

Impactos da espiritualidade na saúde mental de universitários na pandemia de COVID-19: revisão de escopo

Impacts of spirituality on the mental health of university students during the COVID-19 pandemic: a scoping review

Fábio Araújo Dias¹  <https://orcid.org/0000-0002-5659-1458>

Eliane Ramos Pereira¹  <https://orcid.org/0000-0002-6381-3979>

Rose Mary Costa Rosa Andrade Silva¹  <https://orcid.org/0000-0002-4310-8711>

Angelica Yolanda Bueno Bejarano Vale de Medeiros¹  <https://orcid.org/0000-0001-9061-4476>

Isadora Pinto Flores¹  <https://orcid.org/0000-0002-5429-672X>

Artigo de revisão

Como citar

Dias FA, Pereira ER, Silva RMCRA, Medeiros AYBBV, Flores IP. Impactos da espiritualidade na saúde mental de universitários na pandemia de COVID-19: revisão de escopo. Rev Científica Integrada 2025, 8(1):e202509. DOI: <https://doi.org/10.59464/2359-4632.2025.3607>.

Conflito de interesses

Não há conflito de interesses.

Enviado em: 12/12/2024

Aceito em: 06/02/2025

Publicado em: 12/02/2025

¹Universidade Federal Fluminense. Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, Brasil.

Autor correspondente

Fábio Araújo Dias
fabiodiaspsi@gmail.com

Revista Científica Integrada (ISSN 2359-4632)

<https://revistas.unaerp.br/rci>

RESUMO

Objetivo: Mapear a literatura acerca dos possíveis impactos da espiritualidade na saúde mental de estudantes universitários durante a pandemia de COVID-19. **Métodos:** Revisão de escopo de acordo com a metodologia do Instituto Joanna Briggs. Foi realizada uma busca inicial limitada, em junho de 2024, no MEDLINE/PubMed e Scopus para identificar artigos sobre o tema. As palavras nos títulos e resumos dos artigos relevantes e os termos usados para descrever os artigos foram utilizados para criar uma estratégia de pesquisa completa para o MEDLINE, EMBASE, Scopus e Web of Science. **Resultados:** 14 artigos foram selecionados para revisão, e seus conteúdos foram resumidos em três eixos: desenho metodológico; amostras e países em relação ao contexto pandêmico; objetivos e achados das pesquisas em relação aos conceitos de espiritualidade e saúde mental. **Conclusão:** A espiritualidade atua como um fator protetor contrarreações mal adaptativas à perda, especialmente durante uma pandemia, funciona como uma estratégia positiva de enfrentamento e na redução de comportamentos de evitação, diminui quadros de ansiedade e depressão e contribui para o bem-estar mental dos estudantes universitários em períodos de crise.

Palavras-chave: Saúde Mental. COVID-19. Enfrentamento. Espiritualidade. Estudantes.

ABSTRACT

Objective: To map the literature on the possible impacts of spirituality on the mental health of university students during the COVID-19 pandemic. **Methods:** Scoping review according to the Joanna Briggs Institute methodology. An initial limited search was conducted in June 2024 in MEDLINE/PubMed and Scopus to identify articles on the topic. The words in the titles and abstracts of relevant articles and the terms used to describe the articles were used to create a complete search strategy for MEDLINE, EMBASE, Scopus and Web of Science. **Results:** 14 articles were selected for review, and their contents were summarized in three axes: methodological design; samples and countries in relation to the pandemic context; research objectives and findings in relation to the concepts of spirituality and mental health. **Conclusion:** Spirituality acts as a protective factor against maladaptive reactions to loss, especially during a pandemic. It functions as a positive coping strategy and reduces avoidance behaviors, reduces anxiety and depression, and contributes to the mental well-being of university students during times of crisis.

Keywords: Mental Health. COVID-19. Coping. Spirituality. Students.

Introdução

Ao longo da história, doenças infecciosas em larga escala trouxeram impactos financeiros e psicossociais significativos, como medo, ansiedade e estigma devido à falta de conhecimento. Casos como HIV/AIDS, SARS, H1N1, Ebola e COVID-19 evidenciam o sofrimento psicológico causado por doenças novas, contagiosas e fatais. A disseminação contínua da COVID-19, aliada a teorias conspiratórias, sensacionalismo midiático, isolamento social, falta de espaço pessoal, tédio, frustração e perdas financeiras familiares, são fatores que impactam gravemente a saúde mental¹.

Pesquisas indicam que uma alta porcentagem de estudantes universitários sofre de transtornos de saúde mental, como estresse, ansiedade e depressão². Estudos adicionais constataram que entre 12% e 43% dos estudantes universitários foram diagnosticados com ansiedade³. Essa proporção aumentou durante a pandemia de COVID-19. Um estudo descobriu que quase 30% dos estudantes chineses experimentaram sintomas leves e mais graves de ansiedade no período pandêmico⁴.

Outros estudos estimaram que entre 13% e 46% dos estudantes matriculados em programas de enfermagem tiveram experiências de ansiedade moderada a grave⁵, enquanto 40% a 83% experimentaram níveis de estresse moderados a altos durante a pandemia⁶. Além dos estressores comuns exercidos por circunstâncias normais, evidências robustas apontaram para um aumento do estresse e da ansiedade durante a pandemia, principalmente devido ao medo extremo de ser infectado pela doença e/ou infectar membros da família⁷. Alguns pesquisadores também relataram estresse associado ao ensino à distância durante a pandemia, principalmente devido a cargas acadêmicas excessivas, métodos de ensino ineficazes, deficiências nas estratégias de ensino à distância, falta de recursos para aprendizado e distrações ambientais⁸.

