

## **Estilo de vida dos estudantes de Medicina e adoecimento mental: Um protocolo de revisão sistemática**

Lifestyle of Medical students and mental illness: A systematic review protocol

Estilo de vida de estudantes de Medicina y enfermedades mentales: Un protocolo de revisión sistemática

Recebido: 22/04/2024 | Revisado: 31/05/2024 | Aceitado: 01/06/2024 | Publicado: 03/06/2024

**Jemima de Oliveira Souza Flach**

ORCID: <https://orcid.org/0009-0009-5479-9632>

Universidade Federal de Catalão, Brasil

E-mail: [jemima2559@gmail.com](mailto:jemima2559@gmail.com)

**Renata Alessandra Evangelista**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2340-1240>

Universidade Federal de Catalão, Brasil

E-mail: [evangelrae@gmail.com](mailto:evangelrae@gmail.com)

**Alexandre de Assis Bueno**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3311-0383>

Universidade Federal de Catalão, Brasil

E-mail: [alexissbueno@ufcat.edu.br](mailto:alexissbueno@ufcat.edu.br)

### **Resumo**

O estilo de vida desempenha um papel crucial na determinação de certas condições mentais e médicas. Este artigo tem como objetivo apresentar um protocolo para avaliar, com base em evidências científicas da literatura, a associação entre o estilo de vida dos estudantes de medicina e o adoecimento mental durante a graduação. Método de revisão: o protocolo deste estudo foi desenvolvido conforme as diretrizes PRISMA para protocolos de revisão sistemática e será registrado na base de dados PROSPERO. A busca será realizada nas seguintes bases de dados: Scopus, EMBASE, SciELO e MEDLINE via PubMed. A literatura cinzenta também será incluída na pesquisa. Dois revisores independentes e cegos participarão da seleção dos estudos. A qualidade das evidências será analisada utilizando os instrumentos do Joanna Briggs Institute. A análise quantitativa dos estudos incluídos será apresentada por meio de uma metanálise; caso isso não seja viável, os dados serão apresentados através de uma análise descritiva. A revisão sistemática e a metanálise de estudos sobre etiologia e risco podem fornecer informações valiosas para profissionais de saúde e formuladores de políticas, esclarecendo os fatores de risco das doenças e identificando áreas onde outros fatores, além das intervenções diretas com terapia e tratamento, podem influenciar os resultados de saúde. Considerações finais: Identificar a relação entre estilo de vida e fatores desencadeantes de adoecimento mental é essencial para orientar a implementação e desenvolvimento de alternativas que melhorem o estilo de vida dos estudantes.

**Palavras-chave:** Estilo de vida; Estudantes de medicina; Transtornos mentais; Saúde mental.

### **Abstract**

Lifestyle plays a crucial role in determining certain mental and medical conditions. The aim of this article is to present a protocol to evaluate, based on scientific evidence from the literature, the association between medical students' lifestyle and mental illness during their undergraduate studies. Review method: the protocol for this study was developed in accordance with the PRISMA guidelines for systematic review protocols and will be registered in the PROSPERO database. The search will be conducted in the following databases: Scopus, EMBASE, SciELO, and MEDLINE via PubMed. Grey literature will also be included in the search. Two independent and blind reviewers will participate in the selection of studies. The quality of the evidence will be assessed using the instruments proposed by the Joanna Briggs Institute. The quantitative analysis of the included studies will be represented by a meta-analysis; however, if this is not feasible, the data will be presented through a descriptive analysis. The systematic review and meta-analysis of studies on etiology and risk can provide valuable information for health professionals and policymakers, clarifying disease risk factors and identifying areas where other factors, besides direct interventions with therapy and treatment, can influence health outcomes. Final considerations: Identifying the relationship between lifestyle and triggering factors of mental illness is essential to guide the implementation and development of alternatives to improve the lifestyle of students.

