

# Sintomas Ansiosos em Estudantes Universitários Pós COVID: Uma Revisão Integrativa de Literatura

Anxious Symptoms in Post-COVID University Students: An Integrative Literature Review

Síntomas de Ansiedad en Estudiantes Universitarios Post-COVID: Una Revisión Integradora de la Literatura

## RESUMO

**Objetivo:** Compreender como os sintomas ansiosos se comportam após o período crítico do COVID-19 entre os estudantes universitários conforme dados da literatura. **Métodos:** Trata-se de uma revisão integrativa de literatura, realizada em cinco etapas, que incluiu artigos publicados em periódicos a partir do ano de 2021. **Resultados:** A amostra foi separada em título/ano, objetivo do estudo e principais achados, onde os resultados evidenciaram o adoecimento mental da população universitária no período pós-pandêmico. As modificações geradas pela pandemia favoreceram o surgimento dos sintomas ansiosos em acadêmicos, como o distanciamento social, aumento do consumo de substâncias psicoativas, alteração na metodologia de ensino, sedentarismo, diminuição do rendimento acadêmico e alteração do sono. **Conclusão:** Evidencia-se que compreensão dos sinais e sintomas ansiosos manifestos pelos universitários no período pós-pandemia possibilita uma visão voltada a saúde mental destes universitários, tendo em vista que a universidade pode ser um gatilho para outros transtornos psiquiátricos. **DESCRIPTORIOS:** Assistência à Saúde Mental. Ansiedade. Enfermagem. Saúde do Estudante. COVID-19.

## ABSTRACT

**Objective:** To understand how anxiety symptoms behave after the critical period of COVID-19 among university students, based on data from the literature. **Methods:** This is an integrative literature review, conducted in five stages, which included articles published in journals since 2021. **Results:** The sample was separated by title/year, study objective, and main findings. The results highlighted the mental illness of the university population in the post-pandemic period. Changes generated by the pandemic favored the emergence of anxiety symptoms among students, such as social distancing, increased consumption of psychoactive substances, changes in teaching methodology, sedentary lifestyle, decreased academic performance, and sleep disturbances. **Conclusion:** It is evident that understanding the signs and symptoms of anxiety manifested by university students in the post-pandemic period enables a perspective focused on their mental health, considering that university can be a trigger for other psychiatric disorders.

**DESCRIPTORS:** Mental Health Assistance. Anxiety. Nursing. Student Health. COVID-19.

## RESUMEN

**Objetivo:** Comprender cómo se comportan los síntomas de ansiedad después del período crítico de COVID-19 entre estudiantes universitarios, con base en datos de la literatura. **Métodos:** Se trata de una revisión integradora de la literatura, realizada en cinco etapas, que incluyó artículos publicados en revistas desde 2021. **Resultados:** La muestra se separó por título/año, objetivo del estudio y hallazgos principales. Los resultados destacaron la enfermedad mental de la población universitaria en el período pospandemia. Los cambios generados por la pandemia favorecieron la aparición de síntomas de ansiedad entre los estudiantes, como el distanciamiento social, el aumento del consumo de sustancias psicoactivas, los cambios en la metodología de enseñanza, el sedentarismo, la disminución del rendimiento académico y las alteraciones del sueño. **Conclusión:** Es evidente que comprender los signos y síntomas de ansiedad manifestados por los estudiantes universitarios en el período pospandemia permite una perspectiva centrada en su salud mental, considerando que la universidad puede ser un desencadenante de otros trastornos psiquiátricos.

**DESCRIPTORIOS:** Atención de salud mental. Ansiedad. Enfermería. Salud estudiantil. COVID-19.

RECEBIDO EM: 28/07/2025 APROVADO EM: 12/08/2025

**Como citar este artigo:** Cardoso LGO, Silva GF, Braz ALP, Silva VSS, Silva PS, Coelho RS, Luz GRO, Teixeira CAB. Sintomas Ansiosos em Estudantes Universitários Pós COVID: Uma Revisão Integrativa de Literatura. Saúde Coletiva (Edição Brasileira) [Internet]. 2025 [acesso ano mês dia];15(99):17070-17085. Disponível em: DOI: 10.36489/saudecoletiva.2025v15i99p17070-17085

**ID Luara Geovanna de Oliveira Cardoso**  
Enfermeira formada pela Universidade Federal de Roraima.  
ORCID: <https://orcid.org/0009-0005-8554-6663>

**ID Gleidilene Freitas da Silva**  
Enfermeira, mestra em ciências da saúde pela Universidade Federal de Roraima. Professora substituta do curso bacharelado em Enfermagem da Universidade Federal de Roraima.  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7697-0770>

**ID André Lucas Pereira Braz**  
Enfermeira formada pela Universidade Federal de Roraima.  
ORCID: <http://orcid.org/0009-0004-3572-7290>

**ID Valkíria de Sousa de Sousa Silva**  
Enfermeira, mestra em Saúde e Biodiversidade pela Universidade Federal de Roraima.  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9577-0267>

**ID Paulo Sérgio da Silva**  
Enfermeiro, Doutor em Ciências pela Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro. Professor

adjunta da Universidade Federal de LAVRAS.  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2746-2531>

**ID Renilma da Silva Coelho**  
Enfermeira, mestra em ciências da saúde pela Universidade Federal de Roraima. Professora substituta do curso bacharelado em Enfermagem da Universidade Federal de Roraima.  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4521-0880>

**ID Glenda Ramá Oliveira da Luz**  
Enfermeira, mestra em ciências da saúde pela Universidade Federal de Roraima. Professora substituta do curso bacharelado em Enfermagem da Universidade Federal de Roraima.  
ORCID: <https://orcid.org/0009-0004-9742-5458>

**ID Carla Araújo Bastos Teixeira**  
Enfermeira, doutora em Enfermagem Psiquiátrica pela Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto – USP. Professora adjunta do curso bacharelado em Enfermagem da Universidade Federal de Roraima.  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7357-772X>

## INTRODUÇÃO

As síndromes ansiosas são definidas como uma sensação que causa desconforto e confusão de sentimentos, como por exemplo, apreensão, estresse, medo e geralmente veem acompanhados de sintomas como aperto no peito, inquietação, cefalalgia, sudorese, incômodo estomacal, dentre outros sintomas<sup>(1)</sup>.

