

## SAÚDE MENTAL E ESTILO DE VIDA EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS DURANTE A PANDEMIA DE COVID-19 NO BRASIL<sup>1</sup>

Hificlis Lopes Coutinho<sup>2</sup>  
Daniela Cristina Belchior Mota<sup>3</sup>  
Yury Vasconcellos da Silva<sup>4</sup>

### RESUMO:

A prevalência de Transtornos Mentais Comuns (TMC) entre estudantes tem sido associada a comportamentos desadaptativos para lidar com o sofrimento psíquico e estilos de vida pouco saudáveis. Não foram encontrados estudos que avaliaram o estilo de vida de forma multidimensional com a população de estudantes universitários brasileiros durante a pandemia por COVID-19. Pesquisas anteriores revelaram forte presença de TMC e adoção de estilos de vida pouco saudáveis nesta população antes e durante a pandemia. Este estudo objetivou estimar a prevalência de TMC, avaliar hábitos de estilo de vida, a possível correlação entre estes dois fatores, as mudanças relacionadas aos hábitos de estilo de vida e risco para uso de substâncias durante a pandemia. Foi realizado um estudo transversal, quantitativo, com amostra não probabilística, com a coleta de dados realizada de forma *online*. Uma amostra de 275 estudantes universitários brasileiros foi selecionada. Análise de mediação e estatísticas descritivas foram utilizadas para testar as hipóteses do estudo. A população estudada apresentou prevalência de TMC de 67,6%, correlacionada positivamente com estilos de vida pouco saudáveis ( $p < 0,05$ ), essa associação foi medida por meio de escores obtidos através do SRQ-20 e SMILE-C. Escores menores para estilo de vida e ser mais novo foram as variáveis que melhor explicaram a prevalência de TMC ( $R^2 = 0,317$ ). Grau de riscos consideráveis foram encontrados para as substâncias derivadas do tabaco, álcool e maconha. Os achados sugerem que estratégias voltadas para cuidado em saúde mental e estímulo a estilo de vida mais saudáveis devam ser desenvolvidas junto a essa população.

Palavras-chave: Saúde mental. Estilo de vida. Estudantes universitários. COVID-19. Pandemia.

### MENTAL HEALTH AND LIFESTYLE IN UNIVERSITY STUDENTS DURING THE COVID-19 PANDEMIC IN BRAZIL

### ABSTRACT:

---

<sup>1</sup> Artigo de trabalho de conclusão de curso de Graduação em Psicologia do Centro Universitário Academia, na Linha de Pesquisa Psicologia e Saúde. Recebido em 23/10/2021 e aprovado, após reformulações, em 23/11/2021. Esse artigo foi realizado a partir de pesquisa submetida a um Comitê de Ética em Pesquisa, com o parecer de aprovação na Plataforma Brasil, com CAAE 46164721.2.0000.5089.

<sup>2</sup> Discente do curso de graduação em Psicologia do Centro Universitário Academia (UNIACADEMIA). E-mail: hificlis@gmail.com

<sup>3</sup> Doutora em Psicologia clínica pela Universidade Federal de Juiz de Fora (UFJF) e docente do Centro Universitário Academia (UNIACADEMIA) e no Centro Universitário de Valença (UNIFAA). E-mail: danielabelchior.mota@gmail.com

<sup>4</sup> Mestre em Estatística pela Universidade Federal de Viçosa (UFV). E-mail: yury@grupovasconcellos.com.br

The prevalence of Common Mental Disorders (CMD) amongst students has been associated to maladjusted behavior to deal with the psychic suffering and unhealthy lifestyles. No studies were found which assessed lifestyle in a multidimensional way with the Brazilian university student population during the COVID-19 pandemic. Previous researches revealed a strong presence of CMD and the adoption of unhealthy lifestyles by this population before and during the pandemic. The objective of this study was to estimate the prevalence of CMD, evaluate lifestyle habits, the possible correlation between these two factors, the changes related to the habits of lifestyle and risk for the use of substances during the pandemic. A transversal, quantitative study with non-probabilistic sample, with the collection of data was done online. A sample of 275 Brazilian university students was selected. Mediation analysis and descriptive statistics were used to test the hypothesis of the study. The studied population presented CMD prevalence of 67,6%, positively correlated to unhealthy lifestyles ( $p < 0,05$ ), this association was measured by means of scores obtained through SRQ-20 and SMILE-C. Lower scores for lifestyle and being younger were the variables which best explained the CMD prevalence ( $R^2 = 0,317$ ). Considerable degrees of risk were found for the substances derived from tobacco, alcohol and cannabis. The findings suggest that strategies aimed at mental healthcare and encouragement to healthier lifestyles must be developed together with this population.

Keywords: Mental health. Lifestyle. University students. COVID-19. Pandemic.

## 1 INTRODUÇÃO

Em dezembro de 2019, a COVID-19, uma síndrome respiratória aguda grave causada pelo vírus nomeado SARS-CoV-2, emergiu na cidade de Wuhan, província de Hubei, China (WANG et al., 2020). Baseado no número crescente de casos e a aparição de casos em outras regiões do globo, a Organização Mundial da Saúde (OMS), constituiu, em 30 de janeiro de 2020, uma Emergência de Saúde Pública de Importância Internacional (VELAVAN; MEYER, 2020).

No Brasil, desde o dia em que o primeiro paciente foi diagnosticado com COVID-19, em 2020, somavam-se 597.948 óbitos acumulados decorrentes da doença no dia 3 de outubro de 2021. Em outubro de 2021 a média diária de mortos estava em declínio e o número de pessoas sendo imunizadas aumentava, contrário ao período de coleta de dados em que a taxa de óbitos era alta e menos de 0,7% da população havia sido vacinada, de acordo com dados do Ministério da Saúde (2021). Em razão da alta transmissibilidade do vírus, medidas para a mitigação do contágio foram adotadas pelas universidades, que seguindo as recomendações da OMS e decretos em níveis municipais e estaduais, aderiram ao fechamento e/ou suspensão das atividades de forma presencial na tentativa de evitar a transmissão do vírus entre os

estudantes através do distanciamento social (AQUINO et al., 2020). Deste modo, as universidades passaram a adotar um modelo emergencial, com aulas ministradas de forma remota através de plataformas educacionais digitais.

De acordo com uma pesquisa feita na China por Ahmed *et al.* (2020), o distanciamento social foi apontado como um dos possíveis precursores para o sofrimento psíquico entre a população geral e o aumento no consumo de álcool, que conseqüentemente pode estar associado a depressão e ansiedade em casos de consumo nocivo ou dependência. Não apenas o distanciamento social deve ser considerado como fator para o adoecimento mental, os efeitos circunstanciais decorrentes do período de pandemia, como ter renda familiar reduzida, exposição frequente às informações sobre número de mortos e infectados, fazer parte do grupo de risco, entre outros fatores, mostraram-se como potenciais riscos para um adoecimento psíquico (DUARTE et al., 2020).

