

Ações de educação em saúde relacionadas ao contexto biopsicossocial e qualidade de vida de estudantes universitários em tempos da COVID-19: relato de experiência

Health education actions related to the biopsychosocial context and quality of life of university students in times of COVID-19: experience report

Acciones de educación en salud relacionadas con el contexto biopsicosocial y la calidad de vida de estudiantes universitarios en tiempos de COVID-19: relato de experiencia

Recebido: 12/05/2022 | Revisado: 17/05/2022 | Aceito: 24/05/2022 | Publicado: 29/05/2022

Alessandra Paula Watte

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4737-5876>
Universidade Comunitária da Região de Chapecó, Brasil
E-mail: alessandra.watte@unochapeco.edu.br

Samuel Spiegelberg Zuge

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0420-9122>
Universidade Comunitária da Região de Chapecó, Brasil
E-mail: samuel.zuge@unochapeco.edu.br

Diane Leite Morari

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4347-783X>
Universidade Comunitária da Região de Chapecó, Brasil
E-mail: dianeleite@hotmail.com

Renata Scartezini Martins

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7767-700X>
Universidade Comunitária da Região de Chapecó, Brasil
E-mail: renata.s@unochapeco.edu.br

Crhis Netto de Brum

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2970-1906>
Universidade Federal da Fronteira Sul, Brasil
E-mail: crhis.brum@uffs.edu.br

Resumo

Objetivo: Relatar as ações de educação em saúde relacionado ao contexto biopsicossocial e qualidade de vida de estudantes universitários. **Metodologia:** Trata-se de um relato de experiência, desenvolvido com estudantes de uma universidade comunitária. Para o desenvolvimento das ações de educação em saúde, primeiramente foi realizado um plano de ação, baseado nas cinco etapas do processo de enfermagem. **Resultados e Discussão:** Foi desenvolvida uma ação de educação em saúde, voltada ao aumento da percepção dos estudantes sobre como prevenir os transtornos psicossociais, além de buscar propiciar aspectos para que houvesse uma melhora em sua qualidade de vida. Os materiais educativos desenvolvidos foram nomeados: Como manter a saúde mental em período de isolamento social; Alimentação para uma vida saudável; Atividade física: pratique esta ideia; e Fortalecendo sua autoestima. **Considerações finais:** As ações educativas relacionadas ao contexto biopsicossocial têm o papel de promover a saúde dos estudantes de graduação, minimizando fatores estressores, além de contribuir na melhora da qualidade de vida.

Palavras-chave: Educação em saúde; Ansiedade; Depressão; Qualidade de vida; Estudante.

Abstract

Objective: To report health education actions related to the biopsychosocial context and quality of life of university students. **Methodology:** This is an experience report, developed with students from a community university. For the development of health education actions, an action plan was first carried out, based on the five stages of the nursing process. **Results and Discussion:** A health education action was developed, aimed at increasing students' perception of how to prevent psychosocial disorders, in addition to seeking to provide aspects for an improvement in their quality of life. The educational materials developed were named: How to maintain mental health in a period of social isolation; Food for a healthy life; Physical activity: practice this idea; and Strengthening your self-esteem. **Final considerations:** Educational actions related to the biopsychosocial context have the role of promoting the health of undergraduate students, minimizing stressors, in addition to contributing to the improvement of quality of life.

Keywords: Health education; Anxiety; Depression; Quality of life; Students.

Resumen

Objetivo: Relatar acciones de educación en salud relacionadas con el contexto biopsicosocial y la calidad de vida de estudiantes universitarios. **Metodología:** Se trata de un relato de experiencia, desarrollado con estudiantes de una universidad comunitaria. Para el desarrollo de las acciones de educación en salud, primero se realizó un plan de acción, basado en las cinco etapas del proceso de enfermería. **Resultados y Discusión:** Se desarrolló una acción de educación en salud, dirigida a aumentar la percepción de los estudiantes sobre cómo prevenir los trastornos psicosociales, además de buscar brindar aspectos para una mejoría en su calidad de vida. Los materiales educativos desarrollados se denominaron: Cómo mantener la salud mental en un período de aislamiento social; Alimentos para una vida sana; Actividad física: practica esta idea; y Fortalecimiento de su autoestima. **Consideraciones finales:** Las acciones educativas relacionadas con el contexto biopsicosocial tienen el papel de promover la salud de los estudiantes de graduación, minimizando los estresores, además de contribuir para la mejoría de la calidad de vida.

