

CUIDADO É FUNDAMENTAL

Escola de Enfermagem Alfredo Pinto – UNIRIO

PESQUISA

DOI: 10.9789/2175-5361.rpcfo.v16.13154

AUTOCUIDADO E HÁBITOS DE VIDA DE ACADÊMICOS DE ENFERMAGEM DURANTE A PANDEMIA DE SARS-COV-2

*Self-care and lifestyle habits of nursing students during the Sars-Cov-2 pandemic**Hábitos de autocuidado y estilo de vida de estudiantes de enfermería durante la pandemia Sars-Cov-2*Vitória Vasconcelos Logullo¹ Iven Giovanna Trindade Lino² Mariana Enumo Balestre³ Beatriz Jorge Oliveira Gomes⁴ Sabrina Rodrigues Ramos⁵ Sonia Silva Morcon⁶ 

RESUMO

Objetivo: compreender as concepções e práticas dos profissionais da Atenção Primária à Saúde acerca dos cuidados paliativos.**Método:** estudo descritivo-exploratório, de abordagem qualitativa realizado com profissionais atuantes em três Unidades Básicas em município no sul do Brasil. Os dados foram coletados em junho de 2021, mediante entrevistas presenciais, audiogravadas junto a 36 profissionais de saúde selecionados por conveniência e submetidos à análise de conteúdo, modalidade temática. **Resultados:** muitos profissionais da Atenção Primária, sobretudo os agentes comunitários, técnicos e auxiliares de enfermagem, possuem pouco conhecimento ou uma visão distorcida a respeito de cuidados paliativos, mas em seu cotidiano assistem pacientes e familiares.**Considerações finais:** embora não suficientemente preparados, os profissionais de saúde precisam estar junto, orientar e assistir usuários e familiares que necessitam de cuidados paliativos, necessitam portanto serem sensibilizados quanto a importância e benefícios dos cuidados paliativos e serem devidamente instrumentalizados para prestar essa assistência que valorize seus princípios.**DESCRITORES:** Cuidados paliativos; Atenção primária à saúde; Continuidade da assistência ao paciente;

^{1,2,3,4,5,6} Universidade estadual de Maringá, Paraná, Maringá, Brasil.

Recebido em: 02/03/2024; Aceito em: 04/03/2024; Publicado em: 30/03/2024

Autor correspondente: Vitória Vasconcelos Logullo vitorialogullo@gmail.com

Como citar este artigo: Logullo VV, Lino IGT, Balestre ME, Gomes BJO, Ramos SR, Morcon SS. Autocuidado e hábitos de vida de acadêmicos de enfermagem durante a pandemia de Sars-Cov-2. R Pesq Cuid Fundam [Internet]. 2023 [acesso ano mês dia];16:e13154 Disponível em:

<https://doi.org/10.9789/2175-5361.rpcfo.v16.13154>



ABSTRACT

Objective: to understand how the Covid-19 pandemic has interfered with the self-care and lifestyle of university students. **Method:** exploratory descriptive research carried out with nursing students from four higher education institutions in the state of Paraná. Data were collected using an electronic form available on Google Forms; those of a quantitative nature were subjected to descriptive and inferential analysis, and the answers to open questions analyzed using the Iramuteq Software. **Results:** 58 nursing students participated in the study, the majority of whom were female (82.76%), with an average age of 22 years, the majority lived with their family. Statistically significant association was observed between Age and “Made friends during remote classes”; Sex and “substance use”; and Year of graduation with eating habits and “Made friends during remote classes”. **Conclusion:** the pandemic especially influenced eating habits, self-care, sleep quality and alcohol and tobacco use among nursing students.

DESCRIPTORS: Healthy habits; Self-care; Covid-19; Nursing students;

RESUMEN

Objetivos: comprender cómo la pandemia de Covid-19 ha interferido en el autocuidado y estilo de vida de los estudiantes universitarios. **Método:** investigación descriptiva exploratoria realizada con estudiantes de enfermería de cuatro instituciones de educación superior del estado de Paraná. Los datos fueron recopilados mediante un formulario electrónico disponible en Google Forms; los de carácter cuantitativo fueron sometidos a análisis descriptivo e inferencial, y las respuestas a preguntas abiertas analizadas mediante el Software Iramuteq. **Resultados:** Participaron del estudio 58 estudiantes de enfermería, la mayoría del sexo femenino (82,76%), con una edad promedio de 22 años, la mayoría vivía con su familia. Se observó asociación estadísticamente significativa entre Edad y “Hizo amigos durante las clases remotas”; Sexo y “consumo de sustancias”; y Año de graduación con hábitos alimentarios y “Hice amigos durante clases remotas”. **Conclusión:** la pandemia influyó especialmente en los hábitos alimentarios, el autocuidado, la calidad del sueño y el consumo de alcohol y tabaco entre los estudiantes de enfermería.

