

A rotina do autocuidado em estudantes de graduação durante a pandemia do Covid-19

The self-care routine in undergraduate students during the Covid-19 pandemic

La rutina de autocuidado en estudiantes de pregrado durante la pandemia del Covid-19

Recebido: 20/11/2024 | Revisado: 29/11/2024 | Aceitado: 30/11/2024 | Publicado: 03/12/2024

Jessika Pricilla Ferreira de Oliveira

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5615-2319>

Centro Terapêutico Integrar, Brasil

E-mail: jessikaterapeutaocupacional@gmail.com

Maria Luiza Morais Regis Bezerra Ary

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8376-2224>

Universidade Estadual de Ciências da Saúde de Alagoas, Brasil

E-mail: maria.ary@uncisal.edu.br

Resumo

Introdução: Autocuidado à saúde representa muito mais do que a capacidade do indivíduo de “fazer coisas” por si e para si mesmo. A pandemia do Covid-19 marcou as pessoas com o distanciamento social, mudança do cotidiano e da rotina das pessoas, trazendo assim questionamentos, preocupações, medo, tornando tudo muito instável. **Objetivo:** Identificar se a rotina do autocuidado dos estudantes de graduação sofreu mudanças na pandemia do covid-19. **Metodologia:** Este é um estudo de abordagem quantitativa, de natureza descritiva e modo transversal. Participaram dessa pesquisa estudantes do curso de terapia ocupacional estudantes de uma universidade estadual do nordeste brasileiro. O estudo foi realizado de forma online, onde um link foi disponibilizado via e-mail e whatsapp com o questionário. Na coleta de dados utilizou-se algumas perguntas para identificação e a Escala de avaliação da capacidade de autocuidado- EACAC (ASA-A). Utilizamos uma análise simples e descritiva. **Resultados/discussão:** O resultado geral da escala mostra resultados proveitosos, entretanto nas questões individuais houve pontos significativos de destaque a serem mencionados. Os estudantes não conseguiram manter uma rotina no autocuidado, sendo a alimentação, o sono e o tempo para si mesmos as áreas mais afetadas. **Conclusão:** A pandemia do Covid-19 causou alterações na rotina de autocuidado dos estudantes. Apesar desses estudantes não precisarem se deslocar à Universidade devido a virtualização das aulas, eles não conseguiram estabelecer um planejamento para o desenvolvimento de uma rotina de autocuidado satisfatória.

Palavras-chave: Autocuidado; Covid-19; Estudantes; Terapia ocupacional.

Abstract

Introduction: Self-care for health represents much more than the individual's ability to “do things” themselves. The Covid-19 pandemic marked people with social distancing, changing people's daily lives and routines, thus bringing questions, concerns, and fear, making everything very unstable. **Objective:** To identify whether the self-care routine of undergraduate students has changed during the Covid-19 pandemic. **Methodology:** This is a study with a quantitative approach, descriptive in nature and cross-sectional. Students from the occupational therapy course at a state university in northeastern Brazil participated in this research. The study was done online, where a link was made available via email and WhatsApp with the questionnaire. In data collection, some questions were used for identification and, the Self-Care Capacity Assessment Scale - EACAC (ASA-A). We use a simple and descriptive analysis. **Results/discussion:** The overall result of the scale shows useful results, however in the individual questions there were significant points to be mentioned. The students didn't have a self-care routine, with food, sleep, and time for themselves being the most affected areas. **Conclusion:** The Covid-19 pandemic caused changes in students' self-care routines. Although these students did not need to travel to the University due to the virtualization of classes, they couldn't establish a plan to develop a satisfactory self-care routine.

Keywords: Self-care; Covid-19; Students; Occupational therapy.

Resumen

Introducción: El autocuidado de la salud representa mucho más que la capacidad del individuo de “hacer cosas” por sí mismo y para sí mismo. La pandemia de Covid-19 marcó a las personas con un distanciamiento social, cambiando la vida cotidiana y la rutina de las personas, trayendo así preguntas, inquietudes, miedos, volviendo todo muy inestable. **Objetivo:** Identificar si la rutina de autocuidado de los estudiantes de pregrado ha cambiado durante la pandemia de Covid-19. **Metodología:** Se trata de un estudio con enfoque cuantitativo, de carácter descriptivo y transversal. En esta