**Keywords:** Lifestyle; Medical students; Mental disorders; Mental health.

## Resumen

El estilo de vida juega un papel crucial en la determinación de ciertas condiciones mentales y médicas. El objetivo de este artículo es presentar un protocolo para evaluar, basado en evidencia científica de la literatura, la asociación entre el estilo de vida de los estudiantes de medicina y la enfermedad mental durante sus estudios de pregrado. Método de revisión: el protocolo de este estudio fue desarrollado de acuerdo con las directrices PRISMA para protocolos de revisión sistemática y será registrado en la base de datos PROSPERO. La búsqueda se realizará en las siguientes bases de datos: Scopus, EMBASE, SciELO y MEDLINE vía PubMed. También se incluirá la literatura gris en la búsqueda. Dos revisores independientes y ciegos participarán en la selección de estudios. La calidad de la evidencia será evaluada utilizando los instrumentos propuestos por el Joanna Briggs Institute. El análisis cuantitativo de los estudios incluidos será representado por un metaanálisis; sin embargo, si esto no es factible, los datos se presentarán a través de un análisis descriptivo. La revisión sistemática y el metaanálisis de estudios sobre etiología y riesgo pueden proporcionar información valiosa para profesionales de la salud y formuladores de políticas, aclarando los factores de riesgo de enfermedades e identificando áreas donde otros factores, además de las intervenciones directas con terapia y tratamiento, pueden influir en los resultados de salud. Consideraciones finales: Identificar la relación entre el estilo de vida y los factores desencadenantes de la enfermedad mental es esencial para orientar la implementación y el desarrollo de alternativas que mejoren el estilo de vida de los estudiantes.

**Palabras clave:** Estilo de vida; Estudiantes de medicina; Trastornos mentales; Salud mental.

## 1. Introdução

Vivemos um contexto atual de pós crise pandêmica, durante a pandemia enfrentamos umas das medidas com maior repercussão no estilo de vida e na saúde mental da população que foi o distanciamento social, que afetou os mais diversos setores, como economia, trabalho, estudo e também o lazer (Grether et al., 2019). Houve então uma migração para os meios virtuais de contato e também de ensino, com isso os cursos de graduação também sofreram grandes mudanças. As repentinas mudanças não permitiram tempo de adaptação por parte de estudantes, possibilitando assim uma predisposição ao sofrimento psíquico (Grether et al., 2019). Comenta-se que, durante epidemias, a saúde mental dos indivíduos tende a ser mais afetada que a quantidade de pessoas infectadas, fato que propicia uma maior dimensão em uma pandemia (Ornell et al., 2020). Essa realidade que foi vivenciada nesses últimos anos trouxe impactos econômicos, organizacionais, na saúde e também no estilo de vida da população que se perpetuarão por anos (Rodriguez et al., 2008).

O estilo de vida é caracterizado por padrões de comportamento identificáveis que podem ter efeito profundo na saúde da população e está relacionado com diversos aspectos que refletem as atitudes, os valores e as oportunidades na vida das pessoas (Rodriguez et al., 2008). Considera-se que o estilo de vida e bem estar são fenômenos dinâmicos e podem se alterar com o decorrer do tempo (Ribeiro et al, 2018). Exatamente o que identificamos no período de transição para a vida universitária período marcado por grandes mudanças na vida psicossocial e profissional, momento em que o indivíduo em detrimento do afastamento do seio familiar, irá desenvolver hábitos e comportamentos autônomos, fatores esses que podem trazer influências negativas ao seu estilo de vida (Tassini et al, 2017). O estilo de vida desempenha papel importante na determinação de certas condições mentais e médicas (Zaman et al., 2019).

Um estudo citado por Zaman et al. (2019) revela uma correlação positiva e significativa entre estilo de vida e saúde mental, onde as variáveis de saúde social, psicológica, ambiental e a prática do exercício físico foram preditores de saúde mental. Assim como é possível verificar em alguns estudos que grande parte dos universitários tem adotado um EV prejudicial e pouco saudável, no que se refere ao consumo de tabaco, álcool e outras drogas, sedentarismo e hábitos alimentares não adequados (Brito et al., 2014). A universidade é um espaço de destaque para iniciativas de melhora do estilo de vida, afinal os anos de ensino são formativos em relação aos comportamentos de saúde que serão reproduzidos ao longo da vida, portanto, estabelecer um estilo de vida adequado neste período permite sua manutenção ao longo da vida (Andraus et al., 2023).

A saúde mental é parte da nossa saúde geral, ter uma boa saúde mental significa ser capaz de se conectar, funcionar, lidar e prosperar. A saúde mental existe como um complexo contínuo, com experiências que vão desde um estado de bem-estar ideal até estados de debilidade com grande sofrimento e dor emocional (World Health Organization [WHO], 2022). Alguns

estudos tem mostrado que os estudantes de medicina são mais suscetíveis a depressão, exaustão emocional, síndrome de burnout, assim como insatisfação com as próprias realizações, ideias suicidas também mostraram maior prevalência durante a graduação de medicina. Um estudo com estudantes poloneses evidenciou o relato de autonegligência por parte dos estudantes com suas vidas diárias em relação ao sofrimento psíquico (Zaman et al., 2019).

