

ASSOCIAÇÃO ENTRE QUALIDADE DO SONO E QUALIDADE DE VIDA DE ESTUDANTES DE UMA UNIVERSIDADE INTERNACIONAL

ASSOCIATION BETWEEN SLEEP QUALITY AND QUALITY OF LIFE AMONG STUDENTS AT AN INTERNATIONAL UNIVERSITY

Vitória Kelly de Sousa Oliveira ¹

Gilvan Ferreira Felipe ²

RESUMO

O presente estudo tem como objetivo avaliar associações entre a qualidade do sono e a qualidade de vida de estudantes de uma universidade internacional de língua portuguesa, após a pandemia de COVID-19. Trata-se de um estudo transversal, realizado em uma universidade localizada nos estados do Ceará e Bahia, cuja coleta de dados foi realizada por meio de um questionário eletrônico, enviado por *e-mail*, entre janeiro e maio de 2023. Incluiu-se no estudo estudantes de graduação presencial com matrícula ativa e idade igual ou superior a 18 anos. Excluíram-se os discentes afastados por licença ou atestado médico, assim como aqueles que responderam de forma incompleta ao questionário. A análise dos dados envolveu uma estatística descritiva e a aplicação do teste exato de Fisher para verificar associações entre os domínios da qualidade de vida e a percepção dos estudantes sobre sua qualidade do sono. Adicionalmente, foi calculada a razão de chances (Odds Ratio) para medir a força dessas associações. O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa, sob o parecer nº 5.228.129 e Certificado de Apresentação de Apreciação Ética nº 52903821.3.0000.5576. Participaram do estudo 290 estudantes, dos quais 57,9% tinham entre 20 e 25 anos, 52,1% eram do sexo feminino, 57,2% brasileiros e 88,6% solteiros. Os resultados mostraram uma associação significativa entre os domínios físico, psicológico e social da qualidade de vida a uma melhor qualidade do sono. Portanto, a má qualidade do sono impactou negativamente em três domínios específicos da qualidade de vida desse grupo e esses achados reforçam a importância de intervenções que promovam tanto a saúde mental quanto a qualidade do sono, visando melhorar o bem-estar geral dos estudantes universitários.

Palavras-chave: COVID-19, Estudantes, Qualidade de Vida, Qualidade do Sono.

ABSTRACT

This study aims to evaluate associations between sleep quality and quality of life of students at an international Portuguese-speaking university after the COVID-19 pandemic. This is a cross-sectional study conducted at a university located in the states of Ceará and Bahia. Data collection was performed using an electronic questionnaire sent by email between January and May 2023. The study included in-person undergraduate students who were actively enrolled and 18 years of age or older. Students who were absent due to medical leave or certificate, as well as those who answered the questionnaire incompletely, were excluded. Data analysis involved descriptive statistics and the application of Fisher's exact test to verify associations between the domains of quality of life and students' perception of their sleep quality. Additionally, the odds ratio was calculated to measure the strength of these associations. The study was approved by the Research Ethics Committee, under opinion No. 5,228,129 and Certificate of Presentation of Ethical Appreciation No. 52903821.3.0000.5576. A total of 290 students participated in the study, of which 57.9% were between 20 and 25 years old, 52.1% were female, 57.2% Brazilian and 88.6% single. The results showed a significant association between the physical, psychological and social domains of quality of life and better sleep quality. Therefore, poor sleep quality negatively impacted three specific domains of quality of life in this group and these findings reinforce the importance of interventions that promote both mental health and sleep quality, aiming to improve the general well-being of university students.

Keywords: COVID-19, Quality of Life, Sleep Quality, Students.

1. INTRODUÇÃO

A pandemia de COVID-19 impôs inúmeras mudanças na vida e cotidiano das pessoas. O distanciamento físico e a interrupção de atividades diárias foram as principais mudanças que uma grande parte da população mundial experimentou com o advento do vírus em 2019. A situação não foi diferente para os estudantes universitários, que repentinamente se afastaram de suas atividades acadêmicas presenciais, bem como do contato diário com colegas, professores e comunidade universitária e externa, com a qual interagiam por meio de estágios, projetos de extensão e pesquisa de campo, entre outras atividades (Coelho *et al.*, 2020).