De acordo com o Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-5), os transtornos de ansiedade possuem características semelhantes ao medo, onde a ansiedade e o medo irão diferenciar-se através do contexto em que os sintomas irão surgir. Sendo assim, o medo é algo que é provocado a partir de uma situação concreta e iminente de perigo e a ansiedade pode surgir sem nenhuma situa-

ção de perigo clara<sup>(2)</sup>.

No que diz respeito aos dados epidemiológicos do transtorno ansioso social, mundialmente falando, a prevalência é de 9% em crianças e 15% em adultos. As taxas de ansiedade social são maiores em mulheres do que em homens na população integral<sup>(2)</sup>.

No Brasil, os estudos mostram que a saúde mental da população está cada vez mais comprometida, visto que, o país ocupa a quarta posição no ranking mundial relacionado à prevalência da ansiedade, que muitas vezes vem acompanhada de transtornos depressivos<sup>(3)</sup>.

O ambiente universitário, sem dúvida, é um local onde jovens e adultos ingressam com muitos sonhos e expectativas, porém é um local que vai exigir, ao longo da formação, abduções, responsabilidades e rotinas que irão gerar estresse e,

consequentemente, o desenvolvimento de transtornos ansiosos e depressivos<sup>(4)</sup>.

Em um estudo realizado com estudantes da área da saúde, observaram níveis ansiosos em toda a população da pesquisa, onde as taxas variavam entre ansiedade fisiológica e ansiedade leve. Também levantaram como as possíveis causas destes transtornos: a mudança de residência, rotinas pesadas e a dificuldade em estabelecer novos vínculos sociais<sup>(5)</sup>.

Considerando esses dados, este estudo tem por objetivo compreender como os sintomas ansiosos se comportam após o período crítico do COVID-19 entre os estudantes universitários conforme dados da literatura no território nacional.

## METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão integrativa de

# Revisão Integrativa

Cardoso LGO, Silva GF, Braz ALP, Silva VSS, Silva PS, Coelho RS, Luz GRO, Teixeira CAB  
Sintomas Ansiosos em Estudantes Universitários Pós COVID: Uma Revisão Integrativa de Literatura

literatura desenhada para compreender como os sintomas ansiosos se comportam após o período crítico do COVID-19 entre os estudantes universitários.

A revisão integrativa consiste em uma análise metodológica de diversas fontes que possuem a mesma temática cujo objetivo é sintetizar os resultados obtidos de forma sistemática e organizada, esta, dividida em sete etapas: (1) constatação da problemática e construção da questão norteadora; (2) designação dos descritores para busca, bem como os critérios de inclusão e exclusão; (3) amostragem proveniente da busca e, por consequência, artigos selecionados a partir dos critérios estabelecidos; (4) leitura e classificação dos artigos selecionados para revisão; (5) análise das referências selecionadas e seleção das informações para as bases norteadoras; (6) avaliação e discussão dos achados e (7) resumo dos dados obtidos<sup>(6)</sup>.

A primeira etapa da revisão foi norteadora pela pergunta “quais os achados da literatura acerca de sintomas ansiosos na população universitária do Brasil, após COVID 19?”. Definida através da Estratégia PICO (P: população/pacientes; I: intervenção; C: comparação/controle; O: desfecho/outcome). A utilização desta estratégia permeia a construção de uma pergunta mais fundamentada<sup>(7)</sup>.

A segunda etapa deu-se a partir da definição dos Descritores em Ciências da Saúde (DECS) pesquisados foram: ansiedade, saúde do estudante e covid-19. Em relação às estratégias de busca, foram utilizadas: (1) “ANSIEDADE (AND) SAÚDE DO ESTUDANTE (AND) COVID-19”. Efetuou-se um levantamento das publicações consultando os artigos nas bases de dados: *Scientific Electronic Library Online* (SCIELO), *Literatura Latino Americana e do Caribe em Ciências da Saúde* (LILACS), ARCA FioCruz. O período de busca dos artigos nas bases de dados selecionadas foi realizado durante os meses de março e abril de 2023.

Os critérios de inclusão utilizados foram: artigos científicos, disponíveis na íntegra no idioma português, publicados a partir do ano de 2021. Foram excluídos

artigos de revisão, no idioma inglês, estudos teóricos e reflexivos, estudos que não atendiam à temática abordada e estudos que não estavam em concordância com os critérios de inclusão e artigos que, apesar de abordar a temática, não refletiam o cenário pós pandêmico\*.

A terceira etapa foi constituída pela coleta de dados e seleção dos materiais elegíveis para este estudo. Foi realizada a análise dos artigos seguindo a leitura do título, resumo, texto completo e inclusão de acordo com o objetivo desta revisão, temas selecionados e questão de pesquisa traçada.

Na quarta etapa, foi realizado a análise crítica dos estudos incluídos nesta revisão seguindo a técnica de Bardin. Esta modalidade de análise envolve três etapas: pré-análise que consiste na leitura aguçada do material e sistematização do conteúdo, na segunda etapa foi realizado a exploração

do material onde foi efetuado a leitura minuciosa dos materiais selecionados, pontuando os principais achados para serem utilizados na próxima fase, denominada como tratamento dos dados obtidos onde nesta fase é realizado a categorização dos dados e por fim a interpretação<sup>(8)</sup>.