Em pesquisa feita com população geral da Espanha durante a pandemia, pôde-se constatar que as mudanças nos padrões de estilos de vida também se mostraram como um fator relevante, demonstrando que entre populações que levam estilos de vida pouco saudáveis existe um maior risco de desenvolvimento de transtornos mentais comuns (TMC), (BALANZÁ-MARTÍNEZ et al., 2021), os quais podem ser definidos como uma combinação de sintomas ansiosos e depressivos, com duração variando de meses a anos, com alta prevalência na população geral (GOLDBERG; HUXLEY, 1992; WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2017). A população universitária, em uma situação típica e anterior a pandemia por COVID-19, defrontava-se com circunstâncias estressoras durante o percurso acadêmico que podem ser desgastantes para sua saúde mental, como cargas de atividades acadêmicas, dificuldades econômicas e de relacionamentos interpessoais, o que por si só aumenta o risco do desenvolvimento de transtornos mentais comuns (CHI et al., 2020). Uma revisão integrativa da literatura feita por Graner e Cerqueira (2019), durante período anterior a pandemia, constatou-se uma prevalência de transtorno mental comum de 33,7% a 49,1% entre estudantes universitários e, dois meses após o início da pandemia, em pesquisa feita por Mota *et al.* (2021), estimou-se uma prevalência para 58,5% de TMC em uma amostra de 275 universitários.

Os hábitos de estilo de vida, são comumente mais explorados através dos aspectos de nutrição/dieta, atividade física e sono restaurativo. Atualmente são

**CADERNOS DE PSICOLOGIA, Juiz de Fora, v. 3, n. 6, p. 713-734, jul./dez. 2021 – ISSN 2674-9483**

considerados em um constructo multidimensional, que podem abranger comportamentos, como uso indevido de álcool/substâncias, manejo do estresse, dieta/nutrição, atividades físicas e sono restaurativo, suporte social e existindo a possibilidade da inclusão do uso de tecnologia digital e ou exposições ao ambiente, além disso, adoção de hábitos de estilo de vida saudáveis tem sido associada a redução da mortalidade e a um maior bem-estar em indivíduos que podem adotá-los (AMERICAN COLLEGE OF LIFESTYLE MEDICINE, [s.d.]; BALANZÁ-MARTÍNEZ et al., 2021; THE EUROPEAN LIFESTYLE MEDICINE ORGANIZATION, [s.d.]).

A desigualdade social e a falta de recursos para a saúde são pontos relevante para o agravamento da crise provocada pela pandemia, sendo fatores que podem levar a um eminente colapso do sistema de saúde, fato que ocorreu em muitos estados brasileiros em 2021, e ao adoecimento mental, com taxas significativas e comprovadas de que pode estar sendo impulsionado pela desigualdade (AQUINO et al., 2020; CASTRO, 2021; DE BONI et al., 2020). As situações e determinantes sociais somam-se ao rompimento do modelo tradicional de ensino, devido às restrições impostas, e na tentativa de mitigar as perdas acadêmicas acabam surgindo a necessidade de métodos emergenciais de ensino a distância.

Estudos que exploram a possível correlação entre o estilo de vida e presença de TMC ou sintomas depressivos ou/e ansiosos, considerando o estilo de vida como constructo multidimensional são poucos. Em estudo feito na Espanha, com estudantes universitários, utilizando para a avaliação do estilo de vida o instrumento SMILE-C (*Short Multidimensional Inventory Lifestyle Evaluation*), que foi desenvolvido e validado durante a pandemia atual (BALANZÁ-MARTÍNEZ et al., 2021), demonstrou que hábitos de estilo de vida menos saudáveis podem estar relacionados a presença de TMC, problemas financeiros durante a pandemia e histórico de transtornos mentais nesta população, por outro lado, hábitos de estilo de vida mais saudáveis foram associados à maior número de pessoas morando em uma mesma casa e mudanças no gerenciamento do estresse durante a pandemia (GINER-MURILLO et al., 2021).

Durante o período de graduação, os estudantes universitários desenvolvem hábitos de estilo de vida que na maioria dos casos podem se manter durante a idade adulta (SÁNCHEZ-OJEDA; LUNA-BERTOS, 2015). O ingresso e as demais dificuldades encontradas durante a formação acadêmica podem levar a comportamentos de risco relacionados a uso/abuso de álcool e outras drogas. Esses

**CADERNOS DE PSICOLOGIA, Juiz de Fora, v. 3, n. 6, p. 713-734, jul./dez. 2021 – ISSN 2674-9483**

comportamentos de risco geralmente podem estar associados a um afastamento da família, necessidade de novos vínculos e lidar com uma nova vida, porém questões sociais, demográficas, econômicas e de contextos de inserção social devem ser levadas em consideração (CAMARGO et al., 2019). É plausível que, tratando-se de estudantes universitários que residam no Brasil, a presença de TMC também esteja correlacionada com hábitos de estilo de vida pouco saudáveis.

Estudos transversais que exploram as consequências dos hábitos de estilo de vida, de forma multidimensional, na saúde mental e na prevalência de TMC em estudantes universitários estão sendo desenvolvidos, porém, no Brasil, estudos com metodologia similar, ainda são inéditos. A população de estudantes universitários apresenta necessidades em saúde mental de desenvolvimento de estratégias para a mitigação do sofrimento psíquico, principalmente durante o período de pandemia, que se mostrou um potencializador das demandas existentes, e no período pós-pandêmico. Portanto, este estudo teve como objetivo estimar a prevalência de TMC e hábitos de estilo de vida em estudantes universitários, explorando as possíveis correlações entre esses dois aspectos, além das mudanças nos padrões de hábitos de estilo de vida e uso de substâncias, durante a pandemia de COVID-19, de forma transversal.

## 2 MÉTODO

O questionário ficou disponível, de forma online, para resposta dos participantes do dia 8 de junho, 2021, até o dia 6 de julho, 2021, foi composto por questões sociodemográficas, estilo de vida, TMC e uso de substâncias. O tempo de resposta e possíveis falhas na construção do questionário foram testados previamente ao período de coleta de dados em um estudo piloto, após a obtenção da aprovação no Comitê de Ética em Pesquisa.

A população do estudo incluiu adultos de ambos os sexos, que estavam em período de formação em duas universidades, envolvendo Minas Gerais e Rio de Janeiro, os quais tivessem acesso à *internet* e tenham aceitado participar da pesquisa após ler o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Como nenhum tipo de dado sobre a identificação (*internet protocol*, nome etc.) dos participantes foi coletado, foram considerados para a pesquisa aqueles que responderam “não” para

**CADERNOS DE PSICOLOGIA, Juiz de Fora, v. 3, n. 6, p. 713-734, jul./dez. 2021 – ISSN 2674-9483**

a pergunta sobre ter respondido o questionário anteriormente e que se declararam alunos das instituições participantes. Além disso, estudantes de pós-graduação (por exemplo, mestrandos) e que já haviam se formado foram retirados da amostragem. Assim, ao final foram considerados 275 participantes para a amostragem, dos 317 inicialmente coletados.

O método de recrutamento dos participantes ocorreu através de webconferências e de mensageiros instantâneos (*Whatsapp, Messenger, Telegram* etc.), em técnica similar a bola de neve (*snow ball sampling*), através dos alunos e professores das instituições, mas de forma totalmente online, devido às restrições e recomendações para a evitação do contágio pelo vírus da COVID-19. A amostra foi não probabilística, por conveniência, com amostragem total de 275 indivíduos com idade acima de 17 anos, de ambos os sexos.