Por outro lado, alterações repentinas na rotina podem estar relacionadas a alterações no padrão de sono. O sono é essencial para a vida, pois serve como uma pausa para o corpo e o cérebro se recuperarem da atividade diária. Os processos cognitivos, como raciocínio e linguagem, são melhorados por um sono saudável, além de aumentar a criatividade e reduzir o estresse (Medeiros *et al.*, 2021).

Maciel *et al.* (2023) relatam em seu estudo que distúrbios do sono estão ligados a doenças cardiovasculares, obesidade e problemas de saúde mental e cognitiva. As consequências econômicas e sociais desses problemas incluem aumento do risco de acidentes e diminuição da capacidade de trabalho.

Devido às responsabilidades acadêmicas, a pressão psicológica e o medo advindo da pandemia recente, os problemas de sono são cada vez mais comuns entre os estudantes universitários. Isso pode causar irregularidades no ciclo de sono e, consequentemente, menor qualidade de vida de jovens e adultos (Martins *et al.*, 2022).

Após enfrentar situações de privação do direito individual e restrições pelo bem-estar coletivo, torna-se crucial entender como as pessoas lidam com as adversidades causadas pela manutenção inerente da rotina e como isso afeta sua qualidade de vida (Caliari *et al.*, 2022). Um estudo revelou que, após a epidemia de Síndrome Respiratória Aguda Grave (SARS) em 2003, a população de Hong Kong experimentou sintomas pós-traumáticos e aumento do estresse familiar e no trabalho (Teixeira *et al.*, 2021). Pesquisas sobre o impacto da COVID-19 em diferentes países mostram resultados semelhantes: na China, muitos se sentiram horrorizados e apreensivos durante a pandemia (Zhang; Ma, 2020), enquanto na Espanha, houve um aumento no estresse e ansiedade após o fortalecimento do isolamento (Ozamiz-Etxebarria *et al.*, 2020).

Somado aos impactos desse cenário na vida dos estudantes, a educação acadêmica e profissional foram componentes essenciais de seus projetos de vida que foram

interrompidos. A qualidade do sono e a qualidade de vida desses jovens no processo de construção acadêmica, se tornam características importantes de serem analisadas para compreender os impactos decorridos da pandemia por COVID-19.

Ressalta-se que, mesmo tendo sido decretado fim da emergência em saúde pública de importância internacional pela Covid-19 em maio de 2023, sabe-se da permanência do surgimento de novos casos, inclusive com episódios graves, não significando, portanto, que a COVID-19 tenha deixado de ser uma ameaça à saúde (OPAS, 2023).

Diante disso, este estudo teve como objetivo avaliar associações entre a qualidade do sono e a qualidade de vida de estudantes de uma universidade internacional de língua portuguesa, após a pandemia de COVID-19.

2. MÉTODOS

Trata-se de uma pesquisa de natureza quantitativa, com abordagem analítica e transversal, realizada na Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira (UNILAB). A coleta de dados ocorreu entre janeiro e maio de 2023, utilizando questionários eletrônicos enviados por e-mail aos participantes através do *Google Forms*. Os participantes foram estudantes de graduação com matrícula ativa na instituição. Essa abordagem permitiu manter o distanciamento social e minimizou os riscos de contágio pela COVID-19, garantindo a segurança dos participantes e pesquisadores, além de facilitar o acesso a participantes presentes nos estados do Ceará e da Bahia.

Foram realizados testes prévios no questionário desenvolvido para identificar possíveis erros e inconsistências no sistema que poderiam afetar a coleta de dados. A amostra foi determinada por meio de um cálculo amostral para população finita, totalizando 258 estudantes. Porém, visando reduzir possíveis perdas e vieses, optou-se por acrescentar 12% acima da população, integrando a amostra 290 discentes de graduação. A seleção da amostra seguiu critérios de elegibilidade, incluindo maiores de 18 anos com matrícula ativa em cursos de graduação presencial da UNILAB, que concordaram em participar da pesquisa conforme o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Foram excluídos discentes de pós-graduação e aqueles que não responderam completamente o questionário. Também foram excluídos os participantes que não tinham acesso à internet para preencher os instrumentos eletrônicos de coleta de dados ou que estavam afastados das atividades acadêmicas por licença médica ou outro motivo durante o período de coleta.

Para a coleta de dados, foi criado um questionário sociodemográfico associado à versão em português do *Mini Sleep Questionnaire* (MSQ) (Falavigna *et al.*, 2011) e ao WHOQOL-BREF (THE WHOQOL GROUP, 1998; Fleck *et al.*, 2000), sendo o primeiro para avaliar a qualidade do sono e o segundo para avaliar a qualidade de vida.