Palabras clave: Educación en salud; Ansiedad; Depresión; Calidad de vida; Estudiantes.

1. Introdução

O final da adolescência e início da vida adulta é um período marcado por mudanças biopsicossocioespiritual, que acabam sendo potencializadas diante da transição do ensino médio para o universitário. Esta transição representa uma etapa importante, pois está diretamente ligada a perspectiva de construção de um futuro profissional. Nesse processo de transição, os estudantes enfrentam inúmeros desafios, sendo eles relacionais (estabelecimento de novos vínculos), acadêmicos (adaptação a um modelo diferente de avaliação e aprendizagem), vocacionais (estabelecimento de uma identidade de carreira) (Coutinho et al., 2017).

Neste sentido, esta transição por vezes potencializa estressores, independentemente do nível em que se encontra no seu curso de graduação. Estes estressores podem ser fomentados pelo: excesso de tarefas acadêmicas; falta de motivação para os estudos; carreira escolhida; existência de conflitos entre colegas e professores; dificuldade de apresentar trabalhos; dificuldades financeiras e na aquisição de materiais e livros (Gonçalves, 2021).

Com isso, convém destacar que os estudantes durante a graduação podem sofrer alterações dos processos cognitivos e afetivos do desenvolvimento, que se traduz em perturbações no nível de raciocínio, comportamento, compreensão da realidade e da adaptação às condições da vida. Além disso, percebe-se que existe um aumento progressivo de sintomas de ansiedade e depressão entre os estudantes, interferindo no seu contexto de vida e acadêmico (Gomes et al., 2020).

Nesse contexto, os estudantes universitários apresentam uma prevalência de 15 a 29% de transtorno de ansiedade e depressão (Cardozo et al., 2016). Por conseguinte, pode haver a associação entre ansiedade e depressão, apontando alta comorbidade entre ambas. Além disso, indica-se a pertinência de pensar ambas as patologias dentro do modelo tripartido (sintomas específicos da ansiedade, depressão e o fator misto, no qual compartilha os sintomas de ambas condições), em que haveria uma dimensão sobreposta entre elas, referente ao afeto negativo e representada por sintomas inespecíficos como estresse, irritabilidade e tensão; as outras duas dimensões do modelo seriam baixos níveis de afetos positivos (depressão) e hiperexcitação fisiológica (ansiedade) (Noronha et al., 2015).

Desta forma, todos esses comportamentos psicossociais refletem diretamente na Qualidade de Vida (QV) dos estudantes universitários, que por vezes acaba ficando fragilizada (Zazula & Appenzeller, 2019). Assim, baseado em diversas abordagens da QV, Santos e Junior (2014) relatam que os fatores que contribuem para a QV, como um todo, são: satisfação pessoal; autoestima; capacidade de desempenho; comparação com os outros; conhecimentos; experiências prévias; condições econômicas; estado geral de saúde e estado emocional. Nessa perspectiva, a QV consiste na percepção do indivíduo de sua posição na vida, de acordo com a sua cultura, valores, objetivos, padrões de vida, condições físicas e ambientais, relacionamentos, aspectos religiosos e espirituais (Santos & Bittencourt, 2017).

Tendo o conhecimento dos problemas que afligem os estudantes universitários, torna-se relevante a elaboração de um cuidado de enfermagem singular para atender às suas necessidades e, também, para fornecer subsídios à instituição de ensino, com o intuito de auxiliá-la no aprimoramento da formação e de suas relações interpessoais no ambiente universitário,

principalmente durante e após um período pandêmico (Pacheco et al., 2020). Assim, objetiva-se relatar as estratégias de educação em saúde relacionado ao contexto biopsicossocial e qualidade de vida de estudantes universitários.