## 2.1 SMILE-C

O SMILE-C (*Short Multidimensional Inventory Lifestyle Evaluation (SMILE) during the COVID-19 pandemic*) (BALANZÁ-MARTÍNEZ et al., 2021), é uma escala de autorrelato, contendo 27 itens, desenvolvida especificadamente para mensurar de forma multidimensional os hábitos de estilo de vida durante a pandemia por COVID-19. A escala engloba 7 domínios, sendo eles dieta/nutrição, uso de substâncias, atividade física, manejo do estresse, sono restaurativo, suporte social e exposição ao ambiente. Os resultados são avaliados através do escore total, sendo que, quanto maior o escore mais saudável ou melhor o estilo de vida. As respostas para as perguntas são apresentadas em 4 possibilidades, sendo “sempre”, “frequentemente”, “eventualmente” ou “nunca”, referindo-se aos últimos 30 dias.

Para comparar mudanças nos hábitos de estilo de vida, incluímos perguntas relacionadas a percepção do indivíduo sobre as mudanças nos sete domínios presentes no questionário com quatro (4) possibilidade de respostas, sendo “totalmente”, “moderadamente”, “levemente” ou “não houve mudança.” Para análise destes dados, agrupamos as 4 variáveis em duas, “totalmente/moderadamente” e “levemente/não houve mudança”, nos baseando em análise estatística anteriormente feita em outro estudo por de Boni et al. (2020).

## 2.2 SRQ-20

O SRQ-20 (*Self-Reporting Questionnaire-20*), trata-se de um questionário de autorrelato, com um total de 20 itens, contendo possibilidade de resposta dicotômica entre “sim” e “não”, e alto poder discriminativo entre possíveis casos e não casos, referindo-se aos últimos 30 dias. O instrumento é destinado ao rastreamento de transtornos do humor, de ansiedade e de somatização, conhecidos como transtornos mentais comuns. Para cada resposta positiva soma-se o valor 1 ao valor que compõe o escore total. Considera-se para o instrumento um ponto de corte entre 7 e 8 respostas positivas, sendo escore 8 ou mais como possível presença de TMC e de 7 ou menos como possível ausência de TMC (GORENSTEIN; WANG; HUNGERBÜHLER, 2016).

## 2.3 ASSIST

O ASSIST (*Alcohol, Smoking and Substance Involvement Screening Test* ou *Teste de Triagem do Envolvimento com Álcool, Tabaco e Outras Substâncias*), refere-se a um questionário estruturado, de autorrelato, com um total de 8 questões sobre o uso de nove classes de substâncias psicoativas (tabaco, álcool, maconha, cocaína, estimulantes, sedativos, inalantes, alucinógenos e opiáceos), tendo a questão 8, a premissa de avaliar o consumo de drogas de forma injetáveis. Dentro do questionário ainda existe a possibilidade da inclusão de drogas que não estejam especificadas em nenhuma das categorias principais, em uma nona categoria, classificada como “outras drogas” (GORENSTEIN; WANG; HUNGERBÜHLER, 2016).

O risco de problemas ou dependência decorrentes do uso de determinada substância pode ser interpretado através das pontuações obtidas em três níveis, “Baixo risco”, “Risco moderado” e “Alto risco”. A exceção de bebidas alcoólicas, o risco para todas as substâncias são calculados da mesma forma (GORENSTEIN; WANG; HUNGERBÜHLER, 2016). A fim de analisar de forma dicotômica o nível do risco de problemas ou dependência decorrentes do uso de determinada substância, agrupamos as classificações em “Risco moderado” e “Alto risco” em uma, resultando em “Risco moderado/alto” e “Baixo risco.”

## 2.4 ANÁLISE ESTATÍSTICA

A análise de dados descritiva envolveu frequências absolutas e relativas, bem como medidas de tendência central e propriedades da distribuição para as variáveis de interesse. A análise inferencial envolveu medidas correlacionais entre as variáveis, buscando associações entre TMC e estilo de vida, TMC e uso de substâncias, e também entre estilo de vida e uso de substâncias.

Foram calculadas para cada variável a média e desvio padrão dos escores obtidos através do SMILE-C de toda a amostra selecionada após a análise. Para analisar correlação entre as variáveis de escore total do SMILE-C e escore total do SRQ-20, foi utilizado a correlação de Pearson.

Um modelo de regressão linear multivariada foi realizado a fim de encontrar as variáveis independentes com maior potencial de influência/efeito no escore obtido através do SMILE-C e SRQ-20. Os modelos iniciais incluíram variáveis que quando associadas às variáveis dependentes, demonstraram um nível de significância em  $p < 0,05$  durante as análises. Um modelo final foi obtido com o escore do SRQ-20 como variável dependente, usando a remoção manual de cada variável, com níveis de significância abaixo do esperado, a fim de encontrar um modelo que melhor explicasse as mudanças no escore total observando as mudanças que melhor explicassem o modelo.

Os resultados foram significativos para valor  $p < 0,05$ . Todos os dados foram calculados e analisados utilizando o programa SPSS v26.0 (IBM Corp, New York, NY, USA).

## 3 RESULTADOS

A Tabela 1 apresenta o perfil sociodemográficos da amostra, em que as variáveis demonstram que, mais de três quartos da amostragem é representada por mulheres ( $n=208$ ), com média de idade de  $26,32 \pm 9,458$ , de cor branca ( $n=182$ ), solteira ( $n=232$ ). As duas instituições foram similarmente representadas, sendo: 50,5% ( $n=149$ ) da população pertencente a instituição situada no estado de Minas Gerais e 49,5% ( $n=136$ ) da população pertencente a instituição situada no estado do Rio de Janeiro. Demograficamente os participantes ficaram distribuídos entre três estados,

**CADERNOS DE PSICOLOGIA, Juiz de Fora, v. 3, n. 6, p. 713-734, jul./dez. 2021 – ISSN 2674-9483**

da seguinte forma: 51,6% (n=142) residindo no estado de Minas Gerais, 48% (n=132) no estado do Rio de Janeiro e 0,4% (n=1) no estado de Pernambuco.

**TABELA 1** - Perfil sociodemográfico dos universitários (n=275)

Variável	N	%
<b>Instituição</b>		
Minas Gerais	149	50,5
Rio de Janeiro	136	49,5
<b>Sexo</b>		
Feminino	208	75,5
Masculino	67	24,4
<b>Idade</b>		
17 a 21 anos	93	33,8
22 a 24 anos	87	31,6
25 a 27 anos	25	9,1
28 a 30 anos	18	6,5
Mais que 30 anos	52	18,9
<b>Cor</b>		
Branca	182	66,3
Parda	70	25,5
Preta	22	8,0
Amarela	1	0,4
<b>Estado Civil</b>		
Solteiro	232	84,4
Casado	33	12,0
Separado	7	2,5
Viúvo	3	1,1
<b>Reside</b>		
Com a família	211	76,7
Com parentes	10	3,6
Sozinho	38	13,8
Em república	15	5,5
Em pensionato	1	0,4

Fonte: Elaborado pelos autores.

Na tabela 2 é possível observar as mudanças relatadas nos sete domínios considerados. Em seis dos sete domínios avaliados houveram mudanças significativas em mais da metade da população, se destacando as mudanças relacionadas a exposição ao ambiente, e com alta taxa de mudanças nos domínios de dieta e nutrição, atividade física, manejo do estresse, sono restaurativo e suporte social. É possível observar ainda que apenas 23,3% (n=64) relataram terem tido mudanças significativas quanto ao uso de substâncias. Nos estudantes em que foi identificada a possível presença de TMC, também foi possível perceber os relatos de mudanças moderadas/completas nos domínios de exposições ao ambiente (67,5%), suporte social (46,2%) e sono restaurativo (42,2%), seguidos por dieta e nutrição

(37,5%), atividade física (35,3%), manejo do estresse (34,2%) e uso de substâncias (17,8%).

