

DOI: 10.35621/23587490.v10.n1.p766-777

BEM-ESTAR PSICOLÓGICO DE ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS DE MEDICINA FRENTE A UMA PANDEMIA

PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF UNIVERSITY MEDICINE STUDENTS FACING A PANDEMIC

Annelise Medeiros e Souza¹
Francis Kléber Pereira Lacerda de Souza²
Vaniely Oliveira Ferreira³
Francisco Sóstenys Layo Nobre Silva⁴
Diandra Santos Oliveira⁵
Rodolfo de Abreu Carolino⁶

RESUMO: Introdução: O novo coronavírus (SARS-CoV-2) pertence da família do coronaviridae foi responsável por provocar uma doença status de pandemia no início de 2020 e afetou todas as camadas sociais. Devido a rápida disseminação e grande número de óbitos, a pandemia causou danos psicológicos em muitas pessoas no mundo todo. Logo, torna-se relevante avaliar o bem-estar psicológico e fatores associados entre alunos universitários, pois este grupo ainda apresenta processo de formação acadêmica em andamento e tende a apresentar uma faixa-etária mais baixa, podendo assim estar exposto a maior impacto negativo no bem-estar devido a situação pandêmica. **Objetivo:** discutir os impactos no bem-estar psicológico de universitários da área de saúde frente a uma pandemia, e seus fatores associados. **Metodologia:** Este estudo trata-se de uma Revisão Integrativa da literatura com objetivo de discutir os impactos da pandemia de covid-19 e do isolamento social sob o bem-estar psicológico de alunos universitários. Os estudos foram buscados no *Pubmed* e o *Scielo*, e em tais plataformas se buscou estudos de 2020 a 2023 relacionados ao tema com uso dos descritores (DeCS): “bem-estar Psicológico”, “estudantes”, “estudantes

¹ Acadêmica do Curso de Medicina do Centro Universitário Santa Maria (UNIFSM). annelisemedeiros_@hotmail.com.

² Acadêmico do Curso de Medicina do Centro Universitário Santa Maria (UNIFSM). franciskleber@hotmail.com.

³ Acadêmica do Curso de Medicina do Centro Universitário Santa Maria (UNIFSM). vanielyvip@hotmail.com.

⁴ Acadêmico do Curso de Medicina do Centro Universitário Santa Maria (UNIFSM). sostenysnobre@icloud.com.

⁵ Médica formada pela Universidade Estadual de Ciências da Saúde de Alagoas - UNCISAL. diandraolv@gmail.com.

⁶ Docente dos cursos de Medicina e Odontologia do Centro Universitário Santa Maria (UNIFSM). rodolfoorg@yahoo.com.br.

de medicina” e “covid-19”, em português. Em inglês utilizou-se os descritores combinados ou de forma isolada “*psychological well-Being*”, “*students, medical*”, “*studants*” e “covid-19”. **Resultados:** Os resultados das buscas apresentaram um grande quantitativo de estudos referentes, principalmente depois de 2020 quando se enfatizaram os estudos relacionados aos impactos do isolamento social sobre a saúde mental da população. Quanto ao ano de publicação, a maioria dos artigos selecionados para a presente revisão foram datados de 2021 e 2022. Dentre os estudos selecionados houve maior número de estudos quantitativos, predominando os estudos transversais. **Conclusão:** Os estudos avaliaram o bem-estar psicológico por distintas metodologias envolvendo várias escalas e instrumentos para dimensionar este parâmetro. As metodologias diversificadas podem ser uma limitação para comparação dos dados, mas de forma geral, os estudos demonstraram que o isolamento social e o medo gerado pela pandemia causaram prejuízos e atrasos na vida acadêmica dos universitários.

Palavras-chave: bem-estar Psicológico”, covid-19, estudantes e estudantes de medicina.