A espiritualidade é apontada como estratégia para proteger a saúde mental em situações extremas, chamadas por Viktor Frankl de “*experimentum crucis*”. Baseando-se em sua experiência nos campos de concentração, Frankl destacou a capacidade humana de transcender, manter a liberdade interior e encontrar significado na vida mesmo em cenários críticos⁹. A espiritualidade, universal ao ser humano, refere-se à busca por significado, propósito e conexão consigo mesmo, com os outros e com o sagrado. Já a religião é uma expressão da espiritualidade, manifestada por convicção, ritos e práticas externas a um ser superior e compartilhada dentro de uma cultura¹⁰.

Por outro lado, o enfrentamento é uma resposta dinâmica, automática e multidimensional gerada diante de uma situação percebida como estressante, e as maneiras de contestá-las dependerão da interação de cada pessoa com o mundo, influenciada pelo contexto

social, cultural, econômico e crenças religiosas¹¹. Tais reações, que visam enfrentar qualquer tipo de ameaça, são chamadas de estratégias de enfrentamento, e quando as crenças e práticas religiosas são usadas para lidar com situações estressantes, é chamado de enfrentamento religioso¹².

O enfrentamento religioso pode ser positivo ou negativo: o positivo traz benefícios, enquanto o negativo envolve a fuga ou a delegação de problemas a Deus¹⁰. O enfrentamento religioso positivo está associado à menor depressão, melhor saúde mental e física, crescimento espiritual e menor mortalidade¹¹. Nesse contexto, o presente estudo tem como objetivo mapear a literatura sobre os possíveis impactos da espiritualidade na saúde mental de estudantes universitários durante a pandemia de COVID-19.

Método

Esta revisão de escopo mapeia e sintetiza a literatura acerca dos impactos da espiritualidade na saúde mental de estudantes universitários durante a pandemia de COVID-19, seguindo as diretrizes do *Joanna Briggs Institute Clinical Online Network of Evidence for Care and Therapeutics* (JBI) e o *checklist* PRISMA-ScR¹³, que incluem: formulação da questão de pesquisa, definição de critérios de inclusão e exclusão, elaboração da estratégia de busca, identificação de bases de dados, busca e seleção de estudos, extração e análise dos dados e elaboração do relatório.

As revisões de escopo, também conhecidas como “revisões de mapeamento” ou “estudos de escopo”, são um tipo de revisão¹⁴. Arksey e O'Malley¹⁵ propuseram um *framework* original para a realização dessas revisões, posteriormente aprimorado por Levac *et al.*¹⁶.

Neste contexto, a questão norteadora desta revisão é: quais são os principais impactos da espiritualidade na saúde mental de universitários durante a pandemia de COVID-19?

Os estudos recuperados foram considerados para inclusão com base nos elementos mnemônicos do PCC, conforme recomendação do manual do JBI para elaboração da questão norteadora e dos critérios de inclusão e exclusão: (A) População (fenômeno de interesse) = Saúde mental de estudantes universitários; (B) Conceito = Espiritualidade como estratégia de enfrentamento; (C) Contexto = COVID-19.

Foram excluídos artigos duplicados, fora do escopo, teses e estudos sem acesso integral. A revisão analisa a espiritualidade como forma de enfrentar o estresse pandêmico entre universitários, com foco no propósito, na conexão com o sagrado e nos impactos na saúde mental dessa população. O conceito central da espiritualidade orienta a análise dos impactos dessas experiências na saúde mental, definindo o escopo da revisão. Segundo Aromataris *et al.*¹³, os resultados também fazem parte do conceito da revisão de escopo

e, para serem interpretados, devem estar alinhados ao objetivo e ao propósito da revisão. O contexto da pandemia de COVID-19 foi claramente definido, incluindo fatores culturais como a localização geográfica das populações estudadas.

Ainda sob o aspecto do conceito da revisão, Aromataris *et al.*¹³ apontam que variará dependendo do (s) objetivo (s) e da (s) pergunta (s) da revisão. O contexto da pandemia de COVID-19, claramente definido, inclui a consideração de fatores culturais, como localização geográfica da população abordada.

Os dados obtidos contemplam estudos que monitoraram e avaliaram o estresse durante a pandemia, com foco nas estratégias de enfrentamento adotadas. Foram utilizados termos e palavras-chave relacionados à espiritualidade, COVID-19, saúde mental e enfrentamento. Essas avaliações visam melhorar a qualidade dos serviços de saúde e responder às questões da revisão.

Foi desenvolvida uma ferramenta inicial de extração de dados com base na metodologia JBI, ajustada conforme a necessidade durante a extração. Após a busca, todos os registros identificados foram agrupados e gerenciados no Zotero 5.0.88 (Digital Scholarship, VA, EUA), com remoção de duplicatas. Um teste piloto foi realizado para seleção de títulos e resumos, avaliando-os de acordo com os critérios de inclusão.

A estratégia de pesquisa visou identificar estudos originais publicados e não publicados, revisões, textos e artigos de opinião. Uma busca inicial limitada foi realizada em junho de 2024, nas bases MEDLINE (PubMed) e Scopus (Elsevier), para identificar artigos relevantes sobre o tema. As palavras-chave extraídas dos títulos e resumos relevantes foram utilizadas para criar uma estratégia de pesquisa completa para as bases MEDLINE, EMBASE, Scopus e Web of Science: (“students” OR “University students” OR “Undergraduate student” OR “college student”) AND “mental health” AND (“covid-19” OR “SARS-CoV-2”) AND “Spirituality” AND (“coping” OR “sense of life” OR “meaning of life”).