O MSQ contém 10 questões relacionadas ao sono, abordando aspectos como dificuldade para adormecer, acordar e não voltar a dormir, uso de remédios para dormir, sono durante o dia, acordar cansado pela manhã, ronco, acordar e voltar a dormir, acordar com dor de cabeça, cansaço sem motivo aparente e sono agitado. Os participantes tiveram um mês para responder ao questionário, seguindo as datas estabelecidas pelo comitê de ética em pesquisa.

A avaliação da qualidade do sono foi feita com base em sete opções de resposta (nunca, muito raramente, raramente, às vezes, frequentemente, muito frequentemente e sempre). O escore total variou de 10 a 70 pontos, sendo que pontuações entre 10 e 24 indicaram boa qualidade do sono; entre 25 e 27, distúrbio leve do sono; entre 28 e 30, distúrbio moderado; e acima de 30, distúrbio grave. Com base nesses critérios, considerou-se como boa qualidade do sono pontuações até 24, e como má qualidade do sono, pontuações a partir de 25 (Canhin *et al.*, 2021).

O WHOQOL-BREF, utilizado para avaliar a qualidade de vida dos participantes, era composto por 26 questões, abrangendo quatro domínios principais: físico, psicológico, relações sociais e meio ambiente. Adicionalmente, duas perguntas gerais avaliavam a percepção global da qualidade de vida e a satisfação com a saúde.

Cada questão era respondida em uma escala Likert de 5 pontos. Os escores dos domínios eram calculados pela soma das respostas e transformados em uma escala de 0 a 100, onde as maiores pontuações indicavam melhor qualidade de vida.

Os estudantes foram categorizados em “insatisfeitos” e “satisfeitos” quanto à QV, tendo como ponto de corte, respectivamente, valores abaixo e acima de 70 do questionário WHOQOL-bref (Teixeira *et al.*, 2021).

Após o período da coleta, os dados foram transferidos e armazenados no *software Microsoft Excel®*, e posteriormente foram exportados para o pacote estatístico IBM - SPSS 22.0, onde efetuou-se a análise descritiva das variáveis, com o cálculo das frequências absolutas e relativas, bem como foram aplicados o teste exato de Fisher e o teste qui-quadrado (χ^2) com o intuito de calcular a associação e as significâncias estatísticas (p -valor $< 0,05$) entre os domínios da qualidade de vida e a percepção dos estudantes sobre sua qualidade do sono. Além disso, a razão das chances foi calculada

com o auxílio do Odds Ratio, permitindo mensurar a força das associações observadas entre as variáveis analisadas.

O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) da UNILAB, sob parecer nº 5.228.129 e Certificado de Apresentação de Apreciação Ética (CAAE) nº 52903821.3.0000.5576, e seguiu as recomendações da Resolução nº 466/12 do Conselho Nacional de Saúde, garantindo a confidencialidade dos dados dos participantes, que foram previamente orientados sobre o estudo por meio do TCLE e consentiram com sua participação.

3. RESULTADOS

A amostra obteve 306 respostas de estudantes da Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira (UNILAB). Após a aplicação dos critérios de inclusão, foram excluídos 16 participantes de cursos de pós-graduação, resultando em 290 estudante.

Conforme visualizado na Tabela 1, a maioria dos participantes do estudo foram estudantes com idades entre 20 e 25 anos (57,9%), predominantemente brasileiros (57,2%), do sexo feminino (52,1%), e solteiros (88,6%).

Tabela 1. Dados sociodemográficos de estudantes de ensino superior público.

Variáveis		<i>f</i>	%
Idade	≤ 20 anos	22	7,6
	20 a 25 anos	168	57,9
	26 a 30 anos	57	19,7
	> 30 anos	43	14,8
Nacionalidade	Brasileiro	166	57,2
	Estrangeiro	124	42,8
Sexo	Masculino	139	47,9
	Feminino	151	52,1
	Solteiro	257	88,6
Estado civil	Casado/união estável	28	9,7
	Separado/Divorciado	5	1,7

Fonte: Dados da pesquisa, 2024.

Enquanto isso, a Tabela 2 mostra o perfil econômico dos discentes que integraram ao estudo, no qual notou-se que quase a metade dos estudantes são responsáveis ou contribuíam com sustento de sua residência (49,0%), além disso 47,6% não recebia auxílio financeiro da universidade que garantissem sua permanência na instituição.