DESCRIPTORES: Hábitos saludables; Cuidados personales; COVID-19; Estudiantes de enfermería.

INTRODUÇÃO

A pandemia da Covid-19, anunciada oficialmente em março de 2020 pela Organização Mundial da Saúde (OMS), desencadeou uma série de desafios que transcenderam as fronteiras físicas e sociais.¹ Com o estabelecimento de medidas de prevenção da doença como: uso de máscaras, a higienização frequente das mãos, lockdowns, distanciamento social e restrições de viagem, o cotidiano da população foi drasticamente alterado.²

Neste contexto, além da preocupação com a saúde pública e com a economia, o impacto da pandemia na qualidade de vida das pessoas emergiu como uma questão importante a ser considerada.² Consequentemente, empresas, escolas e universidades suspenderam suas atividades presenciais, adaptando-se a novos espaços para trabalho e estudo.

Em relação ao ensino superior no Brasil, a Portaria nº 343 de 2020, emitida pelo Ministério da Educação³, estabeleceu a possibilidade da substituição das aulas presenciais por aula em meios digitais enquanto persistisse a situação da pandemia de COVID-19. Com isso, a rotina de estudos dos universitários foi modificada, principalmente no curso de enfermagem, algumas instituições instituíram atividades síncronas e assíncronas, aulas virtuais e os campos práticos foram suspensos.⁴

Os universitários de forma geral enfrentam uma variedade de desafios ao longo de sua jornada acadêmica, incluindo decepção com as disciplinas e o currículo do curso, insatisfação com professores e métodos de ensino, falta de motivação para estudar e participar das aulas, dificuldades na gestão do tempo e combate

à procrastinação, experiências desfavoráveis em estágios ou no mercado de trabalho, entre outros.⁵

Logo, considerando que a maioria dos universitários estão no período da adolescência e/ou ingressando na fase adulta, os efeitos negativos do distanciamento social podem ser mais influentes entre eles, uma vez que, o convívio social é essencial nesta fase.⁶⁻⁷

Diante desse contexto, é necessário compreender de que modo tais mudanças, decorrentes da pandemia, afetaram os hábitos e estilo de vida dos jovens universitários, possibilitando trabalhar e intervir de maneira assertiva em relação às necessidades deste público a curto, médio e longo prazo. Assim, o presente estudo teve como objetivo descrever o impacto da vivência da pandemia do SARS-CoV-2 nos hábitos de vida e na realização de atividades de autocuidado por acadêmicos de enfermagem.

MÉTODO

Trata-se de um estudo descritivo exploratório, de abordagem quantitativa, realizado no estado do Paraná (Brasil), com acadêmicos do curso de enfermagem de quatro instituições de ensino superior, sendo duas privadas e duas públicas, três delas localizadas em um mesmo município e a outra instituição pública localizada em município distante 30KM do primeiro.

Os acadêmicos foram convidados a participarem da pesquisa mediante convite enviado no e-mail institucional individual e nos grupos de WhatsApp® referentes às turmas de cada série e instituição, contendo objetivo do estudo, tipo de participação desejada e link de acesso ao instrumento de coleta de dados.

Definiu-se como critério de inclusão no estudo: a) Estar devidamente matriculado em qualquer série e frequentando regularmente o curso de Enfermagem e; b) ter 18 anos ou mais. Por sua vez estabeleceu-se como critério de exclusão, deixar de responder 10% ou mais das questões do instrumento de coleta de dados.

Os dados foram coletados nos meses de outubro e novembro de 2021, mediante formulário eletrônico disponibilizado no Google Forms, elaborado pelas autoras com base no objetivo do estudo. Este formulário era constituído de três partes: a primeira constituída por questões referentes à caracterização sociodemográfica (sexo, idade, estado civil, filhos, atividade laboral, participação em projeto como bolsista, instituição de ensino, município em que reside, com quem reside, necessidade de trabalhar durante a pandemia). A segunda parte abordou questões com respostas dicotômicas sobre hábitos de vida e autocuidado antes e durante a pandemia (sono, alimentação, atividade física, horas dedicadas aos estudos, uso de medicamentos antidepressivos e acompanhamento psicológico) e quatro questões abertas em que foi solicitado aos participantes que citassem três hábitos bons e três ruins em relação ao autocuidado, e do mesmo modo em relação à alimentação. Por fim, a terceira parte abordava questões sobre relacionamento com colegas e professores durante as aulas remotas. As respostas a estas questões, para posterior análise, foram dicotomizadas (sim e não).