2. Metodologia

Trata-se de um relato de experiência, desenvolvido em uma universidade comunitária da região Oeste de Santa Catarina, realizado no mês de julho de 2019 a junho de 2020, a partir do Núcleo/disciplina - Estágio Curricular Supervisionado II, com estudantes. Para a atividade foram convidados estudantes de idade superior a 17 anos e regularmente matriculados nos cursos de graduação. O suporte metodológico para realização deste relato de experiência ocorreu a partir da obra de Estrela (2018).

Para o desenvolvimento das ações de educação em saúde, primeiramente foi realizado um plano de ação, baseado nas cinco etapas do processo de enfermagem, que são inter-relacionadas, interdependentes e recorrentes: 1) Coleta de dados - seu objetivo é obter informações sobre indivíduos, famílias ou comunidades humanas e suas respostas em momentos específicos do curso da saúde e da doença; 2) Identificação dos diagnósticos – facilita a tomada de decisão sobre conceitos diagnósticos que representem com mais precisão as respostas de indivíduos, famílias ou comunidades humanas em momentos específicos; 3) Planejamento - Determina os resultados que se espera alcançar; 4) Implementação - Desenvolvimento das ações ou intervenções determinadas na etapa de planejamento; e 5) Avaliação - determina se as ações ou intervenções alcançaram o resultado esperado (COFEN, 2013).

Na etapa de coleta de dados/identificação dos diagnósticos, foi realizada a sondagem diagnóstica sobre as características biopsicossociais de estudantes universitários, por meio de um questionário de avaliação de ansiedade e depressão. Desenvolvido a partir da ferramenta Google Forms, o qual foi encaminhado por e-mail aos estudantes. A etapa planejamento foi utilizada a ferramenta de Gestão 5W2H adaptada, a fim de determinar os resultados a serem alcançados. A ferramenta é considerada um método baseado em um checklist de determinadas atividades que precisam ser desenvolvidas e resolvidas com o máximo de clareza possível. Esta ferramenta funciona como um mapeamento das atividades, o qual fica estabelecido o que será feito, quem fará, em qual período, em qual área e todos os motivos pelos quais esta atividade deve ser realizada. Em um segundo momento, deve-se figurar como será feita esta atividade e quanto custará.

A sigla 5W2H, vem do inglês e significa: What? (O quê?): dentro de um projeto, no caso da resolução de um problema, deve-se definir um objetivo, ou seja, o que será feito para que algo seja resolvido ou realizado? Why? (Por quê?): nesta pergunta, deve-se responder por que serão executadas tais ações. Where? (Onde?): será respondido o local o qual se deve resolver o problema. When (Quando?): determinar o período ou tempo em que será resolvido. Who? (Quem?): informa-se o público alvo das ações. How (Como?): será definido um método para a resolução do problema. How Much (Quanto?): será definido o custo para a resolução do problema.

Para a etapa de implementação foi desenvolvido uma ação de educação em saúde voltada para a promoção da saúde mental e qualidade de vida dos estudantes. Esta ação teve o intuito de promover o acesso à informação de forma qualificada, e construída baseada na literatura científica e materiais ministeriais. As temáticas abordadas nesta etapa eram sobre saúde mental em tempo de isolamento social, alimentação saudável, atividade física e autoestima.

A última etapa caracterizada como avaliação ocorreu concomitante ao desenvolvimento das ações, tendo o intuito de qualificar os materiais educativos em relação aos conteúdos e frente às necessidades dos estudantes universitários. O processo de avaliação ocorreu a partir de um grupo de professores e estudantes, mediante a utilização de um instrumento de validação e avaliação dos materiais educativos.