Tabela 2. Perfil econômico de estudantes de ensino superior público.

Variáveis	<i>f</i>	%
Você é responsável economicamente pelo sustento de sua casa?		
Não sou responsável pelo sustento da casa	148	51,0
Sim, minha renda complementa o sustento da casa	107	36,9
Sim, sou o único responsável pelo sustento da casa	35	12,1
Você recebe auxílio financeiro da universidade?		
Não	138	47,6
Auxílio alimentação	51	17,6
Auxílio moradia	87	30,0
Auxílio social	14	4,8

Fonte: Dados da pesquisa, 2024.

No que se refere à qualidade do sono, 238 estudantes tiveram a autopercepção de uma má qualidade de sono. Não somente, notou-se que a maioria dos estudantes demonstraram-se, de modo geral, mais insatisfeitos com sua qualidade de vida (73,45%) (Tabela 3).

Tabela 3. Qualidade do sono e Autopercepção da Qualidade de Vida de estudantes de graduação de uma Universidade de Cooperação Internacional.

Variáveis	Categoria	<i>f</i>	%
Qualidade do sono	Boa qualidade do sono	52	17,9
	Dificuldade leve de sono	24	8,3
	Dificuldade moderada de sono	29	10,0

Autopercepção da qualidade de vida	Dificuldade severa de sono	185	63,8
	Muito ruim	13	4,5
	Ruim	51	17,6
	Nem ruim nem boa	123	42,4
	Boa	85	29,3
	Muito boa	18	6,2

Fonte: Dados da pesquisa, 2024.

A Tabela 4 aponta que a satisfação em relação aos domínios físico, psicológico e social da qualidade de vida está significativamente associada a uma melhor qualidade do sono ($p\text{-valor} < 0,0001$), e que ainda 91,5% dos indivíduos insatisfeitos com o domínio físico da qualidade de vida, têm qualidade de sono ruim. Além disso, indivíduos satisfeitos com a qualidade de vida no aspecto físico têm uma probabilidade aproximadamente 8,5 vezes maior de ter um sono bom em comparação com os insatisfeitos.

Tabela 4. Associações entre a qualidade do sono e a qualidade de vida de estudantes de ensino superior público.

Domínios da qualidade de vida		Qualidade do sono					Odds ratio		p-valor
		Boa		Ruim		Total			
		<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	Valor	IC95%	
Físico	Satisfeito	34	44,2	43	55,8	77	8,566	4,428-16,571	<0,0001
	Insatisfeito	18	8,5	195	91,5	213			
Psicológico	Satisfeito	29	31,9	62	68,1	91	3,579	1,927-6,647	<0,0001
	Insatisfeito	23	11,6	176	88,4	199			
Social	Satisfeito	30	30,3	69	69,7	99	3,340	1,802-6,192	<0,0001
	Insatisfeito	22	11,5	169	88,5	191			
Meio ambiente	Satisfeito	6	18,2	27	81,8	33	1,019	0,398-2,610	>0,05
	Insatisfeito	46	17,9	211	82,1	257			

Fonte: Dados da pesquisa, 2024.

No domínio psicológico, 88,4% dos insatisfeitos também apresentam uma associação significativa com a qualidade de sono ruim ($p\text{-valor} < 0,0001$), e aqueles satisfeitos no domínio psicológico têm uma probabilidade quase 3,6 vezes maior de ter um sono bom.

Por fim, 88,5% dos indivíduos insatisfeitos com o domínio social da qualidade de vida, apresentam qualidade de sono ruim ($p\text{-valor} < 0,0001$), sendo que aqueles satisfeitos com a qualidade de vida social têm uma chance aproximadamente 3,3 vezes maior de ter um sono bom.

4. DISCUSSÃO

Este estudo teve como objetivo avaliar as associações entre a qualidade do sono e a qualidade de vida de estudantes de uma universidade internacional de língua portuguesa durante a pandemia de COVID-19. Assim, os resultados indicaram que, de modo geral, a qualidade do sono impactou diretamente a qualidade de vida dos estudantes durante a pandemia, corroborando com os achados de Genta *et al.* (2021), uma vez que os distúrbios do sono foram comumente relatados neste período atípico (Sayed *et al.*, 2021).