ABSTRACT: Introduction: *The new coronavirus (SARS-CoV-2) belongs to the coronaviridae family and was responsible for causing a pandemic status disease in early 2020 and affected all social strata. Due to the rapid spread and high number of deaths, the pandemic has caused psychiatric disorders in many people around the world. Therefore, it becomes relevant to evaluate the psychological well-being and associated factors among university students, as this group still has an ongoing academic training process and tends to present a younger age group, thus being able to be exposed to a greater negative impact on the well-being due to the pandemic situation. Objective:* *to discuss the impacts on the psychological well-being of university students in the health area in the face of a pandemic, and its associated factors. Methodology:* *This study is an Integrative Literature Review with the objective of discussing the impacts of the covid-19 pandemic and social isolation on the psychological well-being of university students. The studies were searched in Pubmed and Scielo, and in such platforms studies from 2020 to 2023 related to the theme were searched using the descriptors (Decs): “Psychological well-being”, “students”, “medical students” and “covid-19”, in Portuguese. In English, the combined or isolated descriptors “psychological well-Being”, “students, medical”, “students” and “covid-19” were used. Results:* *The search results showed a large number of referring studies, especially after 2020 when studies related to the impacts of social isolation on the mental health of the population were emphasized. As for the year of publication, most of the articles selected for this review were dated 2021 and 2022. Among the selected studies, there was a greater number of quantitative studies, with a predominance of cross-sectional studies. Conclusion:* *The studies evaluated psychological well-being using different methodologies involving several scales and instruments to measure this parameter. Diverse methodologies can be a limitation for comparing data, but in general, studies have shown that social isolation and fear generated by the pandemic caused damage and delays in the academic life of university students.*

Keywords: *Psychological well-being, covid-19, students and medical students.*

INTRODUÇÃO

O novo coronavírus (SARS-CoV-2) pertence da família do *coronaviridae* foi responsável por provocar a doença infectocontagiosa que ficou conhecida como COVID-19 e alcançou os status de pandemia no início de 2020, preocupando todo o mundo, causando mortes, ansiedade e transtornos nas mais diversas áreas da vida da população mundial (LIMA 2020).

O quadro desta doença pode ser de evolução extremamente rápida, variando de casos assintomáticos até pneumonias gravíssimas que causam complicações em vários sistemas, podendo se agravar e gerar morte nos acometidos. Muitas vezes seus sintomas foram confundidos com de uma gripe comum, porém com o passar dos dias havia a evolução para tosse seca e falta de ar sendo de alto risco para idosos, pessoas com doenças crônicas e imunossuprimidos (VELAVAN; MEYER, 2020).

Estas características da doença e sua rápida disseminação causaram estresse e preocupação em todos os setores da sociedade. Diante deste cenário de medo e pânico que todas as pessoas vivenciaram durante praticamente três anos, houve influências tanto diretamente quanto indiretamente no que contempla a relação de bem-estar psicológico do ser. Além da pandemia, a população experienciou problemas emocionais, problemas de auto-controle, crises econômicas e reclusão social que isolados ou associadamente puderam comprometer o bem-estar social e psicológico de toda a população (MACHADO; BANDEIRA, 2012; LOURENÇO *et al.*, 2021).

Dentre os diversos fatores que podem demonstrar influência sobre o bem-estar psicológico do indivíduo, Freire *et al.* (2019) identificaram uma maior ocorrência de bem-estar associado ao grau escolaridade, ou seja, a educação apresentou um papel fundamental para quem o indivíduo interprete melhor suas ações e tomadas de decisões acerca de sua vida.

O mesmo foi visto em relação à faixa etária de idade, pois os participantes mais velhos tinham uma melhor noção de como lidar com a manutenção do bem estar

mesmo diante de situações adversas (FREIRE *et al.*, 2019). Sendo assim, torna-se relevante avaliar o bem-estar psicológico e fatores associados entre alunos universitários, pois este grupo ainda apresenta processo de formação acadêmica em andamento e tende a apresentar uma faixa-etária mais baixa, podendo assim estar exposto a maior impacto negativo no bem-estar devido a situação pandêmica.