Os dados coletados foram registrados em planilha do Microsoft Excel (Google Planilhas) e analisados com auxílio da estatística descritiva (número absoluto e percentual) e inferencial com uso do teste qui-quadrado, utilizando-se a fórmula com correção de Yates (X^2_{Yates}) e apresentados em tabelas. Já as respostas das questões abertas foram analisadas no Software Iramuteq, mediante lexicografia básica e aposentados mediante nuvem de palavras.

No desenvolvimento do estudo foram respeitados todos os preceitos éticos disciplinados pelas resoluções 466/2012 e 510/2016 do Conselho Nacional de Saúde e as Orientações para procedimentos em pesquisas com qualquer etapa em ambiente virtual – CONEP. O projeto foi aprovado pelo Comitê Permanente de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da instituição signatária (Parecer número 5.028.952). Ressalta-se que o acesso ao preenchimento do formulário de coleta de dados só foi disponibilizado após leitura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido e manifestação de anuência em participar do estudo.

RESULTADOS

Participaram do estudo 58 acadêmicos de Enfermagem, com idades entre 18 e 42 anos (média de 22 anos), dos quais a maioria era do sexo feminino (82,76%, n=48), frequentava instituições públicas (79,61%, n=46), era solteiro (81,03% n=47) não tinha filhos (89,66%, n=52) e residia coma família (62,07%, n=36), com maior prevalência (31,03%, n=18) de acadêmicos do terceiro ano da graduação. (Tabela 1).

No que se refere aos hábitos de vida durante a pandemia, 82,75% (n=48) dos acadêmicos relataram alteração do sono, 87,93% (n=51) dormir menos de oito horas por noite, assim como a rotina de estudos mostrou alteração durante a pandemia com 96,55% (n=56). Vale destacar que a maioria não fazia uso de medicamentos antidepressivos (79,31%, n=46), não realizava acompanhamento psicológico (68,96%, n=40) e que 32,75% (n=19) necessitaram iniciar alguma atividade remunerada durante o período da Pandemia, dos que faziam uso de antidepressivo 10,34% (n=6) iniciou durante o período da pandemia (Tabela 1).

Tabela 1 - Características sociodemográficas de acadêmicos de enfermagem de quatro instituições de ensino superior do Paraná (n=58). Maringá-PR, Brasil, 2024.

Variáveis	N	%
Sexo		
Feminino	48	82,76
Masculino	10	17,24
Idade		
18-20	34	58,62
21-24	18	31,03
30-42	6	10,34
Ano da graduação		
Primeiro ano	11	18,97
Segundo ano	16	27,59
Terceiro ano	18	31,03
Quarto ano	13	22,41
Com quem reside		
Sozinho	4	6,90
Amigos	7	12,07
Esposo/ Companheiro	5	8,62
Esposo com filho(os)	6	10,34
Família (mãe/pai/ irmãos)	36	62,07
Possui filhos		
Não	52	89,66
Sim	6	10,34
Recebe auxílio/bolsa da faculdade?		

Não	32	55,17
Sim	26	44,83

Alteração na rotina de estudos

Sim	56	96,55
Não	02	3,45

Medicações antidepressivas

Não faz uso	46	79,31
Faz uso	12	20,61
Total	58	100

n: Frequência absoluta; %: Frequência relativa

Na tabela 2 são apresentadas as variáveis relacionadas com hábitos e mudanças ocorridas durante a pandemia e associação com algumas características como Idade, Sexo e Ano do Curso. Na análise bivariada (não apresentada em tabela) só foi observada associação significativa entre: 1) Idade e “Fez amizade durante

aulas remotas” ($p=0,030$); 2) Sexo e “uso de substância” ($p=0,025$); e 3) Ano da graduação com hábito alimentar ($p=0,017$) e “Fez amizade durante aulas remotas” ($p=0,023$).

