



## Sintomas depressivos em estudantes universitários Pós-Covid-19

Depressive symptoms in Pos-Covid-19 university students

Síntomas depresivos em estudantes universitarios Pós-Covid-19

André Lucas Pereira Braz<sup>1</sup>, Luara Geovanna de Oliveira Cardoso<sup>1</sup>, Valkíria Silva Sousa<sup>2</sup>, Gleidilene Freitas da Silva<sup>1</sup>, Karla Emanuely da Silva Rocha<sup>1</sup>, Carla Araújo Bastos Teixeira<sup>1</sup>.

### RESUMO

**Objetivo:** Compreender como os sintomas depressivos se comportam após o período crítico da Covid-19 entre os estudantes universitários conforme dados da literatura. **Métodos:** Trata-se de uma revisão integrativa de literatura que, por meio da questão norteadora “quais os achados da literatura acerca de sintomas depressivos na população universitária do Brasil, após Covid-19?”, efetuou-se um levantamento das publicações das bases de dados na *Scientific Electronic Library Online (SciELO)*, *Literatura Latino Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS)*, *National Institutes of Health (NIH)*. Os critérios de inclusão foram: artigos científicos, na íntegra, em português, publicados a partir de 2019. Foram excluídos artigos de revisão, estudos teóricos, reflexivos que não atendiam à temática abordada. **Resultados:** A amostra foi organizada em categorias, incluindo título/ano, objetivo do estudo, principais descobertas e qualis de cada revista utilizada. Os resultados destacaram a prevalência de problemas de saúde mental na população universitária durante o período pós-pandêmico. Esses problemas foram atribuídos a diversos fatores, incluindo o isolamento social, associado às incertezas introduzidas pela COVID-19. **Considerações finais:** conclui-se que os estudantes apresentaram altos índices de sintomas depressivos, o que acarretou alguns possíveis prejuízos no aprendizado.

**Palavras-chaves:** Enfermagem, Depressão, Universitários.

### ABSTRACT

**Objective:** Perceiving how depressive symptoms behave after the critical period of COVID among university students according to literature data. **Methods:** This is an integrative literature review that, through the guiding question "what are the findings of the literature about depressive symptoms in the university population of Brazil after COVID 19?" a survey of the publications of the databases in the Scientific Electronic Library Online (SciELO), Latin American and Caribbean Literature in Health Sciences (LILACS), National Institutes of Health (NIH). The inclusion criteria were full scientific articles, in Portuguese, published from 2019. We excluded review articles, theoretical, reflective studies that did not meet the theme addressed. **Results:** The sample was organized into categories, including title/year, objective of the study, main findings and Qualis of each journal used. The results highlighted the prevalence of mental health problems in the university population during the post-pandemic period. These problems have been attributed to several factors, including social isolation, associated with the uncertainties introduced by COVID-19. **Final considerations:** Students presented high rates of depressive symptoms, which led to some impairments in learning.

**Keywords:** Nursing, Depression, University students.

<sup>1</sup> Universidade Federal de Roraima, Boa Vista – RR.

<sup>2</sup> Universidade Estadual de Roraima, Boa Vista - RR.

## RESUMEN

**Objetivo:** Analizar el comportamiento de los síntomas depresivos en estudiantes universitarios brasileños tras el período crítico del COVID-19, basado en datos de la literatura. **Métodos:** Revisión integrativa de literatura con la pregunta orientadora "¿Cuáles son los hallazgos sobre síntomas depresivos en la población universitaria de Brasil después del COVID-19?". Se revisaron publicaciones en SciELO, LILACS y NIH, con criterios de inclusión de artículos completos en portugués, publicados desde 2019. Se excluyeron revisiones, estudios teóricos y reflexivos que no abordaran el tema. **Resultados:** La muestra fue organizada en categorías, considerando título/año, objetivo, principales hallazgos y Qualis de las revistas. Los resultados señalaron una alta prevalencia de problemas de salud mental en estudiantes universitarios en el período post pandémico, asociados principalmente al aislamiento social y las incertidumbres provocadas por el COVID-19. **Consideraciones finales:** Los estudiantes presentaron altos índices de síntomas depresivos, impactando negativamente en su aprendizaje.

**Palabras clave:** Enfermería, Depresión, Universitarios.

## INTRODUÇÃO

A depressão é categorizada como um dos transtornos de humor afetivo, caracterizado por alterações globais nas atividades do indivíduo e que pode se manifestar de forma recorrente (APS, 2014). Os pacientes com depressão frequentemente apresentam rebaixamento do humor, diminuição das atividades, dificuldade em sentir prazer e qualidade de sono prejudicada, todos esses sintomas impactando significativamente as suas vidas. Essas manifestações afetam o indivíduo em diversas esferas, incluindo as relações interpessoais, o desempenho financeiro, as funções cognitivas e a saúde física (RAZZOUK D, 2016; WHO, 2022).

Os grupos com maior risco normalmente são mulheres, jovens de 18-27 anos, populações que apresentam baixo nível de escolaridade, além de indivíduos que passam por circunstâncias estressoras como situações de conflito (WHO, 2022). Vale ressaltar que Brito VCA, et al. (2022), demonstram que existe uma maior percepção de depressão em pessoas com nível superior completo, faixa etária em que se encontra a maior parte dos estudantes universitários.

