

FACULDADE PERNAMBUCANA DE SAÚDE

**AVALIAÇÃO DOS IMPACTOS DA COVID-19 NO ESTILO DE VIDA E NA SAÚDE
MENTAL DE ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS DOS CURSOS DE SAÚDE DE
UMA FACULDADE DA CIDADE DE RECIFE.**

**EVALUATION OF COVID-19 IMPACTS IN LIFESTYLE AND IN MENTAL
HEALTH OF COLLEGE STUDENTS AT AN UNIVERSITY IN RECIFE.**

Júlia Miranda Carneiro¹, Marina Arteiro Costa Reis¹, Bruna Caló Albuquerque¹, Paula
Ferdinanda Conceição de Mascena Diniz Maia^{1,2}, Bárbara Barros de Figueiredo^{1,2}.

1. Faculdade Pernambucana de Saúde, Recife - PE

2. Instituto de Medicina Integral Professor Fernando Figueira, Recife – PE

Reconhecimento de apoio ao estudo: Instituto de Medicina Integral Professor Fernando
Figueira (IMIP) através do Programa Institucional de Bolsas de Iniciação Científica
(PIBIC/IMIP/FAPE)

Recife, 2022

Autores:

Júlia Miranda Carneiro

Acadêmica do 9º período de Medicina da Faculdade Pernambucana de Saúde (FPS).

Telefone: (81) 99785-0570 | E-mail: juliamiranda.jmc@gmail.com

Marina Arteiro Costa Reis

Acadêmica do 9º período de Medicina da FPS.

Telefone: (81) 986465411 | E-mail: mariarteiro@gmail.com

Bruna Caló Albuquerque

Acadêmica do 9º período de Medicina da FPS.

Telefone: (81) 99919-7313 | E-mail: bruninha.calo@hotmail.com

Dra. Paula Ferdinanda Conceição de Mascena Diniz Maia

Doutora em Saúde Materno-Infantil pelo Instituto de Medicina Integral Professor Fernando Figueira (IMIP). Coordenadora de tutores do curso médico e coordenadora de tutores do Internato de Pediatria da FPS.

Telefone: (81) 99772-1000 | E-mail: paula.diniz.maia@gmail.com

Dra. Bárbara Barros de Figueiredo

Tutora do curso médico da Faculdade Pernambucana de Saúde (FPS) e da residência médica em Pediatria pelo IMIP.

Telefone: (81) 99412-9440 | E-mail: barbara_bfigueiredo@hotmail.com

RESUMO

Introdução: A pandemia da COVID-19 representou uma emergência de saúde, que modificou a dinâmica da sociedade para o enfrentamento dos desafios impostos pela doença. Uma vez que não havia medicamento curativo ou vacinação, o confinamento rigoroso foi uma das medidas necessárias para reduzir o avanço da doença. Dessa forma, além das alterações psicológicas e comportamentais, ocorreram inúmeras mudanças no estilo de vida das pessoas, com impacto nas relações familiares e sociais, nos hábitos alimentares, na prática de atividade física, na rotina profissional e acadêmica. Considerando o cenário acadêmico universitário, os estudantes ainda tiveram que alterar sua rotina diária e seu modo de estudo, envolvendo a adaptação ao modelo de ensino remoto. Tendo em vista o exposto, observou-se a necessidade de avaliar a repercussão da COVID-19 no estilo de vida e na saúde mental dos estudantes universitários. **Objetivo:** Avaliar os impactos da pandemia da COVID-19 no estilo de vida e na saúde mental dos estudantes universitários dos cursos de saúde da Faculdade Pernambucana de Saúde (FPS). **Métodos:** Trata-se de um estudo de corte transversal de caráter analítico, realizado na FPS, com os estudantes do primeiro ao último ano dos cursos de saúde no primeiro semestre de 2022, exceto os menores de 18 anos e os estudantes irregularmente matriculados. Os dados foram coletados através de questionário eletrônico elaborado pelos pesquisadores. **Resultados:** Participaram 235 estudantes da área de saúde, de 18 a 48 anos, a maioria do curso de Medicina, representando 59,15% da amostra, e do sexo feminino (74,9% da amostra total de participantes; $p = 0,002$), com boa condição socioeconômica. Do total de participantes, 62,1 % referiram mudança significativa nos seus hábitos de vida durante a pandemia ($p = 0,529$). Quanto às relações interpessoais, 42,6% ($p = 0,161$) referiram mudanças nas relações familiares e 64,7% ($p = 0,781$) nas sociais. Apontaram como os principais fatores estressantes: morte de entes queridos (70.6 %; $p = 0,662$), distanciamento social (68,9 %; $p = 0,233$) e medo da infecção (63%; $p = 0,004$). A maioria respondeu sentir fadiga ou esgotamento mental (69.4 %; $p = 0,085$) e ansiedade ou medo (66,8 %; $p = 0,009$). **Conclusão:** Os estudantes de saúde sofreram repercussões psicossociais, acadêmicas e no estilo de vida, com possível impacto na formação profissional e na saúde mental. Destacam-se esgotamento mental, ansiedade, medo, insônia, déficit na concentração e perda de energia como as principais implicações da pandemia da COVID-19 entre os estudantes.

Palavras-chave: Estudantes de Ciências da Saúde, Saúde Mental, Estilo de vida, COVID-19.