**TABELA 2** - Mudanças no estilo de vida

	Não houve mudança/Levemente (%)	Moderadamente/Completamente (%)
Dieta e nutrição	133 (48,4)	142 (51,6)
Uso de substâncias	211 (76,7)	64 (23,3)
Atividade física	120 (43,6)	155 (56,4)
Manejo do estresse	131 (47,6)	144 (52,4)
Sono restaurativo	130 (47,3)	145 (52,7)
Suporte social	100 (36,4)	175 (63,6)
Exposição ao ambiente	35 (12,7)	240 (87,3)

Fonte: Elaborado pelos autores.

Os estudantes universitários tiveram uma média escore de estilo de vida de  $73,69 \pm 9,014$ . Ao fazer uma correlação de Pearson bivariada entre os escores obtidos através do SMILE-C e SRQ-20, que medem estilo de vida e possível presença de TMC, respectivamente, foi possível perceber uma correlação negativa moderada entre as variáveis ( $r = -0,517$ ;  $p < 0,001$ ), demonstrando a possível tendência de que quanto maior o escore obtido através do SMILE-C menor será o escore do SRQ-20.

Na Tabela 3 é possível perceber a diferença estatisticamente significativa entre aqueles estudantes universitários com possível presença de TMC e com possível ausência de TMC quanto a média do escore obtido através do SMILE-C, de acordo com os dados obtidos e após análise através do teste-t independente, em média, os estudantes em que se identifica possível presença de TMC apresentam escores mais baixos para estilo de vida ( $t(273) = 8,026$ ;  $p < 0,05$ ).

**TABELA 3** - Associação entre Transtornos mentais comuns e estilo de vida em universitários no décimo quarto mês de distanciamento social

TMC <sup>a</sup>	Média para escore de estilo de vida <sup>b</sup>	DP	Valor de $p^*$
Possível ausência de TMC	79,37	7,912	0,00*
Possível presença de TMC	70,97	8,221	

TMC: Transtornos Mentais Comuns; DP: desvio-padrão.

\*Valor de  $p$  significativo, com intervalo de confiança de 95%

<sup>a</sup> O ponto de corte adotado para determinar TMC foi de 7/8 respostas afirmativas no SRQ-20.

<sup>b</sup> Quanto maior o escore, melhor o estilo de vida no SMILE-C (escores podem variar de 27 a 108)

Fonte: Elaborado pelos autores.

Dentre aquelas substâncias que foram relatadas com pelo menos um uso ao longo da vida, aquelas com maior frequência de respostas positivas foram as bebidas

alcoólicas (75,3%, n=207), derivados do tabaco (37,1%, n=102) e maconha (34,9%, n=96). Quando avaliado o grau de risco relacionado às substâncias algumas apontaram risco moderado/alto com frequência relativamente alta em relação aqueles que responderam positivamente para o uso em algum momento da sua vida, sendo o uso de derivados do tabaco (70,6%, n=72), álcool (29,5%, n=61), maconha (49%, n=47) e hipnóticos e sedativos (75%, n=24). A Tabela 4 descreve os graus de riscos relacionados às substâncias, a média de escore SMILE-C e sua associação bivariada.

**TABELA 4** – Risco relacionado ao uso de substâncias associado ao estilo de vida

	<b>N (%)</b>	<b>SMILE-C<sup>a</sup> Média (DP)</b>	<b>Valor de p*</b>
<b>Derivados do Tabaco</b>			
Baixo risco	30 (10,9)	73 (8.25)	0.001
Risco moderado/alto	72 (26,2)	69 (9.02)	
Nunca utilizou	173 (62,9)	76 (8.54)	
<b>Álcool</b>			
Baixo risco	146 (53,1)	74 (8.55)	0.172
Risco moderado/alto	61 (22,2)	70 (9.09)	
Nunca utilizou	68 (24,7)	77 (8.92)	
<b>Maconha</b>			
Baixo risco	49 (17,8)	72 (9.05)	0.001
Risco moderado/alto	47 (17,1)	70 (9.25)	
Nunca utilizou	179 (65,1)	75 (8.58)	
<b>Cocaína e crack</b>			
Baixo risco	8 (2,9)	71 (4.63)	0.275
Risco moderado/alto	1 (0,4)	61	
Nunca utilizou	266 (96,7)	74 (9.09)	
<b>Anfetamina e êxtase</b>			
Baixo risco	16 (5,8)	70 (11.75)	0.036
Risco moderado/alto	6 (2,2)	68 (5.61)	
Nunca utilizou	253 (92)	74 (8.82)	
<b>Inalantes</b>			
Baixo risco	27 (9,8)	69 (9.02)	0.002
Risco moderado/alto	8 (2,9)	67 (12.07)	
Nunca utilizou	240 (88,4)	74 (8.73)	
<b>Hipnóticos e sedativos</b>			
Baixo risco	8 (2,9)	80 (6.89)	0.725
Risco moderado/alto	24 (8,7)	70 (7.47)	
Nunca utilizou	243 (88,4)	74 (7.47)	
<b>Alucinógenos</b>			
Baixo risco	23 (8,4)	74 (9.98)	0.760
Risco moderado/alto	8 (2,9)	67 (7.29)	
Nunca utilizou	244 (88,7)	74 (8.93)	
<b>Opioides e opiáceos</b>			
Baixo risco	3 (1,1)	76 (8.74)	0.753
Risco moderado/alto	1 (0,4)	68	
Nunca utilizou	271 (98,5)	74 (9.04)	

DP: desvio-padrão.

\*Valor de *p* significativo, com intervalo de confiança de 95%

<sup>a</sup> Quanto maior o escore, melhor o estilo de vida no SMILE-C (escores podem variar de 27 a 108)

Fonte: Elaborado pelos autores.

Foi utilizada a regressão linear múltipla para verificar as variáveis que melhor explicassem a possível presença ou ausência de TMC. Foram incluídas no modelo todas as variáveis que possivelmente poderiam explica-lo da melhor forma e feita a retirada manual de outras variáveis para simplificar o modelo de forma a não perder significativamente a previsibilidade, o modelo final constou que o escore total do SMILE-C e a idade eram capazes de prever a possível presença ou ausência de TMC através do escore obtido pelo SRQ-20 (Tabela 5). A análise resultou em um modelo estatisticamente significativo [ $F(2,272) = 62,984$ ;  $p < 0,001$ ;  $R^2 = 0,317$ ]. Escore total do SMILE-C ( $\beta = -0,463$ ;  $t = -8,990$ ;  $p < 0,001$ ) e a idade ( $\beta = -0,229$ ;  $t = -4,437$ ;  $p < 0,001$ ) são preditores dos escores SRQ-20.

**TABELA 5** – Análise de regressão linear múltipla com as variáveis com maior poder explicativo para o escore de TMC<sup>a</sup>

Variáveis	Beta	Beta padronizado	t	Sig.
Escore total SMILE-C	-0,246	-0,463	-8,990	0,00
Idade	-0,116	-0,229	-4,437	0,00

TMC: Transtornos Mentais Comuns.