Estudantes universitários, em grande parte, apresentam scores elevados para a suspeita de transtornos de humor, juntamente com um alto índice de transtornos mentais comuns, os quais podem estar relacionados tanto à faixa etária quanto às intensas pressões das demandas acadêmicas (GOMES CFM, et al., 2020). Em outro estudo, observou-se que a depressão era o distúrbio mental de maior prevalência entre universitários, com uma influência significativa não apenas no desempenho acadêmico, mas também no aumento das taxas de abandono das instituições de ensino superior (COSTA M e MOREIRA YB, 2016).

A discussão em torno da saúde mental tornou-se ainda mais crucial após a pandemia de COVID-19, que evidenciou um aumento significativo na prevalência de casos depressivos e ansiosos em todo o mundo. Dados disponíveis indicam um crescimento de 25% nesses transtornos em comparação com as amostragens de 2019, um aumento alarmante que reflete o impacto psicológico da pandemia (WHO, 2022). É importante destacar que, mesmo antes da pandemia, os números já eram preocupantes, com cerca de 280 milhões de pessoas sofrendo de transtornos depressivos globalmente em 2019, conforme relatado pela Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS, 2022).

A pandemia da COVID-19 trouxe à tona uma série de desafios para a saúde mental, especialmente entre estudantes universitários. Segundo Dalpiaz G, et al. (2021), a primeira onda da pandemia teve um impacto significativo na saúde mental de estudantes brasileiros, resultando em um aumento nos níveis de ansiedade, depressão e estresse. Esses achados são corroborados por Barros GFO, et al. (2022), que identificaram fatores associados a essas condições entre estudantes de Medicina, destacando a pressão acadêmica e o isolamento social como elementos agravantes.

O confinamento provocado pela pandemia exigiu que os estudantes desenvolvessem estratégias de enfrentamento para lidar com as emoções negativas. Alexandre JD, et al. (2022) exploraram o estado emocional e as estratégias de coping adotadas por estudantes universitários durante esse período, observando que muitos enfrentam dificuldades em manejar o estresse e a ansiedade. Estudos como o de Menegaldi-Silva C, et al. (2022) ressaltam a importância dos recursos de enfrentamento, como o suporte social e a prática de atividades físicas, que mostraram ser fundamentais para a manutenção do bem-estar psicológico durante a pandemia.

Além dos efeitos imediatos da pandemia, a literatura aponta para uma vulnerabilidade pré-existente entre os estudantes universitários em relação à saúde mental. Gomes CFM, et al. (2020) conduziram uma análise epidemiológica sobre transtornos mentais comuns em estudantes, revelando que as condições de ansiedade e depressão eram prevalentes mesmo antes da pandemia. Essa situação se agrava em grupos específicos, como os estudantes de Medicina, que segundo Maia HAA, et al. (2020), apresentam uma alta prevalência de sintomas depressivos, o que levanta preocupações sobre o ambiente acadêmico e suas demandas.

O relatório The COVID-19 Health Care Workers Study (HEROES), feito pela PAHO (2022), aponta que a pandemia causou uma alta incidência de sintomas depressivos em trabalhadores na área de saúde, variando de 14,7% a 22%. A pesquisa também lista os países com maiores taxas de depressão severa em trabalhadores da saúde, com destaque para países sul-americanos, como Chile (15,36%), Brasil (13%), Guatemala (10,23%) e Colômbia (10,15%). Vale ressaltar que de 5% a 15% dos entrevistados afirmaram ter ideias suicidas.

Além disso, a Organização Mundial da Saúde (OMS) aponta taxas alarmantes de morbimortalidade e incapacidade associadas à depressão, destacando-a como a condição que mais contribui para esses aspectos globalmente (WHO, 2022). A depressão não só afeta a qualidade de vida dos indivíduos, mas também tem um impacto significativo no ambiente de trabalho, sendo uma das principais causas de absenteísmo e presenteísmo. No Brasil, a depressão é identificada como a terceira principal causa de afastamento do trabalho, o que ressalta a necessidade urgente de intervenções eficazes tanto no campo da saúde mental quanto nas políticas de gestão de saúde ocupacional (RAZZOUK D, 2016).

Assim sendo, o presente estudo teve como objetivo compreender como os sintomas depressivos se comportam após o período crítico da COVID entre os estudantes universitários conforme dados da literatura no território nacional.

## MÉTODOS

Trata-se de uma revisão integrativa, que 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, sua realização consiste sumariamente em sete etapas, sendo elas: (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 (POMPEO DA, et al., 2009).