ABSTRACT

Introduction: The COVID-19 pandemic represented a health emergency, which changed the dynamics of society to face the challenges imposed by the disease. Since there was no curative medicine or vaccination, strict confinement was one of the necessary measures to reduce the spread of the disease. Thus, in addition to psychological and behavioral changes, there were numerous changes in people's lifestyles, with an impact on family and social relationships, eating habits, physical activity, professional and academic routine. Considering the university academic scenario, students had to change their daily routine and their way of studying, involving adaptation to the remote teaching model. In view of the above, there was a need to assess the impact of COVID-19 on the lifestyle and mental health of university students. **Objectives:** To assess the impacts of the COVID-19 pandemic on the lifestyle and mental health of university students in health courses at Faculdade Pernambucana de Saúde (FPS). **Methods:** This is an analytical cross-sectional study, carried out at the FPS, with students from the first to the last year of health courses in the first semester of 2022, except for those under 18 years of age and students irregularly enrolled. Data were collected through an electronic questionnaire developed by the researchers. **Results:** 235 students from the health area, aged between 18 and 48 years old, most of them from the Medicine course, representing 59.15% of the sample, and female (74, 9% of the total sample of participants; $p=0.002$), with good socioeconomic status. Of the total number of participants, 62.1% reported a significant change in their lifestyle during the pandemic ($p=0.529$). About personal relationships, 42,6% ($p = 0,161$) reported changes in family relationships and 64,7% ($p = 0,781$) in social. They pointed out as the main stressors: death of loved ones (70.6%; $p=0.662$), social distancing (68.9%; $p=0.233$) and fear of infection (63%; $p=0,004$). Most responded feeling fatigue or mental exhaustion (69.4%; $p=0,233$) and anxiety or fear (66.8%; $p=0,009$). **Conclusion:** Health students suffered important psychosocial, academic and lifestyle repercussions, with a possible impact on the academic formation and mental health. Mental exhaustion, anxiety, fear, insomnia, concentration deficit and energy loss are highlighted as the main implications of the COVID-19 pandemic among students.

Key Words: Students, Health Occupations, Mental Health, Lifestyle, COVID-19.

INTRODUÇÃO

A COVID-19, doença infecciosa de alta contagiosidade e letalidade causada pelo SARS-CoV-2, representou uma grave emergência de saúde.^{1,2} A Organização Mundial de Saúde decretou estado de pandemia em 11 de março de 2022 quando foi necessária a criação de medidas preventivas e restritivas para contenção da doença, principalmente, a política do distanciamento e isolamento social, modificando a dinâmica da sociedade em todo o mundo.^{2,3}

Dessa forma, além das alterações psicológicas e comportamentais, ocorreram inúmeras mudanças no estilo de vida das pessoas, com impacto nas relações familiares e sociais, nos hábitos alimentares, na prática de atividade física, na rotina profissional e acadêmica.^{4,5} Um estudo transversal demonstrou diminuição significativa na prática de exercícios físicos entre adultos jovens (18 a 29 anos) quando comparada ao período anterior à pandemia, cuja prática, realizada por 32,6%, foi reduzida para 10,9%.⁶

Mudanças nos hábitos alimentares também foram evidentes, demonstradas em metade da população, sendo a redução da renda familiar uma das possíveis causas.⁵ Os reflexos emocionais do distanciamento social promoveram um padrão de alimentação emocional, no qual as pessoas passaram a consumir maior quantidade de alimentos com o objetivo de proporcionar conforto e de afastar sentimentos negativos.⁷ O consumo de álcool e tabaco aumentou, provavelmente, como uma resposta às desordens emocionais desse momento, padrão mais prevalente em adultos e jovens.^{8,9}

Além das mudanças nos hábitos de vida, o período pandêmico afetou significativamente a saúde mental da população. Os principais fatores estressantes foram o medo da infecção, as notícias veiculadas nas mídias sociais, as perdas financeiras, a morte de entes queridos, frustrações pessoais como desemprego e separação conjugal, a longa duração da quarentena e a falta de perspectiva.^{10,11}

Considerando o cenário acadêmico universitário, estudos de revisão da literatura evidenciaram, entre os estudantes, aumento da prevalência de ansiedade, depressão e dos sintomas relacionados a essas psicopatologias, como irritabilidade, insônia e humor deprimido, principalmente na presença de antecedentes psiquiátricos.^{12,13}

Além dos problemas relacionados à saúde mental, os estudantes universitários ainda precisaram alterar sua rotina diária e seu modo de estudo, envolvendo a adaptação ao modelo de ensino remoto.^{14,15} Para adaptar-se às medidas de restrição, as universidades adotaram um sistema de ensino remoto, embasadas na Portaria de nº 343 do Ministério da Educação, que

autorizou, em caráter excepcional, a substituição de disciplinas presenciais por aulas online.¹⁶ Essa mudança repercutiu de diferentes maneiras no comportamento dos alunos. Como aspectos positivos, destacaram-se a aquisição de maior autonomia na aprendizagem e maior flexibilidade na rotina de estudos.¹⁵ Entretanto, houve aumento da demanda de atividades acadêmicas; o ambiente de estudo muitas vezes era inadequado, sofrendo interferências externas, comprometendo a concentração e, conseqüentemente, o aprendizado; além dos problemas de acesso à Internet, interferindo na qualidade do estudo.^{17,18}

Esse novo padrão educacional favoreceu um aumento evidente das horas de uso de telas, o que parece estar associado ao desenvolvimento de transtornos posturais e musculoesqueléticos; transtornos do sono; cefaleias; bem como problemas relacionados à saúde mental, como irritabilidade; e problemas oftalmológicos, como a miopia.^{17,19,20,21} Uma revisão sistemática demonstrou dados alarmantes sobre o aumento do tempo de telas entre maiores de 18 anos, ressaltando uma taxa de 51% de aumento durante a pandemia.⁵ Um estudo realizado na Indonésia também evidenciou aumento de 12% nesse tempo de tela entre os estudantes universitários de uma Universidade de Saúde.²²

Considerando o aumento de problemas sociais e de sintomas psicopatológicos durante a pandemia, esse projeto de pesquisa visou compreender os impactos da COVID-19 no estilo de vida e na saúde mental de estudantes universitários dos cursos de saúde de uma Faculdade da cidade de Recife, bem como os principais fatores estressantes apontados por eles.

MÉTODOS

Foi realizado um estudo de corte transversal de caráter analítico, entre setembro de 2021 e agosto de 2022, com estudantes dos cursos de saúde da FPS, sobre o impacto da COVID-19 no estilo de vida e na saúde mental dos estudantes universitários. A FPS é uma faculdade particular da cidade de Recife que oferece vagas em sete cursos da área de saúde: Medicina, Enfermagem, Fisioterapia, Psicologia, Farmácia, Odontologia e Nutrição.