Ao analisar os aspectos sociodemográficos e econômicos dos participantes, apresentados na Tabela 1 e 2, notou-se que a maioria dos estudantes eram do sexo feminino, com faixa etária entre 20 e 25 anos, de nacionalidade brasileira, solteiros, sendo a maioria não responsáveis pelo sustento de sua residência e indicando não receber auxílio financeiro da universidade. Esses achados corroboram com o estudo de Silveira *et al.* (2021), que atribui esse grupo como o mais frequente entre o público universitário no Brasil.

Vários estudos têm se dedicado a avaliar a qualidade de vida e a qualidade do sono da população em geral, especialmente durante a pandemia, com o objetivo de estimar seus impactos. As mudanças drásticas na rotina cotidiana impostas pela pandemia tornaram-se um fator de risco significativo para o desenvolvimento de doenças psicossociais, além de exacerbar níveis de estresse, ansiedade e depressão, particularmente entre estudantes, afetando diretamente a qualidade de vida e do sono desse grupo (Souza *et al.*, 2021; Martins *et al.*, 2023).

Souza *et al.* (2021) definem a qualidade do sono como um indicador-chave de saúde. Outrossim, Silva *et al.* (2022) destacam que a má qualidade do sono pode levar a alterações na memória, no humor, no peso, e a déficits de atenção, entre outros fatores, que impactam negativamente a qualidade de vida do indivíduo. Portanto, é preocupante

o expressivo número de estudantes que relatam uma autopercepção de sono de má qualidade.

Além disso, Martins *et al.* (2024) em seu estudo que visou analisar a relação entre ansiedade, depressão e estresse com a qualidade de vida de estudantes universitários, observaram que a maioria dos indivíduos estavam satisfeitos com sua qualidade de vida. Em contraste, no presente estudo, a maioria dos estudantes demonstraram-se, de modo geral, insatisfeitos com sua qualidade de vida, reiterando o que foi conceituado por Silva *et al.* (2022).

Silva, Pereira e Moura (2020) destacam em seu estudo que a qualidade de vida é percebida como uma autopercepção abrangente da própria vida, abrangendo desde aspectos culturais até expectativas futuras. Essa avaliação é realizada em quatro domínios principais: físico, psicológico, social e ambiental.

Nesse estudo percebeu-se que estudantes insatisfeitos com o domínio físico da qualidade de vida apresentaram, de forma estatisticamente significativa, uma má qualidade de sono. Além disso, observou-se que aqueles com boa qualidade de sono têm 8,5 vezes mais chances de estarem satisfeitos com o domínio físico. Esses resultados foram corroborados com os achados de Nascimento *et al.* (2021), que conceituaram que a má qualidade do sono pode prejudicar significativamente o domínio físico da qualidade de vida.

Observou-se ainda que a maioria dos estudantes insatisfeitos no domínio psicológico também apresentava má qualidade de sono. Os estudantes com boa qualidade de sono tinham 3,6 vezes mais chances de estarem satisfeitos nesse aspecto. Maciel *et al.* (2023) indicam que problemas de sono podem diminuir significativamente a qualidade de vida no domínio psicológico, especialmente entre estudantes universitários. Além disso, Tourinho *et al.* (2023), trazem em seu estudo que a privação do sono prejudica o funcionamento do sistema imunológico, aumentando marcadores de inflamação no organismo.

Segundo Cruz *et al.* (2021), a necessidade de sono varia com a idade, sendo que jovens adultos devem dormir entre sete e nove horas por noite. Contudo, o uso excessivo de tecnologias para estudo e lazer tem reduzido o tempo de sono nessa faixa etária, afetando negativamente a saúde física e as relações sociais. Ainda segundo a este estudo, a falta de sono adequado entre universitários, está ligada a cefaleias, estresse, ansiedade, maus hábitos alimentares e consumo elevado de cafeína e outras substâncias.

Por fim, no domínio social, os indivíduos insatisfeitos apresentaram uma qualidade de sono ruim. Aqueles com boa qualidade de sono tinham 3,3 vezes mais chances de estarem satisfeitos. Marques *et al.* (2017) atribuem esse fenômeno à saída da casa dos pais e, conseqüentemente, à redução do controle parental, o que leva os estudantes a aumentarem as saídas noturnas, resultando na indução de distúrbios do sono e, conseqüentemente, a redução da qualidade de vida deste público.