Pode-se dizer que a saúde mental dos estudantes de medicina pode ser em parte influenciada por suas escolhas de estilo de vida, para tanto é recomendado que os comportamentos sejam abordados com intuito de melhorar a saúde mental dos mesmos. Apesar da pandemia ter afetado significativamente o estilo de vida e o comportamento, os dados dos estudos permaneceram em concordância com a literatura anterior a pandemia, configurando o próprio curso como fator de risco para piora da saúde mental e aparecimento de transtornos mentais comuns (Ghali et al., 2022). Entre os problemas mais prevalentes entre alunos do ciclo básico e clínico: estavam sono, ansiedade, exaustão, depressão e casos com risco de suicídio, apresentaram como válvula de escape o abuso do álcool, uso de estimulantes não prescritos e compulsão alimentar. Neste mesmo estudo identificou-se que exercícios físicos, atividades extracurriculares e apoio em pequenos grupos são fontes de bem-estar e prevenção do estresse (Bastos, 2022).

Outro estudo de metanálise realizado sobre o nível de ansiedade em estudantes de medicina global, evidenciou que na América do Sul e Norte houve uma prevalência de 27,5% enquanto a média em todo o mundo se manteve em 33,8%, servindo para aumento da conscientização de que a ansiedade é uma questão prevalente e pouco abordada nas escolas médicas. A ansiedade tem implicações terríveis tanto para o estudante como para os pacientes (Tian-Ci et al., 2019). Um estudo italiano sobre transtornos mentais em estudantes de medicina concluiu que estudantes de medicina tem alto risco de depressão, prevalência semelhante aos estudantes de todo o mundo. Sugerindo que é necessário o planejamento de intervenções terapêuticas e preventivas, além de ofertar estratégias de melhorar o bem-estar e o estilo de vida (Cardoso et al., 2022).

Neste sentido, foi realizada uma pesquisa preliminar (seção 2.2.1 - quadro 1) na plataforma de registro de protocolos de revisões sistemáticas PROSPERO e nas bases de dados MEDLINE via Pubmed, Embase, Scielo, Google Scholar, além do banco de dados do Joanna Brics Institute (JBI), para elencar revisões sistemáticas que abordassem estilo de vida, saúde mental e estudantes de medicina. Não foram encontradas revisões dentro do proposto assunto deste estudo. Foram encontradas seis revisões sistemáticas próximas a temática uma que avaliava a prevalência global de ansiedade entre estudantes de medicina, realizada na China em 2019 citada acima, uma sobre burnout em estudantes de medicina antes da residência, realizada na Europa em 2019 também citada acima, outras quatro revisões no Brasil entre 2017 a 2019 que tratavam sobre saúde mental, depressão, desgaste e sofrimento psíquico e fatores de adoecimento em estudantes de medicina, mas que não abordavam a relação entre estilo de vida e adoecimento mental principalmente no período pós pandemia.

O objetivo do presente artigo é apresentar um protocolo destinado a avaliar a partir das evidências científicas apresentadas na literatura a associação entre o estilo de vida do estudante de medicina e o adoecimento mental durante a graduação.

## **2. Metodologia**

Este protocolo de revisão sistemática que foi elaborado de acordo com as recomendações Preferred Reporting Items for Systematic Review and Meta-Analysis Protocols (PRISMA-P), intenção do presente protocolo é descrever as etapas seguidas para a consecução da revisão sistemática, como a elaboração da questão norteadora, estabelecimento dos critérios de elegibilidade de estudos primários, seleção das publicações nas bases de dados. Este protocolo será submetido a plataforma de registro PROSPERO.

A revisão sistemática da literatura seguirá o esquema de referência citado pelo Joanna Briggs Institute (Moola et al., 2020), para revisões de etiologia e fatores de risco que avaliam a relação entre certos fatores e o desenvolvimento de uma doença ou condição ou outro resultado de saúde. Atualmente, não existe uma metodologia universalmente aceita para conduzir revisões sistemáticas de etiologia e risco, serão utilizados os critérios de inclusão e exclusão baseados no mnemônico PEO, constituído por: População (P), Exposição (E) Outcomes (O).