Resultados

Foram recuperados 62 registros, sendo 15 na Web of Science, 8 na Scopus, 14 na Pubmed e 25 na base de dados EMBASE. Após a remoção de estudos duplicados, os pesquisadores avaliaram 47 artigos para elegibilidade, resultando em 14 artigos conforme mostrado no Diagrama da Figura 1.

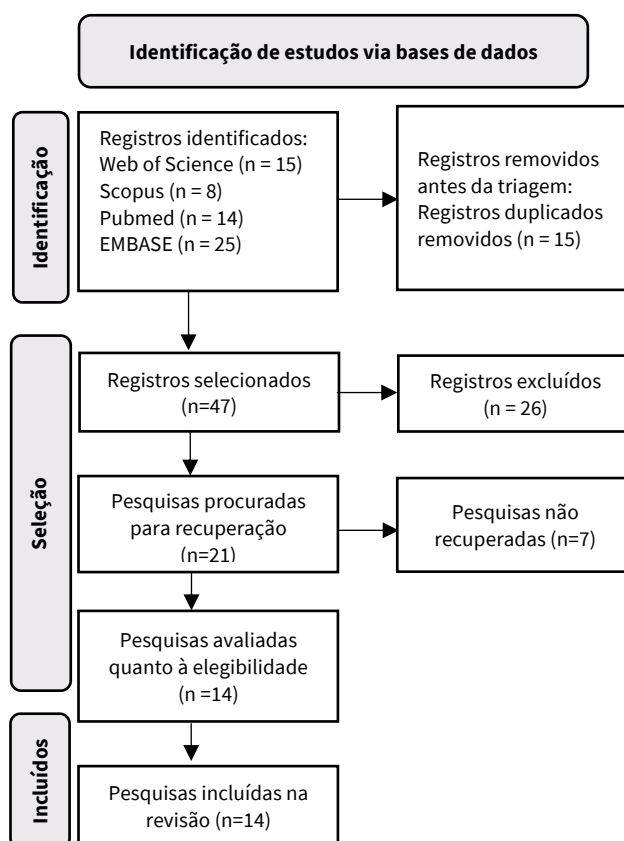
Destaca-se na síntese dos resultados da busca, quanto à elegibilidade das pesquisas, que, do total de 21 trabalhos selecionados desde a identificação, sete não apontavam diretamente em seus resultados os impactos da espiritualidade na saúde mental de estudantes universitários durante a pandemia de COVID-19 e,

portanto, foram retirados do quadro de estudos para análise.

Embora os 14 artigos revisados tenham demonstrado homogeneidade nos objetivos e achados do estudo, as nove primeiras pesquisas analisadas incluem outros mecanismos de enfrentamento além da espiritualidade, conceito que é destacado em cinco estudos analisados e discutidos na sequência.

Os estudos selecionados são de cunho observacional, com pequenas variações sobre os tipos de abordagem: 11 são caracterizados por seus autores como transversais (78,6%), duas pesquisas (14,3%) como *surveys*, e um estudo de caso (7,1%). Os desenhos dos estudos, as amostras e o país estão descritos na tabela 1.

Figura 1. Diagrama de fluxo PRISMA da revisão de escopo.



Fonte: elaborado pelos autores (2024).

A maioria dos estudos utiliza métodos de pesquisa típicos da Saúde Pública, com ênfase em estudos observacionais. Esses métodos de envolvimento observam observações de forma sistemática e padronizada, sem interferência. Os pesquisadores coletaram dados naturais relacionados ao processo saúde-doença, que são posteriormente descritos e detalhados para gerar insights e conhecimentos relevantes³¹.

Os estudos de corte transversal observam variações em um único momento, funcionando como uma “fotografia” dos fatos de interesse, em vez de um “filme” que acompanha sua evolução ao longo do tempo. Também conhecidos como estudos transversais, seccionais ou de prevalência, oferecem vantagens como a observação direta dos específicos, coleta rápida de dados em curto período (frequentemente por meio de mutirões) e resultados mais ágeis e de menor custo, sem a necessidade de acompanhamento³².

Os estudos de corte transversal são úteis para medir a prevalência de características em especificações específicas, sendo relevantes na Saúde Pública, apesar de serem observacionais e descritivos. São mais adequados para problemas específicos ou de evolução prolongada, mas menos indicados para situações agudas focadas em incidentes³².

Os 14 artigos analisados foram publicados em inglês, com uma amostra total de 7.562 participantes. Em relação aos países onde os estudos foram conduzidos, houve predominância dos Estados Unidos com três pesquisas (21,4%), seguidos por três estudos (21,4%) de países africanos (África do Sul, Marrocos e Quênia), dois do Brasil (14,3%), dois (14,3%) conduzidos na Europa (Polônia/Ucrânia e Romênia), duas pesquisas (14,3%) com amostras de países asiáticos (Coreia do Sul e Filipinas), e dois estudos (14,3%) com estudantes universitários de nações do Oriente Médio, Irã e Líbano.

Tabela 1. Apresentação dos estudos segundo o desenho, amostra e país.