Ainda, pode-se destacar que as mulheres têm uma pior percepção sobre seu autocuidado do que os homens, pois enquanto 77,08% ($n=37$) delas referiram um autocuidado mediano ou ruim, entre eles esse percentual foi de 50% ($n=5$). Também, é preciso destacar que o uso de substâncias, seja álcool e/ou tabaco, está relacionado com o sexo masculino, conforme exposto na Tabela 2.

Referente à alimentação, observa-se nas nuvens de palavras apresentadas na Figura 1, que os hábitos ruins mais frequentemente referidos foram: consumo de fastfood, doces, frituras, refrigerantes, alimentos industrializados e ausência de uma rotina alimentar. Já entre os bons hábitos sobressaiu o consumo de frutas, verduras, legumes e hidratação (Figura 1).

Quanto ao autocuidado, na figura 2 observa-se que hábitos ruins mais referidos foram: sedentarismo, má alimentação, autonegligência, autocobrança, ansiedade, dormir mal e desorganização, enquanto os bons envolveram basicamente o contrário dos ruins:

Tabela 2 - Associação entre as vertentes idade, sexo, pessoas com quem reside e ano da graduação e as mudanças experienciadas por acadêmicos de enfermagem de quatro instituições de ensino superior do Paraná durante a pandemia da Covid-19 ($n=58$). Maringá-PR, Brasil, 2024 .

VARIÁVEIS	Idade		Sexo		Ano da graduação	
	≤ 20 a n=34	≥21 a n=24	Fem n=48	Masc n=10	1° e 2° n=27	3° e 4° n=31
Iniciou atividade remunerada						
Sim (n=19)	23,5	45,83	33,33	30,00	22,22	41,94
Não (n=39)	76,5	54,17	66,67	70,00	77,78	58,06
Percepção do autocuidado						
Excelente ou bom (n=16)	29,4	25,00	6,25	50,00	29,63	25,81
Mediano ou ruim (n=42)	70,6	75,00	77,08	50,00	70,37	74,19
Rotina de sono						
Dorme menos de 08h/dia (n=51)	85,29	91,67	87,50	90,00	85,19	90,32
Dorme mais de 08h/dia (n=7)	14,71	8,33	12,50	10,00	14,81	9,68
O sono foi afetado pela pandemia						
Sim (n=48)	91,18	70,83	87,50	60,00	85,19	80,65
Não (n=10)	8,82	29,17	12,50	40,00	14,81	19,35
Hábito alimentar durante a pandemia						

Saudável ou mais ou menos saudável(n=42)	67,64	79,17	72,91	70,00	55,56	87,10
Não saudável (n=16)	32,35	20,83	27,08	30,00	44,44	12,90
Prática de atividades físicas (n=52)						
Prática de atividades físicas presente (n=24)	38,70	57,14	41,86	66,67	25,93	58,62
Interrompeu atividades físicas (n=28)	61,29	42,85	58,13	33,33	74,07	41,38
Acompanhamento psicológico						
Não faz (n=40)	58,82	83,33	66,67	80,00	66,67	70,97
Iniciou ou Aumentou periodicidade (n=18)	41,17	16,67	33,33	20,00	33,33	29,03
Uso de substâncias						
Álcool e/ou cigarro (n=20)	35,29	33,33	27,08	70,00	33,33	35,48
Nem álcool nem cigarro (n=38)	64,71	66,67	72,92	30,00	66,67	64,52
Fez amizades na pandemia durante as aulas remotas?						
Sim (n=35)	73,53	41,67	58,33	70,00	77,78	45,16
Não (n=23)	26,47	58,33	41,67	30,00	22,22	54,84
Sentiu-se acolhido pelos professores						
Sim ou às vezes (n=53)	94,11	87,50	91,67	90,00	96,30	87,10
Não (n=5)	5,88	12,50	8,33	10,00	3,70	12,90

†Na análise bivariada observou-se associação significativa entre “Idade” e “Fez amizade durante aulas remotas” ($p=0,030$); Sexo e “uso de substância” ($p=0,025$); e “ano da graduação” com “hábito alimentar” ($p=0,017$) e “ Fez amizade durante aulas remotas” ($p=0,023$).