Foram incluídos todos os estudantes do primeiro ao último ano dos sete cursos de saúde da faculdade do primeiro semestre de 2022. Foram excluídos todos os estudantes menores de 18 anos e os estudantes irregularmente matriculados.

Os participantes foram convidados de forma remota, esclarecidos sobre os objetivos do estudo, a participação voluntária e o caráter de confidencialidade. Foi realizada aplicação de questionário estruturado online, elaborado pelas pesquisadoras. O questionário foi validado previamente por um grupo de estudantes com representantes de cada um dos cursos, cuja amostra foi proporcional à quantidade de alunos matriculados em cada um deles.

O questionário era dividido em 4 seções, sendo as 3 últimas para serem respondidas conforme a escala de Likert. A primeira seção consistiu em uma identificação sociodemográfica, para obter informações como idade, sexo, renda, além da identificação dos principais fatores estressantes para os estudantes. A segunda continha 16 afirmativas sobre as mudanças no estilo de vida durante a pandemia, incluindo hábitos alimentares, atividade física e uso de telas. A terceira seção continha 11 afirmativas sobre os impactos na saúde mental, e a quarta, 9 afirmativas sobre as repercussões da pandemia da COVID-19 no âmbito acadêmico. (Apêndice 1)

O tamanho da amostra foi estimado considerando 2% de erro amostral, 98% de nível de confiança e 50% para a proporção de desfechos de interesse. O cálculo da amostra foi realizado através do programa estatístico R Studio versão 4.0.0, que estimou uma amostra de 153 alunos, sendo constituída por: 14 alunos de Enfermagem, 82 de Medicina, 22 de Psicologia, 14 de Nutrição, 9 de Odontologia, 12 de Farmácia e 9 de Fisioterapia.

A pesquisa contou com a participação de 235 alunos, distribuídos entre os sete cursos da faculdade, sendo: 25 de Enfermagem, 139 de Medicina, 25 de Psicologia, 10 de Nutrição, 10 de Odontologia, 4 de Farmácia e 22 de Fisioterapia.

As respostas foram digitadas por dupla entrada em planilha Microsoft Excel® com conferência e verificação de erros de digitação. A análise dos dados foi realizada através do

pacote estatístico R Studio versão 4.0.0.O instrumento de coleta foi analisado periodicamente quanto à consistência do preenchimento.

Esse estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da FPS com o CAAE:39002920.9.0000.5569.

RESULTADOS

Responderam ao questionário 235 estudantes da área de saúde, sendo a maioria pertencente ao curso de Medicina (139), representando 59,1% da amostra; seguidos dos cursos de Enfermagem e Psicologia (25), cada um com um percentual de 10,7% dos participantes; Fisioterapia (22), representando 9,4%; Odontologia e Nutrição (10) ambos com 4,2% e Farmácia (4), 1,7%. Ressalta-se que o N para os cursos de Farmácia e Nutrição não foi atingido devido ao baixo engajamento dos estudantes na coleta, apesar do valor proposto do total da amostra ter sido superado.

A maioria dos estudantes que responderam ao questionário foi do sexo feminino (176; $p = 0,002$), correspondendo a 74,9% da amostra. A maior parte dos participantes de todos os cursos pertencia ao 2º e ao 4º ano (25,9% correspondendo a cada ano; $p = 0,589$). A pesquisa contou com estudantes de 18 a 48 anos, com uma mediana de idade dos participantes de 22 anos e uma média de 22,6 anos. Quanto à renda familiar, a maioria dos participantes possuía boa condição socioeconômica, com 46,8% apresentando renda familiar superior a 12 salários-mínimos (Tabela 1).

Os estudantes foram questionados sobre quais fatores decorrentes da pandemia da COVID-19 consideraram estressantes. Em ordem decrescente, os principais fatores apontados foram: morte de entes queridos (70,6%; $p = 0,662$), distanciamento social (68,9%; $p = 0,233$), medo da infecção (63%, sendo 68,2% do sexo feminino, $p = 0,004$), tensão com notícias veiculadas nas mídias sociais (57,9%, com 63,1% representado pelo sexo feminino, $p = 0,005$), longa duração da quarentena ($p = 0,273$), aulas online ($p = 0,905$) (56,6% para ambos os fatores), falta de perspectiva (50,6%; $p = 0,077$), perdas financeiras (46,8%; $p = 0,472$) e frustrações pessoais como desemprego e separação conjugal dos pais (33,2%; $p = 0,275$) (Tabela 2).

Também houve perguntas sobre aspectos relacionados aos hábitos de vida, às relações sociais e à renda familiar. Quanto aos hábitos, 62,1% responderam que houve mudança significativa durante a pandemia ($p = 0,529$). Sobre as relações interpessoais e grupais, 42,6% ($p = 0,161$) referiram mudanças nas relações familiares e 64,7% ($p = 0,781$) nas sociais. Porém, entre os estudantes que reconheceram a pandemia como fator de mudança nas suas relações sociais, 57,9% concordaram que essas mudanças aconteceram nas relações familiares ($p < 0,001$). No quesito socioeconômico, 31,5% dos estudantes de todos os cursos ($p = 0,408$) responderam ter sofrido redução na renda familiar com o cenário da pandemia (Tabelas 3 e 4).

Com relação aos hábitos alimentares, 45,1 % ($p = 0,149$) de todos os participantes apontaram mudança nesse período. Dentre os estudantes que afirmaram ter modificado seus hábitos alimentares, 54,7 % ($p < 0,001$) confirmaram maior consumo de alimentos processados e ultra processados do que costumavam. Quanto à prática de atividade física na pandemia, 44,3 % dos estudantes de ambos os sexos ($p = 0,227$) consideraram ter praticado menos exercícios do que costumavam.

Sobre o consumo de álcool e drogas, 6,8 % ($p = 0,434$) aumentaram o uso de drogas (lícitas ou ilícitas) durante a pandemia e 17% ($p = 0,768$) o consumo de bebidas alcoólicas. Comparando o consumo de bebidas alcoólicas com o uso de drogas (lícitas e ilícitas), 35% dos que declararam aumento do consumo de bebidas alcoólicas, reiteraram aumento do uso de drogas lícitas e ilícitas ($p < 0,001$).