<sup>a</sup> O ponto de corte adotado para determinar TMC foi de 7/8 respostas afirmativas no SRQ-20.

Fonte: Elaborado pelos autores.

Quando avaliadas a presença de TMC por instituição, os estudantes universitários da instituição de Minas Gerais apresentam a possibilidade de TMC em 64% (n=89) dos seus estudantes. A presença é maior quando comparado com a instituição do Rio de Janeiro, que apresenta possibilidade de TMC em 71,3% (n=97) dos estudantes. Ao avaliar a possível presença de TMC por período foi possível verificar que nos estudantes que relataram não pertencerem a um período específico, desperiodizados, a proporção chegou a 83,3% (n=10). Para os outros períodos foi de 69% (n=20) no primeiro período, 66,7% (n=16) no segundo período, 76,7% (n=33) no terceiro período, 55,6% (n=5) no quarto período, 52,4% (n=11) no quinto período, 62,5% (n=10) no sexto período, 70,8% (n=34) no sétimo período, 68,4% (n=13) no oitavo período, 65,9% (n=27) no nono período, 54,5% (n=6) no décimo período e 50% (n=1) no décimo primeiro período. Dentre aqueles que moram sozinhos a prevalência de TMC teve uma taxa mais alta (76,3%, n=29).

#### 4 DISCUSSÃO

Este estudo foi realizado online um ano e dois meses após a implementação de medidas para mitigação dos avanços dos casos de COVID-19, sendo baseado em método de pesquisa quantitativo, do tipo descritivo e correlacional. Seu objetivo foi realizar um levantamento sobre o estilo de vida, saúde mental e uso de substâncias por estudantes universitários durante a pandemia. No momento em que ocorreu a coleta de dados, que se refere ao décimo quarto mês desde que às medidas de distanciamento social começaram a ser implantadas para evitar a disseminação do vírus da COVID-19, uma parcela alta dos estudantes universitários que participaram do estudo apresentou possível presença de TMC, uma alta proporção que pode indicar alta taxa de sofrimento psíquico. A alta taxa de prevalência de TMC reportada nesta população foi correlacionada positivamente com estilo de vidas menos saudáveis de acordo com escores obtidos pelo SMILE-C. Para mais, foi possível perceber mudança significativa entre todos os domínios que englobam os hábitos de estilo de vida, em uma perspectiva multidimensional, durante a pandemia. Os dados aqui apresentados puderam confirmar a importância de levar em consideração a influência significativa dos hábitos de estilo de vida na saúde mental de estudantes universitários brasileiros.

O tipo de estudo realizado, *websurveys*, se tornou o método mais popular dentre aqueles possíveis durante a pandemia por COVID-19, mas que vem sendo utilizada desde os de 1990 (DE BONI, 2020). A escolha deste método se deu justamente por conta de sua rapidez, baixo custo e mínimo risco de exposição ao vírus. Ao considerar os dados coletados, é importante levar em consideração a necessidade de acesso à internet para acesso ao questionário, a impossibilidade, mesmo com etapas para evitar este tipo de comportamento, de um mesmo usuário responder ao questionário mais de uma vez e até mesmo um viés de seleção (DE BONI, 2020). Existe ainda a possibilidade de que os achados aqui apresentados tenham sofrido influência do momento em que tenha ocorrido a pesquisa, que se refere ao décimo quarto mês de distanciamento social no Brasil, onde a taxa de mortalidade por COVID-19 e o número de óbitos era alto e continuava a aumentar.

Estudos anteriores que haviam avaliado a presença de TMC na população de universitários, utilizando, assim como nos, o SRQ-20 para avaliar e mensurar a presença deste tipo de transtorno, demonstraram que durante a pandemia a taxa da

**CADERNOS DE PSICOLOGIA, Juiz de Fora, v. 3, n. 6, p. 713-734, jul./dez. 2021 – ISSN 2674-9483**

presença de TMC tendia ao aumento dentro desta população (MOTA et al., 2021). Quando comparada com estudos anteriores a pandemia, a prevalência de TMC encontrada em estudantes universitários, variou entre 33,7% e 49,1%, em um estudo de revisão integrativa da literatura (GRANER; CERQUEIRA, 2019). O presente estudo estimou que a prevalência de TMC na amostra total foi de 67,6%, que é superior a estimativas anteriormente encontradas em população de universitários no período pandêmico e anterior a este período (GRANER; CERQUEIRA, 2019; MOTA et al., 2021). Vale ressaltar que, o estudo realizado por Mota et al. (2021), ocorreu dois meses após a implementação das medidas de distanciamento social e a pandemia, intrinsecamente, demonstrou ser um fator associado ao aumento significativo de perturbações psicológicas em comparação ao período anterior (MAIA; DIAS, 2020). Este estudo, assim como em outros realizados no Brasil, foi possível associar também a maior prevalência de TMC em mulheres (OLIVEIRA et al., 2020; SOUSA et al., 2021).

Quando observadas as mudanças relatadas nos domínios de estilo de vida, é possível observar uma prevalência no relato de mudanças moderadas/totais no suporte social e exposições ao ambiente, que incluem desde tempo dentro e fora de casa ao tempo de tela relacionado ao uso de tecnologias. Fator importante a ser considerado, pois longos períodos dentro de casa podem levar a comportamentos sedentários por exemplo, um aumento no tempo de tela (uso de dispositivos móveis, assistir televisão e jogar) durante o dia e antes de dormir, que se mantem ao longo tempo, e que podem vir a resultar em condições crônicas a saúde (CHEN et al., 2020). Para além de serem comportamentos pouco saudáveis, podem representar, por si só, o aumento da probabilidade do desenvolvimento de sintomas relacionados a TMC e declínio cognitivo, quando associado com isolamento social e solidão (LEIGH-HUNT et al., 2017). O suporte social, por sua vez, é fator importante e protetivo, altos níveis de estresse percebido relacionado a uma redução do suporte social percebido, pode levar o sujeito a subestimar o suporte social real que recebe e/ou tornar mais difícil a utilização desse suporte de maneira benéfica para saúde mental e autoestima (IOANNOU; KASSIANOS; SYMEOU, 2019).

Mudanças relatadas nos padrões de dieta e nutrição, atividades físicas, manejo do estresse e sono restaurativo foram significativas, representando prevalência na frequência de respostas para mudanças moderadas/totais em mais da metade da

**CADERNOS DE PSICOLOGIA, Juiz de Fora, v. 3, n. 6, p. 713-734, jul./dez. 2021 – ISSN 2674-9483**

amostra para esses domínios. Domínios esses que quando associados a hábitos saudáveis, por exemplo, de atividade física, podem prevenir o desenvolvimento de depressão e ansiedade ao longo do tempo (FIRTH et al., 2020), níveis elevados de estresse percebidos pelo sujeito e a falta de estratégias para lidar com esse estresse, por sua vez, podem levar ao consumo de alimentos não saudáveis, redução das atividades físicas aumento do uso de substâncias psicoativas, impactando na saúde física e mental a longo prazo (ENNS et al., 2018). As mudanças e a manutenção de hábitos negativos de dieta e nutrição, como o consumo frequente de *fast-foods* por estudantes universitários, também podem vir a influenciar diretamente no adoecimento mental do indivíduo (CHOI, 2020; WATTICK; HAGEDORN; OLFERT, 2018). Uma qualidade de sono ruim, pode representar prejuízos, como cansaço, redução do desempenho psicomotor, aumento da possibilidade de acidentes, saúde física e mental prejudicadas, um baixo desempenho acadêmico e a prevalência de TMC, entretanto quando saudável, pode significar melhora de estados de humor e de vigília durante o dia (FERREIRA; KLUTHCOVSKY; CORDEIRO, 2016; HIRSHKOWITZ et al., 2015; OLIVEIRA et al., 2020).

