

Meire Luci da Silva, Cecília Valdes  
Marcela Doescher Dias  
Nilson Rogério da Silva

### RESUMO

O autocuidado é essencial para a saúde, bem-estar e qualidade de vida. O objetivo desse estudo foi investigar a prática do autocuidado de universitários em ensino remoto durante a pandemia. Pesquisa quantitativa, descritiva e exploratória. Amostra composta por universitários matriculados em universidades brasileiras, em regime de ensino remoto. A coleta de dados ocorreu de forma online, por meio de formulário com 23 questões fechadas sobre o perfil sociodemográfico, acadêmico e de atividades de autocuidado. A análise dos dados foi realizada por meio de estatística descritiva e teste de associação Qui Quadrado de Pearson ( $p < 0,05$ ). Identificadas mudanças no padrão alimentar, do sono e de higiene, principalmente em mulheres, das áreas de humanas e biológicas/saúde. Também verificadas associações entre as mudanças nos hábitos de higiene com alterações do sono e alimentação, principalmente de universitários da área de humanas, em período matutino e que trabalhavam. As associações entre as atividades de autocuidado alteradas indicaram que a ocorrência em uma pode ampliar a possibilidade de ocorrência nas outras. Os resultados podem contribuir para formulação de políticas públicas e de ações interdisciplinares e intersetoriais voltadas a promoção da saúde e do autocuidado, eficazes, por serem embasadas em evidências científicas.

**Palavras-chaves:** Autocuidado. Estudantes. COVID-19. Saúde do estudante.

### SELF-CARE OF UNDERGRADUATES STUDENTS IN TIMES OF PANDEMIC

---

### ABSTRACT

Self-care is essential for health, well-being and quality of life. The aim of this study was to investigate the practice of self-care by university students in remote education during the pandemic. Quantitative, descriptive and exploratory research. The sample consisted of university students enrolled in Brazilian universities, in remote teaching. Data was collected online using a form with 23 closed questions on the sociodemographic, academic and self-care activities profile. Data was analyzed using descriptive statistics and Pearson's Chi Square association test ( $p < 0.05$ ). Changes in eating, sleeping and hygiene patterns were identified, mainly in women from the humanities and biological/health areas. There were also associations between changes in hygiene habits and changes in sleep and eating habits, especially among university students in the humanities, in the morning and who worked. The associations between altered self-care activities indicated that the occurrence of one may increase the possibility of occurrence in the others. The results can contribute to the formulation of public policies and interdisciplinary and intersectoral actions aimed at promoting health and self-care, which are effective because they are based on scientific evidence.

**Key words:** Self-care. Student. COVID-19. Student Health.

## 1. INTRODUÇÃO

A pandemia de COVID-19 emergiu como um desafio global sem precedentes, impactando profundamente todos os aspectos da sociedade, incluindo o ensino superior. Com a necessidade de implementar medidas rigorosas de distanciamento social e restrições à circulação, as instituições de ensino superior em todo o mundo foram forçadas a adaptarem e migrarem suas atividades para a modalidade de ensino remoto.

Assim, os universitários enfrentaram uma quebra na rotina acadêmica ao se ajustarem às atividades remotas, acarretando desafios e consequências que afetaram sua saúde, qualidade de vida, desenvolvimento pessoal e profissional. Pesquisa com 206 universitários brasileiros durante a pandemia mostrou uma qualidade de vida "regular", com a maioria relatando percepções negativas sobre sua saúde, incluindo aspectos psicológicos, seguidos dos físicos e ambientais (DIAS; SILVA; SILVA, 2023).

A pandemia fez com que as pessoas repensassem seus estilos de vida, incluindo a qualidade de vida, a saúde e o autocuidado, com foco na preservação do bem-estar.

Especificamente sobre o autocuidado, é importante destacar que ele engloba várias práticas, como higiene, alimentação, sono e saúde física e mental, todas as quais passaram por mudanças significativas durante a pandemia.

Em relação à qualidade do sono, pesquisa com universitários espanhóis indicaram modificações significativas, com dificuldade para iniciar o sono (latência), na duração e na eficiência do mesmo (ROMERO-BLANCO,

2020). Também fora observado aumento substancial do uso de medicamentos indutores do sono por universitários norte-americanos (BENHAM, 2020).

Em relação aos hábitos alimentares, um estudo com universitários texanos detectou mudanças significativas tanto na quantidade quanto na qualidade dos alimentos consumidos (SON et al., 2020). Além disso, pesquisas adicionais destacaram a ligação entre essas mudanças alimentares e sintomas de transtornos mentais (SON et al., 2020; NETO et al., 2020).

No que diz respeito à higiene, foi observada melhora nos hábitos de universitários de Bangladesh devido à conscientização e ao cumprimento rigoroso das medidas preventivas (RAHMAN et al., 2020).