A partir da Estratégia PICO (P: população/pacientes; I: intervenção; C: comparação/controle; O: desfecho/outcome), definiu-se a pergunta norteadora da pesquisa como: “Quais foram os principais sintomas depressivos em universitários no período pós-pandêmico?”. Correspondente aos seguintes itens direcionadores da estratégia: População: Estudantes universitários; Intervenção: Avaliação dos sintomas depressivos no período pós-pandemia; Controle: Comparativo com o período pré-pandemia; Outcome/Desfecho: Surgimento ou agravamento de sinais e sintomas compatíveis com episódios ou transtornos depressivos. A utilização desta estratégia permeia a construção de uma pergunta mais fundamentada (SANTOS MARC e GALVÃO MGA, 2014; SANTOS CM, et al., 2007).

Os Descritores em Ciências da Saúde (DECS) pesquisados foram: Depressão, Alunos, Estudantes, Sintomas, Covid – 19. Em relação às estratégias de busca, foram utilizadas: (1) “(DEPRESSÃO) AND (SINTOMAS) AND ((UNIVERSITARIOS) OR(ALUNOS) OR (ESTUDANTES))” palavra-chave “universitário” e o termo alternativo “alunos” foram adicionados para ampliar a busca. 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), Portal de Periódicos da CAPES. 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 após 2020 a abril de 2023. Foram excluídos artigos de revisão, que não estivessem no idioma português, estudos teóricos e reflexivos, estudos que não atendiam à temática abordada e estudos que não estavam em concordância com os critérios de inclusão. Inicialmente, foi realizada a leitura dos títulos dos artigos encontrados, sendo excluídos os que não contemplavam o objetivo do estudo e os duplicados. Após essa etapa, foram excluídos 54 artigos, pois apesar de serem publicados em 2020, os dados ocorreram antes do período crítico da pandemia COVID-19 em 2019, dessa forma, não responderam a pergunta norteadora. Em seguida, realizou-se a leitura crítica do resumo selecionando aqueles que respondiam à pergunta norteadora. Finalmente, foi realizada a leitura na íntegra de todos os artigos selecionados. A partir da combinação dos descritores, foram evidenciados 221 artigos, dos quais 14 foram selecionados para síntese do estudo, conforme apresentado na **Tabela 1**.

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

Base de dados	Artigos localizados	Artigos selecionados pela leitura dos títulos	Artigos selecionados pela literatura dos resumos	Artigos duplicados	Artigos selecionados pela leitura na íntegra
Lilacs	69	44	6	1	5
Periódicos Capes	113	53	12	9	3
Scielo	39	27	10	4	6
Total	221	124	28	14	14

Fonte: Braz ALP, et al., 2025.

## RESULTADOS

Foram selecionados quatorze (14) artigos por meio da leitura na íntegra, disponibilizados nas bases Scielo, Lilacs, Portal de Periódicos da CAPES, seguindo todos os critérios de inclusão e exclusão. Quanto à periodicidade, foram publicados entre 2021 e 2022, sendo 10 de 2022 e 4 de 2021. As revistas têm classificação de Qualis de A1 a B2, onde são prevalentemente os artigos com Qualis B1 (42,8%). Os achados foram agrupados no Quadro 1, contendo título, autor, ano, Qualis da revista, objetivo e principais achados do estudo.

Os dados qualitativos dos artigos selecionados foram coletados previamente via formulário online, divulgado por redes sociais (WhatsApp, Instagram e Facebook). A maioria dos estudos apontam a dificuldade no aceite por parte dos estudantes em participar da pesquisa. Uma hipótese para escolha do procedimento de coleta de dados citado acima é de que o mesmo tenha sido a alternativa mais viável diante do isolamento social.

Observou-se em todos os estudos uma maior adesão do gênero feminino, que também foi mais acometido pelos sintomas de transtornos psíquicos, incluindo sintomas depressivos. Em relação à área de formação, 43% dos estudos foram conduzidos com estudantes dos cursos de ciências da saúde, evidenciando uma prevalência significativa desses transtornos nesse grupo. As taxas de incidência de sintomas depressivos na população estudada apresentaram valores heterogêneos, variando amplamente de 33,8% a 93,33%, conforme descrito no **Quadro 1**. Esses dados sugerem uma alta vulnerabilidade das estudantes do sexo feminino, especialmente aquelas inseridas em cursos da área da saúde, ressaltando a importância de intervenções direcionadas a esse público.

Os dados coletados em sua maioria apresentaram prevalências de sintomas depressivos acima das médias de estudos similares realizados antes da pandemia. Antes da pandemia as pesquisas apontavam que os casos de depressão em universitários poderiam variar conforme o curso de graduação sendo mais comuns em graduandos da área de saúde onde a prevalência chega até 30% dependendo do curso (LIMA SO, et al., 2019; NOBREGA WFS, et al., 2020). Em grande parte, os autores responsabilizam questões desencadeadas pela pandemia, como o isolamento social, práticas laborais, hobbies e atividades físicas (**Quadro 1**).

Diante do levantamento, observou-se além dos sintomas depressivos, outras manifestações, como estresse, sintomas ansiosos e raiva, ambos relacionados às questões que envolviam, direta ou indiretamente, a COVID-19, como: enlutamento, desempenho acadêmico, relacionamentos, vida financeira, risco de contaminação, isolamento social, dentre outros. Também apontaram fatores que influenciaram na diminuição dos sintomas ansiosos, como a práticas de atividade laboral, exercícios físicos, convívio social, prática de alguma religião. A dor crônica também foi associada aos sintomas depressivos. Por mais que tenha aparecido em apenas um estudo, neste 93,3% da amostra dos estudantes citou tal manifestação (MIOTTO LP, et al., 2022) (**Quadro 1**).