Figura 1: Hábitos alimentares bons e ruins citados por acadêmicos de enfermagem

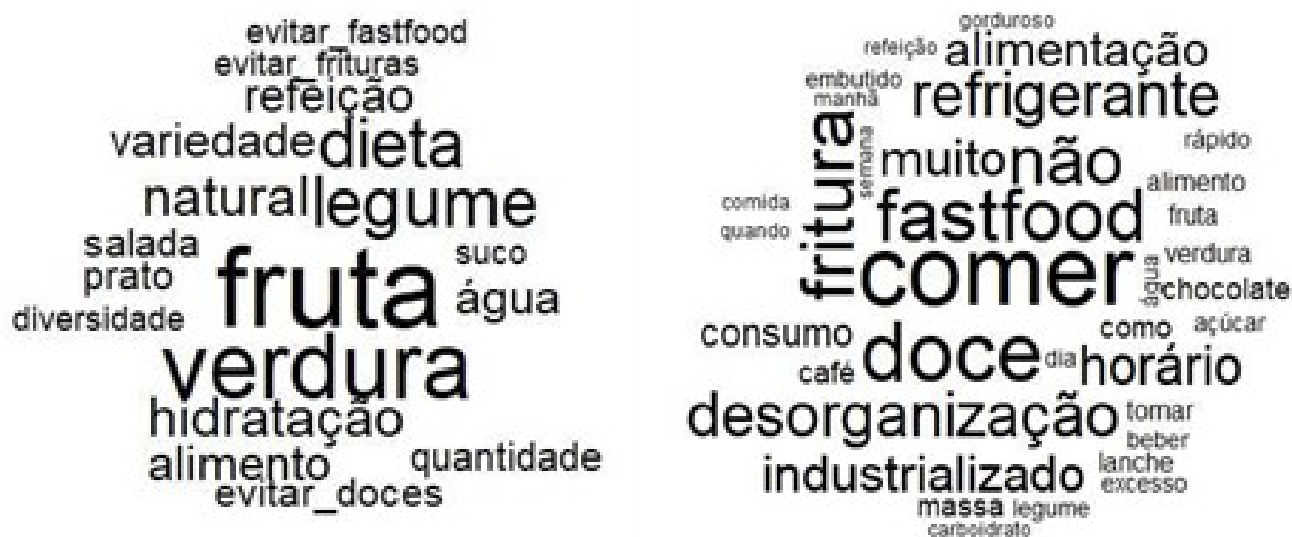


Figura 2: Hábitos bons e ruins relacionados ao autocuidado de acadêmicos de enfermagem.

DISCUSSÃO

A maior prevalência de participantes do sexo feminino é coerente com o fato de as vagas nos cursos de enfermagem no Brasil ainda serem majoritariamente ocupadas por mulheres, o que também é observado no nível técnico.⁸ Elas no entanto, demonstraram ter uma pior percepção de seu autocuidado do que os homens, o que permite inferir que mesmo entre os jovens a carga de outras atividades é maior entre elas, que começam já nesta fase a desempenharem dupla jornada de trabalho ao conciliar os estudos com outras obrigações dentro de casa.

A proporção de acadêmicos que fizeram referência à piora em seus hábitos de vida em decorrência da pandemia pode ser considerada elevada e envolveram principalmente alteração nos padrões de sono, consumo de uma dieta menos saudável e diminuição da prática de atividades físicas. Estes resultados corroboram os de estudos que buscaram identificar impactos da pandemia sobre universitários, os quais destacaram prejuízos na saúde mental e na qualidade do sono desse público.⁹⁻¹¹

Um estudo qualitativo que objetivou compreender a vivência do medo por estudantes universitários durante a pandemia de COVID-19, coletou os dados mediante grupo focal online e contou com a participação de 16 universitários, 12 dos quais estudantes de enfermagem, constatou a presença de preocupação, frustração, exaustão, nervosismo, culpa, isolamento e dificuldade em tomar decisões.¹²

Além disso, os universitários também demonstraram temores relacionados à doença e às suas consequências, o que permitiu aos autores destacarem a pandemia de Covid-19 não apenas como uma situação estressora com a qual as pessoas podem ter dificuldade de lidar e enfrentar, mas que o medo

gerado por ela é individual - ou seja, não é universal - nem, tampouco, linear.¹²

O uso do álcool e do tabaco podem estar relacionados a elevados níveis de estresse e/ou ansiedade, sendo utilizados como resposta a eventos negativos e a problemas. Estudo aponta que o uso elevado dessas substâncias entre os estudantes, especialmente os da área da saúde, é decorrente do ambiente estressor a que são expostos diariamente¹³. Destarte, o contexto pandêmico e as mudanças na vida diária imposto a milhares de pessoas em todo o mundo, constituiu sem dúvida, uma circunstância potencialmente estressora.