Quanto à atividade física, um estudo com universitários americanos revelou redução nas atividades físicas e aumento do sedentarismo, sendo essas alterações associadas ao aumento do tempo gasto em frente às telas e, com impactos na saúde física e mental (MEYER et al., 2020). Nesse sentido, universitários americanos referiram o uso de telas (filmes, *lives* musicais, redes sociais) em substituição das atividades de lazer e de socialização, uma vez que poderiam ser realizadas em casa e, possibilitavam a aquisição de novos conhecimentos (MONTENEGRO et al., 2020). No entanto, estudo com universitários brasileiros revelou que embora as atividades em tela tenham sido um meio de continuidade de atividades de lazer e sociais, o uso excessivo teve impactos negativos na saúde física e mental dos universitários (SILVA et al., 2022).

Investimentos em pesquisas sobre as práticas de autocuidado dos universitários brasileiros durante a pandemia é essencial, pois os resultados oferecerão *insights* não apenas sobre a saúde e qualidade de vida desses, mas também sobre as estratégias que devem ser adotadas com o retorno do ensino presencial. Portanto, informações específicas desse grupo são essenciais para compreensão da rotina de autocuidado dos universitários brasileiros nesse momento atípico, bem como identificar como as variáveis sociodemográficas e acadêmicas se relacionam com o autocuidado. O objetivo deste estudo foi investigar as práticas de autocuidado entre os universitários durante o ensino remoto durante a pandemia.

## 2. MATERIAIS E MÉTODOS

Pesquisa exploratória e descritiva, de caráter quantitativo e de corte transversal, aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Faculdade de Filosofia e Ciências da Universidade Estadual Paulista (UNESP).

Amostra composta de universitários matriculados em cursos de graduação de universidades brasileiras em regime de ensino remoto. Como critérios de inclusão, o universitário deveria aceitar participar voluntariamente, ter idade superior a 18 anos, estar matriculado, e em atividades integrais de ensino remoto. Como critérios de exclusão estar em regime de ensino híbrido (remoto e presencial), não responder a todas as questões dos instrumentos.

Para coleta de dados foi aplicado um Formulário composto de 23 questões fechadas,

distribuídas em três seções: a primeira seção continha oito questões sobre caracterização do perfil do participante (idade, sexo, estado civil, religião, condição de moradia, trabalho, fonte de renda, filhos); a segunda, com cinco questões, sobre o perfil acadêmico (ano de ingresso, tipo de instituição, curso, área, período) e a terceira, com dez questões sobre a prática do autocuidado (descanso, sono, higiene, alimentação, controle financeiro, atividades física, de lazer, espiritualidade, familiares e sociais).

Para composição da amostra foi utilizada a técnica de *Snow Ball*, em que cada participante indicava outro e, assim consecutivamente. A pesquisa foi aplicada de modo *online* em universitários, por meio da plataforma *Google Forms*, que permitiu a disponibilização do instrumento por meio de um *link de acesso*.

Após contato do pesquisador com o universitário para a explanação da pesquisa, era liberado o *link* de acesso ao formulário. Ao acessar, o universitário era direcionado para o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido que continha informações sobre objetivos e procedimentos da pesquisa, onde tinha a opção de participar da pesquisa ou recusar. Somente após aceitação, o universitário era direcionado para o formulário. O tempo de duração para respondência foi de aproximadamente 10 minutos e a coleta ocorreu no período de agosto a setembro de 2021.

Para análise dos dados, estes foram tabulados, organizados e codificados em planilha do *software* Excel e, posteriormente transferidos para o *software* estatístico *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS Statistics). As respostas foram analisadas por meio de cálculos

de estatística descritiva (frequência, média, mediana, desvio padrão e porcentagem) e, para verificar associações entre as variáveis demográficas, acadêmicas e de autocuidados foi aplicado o Teste Qui-quadrado de Pearson com nível de significância de 5% ( $p < 0,05$ ).

### 3. RESULTADOS

A amostra foi composta por 2034 universitários, com a idade média de 21,9 anos ( $DP \pm 3,31$ ), sendo a maioria do sexo feminino, solteira, com religião, que estava morando com a família, que não trabalhava, sendo a renda financeira para manutenção na faculdade derivada de auxílio da família (Tabela 1). Em relação ao perfil acadêmico, a maioria estudava em universidades públicas, em período integral e nas áreas de humanas e saúde (Tabela 1).