**Quadro 1** - Artigos selecionados a partir da metodologia aplicada.

Autor/ano/ Qualis	Objetivo	Principais achados
1(SOUZA; AQUINO; SILVA, 2022)  A3	Verificar a influência da afetividade negativa na intenção de abandono entre estudantes de ciências contábeis durante a pandemia da Covid-19	<ul style="list-style-type: none"> <li>• O estudo relata a evasão no ensino superior relacionada à afetividade negativa (é um estado emocional que envolve sentimentos de ansiedade, depressão, raiva e culpa).</li> <li>• A afetividade negativa foi maior entre os estudantes do sexo feminino, os que tinham renda familiar baixa, os que não trabalhavam e os que estavam no primeiro ano do curso</li> <li>• A afetividade negativa foi maior entre os estudantes do sexo feminino, os que tinham renda familiar baixa, os que não trabalhavam e os que estavam no primeiro ano do curso</li> </ul>
2(MENDES et al., 2021)  B1	Comparar grupos de estudantes de medicina (EM) que praticam diferentes níveis de atividade física moderada e vigorosa durante a pandemia de COVID-19, com relação aos sintomas de ansiedade e depressão, qualidade do sono, e atividade física - leve, moderada, vigorosa e comportamento sedentário	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A diminuição da atividade física tem sido associada à piora da saúde mental e é motivo de preocupação durante a pandemia de COVID-19.</li> <li>• Revelou que estudantes que praticaram atividade física moderada e vigorosa apresentaram menos sintomas de ansiedade e depressão durante a covid-19.</li> <li>• Coloca a pandemia e o trabalho como principais obstáculos para a prática de atividades físicas</li> </ul>
3 (MIOTTO et al., 2022)  B1	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>• Verificou maiores índices de ansiedade e sintomas depressivos em estudantes com dor crônica.</li> <li>• 78,99% dos estudantes da amostra desta pesquisa apresentam sintomas depressivo.</li> <li>• 93,33% prevalência de sintomas depressivos em estudantes de enfermagem com dor crônica</li> <li>• 37,8% dos estudantes convivem com dor crônica</li> <li>• As mulheres são indivíduos que mais convivem com DC.</li> </ul>

4(ALEXANDRE et al., 2022)  A2	Analisar estado emocional de uma amostra de estudantes universitários durante o primeiro confinamento, as estratégias de coping reportadas durante esse período e o papel mediador das estratégias de coping no reporte de sintomas de ansiedade, depressão e stress.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Os resultados mostraram que as mulheres reportam maiores níveis de ansiedade, depressão e stress. Também são estas que reportam não só o recurso a estratégias de coping negativo, mas também positivo (suporte social).</li> </ul>
5(BARROS et al., 2022)  B1	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>Os fatores associados à depressão durante a pandemia foram: sexo feminino, não encontrar amigos, não praticar atividades físicas, ter doença psiquiátrica, fazer terapia psiquiátrica/psicológica, ter insônia, dormir mais de nove horas estar insatisfeito com o rendimento acadêmico, pensar em abandonar o curso, não realizar atividades fora da universidade e uma percepção ruim da qualidade de vida.</li> <li>O estudo observou uma alta prevalência de sinais e sintomas de ansiedade (46,1%) e depressão (35,4%) em estudantes de Medicina durante a pandemia da Covid-19.</li> </ul>
6(SOUZA et al., 2022)  B1	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>Observou uma alta prevalência de sinais e sintomas de ansiedade (46,1%) e depressão (35,4%).</li> <li>O estudo não demonstrou aumento de sinais e sintomas de ansiedade e depressão devido à diminuição de atividades físicas.</li> <li>Não obteve significância entre ter ou não ter religião e desenvolvimento de sinais e sintomas de ansiedade e depressão.</li> <li>Relata também dificuldades e inseguranças nas metodologias de ensino EAD.</li> </ul>
7(SILVA; ROSA, 2021)  B2	Discutir os efeitos da pandemia e das medidas de contingenciamento sobre a saúde mental dos estudantes e o papel das instituições de ensino como fator de promoção e proteção de saúde e bem-estar.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Barreiras educacionais durante a pandemia: O estudo aborda as barreiras educacionais enfrentadas durante a pandemia e contextualiza com a saúde mental dos estudantes durante o período de quarentena.</li> <li>Ressalta as fragilidades no enfrentamento da pandemia para pessoas que já tinham condições pré-existentes, como hiperatividade, transtornos de ansiedade generalizada, depressão maior e esquizofrenia.</li> </ul>
8(DALPIAZ et al., 2021)  B1	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>Houve uma alta ocorrência de sintomas psiquiátricos, onde os mais prevalentes foram sintomas sugestivos de ansiedade (89,5%), depressão (77,9%), raiva (72,3%).</li> <li>54,9% dizem estar insatisfeitos ou muito insatisfeitos com a sua capacidade de desempenhar atividades.</li> <li>Jovens adultos e mulheres foram os mais afetados pelos sintomas.</li> </ul>
9(SCORSOLINI-COMIN et al., 2021)  A2	Verificar a relação entre sintomas de depressão, ansiedade, estresse e as estratégias de coping em pós-graduandos no contexto da pandemia do novo coronavírus (COVID-19)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Apona que manter rotinas de trabalho e estudo, bem como uma prática religiosa, está correlacionado com pontuações mais baixas em termos de sintomas de depressão, ansiedade e estresse, bem como com estratégias de enfrentamento que podem atuar como fatores protetores</li> </ul>
10 (MENEGALDI-SILVA et al., 2022)  A1	Analisar a prevalência de sintomas depressivos e os recursos de enfrentamento (senso de coerência) em estudantes universitários durante o distanciamento social, decorrente da pandemia.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Percebe a relação idade/sintomas depressivos, onde os sintomas vão diminuindo com a idade.</li> <li>Associação significativa entre sintomas depressivos e renda familiar.</li> <li>Indivíduos que possuíam algum tipo de religião apresentaram menores scores de sintomas depressivos.</li> <li>Observou também maiores riscos de episódios depressivos na pandemia.</li> <li>Demonstraram que “estar solteiro” durante o distanciamento social foi associado a maior prevalência de sintomas depressivos. Relata também a importância do suporte social</li> </ul>