É possível observar nos achados uma alta taxa de indivíduos que foram classificados como risco moderado/alto para algum tipo de substância, com maior predomínio deste tipo de uso para derivados do tabaco, álcool e maconha. Quando associado aos escores para estilo de vida, foi possível perceber um nível mais significativo de associação com derivados de tabaco e com maconha, porém, o uso de álcool não foi associado ao estilo de vida, assim como em outros estudos (BALANZÁ-MARTÍNEZ et al., 2021). Destaca-se que, entre estudantes, o consumo de bebidas alcoólicas ocorre geralmente de maneira mais prejudicial à saúde, com o consumo de grandes quantidades em curto período de tempo, chamado *binge-drinking*, que trata-se do consumo de cinco doses ou mais em um único período de tempo (PIRES et al., 2020). Uma possível interpretação para a prevalência de risco moderado/alto para o uso de substâncias, mas por outro lado, com maioria dos indivíduos relatando nenhuma mudança ou leves mudanças nos padrões de uso de substâncias durante a pandemia, é de que esses padrões se mantiveram ao longo do período de distanciamento social, necessitando de mais estudos a respeito destes hábitos/comportamentos.

Quanto a possível correlação existente entre a prevalência de TMC e estilos de vida menos saudáveis, ela se mostrou positiva, assim como em diversos outros estudos com população geral (AMMAR et al., 2021; BALANZÁ-MARTÍNEZ et al., 2021; CERVERA-MARTÍNEZ et al., 2021) e com população de estudantes universitários em que estilos de vida menos saudáveis foram associados a presença de sintomas de ansiedade e/ou depressão (GINER-MURILLO et al., 2021). A presença de TMC, durante a regressão linear múltipla, também foi associada negativamente a idade, demonstrando que quanto menor a idade, maior seria a prevalência de TMC, na amostra deste presente estudo. Resultados semelhantes foram encontrados em outros estudos, onde os escores mais baixos de estilo de vida, estilos de vida pouco saudáveis, foram associados a idades mais jovens e presenças de sintomas depressivos e ansiosos (BALANZÁ-MARTÍNEZ et al., 2021; CERVERA-MARTÍNEZ et al., 2021). Porém, mesmo que as mudanças no estilo de vida e idade, sinalizadas neste estudo como variáveis preditoras para uma maior prevalência de TMC na população de universitários, elas não devem ser consideradas como as únicas influenciadoras ou preditoras.

Estudos que avaliaram as possíveis influências na prevalência de TMC durante a pandemia por COVID-19, também destacaram o número menor de pessoas vivendo em uma mesma casa e o uso intenso ou problemático de internet por estudantes universitários (GINER-MURILLO et al., 2021; MOTA et al., 2021). Quando associado ao TMC, alguns outros fatores devem ser levados em consideração ao avaliar os hábitos de estilo de vida, como renda familiar, dificuldades econômicas, nível de educação etc., que podem gerar mais dados para uma análise mais complexa dos fatores que podem influenciar nos hábitos de estilo de vida.

### **3 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Através do presente estudo foi possível apoiar a associação entre os hábitos de estilos de vida e TMC em estudantes universitários brasileiros e destacar mudanças significativas nesses hábitos, mais de um ano depois do início da pandemia por COVID-19. A correlação entre estes dois aspectos foi considerada significativa, o que por sua vez significa que, os hábitos de vida pouco saudáveis podem influenciar diretamente na prevalência de TMC. Este estudo destacou a necessidade de atenção

quanto aos estudantes universitários, que mesmo antes da pandemia por COVID-19, apresentavam altas taxas de prevalência para TMC e no momento em que foi realizada a pesquisa mostrou-se ainda maior. Os resultados apresentados podem ser usados na implementação de estratégias de saúde pública junto à esta população de estudantes universitários visando a promoção de hábitos de estilo de vida mais saudáveis e estratégias mais eficazes para mitigar a presença de TMC.

Destaca-se novamente a necessidade de tratar os dados e resultados aqui apresentados com cautela, uma vez que se trata de um estudo não probabilístico e transversal, o que impossibilita a realização de inferências causais e generalização. Mesmo sendo o melhor método durante a pandemia, a coleta de dados pela internet, também deve ser levada em consideração como limitador, pois não garante que o estudo atinja todas camadas populacionais, sendo que nem todos tem acesso a esta ferramenta, o que pode levar a alteração da proporção dos indicadores aqui apresentados. Para estudos futuros, sugere-se, a ampliação da amostra para além das regiões estudadas, contemplando maior diversidade de estratos populacionais, junto a um modelo de estudo longitudinal para que estratégias mais efetivas sejam desenvolvidas.

## REFERÊNCIAS

AHMED, Md Zahir; AHMED, Oli; AIBAO, Zhou; HANBIN, Sang; SIYU, Liu; AHMAD, Akbaruddin. Epidemic of COVID-19 in China and associated Psychological Problems. **Asian journal of psychiatry**, v. 51, p. 102092, 2020. ISSN: 1876-2026. DOI: 10.1016/j.ajp.2020.102092. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32315963>. Acesso em: 29 mar. 2021.

AMERICAN COLLEGE OF LIFESTYLE MEDICINE. **What is Lifestyle Medicine?** [s.d.]. Disponível em: [https://www.lifestylemedicine.org/ACLM/About/What\\_is\\_Lifestyle\\_Medicine/ACLM/About/What\\_is\\_Lifestyle\\_Medicine\\_/Lifestyle\\_Medicine.aspx?hkey=26f3eb6b-8294-4a63-83de-35d429c3bb88](https://www.lifestylemedicine.org/ACLM/About/What_is_Lifestyle_Medicine/ACLM/About/What_is_Lifestyle_Medicine_/Lifestyle_Medicine.aspx?hkey=26f3eb6b-8294-4a63-83de-35d429c3bb88). Acesso em: 29 maio. 2021.

AMMAR, Achraf et al. Effects of home confinement on mental health and lifestyle behaviours during the COVID-19 outbreak: insights from the ECLB-COVID19 multicentre study. **Biology of sport**, v. 38, n. 1, p. 9–21, 2021. ISSN: 0860-021X. DOI: 10.5114/biolSport.2020.96857. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33795912>. Acesso em: 19 abr. 2021.

AQUINO, Estela M. L. et al. Medidas de distanciamento social no controle da pandemia de COVID-19: potenciais impactos e desafios no Brasil. **Ciência & Saúde CADERNOS DE PSICOLOGIA, Juiz de Fora**, v. 3, n. 6, p. 713-734, jul./dez. 2021 – ISSN 2674-9483

**Coletiva**, v. 25, n. suppl 1, p. 2423–2446, 2020. ISSN: 1678-4561. DOI: 10.1590/1413-81232020256.1.10502020. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1413-81232020006702423&tlng=pt](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232020006702423&tlng=pt). Acesso em: 29 mar. 2021.