O ensino superior é um ambiente de extrema importância para formação tanto de caráter profissional quanto pessoal, através dele é que as pessoas podem se aperfeiçoar e aprimorar suas habilidades educacionais. No entanto, algumas experiências acabam sendo estressantes, de alta irritabilidade, de ansiedade e até mesmo em casos extremos como a ocorrência de depressão associada aos estudos ou não (NOGUEIRA; SIQUEIRA, 2020).

O bem estar psicológico é visto como essencial para o sucesso acadêmico no desenvolvimento dos estudantes do ensino superior. Conflitos neste segmento podem levar a um desequilíbrio emocional com potencial de afetar o desenvolvimento do aluno. (NOGUEIRA; SIQUEIRA, 2020). Em meio a uma pandemia, as situações jamais vividas podem influenciar diretamente o bem-estar de qualquer indivíduo. Nestas percepções, o objetivo deste estudo foi discutir, por meio de uma revisão da literatura, o bem-estar psicológico de universitários da área de saúde frente a uma pandemia e seus fatores associados.

METODOLOGIA

Este estudo trata-se de uma Revisão Integrativa da literatura com objetivo de discutir os impactos da pandemia de covid-19 e do isolamento social sob o bem-estar psicológico de alunos universitários. Os estudos foram buscados no *Pubmed* e o *Scielo*, e em tais plataformas se buscou estudos de 2020 a 2023 relacionados ao tema com uso dos descritores (Decs): “bem-estar Psicológico”, “estudantes”, “estudantes de medicina” e “covid-19”, em português. Em inglês utilizou-se os descritores combinados ou de forma isolada “*psychological well-Being*”, “*students, medical*”,

“*studants*” e “*covid-19*”. Os quadros 1 e 2 mostram os resultados de buscas com base na utilização dos descritores.

Como critério de elegibilidade foram incluídos estudos relevantes publicados até 2023 utilizando a categorização dos trabalhos de acordo com a classificação da Associação Médica Brasileira (AMB): (A) estudos observacionais ou experimentais de melhor consistência (metanálises ou ensaios 5 clínicos randomizados); (B) estudos observacionais ou experimentais de menor consistência (outros ensaios clínicos não-randomizados ou estudos observacionais ou estudos caso-controle); (C) relatos ou séries de casos (estudos não-controlados); (D) opinião desprovida de avaliação crítica, baseada em consensos, estudos fisiológicos ou modelos animais.

Foram excluídos trabalhos que fugissem do tema já na apreciação do resumo, trabalhos que não envolvessem seres humanos, artigos de opinião e editoriais e artigos de revisão.

Quadro 1. Caracterização de buscas na *Scielo* usando os descritores.

Descritores (DECs)	Resultados (quantidade)
(bem-estar Psicológico) e (estudantes)	5
(bem-estar Psicológico) e (estudantes) e (covid-19)	16
(bem-estar Psicológico) e (covid-19)	6

Fonte: Do autor (2023).

Quadro 2. Caracterização de buscas na *pubMed* usando os descritores.

Descritores (Mesh)	Resultados (quantidade)
Psychological well-Being AND students, medical AND covid-19	244
Psychological well-Being AND students	8.825
Psychological well-Being AND covid-19	5.886

Fonte: Do autor (2023).

RESULTADOS

Os resultados das buscas apresentaram um grande quantitativo de estudos referentes, principalmente depois de 2020 quando se enfatizaram os estudos

relacionados aos impactos do isolamento social sobre a saúde mental da população. Quanto ao ano de publicação, a maioria dos artigos selecionados para a presente revisão foram datados de 2021 e 2022. Dentre os estudos selecionados houve maior número de estudos quantitativos, predominando os estudos transversais.

QUADRO 1 - A seguir, estão dispostos os resultados da busca a cerca do tema bem-estar psicológico de estudantes universitários de medicina frente a uma pandemia.