investigación participaron estudiantes del curso de terapia ocupacional de una universidad estatal del noreste de Brasil. El estudio se realizó online, donde se puso a disposición un enlace vía correo electrónico y WhatsApp con el cuestionario. En la recolección de datos se utilizaron algunas preguntas para la identificación y la Escala de Evaluación de la Capacidad de Autocuidado - EACAC (ASA-A). Utilizamos un análisis simple y descriptivo. Resultados/discusión: El resultado general de la escala muestra resultados útiles, sin embargo, en las preguntas individuales hubo puntos importantes que mencionar. Los estudiantes no pudieron mantener una rutina de autocuidado, siendo la alimentación, el sueño y el tiempo para sí mismos las áreas más afectadas. Conclusión: La pandemia de Covid-19 provocó cambios en la rutina de autocuidado de los estudiantes. Si bien estos estudiantes no necesitaron desplazarse a la Universidad debido a la virtualización de clases, no pudieron establecer un plan para desarrollar una rutina de autocuidado satisfactoria.

Palabras clave: Autocuidado; Covid-19; Estudiantes; Terapia ocupacional.

1. Introdução

O início de 2020 foi marcado pelo surto de uma doença causada pelo novo coronavírus (Covid-19) e seu avanço em nível mundial. Em trinta de janeiro a Organização Mundial da Saúde (OMS) declarou o surto da doença como emergência de saúde pública de importância internacional e, em 11 de março, foi caracterizado pela organização como uma pandemia, dado ao alto potencial de transmissão e ameaça à vida das pessoas (Teixeira & Dahl, 2020).

A fim de reduzir a mortalidade e evitar sobrecarga do sistema de saúde, a OMS recomendou o distanciamento social para diminuir o risco de transmissão do novo Coronavírus. Seguindo as recomendações das autoridades sanitárias, diversos estados e municípios brasileiros implementaram medidas de restrição de circulação, autorizando somente o funcionamento de serviços considerados essenciais como supermercados, padarias, unidades de saúde e farmácias (Oliveira *et al.*, 2021).

A pandemia do Covid-19 trouxe à tona impasses e dificuldades inerentes à vida cotidiana e organização da rotina. A suspensão das aulas presenciais, dos estágios supervisionados, do trabalho remunerado que alguns exerciam para conseguir se manter na universidade, implicou também em uma ruptura com a temporalidade, movimentos, espaços e relações sociais que a elas se relacionam. O deslocamento das diferentes dimensões da vida cotidiana - como o trabalho, a formação, a família e o tempo livre - e a sua restrição ao ambiente doméstico produziu a fusão de diferentes espaços e ambientes do cotidiano em um só lócus (Teixeira & Dahl, 2020).

As modificações exigidas pelo cenário da pandemia afetaram diretamente os estudantes com sua rotina diária drasticamente alterada com a virtualização das aulas. Salientando que as mudanças que ocorreram devido a pandemia são totalmente novas para estes estudantes e a mudança que ocorreu no ambiente em que estes estavam inseridos puderam influenciar significativamente a diminuição da prática de autocuidado, como também causar adoecimento e perda no foco para o seu desenvolvimento acadêmico (Ferreira *et al.*, 2021).

O autocuidado refere-se a atividades cotidianas realizadas pelo indivíduo em seu próprio benefício, na manutenção da vida, da saúde e do bem-estar. Essas atividades são realizadas ao longo do ciclo de vida do indivíduo e podem modificar-se diante dos seus próprios processos de desenvolvimento e envelhecimento, ou de restrições, definitivas ou temporárias por inúmeros fatores (Castanharo & Wolff, 2014). Refletimos que o cuidado não acontece de forma linear, é algo que vai se construindo a partir do contato com as outras pessoas e as experiências obtidas (Sousa *et al.*, 2019).

A visão da Terapia Ocupacional acerca do autocuidado é compreendida sob a visão do desempenho ocupacional em algumas áreas de ocupação do indivíduo conhecida como atividade de vida diária, essas atividades promovem o cuidado do indivíduo com o próprio corpo, ainda podemos incluir as áreas de gestão da saúde e sono/descanso. O autocuidado configura-se como tarefas básicas que uma pessoa utiliza para manter seu cuidado pessoal, habilidades que se desenvolvem ao longo da vida, contribuindo para a integridade, as funções do desenvolvimento humano (Aota, 2020; Castanharo & Wolff, 2014).

É de fundamental importância destacar que longos períodos de aula virtuais, momentos longos de estudos extra aula, demandas da rotina do lar, tempo dedicado a família, em conjunto com as mudanças radicais do cotidiano devido a pandemia,

as medidas de distanciamento social, podem gerar ansiedade e modificar a forma da realização do autocuidado, trazendo prejuízos à saúde desses estudantes (Ferreira *et al.*, 2021).