O questionário continha assertivas sobre queixas relacionadas a sintomas psíquicos. Os estudantes apontaram, em ordem decrescente: fadiga ou esgotamento mental (69,4 %; $p = 0,085$), ansiedade/medo (66,8 %; $p = 0,009$), humor deprimido (49,4 %; $p = 0,001$), perda ou ganho de peso (46,4 %; $p = 0,005$), insônia ou hipersonia (41,7 %; $p < 0,001$), concentração diminuída/indecisão (41,3 %; $p = 0,011$), sensação de agitação ou lentidão (37,4 %; $p = 0,002$), sentimento de inutilidade/culpa excessiva (34%; $p = 0,001$), anedonia (33,2 %; $p = 0,223$), perda de energia (31,9 %; $p = 0,007$) e pensamentos recorrentes de morte ou ideação suicida (8,5 %; $p = 0,585$) (Tabela 5).

No âmbito acadêmico, 36% dos estudantes relataram que a pandemia não trouxe mudanças positivas ($p < 0,001$). Porém dos 12,3% dos que confirmaram mudanças positivas, 65,5% consideraram como fatores positivos a aquisição de maior autonomia e flexibilidade nos estudos com o modo de ensino remoto ($p < 0,001$). Por outro lado, 23,8% ($p = 0,349$) referiram aumento nas demandas acadêmicas durante a pandemia e 40,9 % ($p = 0,401$) responderam que as mudanças acadêmicas comprometeram seu desempenho.

Em relação a possuir equipamentos adequados para as aulas online, 25,5 % ($p = 0,150$) dos participantes afirmaram terem sido prejudicados pela ausência de equipamentos necessários para as aulas online e 56,6% ($p = 0,164$) tiveram problemas de acesso à Internet que comprometeram seu desempenho acadêmico. Quando analisadas as respostas dos estudantes com renda familiar de apenas um salário-mínimo, 50% responderam não possuírem os equipamentos necessários para as aulas remotas ($p = 0,150$) e 75% tiveram dificuldades de acesso à internet ($p = 0,499$). Apenas 31,1 % ($p = 0,552$) de todos os estudantes responderam ter um ambiente adequado e livre de interferências externas para

estudo, sendo 33,6% representantes do grupo com renda familiar maior que 10 salários-mínimos ($p = 0,552$).

Sobre o uso de telas, 80,9 % ($p = 0,109$) despenderam maior tempo para uso de telas de forma geral, com destaque para Farmácia (100%), Enfermagem (84%) e Medicina (81,3%). Dos estudantes que responderam ter utilizado tela por maior tempo, 89,9 % ($P < 0,001$) dos participantes direcionaram este tempo para atividade de lazer e/ou descanso.

DISCUSSÃO

O presente estudo avaliou os impactos da pandemia da COVID-19 no estilo de vida e na saúde mental de estudantes universitários de uma faculdade de saúde, além das implicações acadêmicas. Essa relação está sendo amplamente discutida, uma vez que as medidas de distanciamento social implicaram mudanças notórias nos hábitos de vida dos indivíduos, conforme referiram 62,1 % dos participantes dessa pesquisa.²³

Estudos demonstraram impactos sociais, mentais, econômicos e acadêmicos associados à pandemia, sugeridos pela piora de todos os indicadores pesquisados, envolvendo a saúde mental, as relações sociais, a qualidade de vida e a prática de atividade física.^{4,6,14,15} No presente estudo, houve relatos de diminuição na atividade física por 44,3% dos participantes sem diferença significativa entre ambos os sexos, embora o maior número de participantes tenha sido do sexo feminino. Além disso, foi percebido um aumento do tempo de tela em 80,9% dos estudantes, com 89,9% afirmando que esse tempo era direcionado para lazer e/ou descanso.

Repercussões na saúde mental foram documentadas na literatura, conforme demonstrou um estudo realizado em uma universidade americana da Pensilvânia para avaliar as perturbações na vida diária, as mudanças nos hábitos e o surgimento de sintomas depressivos. As medidas para a contenção da doença parecem ter contribuído para o surgimento de alguns sintomas: ansiedade, depressão, menor sensação de bem-estar e maior esgotamento mental.²⁴ Nesta pesquisa, os participantes relataram, de forma expressiva, o surgimento de sintomas psíquicos durante a pandemia, observando-se diferença significativa entre os sexos, com maior relato entre as participantes do sexo feminino. Receberam destaque os sintomas depressivos como ansiedade/medo, humor deprimido, perda ou ganho de peso, insônia ou hipersonia, concentração diminuída/indecisão, sensação de agitação ou lentidão, sentimento de inutilidade/culpa excessiva e perda de energia.

Estudos apontaram altas taxas de estresse psicológico e esgotamento mental nos universitários durante a pandemia, com múltiplos fatores envolvidos, como a preocupação com a saúde de familiares, com a mudança nas relações interpessoais, com mudanças na renda familiar, com a falta de aulas práticas, dentre outros.^{21,23,25,26,27} Em estudo realizado com universitários no Ceará, 77,2% relataram preocupação com morte de parentes e conhecidos, o principal estressor apontando também por 70,6 % dos universitários desta pesquisa.²⁷ Os principais fatores estressantes apontados pelos estudantes da FPS foram o medo da infecção e a tensão com notícias veiculadas nas mídias, com diferenças significativas entre os sexos,

referidas, principalmente, pelo sexo feminino. No entanto, não se pode afirmar que esses fatores estão mais associados ao sexo feminino, visto que sua participação na pesquisa foi maior que a do sexo masculino.