AUTOR/ANO	TÍTULO	ACHADOS
Cao <i>et al.</i> , 2020.	The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China.	Os resultados da análise de correlação indicaram que os efeitos económicos e os efeitos na vida diária, bem como os atrasos nas atividades académicas, estavam positivamente associados aos sintomas de ansiedade ($P < 0,001$). No entanto, o apoio social foi negativamente correlacionado com o nível de ansiedade ($P < 0,001$). Sugere-se que a saúde mental dos estudantes universitários seja monitorada durante as epidemias. e os efeitos na vida diária, bem como atrasos nas atividades académicas, foram positivamente associados aos sintomas de ansiedade ($P < 0,001$).
Dragun <i>et al.</i> , 2020.	Os hábitos de vida e o bem-estar psicológico mudaram entre adolescentes e estudantes de medicina devido ao bloqueio do COVID-19 na Croácia?	Não encontramos diferenças substanciais no padrão alimentar entre os períodos pré-confinamento e confinamento, incluindo a adesão geral à dieta mediterrânica (DM). No entanto, o padrão de DM mudou, mostrando uma maior adesão à pirâmide de DM para frutas, legumes, peixe e doces, enquanto a ingestão de cereais, nozes e laticínios diminuiu durante o confinamento da COVID-19. Um terço dos estudantes relatou perda de peso durante o confinamento, 19% relataram ganho de peso, enquanto a atividade física permaneceu bastante estável. A mudança mais proeminente foi sentir-se revigorado após uma noite de sono, relatada por 31,5% dos estudantes durante o confinamento versus 8,5% antes; a duração média do sono aumentou 1,5 h.
Aucejo <i>et al.</i> , 2020.	O impacto da COVID-19 nas experiências e expectativas dos alunos: evidências de uma pesquisa.	Os resultados mostram grandes efeitos negativos em muitas dimensões. Devido à COVID-19: 13% dos estudantes atrasaram a formatura, 40% perderam emprego, estágio ou oferta de emprego e 29% esperam ganhar menos aos 35 anos. Um quarto dos estudantes aumentou o seu tempo de estudo em mais de 4 horas por semana devido à COVID-19, enquanto outro quarto diminuiu o seu tempo de estudo em mais de 5 horas por semana. Esta heterogeneidade seguiu-se muitas vezes às divisões socioeconómicas existentes.
Duong <i>et al.</i> , 2020.	Alfabetização digital sobre dieta saudável e mudança de comportamento alimentar autopercebida durante a pandemia de COVID-19 entre estudantes de	Realizamos um estudo transversal de 7 de abril a 31 de maio de 2020 em 10 universidades públicas no Vietnã, no qual 7.616 estudantes de graduação com idades entre 19 e 27 anos completaram uma pesquisa on-line para avaliar dados sociodemográficos, parâmetros clínicos, alfabetização em saúde (LS), DDL e comportamentos relacionados à saúde. Quatro itens da escala DDL carregados em um componente explicaram 71,32%, 67,12% e 72,47% das variâncias da escala para a amostra geral, estudantes de enfermagem e de medicina, respectivamente. A escala DDL apresentou validade convergente de escala de itens e validade de critério

	graduação em enfermagem e medicina: uma rápida pesquisa on-line	satisfatórias, alta confiabilidade de consistência interna e nenhum efeito mínimo ou teto.
--	---	--

Autores, 2023.

DISCUSSÕES

No que diz respeito as formas de avaliação e instrumentos utilizados na Literatura, os estudos utilizaram inúmeras escalas e distintos instrumentos de avaliação. Por exemplo, CAO *et al.*, 2021 utilizaram a Escala de transtorno de ansiedade generalizada de 7 itens (GAD-7); LOURENÇO *et al.*, 2021 utilizaram a escala de eperança de Herth (HHI-PT) e a Escala de Medida de Manifestação de Bem-Estar Psicológico (EMMBEP); Dragun *et al.* (2021) utilizaram um questionário para auto percepção de saúde e o bem-estar psicológico foi avaliado explorando várias dimensões, como estresse percebido, felicidade e qualidade de vida (QoL). O nível de estresse foi avaliado por meio do questionário Perceived Stress Scale (PSS-10).