11(ARAÚJO et al., 2022)  <b>B2</b>	Identificar os níveis de saúde mental de estudantes do ensino superior e fatores associados.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Revelam piora na saúde mental e bem-estar psicológico durante a pandemia nos estudantes, relacionado ao nível da disfunção social e práticas laborais</li> <li>• Quem identifica alterações nas rotinas familiares tem maior sintomatologia depressiva e quem identifica alterações nas relações familiares maior sintomatologia ansiôgena e insônia</li> <li>• Oito em cada dez estudantes tenham estresse moderado a severo</li> <li>• Um terço dos estudantes ansiedade e/ou depressão severa</li> </ul>
12(MOURA et al., 2022)  <b>A4</b>	Avaliar os fatores associados à depressão entre estudantes e profissionais de nível superior durante o pico da pandemia de COVID-19.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Depressão em estudantes de pós-graduação: 33,8% da amostra foi agrupada como depressão positiva.</li> <li>• Fatores de risco para depressão: Ser do sexo feminino, não ter religião, ter dificuldades financeiras, problemas familiares e estar em um relacionamento aumentaram as chances de pertencer ao grupo de depressão positiva.</li> <li>• O estudo relata o aumento do uso de substâncias ilícitas durante a pandemia.</li> </ul>
13(ROMEIRO et al., 2022)  <b>B2</b>	Avaliar os níveis dos sintomas de ansiedade e depressão dos acadêmicos de ciências da saúde no início da pandemia	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Indivíduos que realizaram exercícios físicos tiveram menor scores de sintomas depressivos.</li> <li>• Indivíduos que realizaram exercícios físicos não demonstraram alterações nos scores de sintomas ansiosos.</li> <li>• Relata que mulheres tiveram mais sensibilidade ao Covid-19, apresentando maiores níveis de sintomas depressivos e ansiedade</li> </ul>
14 (MENDES; DIAS, 2022)  <b>B1</b>	Este estudo teve como objetivo investigar a prevalência de sintomas de depressão, ansiedade e estresse entre estudantes de Medicina, os fatores associados e a relação entre estratégias de enfrentamento (coping) e sintomas psicológicos durante o período de pandemia da covid-19.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 55,3% da amostra foi categorizada com sintomas de depressão.</li> <li>• Apenas as estratégias de evitação tiveram uma correlação positiva moderada com depressão, ansiedade e estresse.</li> <li>• Outras estratégias de enfrentamento não tiveram correlações significativas.</li> </ul>

Fonte: Braz ALP, et al., 2025.

## DISCUSSÃO

A associação dos sintomas depressivos com o sexo feminino foi amplamente observada em diversos estudos, incluindo os de Alexandre JD, et al. (2022), Barros GFO, et al. (2022), Moura AAM, et al. (2022) e Romeiro MAS, et al. (2022), refletindo uma tendência consistente na literatura científica. Esses achados estão em consonância com os dados apresentados por Cardoso TA, et al. (2019), que indicam um risco significativamente maior de sintomas depressivos entre as mulheres em comparação aos homens. Além disso, esses estudos também apontam que as mulheres não apenas enfrentam uma maior incidência de depressão, mas também são mais propensas a desenvolver sintomas ansiosos e a apresentar um risco aumentado de suicídio, conforme reportado pela Organização Mundial da Saúde (WHO, 2022).