**Tabela 1.** Caracterização do perfil da amostra

Variáveis		n	%
Sexo	Feminino	1534	75,4
	Masculino	500	24,6
Estado Civil	Solteiro	1956	96,2
	Casado	68	3,4
	Separado/ Viúvo	10	0,4
Filho	Sim	57	2,8
	Não	1977	97,2
Religião	Sim	1352	66,5
	Não	682	33,5
Moradia	Pais e/ou familiares	1689	83,0
	Colegas/namorado(a)	252	12,4
	Sozinho	93	4,6
Trabalho	Sim	773	38,0
	Não	1261	62,0
Fonte de renda (ocorrência)	Bolsa Pesquisa/Extensão	397	19,5
	Renda da Família	1447	71,1
	Renda Própria	477	23,4
	Auxílio Permanência	445	21,8
Contribuição nas despesas	Sim	1359	66,8
	Não	675	33,2
Área do Curso	Saúde/biológica	749	36,8
	Humanas	758	37,3
	Exatas	527	25,9
Período	Integral	967	47,5
	Matutino	364	17,9

Em relação as atividades de autocuidado durante a quarentena, verificou-se que a maioria cuidava da saúde física, praticava a espiritualidade, realizava atividades sociofamiliares, de lazer, cuidava da saúde mental, atividade física, fazia o controle financeiro, descansava e sem alterações nos hábitos de higiene, respectivamente. Em contrapartida, a maioria mencionou alterações no padrão alimentar e de sono (Tabela 2).

**Tabela 2.** Caracterização das práticas de autocuidado.

Variáveis	Sim		Não	
	n	%	n	%
Atividade de Lazer	1687	82,9	347	17,1
Espiritualidade	1759	86,5	275	13,5
Cuidado Saúde Física	1769	87,0	265	13,0
Cuidado Saúde Mental	1684	82,8	350	17,2
Atividades sociofamiliares	1693	83,2	341	16,8
Controle Financeiro	1323	65,0	711	35,0
Alterações no sono	1258	61,8	776	38,2
Alteração alimentares	1304	64,1	730	35,9
Alteração na higiene	597	29,4	1437	70,6

Fonte: Elaboração da autora

Os resultados apontaram associações entre as variáveis de autocuidados (padrão de sono, alimentação e higiene) e variáveis sociodemográficas e acadêmicas (sexo, religião, trabalho, área do curso, tipo de IES, período de aulas, cuidados com saúde física e mental).

Em relação ao sono, 55,2% dos participantes enfrentaram uma redução na quantidade de horas de sono ou tiveram episódios de insônia, enquanto 44,8% dormiram em excesso. Dos 29,4% que ajustaram seus hábitos de higiene, a maioria (82,4%) aumentou sua frequência, enquanto 17,6% reduziram

Em relação ao padrão de sono foi verificado graus de significâncias com as

categorias sexo (p 0,008), higiene (p 0,011) e hábitos alimentares (p 0,000), com predomínio de alterações pelo sexo feminino (47,9%). Dos 61,8% participantes com alteração de sono, 19,4% também apresentaram alterações dos hábitos de higiene e 45,8% alimentares.

O predomínio de alterações nos hábitos alimentares foi verificado no sexo feminino (52,1%), sendo mais frequente na área de humanas (24,8%) e saúde (24,1%), que cuidavam de sua saúde mental (54,4%) e saúde física (56,5%) e, que também tiveram alterações na higiene (20,3%) e no sono (45,8%)

Em relação à higiene, foi verificado associações significativas entre as categorias área do curso (p 0,000), período (p 0,018), trabalho (p 0,045), sono (p 0,011) e alimentação (p 0,002). As alterações foram observadas em sua maioria em universitários da área de humanas (12,6%), em período integral (12,8%); que não trabalhavam (17,2%); que tinham alterações do sono (42,4%) e da alimentação (20,3%).

Os resultados apresentaram a descrição do perfil dos participantes e também apontaram as associações entre as variáveis sociodemográficas e acadêmicas com as práticas de autocuidado durante a pandemia.

#### 4. DISCUSSÃO

Neste tópico, discutiremos os resultados mais relevantes das características sociodemográficas e acadêmicas dos participantes, bem como das categorias de autocuidado. Posteriormente, exploraremos e discutiremos as associações identificadas.

O predomínio de universitárias do sexo feminino nesse estudo encontra-se em consonância com os achados do Censo da Educação Superior conduzido pelo Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira (INEP), que constatou o predomínio de universitárias mulheres nas instituições de ensino superior (BRASIL, 2018).

A realização de atividades de autocuidados pela maioria dos universitários desse estudo pode estar associada ao fato de que a maioria da amostra é mulher e solteira, o que pode proporcionar maior disponibilidade de tempo para essas práticas. Estudo que investigou o impacto da vaidade na qualidade de vida revelou que as mulheres podem ser mais propensas a se preocupar com as alterações estéticas e corporais, o que pode aumentar sua conscientização sobre a importância do autocuidado (SOAIGUER *et al.*, 2016). Ademais, a influência dos padrões de beleza amplamente difundidos pela mídia exerce um papel significativo, levando muitas mulheres a se esforçarem para se adequarem a esses padrões. Quando analisados em conjunto, esses aspectos proporcionam uma compreensão mais abrangente das razões subjacentes à prevalência da prática de autocuidado entre universitárias, destacando a complexidade das influências sociais, culturais e individuais que moldam esses comportamentos.