Estudo	Desenho	Amostra e país
Bou-Hamad <i>et al.</i> ¹⁸	Transversal	329 estudantes de graduação e pós-graduação de universidades privadas e públicas no Líbano
Camillo <i>et al.</i> ¹⁹	Survey	650 estudantes de graduação – Brasil
Kim <i>et al.</i> ²⁰	Transversal	173 estudantes de enfermagem – EUA
Kwon M, Oh J ²¹	Transversal	301 estudantes de enfermagem – Coreia do Sul
Labrague LJ ⁸	Transversal	261 alunos de enfermagem – Filipinas
Mirhosseini <i>et al.</i> ²²	Transversal	306 estudantes de ciências médicas – Irã
Mistur <i>et al.</i> ²³	Transversal	308 estudantes de Medicina – Brasil
Morato <i>et al.</i> ²⁴	Estudo de caso	15 estudantes universitários – EUA
Otanga <i>et al.</i> ²⁵	Transversal	518 estudantes universitários usuários de internet – Quênia
Rammouz <i>et al.</i> ²⁶	Transversal	413 estudantes de enfermagem e medicina – Marrocos
Rogowska <i>et al.</i> ²⁷	Transversal	3230 estudantes universitários da Polônia (n = 1581) e Ucrânia (n = 1649)
Simionescu M, Pellegrini A, Bordea EM ²⁸	Survey	526 estudantes de enfermagem – Romênia
Sirrine EH, Kliner O, Gollery TJ ²⁹	Transversal	Amostra de 162 estudantes de graduação e pós-graduação nos Estados Unidos

Steenkamp I, Chipps J³⁰ Transversal 370 estudantes de enfermagem sul-africanos

Fonte: elaborado pelos autores (2024).

No Quadro 1, destacam-se os objetivos e achados das pesquisas selecionadas que apontam os principais impactos da espiritualidade na saúde mental de estudantes universitários durante a pandemia de COVID-19.

Quadro 1. Apresentação dos principais achados dos estudos.

Estudos	Principais achados
Bou-Hamad <i>et al.</i> ¹⁸	Análise estatística mostrou que quanto maior a importância da religião nas decisões diárias, maior será a qualidade de vida dos estudantes. A religião tem um papel importante em ajudar as pessoas a lidar com a pandemia de COVID-19 e melhoria da qualidade de vida.
Camillo <i>et al.</i> ¹⁹	Estudantes que praticam meditação e atividades de bem-estar apresentam maior autocompaixão em comparação aos que não meditam.
Kim <i>et al.</i> ²⁰	O alto suporte espiritual foi associado a um risco 2 vezes menor de depressão moderada a grave.
Kwon M, Oh J ²¹	Os fatores que afetam os comportamentos promotores da saúde foram religião, estado de saúde atual, frequência de busca na internet por informações relacionadas à saúde, interesse na saúde e letramento em saúde.
Labrague LJ ⁸	Fontes de apoio espirituais e não científicas foram associadas com menor estresse e maior bem-estar psicológico e saúde mental.
Mirhosseini <i>et al.</i> ²²	Durante a crise da COVID-19, a espiritualidade ajudou a dar sentido à vida, proteger a saúde mental e enfrentar o sofrimento psicológico de forma positiva.
Mistur <i>et al.</i> ²³	A perspectiva dos participantes mudou de perda e desapontamento para uma consciência de uma possibilidade maior ou propósito mais elevado. Os estudantes integraram uma visão mais ampla e espiritualmente fundamentada, ao invés de uma visão centrada em conquistas.
Morato <i>et al.</i> ²⁴	O estudo sugere que estudantes que apresentam maior espiritualidade são mais resilientes, sendo mais capazes de lidar com fatores estressores, com visão positiva diante de situações adversas.
Otanga <i>et al.</i> ²⁵	Os resultados para exercícios, atividades espirituais e busca por informações sobre a COVID-19 foram inconclusivos.
Rammouz <i>et al.</i> ²⁶	O registro de religiosidade foi maior entre os estudantes sem depressão em comparação com os estudantes com depressão. Na regressão multivariada, o escore do BIAC demonstrou que a religiosidade não é nem um fator de risco nem um fator de proteção para a depressão.
Rogowska <i>et al.</i> ²⁷	Baixa religiosidade, idade mais jovem e o estado civil solteiro podem afetar negativamente a satisfação com a vida por meio da depressão.
Simionescu M, Pellegrini A, Bordea EM ²⁸	Durante a COVID-19, enfermeiros lidaram melhor com o estresse por meio do autocontrole e da espiritualidade, diferentemente do período anterior, quando o apoio dos colegas foi mais eficaz.

Sirriner EH, Kliner O, Gollery TJ ²⁹	Alunos com maior espiritualidade mostraram mais reavaliação positiva e menos evitação e perda de controle. A espiritualidade pode proteger contrarreações inadequadas à perda durante a pandemia.
Steenkamp I, Chipps J ³⁰	A autoeficácia, o enfrentamento ativo e a espiritualidade foram protetores do bem-estar dos estudantes de enfermagem, devido à sua maior resiliência durante eventos estressantes relacionados à COVID-19.

Fonte: elaborado pelos autores (2024).

Discussão

Dentre os 14 estudos selecionados, 9 (64,2%) incluem a espiritualidade no bojo de outros conceitos que impactaram a saúde mental de estudantes universitários em período pandêmico, como as atividades físicas^{18,21,27}, suporte familiar^{20,28}, satisfação com a vida^{22,27}, autoeficácia³⁰ e busca na Internet por informações relacionadas à saúde^{8,21}.

Bou-Hamad *et al.*¹⁸, em pesquisa com 329 universitários, identificaram que 64% atribuíram à religião um papel significativo em sua vida cotidiana. Uma análise mostrou que a importância da religião nas decisões diárias melhora a qualidade de vida. Os resultados confirmam que a religião ajudou no enfrentamento da pandemia de COVID-19 e na melhoria da qualidade de vida^{1,33}. Um estudo realizado por Hu *et al.* em 2021 mostrou que o envolvimento religioso foi um preditor significativo para uma qualidade de vida positiva entre estudantes universitários de diferentes religiões³⁴.