Essa vulnerabilidade pode ser atribuída a uma complexa interação de fatores biológicos, psicológicos e socioculturais, incluindo as flutuações hormonais associadas a eventos como o ciclo menstrual, gravidez e menopausa, bem como as pressões sociais e expectativas de gênero. A combinação desses fatores contribui para um quadro em que as mulheres são desproporcionalmente afetadas por transtornos mentais, ressaltando a necessidade de abordagens terapêuticas e preventivas que levem em consideração essas especificidades (CARDOSO TA, et al., 2019). Essa associação se deve a uma complexa interação de fatores socioculturais, psicológicos e fisiológicos, que influenciam as variações de humor e as alterações hormonais em mulheres. Esses fatores incluem eventos fisiológicos como gravidez, tensão pré-menstrual e o período perimenopausa, que podem contribuir para o desenvolvimento de transtornos depressivos (BAPTISTA MN, et al., 1999). Essa vulnerabilidade é corroborada pelo estudo de Theme Filha et al. (2016), que revela que uma em cada quatro mulheres (26,3%) apresenta depressão pós-parto, destacando a influência significativa das mudanças hormonais e das pressões socioculturais na saúde mental feminina.

Mesmo não sendo o foco principal da revisão, é importante salientar que 13 dos 14 artigos analisados, ou seja, 92,85%, fizeram análises com apontamentos a respeito de sintomas ansiosos. Moura AAM, et al. (2022) estabelecem uma relação direta em que 45,2% dos estudantes alocados no grupo de depressão positiva apresentavam também sintomas ansiosos.

Quanto ao índice dos sintomas ansiosos, observou-se uma prevalência de 55,3% no trabalho de Mendes TC e Dias ACP (2022), 77,9% no trabalho de Dalpiaz G, et al. (2021) e 78,99% no trabalho de Miotto LP, et al. (2022). Isso fortalece a hipótese de relação causal que também foi estabelecida por Castillo AR, et al. (2000), onde apontam que sintomas de ansiedade são comuns durante episódios de depressão e geralmente estão relacionados a um pior prognóstico, pois pioram a doença, causando comprometimento funcional, bem como maior cronicidade e risco de suicídio.

Outro ponto que merece discussão é a alta prevalência de sintomas depressivos e ansiosos entre estudantes dos cursos das áreas de saúde, como evidenciado nos trabalhos de Barros GFO, et al. (2022), Mendes TC e Dias ACP (2022), Miotto LP, et al. (2022) e Souza GFA, et al. (2022). Esses estudos indicam que estudantes de Medicina e outros cursos da área da saúde estão particularmente vulneráveis a esses transtornos, possivelmente devido à intensa carga acadêmica, à pressão por alto desempenho e à constante exposição a situações de estresse relacionadas ao cuidado com pacientes, incluindo o contato frequente com doenças graves e a morte. Resultados semelhantes foram encontrados nos estudos de Santos LB, et al. (2021) e Maia HAA et al. (2020), que também apontam que esses estudantes enfrentam estressores adicionais, como a iminência de estágios, a elaboração de trabalhos de conclusão de curso e a preparação para exames seletivos, que aumentam ainda mais a pressão psicológica. Esses fatores tornam o ambiente acadêmico da saúde um cenário propício para o desenvolvimento de transtornos mentais, ressaltando a importância de intervenções voltadas para a promoção da saúde mental e o suporte emocional desses estudantes, que serão futuros profissionais da linha de frente nos serviços de saúde.

A questão da depressão e seus determinantes entre estudantes é amplamente discutida na literatura. Nobrega WFS, et al. (2020), investigaram os fatores associados à depressão na vida acadêmica, identificando elementos como a sobrecarga de estudos, a falta de apoio social e as expectativas de desempenho como gatilhos para o desenvolvimento de sintomas depressivos. Esses achados refletem a necessidade de intervenções direcionadas à promoção da saúde mental no ambiente universitário, como destacado por Costa M e Moreira YB (2016), que propõem a implementação de programas de apoio psicológico e a promoção de um ambiente acadêmico mais saudável.

A relação entre gênero e depressão também é um tema recorrente nos estudos sobre saúde mental. Baptista MN, et al. (1999), discutem as diferenças de gênero na prevalência da depressão, observando que as mulheres tendem a apresentar taxas mais altas de depressão em comparação aos homens. Essa diferença pode ser atribuída a fatores biológicos, sociais e culturais, que influenciam a maneira como os indivíduos vivenciam e lidam com o estresse e as emoções negativas. A compreensão dessas diferenças é crucial para o desenvolvimento de abordagens de tratamento e prevenção mais eficazes e personalizadas.

Paixão JTS, et al. (2021); e Silvia ACS, et al. (2021); aponta inúmeros estressores existentes no ambiente acadêmico, tais como a iminência de estágio, trabalho de conclusão de curso, preparação para seletivos, além de aspectos intrínsecos à carreira, como exigências de habilidades cognitivas alinhadas com uma grande carga de atividades e o contato com doenças e morte dos pacientes. Tendo em vista que estes estudantes serão futuros profissionais que atuarão nas frentes dos serviços de saúde, fato este que pode acarretar possíveis frustrações e desgastes emocionais.