3. Resultados e Discussão

Na etapa de coleta de dados/identificação dos diagnósticos foi realizada uma sondagem sobre as características biopsicossociais de estudantes universitários tendo como objetivo identificar os níveis de ansiedade e depressão, bem como o perfil relacionado ao contexto biopsicossocial dos estudantes universitários. A sondagem diagnóstica foi realizada por meio de um formulário online.

A partir desta avaliação obteve-se 127 participantes, sendo 92 do sexo feminino e 35 do sexo masculino. Em relação aos participantes, observou-se que o curso de medicina se fez presente com (22,8%), o curso de odontologia com (9,4%), o curso de direito com (7,8%) e psicologia com (7,0%), contemplando os quatro cursos com maior aderência. A partir da avaliação do formulário de ansiedade e depressão, que classifica em provável (elevado), possível (moderado) e improvável (baixo), foi constatado que provavelmente (elevado) 37,8% dos estudantes apresentavam ansiedade e 19,7% apresentavam depressão. Além de 33,1% e 29,9% dos estudantes possivelmente (moderado) apresentaram ansiedade e depressão, respectivamente.

Um dos motivos que pode ter acarretado estes resultados, é a imersão em um período pandêmico uma vez que se percebe a relação do efeito psicológico nas pessoas com a pandemia da COVID-19 (Weiss & Murdoch, 2020). Entretanto, considera-se que esta nova geração tende a desencadear um maior comportamento ansioso comparando com as demais, justamente por estar imersa em um contexto tecnológico. Além disso, esta condição está ligada diretamente ao meio em que o indivíduo vive, sendo que a tecnologia pode afetar beneficemente, como maleficemente, a depender da forma e da intensidade com que é utilizada (Silva et al., 2017).

Para a implementação foi desenvolvida uma ação de educação em saúde, cujo objetivo era possibilitar o aumento da percepção dos estudantes sobre como prevenir os transtornos psicossociais, além de buscar propiciar aspectos para que houvesse uma melhora em sua qualidade de vida. Os materiais educativos desenvolvidos foram nomeados: 1) Como manter a saúde mental em período de isolamento social; 2) Alimentação para uma vida saudável; 3) Atividade física: pratique esta ideia; e 4) Fortalecendo sua autoestima.

O material educativo sobre como manter a saúde mental em período de isolamento social, objetivou indicar meios de como os estudantes podem manter e melhorar seu bem-estar biopsicossocial. Assim, aponta-se que as informações apresentadas no material educativo pautaram em: filtrar informações; aproveitar o que foi e está sendo bom; manter uma rotina bem estabelecida; preparar-se para trabalhar em casa (home-office); aceitar o momento presente; cultivar seus laços de afeto; manter seu corpo equilibrado; e destacar que caso necessite, busque apoio.

O período de isolamento traz desafios, novas formas de se relacionar e a ressignificação da rotina diária. Nesse contexto, torna-se necessário a atenção aos cuidados com a saúde física e emocional, uma vez que durante estes períodos o mal-estar psicológico acaba fragilizando a capacidade de adaptação e reação ao confinamento (FIOCRUZ, 2020). Considerando que as alterações rápidas a que os estudantes universitários foram sujeitos, da suspensão das aulas ao decreto do estado de emergência, podem ter desencadeado dificuldades de adaptação e estados emocionais menos positivos (Maia & Dias, 2020).

O material educativo sobre alimentação para uma vida saudável teve como objetivo principal indicar nove orientações de como melhorar a alimentação dos estudantes: o primeiro passo traz a importância de fazer alimentos in natura ou minimamente processados; o segundo passo a importância de utilizar óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades ao temperar e cozinhar alimentos e criar preparações culinárias; o terceiro orienta limitar o consumo de alimentos processados; o quarto passo indica evitar o consumo de alimentos ultraprocessados; o quinto passo orienta comer com regularidade e atenção, em ambientes apropriados e, sempre que possível com companhia; o sexto passo indica fazer compras em locais que oferecem variedades de alimentos in natura ou minimamente processados; o sétimo passo estimula desenvolver, exercitar e partilhar

habilidades culinárias; o oitavo passo orienta dar preferência, quando fora de casa, a locais que servem refeições feitas na hora; e o nono passo enfatiza planejar o uso do tempo para dar a alimentação o espaço que ela merece.