Este estudo questionou como os estudantes do curso de Terapia Ocupacional estão conseguindo cuidar de si mesmos mediante a todo o cenário que estão inseridos? Baseado nisso, este estudo tem como objetivo identificar se a rotina do autocuidado dos estudantes de graduação sofreu mudanças na pandemia do Covid-19.

2. Metodologia

Este estudo é caracterizado como descritivo e transversal de abordagem quantitativa (Pereira *et al.*, 2018; Toassi & Petry, 2021). Este estudo seguiu a resolução 466/12 e teve parecer consubstanciado favorável do Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da Universidade Estadual de Ciências da Saúde de Alagoas (UNCISAL), número do parecer 5.075.625 e CAAE 49972721.3.0000.5011.

Foi realizado com estudantes de graduação de Terapia Ocupacional da Universidade Estadual de Ciências da Saúde de Alagoas que estivessem devidamente matriculados durante a coleta dos dados. Os estudantes foram convidados a participar do estudo por um link contendo o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido - TCLE e os formulários, enviado via email e whatsapp, assim aqueles que quiseram participar, aceitaram e assinaram o TCLE confirmando que estavam cientes de que as informações cedidas por eles seriam utilizadas somente para fins acadêmicos.

As respostas possuem total confidencialidade, não tendo identificação e nem exposição dos dados. Sendo de responsabilidade das pesquisadoras a ética visando o princípio de confidencialidade para que as respostas não sejam divulgadas e não tenham outra finalidade.

A coleta de dados teve duração de dois meses, dezembro de 2021 e janeiro de 2022, ocorreu por meio da plataforma *Google forms*. Ao receber o formulário o estudante conhecia os objetivos do estudo em uma breve apresentação, aceitando participar do estudo era encaminhado ao Termo de Consentimento Livre e Esclarecido - TCLE, assim ao assinar, era solicitado que o estudante baixasse uma cópia do termo e arquivasse para qualquer necessidade durante a coleta de dados. Em seguida o participante era direcionado para um questionário sociodemográfico para caracterização dos participantes e, para a Escala de Avaliação da Capacidade de Autocuidado- EACAC (ASA-A).

O questionário sociodemográfico constou das seguintes questões apresentadas na Tabela 1, seguinte:

Tabela 1 - Questionário Sociodemográfico.

-
- 1- Curso:
Terapia Ocupacional ()
- 2- Ano do curso:
1º ano () 2ºano() 3ºano() 4ºano ()
- 3- Sexo
Feminino () Masculino ()
- 4- Idade:
16 a 19 () 20 a 29 () 30-39 () Acima de 40 ()
- 5- Mora com quem:
Sozinho () Meus pais () Meu pai ou Minha mãe () Esposo (a) () Outros parentes ()
- 6- Estado civil:
Solteiro(a): () Casado(a): () Separado(a): () viúvo (a): ()
- 7- Tem filhos: ()Sim ()Não
- 8- Se sim, quantos:
Um () Dois () Três () Mais de três ()
-

Em todas as opções no formulário foi adicionado a opção de "Não desejo Identificar".

Fonte: Dados da pesquisa.

O instrumento Escala para avaliar as Capacidades de autocuidado - EACAC (ASA-A), formada por 24 itens, com perguntas relacionadas à alimentação, sono, higiene, tempo para si mesmo, gerenciamento de saúde, gerenciamento de amizades. Tendo como opção de resposta os seguintes reativos: discordo totalmente (1 ponto); discordo (2 pontos) nem concordo nem discordo (3 pontos); concordo (4 pontos) e concordo totalmente (5 pontos). A pontuação mínima é de 24 e a máxima de 120 pontos. Quanto mais próximo de 120 pontos, melhores as capacidades de autocuidado e quanto mais próximo de 24, piores as mencionadas capacidades (Quadro 1) a seguir:

Quadro 1 - Escala para avaliar as capacidades de autocuidado (ASA-A).