As duas questões norteadoras de pesquisa: O estilo de vida tem relação com o adoecimento mental dos estudantes de medicina durante a graduação? Há diferença desta relação no período pré e pós pandemia?

## 2.1 Critérios de elegibilidade

Deste modo, esta revisão incluirá estudos observacionais epidemiológicos de etiologia que relacionam características individuais, comportamentos pessoais, condições ambientais e tratamentos que podem modificar o risco de doença. A população (P) em questão serão estudos que abordem estudantes de escolas/universidades que estavam em curso de graduação em medicina, portanto materiais cuja população do estudo envolva estudantes de graduação de outros cursos serão excluídos. A exposição (E) a ser avaliada é o estilo de vida dos estudantes durante o período da graduação em medicina realizado através de instrumentos que avaliam estilo vida, qualidade de vida e bem estar relacionadas a hábitos de vida modificáveis, serão excluídos estudos que tratem de exposição não modificável como histórico familiar e doença. O resultado ou outcomes (O) é o adoecimento mental dos estudantes de medicina que se caracteriza por doenças psiquiátricas manifestadas por colapsos no processo adaptativo expressos principalmente como anormalidades de pensamento, sentimento e comportamento, produzindo sofrimento ou comprometimento da função. O estudo deve indicar se há relação entre o adoecimento mental e o estilo de vida adotado pelos estudantes de medicina na graduação.

## 2.2 Estratégia de pesquisa

As estratégias de busca desta revisão apresentam por finalidade encontrar estudos primários, epidemiológicos, observacionais, analíticos e descritivos, de coorte prospectivos e retrospectivos, estudos de caso-controle, estudos transversais, ensaios clínicos randomizados, sem restrição de idiomas e sem restrição em relação ao tempo de publicação. Inicialmente, foi realizada uma pesquisa inicial limitada às bases de dados SCIELO e MEDLINE, para identificar artigos sobre o tema. Posteriormente foi realizada uma análise das palavras contidas no título e no resumo, e dos termos de índice usados para descrever os artigos. Esses termos foram usados para elaborar uma estratégia de busca completa para informar o nome da base de dados relevante, a estratégia de busca, incluindo as palavras-chave e termos de índice identificados, será adaptada para cada fonte de informação incluída. A lista de referência dos outros estudos selecionados para avaliação crítica será selecionada para estudos posteriores.

As bases de dados incluídas na revisão serão: PubMed; Scopus; Embase; SciELO. As pesquisas por estudos não publicados, nomeadamente literatura cinzenta será realizada nas seguintes bases de dados: Google Scholar (<http://scholar.google.pt>) e open grey (<https://opengrey.eu/>). Descritores/MESH: mental disorders; mental health; medical student; life style.

Abaixo seguem os quadros de resultados da pesquisa preliminar na plataforma, a construção da frase booleana e das estratégias de busca utilizadas na pesquisa inicial. Nota-se que conforme as alternâncias dos operadores booleanos e dos descritores nas presentes bases de dados, influenciam diretamente na quantidade de resultados obtidos.

## 2.2.1 Apresentação dos Quadros

**Quadro 1** – Busca preliminar (Base de dados, frase booleana e resultados encontrados).

Base de dados	Estratégia de pesquisa	Resultados
Scopus	Lifestyle AND mental disorders OR mental health AND medical students	169
SciELO	AND (ab:(Lifestyle)) AND ((Mental disorder) OR (mental disorders) OR (mental health)) AND ((Medical students))	15
BVS	Estudantes de medicina AND Estilo de vida AND Transtornos mentais	25
EMBASE	medical students AND mental disorders OR mental health AND lifestyle	894
Google Scholar		

Fonte: Autores.

**Quadro 2** - Estratégia de pesquisa para a MEDLINE (Via PubMed).

Estratégia	Resultados
((Life style) OR (mental disorder)) OR (mental disorders) AND (medical students)	8.990
((Life style) AND (mental disorder)) OR (mental disorders) AND (medical students)	7.236
((Lifestyle[Title/Abstract] AND ((mental disorders[Title/Abstract] OR (mental disorder[Title/Abstract] OR (mental health[Title/Abstract])))) AND ((Medical students[Title/Abstract])OR (students, medical)))	169

Fonte: Autores.