O alto apoio espiritual foi associado a um risco duas vezes menor de depressão moderada a grave, enquanto variáveis demográficas não influenciaram a saúde mental no confinamento. Kim *et al.*²⁰ sugerem que resiliência, apoio familiar e espiritual pode ser cultivado para ajudar estudantes de enfermagem a enfrentar desafios psicológicos.

Kim *et al.*²⁰ sugerem que cultivar resiliência, apoio familiar e espiritual ajuda estudantes de enfermagem a enfrentar desafios psicológicos. Apoio espiritual vem da conexão com um poder superior, enquanto resiliência é capacidade de adaptação à situação³⁵.

Kwon e Oh²¹ investigaram a saúde mental de estudantes de enfermagem durante a pandemia de COVID-19 e identificaram que religião ($\beta = -0,160$), estado de saúde ($\beta = -0,097$), busca de informações na internet ($\beta = -0,070$), interesse pela saúde ($\beta = -0,191$) e letramento em saúde eletrônica (eHL) ($\beta = 0,243$) influenciaram os comportamentos promotores da saúde. Depressão e ansiedade reduziram esses comportamentos, enquanto maior eHL os aumentou. Labrague⁸, em pesquisa com 261 estudantes de enfermagem das Filipinas, encorajou que a espiritualidade e o apoio não científicos concentram o estresse e melhoram o bem-estar psicológico. Em um

país predominantemente católico, a espiritualidade e a oração são essenciais para enfrentar adversidades e situações estressantes. Este resultado é consistente com relatos anteriores que mostram que o envolvimento em atividades espirituais como forma de lidar com a pandemia foi fortemente associado a menos estresse e aumento do bem-estar³⁶.

Mirhosseini *et al.*²², em estudo com 306 estudantes de ciências médicas do Irã, identificaram mudanças nas estratégias de enfrentamento do estresse durante uma pandemia. Antes, os principais recursos eram apoio dos colegas (46,7%), apoio familiar (16,7%), espiritualidade (13,3%) e autocontrole (2%). Durante a pandemia, autocontrole (40%) e espiritualidade (23,3%) se tornaram mais relevantes, enquanto o apoio dos colegas caiu para 10%. As enfermeiras não demonstraram confiança no gerenciamento médico em ambos os períodos, exigindo melhorias nessa área. Durante a pandemia, o autocontrole tornou-se crucial para lidar com o estresse, enquanto a espiritualidade ganhou destaque e o apoio dos colegas diminuiu²². Segundo Akbar *et al.*³⁷, a espiritualidade no enfrentamento envolve níveis individuais: crenças pessoais, reconhecimento do poder de Deus, recursos valiosos (tempo na natureza), comportamento religioso (orações e leituras sagradas) e construção de significado (reconstrução espiritual).

Rogowska *et al.*²⁷, em um estudo com 3230 universitários da Polônia ($n = 1581$) e Ucrânia ($n = 1649$), identificaram que a satisfação com a vida é influenciada por variáveis como 1) estresse, 2) depressão, 3) ansiedade, 4) percepção de efeitos positivos da pandemia de COVID-19, 5) saúde física, 6) estado de relacionamento, 7) gênero, 8) religiosidade e 9) idade. O estudo também aponta que baixo estresse contribui para melhor saúde física e alta religiosidade. Uma meta-análise de estudos longitudinais³⁸ demonstrou que a religiosidade atenua o sofrimento psicológico, aumentando o bem-estar ao proporcionar segurança e reduzir o medo e a ansiedade.

Pesquisas mostram que crenças religiosas promovem segurança, reduzindo medo e ansiedade. Estudos indicam associações positivas entre religiosidade e saúde mental, revelando que a religiosidade aumenta o bem-estar e a satisfação com a vida, além de diminuir depressão, ansiedade e sofrimento.

Simionescu, Pellegrini e Bordea²⁸ analisaram 526 estudantes de enfermagem na Romênia e constataram que os empregados no setor médico eram mais vulneráveis ao estresse antes e durante a pandemia, com mulheres apresentando escores mais altos. Estratégias eficazes incluíram autocontrole e espiritualidade, enquanto o apoio dos colegas prevalecia antes da pandemia. Sirrine, Kliner e Gollery²⁹ identificaram uma correlação positiva entre

espiritualidade e reavaliação positiva e uma correlação negativa com perda de controle e evitação. Estudantes com maior espiritualidade apresentaram melhores estratégias de enfrentamento, como maior reavaliação positiva e menor evitação. A espiritualidade influencia o bem-estar psicológico e físico³⁹, contribuindo para o controle emocional em situações desafiadoras, especialmente em instituições baseadas na fé.

Steenkamp e Chipps³⁰ analisaram 370 estudantes de enfermagem na África do Sul e identificaram que autoeficácia, enfrentamento ativo e espiritualidade aumentam a resiliência em situações de estresse relacionadas à COVID-19. A fé em um poder superior foi a estratégia mais eficaz, fornecendo propósito e conforto durante períodos desafiadores. O envolvimento religioso fortalece recursos internos, como autoestima, e sociais, como o senso de pertencimento, promovendo uma avaliação positiva da vida mesmo em circunstâncias adversas. Quantos aos estudos com foco central nos impactos da espiritualidade na saúde mental de estudantes universitários durante a pandemia de COVID-19, revelaram-se aspectos da dimensão espiritual como a autocompaixão e meditação¹⁹, controle de perdas²³, resiliência^{24,25} e instrumentos de mensuração de espiritualidade²⁶.