No presente estudo foi verificado que os universitários estavam engajados em práticas de autocuidado. No entanto, algumas áreas de desempenho, notadamente a alimentação e o sono, apresentaram alterações que podem ser caracterizadas como desfavoráveis. Essas mudanças incluíram um aumento da frequência e

da quantidade de ingestão alimentar, bem como a observação de padrões irregulares de sono e a ocorrência de insônia. Tais constatações são consistentes com os resultados de um estudo que avaliou os impactos da pandemia na saúde mental de universitários texanos que também apresentaram alterações nos mesmos aspectos (SON *et al.*, 2020).

Foi constatada a realização de atividades sociais com a família, o que pode ser explicado devido a maioria dos universitários estarem compartilhando a mesma residência com seus familiares durante a quarentena. Essa proximidade proporcionou um aumento no tempo de convívio e a realização conjunta de atividades. Pesquisa que avaliou o comportamento de universitários brasileiros durante o isolamento, bem como os fatores socioeconômicos e familiares, confirmou essa tendência ao ressaltar que houve o fortalecimento dos laços familiares do apoio mútuo e do compartilhamento de preocupações (NASCIMENTO *et al.*, 2020). Em contrapartida, o aumento do convívio também gerou conflitos, contribuindo para o aumento de casos de violência doméstica, sobrecarga e estresse, entre outros (MARQUES *et al.*, 2020).

Atividades de socialização com amigos foram as práticas mais comuns relatadas pelos participantes deste estudo, sendo possível estabelecer conexões entre essas atividades, o lazer e a ampla disponibilidade das mídias sociais. Devido ao isolamento e distanciamento social, as atividades sociais e de lazer com amigos foram transferidas para o ambiente doméstico por meio de formatos virtuais, como filmes, séries e transmissões ao vivo. Essa

observação está em consonância com resultados semelhantes de estudo que investigou sobre as atividades de lazer de universitários brasileiros durante a pandemia. Os autores destacam a importância da tecnologia e da virtualização das interações sociais como facilitadores na construção e manutenção de conexões interpessoais no ambiente domiciliar (MONTENEGRO *et al.*, 2020).

Em síntese, os resultados do presente estudo revelaram um cenário complexo de atividades sociais e interações interpessoais durante a pandemia, com destaque para a influência de fatores como tecnologia, convívio familiar intensificado e adaptações nas atividades de lazer em resposta ao isolamento social. Essas conclusões oferecem informações valiosas sobre as dinâmicas sociais durante crises de saúde e destacam a importância de medidas de apoio e intervenções para reduzir conflitos e promover interações saudáveis.

Por outro lado, a minoria dos participantes que relatou a ausência ou a redução da participação em atividades de lazer pode ser atribuída à sobrecarga e à complexidade de equilibrar diversas responsabilidades, incluindo compromissos acadêmicos, profissionais e domésticos. Ademais, o lazer nem sempre é considerado uma prioridade, sendo relegado a segundo plano. As alterações negativas observadas podem ser justificadas pela elevada prevalência de sintomas de esgotamento psicológico e dificuldades financeiras entre os universitários, como resultado do contexto pandêmico (CASTILHO *et al.*, 2020). Além de que a, as restrições físicas impediram a realização de atividades de lazer ao ar livre e em

grupo, o que pode ter contribuído para a diminuição da participação nessas atividades (SON *et al.*, 2020).

A observação de que parcela considerável da amostra se envolveu em atividades de autocuidado relacionadas à saúde física pode ser justificada pela necessidade de fortalecer a imunidade e a resistência física em resposta à ameaça da COVID-19, conforme mencionado em estudo nacional que enfatizou a prática de atividade física como uma estratégia para preservar a saúde física e melhorar a capacidade imunológica durante a pandemia (RAIOL, 2020).

A espiritualidade emergiu como outra forma de autocuidado realizada pelos participantes desse estudo. Presume-se que a fé foi empregada como uma estratégia de enfrentamento e fator de proteção nos momentos de adversidade, promovendo o aumento da resiliência, a reinterpretação de situações desafiadoras e a regulação do controle emocional, conforme apontado em estudo com universitários brasileiros de enfermagem (LIMA, 2020).

Os resultados revelaram que a maioria dos universitários priorizava o autocuidado com a saúde mental, um fator importante para lidar com as adversidades e as implicações da pandemia, bem como para desenvolver mecanismos de autocontrole em face de sentimentos negativos. Revisão sistemática de literatura sobre as implicações na saúde mental devido à pandemia identificou diversos fatores negativos, incluindo o medo de adoecer e morrer, a disseminação de desinformação nas mídias sociais, preocupações financeiras, mudanças na

rotina acadêmica e de trabalho devido à adoção de estratégias virtuais, impactos nas relações familiares e sociais, bem como o isolamento (SCHMIDT *et al.*, 2020).