Itens	Discordo Totalmente e	Discordo	Nem concordo Nem discordo	Concordo	Concordo totalmente
1- Quando acontece qualquer tipo de alteração na minha vida, procuro fazer as mudanças necessárias para manter-me saudável.	1	2	3	4	5
2- Geralmente vejo se tudo aquilo que faço para manter minha saúde está certo.	1	2	3	4	5
3- Quando tenho dificuldade para movimentar alguma parte do meu corpo, procuro dar um jeito para resolver o problema.	1	2	3	4	5
4- Procuro manter limpo e saudável o lugar onde vivo.	1	2	3	4	5
5- Quando necessário, tomo novas providências para manter-me saudável.	1	2	3	4	5
6- Sempre que posso, cuido de mim.	1	2	3	4	5
7- Procuro as melhores maneiras de cuidar de mim.	1	2	3	4	5
8- Tomo banho, sempre que necessário, para manter a minha higiene.	1	2	3	4	5
9- Procuro alimentar-me de maneira a manter meu peso certo.	1	2	3	4	5
10- Quando necessário, reservo um tempo para estar comigo mesmo.	1	2	3	4	5
11- Sempre que posso, faço ginástica e descanso no meu dia-a-dia.	1	2	3	4	5
12- Com o passar dos anos, fiz amigos com quem posso contar.	1	2	3	4	5
13- Geralmente durmo o suficiente para me sentir descansado.	1	2	3	4	5
14- Quando recebo informações sobre minha saúde, faço perguntas para esclarecer aquilo que não entendo.	1	2	3	4	5
15- De tempos em tempos examino o meu corpo para ver se há alguma diferença.	1	2	3	4	5

16- Antes de tomar um remédio novo procuro informar-me se ele causa algum mal-estar.	1	2	3	4	5
17- No passado, mudei alguns dos meus antigos costumes para melhorar minha saúde.	1	2	3	4	5
18- Normalmente tomo providências para manter minha segurança e a de Minha família.	1	2	3	4	5
19- Costumo avaliar se as coisas que faço para manter-me saudável têm dado bom resultado.	1	2	3	4	5
20- No meu dia-a-dia, geralmente encontro tempo para cuidar de mim mesmo.	1	2	3	4	5
21- Se tenho algum problema de saúde, sei conseguir informações para resolvê-lo.	1	2	3	4	5
22- Procuo ajuda quando não tenho condições de cuidar de mim mesmo	1	2	3	4	5
23- Sempre acho tempo para mim mesmo.	1	2	3	4	5
24- Mesmo tendo dificuldades para movimentar alguma parte do meu corpo, geralmente consigo cuidar-me como gostaria.	1	2	3	4	5

Fonte: Dados da pesquisa.

Portanto, permite avaliar de maneira confiável a capacidade do autocuidado, auxiliando o profissional na tomada de decisões na prática a reconhecer os fatores facilitadores e complicadores do processo, além de favorecer o desenvolvimento do ser humano em cuidar de si próprio

O curso de Terapia Ocupacional do campo de pesquisa possui matrícula regular de aproximadamente 160 estudantes. Responderam ao questionário 44 estudantes, tendo uma evasão de 54 estudantes da amostra calculada (98 estudantes).

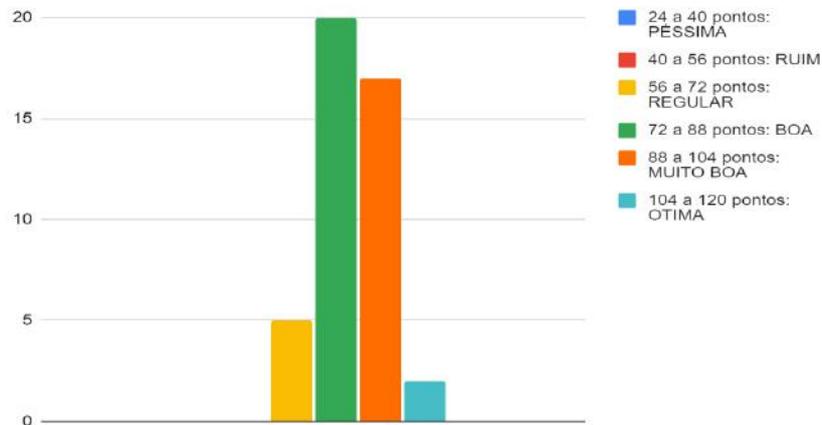
Os dados foram armazenados e contabilizados a partir de uma planilha do Microsoft Excel, foram contabilizadas as pontuações da escala de cada participante, depois agrupadas pelas pontuações estabelecidas pela escala. Posteriormente foram observadas as perguntas individuais da escala para realização da análise descritiva dos dados.

3. Resultados

Com base no questionário sociodemográfico obtivemos que 92,3% do público é feminino, com idade média de 65,9% em torno de 20 a 29 anos; 47,7% mora com os pais; 93,2 % encontram-se solteiros e não possuem filhos.

