.2023

GRANER, K. M.; CERQUEIRA, A. T. de A. R. Revisão integrativa: sofrimento psíquico em estudantes universitários e fatores associados. **Ciência & Saúde Coletiva**, Botucatu, v. 24, n. 4, p. 1327-1346, abr. 2019. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/1413-81232018244.09692017>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/RLFrGpHpQKgkYpwXvHx3B3b/abstract/?lang=pt>. Acessado em: 29 mar. 2023

BARROSO, S. M.; OLIVEIRA, N. R. de; ANDRADE, V. S de. Solidão e Depressão: relações com características pessoais e hábitos de vida em universitários. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, Uberaba, v. 35, p. 1-12, dez. 2019. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/0102.3772e35427>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ptp/a/gb4WHV8F5XW7XmrjyC5gPfg/abstract/?lang=pt>. Acessado em: 31 mai. 2023.

GUNDIM, V. A. et al. *Transtornos Mentais Comuns e rotina acadêmica na graduação em Enfermagem: impactos da pandemia de COVID-19*. *Rev. port. enferm. saúde mental*. (27): 21-37, jun. 2022. Tab. Disponível: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1389947>. Acessado em: 5 abr. 2023

GAMA, L. M. de P. et al. Distanciamento social na pandemia da COVID-19 e estado emocional de estudantes universitários: estudo descritivo-exploratório. **Online Brazilian Journal Of Nursing**, Coxim, v. 21, n. 2, p. 1-10, 24 nov. 2022. Escola de Enfermagem Aurora de Afonso Costa. <http://dx.doi.org/10.17665/1676-4285.20226577>. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1400811>. Acessado em: 5 abr. 2023

WILLIAMS, B. et al. Impact of COVID-19 on paramedicine students: a mixed methods study. **International Emergency Nursing**, Monash, v. 56, p. 1-100996, maio 2021. Elsevier BV. <http://dx.doi.org/10.1016/j.ienj.2021.100996>. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33819846/>. Acessado em: 12 abr. 2023.

ODRIOZOLA-GONZÁLEZ, P. et al. Psychological effects of the COVID-19 outbreak and lockdown among students and workers of a Spanish university. **Psychiatry Research**, [S.L.], v. 290, p. 113108, ago. 2020. Elsevier BV. <http://dx.doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113108>. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7236679/>. Acessado em: 10 abr. 2023.

MOTA, D. C. B. et al. Saúde mental e uso de internet por estudantes universitários: estratégias de enfrentamento no contexto da covid-19. **Ciência & Saúde Coletiva**, [S.L.], v. 26, n. 6, p. 2159-2170, jun. 2021. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/1413-81232021266.44142020>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/kZGncmhsthtskP463HNQ95s/?format=pdf&lang=pt>. Acessado em: 5 abr. 2023.

LIMA, D. W. da C. et. al. Sofrimento psíquico dos universitários de enfermagem no contexto da vida acadêmica. **Revista de Enfermagem da Ufsm**, [S.L.], v. 11, n. 23, p. 1-23, 11 mar. 2021. Universidad Federal de Santa Maria. <http://dx.doi.org/10.5902/2179769244220>. Disponível em: <https://periodicos.ufsm.br/reufsm/article/view/44220/html>. Acessado em: 12 abr. 2023.



BOUNTRESS, K. E. et. al. The COVID-19 pandemic impacts psychiatric outcomes and alcohol use among college students. **European Journal Of Psychotraumatology**, [S.L.], v. 13, n. 1, p. 1-13, 14 fev. 2022. Informa UK Limited.

<http://dx.doi.org/10.1080/20008198.2021.2022279>. Disponível em:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8856034/>. Acesso em: 5 abr. 2023.

FOUNTOULAKIS, K. N. et. al. The international initiatives of the collaboration between the Aristotle University of Thessaloniki School of Medicine, the Panhellenic Medical Association and the World Psychiatric Association, concerning mental health during the COVID-19 outbreak, **Psychiatriki**. 2020, 31:289–290. Disponível em:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33361058/>. Acessado em: 12 abr. 2023.

PORTELA, J. M. G. et. al. Uso de substâncias psicoativas e saúde mental de estudantes universitários durante a pandemia da COVID-19. **Reme-Revista Mineira de Enfermagem**, [S.L.], v. 26, n. 1149, p. 1-10, 12 jul. 2022. Universidade Federal de Minas Gerais - Pro-Reitoria de Pesquisa. <http://dx.doi.org/10.35699/2316-9389.2022.37251>. Disponível em:

<https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1394542>. Acessado em: 12 abr. 2023

JARVIS, M.A.; BALOYI, O.B.. Reflections on a nursing education institution transitioning to online education during the Covid-19 pandemic. **International Journal Of Africa Nursing Sciences**, [S.L.], v. 18, p. 100573, 2023. Elsevier BV.

<http://dx.doi.org/10.1016/j.ijans.2023.100573>. Disponível em:

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2214139123000483>. Acesso em: 5 mai. 2023.

LAU, S. S. S. et. al. Brief repeated virtual nature contact for three weeks boosts university students' nature connectedness and psychological and physiological health during the COVID-19 pandemic: a pilot study. **Frontiers In Public Health**, [S.L.], v. 10, n. 0, p. 1-16, 12 jan. 2023. Frontiers Media SA. <http://dx.doi.org/10.3389/fpubh.2022.1057020>. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36711407/#:~:text=A%20pilot%20study-.Brief%20repeated%20virtual%20nature%20contact%20for%20three%20weeks%20boosts%20university,Jan%2012%3B10%3A1057020>. Acessado em: 11 mai. 2023.

MENDES, K.D.S; SILVEIRA, R. C. C; GALVÃO, C.M. Revisão Integrativa: Método De Pesquisa Para A Incorporação De Evidências Na Saúde E Na Enfermagem. **Texto Contexto Enferm**, Florianópolis, 2008 Out-Dez; 17(4): 758-64. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/tce/a/XzFkq6tjWs4wHNqNjKJLkXQ/abstract/?lang=pt>. Acessado em: 10 abr. 2023.