Na quinta etapa, os resultados foram dispostos em um quadro esquemático e a discussão apresentada em conjunto com a descrição dos resultados.

A partir da combinação dos descritores, foram evidenciados 121 artigos, dos quais 13 foram selecionados para síntese do estudo, conforme apresentado na Tabela 1 e a Figura 1.

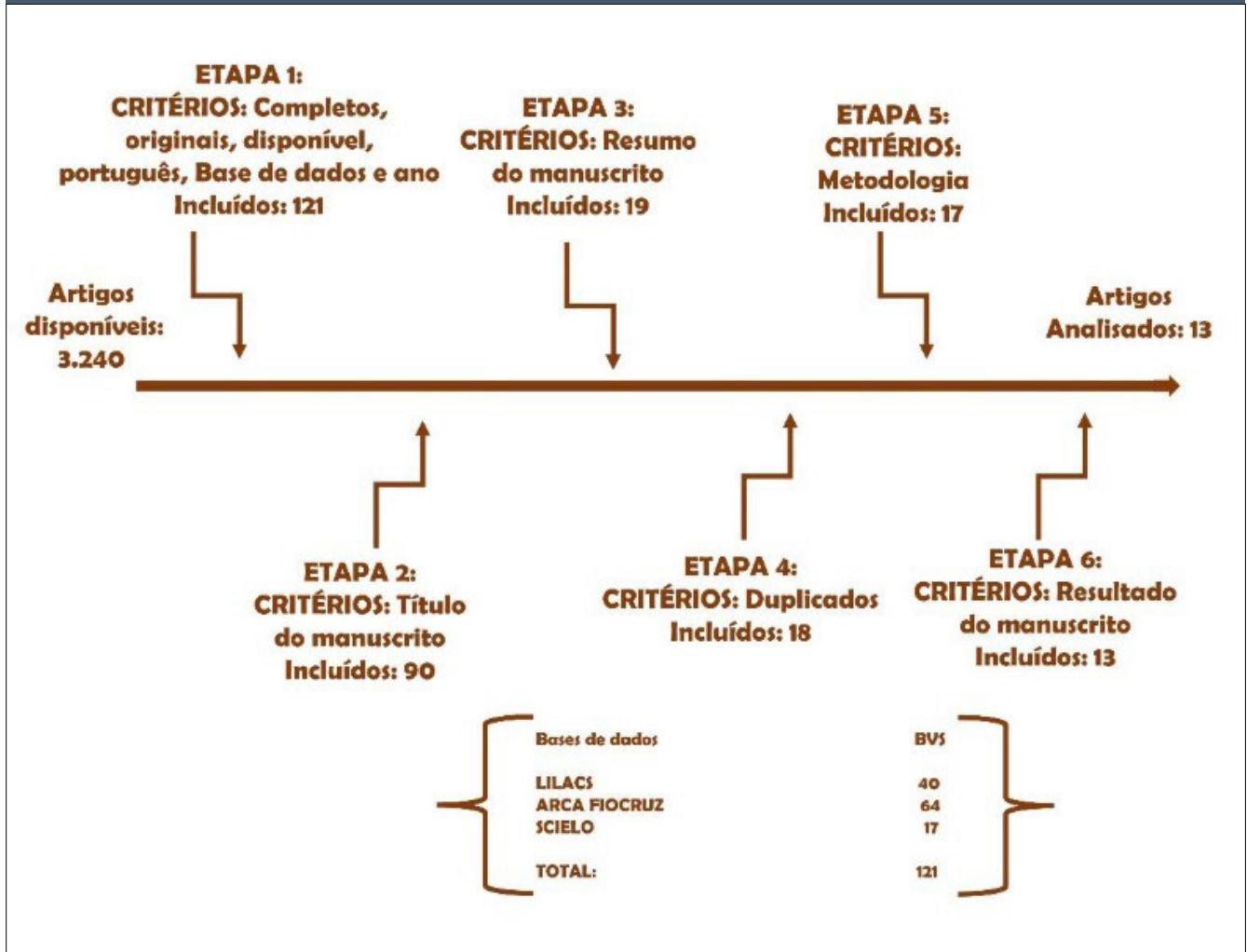
Por se tratar de uma revisão integrativa da literatura, não se fez necessária a apreciação deste estudo por Comitê de Ética em Pesquisa, estando de acordo com a Resolução nº 510/2016.

**Tabela 1: Resultados obtidos na seleção dos artigos para revisão integrativa conforme as etapas metodológicas.**

Base de dados	Artigos localizados	Artigos selecionados pelos títulos	Artigos selecionado pelos resumos	Artigos selecionados após exclusão de duplicações	Artigos selecionados pelos resultados e tipos de metodologia
Lilacs	40	16	15	14	10
ARCA- Fiocruz	64	2	1	1	1
Scielo	17	4	3	3	2
Total	121	22	19	18	13

Fonte: Elaborado pelos autores, 2023.

Figura 1: Esquema de seleção de manuscritos para o presente estudo.



Fonte: Elaborado pelos autores, 2023.

## RESULTADOS

Na amostra selecionada, evidenciou-se treze (13) artigos publicados nas bases de dados Scielo, Lilacs e Arca-Fiocruz, que cumpriram todos os critérios de inclusão para o estudo. Em relação ao ano de publicação, todos foram publicados entre 2021 e 2023. Os artigos foram tabulados em um quadro elaborado pelos autores, onde foram agrupados por: título, objetivo e sinais e sintomas ansiosos em universitários no período pós pandêmico.