A proporção de acadêmicos que relataram fazer uso de álcool e/ou tabaco pode ser considerada baixo e foi significativamente mais frequente entre os do sexo masculino ($p=0,025$). Um Estudo realizado na Polônia com quase 80% dos participantes do sexo feminino e com quase metade dos estudantes que cursavam medicina, constatou que 70,22% não observaram diferenças e apenas 12,58% declararam aumento no consumo de substâncias psicoativas devido à pandemia, não se observou associação estatisticamente significativa com sexo. Contudo, a pior percepção de bem-estar psicológico foi correlacionada com uma maior tendência ao uso de tabaco ($p < 0,001$) e álcool ($p < 0,001$), mas não com substâncias pesadas.¹⁴

Nesta mesma direção, outro estudo também conduzido na Polônia, mas apenas com estudantes de medicina, constatou que à medida que a pandemia e o confinamento avançavam, eles passaram a consumir mais frequentemente ou maiores quantidades de bebidas alcoólicas e cigarros e ao mesmo tempo diminuam os níveis de atividade física, o que contribuiu significativamente para um aumento da sensação de estresse entre os estudantes.¹⁵

Na França, no entanto, um estudo com 3.671 estudantes universitários (idade média $20,9 \pm 2,47$ anos, 72,9% mulheres), ao comparar os períodos antes e durante a COVID-19, constatou mudanças significativamente favoráveis para tabagismo (18,5% vs. 14,8%), consumo excessivo de álcool (35,9% vs. 9,3%) e uso de cannabis (5,6% vs. 3,2%), além de mudanças desfavoráveis para atividade física moderada (79,4% vs. 67,9%) e vigorosa (62,5% vs. 59,1%). Após regressão logística, os fatores associados às mudanças favoráveis no tabagismo e às mudanças desfavoráveis na atividade física vigorosa foram a preocupação de não validar o ano letivo e o estresse relacionado às mudanças na modalidade de ensino, respectivamente. As alterações desfavoráveis foram associadas a níveis mais elevados de depressão e ao sexo masculino.¹⁶

O consumo elevado de alimentos ultraprocessados e com alto teor calórico está relacionado a diversos problemas de saúde, como as doenças cardiovasculares e a obesidade. Apesar dos malefícios causados pelos alimentos ricos em gordura, sódio ou açúcar serem amplamente divulgados, seu consumo é elevado entre estudantes universitários devido à rotina diária.¹⁷ Interessante observar que mesmo permanecendo em casa, o que teoricamente poderia significar mais disponibilidade de tempo para o preparo dos alimentos, 84,48% dos acadêmicos de enfermagem em estudo referiram hábitos alimentares não saudáveis, o que foi significativamente mais frequente entre os estudantes dos anos iniciais da graduação ($p=0,017$). Apontaram como hábitos ruins o consumo de *fastfood*, açúcares, refrigerantes e frituras, além de ausência de uma rotina alimentar. É possível que isto tenha ocorrido porque durante as aulas presenciais, muitos acadêmicos faziam pelo menos umas das refeições diárias nos restaurantes universitários, locais em que existe a preocupação com a oferta de uma alimentação balanceada.

Outros estudos com universitários brasileiros¹⁸, portugueses e espanhóis¹⁹ também constataram aumento no consumo de alimentos ultraprocessados, o que relacionaram ao alto nível de estresse experienciado durante o período pandêmico. Um estudo com 980 universitários de toda a Polônia (75% do sexo feminino), cujos dados foram coletados de forma online, identificou que durante a pandemia, 43% deles negligenciava de alguma forma as refeições.¹⁰

A pandemia da Covid-19 acarretou o fechamento das academias e dos diversos espaços destinados a prática da atividade física, fazendo com que a população diminuísse e até mesmo interrompesse a prática de atividade física, inclusive quando praticada ao ar livre, aumentando assim o sedentarismo.²⁰ Esta realidade também foi referida pelos acadêmicos de enfermagem incluídos no presente estudo. Nessa direção, autores do estudo realizado na Polônia, com base nas mudanças de comportamento que contribuíram para uma pior saúde mental, elencaram como fatores de proteção ao sofrimento psicológico: manter uma rotina diária, manter-se fisicamente ativo, seguir um padrão alimentar habitual e cuidar da higiene do sono.¹⁰

Dentre os inúmeros benefícios da atividade física, tem-se o controle e prevenção do excesso de peso; promoção da sensação de bem-estar, melhoria da qualidade do sono e da autoestima. Atualmente existem recomendações específicas para diferentes grupos etários, como crianças, adolescentes, adultos e idosos, visto que os benefícios desta prática, a curto, médio e longo prazo, para a saúde mental, muscular e óssea já estão comprovados.²¹

Possíveis limitações do estudo referem-se ao pequeno tamanho da amostra estudada e às semelhanças entre os participantes, o que limitou a análise estatística e a identificação de correlação entre as variáveis.