Uma pesquisa internacional que investigou a saúde mental e estratégias de enfrentamento com foco na promoção do bem-estar psicológico encontrou que o grupo que praticava estratégias de enfrentamento saudáveis apresentou menores indicadores de transtornos mentais. No entanto, entre aqueles que manifestaram sintomas de transtornos foi observado a tendência em recorrer a mecanismos compensatórios, de esquiva e/ou fuga, que frequentemente envolviam comportamentos prejudiciais, como o uso de substâncias ou a compulsão alimentar, entre outros (FONSECA, 2020). Ainda sobre os impactos da pandemia na saúde mental de universitários, uma pesquisa com universitários chineses do curso de medicina identificou que os indicadores de ansiedade estavam associados à fatores econômicos, da vida cotidiana e acadêmica (CAO *et al.*, 2020).

Ainda com vista à promoção da saúde mental, uma pesquisa com universitários brasileiros de Terapia Ocupacional destacou que a oferta de apoio psicossocial por meio de intervenções remotas, incluindo escuta ativa, incentivo ao autocuidado e reorganização da rotina contribuiu para a redução do sofrimento mental e fortaleceu a esperança (TEIXEIRA *et al.*, 2020).

No que diz respeito ao sono, uma parcela significativa dos universitários apresentou alterações no padrão de sono, incluindo uma redução no tempo total de sono e episódios de insônia. Essas mudanças podem estar

relacionadas às condições socioeconômicas dos estudantes e às restrições resultantes das medidas de distanciamento social, pois essas medidas afetaram diretamente a vida acadêmica dos universitários, trazendo preocupações e incertezas em relação ao futuro.

Adicionalmente, o aumento significativo no uso de dispositivos eletrônicos pode ter contribuído para essas perturbações no sono. Essa observação e hipótese são apoiadas por um estudo nacional que investigou a experiência de um grupo de extensão dedicado à saúde mental e qualidade do sono de universitários durante a pandemia que indicou que as modificações no padrão do sono podem ser atribuídas ao uso excessivo de redes sociais, à sobrecarga de informações e à propagação de informações falsas por meio digital e online, correlacionando-se com o aumento nos transtornos mentais relacionados à ansiedade (COELHO *et al.*, 2020).

Outros elementos, como o processo de luto, conflitos no contexto conjugal, excesso de pensamentos, atividades físicas realizadas durante a noite e flutuações nos padrões de descanso e sono, também podem ter exercido uma influência adversa sobre o ritmo circadiano, afetando a qualidade do sono.

A maioria dos participantes deste estudo relatou que estava realizando as práticas de higiene pessoal de acordo com o padrão normal de suas rotinas. No entanto, uma parcela considerável indicou realizá-las de forma excessiva. Essa frequência elevada na execução das práticas de higiene pode ser explicada pelos participantes incorporarem as medidas preventivas da COVID-19 em suas atividades

diárias e, também devido à preocupação com a possibilidade de contaminação pelo vírus. Esses resultados estão em conformidade com as descobertas de uma pesquisa internacional que investigou a higiene pessoal de universitários canadenses durante a pandemia, evidenciando melhorias significativas nas práticas de higiene, o que indica um aumento na conscientização sobre a importância da higiene pessoal e, como resultado, um aumento nos níveis de cuidado (RAHMAN *et al.*, 2020).

Foram identificadas associações entre as práticas de autocuidado em diversas áreas de desempenho, abrangendo sono, alimentação e higiene. A apreensão em relação à infecção pelo vírus SARS-CoV-2 e a adoção de medidas preventivas levaram muitos indivíduos a adquirirem novos hábitos de higiene, frequentemente aumentando sua frequência. No entanto, esse aumento excessivo pode resultar em comportamentos exacerbados, rituais e até pensamentos obsessivos relacionados à limpeza e à higienização. Além disso, o isolamento social e as mudanças na rotina podem contribuir para agravos na saúde mental, especialmente no que diz respeito aos padrões alimentares e de sono (CRAVO *et al.*, 2020).

Neste contexto, foi observado que os participantes que experimentaram modificações no padrão de sono também apresentaram variações nos padrões alimentares e de higiene. Pode-se inferir que as mudanças em um desses domínios podem aumentar a probabilidade de ocorrência de alterações nos demais, evidenciando a interconexão entre esses aspectos no âmbito do autocuidado durante a pandemia.