Quanto as características da amostra, na maioria dos estudos os sinto-

mas ansiosos prevaleceram no público de estudantes do sexo feminino e entre jovens entre 21 e 28 anos de idade. Os principais achados dos estudos estão relacionados a alta prevalência de ansiedade entre os estudantes.

Todos os artigos apontaram fatores desencadeantes e/ou agravantes para o surgimento dos sintomas ansiosos. Dentre os mais citados, ser do sexo feminino, diminuição do rendimento acadêmico, mudanças na metodologia de ensino, alteração do sono, aumento do consumo de substâncias psicotrópicas e sedentarismos. Além destes fatores, isolamento social, morte de familiares, riscos de contaminação e,

infecção e a solidão dos universitários também foram ligados ao sofrimento psíquico em alguns dos estudos, ainda que em menor quantidade.

O quadro esquemático 1 apresenta as características dos estudos selecionados, conforme títulos do estudo, objetivo, e os sinais e sintomas ansiosos dos universitários no período pós pandêmico

# Revisão Integrativa

Cardoso LGO, Silva GF, Braz ALP, Silva VSS, Silva PS, Coelho RS, Luz GRO, Teixeira CAB  
Sintomas Ansiosos em Estudantes Universitários Pós COVID: Uma Revisão Integrativa de Literatura

## Quadro 1: Artigos selecionados a partir da metodologia aplicada.

TÍTULO/ANO	OBJETIVO	SINAIS E SINTOMAS ANSIOSOS DOS UNIVERSITÁRIOS NO PERÍODO PÓS PANDÊMICO
Fatores associados a ansiedade, depressão e estresse em estudantes de Medicina na pandemia da Covid-19. 2022 <sup>(9)</sup> .	Analisar os fatores associados aos sintomas de ansiedade, depressão e estresse em estudantes de Medicina durante o período pandêmico.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Insatisfação com seu rendimento acadêmico, sentimentos de frustração e tédio.</li> <li>Piora na qualidade de vida durante o período crítico da pandemia.</li> <li>Alteração de rotinas e incidência de insônia.</li> <li>Sedentarismo</li> </ul>
Fatores associados à ansiedade/depressão nos estudantes de Medicina durante distanciamento social devido à Covid-19. 2022 <sup>(10)</sup> .	Determinar a prevalência e os fatores associados aos sinais e sintomas de ansiedade e depressão nos estudantes de Medicina durante o distanciamento social devido à pandemia pela Covid-19.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Baixo rendimento escolar dos estudantes.</li> <li>Mudanças na qualidade do sono.</li> <li>Redução de momentos de lazer.</li> </ul>
Pandemia da Covid-19: um evento traumático para estudantes de Ciências Biológicas e da Saúde. 2023 <sup>(11)</sup> .	Verificar a carga mental provocada pela pandemia da Covid-19, como um evento traumático ao ponto de desencadear transtornos psiquiátricos, como o transtorno do estresse pós-traumático (Tept), em universitários.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Medo de morte de ente queridos, de contaminação e infecção pelo COVID-19.</li> <li>Mudança brusca de metodologia de ensino gerando frustração nos acadêmicos.</li> <li>Isolamento social aprofundou experiências de solidão.</li> <li>Maior prevalência de estresse pós traumáticos.</li> </ul>
O impacto da pandemia da COVID-19 na saúde mental de estudantes universitários. 2023 <sup>(12)</sup> .	Avaliar a saúde mental de estudantes de uma instituição privada de Ensino Superior diante da pandemia.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Medo e ansiedade e insegurança do futuro.</li> <li>Preocupação excessiva de contaminar a família pelo COVID-19.</li> <li>Qualidade do sono prejudicada.</li> </ul>
Efeitos da pandemia da COVID-19 sobre os aspectos biopsicossociais de universitários paraibanos: estudo transversal. 2022 <sup>(13)</sup> .	Analisar os possíveis efeitos da pandemia de COVID-19 na percepção de aprendizagem, saúde mental e qualidade de vida de universitários da Paraíba	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dificuldades de aprendizado.</li> <li>Níveis de pontuação elevados em testes de sinais ansiosos de acordo com a DASS-21</li> <li>Alterações no padrão de sono</li> </ul>
Efeitos da pandemia da COVID-19 na saúde mental dos universitários: caso de estudantes da Universidade Rovuma, Moçambique. 2022 <sup>(14)</sup> .	Avaliar os efeitos da pandemia da COVID-19 na saúde mental dos estudantes universitários da Universidade Rovuma, em Moçambique.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aprendizagem ineficaz</li> <li>Sinais de ansiedade manifestados por alterações no sistema gastrointestinal e preocupação excessiva.</li> </ul>
Distanciamento social na pandemia da COVID-19 e estado emocional de estudantes universitários: estudo descritivo-exploratório. 2022 <sup>(15)</sup> .	Conhecer a vivência com o distanciamento social, no período inicial da pandemia da COVID-19, e o estado emocional de estudantes universitários.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sobrecarga de atividades acadêmicas, gerando preocupação excessiva com o futuro.</li> <li>Instabilidade emocional</li> <li>Depressão</li> </ul>
Dor crônica, ansiedade e sintomas depressivos em estudantes de Enfermagem em tempos de pandemia. 2022 <sup>(16)</sup> .	Identificar as manifestações de dor crônica (DC), ansiedade e sintomas depressivos em estudantes de Enfermagem de uma universidade pública federal em tempos de pandemia, analisando a associação entre essas variáveis, e descrever as características sociodemográficas e de hábitos de vida na população estudada.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Instabilidade emocional</li> <li>Pontuações elevadas em testes de níveis ansiosos de acordo com a DASS-21</li> <li>Sinais de ansiedade manifestados por dor crônica.</li> </ul>
COVID-19 e saúde mental: fatores associados à depressão, ansiedade e estresse em uma comunidade universitária. 2022 <sup>(17)</sup> .	Identificar fatores associados a sinais de ansiedade, depressão e estresse em uma comunidade universitária em regime de distanciamento social, durante a emergência sanitária.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aumento do consumo de substâncias psicoativas durante as medidas de distanciamento físico e social estiveram associados a escores altos de ansiedade.</li> </ul>
Pandemia do Coronavírus e Ensino Remoto Emergencial: Percepção do Impacto no Bem Estar de Universitários. 2021 <sup>(18)</sup> .	Investigar a percepção de bem-estar e saúde mental de universitários que realizaram ensino remoto durante a quarentena.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Instabilidade emocional</li> <li>Preocupação excessiva com o futuro.</li> <li>Prejuízo no desenvolvimento acadêmico.</li> </ul>
Ser estudante de enfermagem em tempos de COVID-19. 2021 <sup>(19)</sup> .	Compreender como a pandemia afetou os estudantes de enfermagem nos contextos de Ensino Clínico.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Medo ser infectados e levar essa doença para casa.</li> <li>Má qualidade do sono.</li> <li>Depressão</li> </ul>
Redes sociais e apoio social em estudantes de enfermagem durante a pandemia covid-19: estudo transversal. 2021 <sup>(20)</sup> .	Identificar os tipos de redes sociais acessadas e a percepção do apoio social recebido por graduandos de enfermagem no contexto da pandemia de covid-19.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Qualidade do sono prejudicada</li> <li>Instabilidade emocional</li> <li>Medo de contaminação pelo COVID-19</li> <li>Elevados níveis de ansiedade de acordo com a DASS-21</li> </ul>
O impacto da primeira onda da pandemia de Covid-19 na saúde mental de estudantes brasileiros. 2021 <sup>(21)</sup> .	O objetivo deste estudo foi investigar os efeitos da pandemia de Covid-19 na saúde mental de estudantes brasileiros através de uma pesquisa levantamento de dados on-line	<ul style="list-style-type: none"> <li>Solidão</li> <li>Piora na qualidade de vida</li> <li>Qualidade do sono prejudicada</li> <li>Preocupação excessiva com o futuro.</li> </ul>