Mudanças nos padrões alimentares foram descritas pelo aumento do consumo de alimentos processados e pela diminuição do consumo dos alimentos frescos em um estudo que evidenciou piora de 43% nos hábitos alimentares dos estudantes.^{8,28} Isso também foi evidente no presente estudo pelo aumento do consumo de alimentos pouco saudáveis, com um percentual de 32,3%. Além disso, foi notado um aumento de 6,8% no uso de drogas (lícitas ou ilícitas), associado ao aumento mais significativo de 17% no consumo de bebidas alcoólicas.

O âmbito acadêmico também sofreu repercussões, tanto positivamente quanto negativamente, como resultado do ensino remoto instituído devido às medidas de restrição.¹⁵ Alguns universitários relataram maior autonomia e flexibilidade nos estudos, embora uma parcela significativa tenha referido problemas logísticos que poderiam dificultar o processo de aprendizagem, como acesso à Internet e equipamentos necessários para as aulas, segundo observado também em outros estudos.^{14,15,16,29} As dificuldades de acesso à Internet e a carência de equipamentos adequados para as aulas remotas são mais frequentes entre estudantes com rendas mais baixas.^{5,15} Nesse estudo, foi observado que 33,6 % dos estudantes com disponibilidade de um ambiente adequado e livre de interferências possuíam renda familiar superior a 10 salários-mínimos, o que pode ser explicado pelo estudo ter sido realizado com universitários de uma instituição privada.

CONCLUSÃO

O conhecimento acerca dos impactos da pandemia da COVID-19 é fundamental para a tentativa de minimizar seus efeitos. Os dados obtidos demonstraram que, assim como outros grupos, os estudantes de saúde sofreram repercussões psicossociais, acadêmicas e ambientais importantes, com possível impacto na formação profissional e na saúde mental.

Destacaram-se esgotamento mental, ansiedade, medo, insônia, déficit na concentração e perda de energia como as principais implicações psicossociais da pandemia da COVID-19 entre os estudantes. Esses fatores estressantes podem ter contribuído para o prejuízo na sua saúde mental, e conseqüentemente, para o comprometimento do desempenho acadêmico. Além disso, algumas mudanças notórias nos hábitos de vida, como alimentação menos saudável e inatividade física, também afetaram significativamente a qualidade de vida dos universitários.

Os resultados demonstraram ainda os principais fatores estressantes relatados pela população estudantil: medo da infecção e tensão com as notícias veiculadas nas mídias sobre a pandemia. Pôde-se concluir que houve um aumento considerável no tempo de tela pelos universitários durante a pandemia, além de mudanças significativas nas suas relações sociais, sobretudo familiares, e nos seus hábitos de vida.

Observou-se que a maioria das alterações relacionadas à saúde mental e os principais fatores estressantes foram apontados, especialmente, pelos participantes do sexo feminino. Entretanto, esta pesquisa contou com uma maior participação do sexo feminino, não permitindo afirmar serem as mulheres mais suscetíveis aos impactos da pandemia.

Vale ressaltar que não houve destaque na relação da condição econômica dos estudantes participantes do trabalho e as dificuldades impostas pela pandemia. Tal resultado pode ser explicado pela realização da pesquisa em universidade de saúde privada.