Foi identificada uma associação entre o sexo feminino e a ocorrência de alterações nos padrões de sono e alimentação. Essa associação pode ser atribuída à presença de um maior número de indicadores de estresse no sexo biológico feminino em comparação ao masculino, conforme evidenciado nos resultados de uma pesquisa nacional que investigou as disparidades de gênero no que se refere ao estresse percebido durante o período de distanciamento social. Os autores da referida pesquisa explicaram essa associação apontando para a sobrecarga e o acúmulo de tarefas domésticas e profissionais enfrentadas pelas mulheres (PINHEIRO *et al.*, 2020). Isso ocorre em virtude de uma maior sensibilidade emocional e vulnerabilidade percebidas entre as mulheres diante das incertezas e preocupações associadas à pandemia, o que resulta em alterações significativas em suas rotinas de vida (PINHEIRO *et al.*, 2020). Tais modificações, por conseguinte, exerceram influência direta sobre os padrões de sono e hábitos alimentares, resultando em alterações comportamentais.

A associação evidenciada entre a alimentação e a saúde física neste estudo sugere que as alterações nos padrões alimentares podem estar vinculadas ao reconhecimento de que uma alimentação adequada pode ser considerada uma estratégia para aprimorar a imunidade, podendo resultar em respostas fisiológicas mais eficazes e resistentes contra possíveis doenças oportunistas, inclusive em casos de infecção pelo SARS-CoV-2. Assim, a alimentação pode ser percebida como um elemento de proteção para a saúde física, reduzindo o risco de contágio e atenuando os impactos da doença. No entanto, vale ressaltar

que a qualidade dos alimentos consumidos não foi investigada.

Entretanto, no presente estudo também foi verificada a ocorrência de modificações e comprometimentos nas práticas de autocuidado relacionadas à alimentação, com inclinação para o aumento da frequência e quantidade de alimentos consumidos. Essas alterações foram possivelmente influenciadas pela ruptura e mudanças na rotina, bem como aspectos emocionais, como a ansiedade, os quais podem contribuir para hábitos alimentares menos saudáveis. Estes achados corroboram a associação entre os padrões alimentares e o cuidado com a saúde mental, conforme evidenciado nos resultados desta pesquisa. Outro estudo nacional que abordou a temática também constatou uma relação entre o aumento do consumo alimentar e indicadores de ansiedade, resultantes do estresse vivenciado durante a pandemia (NETO *et al.*, 2020).

Alterações nos padrões alimentares foram verificadas em estudo internacional com universitários texanos revelando irregularidades nos horários de alimentação e aumento no consumo de alimentos industrializados e pouco saudáveis. Contudo, os autores também observaram que a pandemia proporcionou a oportunidade de preparar e realizar refeições em casa, o que levou à adoção de hábitos alimentares mais saudáveis por parte dos indivíduos de sua amostra (SON *et al.*, 2020).

A relevância de adotar um padrão alimentar saudável e equilibrado, em conjunto com uma rotina regular de atividades físicas, foi enfatizada em um artigo nacional que destacou

essas estratégias para a melhoria da qualidade de vida e promoção da saúde (JUNIOR, 2020).

Também foi constatada associação entre as alterações nos padrões alimentares e as áreas de estudo dos universitários, sendo predominante entre aqueles das áreas de humanas e saúde. Supõe-se que os universitários dessas áreas possuam uma compreensão mais aprofundada das complexidades físicas e sociais do universo humano, pela especificidade de suas formações, levando-os a refletir sobre a importância da alimentação e implicações, e utilizando essa estratégia como fator protetor na aquisição de imunidade contra doenças.

Outra associação observada relaciona-se às práticas de autocuidado relacionadas à higiene e os universitários das áreas de humanas. Uma hipótese plausível é que as medidas de higiene adotadas como precaução contra a transmissão de doenças tenham impactado de maneira mais significativa a vida desses indivíduos, despertando e ampliando sua consciência e percepção sobre o tema e, conseqüentemente, mobilizando-os a revisar e expandir suas práticas de autocuidado nesse aspecto.

Observou-se também a associação entre os universitários que trabalhavam e as alterações nos hábitos de higiene e trabalho. Esse fenômeno pode estar relacionado à necessidade de adotar frequentemente medidas de higiene em seus locais de trabalho, devido à maior exposição ao risco de contágio. Esta necessidade não só visa a proteção pessoal desses indivíduos, mas também decorre da obrigatoriedade de seguir as medidas impostas em seus locais de trabalho para conter a propagação de doenças.

Em resumo, a pandemia afetou significativamente os padrões de autocuidado dos universitários, sobretudo de alimentação e sono. Para tanto é fundamental compreender essas questões e oferecer apoio psicossocial para promover a saúde mental durante crises sanitárias.