A tomada de decisão em relação às escolhas alimentares é um processo complexo e existem outros fatores, além de emoções envolvidas nesta ação. Dentre estes se destaca o curso de vida, que não se refere simplesmente ao desenvolvimento ou progressão das fases da vida, mas que considera o ambiente sociocultural ao qual o indivíduo está exposto e os processos dinâmicos da vida que ultrapassam estas fases, incluindo trajetórias e momentos de transição que geram mudanças na direção de suas escolhas alimentares. As exigências acadêmicas e as novas demandas sociais, somadas a recém conquistada liberdade e responsabilidade pela escolha, compra, e preparo dos alimentos, podem interferir diretamente no comportamento alimentar e gerar impactos negativos nas escolhas alimentares (Penaforte et al., 2016).

O material educativo sobre atividade física: pratique esta ideia, objetivou informar os benefícios e a importância da prática de exercícios físicos regularmente, trazendo as suas vantagens, dicas de como exercitar-se no dia a dia. Foram indicadas nove razões definitivas para praticar exercícios físicos: correção da postura; prevenção da insônia; redução do colesterol ruim; auxílio no tratamento e prevenção da diabetes; controle da hipertensão; diminuição dos riscos de câncer de mama; auxílio no tratamento de doenças psíquicas, dores crônicas e prevenção da osteoporose; bem como, orientações para avaliar o seu estado nutricional, a partir do índice de massa corporal.

A prática de atividade física regularmente tem influência positiva na disposição de cada pessoa e pode ajudar a elevar a autoestima. Assim, aponta-se que a atividade física contribui para o bem-estar, diminuindo a ansiedade e o estresse, aumentando a autoestima e a disposição. A definição de boa saúde, segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), não fala apenas dos aspectos físicos, mas também do bem-estar mental e social (Brasil, 2017). O período universitário ao qual os jovens são submetidos, os expõe a fatores complexos e de alta tensão, interferindo diretamente na sua qualidade de vida. Considerando, sempre, que promoção da saúde e qualidade de vida estão intimamente relacionados ao nível de atividade física (Mendes-Netto et al., 2013).

Por isso, a prática de atividade física é fundamental e tem sido considerada um meio de preservar e melhorar a saúde e a qualidade de vida do ser humano. O estilo de vida que as pessoas levam é diretamente proporcional aos danos ou benefícios à sua saúde. Esse estilo de vida vai determinar os fatores de risco a que tais pessoas estão submetidas (Freire et al., 2017).

O material educativo sobre a autoestima apresenta dez atitudes que podem contribuir para a vida do estudante: reavalie seu grau de culpa; não se compare com os outros; não generalize suas experiências; confie em si mesmo; seja mais compassivo com seus erros; entenda o que funciona para você; seja sincero consigo mesmo; comece a agradecer; comemore suas vitórias; e viva no presente. Segundo Plummer (2012, p. 9) “a autoestima é um fator essencial na construção e manutenção do bem-estar social, emocional e mental e que desempenha também um papel essencial no percurso acadêmico”. Além disso, a autoestima é considerada um conjunto de atitudes que cada pessoa tem sobre si (positiva ou negativa) e uma percepção avaliativa sobre si próprio.

A etapa de avaliação ocorreu concomitante ao desenvolvimento das ações, ela é considerada um instrumento que vem atrelado ao processo de qualificação dos materiais elaborados e os impactos positivos causados por eles. Para Kraemer (2005), avaliação vem do latim, e significa valor ou mérito ao objeto em pesquisa, junção do ato de avaliar ao de medir os conhecimentos adquiridos pelo indivíduo. É um instrumento valioso e indispensável no sistema universitário, podendo descrever os conhecimentos, atitudes ou aptidões que os estudantes apropriaram. Sendo assim, a avaliação revela os objetivos de ensino já atingidos num determinado ponto de percurso e também as dificuldades no processo de ensino aprendizagem.