A pandemia causou milhões de mortes, conflitos econômicos e restrições sociais, provocando um efeito marcante na saúde mental e no estilo de vida das pessoas, com possibilidade de perdurar por um longo período da vida. Diante do apresentado, destacando-se os jovens universitários, é importante planejar ações voltadas para o apoio psicossocial, acadêmico e atividades direcionadas ao lazer e esportes ao longo dos próximos anos.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Brandão SCS, Silva ETAGBB, Ramos JOX, Melo LMMP e Sarinho ESC. COVID-19, imunidade, endotélio e coagulação: compreenda a interação. Recife; 2020.
2. Organização Pan-Americana de Saúde. Folha informativa – COVID-19 (doença causada pelo novo coronavírus). [Internet]. Brasília: OPAS; 2020. [acesso 18setembro 2022]. Disponível em: https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=6101:covid19&Itemid=875
3. Rodrigues BB, Cardoso RRJ, Peres CHR, Marques FF. Learning from the Unpredictable: College Students' Mental Health and Medical Education in the Covid-19 Pandemic. *Rev. bras. educ. med.* 2020; 44 (1): 2-5.
4. Santos APR, Souza JNVA, Silva BRVS, et al. Impacto da Covid-19 na saúde mental, qualidade de vida e nível de atividade física em universitários. *Rev. Bras. Ativ. Fís. Saúde* [Internet]. 2022 jul [acesso em 2022 setembro 9]; 27:1-10. Disponível em: <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/14810>
5. Trott M, Driscoll R, Irlado E, Pardhan S. Changes and correlates of screen time in adults and children during the COVID-19 pandemic: A systematic review and meta-analysis. *EClinicalMedicine*. 2022 Jun; 48:101452.
6. Malta DC, Szwarcwald CL, Barros MBA, et al. The COVID-19 Pandemic and changes in adult Brazilian lifestyles: a cross-sectional study, 2020. *Epidemiol. Serv. Saude*. 2020; 29 (4):1-13.
7. Di Renzo L, Gualtieri P, Cinelli G, et al. Psychological Aspects and Eating Habits during COVID-19 Home Confinement: Results of EHLC-COVID-19 Italian Online Survey. *Nutrients*. 2020; 12 (7): 2152.
8. Di Renzo L, Gualtieri P, Pivari F, et al. Eating habits and lifestyle changes during COVID-19 lockdown: an Italian survey. *J Transl Med*. 2020; 18(1):229.
9. García-Álvarez L, Fuente-Tomás L, Sáiz PA, García-Portilla MP, Bobes J. Will changes in alcohol and tobacco use be seen during the COVID-19 lockdown?. *Adicciones*. 2020; 32(2): 85-89
10. Patrão AL, Alvim S, Pitanga F, Queiroz CO, Almeida RT, Terán YM. Promoção da saúde e estilo de vida em tempos de COVID-19. In: Barreto ML, Pinto Junior EP, Aragão E, Barral-Netto M. *Construção de conhecimento no curso da pandemia de COVID-19: aspectos biomédicos, clínico-assistenciais, epidemiológicos e sociais*. Salvador: Edufba; 2020. p.1-34.
11. Morales VJ, Lopez YAF. Impacts of the Pandemic on University Students Academic Life. *Revista Angolana de Extensão Universitária - RAEU*. 2020; 2(3): 53-67.
12. Brooks SK, Webster RK, Smith LE, Woodland L, Wessely S, Greenberg N, Rubin GJ. The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *Lancet*. 2020; 395: 912-920.
13. Maia BR, Dias PC. Anxiety, depression and stress in university students: the impact of COVID-19. *Estud. psicol. (Campinas)*. 2020; 37: 1-8.
14. Teixeira LAC, Costa RA, Mattos RMPR, Pimentel D. Brazilian medical students' mental health during coronavirus disease 2019 pandemic. *J. bras. psiquiatr.* 2021; 70 (1): 21-29. <https://www.scielo.br/j/jbpsiq/a/yjxwLdpJ6q5CJJcPNxKr5R/?lang=pt>
15. Pereira RMS, Selvati FS, Ramos KS, Texeira LGF, Conceição MV. Experience of university students in Covid-19 pandemic times. *Revista Práxis*. 2020; 12 (1): 47-56.
16. Brasil. Ministério da Educação. Diário Oficial da União. 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. Brasília, 18 mar 2020; Seção 1, n.53, p. 39.
17. Aftab M, Abadi AM, Nahar S, et al. COVID-19 Pandemic Affects the Medical Students' Learning Process and Assaults Their Psychological Wellbeing. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 28 May 2021
 18. Pereira RMS, Selvati FS, Ramos KS, Texeira LGF, Conceição MV. Experience of university students in Covid-19 pandemic times. *Revista Práxis*. 2020; 12 (1): 47-56
 19. Wong CW, Tsai A, Jonas JB, Ohno-Matsui K, Chen J, Ang M, Ting DSW. Digital Screen Time During the COVID-19 Pandemic: Risk for a Further Myopia Boom?. *Am J Ophthalmol*. 2021 Mar; 223:333-337.
 20. Xavier MKA, Pitangui ACR, Silva GRR, Oliveira VMA, Beltrão NB, Araújo RC. Prevalence of headache in adolescents and association with use of computer and videogames. *Ciênc. saúde colet*. 2015; 20(11): 3477-3486.
 21. Cerutti R, Presaghi F, Spensieri V, Valastro C, Guidetti V. The Potential Impact of Internet and Mobile Use on Headache and Other Somatic Symptoms in Adolescence. A Population-Based Cross-Sectional Study. *Headache*. 2016 Jul; 56(7):1161-70.
 22. Jahja F, Hananta L, Prastowo NA, Sidharta VM. Sedentary Living, Screen Time, and Physical Activities in Medical Students during the Coronavirus (Covid-19) Pandemic. *Sport Mont*. 2021. 19(3): 21-25.
 23. Gomes TRC, Barbosa LDCS. Impactos da pandemia de COVID-19 na rotina de alunos universitários: uma revisão integrativa sobre saúde mental. *RSD [Internet]*. 2022 jul 15 [acesso em 2022 set 29]; 11(9):e44711932148. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/32148>
 1. 24. Giuntella O, Hyde K, Saccardo S, and Sadoff S. Lifestyle and mental health disruptions during COVID-19. *PNAS* February 10, 2021.
 24. Duarte MQ, Santo MAS, Lima CP, Giordani JP, Trentini CM. COVID-19 e os impactos na saúde mental: uma amostra do Rio Grande do Sul, Brasil. *Ciênc. saúde coletiva*. Set 2020. 25 (9): 3401-3411.
 25. Seetan I K, Al-Zubi M, Rubbai Y, et al. Impact of COVID-19 on medical students' mental wellbeing in Jordan. *Austria*, 2021 Jun.
 26. Oliveira EN, Vasconcelos MIO, Almeida PC, et al. Covid-19: repercussões na saúde mental de estudantes do ensino superior. *Saúde debate [Internet]*. 2022 mar [acesso em 2022 set 29]; 46 (1): 206-220. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/sdeb/a/gkbNJ5jkfrLWfH9cB4vFKHr/abstract/?lang=pt>
 27. Kobbaz TM, Bittencourt LA, Pedrosa BV, Fernandes BM, Marcelino LD, et al. The lifestyle of Brazilian medical students. What changed and how it protected their emotional wellbeing during the COVID-19 pandemic. *The Royal Australian College of General Practitioners* 2021; 50
 28. Gundim VA, Encarnação JP, Santos FC, Santos JE, Vasconcelos EA, Souza RC. Mental health of university students during the covid-19 pandemic. *Rev baiana enferm*. 2021; 35: 1-14.

TABELAS

Características	Total de estudantes 235 (100%)	Feminino 59 (100%)	Masculino 176 (100%)	Valor <i>p</i>
Média de idade	22,6			
Mediana idade (em anos)	22 (18-48)			
Renda média				
< 1 salário-mínimo	4 (1,7%)			
1-3 salários	19 (8,1%)			
3-6 salários	41 (17,4%)			
6-9 salários	24 (10,2%)			
9-12 salários	37 (15,7%)			
> 12 salários	110 (46,8%)			
Sexo				
Masculino	59 (25,1%)			0,002
Feminino	176 (74,9%)			
Curso				
Medicina	139 (59,1%)	90 (64,7%)	49 (35,3%)	
Fisioterapia	22 (9,4%)	18 (81,8%)	4 (18,2%)	
Enfermagem	25 (10,7%)	24 (96%)	1 (4%)	
Nutrição	10 (4,2%)	9 (90%)	1 (10%)	
Psicologia	25 (10,7%)	22 (88%)	3 (12%)	
Farmácia	4 (1,7%)	3 (75%)	1 (25%)	
Odontologia	10 (4,2%)	10 (100%)	0 (0%)	
Ano de curso				0,589
1º ano	28 (11,9%)	24 (85,7%)	4 (14,3%)	
2º ano	61 (25,9%)	43 (70,5%)	18 (29,5%)	
3º ano	41 (17,4%)	33 (80,5%)	8 (19,5%)	
4º ano	61 (25,9%)	45 (73,8%)	16 (26,2%)	
5º ano	29 (12,3%)	21 (72,4%)	8 (27,6%)	
6º ano	15 (6,3%)	10 (66,7%)	5 (33,3%)	

Tabela 1– Perfil dos estudantes da FPS.