Ao contabilizarmos a pontuação na Escala para Avaliar a Capacidade de Autocuidado (EACAC) os estudantes se mantiveram nas categorias: regular (56 a 72 pontos), boa (72 a 88 pontos), muito boa (88 a 104 pontos) e ótima (104 a 120 pontos). Não obteve nenhum estudante na categoria: péssima (24 a 40 pontos) e ruim (40 a C pontos). Como mostra o Gráfico 1 abaixo:

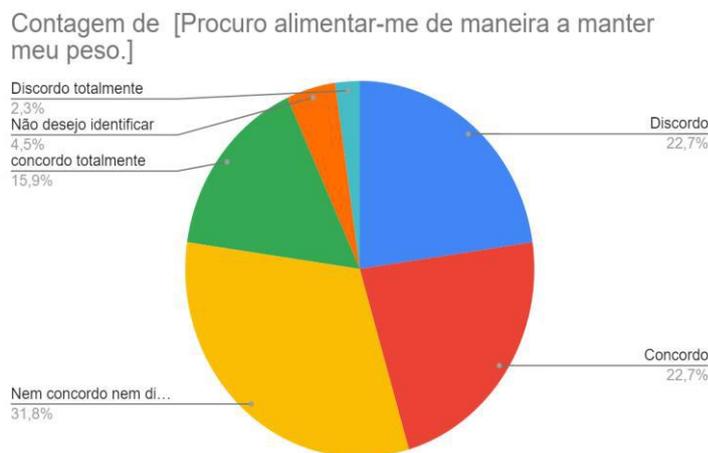
Gráfico 1 - Resultado da Classificação da Capacidade de Autocuidado.



Fonte: Autoria própria.

Ao contabilizarmos as questões da Escala para Avaliar a capacidade de autocuidado (EACAC) isoladamente, obtivemos alguns resultados importantes a serem mencionados de grande relevância. Nas áreas de alimentação, sono, ter tempo para si no dia a dia e tempo para si de forma geral houveram alterações significativas (Gráfico 2).

Gráfico 2 - Alimentação.



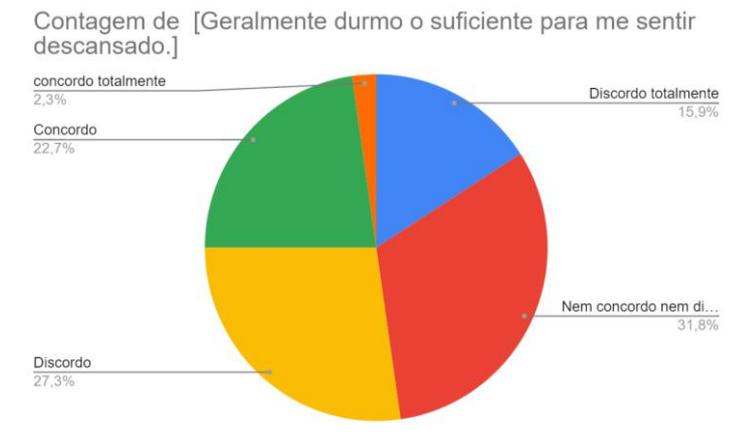
Fonte: Autoria própria.

Nas questões a respeito de alimentação, 22,7% discordaram de manter uma alimentação saudável e 31,8% nem concordam e nem discordam; em dormir para se sentir descansado 16,9% discordaram totalmente, 27,3% discordaram e 31,8% nem concordam e nem discordam; em ter tempo no dia-a-dia para cuidar de si mesmo (cuidado cotidiano) 25% discordaram e 29,5% nem concordam e nem discordam; em ter tempo pra si mesmo 25% discordaram e 45,2% nem concordam e nem discordam.

Deixando claro que em média de 50% dos estudantes apresentam afirmação de discordância e opinião neutra sobre sua capacidade de autocuidado nessas questões.

O Gráfico 3, abaixo, apresenta dados em relação ao sono.

Gráfico 3 - Sono.

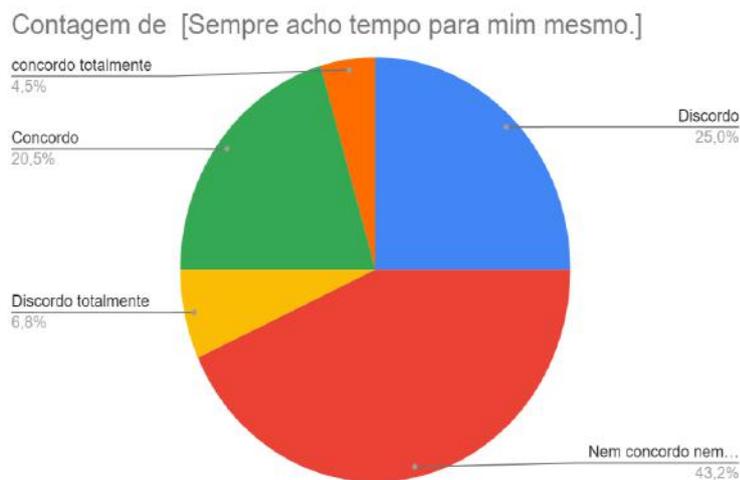


Fonte: A autoria própria.