## 2.3 Seleção dos estudos

Os estudos recuperados nas bases de dados serão exportados para o aplicativo destinado à condução de revisões sistemáticas chamado Rayyan QCRI da Qatar Computing Research Institute (Ouzzani et al., 2016). Com isso, publicações duplicadas serão excluídas e, em seguida, acontecerá a leitura de título e resumo por dois revisores independentes. Um terceiro revisor participará dessa etapa, caso haja dúvida ou discordância sobre a inclusão dos materiais. Todos os artigos passíveis de inclusão serão lidos na íntegra para garantir que respondam à pergunta inicialmente formulada. As razões para exclusão de estudos de texto completo que não atendam aos critérios de inclusão serão registradas e relatadas na revisão sistemática. Além disso, um diagrama de fluxo será apresentado para melhor elucidação das etapas atendidas e quantificação dos materiais considerados na revisão, conforme proposto pelo Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses 2020 Statement (PRISMA) (Page et al., 2021). Os resultados da pesquisa serão relatados na íntegra na revisão sistemática final.

## 2.4 Extração dos dados e avaliação dos estudos

Os dados serão extraídos de trabalhos incluídos na revisão sistemática por dois revisores independentes usando uma ferramenta de extração de dados alinhada com objetivo e a questão dessa revisão sistemática de etiologia e risco conforme recomendado e desenvolvido pelo JBI. Baseado na recomendação do JBI. A ficha baseada na sugestão da The Joanna Briggs Institute e irá considerar as seguintes variáveis: autores, ano de publicação, nome do periódico, objetivo do estudo, tipo de estudo, local do estudo, população e características da amostra de estudo, procedimentos realizados no recrutamento dos sujeitos, duração do estudo e do acompanhamento, fatores de exposição (variáveis independentes), variáveis dependentes, análise dos dados, ajuste para fatores de confusão, resultados do estudo e comentários. Os dados extraídos incluirão detalhes específicos sobre a população, exposição, resultado, métodos de estudo e conclusões-chave relevantes para o objetivo deste estudo. Em caso de

divergência e desacordos serão resolvidos através de discussão entre os revisores e se necessário com o terceiro revisor. Os autores do trabalho serão contatados para solicitar dados ausentes ou adicionais, se necessário.

### 2.5 Síntese dos estudos e apresentação dos dados

Os dados extraídos serão apresentados de forma diagramática ou tubular de forma alinhada com o objetivo desta revisão sistemática. Um resumo narrativo acompanhará os resultados tabelados e/ou cartografados e descreverá como os resultados se relacionam com os objetivos e questões das revisões.

## 3. Resultados Esperados

O mapeamento das evidências na literatura internacional sobre o estilo de vida dos estudantes de medicina e o adoecimento mental destes estudantes, bem como a verificação com base nos períodos pré pandemia e pós pandemia.

## 4. Considerações Finais

Ao levar em consideração a importância do estilo de vida na saúde física e mental e as mudanças que ocorrem nos períodos de crise social como aconteceu na pandemia que alteram o comportamento da população, a proposta de revisão ora apresentada e analisada, propiciará grandes contribuições na reflexão e atenção a respeito do tema. Estima-se que esta revisão traga contribuições para a formulação de medidas de prevenção no âmbito das universidades.

É importante salientar a necessidade de outros estudos que avaliem o estilo de vida e o adoecimento mental dos estudantes de medicina de forma associada, levando em consideração todas as especificidades envolvidas nesse processo, principalmente pós pandemia. Bem como o desenvolvimento de outros trabalhos nesse âmbito que busquem melhores práticas de vida que corroborem com a saúde mental dos indivíduos.