Lyons *et al.* (2020) mediram o sofrimento psicológico por meio do Kessler-10 (K10). Já Holm-Hadulla (2021) realizaram seu estudo usando o Índice de Bem-Estar (OMS-5) e o Questionário de Saúde do Paciente (PHQ).

O período de transição do médio para o ensino superior experienciado por indivíduos jovens, expostos a inúmeras cobranças e modificações fisiológicos no corpo pode afetar o padrão de comportamento, bem-estar e até gerar perturbações comuns do sono noturno (HERSHNER; CHERVIN, 2014). Ademais, as intensas modificações na vida e o desafio da transição para a vida adulta associados a uma pandemia do COVID-19 que mudou drasticamente o estilo de vida e o cenário educacional podem ter trazido consequências sem precedentes. Alunos de graduação da Arizona State University (EUA) exibiram diferenças sistemáticas de acordo com seu status socioeconômico e saúde que resultaram na diminuição ou aumento do tempo gasto estudando, atraso na formatura, perda de ofertas de emprego e interrupções do cronograma de estágio (AUCEJO *et al.*, 2020).

Além de tudo isso, o impacto psicológico da pandemia de COVID-19 em estudantes universitários parece ter afetado o bem-estar os alunos causando maior ocorrência de ansiedade severa neste grupo de indivíduos. Muitos fatores estão incluídos na lista de parâmetros que estão associados ou modificam esta relação, dentre estes, pôde-se perceber que morar em áreas urbanas, estabilidade de renda familiar e morar com os pais se apresentaram como fatores protetores contra a ansiedade (CAO *et al.*, 2020).

Outro detalhe considerável é que os alunos que tiveram parentes ou conhecidos infectados com COVID-19 apresentaram maior risco de aumento na ocorrência e gravidade da ansiedade (CAO *et al.*, 2020).

No tocante aos hábitos relacionados ao estilo de vida, bem como o bem-estar psicológico entre adolescentes e estudantes de medicina devido às medidas de isolamento diante do COVID-19, Dragun *et al.* (2020) puderam analisar as respostas de uma amostra de 1.326 antes da pandemia frente a 531 no auge da pandemia e isolamento social. No estudo pôde-se observar que não houve diferenças substanciais no padrão alimentar entre os períodos pré e pós isolamento.

Um terço dos alunos relatou perda de peso, dentre estes 19% relataram ganho de peso, enquanto a atividade física permaneceu bastante estável. E de forma geral, as horas de sono aumentaram e o isolamento afetou significativamente a qualidade de vida, felicidade, otimismo e estresse percebido nos alunos (DRAGUN *et al.*, 2020).

Outro estudo com estudantes de enfermagem apontou correlação positiva entre o bem-estar psicológico dos estudantes e a sua esperança durante o confinamento obrigatório resultante da crise pandêmica. Alguns viram tais modificações como um momento de evolução, de autoconhecimento, de autodescoberta, de aprendizagem, de mudança da visão do mundo, de valorização da comunicação, da relação com o outro. O Apoio e a empatia foram importantes para vencer os obstáculos impostos pela pandemia (LOURENÇO *et al.*, 2021).

Neste mesmo sentido, os achados de CAO *et al.*, (2021) sugeriram que quanto menor o apoio social maior seria o nível de ansiedade, portanto é importante que a saúde mental dos universitários seja monitorada em períodos com ou sem pandemias, pois a ansiedade pode acarretar problemas de cunho individual e coletivo, além de atrasos nas atividades acadêmicas.

Embora não tenha sido o período ideal, aquele momento pôde ter sido útil para constituir uma oportunidade para que todos os atores envolvidos nos projetos educativos no nível do ensino superior possam repensar a natureza do conhecimento e dos saberes essenciais. No âmbito do ensino, torna-se importante a criação ou inclusão de componentes da esperança e da gestão do medo nos programas de promoção de bem-estar psicológico dos estudantes (LOURENÇO *et al.*, 2021).