Após o encaminhamento dos materiais educativos aos estudantes, foram obtidas 28 respostas das quais apontaram que os materiais educativos de forma geral trouxeram contribuições para a vida, e que as informações dos materiais educativos eram relevantes e estavam apresentadas de forma clara e compreensível.

4. Considerações Finais

O desenvolvimento das ações de promoção à saúde para os estudantes universitários, relacionados ao contexto biopsicossocial e QV mostram-se relevantes, uma vez que as alterações psicológicas, por conta da pandemia, encontram-se fragilizadas. Diante disso, ações necessitam ser planejadas, a fim de melhorar as condições psicossociais desta população. Da mesma maneira, tem-se sensibilizado à manutenção de estilos de vida e de redes sociais de apoio, por meio das tecnologias de informação e comunicação, além de uma postura criativa de mobilização de recursos ou estratégias para lidar com situações adversas.

Por conseguinte, o desenvolvimento de ações educativas, pode contribuir na vida dos estudantes, melhorando assim a relação com o contexto biopsicossocial e QV. Além disso, tem potencial de colaborar com o desenvolvimento de programas de cuidado psicológico, direcionado para lidar com as distintas situações que ocorrem ao longo da vida. Em síntese, tem-se como expectativa que os estudantes retomem a importância de compreender o equilíbrio psicológico frente às adversidades, principalmente aquelas com elevado potencial de severidade e alcance.

Esta atividade contribuiu sobremaneira para a visibilidade do tema, além da importância quando se diz respeito à saúde mental para a prática da enfermagem. A prática vivenciada nesse cenário da academia direciona a profissão para a necessidade constante de rever suas atitudes no espaço de imersão de forma crítica, considerando as peculiaridades de um campo no qual o público-alvo está mais próximo dos agentes da ação em saúde.

Desse modo, a enfermagem neste contexto, relacionada a estudantes universitários, possibilita uma abordagem humanizada, por meio do estabelecimento de vínculos, reorganizando a prática assistencial, passando a focar o indivíduo em seu ambiente físico e social. Além de levar em consideração as reais necessidades destes estudantes universitários, num processo interativo entre indivíduo/família/sociedade, possibilitando promover a sua saúde.

Agradecimentos

O presente trabalho foi realizado com apoio da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior - Brasil (CAPES).

Referências

- Brasil. Ministério da Saúde (2017). Atividade física aumenta disposição e autoestima. Disponível em: <https://saudebrasil.saude.gov.br/eu-quero-me-exercitar-mais/atividade-fisica-aumenta-a-autoestima-e-a-disposicao-no-dia-a-dia>.
- Cardozo, M. Q; Gomes, K. M; Fan, L. G & Soratto, M. T (2016). Fatores associados à ocorrência de ansiedade dos acadêmicos de biomedicina. *Saúde e Pesquisa*, Maringá, 9 (2) 251-262.
- Coutinho, M. P. L; Pinto, A. V. L; Paulino, A. C. O. B; Coutinho, A. F. O. B; Gonçalves, C. M. T. S; Ramos, D. R. P; Bú, E; Costa, F. G; Barros, I. C. S; Cavalcante, A. G; Silva, K. C; Araújo, L. S; Morais, L. C. A; Coutinho, M. L & Simeão, S. S. S (2017). *Psicologia e sua interface com a saúde*. João Pessoa: Editora IESP, 01-256.
- COFEN. Conselho Federal de Enfermagem (2009). Resolução COFEN nº 358/2009, de 15 de outubro de 2009. http://www.cofen.gov.br/resoluo-cofen-3582009_4384.html/print/.
- Estrela, C. (2018). *Metodologia Científica: Ciência, Ensino, Pesquisa*. Editora Artes Médicas. (3a ed.)
- FIOCRUZ. Fundação Oswaldo Cruz (2020). A quarentena na COVID-19: orientações e estratégias de cuidado, 1-15. <https://www.fiocruzbrasil.fiocruz.br/wp-content/uploads/2020/04/Saúde-Mental-e-Atenção-Psicossocial-na-Pandemia-Covid-19-A-quarentena-na-Covid-19-orientações-e-estratégias-de-cuidado.pdf>.
- Freire, R. S; Lélis, F. L. O; Filho, J. A. F; Nepomuceno, M. O & Silveira, M. F (2014). Prática regular de atividade física: estudo de base populacional no Norte de Minas Gerais, Brasil. *Rev. Bras. Med. Esporte*, 20 (5), 345-349.
- Gonçalves, S. A. T (2021). Sentimentos estressores em estudantes de enfermagem no processo de ensino-aprendizagem utilizando a simulação realística: uma revisão de escopo. Dissertação (Mestrado).
- Gomes, C. F. M; Pereira Junior, R. J; Cardoso, J. V & Silva, D. A. da. (2020). Transtornos mentais comuns em estudantes universitários: abordagem epidemiológica sobre vulnerabilidades. *SMAD, Revista Eletrônica Saúde Mental Álcool E Drogas (Edição Em Português)*, 16(1), 1-8.