Nesta questão a grande maioria discorda completamente ou discorda seguida pelos indecisos que nem concordam nem discordam o que mostra que é um item de difícil avaliação.

A seguir, o Gráfico 4 mostra o cuidado com o cotidiano

Gráfico 4 - Cuidado cotidiano.

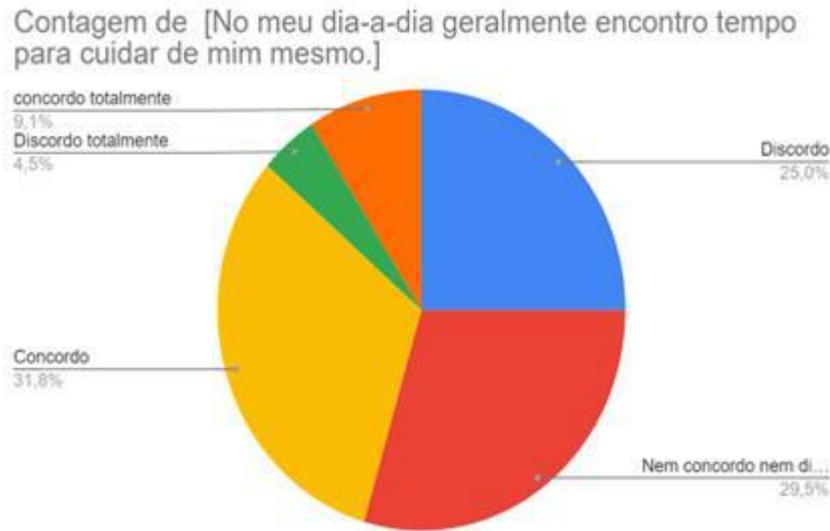


Fonte: A autoria própria

Mais uma vez, pode-se observar que uma grande maioria discorda, o que indica que talvez, devido a ser época da pandemia muitos respondentes apresentavam vulnerabilidades e inseguranças.

O Gráfico 5, a seguir, mostra a questão do tempo para si mesmo.

Gráfico 5 - Tempo para si mesmo.



Fonte: Autoria própria.

Ainda sim é perceptível uma incongruência entre as pontuações gerais da Escala e as questões isoladas dela. Mostrando que em alguns pontos isolados não se conseguiu manter uma qualidade do autocuidado.

4. Discussão

Podemos constatar que há prevalência do público feminino no curso de Terapia Ocupacional. Historicamente atribuiu-se a mulher o papel do cuidado devido às habilidades desenvolvidas dentro do ambiente doméstico, logo as profissões do cuidado em saúde são ainda predominantemente ocupadas pelo público feminino (Figueredo *et al.*, 2018).

É importante refletir e trabalhar para que o olhar da terapia ocupacional amplie-se na perspectiva do autocuidado para além de um desempenho ocupacional, mas como algo inerente à conscientização do indivíduo sobre a importância de cuidar de si mesmo para o seu desenvolvimento, manutenção da saúde e bem-estar. Existe uma brecha nos estudos acerca do autocuidado e a Terapia Ocupacional que precisa ser sanada, que traga uma ampliação da temática autocuidado e o seu uso desvinculado apenas das atividades de vida diária - AVDs (Monteiro, 2022).

Durante a graduação de Terapia Ocupacional na Universidade Estadual de Alagoas não há uma disciplina ou módulo que aborda a temática de forma específica e separada do desempenho das AVDs e sono/descanso. Este estudo deixa claro que há uma necessidade não só de produção científica, mas de diálogo entre docentes e acadêmicos sobre a temática de autocuidado não apenas na área da saúde física, mas também na saúde mental desses estudantes.

Em um grupo de pessoas com escolaridade elevada, como é o caso desses estudantes, aguarda-se que os indivíduos tenham entendimento de hábitos saudáveis para promoção de sua saúde. Então existe uma incoerência diante da realidade vivida e do conhecimento obtido a respeito de saúde e bem-estar. Em um cenário não pandêmico o contexto acadêmico já propõe situações que promovem ansiedade e estresse que intensificam a dificuldade de manter uma rotina satisfatória no autocuidado (Abegg *et al.*, 2020). Nesse estudo o cenário da pandemia pode ser apontado como complicador para a manutenção da rotina de autocuidado por parte dos participantes.