Convém destacar que este estudo identificou uma baixa qualidade de vida dos estudantes universitários no período pós pandemia de COVID-19, influenciada pela má qualidade do sono. Camaliente et al. (2021), evidenciam em seu estudo que a qualidade de vida reduzida foi associada à presença acentuada de sintomas de ansiedade e depressão, além de sentimentos de solidão, isolamento social e baixa autoestima.

Salienta-se que o estudo aborda uma temática ainda pouco explorada no país, visto que essa associação foi pouco investigada até o momento. Além disso, embora muitos estudos tenham analisado os impactos da pandemia de COVID-19 na população, é necessário que novas pesquisas acompanhem a qualidade de vida e do sono dos universitários no período pós-pandêmico.

Ainda, este estudo apresenta limitações quanto à generalização dos resultados, pois os dados foram coletados de uma população local, na qual o acesso e a familiaridade com o uso da internet foram necessários para responder ao formulário.

5. CONCLUSÃO

O presente estudo notou uma associação significativa entre a qualidade do sono e a qualidade de vida de estudantes universitários no período pós-pandemia de COVID-19. Evidenciou-se que a má qualidade do sono impactou negativamente em três domínios específicos da qualidade de vida desse grupo: físico, psicológico e social. A análise estatística demonstrou uma forte associação entre a satisfação dos domínios destacados à uma melhor qualidade do sono ($p < 0,0001$).

Em relação ao domínio físico, 91,5% dos estudantes insatisfeitos apresentaram sono de má qualidade, sendo que aqueles satisfeitos apresentaram uma probabilidade aproximadamente 8,5 vezes maior de relatar sono de boa qualidade.

No domínio psicológico, os estudantes insatisfeitos demonstraram uma associação com sono ruim (88,4%). A análise mostrou que a satisfação nesse domínio aumentou em cerca de 3,6 vezes a chance de boa qualidade de sono. Da mesma forma, os estudantes que apresentaram insatisfação no domínio social (88,5%), também apresentaram má

qualidade de sono, enquanto a satisfação nesse domínio elevou em aproximadamente 3,3 vezes a probabilidade de sono satisfatório.

Esses achados reforçam a relevância de práticas de promoção e preservação da qualidade do sono como estratégia fundamental para a melhoria da qualidade de vida entre estudantes universitários, especialmente em cenários de vulnerabilidade psicossocial pós-crise sanitária.

Com base nos resultados obtidos, recomenda-se que futuras pesquisas explorem a evolução das associações entre qualidade de vida e do sono dos estudantes no período pós-pandemia, ampliando a amostragem para incluir diferentes contextos socioeconômicos e culturais, além de adotar delineamentos longitudinais que possibilitem o esclarecimento das relações causais entre as variáveis analisadas.

REFERÊNCIAS

CALIARI, Juliano de Souza *et al.* Quality of life of nurse practitioners during the COVID-19 pandemic. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 75, n. 1, 2022.

CAMALIONTE, Letícia George *et al.* Frequência de sintomas de ansiedade e depressão, qualidade de vida e percepção da doença em portadores de alopecia areata. *Revista da SBPH*, v. 24, n. 2, p. 48-61, 2021.

CANHIN, Daniel da Silva *et al.* Physical activity across life stages and sleep quality in adulthood - an epidemiological study. **Sleep Medicine**, v. 83, p. 34-39, jul. 2021.

COELHO, Ana Paula Santos *et al.* Saúde mental e qualidade do sono entre estudantes universitários em tempos de pandemia da COVID-19: experiência de um programa de assistência estudantil. **Research, Society and Development**, v. 9, n. 9, 2020.

CRUZ, Miguel Carlos Azevedo *et al.* Influência na qualidade de vida dos estudantes de Medicina relacionadas a má alimentação e sono. *Research, Society and Development*, v. 10, n. 2, p. e23710212393-e23710212393, 2021.

FALAVIGNA, A. *et al.* Consistency and reliability of the Brazilian Portuguese version of the Mini-Sleep Questionnaire in undergraduate students. **Sleep and Breathing**, v. 15, n. 3, 2010.

FLECK, M. P. A. *et al.* Aplicação da versão em português do instrumento abreviado de avaliação da qualidade de vida – “WHOQOL-bref”. **Revista de Saúde Pública**, v. 34, n. 2, abr. 2000.