Autocompaixão envolve bondade e aceitação de si mesmo, reconhecendo falhas como parte da experiência humana¹⁹. “*Mindfulness*” é focar conscientemente no presente sem julgamento. Um estudo mostrou que estudantes que praticam meditação têm maior autocompaixão (3,03) em comparação aos que não praticam (2,87) e à média geral (2,95). Isso sugere que a meditação aumenta a autocompaixão, ajudando a enfrentar o isolamento e o estresse da pandemia de COVID-19¹⁹. Mistur *et al.*²³ analisaram como estudantes universitários lidaram com o trauma coletivo da COVID-19 e identificaram perdas significativas: aprendizado presencial, formatura, independência e comunidade. Depoimentos revelaram ansiedade, depressão e autocritica negativa. Os autores destacam que a espiritualidade ajudou os estudantes a transformarem a percepção de perda em busca de propósito e crescimento espiritual, oferecendo uma resposta ao sofrimento e trauma coletivo da pandemia²³.

Morato *et al.*²⁴ analisaram 309 estudantes de Medicina e identificaram que maior espiritualidade estava associada a melhor enfrentamento do isolamento social durante a COVID-19. A resiliência foi destacada como a habilidade de superar adversidades e sair fortalecido, sendo classificada em emocional, acadêmica e social. Otanga *et al.*²⁵, ao examinar a saúde mental de 518 universitários, avaliaram problemas psicossomáticos (tristeza, ansiedade, estresse etc.) e estratégias de enfrentamento. Atividades físicas, espirituais e busca de informações sobre COVID-19 não

tiveram efeito significativo isolado na redução desses problemas. Rammouz *et al.*²⁶ avaliaram a relação entre religiosidade, depressão e estresse em 413 estudantes de enfermagem e medicina no Marrocos, usando a escala *Muslim Belief into Action* (M. BIAC). A religiosidade foi maior entre estudantes sem depressão ($p < 0,001$), indicando que ela é um fator protetor contra depressão e estresse. A escala M. BIAC, composta por 10 itens pontuados de 1 a 10, mede comportamentos religiosos, como frequência em serviços religiosos, oração, doações e envolvimento social. A espiritualidade é promotora de abertura de sentido diante do sofrimento e de situações adversas na vida dos indivíduos, atuando como uma coadjuvante no cuidado em saúde, permitindo que haja produção de significado e sentido na vida, podendo ser utilizada, até mesmo, como um recurso terapêutico⁴⁰.

Aponta-se a necessidade da realização de novos estudos que tratem dos impactos da pandemia na saúde mental dos estudantes, numa perspectiva longitudinal, para fins de comparação e, dessa maneira, serem propostas metodologias novas para lidar com situações de grave estresse que contemplem a espiritualidade.

Conclusão

Esta revisão de escopo evidencia um número limitado, mas crescente, de estudos sobre os impactos da espiritualidade na saúde mental de estudantes universitários durante a pandemia de COVID-19. Apesar da diversidade de métodos e populações estudadas, as evidências apontam que a espiritualidade contribui para o bem-estar mental, promovendo resiliência e reduzindo comportamentos de evitação e perda de controle.

Níveis mais altos de depressão e ansiedade estiveram associados a comportamentos prejudiciais à saúde, enquanto o letramento em saúde eletrônica (eHL) influenciou positivamente esses comportamentos. A espiritualidade ajudou a encontrar propósito e desenvolver estratégias positivas de enfrentamento durante a pandemia.

Promover comportamentos saudáveis é essencial para jovens universitários, pois hábitos formados nessa fase impactam a saúde futura. O eHL foi um fator importante na promoção da saúde durante a pandemia. Em resumo, em termos gerais, a espiritualidade atuou como fator protetor contrarreações mal adaptativas, ressaltando sua relevância para o bem-estar mental em tempos de crise.

Referências

1. Salman M, Asif N, Mustafa ZU, Khan TM, Shehzadi N, Tahir H. *et al.* Psychological Impairment and Coping Strategies During the COVID-19 Pandemic Among