Evidenciou-se que, durante o período da pandemia, os estudantes desenvolveram diversas estratégias secundárias de enfrentamento, com o objetivo de minimizar o impacto das pressões associadas ao contexto pandêmico. Essas estratégias de coping variaram amplamente, abrangendo desde a prática de atividades físicas regulares, que ajudaram a reduzir o estresse e melhorar o bem-estar geral, até o fortalecimento do suporte social e afetivo, seja por meio de interações virtuais ou presenciais, conforme permitido pelas condições sanitárias. Mendes TB, et al. (2021) e Scorsolini-Comin F, et al. (2022) destacam que tais estratégias foram fundamentais para que muitos estudantes pudessem lidar de forma mais eficaz com os

desafios emocionais e psicológicos impostos pelo isolamento social, as incertezas sobre o futuro e a sobrecarga acadêmica durante a pandemia.

De acordo com os artigos revisados, práticas laborais, exercícios físicos e convívio social durante a pandemia foram identificados como fatores positivos para a saúde mental dos entrevistados. Estímulos externos, como hobbies e o envolvimento com o trabalho, também foram mencionados como benéficos para o bem-estar psicológico (ARAÚJO L, et al., 2022; BARROS GFO, et al., 2022). Além disso, os estudos indicam que alunos que se engajaram em atividades físicas moderadas ou intensas apresentaram menores escores de sintomas depressivos, sugerindo que a prática regular de exercícios pode desempenhar um papel protetor contra o desenvolvimento de transtornos depressivos durante períodos de estresse elevado, como o vivido durante a pandemia (BARROS GFO, et al., 2022; MENDES TB, et al., 2021; SOUZA GFA, et al., 2022).

As descrições encontradas neste estudo corroboram as descobertas de Moraes H, et al. (2007), que indicam uma relação inversa entre a prática de atividades físicas e a presença de sintomas depressivos. Segundo os autores, a realização de exercícios físicos em nível moderado pode ser uma estratégia eficaz para prevenir e reduzir os sintomas de depressão. Essas evidências reforçam a importância de incorporar atividades físicas regulares como parte das intervenções voltadas para a promoção da saúde mental e o bem-estar geral, especialmente em contextos de alta pressão psicológica.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

O estudo revelou elevadas taxas de sintomas depressivos e ansiosos entre estudantes, sendo as mulheres e os cursos da área da saúde os mais impactados. No entanto, reconhece-se a limitação devido à predominância de participantes do sexo feminino, potencialmente enviesando os resultados. Dificuldades na adesão aos formulários online durante a pandemia também foram destacadas. Isolamento social, questões interpessoais, falta de atividades físicas e dor crônica foram identificados como principais influenciadores dos sintomas, enquanto atividade física, convívio social, prática religiosa e funções secundárias como trabalho foram associados à redução dos sintomas. O estudo sugere a implementação de medidas preventivas para a saúde mental dos estudantes, especialmente os mais vulneráveis durante a pandemia, e propõe investigações adicionais para acompanhar a evolução dos sintomas depressivos ao longo do tempo nessa população.

## REFERÊNCIAS

1. ALEXANDRE JD, et al. Estado emocional e coping em estudantes universitários no confinamento provocado pela COVID-19. *PSICOLOGIA*.2022;36(1):51-60.
2. AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5. 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2014; 1152p.
3. ARAÚJO L, et al. Saúde mental em estudantes do ensino superior politécnico na pandemia COVID-19. *Referência*, 2022; 6(1): 21109–21109.
4. BAPTISTA MN, et al. Depressão e gênero: por que as mulheres deprimem mais que os homens? *Temas em Psicologia*, 1999; 7(2):143–156.
5. BARROS GFO, et al. Fatores associados a ansiedade, depressão e estresse em estudantes de Medicina na pandemia da Covid-19. *Rev Bras Educ Méd*, 2022; 46(4): 135–e135.
6. BRITO VCA, et al. Prevalência de depressão autorreferida no Brasil: Pesquisa Nacional de Saúde 2019 e 2013. *Epidemiologia e Serviços de Saúde*, 2022; 31(Esp1): e2021384.
7. CARDOSO TA, et al. Epidemiologia do transtorno depressivo maior. In: QUEVEDO J, NARDI AE, SILVA AG, orgs. *Depressão: teoria e clínica*. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2019; 248p.
8. CASTILLO AR, et al. Transtornos de ansiedade. *Rev Bras Psiquiatr*, 2000; 22(2):20-3.
9. COSTA M, MOREIRA YB. Saúde mental no contexto universitário. *Anais do Seminários sobre Ensino em Design*. Em: *Seminários sobre Ensino em Design*. Curitiba: Editora Edgard Blücher, 2016.