Fatores estressantes	Sexo feminino (n/%)	Sexo masculino (n/%)	Total dos participantes que responderam “sim” (n = 100%)	Valor <i>p</i>	% dos que responderam “sim” em relação ao total de participantes (n = 235)
Morte de entes queridos	123 (74,1%)	43 (25,9%)	166	0,662	70,6%
Distanciamento social	125 (77,2%)	37 (22,8%)	162	0,233	68,9%
Medo da infecção	120 (81,1%)	28 (18,9%)	148	0,004	63%
Tensão com notícias da mídia	111 (81,6%)	25 (18,4%)	136	0,005	57,9%
Duração da quarentena	96 (72,2%)	37 (27,8%)	133	0,237	56,6%
Aulas online	100 (75,2%)	33 (24,8%)	133	0,905	56,6%
Falta de perspectiva	95 (79,8%)	24 (20,2%)	119	0,077	50,6%
Perdas financeiras	80 (72,7%)	30 (27,3%)	110	0,472	46,8%
Desemprego e separação conjugal	55 (70,5%)	23 (29,5%)	78	0,275	33,2%

Tabela 2 – Distribuição dos fatores estressantes de acordo com o sexo, considerando o total de participantes que responderam “sim” para cada fator.

Características	Total de estudantes 235 (100%)	Valor <i>p</i>	Feminino 59 (100%)	Masculino 176 (100%)
Mudanças nos hábitos de vida	146 (62,1%)	0,529	111 (63,1%)	35 (59,3%)
Mudanças nas relações familiares	100 (42,6%)	0,161	82 (46,6%)	18 (30,5)
Mudanças nas relações sociais	152 (64,7%)	0,781	113 (64,2%)	39 (66,1%)
Diminuição da renda familiar	74 (31,5%)	0,408	-	-
Mudanças nos hábitos alimentares	106 (45,1%)	0,149	86 (48,9%)	20 (33,9%)
Aumento do uso de drogas	16 (6,8%)	0,434	11 (6,3%)	5 (8,5%)
Aumento do uso de álcool	40 (17%)	0,768	30 (17%)	10 (16,9%)
Mudanças acadêmicas positivas	(29) 12,3%	<0,001	-	-
Mudanças acadêmicas apenas negativas	18 (7,7%)	0,137	15 (8,5%)	3 (5,1%)
Aumento das demandas acadêmicas	56 (23,8%)	0,349	41 (23,3%)	15 (25,4%)
Não interferiu no desempenho acadêmico	20 (8,5%)	0,276	14 (8,0%)	6 (10,2%)
Prejuízo pela ausência de equipamentos necessários para aulas online	(60) 25,5%	0,150	50 (28,4%)	10 (16,9%)
Problemas no acesso à internet	133 (56,6%)	0,164	102 (58%)	31 (52,5%)
Ambiente adequado	73 (31,1%)	0,552	51 (29%)	22 (37,3%)
Aumento no tempo de tela (de forma geral)	190 (80,9%)	0,109	147 (83,5%)	43 (72,9%)
Prática de exercício (redução)	104 (44,3%)	0,227	76 (44,3%)	28 (47,5%)

Tabela 3 – Distribuição das mudanças no estilo de vida e acadêmicas pelo total de estudantes entre os participantes do sexo feminino e masculino, com base nos que responderam “concordo totalmente” pela Escala de Likert.

Características (associação 1 x associação 2)	N de estudantes que responderam a associação 1 (100%)	Das pessoas que responderam a associação 1, quantas responderam a associação 2	Valor <i>p</i>
Mudanças nas relações sociais x familiares	152 (100%)	88 (57,9%)	p < 0,001
Mudanças acadêmicas positivas x maior autonomia e flexibilidade	29 (100%)	19 (65,5%)	p < 0,001
Renda familiar menor que 1 salário-mínimo x ausência de equipamentos para as aulas	4 (100%)	2 (50%)	p = 0,150
Renda familiar menor que 1 salário-mínimo x dificuldades de acesso à Internet	4 (100%)	3 (75%)	p = 0,499
Renda familiar menor que 1 salário-mínimo x ambiente adequado para estudo	4 (100%)	1 (25%)	p = 0,552
Aumento de tela de forma geral x aumento de tela para lazer/descanso	190 (100%)	169 (88,9%)	p < 0,001
Consumo de álcool x uso de drogas, considerando o total	40 (100%)	14 (35%)	p < 0,001
Mudanças nos hábitos alimentares x maior consumo de alimentos processados	106 (100%)	58 (54,7%)	p < 0,001

Tabela 4 – Associações entre as mudanças no estilo de vida e acadêmicas pelo total de estudantes entre os participantes do sexo feminino e masculino, com base nos que responderam “concordo totalmente” pela Escala de Likert.

Sintomas psicopatológicos	Sexo feminino (n/%)	Sexo masculino (n/%)	Total dos participantes que responderam “CT” (n = 100%)	Valor <i>p</i>	% dos que responderam “CT” em relação ao total de participantes (n = 235)
Fadiga/esgotamento mental	128 (78,5%)	35 (21,5%)	163	0,085	69,4%
Ansiedade/medo	125 (79,6%)	32 (20,4%)	157	0,009	66,8%
Humor deprimido	96 (82,8%)	20 (17,2%)	116	0,001	49,4%
Alteração do peso	92 (84,4%)	17 (15,6%)	109	0,005	46,4%
Insônia/hipersonia	87 (88,8%)	11 (11,2%)	98	< 0,001	41,7%
Concentração diminuída/indecisão	81 (83,5%)	16 (16,5%)	97	0,011	41,3%
Sensação de agitação ou lentidão	77 (87,5%)	11 (12,5%)	88	0,002	37,4%
Sentimento de inutilidade/culpa excessiva	71 (88,8%)	9 (11,2%)	80	0,001	34%
Anedonia	63 (80,8%)	15 (19,2%)	78	0,223	33,2%
Perda de energia	63 (84%)	12 (16%)	75	0,007	31,9%
Pensamentos recorrentes de morte/ideação suicida	18 (90%)	2 (10%)	20	0,585	8,5%

Tabela 5 – Distribuição dos sintomas psicopatológicos de acordo com o sexo, considerando os que responderam “concordo totalmente (CT)” pela escala de Likert.