BALANZÁ-MARTÍNEZ, Vicent; KAPCZINSKI, Flavio; DE AZEVEDO CARDOSO, Taiane; ATIENZA-CARBONELL, Beatriz; ROSA, Adriane R.; MOTA, Jurema C.; DE BONI, Raquel B. The assessment of lifestyle changes during the COVID-19 pandemic using a multidimensional scale. **Revista de Psiquiatria y Salud Mental**, v. 14, n. 1, p. 16–26, 2021. ISSN: 19894600. DOI: 10.1016/j.rpsm.2020.07.003. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.rpsm.2020.07.003>. Acesso em: 18 mar. 2021.

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Covid-19 Casos e Óbitos**. [s.d.]. Disponível em: [https://qsprod.saude.gov.br/extensions/covid-19\\_html/covid-19\\_html.html](https://qsprod.saude.gov.br/extensions/covid-19_html/covid-19_html.html). Acesso em: 27 ago. 2021.

CAMARGO, Elisa Carneiro Pereira; GONÇALVES, Jamila Souza; FELIPE, Adriana Olimpia Barbosa; FAVA, Silvana Maria Coelho Leite; ZAGO, Márcia Maria Fontão; DÁZIO, Eliza Maria Rezende. Uso e abuso de drogas entre universitários e a sua interface com as políticas públicas. **SMAD Revista Eletrônica Saúde Mental Álcool e Drogas (Edição em Português)**, Ribeirão Preto, v. 15, n. 4, p. 1–9, 2019. ISSN: 1806-6976. DOI: 10.11606/issn.1806-6976.smad.2019.000364. Disponível em: <http://www.revistas.usp.br/smad/article/view/163950>. Acesso em: 17 maio. 2021.

CASTRO, Regina. Observatório Covid-19 aponta maior colapso sanitário e hospitalar da história do Brasil. **Agência Focruz de Notícias**, 2021. Disponível em: <https://portal.focruz.br/noticia/observatorio-covid-19-aponta-maior-colapso-sanitario-e-hospitalar-da-historia-do-brasil>. Acesso em: 12 out. 2021.

CERVERA-MARTÍNEZ, Jose et al. Lifestyle changes and mental health during the COVID-19 pandemic: A repeated, cross-sectional web survey. **Journal of affective disorders**, v. 295, p. 173–182, 2021. ISSN: 1573-2517. DOI: 10.1016/j.jad.2021.08.020. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34469856>. Acesso em: 12 out. 2021.

CHEN, Peijie; MAO, Lijuan; NASSIS, George P.; HARMER, Peter; AINSWORTH, Barbara E.; LI, Fuzhong. Coronavirus disease (COVID-19): The need to maintain regular physical activity while taking precautions. **Journal of Sport and Health Science**, v. 9, n. 2, p. 103–104, 2020. ISSN: 2095-2546. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2020.02.001>. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2095254620300144>. Acesso em: 29 maio. 2021.

CHI, Xinli et al. Prevalence and Psychosocial Correlates of Mental Health Outcomes Among Chinese College Students During the Coronavirus Disease (COVID-19) Pandemic. **Frontiers in Psychiatry**, v. 11, p. 803, 2020. ISSN: 1664-0640. DOI: 10.3389/fpsy.2020.00803. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7427603/>. Acesso em: 23 mar. 2021.

CHOI, Jinkyung. Impact of Stress Levels on Eating Behaviors among College Students. **Nutrients**, v. 12, n. 5, p. 1241, 2020. ISSN: 2072-6643. DOI: 10.3390/nu12051241. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32349338>. Acesso em: 12 out. 2021.

DE BONI, Raquel Brandini. Web surveys in the time of COVID-19. **Cadernos de Saude Publica**, v. 36, n. 7, 2020. ISSN: 16784464. DOI: 10.1590/0102-311X00155820.

DE BONI, Raquel Brandini; BALANZÁ-MARTÍNEZ, Vicent; MOTA, Jurema Correa; DE AZEVEDO CARDOSO, Taiane; BALLESTER, Pedro; ATIENZA-CARBONELL, Beatriz; BASTOS, Francisco I.; KAPCZINSKI, Flavio. Depression, Anxiety, and Lifestyle among Essential Workers: A Web Survey from Brazil and Spain during the COVID-19 Pandemic. **Journal of Medical Internet Research**, v. 22, n. 10, p. 1–16, 2020. ISSN: 14388871. DOI: 10.2196/22835. Disponível em: <https://www.arca.fiocruz.br/handle/icict/45005>. Acesso em: 17 mar. 2021.

DUARTE, Michael de Quadros; SANTO, Manuela Almeida da Silva; LIMA, Carolina Palmeiro; GIORDANI, Jaqueline Portella; TRENTINI, Clarissa Marcelli. COVID-19 e os impactos na saúde mental: uma amostra do Rio Grande do Sul, Brasil. **Ciencia e Saude Coletiva**, v. 25, n. 9, p. 3401–3411, 2020. ISSN: 16784561. ISBN: 0000000202312. DOI: 10.1590/1413-81232020259.16472020. Disponível em: <https://scielosp.org/article/csc/2020.v25n9/3401-3411/>. Acesso em: 29 mar. 2021.

ENNS, Aganeta; ELDRIDGE, Gloria D.; MONTGOMERY, Cynthia; GONZALEZ, Vivian M. Perceived stress, coping strategies, and emotional intelligence: A cross-sectional study of university students in helping disciplines. **Nurse Education Today**, v. 68, p. 226–231, 2018. ISSN: 0260-6917. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2018.06.012>. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0260691718302430>. Acesso em: 23 mar. 2021.

FERREIRA, Carlos Magno Guimarães; KLUTHCOVSKY, Ana Claudia Garabeli Cavalli; CORDEIRO, Tatiana Menezes Garcia. Prevalência de Transtornos Mentais Comuns e Fatores Associados em Estudantes de Medicina: um Estudo Comparativo. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v. 40, n. 2, p. 268–277, 2016. ISSN: 0100-5502. DOI: 10.1590/1981-52712015v40n2e02812014. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0100-55022016000200268&lng=pt&tlng=pt](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0100-55022016000200268&lng=pt&tlng=pt). Acesso em: 12 out. 2021.

FIRTH, Joseph et al. A meta-review of “lifestyle psychiatry”: the role of exercise, smoking, diet and sleep in the prevention and treatment of mental disorders. **World Psychiatry**, v. 19, n. 3, p. 360–380, 2020. ISSN: 1723-8617. DOI: <https://doi.org/10.1002/wps.20773>. Disponível em: <https://doi.org/10.1002/wps.20773>. Acesso em: 23 mar. 2021.

GINER-MURILLO, María et al. Lifestyle in Undergraduate Students and Demographically Matched Controls during the COVID-19 Pandemic in Spain. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 18, n. 15, **CADERNOS DE PSICOLOGIA, Juiz de Fora, v. 3, n. 6, p. 713-734, jul./dez. 2021 – ISSN 2674-9483**

p. 8133, 2021. ISSN: 1660-4601. DOI: 10.3390/ijerph18158133. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34360426>. Acesso em: 12 out. 2021.

GOLDBERG, David P.; HUXLEY, Peter. **Common mental disorders: A bio-social model**. New York, NY, US: Tavistock/Routledge, 1992. ISBN: 0-415-06100-8 (Hardcover); 0-415-05987-9 (Paperback).