## Referências

- Andraus, G. S., Vieira, F. M., Candido, G. M., Patino, G. P., Bernardelli, R. S. & De Palma, H. L. A. (2023). Associations between Lifestyle and Sociodemographic Factors in Medical Students: A Cross Sectional Study. *J Lifestyle Med.*, 13(1):73-82. <https://doi.org/10.15280/jlm.2023.13.1.73>
- Bastos, T. M. (2022). *Avaliação da saúde mental dos estudantes de medicina e sua percepção quanto a formação médica ao longo da graduação – um estudo com metodologia mista* [Tese Doutorado]. Universidade Federal do Rio Grande do Sul. *Revista Brasileira de Qualidade de Vida*, 6(2). <https://periodicos.utfpr.edu.br/rbqv/article/view/1838>
- Brito, B. J. Q., Gordia, A. P. & Quadros, T. M. B. (2014). Revisão da literatura sobre o estilo de vida de estudantes universitários. *Revista Brasileira de Qualidade de Vida*, 6 (2). <https://periodicos.utfpr.edu.br/rbqv/article/view/1838>
- Cardoso, A. C. C., Barbosa, L. D. O., Quintanilha, L. F. & Avena, K. M. (2022). Prevalence of common mental disorders among medical students during the Covid-19 pandemic. *Rev bras educ med.* 46(1): e006. <https://doi.org/10.1590/1981-5271v46.1-20210242.ING>
- Ghali, H., Ghammem, R., Baccouche, I., Hamrouni, M., Jedidi, N., Smaali, H., Earbi, S., Hajji, B., Kastalli, A., Khalifa, H., Maagli, K.B., Romdhani, R., Halleb, H., & Jdidi, F. (2022). Association between lifestyle choices and mental health among medical students during the COVID-19 pandemic: A cross-sectional study. *PLOS ONE*. 17(10): e0274525. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0274525>
- Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., Shamseer, L., Tetzlaff, J. M., Akl, E. A., Brennan, S. E., Chou, R., Glanville, J., Grimshaw, J. M., Hróbjartsson, A., Lalu, M. M., Li, T., Loder, E. W., Mayo-Wilson, E., McDonald, S., McGuinness, L. A., & Moher, D. (2021). The PRISMA 2020 statement: An updated guideline for reporting systematic reviews. *Journal of clinical epidemiology*, 134, 178–189. <https://doi.org/10.1016/j.jclinepi.2021.03.001>
- Grether, E. O., Becker, M. C., Menezes, H. M. & Nunes, C. R. De O. (2019). Prevalência de Transtornos Mentais Comuns entre Estudantes de Medicina da Universidade Regional de Blumenau (SC). *Revista Brasileira De Educação Médica*, 43(1), 276–285. <https://doi.org/10.1590/1981-5271v43suplemento1-20180260>
- Moola, S., Munn, Z., Tufanaru, C., Aromataris, E., Sears, K., Sfetcu, R., Currie, M., Lisy, K., Qureshi, R., Mattis, P., & Mu, P. (2020). Capítulo 7: Revisões sistemáticas de etiologia e risco. In E. Aromataris & Z. Munn (Eds.), *JBI Manual para Síntese de Evidências*. <https://doi.org/10.46658/JBIMES-20-08>
- Ornell, F., Schuch, J. B., Sordi, A. O. & Kessler, F. H. P. (2020). Pandemia de medo e Covid-19: impacto na saúde mental e possíveis estratégias. *Rev Debates Psiquiatria*, (1), 2-7.

Ouzzani, M., Hammady, H., Fedorowicz, Z. & Elmagarmid, A. (2016). Rayyan—a web and mobile app for systematic reviews. *Systematic Reviews*, 5 (1), 210. <https://doi.org/10.1186/s13643-016-0384-4>

Ribeiro, I. S., Silveira, R. P. & Silveira Teixeira, G. (2018). Estilo de vida e bem-estar de estudantes da área da saúde. *Enfermería Actual de Costa Rica*, 34, 67-81. <http://dx.doi.org/10.15517/revenf.v0i34.30387>

Rodriguez, A., Ciro, R., Reis, R. S. & Petroski, E. L. (2008). Versão brasileira do questionário "estilo de vida fantástico": tradução e validação para adultos jovens. *Arquivos Brasileiros de Cardiologia*, 91, 102-109. <https://doi.org/10.1590/S0066-782X2008001400006>

Tassini, C. C., Val, G. R., Candido, S. S., & Bachur, C. K. (2017). Assessment of the Lifestyle of University Students in the Healthcare Area Using the Fantastic Questionnaire. *International Journal of Cardiovascular Sciences*, 30(2), 117–122. <https://doi.org/10.5935/2359-4802.20170024>

Tian-Ci Quek, T., Wai-San Tam, W. X., Tran, B., Zhang, M., Zhang, Z., Su-Hui Ho, C. & Chun-Man Ho, R. (2019). The Global Prevalence of Anxiety Among Medical Students: A Meta-Analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16 (15): 2735. <https://doi.org/10.3390/ijerph16152735>

World Health Organization. (2022). *World mental health report: transforming mental health for all*. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240049338>

Zaman, R., Hankir, A. & Jemni, M. (2019). Fatores de estilo de vida e saúde mental. *Psychiatria Danubina*, 31 (3): 217–20. <https://hrcak.srce.hr/file/382167>