- Kraemer, M. E. P (2005). Avaliação da Aprendizagem como Construção do Saber. V. Colóquio Internacional sobre Gestão Universitária em América del Sul, 1-17.
- Maia, B. R & Dias, P. C (2020) Ansiedade, depressão e estresse em estudantes universitários: o impacto da COVID-19. *Estudos de Psicologia*, Campinas, 37, 1-8.
- Mendes-Netto, R. S; Silva, C. S; Costa, D & Raposo, O. F. F (2013). Nível de atividade física e qualidade de vida de estudantes universitários da área de saúde. *Revista de Atenção à Saúde*, 10(34).
- Noronha, A. P. P; Martins, D. F; Campos, R. R. F & Mansão, C. S. M (2015). Relações entre afetos positivos e negativos e os cinco fatores de personalidade. *Estudos de Psicologia*, 20 (2) 92 –111.
- Pacheco, J. P; Giacomini, H. T; Tan, W. W; Ribeiro, T. B; Arab, C; Bezerra, I. M & Pinasco, G. C (2017). Mental health problems among medical students in Brazil: A systematic review and meta-analysis. *Rev. Bras. Psiquiatr*, 39 (4).
- Penaforte, F. R. O; Matta, N. C & Japur, C. C (2016). Associação entre estresse e comportamento alimentar em estudantes universitários. *Demetra*, 11(1), 225-237.
- Plummer, D (2012). *Como aumentar a autoestima das crianças*. (2a ed.) Porto Editora, 9.
- Santos, F. S & Junior, J. L (2014). O idoso e o processo de envelhecimento: um estudo sobre a qualidade de vida na terceira idade. Id online *Revista de Psicologia*, 8 (24), 34-55.
- Santos, B. O & Bittencourt, F. O (2017). Análise da qualidade de vida e fatores associados dos acadêmicos da área de saúde de uma faculdade particular. *Revista Multidisciplinar e de Psicologia*, 10 (33), 186-197.
- Selvati, F. S; Ramos, K.S; Teixeira, L.G.F & Conceição, M.V (2020). Vivência de estudantes universitários em tempos de pandemia do covid-19. *Revista Práxis*, 12(1).
- Silva, J; Silva, J. J & Gonzaga, M. F. N (2017). Etapas do processo de enfermagem. *Revista Saúde em Foco*, 594-603.
- Weiss, P & Murdoch, D. R (2020). Clinical course and mortality risk of severe COVID-19. *The Lancet*, 395(1022), 1014-1015.
- Zazula, R & Appenzeller, S (2019). Perfil psicossocial de ingressantes de Medicina em uma universidade bilíngue e multicultural. *Revista Brasileira de Orientação Profissional*, 20(02), 17-28.