GORENSTEIN, Clarice; WANG, Yuan-Pang; HUNGERBÜHLER, Ines. **Instrumentos de avaliação em saúde mental**. Porto Alegre. ISBN: 978-85-8271-286-3.

GRANER, Karen Mendes; CERQUEIRA, Ana Teresa de Abreu Ramos. Revisão integrativa: sofrimento psíquico em estudantes universitários e fatores associados. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 24, n. 4, p. 1327–1346, 2019. ISSN: 1678-4561. DOI: 10.1590/1413-81232018244.09692017. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1413-81232019000401327&tlng=pt](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232019000401327&tlng=pt). Acesso em: 1 abr. 2021.

HIRSHKOWITZ, Max et al. National Sleep Foundation's updated sleep duration recommendations: final report. **Sleep Health**, v. 1, n. 4, p. 233–243, 2015. ISSN: 2352-7218. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2015.10.004>. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2352721815001606>. Acesso em: 26 maio. 2021.

IOANNOU, Myria; KASSIANOS, Angelos P.; SYMEOU, Maria. Coping With Depressive Symptoms in Young Adults: Perceived Social Support Protects Against Depressive Symptoms Only Under Moderate Levels of Stress. **Frontiers in psychology**, v. 9, p. 2780, 2019. ISSN: 1664-1078. ISBN: 1664-1078. DOI: 10.3389/fpsyg.2018.02780. Disponível em: <https://www.frontiersin.org/article/10.3389/fpsyg.2018.02780>. Acesso em: 28 maio. 2021.

LEIGH-HUNT, N.; BAGGULEY, D.; BASH, K.; TURNER, V.; TURNBULL, S.; VALTORTA, N.; CAAN, W. An overview of systematic reviews on the public health consequences of social isolation and loneliness. **Public Health**, v. 152, p. 157–171, 2017. ISSN: 14765616. DOI: 10.1016/j.puhe.2017.07.035. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1016/j.puhe.2017.07.035>. Acesso em: 12 out. 2021.

MAIA, Berta Rodrigues; DIAS, Paulo César. Ansiedade, depressão e estresse em estudantes universitários: o impacto da COVID-19. **Estudos de Psicologia**, Campinas, v. 37, 2020. ISSN: 19820275. DOI: 10.1590/1982-0275202037e200067. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0103-166X2020000100504&tlng=pt](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-166X2020000100504&tlng=pt). Acesso em: 18 abr. 2021.

MOTA, D. C. B.; DA SILVA, Y. V.; COSTA, T. A. F.; AGUIAR, M. H. da C.; MARQUES, M. E. de M.; MONAQUEZI, R. M. Saúde mental e uso de internet por estudantes universitários: estratégias de enfrentamento no contexto da COVID-19. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 26, n. 6, p. 2159–2170, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1590/1413-81232021266.44142020>. Disponível em: <https://www.cienciaesaudecoletiva.com.br/artigos/saude-mental-e-uso-de-internet->

**CADERNOS DE PSICOLOGIA, Juiz de Fora, v. 3, n. 6, p. 713-734, jul./dez. 2021 – ISSN 2674-9483**

por-estudantes-universitarios-estrategias-de-enfrentamento-no-contexto-da-covid19/17988?id=17988&id=17988&id=17988&id=17988&id=17988&id=17988&id=17988&id=17988. Acesso em: 17 mar. 2021.

OLIVEIRA, Elias Barbosa De; ZEITOUNE, Regina Célia Gollner; GALLASCH, Cristiane Helena; PÉREZ JÚNIOR, Eugenio Fuentez; SILVA, Alexandre Vicente Da; SOUZA, Thiago Carvalho De. Transtornos mentais comuns em acadêmicos de enfermagem do ciclo profissionalizante. **Revista brasileira de enfermagem**, v. 73, n. 1, 2020. ISSN: 00347167. DOI: 10.1590/0034-7167-2018-0154. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0034-71672020000100166&tlng=en](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-71672020000100166&tlng=en). Acesso em: 12 out. 2021.

PIRES, Isabella Tereza Martins; FARINHA, Marciana Gonçalves; PILLON, Sandra Cristina; SANTOS, Manoel Antônio Dos; PIRES, Isabella Tereza Martins; FARINHA, Marciana Gonçalves; PILLON, Sandra Cristina; SANTOS, Manoel Antônio Dos. Uso de Álcool e outras Substâncias Psicoativas por Estudantes Universitários de Psicologia. **Psicologia: Ciência e Profissão**, v. 40, 2020. ISSN: 1982-3703. DOI: 10.1590/1982-3703003191670. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1414-98932020000100117&tlng=pt](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-98932020000100117&tlng=pt). Acesso em: 17 maio. 2021.

SÁNCHEZ-OJEDA, María Angustias; LUNA-BERTOS, Elvira De. **Hábitos de vida saludable en la población universitaria. Nutrición Hospitalaria** 2015. DOI: <https://dx.doi.org/10.3305/nh.2015.31.5.8608>. Disponível em: [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0212-16112015000500003&lng=es&nrm=iso](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112015000500003&lng=es&nrm=iso). Acesso em: 12 out. 2021.

SOUSA, Antoniel Rodrigues; REIS, Dayanna Magalhães Dos; VASCONCELOS, Thaís Meirelles De; ABDON, Ana Paula Vasconcellos; MACHADO, Soraia Pinheiro; BEZERRA, Ilana Nogueira. Relação entre Transtornos Mentais Comuns e a ingestão dietética de universitários da área da saúde. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 26, n. 9, p. 4145–4152, 2021. ISSN: 1678-4561. DOI: 10.1590/1413-81232021269.07172020. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1413-81232021000904145&tlng=pt](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232021000904145&tlng=pt). Acesso em: 14 out. 2021.

THE EUROPEAN LIFESTYLE MEDICINE ORGANIZATION. **What is Lifestyle Medicine?** [s.d.]. Disponível em: <https://www.eulm.org/what-is-lifestyle-medicine>. Acesso em: 29 maio. 2021.

VELAVAN, Thirumalaisamy P.; MEYER, Christian G. The COVID-19 epidemic. **Tropical medicine & international health : TM & IH**, v. 25, n. 3, p. 278–280, 2020. ISSN: 1365-3156. DOI: 10.1111/tmi.13383. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32052514>. Acesso em: 12 out. 2021.

WANG, Chen; HORBY, Peter W.; HAYDEN, Frederick G.; GAO, George F. A novel coronavirus outbreak of global health concern. **Lancet**, London, v. 395, n. 10223, p. 470–473, 2020. ISSN: 1474-547X. DOI: 10.1016/S0140-6736(20)30185-9. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31986257>. Acesso em: 12 out. 2021.

WATTICK, Rachel A.; HAGEDORN, Rebecca L.; OLFERT, Melissa D. Relationship between Diet and Mental Health in a Young Adult Appalachian College Population. **Nutrients**, v. 10, n. 8, p. 957, 2018. ISSN: 2072-6643. DOI: 10.3390/nu10080957. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30044399>. Acesso em: 12 out. 2021.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Depression and Other Common Mental Disorders: Global Health Estimates. **World Health Organization**, Geneva, p. 24, 2017. Disponível em: <http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/254610/WHO-MSD-MER-2017.2-eng.pdf?sequence=1>. Acesso em: 15 maio. 2021.