Fonte: Elaborado pelos autores, 2023.

## DISCUSSÃO

Quando se trata de manifestação dos sintomas ansiosos estudos trazem que eles sempre estiveram presentes dentro da comunidade acadêmica, porém foram intensificados pós pandemia. Estudos relatam a presença destes sintomas em 53,8% da população acadêmica, além da prevalência de 46,1%, tais dados evidenciam que mais da metade dos estudantes desenvolveram sintomas ansiosos após a pandemia de covid-19<sup>(12)</sup>.

Em um estudo realizado com acadêmicos de uma universidade pública em 2019, foi evidenciado que as condições associadas aos sintomas de ansiedade estavam mais relacionadas à variáveis acadêmicas, onde a prevalência de sintomas de ansiedade grave foi de 62%, ou seja, o comprometimento da saúde psíquica dos acadêmicos já era visível antes mesmo da pandemia, sendo agravada por esta<sup>(22)</sup>.

Observou-se também um impacto negativo da pandemia na saúde dos estudantes, quanto aos aspectos da vida social, biológica e emocional. Em estudo com quase seis mil estudantes de todas as regiões do Brasil, 60% relataram crises de ansiedade, 82% sentiram-se desmotivados, 79% tiveram dificuldade de concentração e 62% dificuldade para dormir<sup>(23)</sup>.

Sabe-se que o estudante, ao ingressar no ambiente universitário, passa a apresentar um ritmo de vida mais intenso, com inúmeros fatores desencadeadores dos sintomas ansiosos, como maior uso do tempo para os estudos, diminuição do lazer e contato com a família, cobranças quanto ao rendimento acadêmico e irregularidades do sono. Somando-se a estes fatores já existentes anteriormente à pandemia, o estudo em questão observou o surgimento de outros relacionados a esta, como isolamento social, sedentarismo, uso de substâncias psicoativas, medo, diminuição do rendimento pelas mudanças repentinas na metodologia de ensino até então empregada, solidão e estresse pós-traumático<sup>(22)</sup>.

Quando se trata da questão de aprendizagem, os sintomas ansiosos foram associados a alterações na metodologia de ensino

em 31,25% dos estudos e, em 37,5%, à diminuição do desempenho acadêmico<sup>(24)</sup>.

Durante o período da pandemia, o processo de ensino e aprendizagem foi afetado, muito por conta do isolamento social que abriu margens para o ensino remoto, gerando impactos significativos no processo de ensino e aprendizagem, exigindo que alunos e professores se reinventassem na sua maneira de aprender e ensinar. Estudos apontam que os acadêmicos reconheceram que o ensino remoto apresentou desvantagem na garantia do desempenho acadêmico, indicando que eles estavam desmotivados, estressados, mal compreendidos e aprendendo pouco<sup>(12,24)</sup>.

Sabe-se que quanto maior o nível de ansiedade maior serão os prejuízos para o indivíduo no que concerne aos aspectos cognitivos, gerando reações indesejadas no corpo, como dificuldade de concentração, “brancos”, inquietações e dores de cabeça, e estes efeitos causados pela ansiedade diminuem o desempenho geral, ou seja, quanto maior os níveis de ansiedade, menor o rendimento acadêmico. Assim, as modificações metodológicas que se fizeram necessárias durante o período de isolamento desencadearam sintomas ansiosos que, por sua vez, podem estar associados à defasagem no aprendizado desses alunos<sup>(25,26)</sup>.