CONCLUSÃO

Este estudo descreveu o impacto da vivência da pandemia do SARS-CoV-2 nos hábitos de vida e na realização de atividades de autocuidado por acadêmicos de enfermagem. De maneira geral, pode-se concluir que a pandemia influenciou os estudantes de enfermagem especialmente no que tange hábitos alimentares, autocuidado, qualidade do sono e uso de substâncias como álcool e tabaco. A identificação dessas variáveis irá possibilitar estratégias para o incremento do cuidado e autocuidado dos estudantes de enfermagem, sobretudo em situações de isolamento social.

REFERÊNCIAS

1. Teixeira CNG, Rodrigues MI de Q, Silva RADA da, Silva PGB, Barros MMAF. Qualidade de vida em estudantes de odontologia na Pandemia de COVID-19: um estudo multicêntrico. *Saúde e Pesquisa*. [Internet]. 2021 [acesso em 18 de fevereiro 2024];14(2). Disponível em: <https://doi.org/10.17765/2176-9206.2021v14n2e9009>.
2. Arar FC, Chaves T de F, Turci MA, Moura EP. Qualidade de vida e saúde mental de estudantes de Medicina na pandemia da Covid-19. *Rev bras educ med*. [Internet]. 2023 [acesso em 13 de fevereiro 2024];47(1):e040. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1981-5271v47.1-20220200>.
3. Ministério da Educação (Brasil). portaria nº 343, de 17 de março de 2020. Dispõe sobre a substituição das aulas presenciais por aulas em meios digitais enquanto durar a situação de pandemia do Novo Coronavírus - COVID-19. [portaria na internet]. Diário oficial da União. [acesso em 26 de fevereiro de 2024]. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/portaria/prt/portaria%20n%C2%BA%20343-20-mec.htm.
4. Costa SS. Pandemia e desemprego no Brasil. *Rev Adm Pública*. [Internet]. 2020 [acesso em 18 de fevereiro 2024];54(4). Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0034-761220200170>.
5. Dias AC, Carlotto R, Oliveira C, Teixeira M. Dificuldades percebidas na transição para a universidade. *Revista Brasileira*