Estudantes longes dos familiares sentiram mais intensamente os impactos das experiências do isolamento social oriundo do COVID-19, separados de suas realidades, família e amigos devido à proibição de viagens e restrições de fronteira, estes estudantes ficaram isolados e sofreram mais estas consequências. As restrições foram duradouras em alguns países e impuseram uma pressão sobre os mecanismos de enfiamento, assim modificando os hábitos de vida da amostra. Estudos que avaliaram os impactos do isolamento nos hábitos, estilo de vida e comportamentos adolescentes e estudantes universitários, incluindo estudantes de medicina, demonstraram estes mesmos aspectos (PIGAIANI *et al.*, 2020; GALLO *et al.*, 2020; DUONG *et al.*, 2020).

O estudo que utilizou o índice de bem-estar da OMS-5 mostrou que 72,2% dos entrevistados se sentem seriamente prejudicados em seu bem-estar. Paralelamente, estes dados podem estar correlacionado ao fato de 75,8% dos respondentes do PHQ-D apresentam indícios de pelo menos um diagnóstico de síndrome. A depressão foi encontrada em 41,8% dos respondentes do PHQ-D, indícios de síndromes depressivas moderadas a graves e graves estiveram presentes em 31,8%. As principais queixas relatadas pelo estudo foram solidão, sensação de depressão e falta de reconhecimento de sua situação acadêmica e de vida na pandemia (HOLM-HADULLA *et al.*, 2021).

Estes achados mostraram que os alunos sofrem severamente com a restrição social e estes dados devem ser levados em consideração na eventualidade de novos possíveis surtos. O estudo indicou o apoio emocional principalmente para as pessoas que não possuem redes sociais (HOLM-HADULLA *et al.*, 2021).

Utilizando o Kessler-10 (K10) para medir sofrimento psicológico, Lyons *et al.* (2020) identificaram em duzentos e noventa e sete alunos uma pontuação média do K10 de 20,6, indicando sofrimento psicológico moderado. Os impactos no bem-estar

mental desde o início do COVID-19 foram detectados em 68% dos alunos. Os danos foram na conexão social, nos estudos e nos níveis de estresse. Preocupações relacionadas ao retorno ao normal e à conclusão da graduação foram citadas por este grupo. Portanto, o impacto do COVID-19 no bem-estar mental gerou preocupações nos alunos em relação aos seus estudos e progresso no curso de medicina.

CONCLUSÃO

Os estudos avaliaram o bem-estar psicológico por distintas metodologias envolvendo várias escalas e instrumentos para dimensionar este parâmetro. As metodologias diversificadas podem ser uma limitação para comparação dos dados, mas de forma geral, os estudos demonstraram que o isolamento social e o medo gerado pela pandemia causaram prejuízos e atrasos na vida acadêmica dos universitários.

Além dos danos relacionados a atraso de formatura e perda de ofertas de emprego, pôde perceber impactos negativos no bem-estar psicológico, sofrimento, ansiedade, medo e modificações no padrão de sono e comportamentais. Sugere-se que a pandemia e o isolamento geraram mais ansiedade, principalmente nos estudantes que estavam longe da família ou que não tiveram apoio social.

As preocupações dos estudantes indicaram que seus problemas de saúde mental foram causados e/ou intensificados pelas restrições de contato social relacionadas à pandemia, bem como, devido às incertezas acadêmicas. Estas percepções fornecem informações valiosas às autoridades de saúde pública para intervenções personalizadas para possíveis novos grandes eventos de saúde pública.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AUCEJO, E.M.; FRENCH J.; UGALDE ARAYA M.P. *et al.* The impact of COVID-19 on student experiences and expectations: Evidence from a survey. **J. Public Econ.**, v.191, p.104271, 2020. doi: 10.1016/j.jpubeco.2020.104271.

CAO, W.; FANG, Z.; HOU, G. *et al.* The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China. **Psychiatry Res.**, v.287, p.112934. doi: 10.1016/j.psychres.2020.112934. Epub 2020 Mar 20. PMID: 32229390; PMCID: PMC7102633.