- Students in Pakistan: A Cross-Sectional Analysis. *Disaster Medicine and Public Health Preparedness*. 2020 [cited 2024 Jun 15]; 16(3):920-926. <https://doi.org/10.1017/dmp.2020.397>
2. Rogowska AM, Kuśnierz C, Bokszczanin A. Examining anxiety, life satisfaction, general health, stress and coping styles during COVID-19 pandemic in Polish sample of university students. *Psychol. Res. Behav. Manag.* 2020 [cited 2024 Jun 15];13:797-811. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S266511>.
3. Zeng Y, Wang G, Xie C, Hu X, Reinhardt JD. Prevalence and correlates of depression, anxiety and symptoms of stress in vocational college nursing students from Sichuan, China: A cross-sectional study. *Psychol. Health Med.* 2019 [cited 2024 Jun 15];24(7):798-811. <https://doi.org/10.1080/13548506.2019.1574358>.
4. Zhang Z, Wang J, Wang H, Wu J. Relationships between students' perceived campus walkability, mental health, and life satisfaction during COVID-19. *Scientific Reports*. 2024 [cited 2024 Jun 15]; 4:14333. <https://doi.org/10.1038/s41598-024-65116-y>
5. Savitsky B, Findling Y, Erel A, Hendel T. Anxiety and coping strategies among nursing students during the covid-19 pandemic. *Nurse education in practice*. 2020 [cited 2024 Jun 15];46:102809. <https://doi.org/10.1016/j.nepr.2020.102809>.
6. Temiz Z. Nursing students' anxiety levels and coping strategies during the COVID- 19 Pandemic. *Int Arch Nurs Health Care*. 2020 [cited 2024 Jun 15];6:150. <https://doi.org/10.23937/2469-5823/1510150>
7. Fernández IAM, Moreno SC, Díaz LC, Gallegos-Torres RM, Fernández JAM, Martínez EKH. Fear, Stress, and Knowledge regarding COVID-19 in Nursing Students and Recent Graduates in Mexico. *Invest Educ Enferm*. 2021; [cited 2024 Jun 15]39(1):e05. <https://doi.org/10.17533/udea.iee.v39n1e05>
8. Labrague LJ. Specific coping styles and its relationship with psychological distress, anxiety, mental health, and psychological well-being among student nurses during the second wave of the COVID-19 pandemic. *Perspect Psychiatr Care*. 2022 [cited 2024 Jun 15]. <https://doi.org/10.1111/ppc.13111>
9. Medeiros AYB, Pereira ER, Silva RMC. The Meaning of Life and Religious Coping in the Fight Against Cancer: A Study with Oncology Patients in Brazil in Light of Viktor Frankl's Theory. 2024 [cited 2024 Jun 15]; 63:1373-1389. <https://doi.org/10.1007/s10943-023-01856-x>
10. Silva GCN, Reis DC, Miranda TPS, Melo RNR, Coutinho MAP, Paschoal GS. *et al.* Religious/spiritual coping and spiritual distress in people with cancer. *Revista Brasileira de Enfermagem*. 2019 [cited 2024 Jun 15];72(6):1534-1540. <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2018-0585>
11. Ferreira LF, Freire AP, Silveira ALC, Silva APM, Sá HC, Souza IS. *et al.* A Influência da Espiritualidade e da Religiosidade na Aceitação da Doença e no Tratamento de Pacientes Oncológicos: Revisão Integrativa da Literatura. 2020 [cited 2024 Jun 15];66(2):e-07422. <https://doi.org/10.32635/2176-9745.RBC.2020v66n2.422>.
12. Pargament KI, Smith BW, Koenig HG, Perez L. Patterns of positive and negative religious coping with major life stressors. *Journal for the Scientific Study of Religion*. 1998 [cited 2024 Jun 15];37(4):710-724. <https://doi.org/10.2307/1388152>
13. Aromataris E, Lockwood C, Porritt K, Pilla B, Jordan Z. *JB I Manual for Evidence Synthesis*. JBI. 2024 [cited 2024 Jun 15]. Available from: <https://synthesismanual.jbi.global>.
14. Anderson S, Allen P, Peckham S, Goodwin N. Asking the right questions: scoping studies in the commissioning of research on the organisation and delivery of health services. *Health Res Policy Syst*. 2008 [cited 2024 Jun 15];6(7). <https://doi.org/10.1186/1478-4505-6-7>
15. Arksey H, O'Malley L. Scoping studies: towards a methodological framework. *Int J Soc Res Methodol*. 2005 [cited 2024 Jun 15];8(1):19-32. <https://doi.org/10.1080/1364557032000119616>
16. Levac D, Colquhoun H, O'Brien KK. Scoping studies: advancing the methodology. *Implement Sci*. 2010 [cited 2024 Jun 15];5(69):1-9. <https://doi.org/10.1186/1748-5908-5-69>.
17. Page MJ, McKenzie JE, Bossuyt PM, Boutron I, Hoffmann TC, Mulrow CD, *et al.* The PRISMA 2020 statement: an updated guideline for reporting systematic reviews. *BMJ*. 2021 [cited 2024 Jun 15];372:n71. <https://doi.org/10.1136/bmj.n71>
18. Bou-Hamad I, Hoteit R, Hijazi S, Ayna D, Romani M, El Morr C. Coping with the COVID-19 pandemic: A crosssectional study to investigate how mental health, lifestyle, and socio-demographic - factors shape students' quality of life. *PLoS One*. 2023 [cited 2024 Jun 15];18(7):e0288358. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0288358>.
19. Camillo GD, Antonello CS, Tomazzoni GC. Self-Compassion and Spirituality Practices: Students Dealing with the Covid-19 Context. *Adm Ens Pesquisa*. 2022 [cited 2024 Jun 15];23(2):346-374. <https://doi.org/10.13058/raep.2022.v23n2.2034>.
20. Kim SC, Sloan C, Montejano A, Quiban C. Impacts of Coping Mechanisms on Nursing Students' Mental Health during COVID-19 Lockdown: A Cross-Sectional Survey. *Nurs Rep*. 2021 [cited 2024 Jun 15];11(1):36-44. <https://doi.org/10.3390/nursrep11010004>.
21. Kwon M, Oh J. The relationship between depression, anxiety, e-health literacy, and health-promoting behavior in nursing students during COVID-19. *Medicine (Baltimore)*. 2023 [cited 2024 Jun 15];102(6):e32809. <https://doi.org/10.1097/MD.00000000000032809>.
22. Mirhosseini S, Grimwood S, Dadgari A, Basirinezhad MH, Montazeri R, Ebrahimi H. One-year changes in the prevalence and positive psychological correlates of