GENTA, Felipe Dias *et al.* COVID-19 pandemic impact on sleep habits, chronotype and health-related quality of life among high school students: a longitudinal study. **Journal of Clinical Sleep Medicine**, 2021.

MACIEL, Francine Villela *et al.* Fatores associados à qualidade do sono de estudantes universitários. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 28, n. 4, p. 1187-1198, 2023.

MARQUES, Daniel Ruivo *et al.* Associations between sleep quality and domains of quality of life in a non-clinical sample: results from higher education students. **Sleep Health**, v. 3, n. 5, p. 348-356, 2017.

MARTINS, Francisco Iuri da Silva *et al.* Análise da relação entre a ansiedade, estresse e depressão com a qualidade de vida de universitários durante o período pandêmico. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, v. 24, n. 3, 8 mar. 2024.

MARTINS, Francisco Iuri da Silva *et al.* Pandemia de COVID-19 e a saúde dos estudantes: análise da correlação entre psicopatologias e a síndrome de burnout. **Saúde e Pesquisa**, v. 16, n. 4, p. 1-15, 28 nov. 2023.

MARTINS, João Mateus Silva *et al.* Estilo de vida e qualidade do sono de estudantes de medicina em uma universidade pública, durante a pandemia da COVID-19: um estudo transversal. **Revista de Medicina**, v. 101, n. 2, 2022.

MEDEIROS, Glenia Junqueira Machado *et al.* Qualidade do sono dos estudantes de medicina de uma faculdade do sul de Minas Gerais. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v. 45, n. 4, 2021.

NASCIMENTO, Tatiana de Sousa *et al.* Impacto do distúrbio do sono na qualidade de vida dos profissionais de enfermagem. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 17, 2021.

OPAS. OMS declara fim da Emergência de Saúde Pública de Importância Internacional referente à COVID-19. [Internet]. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/noticias/5-5-2023-oms-declara-fim-da-emergencia-saude-publica-importancia-internacional-referente>. Acesso em: ago, 2024.

OZAMIZ-ETXEBARRIA, Naiara *et al.* Niveles de estrés, ansiedad y depresión en la primera fase del brote del COVID-19 en una muestra recogida en el norte de España. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 36, n. 4, 2020.

SAYED, Samir El *et al.* Sleep in post-COVID-19 recovery period and its impact on different domains of quality of life. **The Egyptian Journal of Neurology, Psychiatry and Neurosurgery**, v. 57, n. 1, 14 dez. 2021.

SILVA, Raily Crisóstomo; PEREIRA, Alexandre de Araújo; MOURA, Eliane Perlatto. Qualidade de Vida e Transtornos Mentais Menores dos Estudantes de Medicina do Centro Universitário de Caratinga (UNEC) - Minas Gerais. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v. 44, n. 2, 2020.

SILVA, Thais Kewrrin Alves da *et al.* Impacto do perfil biossocial e acadêmico, sintomas depressivos e estresse na qualidade de sono de estudantes da área de saúde. **Revista JRG de Estudos Acadêmicos**, v. 5, n. 11, 2022.

SILVEIRA, André Lucas de Oliveira Andrade *et al.* Avaliação da qualidade de sono em estudantes de medicina de uma instituição de ensino superior de Teresina. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, v. 13, n. 3, 12 mar. 2021.

SOUZA, Luiz Felipe Ferreira de *et al.* The impact of COVID-19 pandemic in the quality of sleep by Pittsburgh Sleep Quality Index: a systematic review. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 26, n. 4, p. 1457-1466, abr. 2021.

TEIXEIRA, Cinthia Nara Gadelha *et al.* Qualidade de vida em estudantes de odontologia na Pandemia de COVID-19: um estudo multicêntrico. **Saúde e Pesquisa**, v. 14, n. 2, 2021.

THE WHOQOL GROUP. The development of the World Health Organization WHOQOL-BREF quality of life assessment. **Psychol. Med.** v. 28, n. 3:551-558, 1998.

TOURINHO, Fillipe Silva et al. A relação entre a privação do sono e a doença de Alzheimer: uma revisão integrativa. *Arquivos de Ciências da Saúde da UNIPAR*, v. 27, n. 5, p. 2745-2757, 2023.

ZHANG, Yingfei; MA, Zheng Feei. Impact of the COVID-19 Pandemic on Mental Health and Quality of Life among Local Residents in Liaoning Province, China: a cross-sectional study. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 17, n. 7, 2020.