Os distúrbios do sono são importantes alterações do funcionamento do ciclo sono-vigília que culminam em prejuízos significativos às atividades diárias e afetam o bem-estar biopsicossocial do indivíduo. São considerados os principais problemas de saúde mental, associados ao aumento dos estressores psicossociais. Tais estressores, como incertezas, isolamento e medos, foram agravados pela pandemia de covid-19 que, conseqüentemente, comprometeram a qualidade do sono<sup>(27,28,29)</sup>.

Quanto ao sono, foi evidenciado na tabela de resultados que a má qualidade do sono contribuiu para os sintomas ansiosos, bem como estes podem ter influenciado na qualidade do sono. Estudos apontam que a insônia tem sido um fator predisponente à ansiedade e, no trabalho 46,5% dos alunos apresentaram piora do sono. Isto nos mostra que, a depender de cada caso, o com-

prometimento do sono pode apresentar-se como causa ou consequência para(das) as manifestações ansiosas<sup>(9, 12)</sup>.

Em relação à ansiedade, esta pode estar relacionada aos distúrbios do sono como fatores etiológicos ou complicações. Em estudo que procurou avaliar a qualidade do sono e os níveis de ansiedade, identificaram que os estudantes com má qualidade de sono apresentaram níveis médios de stress, ansiedade e depressão mais elevados que os estudantes com boa qualidade de sono. Estudo semelhante realizado com estudantes de saúde evidenciou que o padrão do ciclo sono-vigília influencia diretamente na ocorrência de sintomas de ansiedade<sup>(29, 31)</sup>.

O aumento do consumo de substâncias psicotrópicas (álcool e nicotina) também estava associado aos sintomas ansiosos nos acadêmicos no quadro de evidências dos resultados. Hoje observa-se o aumento do consumo de bebidas alcoólicas pela população acadêmica sendo estes responsáveis pelo maior consumo de substâncias psicoativas, comportamento este que está associado a escores altos de ansiedade. Ramos et al (2023) Miotto et al (2022)

O distanciamento social e a solidão foi outro fator que esteve associado aos sintomas ansiosos no quadro de resultados, onde observa-se que a necessidade dos estudantes de estarem isolados naquele momento, contribuiu para que sintomas ansiosos surtissem<sup>(23)</sup>.

Em relação à atividade física, os sedentários estavam mais propícios a sintomas ansiosos. Devido ao distanciamento social por conta da pandemia, muitos estudantes tiveram que interromper suas práticas de atividades físicas, estando desta maneira mais suscetível a sintomas ansiosos<sup>(12)</sup>.

Tão importante quanto todos os fatores já citados até então é a coexistência de manifestações psíquicas. Em nenhum dos artigos revisados os autores observaram apenas a presença dos sintomas ansiosos, mas também a associação destes com os sintomas depressivos, o medo e estresse, como exemplo.

Em boa parte deles os alunos apresentavam, além do quadro ansioso, sintomas depressivos, estresse, medo, frustração e tédio.

# Revisão Integrativa

Cardoso LGO, Silva GF, Braz ALP, Silva VSS, Silva PS, Coelho RS, Luz GRO, Teixeira CAB  
Sintomas Ansiosos em Estudantes Universitários Pós COVID: Uma Revisão Integrativa de Literatura

No trabalho realizado com estudantes universitários da área da saúde, foi evidenciado a correlação entre sintomas depressivos, ansiosos e estresse e, quanto mais graves os sintomas, pior a qualidade de vida. Além disso, 50% dos participantes apresentaram as três manifestações<sup>(28)</sup>.

Sintomas de estresse, ansiedade e depressão são fenômenos interligados que estão fortemente associados e que têm um impacto negativo na aprendizagem e no desempenho acadêmico de estudantes universitários. Por estarem intimamente associados, essas comorbidades potencializam e agravam os sintomas, pois acabam compartilhando de gatilhos e subtipos de sintomas<sup>(28,31)</sup>.

É necessário que ocorra mais debates sobre a saúde mental dos universitários, a fim de possibilitar melhores condições a eles, diminuindo esses altos níveis e proporcionando acolhimento necessário por parte dos centros de ensino. Sendo assim, a

criação de estratégias para que a comunidade acadêmica consiga enfrentar da melhor maneira os percalços da vida e que tenham impacto mínimo<sup>(13,32)</sup>.

## CONCLUSÃO

A instabilidade emocional estava relacionada a vários aspectos da vida do estudante no momento pandêmico, gerando assim ansiedade e medo, pois as preocupações não eram somente com a sua vida acadêmica, mas também com seus familiares, amigos, ente queridos que, naquele momento, estavam expostos a esse vírus, que pouco se sabia sobre ele.

O estudo levantou que as modificações geradas pela pandemia favoreceram o surgimento dos sintomas ansiosos em acadêmicos, como o distanciamento social, aumento do consumo de substâncias psicoativas, alteração na metodologia de ensino,

sedentarismo, diminuição do rendimento acadêmico e alteração do sono.

A compreensão dos sinais e sintomas ansiosos manifestos pelos universitários no período pós pandemia possibilita uma visão voltada a saúde mental destes universitários, tendo em vista que a universidade pode ser um gatilho para outros transtornos psiquiátricos. Desta maneira a enfermagem possui um importante papel na prevenção e promoção de saúde mental no meio universitário através de palestras, cursos voltados tanto para a comunidade acadêmica, quanto para a docente, contribuindo desta maneira para redução da incidência de casos de ansiedade em universitários no Brasil.

O presente estudo contribuiu para compreender o cenário atual dos sinais e sintomas ansiosos expressados em universitários no período pós pandêmico. Espera-se que o presente estudo sirva de subsídio para pesquisas em locus sobre a temática.