## 5. CONCLUSÃO

Este estudo revelou que a maioria dos universitários demonstrou engajamento nas práticas de autocuidado durante a pandemia. No entanto, também foram observadas mudanças nos padrões de sono e alimentação, acompanhadas de um aumento nos comportamentos de higiene. É relevante destacar que as associações identificadas entre essas práticas de autocuidado sugerem que a modificação de uma delas pode influenciar a probabilidade de alterações nas demais, seja de maneira positiva ou negativa. Além disso, essas relações podem ser influenciadas por variáveis como sexo biológico, área de estudo e atividades profissionais. Essas informações podem ser valiosas para compreender e abordar as necessidades dos universitários durante situações de crise sanitária, como a pandemia.

Os resultados desta pesquisa podem oferecer subsídios às instituições de ensino e saúde para o desenvolvimento de iniciativas interdisciplinares e interinstitucionais que visem potencializar as práticas de autocuidado, a organização da rotina e a gestão do cotidiano, possibilitando a implantação de programas de apoio psicossocial específicas aos universitários.

Como sugestões para pesquisas futuras, é importante considerar a possibilidade de aprimorar o uso de métodos estatísticos mais robustos, visando estabelecer conexões mais sólidas entre os resultados obtidos e os aspectos relacionados à saúde mental dos estudantes. Além disso, é fundamental investir no desenvolvimento e validação de instrumentos de avaliação específicos destinados à investigação das práticas de autocuidado nesse grupo de indivíduos.

Dentre as limitações identificadas, é relevante destacar a existência limitada de estudos científicos específicos que abordem o autocuidado nesse grupo, indicando assim, a necessidade premente de realizar mais investigações para aprofundar a compreensão das ocorrências e alterações observadas, bem como seus impactos na saúde e bem-estar dessa população. Esses estudos são de suma importância para promover a saúde, o bem-estar e a qualidade de vida, uma vez que fornecem uma base científica sólida para embasar discussões mais aprofundadas sobre a temática.

## REFERÊNCIAS

BENHAM, G. Stress and sleep in college students prior to and during the COVID-19 pandemic. **Stress Health**, v. 37, n. 3, p. 504-515, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1002/smi.3016>

BRASIL. Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira (INEP). Censo da Educação Superior, 2018 - **Notas Estatísticas**. Disponível em: [https://download.inep.gov.br/educacao\\_superior/censo\\_superior/documentos/2019/censo\\_da\\_educacao\\_superior\\_2018-notas\\_estatisticas.pdf](https://download.inep.gov.br/educacao_superior/censo_superior/documentos/2019/censo_da_educacao_superior_2018-notas_estatisticas.pdf). Acesso em 09 out. 2023.

CAO, W. et al. The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in

China. **Psychiatry Research**, v. 287, p. 112934, 2020. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112934>.

CASTILHO, C.T; RIBEIRO, S. P; UNGHERI, B. O. Distanciamento Social e Tempo Livre: Paradoxos Vivenciados por Estudantes da Universidade Estadual de Minas Gerais no Âmbito do Lazer. **Licere**, v. 23, n. 3, p. 93-125, 2020. DOI: <https://doi.org/10.35699/2447-6218.2020.25216>.

COELHO, A. P. S. 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, p. 1-14, 2020. DOI: <https://doi.org/10.33448/rsd-v9i9.12798>.

CRAVO, A. de A. et al. Tendências dos impactos na saúde mental em tempos de pandemia da COVID-19. **SEMPESq** - Semana de Pesquisa da Unit - Alagoas, [S. l.], n. 8, 2020. Disponível em: [https://eventos.set.edu.br/al\\_sempesq/article/view/13842](https://eventos.set.edu.br/al_sempesq/article/view/13842). Acesso em: 9 out. 2023.

DIAS, M.D., SILVA, N.R.; SILVA, N. R. Saúde Mental e qualidade de vida de universitários em etapa inicial do ensino remoto. **Educação, Ciência e Cultura**, v. 27, n. 3, 2023. DOI: <https://doi.org/10.18316/recc.v27i3.8687>.

FONSECA, A. M. F. Estratégias de coping e saúde mental de estudantes universitários no contexto da pandemia provocada pela COVID-19. Lisboa: Iscte, 2020.

JUNIOR, L. C. L. Alimentação saudável e exercícios físicos em meio a pandemia de covid-19. **Boletim de Conjuntura (BOCA)**, Boa Vista, v. 3, n. 9, p. 33-41, 2020. DOI: <http://dx.doi.org/DOI:10.5281/ZENODO.3988664>.

LIMA, C. S. **Saúde mental, uso de substâncias e religiosidade dos estudantes do curso de graduação em enfermagem frente à pandemia da COVID-19**. 2020. 42 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Enfermagem) – Universidade Federal de Uberlândia, Uberlândia, 2020.

MARQUES, E. S. et al. A violência contra mulheres, crianças e adolescentes em tempos de

pandemia pela COVID-19: panorama, motivações e formas de enfrentamento.