10. DALPIAZ G, et al. O impacto da primeira onda da pandemia de Covid-19 na saúde mental de estudantes brasileiros. *Rev Bras Psicoter*, 2021; 23 (3):105–119.
11. GOMES CFM, et al. Transtornos mentais comuns em estudantes universitários: abordagem epidemiológica sobre vulnerabilidades. *SMAD Rev Eletrônica Saúde Mental Álcool e Drogas*, 2020; 16(1):1–8.
12. LASSEN RD, LEVITAN MN, APPOLINARIO JC, NARDI AE. Depressão e comorbidades psiquiátricas. In: QUEVEDO J, NARDI AE, SILVA AG, orgs. *Depressão: teoria e clínica*. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2019. 248p.
13. LIMA SO, et al. Prevalência da depressão nos acadêmicos da área de saúde. *Psicol cienc prof*, 2019; 39: e187530.
14. MAIA HAA, et al. Prevalência de sintomas depressivos em estudantes de medicina com currículo de aprendizagem baseada em problemas. *Rev Bras Educ Méd*, 2020; 44(3):e105.
15. MENEGALDI-SILVA C, et al. Saúde mental e recursos de enfrentamento em estudantes universitários brasileiros em tempos de pandemia. *Avaliação (Campinas)*, 2022; 27(3):632–650.
16. MENDES TB, et al. Atividade física e sintomas de ansiedade e depressão entre estudantes de medicina durante a pandemia. *Rev Bras Med Esporte*, 2021; 27(6):582–587.
17. MENDES TC, DIAS ACP. Psychological disorders and coping strategies among undergraduate medical students during the COVID-19 pandemic in Brazil. *Rev Bras Educ Méd*, 2022; 46(3):e120.
18. MIOTTO LP, et al. Dor crônica, ansiedade e sintomas depressivos em estudantes de Enfermagem em tempos de pandemia. *Esc Anna Nery Rev Enferm*, 2022; 26(spe): e20210351.
19. MORAES H, et al. O exercício físico no tratamento da depressão em idosos: revisão sistemática. *RevPsiquiatr Rio Gd Sul*, 2007; 29 (1):70–79.
20. MOURA AAM, et al. Seria o isolamento social durante a pandemia de COVID-19 um fator de risco para depressão? *Rev Bras Enferm*, 2022; 75:e20210594.
21. NÓBREGA WFS, et al. Depressão na vida acadêmica: quais fatores estão associados? *ResearchSocDev*, 2020; 9(8):e256985719.
22. ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. *Classificação Estatística Internacional de Doenças e Problemas Relacionados à Saúde - Décima primeira revisão (CID-11)*. Genebra: OMS, 2022.
23. ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE. *Pandemia de COVID-19 desencadeia aumento de 25% na prevalência de ansiedade e depressão em todo o mundo*. Organização Pan-Americana da Saúde, 2022.
24. ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE (PAHO). *The COVID-19 HEalthcaRewOrkErs Study (HEROES)*. Informe regional das Américas. 2022.
25. PAIXÃO JTS, et al. Prevalência de sintomas ansiosos e depressivos em universitários da área da saúde. *Enferm Foco*, 2021; 12(4): 780-786.
26. POMPEO DA, ROSSI LA, GALVÃO CM. Revisão integrativa: etapa inicial do processo de validação de diagnóstico de enfermagem. *Acta Paulista de Enfermagem*, 2009; 22(4): 434–438.
27. QUEVEDO J, et al. *Depressão: teoria e clínica*. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2019; 248p.
28. RAZZOUK D. Por que o Brasil deveria priorizar o tratamento da depressão na alocação dos recursos da Saúde? *EpidemiolServ Saúde*, 2016; 25(4):845–848.
29. ROMEIRO AMS, et al. Sintomas de ansiedade e depressão em acadêmicos no início da pandemia no Brasil. *Saúde Coletiva (Barueri)*, 2022; 12(75):10077–10088.
30. SANTOS CM, et al. The PICO strategy for the research question construction and evidence search. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 2007; 15(3): 508–511.
31. SANTOS LB, et al. Prevalência, severidade e fatores associados à depressão em estudantes universitários. *SMAD Rev Eletrônica Saúde Mental Álcool Drog*, 2021; 17(1):92-100.
32. SANTOS MARC, GALVÃO MGA. A elaboração da pergunta adequada de pesquisa. *Residência Pediátrica*, 2014; 4(2): 53-56.
33. SCORSOLINI-COMIN F, et al. Mental health and coping strategies in graduate students in the COVID-19 pandemic. *Rev Latino-Am Enferm*, 2021; 29:e3491.
34. SILVA ACS, et al. Relação entre vivência acadêmica e ansiedade em estudantes universitários. *Contextos Clínic*, 2021; 14(2):563-587.
35. SILVA SM, ROSA AR. O impacto da COVID-19 na saúde mental dos estudantes e o papel das instituições de ensino como fator de promoção e proteção. *RevPráxis*, 2021; 2:189–206.
36. SOUZA GFA, et al. Fatores associados à ansiedade/depressão nos estudantes de Medicina durante distanciamento social devido à Covid-19. *RevBrasEducMéd*, 2022; 46 (3):e109–e109.
37. SOUZA MGB, et al. Afetividade negativa e intenção de abandono entre estudantes de Ciências Contábeis durante a pandemia da Covid-19. *RevCatarinCiêncContáb*, 2022; 21:e3314.
38. THEME FILHA MM, et al. Factors associated with postpartum depressive symptomatology in Brazil: The Birth in Brazil National Research Study, 2011/2012. *J Affect Disord*, 2016; 194:159–167.
39. WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). *World mental health report. Transforming mental health for all*. 2022.