As práticas de autocuidado são realizadas para preservação da vida, saúde e bem-estar, sendo algo essencial para o progresso do ser. Esta maneira de incentivar a saúde é uma forma de demonstrar afetividade e consideração para o seu Eu físico

e mental, procurando suprir as necessidades que o corpo e a mente precisam (Santana, 2020). Foi perceptível que nem todos os estudantes de Terapia Ocupacional conseguiram organizar uma rotina efetiva de autocuidado em alguns pontos essenciais para a manutenção de uma boa qualidade de vida.

Segundo Coelho e Mauricio (2020), os estudantes de graduação em um período sem a presença da pandemia, já possuem uma alteração nos hábitos alimentares devido ao estresse e a ansiedade provocados pela jornada que uma universidade exige, fazendo escolhas de alimentos ultraprocessados e de preparos mais rápidos. Pires & Maciel (2020) afirmam que o hábito de uma alimentação saudável auxilia na prevenção de doenças infecciosas. No período de isolamento, as pessoas poderiam se dedicar melhor a sua alimentação, desenvolvendo habilidades culinárias, entretanto a ansiedade do momento vivido impactaram diretamente a saúde mental das pessoas, possibilitando distúrbios alimentares, escolhas não saudáveis na alimentação. É importante ressaltar que o grupo alimentar mais consumido durante a pandemia foram os industrializados, como também o aumento do consumo de delivery (Coelho & Mauricio, 2020).

Essa pesquisa foi realizada com estudantes de uma universidade pública, não podemos deixar de considerar que o período da pandemia foi um momento também de vulnerabilidade social para muitos estudantes, atingiu muitas famílias, desempregos, dificultando a permanência dos mesmos na universidade.

O sono é um momento de grande importância para a manutenção da saúde física e mental, podendo afetar significativamente a aprendizagem nos processos de atenção e memória (Santos et al., 2022). Segundo o estudo de Grupt *et al.* (2020), com o aumento das restrições impostas durante a pandemia da Covid-19, tais restrições proporcionaram mudanças significativas nos hábitos e na rotina das pessoas, o sono também foi afetado, entre as principais mudanças foram: demora para iniciar o sono, redução do sono noturno, aumento de sonecas diurnas e relatos de piora na qualidade do sono. O sono dos estudantes sofre alteração desde o ingresso na universidade, entretanto no período pandêmico se intensificou o impacto no sono dos estudantes. O aumento do uso de telas foi um fator de contribuição na alteração do sono. E ainda a relação entre problemas de saúde mental e o sono (*Ibidem*, 2022). Portanto, o sono foi representado nesse estudo como uma área de dificuldades dos estudantes desde antes da pandemia e sendo intensificado durante ela. Podendo provocar prejuízos no desenvolvimento, nas ocupações e autocuidado desses futuros profissionais de Terapia Ocupacional.

Ressalvo que este estudo possui limitações. Consideramos como uma principal limitação o acesso apenas virtual com os participantes. O quantitativo de respostas ficou abaixo do esperado, mas ainda sim com as respostas obtidas foi capaz perceber alterações na rotina dos estudantes, não sofrendo alterações significativas nos resultados se tivessem maior quantidade de respostas. Outra dificuldade encontrada foi acerca de referenciais teóricos dentro da Terapia Ocupacional sobre autocuidado e autocuidado dos estudantes, sendo este estudo algo novo para a produção científica.

Salientamos que a Escala de Avaliação da Capacidade De Autocuidado- (EACAC) é usada pela primeira vez em um ambiente universitário como foi nesse presente estudo, não havendo estudos publicados semelhantes para a comparação.

5. Conclusão e Sugestões

O presente estudo expõe alterações na rotina de autocuidado dos estudantes no período da pandemia do Covid-19. Apesar desses estudantes não precisarem se deslocar à Universidade devido a virtualização das aulas, eles não conseguiram melhorar a qualidade da alimentação, do sono, de ter tempo para si mesmos para o desenvolvimento de uma rotina de autocuidado satisfatória.

É importante avaliar e analisar o nível da qualidade da rotina do autocuidado dos estudantes, sendo estes expostos a processos complexos durante a formação da vida profissional e as adaptações em meio a situações inesperadas como foi a pandemia do Covid-19. É importante que o indivíduo possua conhecimento acerca de sua saúde e como mantê-la, não esquecendo

que o ambiente possui fatores que influenciam nesse autocuidado.