## REFERÊNCIAS

1. Oliveira NP de, Rocha AB, Paz CS, Pereira MKR, Brasileiro AL. Signs and symptoms of anxiety and depression in students of nursing: literature review. RSD [Internet]. 2022Aug.22 [cited 2024Feb.20];11(11):e254111133396. Available from: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/33396>
2. American Psychiatric Association (APA). Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5. Porto Alegre: Artmed, 2014.
3. Mangolini VI, Andrade LH, Wang Y-P. Epidemiologia dos transtornos de ansiedade em regiões do Brasil: uma revisão de literatura. Rev. Med. (São Paulo) [Internet]. 27 de novembro de 2019 [citado 21 de fevereiro de 2024];98(6):415-22. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/revistadc/article/view/144226>.
4. Souza MO de, Santos DRT, Teixeira VPG. Epidemiological profile of students with traces of social anxiety disorder in a private higher education institution. RSD [Internet]. 2020Sep.27 [cited 2024Feb.21];9(10):e3069108765. Available from: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/8765>.
5. Cruz MCNL, Gonçalves FTD, Melo KC, Soares AN, Silva WC da, Silva CO da, Mesquita ZA, Araújo BF, Costa EM, Neto AH do N, Oliveira MC da S, Rodrigues RPD, Chagas AF das, Ibiapina CC. Ansiedade em universitários iniciantes de cursos da área da saúde / Anxiety in university beginners of health courses. Braz. J. Hea. Rev. [Internet]. 2020 Oct. 16 [cited 2024 Feb. 21];3(5):14644-62. Available from: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/18335>.
6. Pompeo DA, Rossi LA, Galvão CM. Revisão integrativa: etapa inicial do processo de validação de diagnóstico de enfermagem. Acta paul enferm [Internet]. 2009;22(4):434-8. Available from: <https://doi.org/10.1590/S0103-2102009000400014>.
7. Souza MT de, Silva MD da, Carvalho R de. Integrative review: what is it? How to do it?. einstein (São Paulo) [Internet]. 2010Jan;8(1):102-6. Available from: <https://doi.org/10.1590/S1679-45082010RW1134>.
8. BARDIN, L. Análise de conteúdo. São Paulo: 70° Edição, 2011.
9. Barros GFO, Coimbra Neto JBR, Campanholo EM, Ritter GP, Silva AMTC, Almeida RJ de. Fatores associados a ansiedade, depressão e estresse em estudantes de Medicina na pandemia da Covid-19. Rev bras educ med [Internet]. 2022;46(4):e135. Available from: <https://doi.org/10.1590/1981-5271v46.4-20210482>.
10. Souza GF de A, Souza GF de A, Alves AC de S, Cordeiro ALN, Carvalho M de SO, Costa GOLP da, et al.. Fatores associados à ansiedade/depressão nos estudantes de Medicina durante distanciamento social devido à Covid-19. Rev bras educ med [Internet]. 2022;46(3):e109. Available from: <https://doi.org/10.1590/1981-5271v46.3-20220042>.
11. Ramos SRF, Braga Filho RA, Carvalho MA de, Costa DD, Carvalho LA de, Almeida MTC. Pandemia da Covid-19: um evento traumático para estudantes de Ciências Biológicas e da Saúde?. Rev bras educ med [Internet]. 2023;47(1):e036. Available from: <https://doi.org/10.1590/1981-5271v47.1-20220172>.
12. 1. Da Silva Filho JD, Silva FWDL, De Melo AT, De Pinho LL, Sousa RL, Ramalho AKL, et al. O impacto da pandemia da covid-19 na saúde mental de estudantes universitários. Arq Ciênc Saúde Unipar. 29 de março de 2023;27(2):574-92. Available from: <https://doi.org/10.25110/arqsaude>.

v27i2.2023-003.

13. 1. Sales WB, Oliveira ASCD, França DCMD, Mendes HADS, Vidal GP, Tomaz RR. Efeitos da pandemia da COVID-19 sobre os aspectos biopsicossociais de universitários paraibanos: estudo transversal. *SaudPesq.* 19 de julho de 2022;15(3):1–15. Available from: <https://doi.org/10.17765/2176-9206.2022v15n3.e10649>.

14. 1. Sunde RM, Giquira S, Aussene MM. Efeitos da pandemia da COVID-19 na saúde mental dos universitários: caso de estudantes da Universidade Rovuma, Moçambique. *Cad Ibero Am Direito Sanit.* 30 de junho de 2022;11(2):88–102. Available from: <https://doi.org/10.17566/ciads.v11i2.869>.

15. 1. Gama LMDP, Souza VSD, Lopes SGR, Arruda GOD, Lima HDP, Baptista CJ. Distanciamento social na pandemia da COVID-19 e estado emocional de estudantes universitários: estudo descritivo-exploratório. *Online braz j nurs [Internet].* 24 de novembro de 2022 [citado 21 de fevereiro de 2024];21(Suppl 2). Disponível em: <https://www.objnursing.uff.br/index.php/nursing/article/view/6577>.

16. Miotto LP, Souza DMX de, Gonçalves AM de S, Zerbetto SR, Hortense P. Dor crônica, ansiedade e sintomas depressivos em estudantes de Enfermagem em tempos de pandemia. *Esc Anna Nery [Internet].* 2022;26(spe):e20210351. Available from: <https://doi.org/10.1590/2177-9465-EAN-2021-0351pt>.

17. Baptista CJ, Matos HF de, Vieira LKL, Mendonça LGZ de, Barroso WR, Martins AM. COVID-19 e saúde mental: Fatores associados à depressão, ansiedade e estresse em uma comunidade universitária. *Psico [Internet].* Disponível em: <https://revistaseletronicas.pucrs.br/ojs/index.php/revistapsico/article/view/41359>.