- depressive symptoms during the COVID-19 pandemic among medical science students in northeast of Iran. *Health Sci Rep.* 2022 [cited 2024 Jun 15];5(1):e490. <https://doi.org/10.1002/hsr2.490>.
23. Mistur EJ, Scalora SC, Crete AA, Anderson MR, Athan AM, Chapman AL. Inner Peace in a Global Crisis: A Case Study of Supported Spiritual Individuation in Acute Onset Phase of COVID-19. *Emerg Adulthood.* 2022 [cited 2024 Jun 15];10(6):1543-1560. <https://doi.org/10.1177/21676968221111965>.
24. Morato AEP, Hostalácio SFS, Moura TP, Castro JPG, Peixoto JM, Moura EP. Resiliência e espiritualidade de estudantes de Medicina durante isolamento social devido à pandemia da Covid-19. *Rev Bras Educ Med.* 2023 [cited 2024 Jun 15];47(4):e122. <https://doi.org/10.1590/1981-5271v47.4-2022-0300>
25. Otanga H, Tanhan A, Musılı OM, Arslan G, Buluş M. Exploring College Students' Biopsychosocial Spiritual Wellbeing and Problems during COVID-19 through a Contextual and Comprehensive Framework. *Int J Ment Health Addict.* 2022 [cited 2024 Jun 15];20(1):619-638. <https://doi.org/10.1007/s11469-021-00687-9>.
26. Rammouz I, Lahlou L, Salehddine Z, Eloumary O, Laaraj H, Ouhamou M. Religiosity, stress, and depressive symptoms among nursing and medical students during the middle stage of the COVID-19 pandemic: A cross-sectional study in Morocco. *Front Psychiatry.* 2023 [cited 2024 Jun 15];14:1123356. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2023.1123356>.
27. Rogowska AM, Kuśnierz C, Pavlova I, Chilicka K. A Path Model for Subjective Well-Being during the Second Wave of the COVID-19 Pandemic: A Comparative Study among Polish and Ukrainian University Students. *J Clin Med.* 2022 [cited 2024 Jun 15]; 11(16): 4726. <https://doi.org/10.3390/jcm11164726>
28. Simionescu M, Pellegrini A, Bordea EM. The Effects of COVID-19 Pandemic on Stress Vulnerability of Nursing Students According to Labour Market Status. *Healthcare (Basel).* 2021 [cited 2024 Jun 15];9(6):633. <https://doi.org/10.3390/healthcare9060633>.
29. Sirrine Eh, Kliner O, Gollery TJ. College Student Experiences of Grief and Loss Amid the COVID-19 Global Pandemic. *Omega (Westport).* 2023 [cited 2024 Jun 15];87(3):745-764. <https://doi.org/10.1177/00302228211027461>.
30. Steenkamp I, Chipps J. South African nursing students' stress and resilience during the global COVID-19 health crisis. *J Psyc in Africa.* 2024 [cited 2024 Jun 15];34(2):169-175. <https://doi.org/10.1080/14330237.2024.2335867>
31. Naudet F, Patel C J, DeVito N J, Le Goff G, Cristea I A, Braillon A et al. Improving the transparency and reliability of observational studies through registration *BMJ.* 2024 [cited 2024 Jun 15]; 384 :e076123 <https://doi.org/10.1136/bmj-2023-076123>
32. Zangirolami-Raimundo J, Echeimberg JO, Leone C. Tópicos de metodologia de pesquisa: Estudos de corte transversal. *J Human Growth and Dev.* 2018 [cited 2024 Jun 15]; 28(3):356-360. <https://doi.org/10.7322/jhgd.152198>
33. Al-Shannaq Y, Mohammad AA, Aldalaykeh M. Depression, coping skills, and quality of life among Jordanian adults during the initial outbreak of COVID-19 pandemic: cross sectional study. *Heliyon.* 2021 [cited 2024 Jun 15];7(4):e06873. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2021.e06873>.
34. Hu X, Cheng S, Hu H. Religiousness predicts quality of university life among university students with different religion types. *J Beliefs & Values.* 2021 [cited 2024 Jun 15];43(2):1-16. <https://doi.org/10.1080/13617672.2021.1936366>
35. Huang L, Xu F, Liu H. Emotional responses and coping strategies of nurses and nursing college students during COVID-19 outbreak. *MedRxiv.* 2020 [cited 2024 Jun 15]. <https://doi.org/10.1101/2020.03.05.20031898>
36. Abdulghani HM, Sattar K, Ahmad T, Akram A. Association of COVID-19 pandemic with undergraduate medical students' perceived stress and coping. *Psychology Research and Behavior Management.* 2020 [cited 2024 Jun 15];13:871. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S276938>
37. Akbar RE, Elahi N, Mohammadi E, Khoshknab MF. What strategies do the nurses apply to cope with job stress?: A qualitative study. *Glob J Health Sci.* 2016 [cited 2024 Jun 15];8:55. <https://doi.org/10.5539/gjhs.v8n6p55>
38. Garssen B, Visser A, Pool G. Does spirituality or religion positively affect mental health? Meta-analysis of longitudinal studies. *Int J Psychol Relig.* 2021 [cited 2024 Jun 15];31:4-20. <https://doi.org/10.1080/10508619.2020.1729570>
39. Koenig HG. Religion, spirituality, and health: A review and update. *Adv Mind Body Med.* 2015 [cited 2024 Jun 15];29(3):19-26. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26026153/>
40. Fabri JMG, Pereira ER, Kestenberg CCF, Silva RMCRA, Flores IP, Medeiros AYBBV de. Espiritualidade como recurso terapêutico no ambulatório de cardiologia. *Rev. enferm. UERJ.* 2022 [cited 2024 Jun 15];30(1):e62722. <https://doi.org/10.12957/reuerj.2022.62722>

Contribuições do autor

Todos os autores foram responsáveis pela concepção, redação e aprovação da versão final do artigo.

Editor chefe

José Cláudio Garcia Lira Neto

Copyright © 2025 Revista Científica Integrada.

Este é um artigo de acesso aberto distribuído sob os termos da licença Creative Commons CC BY. Esta licença permite que terceiros distribuam, remixem, modifiquem e desenvolvam seu trabalho, mesmo para fins comerciais, desde que lhe deem crédito pela criação original. É a licença mais flexível de todas as licenças disponíveis. Recomenda-se maximizar a divulgação e utilização de materiais licenciados.