O conhecimento é fundamental para a prática de autocuidado, mas há outros determinantes como a saúde física e mental, o ambiente em que se vive, a cultura familiar, a sobrecarga de tarefas, para que se alcance êxito em manter uma rotina de autocuidado.

Saliento então, a necessidade de novos estudos a respeito do autocuidado pós período da pandemia do Covid-19, para verificar novos resultados, e até novas possibilidades de análises comparativas desta temática tão importante para a saúde física e mental.

Referências

- Abegg, D. G., Rutz, G. V. & Talizin, E. V. (2020). Práticas de autocuidado de universitários residentes no campus de um centro universitário de São Paulo. *LyfeSTyle Journal*. 7(2), 34-45.
- AOTA. (2020). Occupational Therapy Practice Framework: Domain and Process. American Occupational Therapy Association (AOTA). *American Journal of Occupational Therapy*, Bethesda. 74(2), 7412410010. <https://doi.org/10.5014/ajot.2020.74S2001>.
- Castanharo, R. C. T. & Wolff, L. D. G. (2014). O autocuidado sob a perspectiva da Terapia Ocupacional: análise da produção científica. *Cad. Ter. Ocup. UFSCar*, 22(1), 175-86
- Coelho, L. E. D. & Mauricio, S. F. (2020). Impactos da Pandemia de COVID-19 nos hábitos alimentares de estudantes universitários de Sete Lagoas-MG. Faculdade Ciências da Vida. https://www.faculadecienciasdavid.com.br/sig/www/opedged/ensinoBibliotecaVirtual/000154_624c4e73ef1b2_048554_5ff3909c529d7_LETICIA_FERNA NDES_DIAS_COELHO.pdf
- Ferreira, M. A. et al. (2021). Prática do autocuidado dos graduandos de Enfermagem durante a graduação e na pandemia do SARS-CoV-2. *Research, Society and Development*. 10(10), e249101018825. DOI: <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v10i10.18825>.
- Figueredo, M. O. (2018). *Terapia ocupacional: uma profissão relacionada ao feminino*. História, Ciências, Saúde – Manguinhos. 25(1), 115-26.
- Grupt, R. et al. (2020). Changes in sleep pattern and sleep quality during COVID-19. lockdown. *Indian J Psychiatry*, 62(4), 370-8. https://doi.org/10.4103/psychiatry.IndianJPsychiatry_523_20.
- Monteiro, A. L. L. (2022). *Oficina de autocuidado na perspectiva da terapia ocupacional para estudantes de graduação de terapia ocupacional*. TCC. Instituto Saúde e Sociedade, Universidade de São Paulo.
- Oliveira, R. M. et al. (2021). Saúde mental e a covid-19: intervenções virtuais de educação em saúde para o enfrentamento da pandemia. *Expressa Extensão*. ISSN 2358-8195. 26(1), 675-96.
- Pereira A. S. et al. (2018). *Metodologia da pesquisa científica*. UFSM.
- Pires, E. F. & Maciel, M. I. S. (2020). Alimentação em tempos da Pandemia do Covid-19. Universidade Federal rural de Pernambuco (UFRPE). <http://www.ufrpe.br/br/content/alimenta%C3%A7%C3%A3o-em-tempos-da-pandemia-do-covid-19>.
- Santana, M. E. D. (2020). *O autocuidado diante de uma pandemia mundial*. [Trabalho de conclusão de curso]. Faculdade Pernambucana de Saúde.
- Santos, J. V., Rocha, L. P. C. & Oliveira, M. R. (2022). Qualidade do sono em estudantes universitários durante a pandemia de covid-19: revisão de literatura. *Research, Society and Development*. 11(15), e370111535468. <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v11i15.35468>.
- Sousa, C. M. M. et al. (2019). Autocuidado e o processo formativo de estudantes no projeto cuidando do mestre da primeira infância. *Revista de Extensão da UNIVASF*, Petrolina. 7(1), 6-24.
- Silva, J. V. & Domingues, E. A. R. (2017). Adaptação cultural e validação da escala para avaliar as capacidades de autocuidado. *Arq. Ciênc. Saúde*. 24(4) 30-6.
- Teixeira, M. R. & Dahl, C. M. (2020). Recriando cotidianos possíveis: construção de estratégias de apoio entre docentes e estudantes de graduação em terapia ocupacional em tempos de pandemia. *Revisbrato Interinstitutional Brazilian Journal of Occupational Therapy*, 4(3). <https://doi.org/10.47222/2526-3544.rbto34425>.
- Toassi, R. F. C. & Petry, P. C. (2021). *Metodologia científica aplicada à área da Saúde*. (2a ed.). Editora da UFRGS.