DRAGUN, R.; VEČEK, N. N.; MARENDIĆ, M. *et al.* Have Lifestyle Habits and Psychological Well-Being Changed among Adolescents and Medical Students Due to COVID-19 Lockdown in Croatia? **Nutrients.**, v.13, n.1, p.97, 2020. doi: 10.3390/nu13010097.

DUONG T.V., PHAM K.M., DO B.N. *et al.* Digital Healthy Diet Literacy and Self-Perceived Eating Behavior Change during COVID-19 Pandemic among Undergraduate Nursing and Medical Students: A Rapid Online Survey. **Int. J. Environ. Res. Public Health.**, v.17, p.7185, 2020. doi:10.3390/ijerph17197185

FREIRE, Rosa Maria *et al.* **Estudo das propriedades psicométricas da Escala de Bem-Estar Psicológico de 42 itens.** Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental, Porto, n.21, p. 31-39, 2019. Disponível em <http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1647-21602019000100005&lng=pt&nrm=iso>. acessos em 23 jul. 2020. <http://dx.doi.org/10.19131/rpesm.0235>.

GALLO L.A., GALLO T.F., YOUNG S.L. *et al.* The Impact of Isolation Measures Due to COVID-19 on Energy Intake and Physical Activity Levels in Australian University Students. **Nutrients**, v.12, p.1865, 2020. doi:10.3390/nu12061865.

HERSHNER S. D.; CHERVIN R. D. Causes and consequences of sleepiness among college students. **Nat. Sci. Sleep.**, v.6, p.73–84, 2014. doi:10.2147/NSS.S62907.

HOLM-HADULLA, R. M.; KLIMOV, M.; JUCHE, T. *et al.* Well-Being and Mental Health of Students during the COVID-19 Pandemic. **Psychopathology.** v.5, n.6, p.291-297, 2021. doi: 10.1159/000519366.

LIMA, C. M. A. O. Informações sobre o novo coronavírus (COVID-19). **RadiolBras, São Paulo**, v.53, n.2, p.V-VI, 2020. Available from <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0100-39842020000200001&lng=en&nrm=iso>.

LOURENÇO, T. M. G.; CHAREPE, Z. B.; PESTANA C. B. *et al.* Esperança e Bem-Estar Psicológico durante a Crise Sanitária pela COVID-19: Estudo com Estudantes de Enfermagem. Escola Anna Nery, v. 25, n. spe, p. e20200548, 2021.

LYONS Z, WILCOX H, LEUNG L. *et al.* COVID-19 and the mental well-being of Australian medical students: impact, concerns and coping strategies used. **Australas Psychiatry.**, v.28, n.6, p.649-652, 2020. doi: 10.1177/1039856220947945. Epub 2020 Aug 10. PMID: 32772729; PMCID: PMC7424607.

MACHADO, W. L.; BANDEIRA, D. R. Bem-estar psicológico: definição, avaliação e principais correlatos. **Estud. psicol. (Campinas)**, Campinas, v.29, n.4, p.587-595, 2012.

NOGUEIRA, M. J.; SEQUEIRA, C. Preditores de bem-estar psicológico em estudantes do ensino superior. **Rev. Rol enferm**; v. 43, n.1, p. 356-363. 2020. Disponível em: https://erol.es/rol_2020/IC_RESEARCH_INNOVATION_DEVELOPMENT_NURSING_2019.pdf.

PIGAIANI Y., ZOCCANTE L., ZOCCA A. *et al.* Adolescent Lifestyle Behaviors, Coping Strategies and Subjective Wellbeing during the COVID-19 Pandemic: An Online Student Survey. **Healthcare**, v.8, p.472, 2020. doi: 10.3390/healthcare8040472.

VELAVAN, T. P.; MEYER, C. G. The COVID-19 epidemic. **Tropical Medicine and International Health**. London. V. 25, n. 3, p. 278–280. 2020. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7169770/pdf/TMI-25-278.pdf>.