**Cadernos de Saúde Pública**, v. 36, 2020. DOI: <https://doi.org/10.1590/0102-311X00074420>.

MEYER, J. et al. Changes in Physical Activity and Sedentary Behavior in Response to COVID-19 and Their Associations with Mental Health in 3052 US Adults. **Environmental Research and Public Health**, v. 17, n. 18, p. 1-13, 2020. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph17186469>.

MONTENEGRO, G. M.; da Silva Queiroz, B.; DIAS, M. C. Lazer em tempos de distanciamento social: impactos da pandemia de COVID-19 nas atividades de lazer de universitários na cidade de Macapá (AP). **Licere**, Belo Horizonte, v. 23, n. 3, p. 1-26, set., 2020. DOI: <https://doi.org/10.35699/2447-6218.2020.24785>.

NASCIMENTO, E. F. do et al. Juventude universitária e o isolamento social na pandemia COVID-19: Emprego, Sociabilidade e Família. **Research, Society and Development**, v. 9, e17191210995, 2020. DOI: <https://doi.org/10.33448/rsd-v9i12.10995>.

NETO, J. W. F. S. et al. **Influência do consumo alimentar de risco e proteção na ansiedade em estudantes universitários de uma universidade particular de Recife-PE em época de pandemia**. 2020. 17 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Nutrição) – Faculdade Pernambucana de Saúde, Recife, 2020. Disponível em: <http://tcc.fps.edu.br:80/jspui/handle/fpsrepo/94>. Acesso em 09 out. 2023.

PINHEIRO, G. D. A.; LUNA, G. I.; SANTOS, R. A. C. D.; PIMENTEL, S. F. P.; VARÃO, A. C. Estresse percebido durante período de distanciamento social: diferenças entre sexo / Perceived stress during a period of social distancing: differences between sexes. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 3, n. 4, p. 10470–10486, 2020. DOI: <http://dx.doi.org/10.34119/bjhrv3n4-264>.

RAHMAN, S. et al. Personal hygiene assessment among different university students of Dhaka, Bangladesh: a step towards the prevention of COVID-19 Pandemic. **World Scientific News**, v. 147, p. 197-208, 2020. Disponível em: [http://www.worldscientificnews.com/wp-](http://www.worldscientificnews.com/wp-content/uploads/2020/07/WSN-147-2020-197-208.pdf)

[content/uploads/2020/07/WSN-147-2020-197-208.pdf](http://www.worldscientificnews.com/wp-content/uploads/2020/07/WSN-147-2020-197-208.pdf). Acesso em: 09 out. 2023.

RAIOL, R. A. Praticar exercícios físicos é fundamental para a saúde física e mental durante a Pandemia da COVID-19 / Physical exercise is essential for physical and mental health during the COVID-19 Pandemic. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 3, n. 2, p. 2804–2813, 2020. DOI: <http://dx.doi.org/10.34119/bjhrv3n2-124>.

ROMERO-BLANCO, C. et al. Sleep pattern changes in nursing students during the COVID-19 lockdown. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 17, n. 14, 5222, 2020. DOI: <http://dx.doi.org/10.3390/ijerph17145222>.

SCHMIDT, B. et al. Saúde mental e intervenções psicológicas diante da pandemia do novo coronavírus (Covid-19). **Estudos em Psicologia**, v. 37, 2020. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/1982-275202037e200063>.

SILVA, M. L.; SANTOS, G. M.; ALMEIDA, C. C.; DA SILVA, N. R. Uso e influência das redes sociais digitais na vida de universitários em atividades remotas durante a pandemia. **Humanidades & Inovação**, v. 9, n. 10, p. 186-199, 2022. Disponível em: <https://revista.unitins.br/index.php/humanidadesinovacao/article/view/7109>. Acesso em: 09 out. 2023.

SOAIGHER, K. A.; ACENCIO, F. R.; CORTEZ, D. A. G. O poder da vaidade e do autocuidado na qualidade de vida. **Cinergis**, v. 18, n. 1, p. 69-72, 2016. DOI: <http://dx.doi.org/10.17058/cinergis.v18i1.8218>.

SON, C. et al. Effects of COVID-19 on College Students' Mental Health in the United States: Interview Survey Study. **Journal of Medical Internet Research**, v. 22, n. 9, 2020 DOI: <http://dx.doi.org/10.2196/21279>.

TEIXEIRA, M. R.; DAHL, C. M. Recriando cotidianos possíveis: construção de estratégias de apoio entre docentes e estudantes de graduação em terapia ocupacional em tempos de pandemia. **Revista Interinstitucional Brasileira de Terapia Ocupacional**, Rio de Janeiro, v. 4, n. 3, p. 509-518, 2020. DOI: <http://dx.doi.org/1047222/2526-3544.rbto34425>.