- de Orientação Profissional. [Internet]. 2019 [acesso em 18 de fevereiro 2024];20(1). Disponível em: <http://dx.doi.org/10.26707/1984-7270/2019v20n1p19>.
6. Ramos TH, Pedrolo E, Santana L de L, Ziesemer N de BS, Haeffner R, Carvalho TP de. O impacto da pandemia do novo coronavírus na qualidade de vida de estudantes de enfermagem. *R. Enferm. Cent. O. Min.* [Internet]. 2020 [acesso em 1 de março 2024];10. Disponível em: <https://doi.org/10.19175/recom.v10i0.4042>.
 7. Freitas PHB de, Meireles AL, Barroso SM, Bandeira M de B, Abreu MNS, David GL, Paula W de, Cardoso CS. The profile of quality of life and mental health of university students in the healthcare field. *RSD.* [Internet]. 2022 [cited 2024 mar 1];11(1):e35011125095. Available from: <https://doi.org/10.33448/rsd-v11i1.25095>.
 8. Oliveira APC de, Ventura CAA, Silva FV da, Angotti Neto H, Mendes IAC, Souza KV de, et al. State of Nursing in Brazil. *Rev Latino-Am Enfermagem.* [Internet]. 2020 [cited 2024 mar 01];28:e3404. Available from: <https://doi.org/10.1590/1518-8345.0000.3404>.
 9. Mulyadi M, Tonapa SI, Luneto S, Lin WT, Lee BO. Prevalence of mental health problems and sleep disturbances in nursing students during the COVID-19 pandemic: A systematic review and meta-analysis. *Nurse Education in Practice.* [Internet]. 2021 [cited 2024 feb 18];57:103228. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.nepr.2021.103228>.
 10. Witecka KF, Senczyszyn A, Kołodziejczyk A, Ciułkiewicz M, Maciaszek J, Misiak B, et al. Lifestyle Changes among Polish University Students during the COVID-19 Pandemic. *Int J Environ Res Public Health.* [Internet]. 2021 [cited 2024 feb 18];18(18):9571. Available from: <https://doi.org/10.3390/ijerph18189571>.
 11. Eleftheriou A, Rokou A, Arvaniti A, Nena E, Steiropoulos P. Sleep Quality and Mental Health of Medical Students in Greece During the COVID-19 Pandemic. *Front Public Health.* [Internet]. 2021 [cited 2024 feb 21];9:775374. Available from: <https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.775374>.
 12. Lima HP, Arruda GO, Santos EGP, Lopes SGR, Maisatto RO, VSS. A vivência do medo por estudantes universitários durante a pandemia de covid-19. *Cienc Cuid Saude.* [Internet]. 2022 [acesso em 01 de março 2024];210. Disponível em: <https://doi.org/10.4025/ciencuidsaude.v21i0.58691>.
 13. Barros MSMR de, Costa LS. Perfil do consumo de álcool entre estudantes universitários. *SMAD, Rev Eletrônica Saúde Mental Álcool Drog.* [Internet]. 2019 [acesso em 22 de fevereiro 2024];15(1). Disponível em: <https://doi.org/10.11606/issn.1806-6976.smad.2019.000353>.
 14. Jodczyk AM, Kasiak PS, Adamczyk N, Gębarowska J, Sikora Z, Gruba G, et al. PaLS Study: Tobacco, Alcohol and Drugs Usage among Polish University Students in the Context of Stress Caused by the COVID-19 Pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health.* [Internet]. 2022 [cited 2024 feb 21];19(3). Available from: <https://doi.org/10.3390/ijerph19031261>.
 15. Kosendiak A, Król M, Ściskalska M, Kepinska M. The Changes in Stress Coping, Alcohol Use, Cigarette Smoking and Physical Activity during COVID-19 Related Lockdown in Medical Students in Poland. *International Journal of Environmental Research and Public Health.* [Internet]. 2021 [cited 2024 feb 20];19(1). Available from: <https://doi.org/10.3390/ijerph19010302>.
 16. Tavalacci MP, Wouters E, Van de Velde S, Buffel V, Déchelotte P, Van Hal G, et al. The Impact of COVID-19 Lockdown on Health Behaviors among Students of a French University. *International Journal of Environmental Research and Public Health.* [Internet]. 2021 [cited 2024 feb 21];18(8). Available from: <https://doi.org/10.3390/ijerph18084346>.
 17. Oliveira EL da S, Furlan MCR, Uiliana CH, Santos Junior AG dos, Nagata LA. Avaliação dos hábitos alimentares em estudantes universitários. *R. Enferm. Cent. O. Min.* [Internet]. 2021 [acesso em 22 de fevereiro 2024];11. Disponível em: <https://doi.org/10.19175/recom.v11i0.3742>.
 18. Rocha JSB, Fonseca AA, Freitas RF, Rocha MCB, Macedo MTS, Oliveira FPSL de, et al. Fatores associados ao aumento do consumo de alimentos ultraprocessados em universitários durante o isolamento social - pandemia covid-19. *RBONE.* [Internet]. 2022 [acesso em 22 de fevereiro 2024];14(90). Disponível em: <https://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/1542>.
 19. Laranjeira C, Querido A, Marques G, Silva M, Simões D, Gonçalves L, et al. COVID-19 pandemic and its psychological impact among healthy Portuguese and Spanish nursing students. *Health Psychol Res.* [Internet]. 2021 [cited 2024 feb 20];9(1):24508. Available from: doi: 10.52965/001c.24508.
 20. Brasil. Ministério da Saúde do Brasil. O que você precisa saber o Corona Vírus. [Internet]. [acesso em 22 fev 2024]. Disponível em: <https://coronavirus.saude.gov.br/>
 21. Porto LGG, Azevedo MR, Molina GE, Guedes DP, Nahas MV, Hallal PC, et al. A relação entre atividade física e saúde: uma abordagem histórica e conceitual. *Rev. Bras. Ativ. Fís. Saúde* [Internet]. 2023 [acesso em 22 de fevereiro de 2024];28:e0293. Disponível em: <https://doi.org/10.12820/rbafs.28e0293>.