APÊNDICE 1: QUESTIONÁRIO

Avaliação dos impactos da COVID-19 no estilo de vida e na saúde mental de estudantes universitários dos cursos de saúde de uma Faculdade da Cidade de Recife

Questionário para ser respondido pelos alunos dos cursos de saúde da Faculdade Pernambucana de Saúde.

SEÇÃO 1: IDENTIFICAÇÃO SOCIODEMOGRÁFICA

- 1. Idade:** _____ (em anos completos)

- 2. Sexo:**
 - Masculino:
 - Feminino:

- 3. Renda mensal familiar:**
 - R\$ 1045,00
 - De R\$ 1045 a R\$3135
 - De R\$ 3135 a R\$6270
 - De R\$6270 a R\$9405
 - De R\$9405 a R\$12540
 - Mais de R\$12540

- 4. Curso:**
 - Medicina
 - Odontologia
 - Enfermagem
 - Nutrição
 - Fisioterapia
 - Farmácia
 - Psicologia

- 5. Período:**
 - 1º ou 2º (1º ano)
 - 3º ou 4º (2º ano)
 - 5º ou 6º (3º ano)
 - 7º ou 8º (4º ano)
 - 9º ou 10º (5º ano)
 - 11º ou 12º (6º ano)

- 6. Quais fatores decorrentes da pandemia da COVID-19 você considera como estressantes? Pode assinalar mais de uma opção.**
 - Medo da infecção
 - Tensão com notícias veiculadas nas mídias sociais
 - Perdas financeiras
 - Morte de entes queridos
 - Frustrações pessoais (desemprego, separação conjugal,etc)

- Longa duração da quarentena
- Falta de perspectiva
- Aulas online
- Distanciamento social
- Outros: _____

Abaixo estão listadas afirmações sobre o período decorrente desde o início da pandemia. Solicitamos responder uma única opção para cada afirmativa, seguindo a seguinte legenda (utilizar a legenda para seções 2, 3 e 4):

- DT (discordo totalmente)
- DP (discordo parcialmente)
- NCDN (não concordo nem discordo)
- CP (concordo parcialmente)
- CT (concordo totalmente)

SEÇÃO 2: HÁBITOS DE VIDA

Assertivas	DT	DP	NCDN	CP	CT
1. Você considera que houve mudança significativa nos seus hábitos de vida durante a pandemia					
2. Você reconhece que a pandemia gerou mudanças nas suas relações sociais					
3. Você reconhece que a pandemia gerou mudanças nas suas relações familiares					
4. Você refere que sua renda familiar sofreu redução com a pandemia					
5. Você considera que aumentou o consumo de bebidas alcoólicas durante a pandemia					
6. Você considera que aumentou o uso de drogas (lícitas ou ilícitas) durante a pandemia					
7. Você acredita que mudanças no consumo de álcool e drogas nesse período estiveram vinculadas com as emoções					
8. Você considera que aumentou o tempo usando telas de forma geral					
9. Você considera que aumentou o tempo usando telas para estudar e/ou trabalhar					
10. Você considera que aumentou o tempo usando telas como atividade de lazer e/ou descanso					
11. Você considera que mudou seus hábitos alimentares nesse período					
12. Você consumiu, nesse período, mais alimentos não saudáveis do que costumava					
13. Você consumiu, nesse período, mais alimentos saudáveis do que costumava					
14. Você acredita que mudanças na sua alimentação nesse período estiveram					

vinculadas com as emoções					
15. Você considera que praticou, nesse período, menos exercícios físicos do que costumava					
16. Você considera que praticou, nesse período, mais exercícios físicos do que costumava					

SEÇÃO 3: SAÚDE MENTAL

Assertivas	DT	DP	NCDN	CP	CT
17. Você se sentiu mais cansado e esgotado mentalmente do que antes da pandemia					
18. Você se sentiu mais ansioso, apreensivo e com medo do que antes da pandemia					
19. Você sentiu humor deprimido (triste, vazio, sem esperança, choroso)					
20. Você considera que seu interesse ou prazer diminuiu na maioria das atividades diárias					
21. Você perdeu ou ganhou peso sem dieta, teve ou tem redução ou aumento do apetite					
22. Você refere ter insônia ou sono excessivo					
23. Você se percebe mais agitado ou mais lento do que costumava ser					
24. Você se sente sem energia para realizar atividades diárias					
25. Você tem sentimentos de inutilidade ou culpa excessiva					
26. Você tem dificuldades de concentração ou se percebe indeciso					
27. Você tem pensamentos recorrentes de morte ou tentou suicídio recentemente					

SEÇÃO 4: ASPECTOS ACADÊMICOS

Assertivas	DT	DP	NCDN	CP	CT
28. Você considera que a pandemia trouxe mudanças acadêmicas positivas					
29. Você considera que a pandemia trouxe APENAS mudanças negativas					
30. Você acha que as mudanças acadêmicas não comprometeram seu desempenho					
31. Você acredita que o modo de ensino remoto promoveu maior autonomia e flexibilidade nos seus estudos					

32. Você considera que suas demandas acadêmicas aumentaram durante a pandemia					
33. Você possui um ambiente adequado e livre de interferências externas para estudar em casa					
34. Você acredita que um ambiente inadequado compromete sua concentração e rendimento acadêmico					
35. Você já teve problemas de acesso à Internet durante as aulas remotas que comprometeram seu desempenho acadêmico					
36. Você se sentiu prejudicado devido à ausência de equipamentos necessários para as aulas online					