18. Gonçalves NCA, Santos JR, Miyazaki MCOS, Santos LL, André JC, Castiglioni L. Pandemia do Coronavírus e Ensino Remoto Emergencial: Percepção do Impacto no Bem Estar de Universitários. *Psicol. Saber. Soc. [Internet].* 2021; 11(3): 26-39. Disponível em: [http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1688-70262021000300026&lng=es](http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1688-70262021000300026&lng=es). Epub 2021-Dez-01. <https://doi.org/10.26864/pcs.v11.n3.2>.

19. Baixinho CL, Ferreira ÓR. Ser estudante de enfermagem em tempos de COVID-19. *Esc Anna Nery [Internet].* 2021;25(spe):e20200541. Available from: <https://doi.org/10.1590/2177-9465-EAN-2020-0541>.

20. Jantara RD, Abreu DPG, Santana L de L, Piexak DR, Oliveira SM de. Redes sociais e apoio social em estudantes de enfermagem durante a pandemia covid-19: Estudo transversal. *Psico [Internet].* 2021;52(3):e39894. Disponível em: <https://revistaseletronicas.pucrs.br/ojs/index.php/revistapsico/article/view/39894>.

21. 1. Dalpiaz G, Scherer JN, Goularte JF, Serafim SD, Caldieraro MA, Rosa AR. The impact of the first wave of the Covid-19 pandemic on the mental health of Brazilian students. *Rev Bras Psicoter [Internet].* 2021;23(3). Available from: <https://cdn.publisher.gn1.link/rbp.celg.org.br/pdf/v23n3a09.pdf>.

22. Silveira GEL, Viana LG, Sena MM, Alencar MMS da C, Soares PRAL, Aquino P de S, et al.. Sintomas de ansiedade e depressão no ambiente acadêmico: um estudo transversal. *Acta paul enferm [Internet].* 2022;35:eAPE00976. Available from: <https://doi.org/10.37689/acta-ape/2022A0009766>.

23. 1. Costa VBD, Santos LRSD, Salviano CF, Fernandes AGO.

Doenças crônicas não transmissíveis entre universitários: Simultaneidade de comportamentos de risco. *REDCPS [Internet].* 2023;supl 8. Disponível em: <https://www.redcps.com.br/exportar/164/v8aop202.pdf>.

24. Góis ARDS, Araújo IDD. Ensino remoto de metodologia científica: relato de experiência da monitoria durante a pandemia do coronavírus. *REDCPS [Internet].* 2021;6. Disponível em: <http://www.redcps.com.br/detalhes/128/ensino-remoto-de-metodologia-cientifica--relato-de-experien-cia-da-monitoria-durante-a-pandemia-do-coronavirus>.

25. Fernandes MA, Vieira FER, Silva JS e, Avelino FVSD, Santos JDM. Prevalence of anxious and depressive symptoms in college students of a public institution. *Rev Bras Enferm [Internet].* 2018;71:2169–75. Available from: <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2017-0752>.

26. Costa DS da, Medeiros N de SB, Cordeiro RA, Frutuoso E de S, Lopes JM, Moreira S da NT. Sintomas de Depressão, Ansiedade e Estresse em Estudantes de Medicina e Estratégias Institucionais de Enfrentamento. *Rev bras educ med [Internet].* 2020;44(1):e040. Available from: <https://doi.org/10.1590/1981-5271v44.1-20190069>.

27. Medina-Ortiz Oscar, Araque-Castellanos Franlet, Ruiz-Domínguez Luis Carlos, Riaño-Garzón Manuel, Bermudez Valmore. Trastornos del sueño a consecuencia de la pandemia por COVID-19. *Rev. perú. med. exp. salud pública [Internet].* 2020 Oct; 37( 4 ): 755-761. Disponible en: [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1726-46342020000400755&lng=es](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1726-46342020000400755&lng=es). Epub 11-Nov-2020. <http://dx.doi.org/10.17843/rpmpes.2020.374.6360>.

28. Freitas PHB de, Meireles AL, Ribeiro IK da S, Abreu MNS, Paula W de, Cardoso CS. Sintomas de depressão, ansiedade e estresse em estudantes da saúde e impacto na qualidade de vida. *Rev. Latino-Am. Enferm. [Internet].* 17 de abril de 2023 [citado 21 de fevereiro de 2024];31:e3886. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/rlae/article/view/210705>

29. Feitosa ALX, Souza FR de, Brito L da S, Marques LHN, Borges KK. Distúrbios do sono e a sua associação com os sintomas ansiosos e depressivos / Sleep disorders and its association with anxious and depressive symptoms. *Braz. J. Devel-op. [Internet].* 2022 Jan. 9 [cited 2024 Feb. 21];8(1):1758-69. Available from: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/42411>.

30. Leite BR, Vieira TS, Mota M de L, Nascimento E de C, Gomes ICP. Associação entre qualidade do sono e ansiedade em acadêmicos de medicina/ Association between sleep quality and anxiety in medical students. *Braz. J. Hea. Rev. [Internet].* 2020 Jun. 18 [cited 2024 Feb. 21];3(3):6528-43. Available from: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/11848>.

31. Leão AM, Gomes IP, Ferreira MJM, Cavalcanti LP de G. Prevalência e Fatores Associados à Depressão e Ansiedade entre Estudantes Universitários da Área da Saúde de um Grande Centro Urbano do Nordeste do Brasil. *Rev bras educ med [Internet].* 2018Oct;42(4):55–65. Available from: <https://doi.org/10.1590/1981-52712015v42n4RB20180092>.

32. Andrade LF, Hernandes RS, Araújo D de M, Oliveira HF. University student mental health: a report of extension experience in the pandemic period. *RSD [Internet].* 2021Dec.22 [cited 2024Feb.21];10(17):e137101723788. Available from: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/23788>.