

Impactos da Covid-19 na qualidade do sono de estudantes universitários: uma análise de gênero e auxílio financeiro

Francisco Iuri da Silva Martins

Graduando do curso de Farmácia da Universidade da Integração

Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira – UNILAB

✉ iurimartins@aluno.unilab.edu.br

Ana Lydia Costa Franco

Graduanda do curso de Farmácia da UNILAB

Vitória Kelly de Sousa Oliveira

Graduanda do curso de Enfermagem da UNILAB

Jairo Domingos de Moraes

Fisioterapeuta, Doutor em Modelos de Decisão em Saúde pela Universidade Federal da Paraíba. Professor do Instituto de Ciências da Saúde da UNILAB

Gilvan Ferreira Felipe

Enfermeiro, Doutor em Enfermagem pela Universidade Federal do Ceará.

Professor do Instituto de Ciências da Saúde da UNILAB

Recebido em 21 de janeiro de 2024

Aceito em 22 de fevereiro de 2025

Resumo:

A pandemia de COVID-19 impactou todas as esferas da sociedade, tornando-se um dos maiores desafios à saúde pública. No âmbito universitário, o impacto foi direcionado aos estudantes, afetando sua qualidade de vida. Este estudo investigou e analisou a qualidade do sono de estudantes universitários, explorando possíveis influências de sexo e a presença de auxílio financeiro, durante a pandemia de COVID-19. Pesquisa transversal, desenvolvida por meio de um questionário *online* para coleta de dados, que foi enviado por *e-mail* a discentes de graduação de uma universidade de janeiro a maio de 2023. Incluíram-se estudantes de graduação presencial que possuíam matrícula ativa, com idade maior ou igual a 18 anos. Foram excluídos os discentes que estivessem afastados por licença ou atestado médico e aqueles que responderam de modo incompleto às interrogativas do instrumento de coleta de dados. Efetuou-se a análise descritiva das variáveis e foi aplicado o teste qui-quadrado a fim de verificar a associação e as significâncias entre os dados sociodemográficos e as questões do *Mini Sleep Questionnaire*. Notou-se que o sexo feminino e os estudantes que recebiam algum tipo de auxílio financeiro da universidade estiveram associados ao aparecimento de alguma dificuldade de sono durante períodos atípicos, como a pandemia de COVID-19. Portanto, inferiu-se que a qualidade do sono dos estudantes da referida instituição foi impactada negativamente pela pandemia de COVID-19, o que pode ter dificultado o desenvolvimento acadêmico dos discentes.

Palavras-chave: Estudantes, pandemia, qualidade do sono, COVID-19.

Impacts of Covid-19 on the sleep quality of university students: a sex and financial aid analysis

Abstract:

The COVID-19 pandemic impacted all spheres of society, becoming one of the greatest challenges to public health. In the university context, the impact was directed at students, affecting their quality of life. This study investigated and analyzed the sleep quality of university students, exploring possible influences of gender and the presence of financial aid during the COVID-19 pandemic. Cross-sectional study, developed through an online questionnaire for data collection, which was sent by email to undergraduate students at a university from January to May 2023. The study included undergraduate students who were actively enrolled, aged 18 or older. Students on leave or medical absence and those who responded incompletely to the data collection instrument were excluded. Descriptive analysis of the variables was performed, and the chi-square test was applied to verify the association and significance between sociodemographic data and the questions of the Mini Sleep Questionnaire. It was noted that female students and those receiving some form of financial aid from the university were associated with experiencing sleep difficulties during atypical periods such as the COVID-19 pandemic. Therefore, it was inferred that the sleep quality of students at the mentioned institution was negatively impacted by the COVID-19 pandemic, which may have hindered their academic development.

Keywords: Students, Pandemics, Sleep Quality, COVID-19.

Impactos del Covid-19 en la calidad del sueño de estudiantes universitarios: un análisis de sexo y ayudas económicas

Resumen:

La pandemia de COVID-19 impactó todas las esferas de la sociedad, convirtiéndose en uno de los mayores desafíos para la salud pública. En el ámbito universitario, el impacto fue dirigido a los estudiantes, afectando su calidad de vida. Este estudio investigó y analizó la calidad del sueño de los estudiantes universitarios, explorando posibles influencias del sexo y la presencia de ayuda financiera durante la pandemia de COVID-19. Investigación transversal, desarrollada mediante un cuestionario en línea para la recolección de datos, que fue enviado por correo electrónico a estudiantes de pregrado de una universidad desde enero hasta mayo de 2023. Se incluyeron estudiantes de pregrado presencial con matrícula activa, mayores de 18 años. Se excluyeron los estudiantes que estuvieran de licencia o baja médica y aquellos que respondieron de manera incompleta a las preguntas del instrumento de recolección de datos. Se realizó el análisis descriptivo de las variables y se aplicó la prueba de chi-cuadrado para verificar la asociación y las significancias entre los datos sociodemográficos y las preguntas del Mini Sleep Questionnaire. Se observó que las estudiantes de sexo femenino y aquellos que recibían algún tipo de ayuda financiera de la universidad estuvieron asociados con la aparición de alguna dificultad para dormir durante períodos atípicos, como la pandemia de COVID-19. Por lo tanto, se infirió que la calidad del sueño de los estudiantes de la institución mencionada fue impactada negativamente por la pandemia de COVID-19, lo que pudo haber dificultado el desarrollo académico de los estudiantes.

Palabras clave: Estudiantes, pandemia, Calidad del Sueño, COVID-19.

INTRODUÇÃO

A COVID-19 é uma doença infectocontagiosa cujo agente etiológico é o vírus SARS-CoV-2. Este vírus foi isolado primeiramente na China, na província de Hubei, durante uma

epidemia que ocorreu em janeiro de 2020. Desde então, o referido vírus espalhou-se pelo mundo causando uma Emergência de Saúde Pública de Importância Internacional (ESPII), e progredindo a uma pandemia em março do mesmo ano. Até o dia oito de novembro de 2023, registou-se 771.820.937 (setecentos e setenta e um milhões, oitocentos e vinte mil, novecentos e trinta e sete) casos confirmados e notificados no mundo. Não somente, notou-se que, deste número, 6.978.175 (seis milhões, novecentos e setenta e oito mil, cento e setenta e cinco) indivíduos evoluíram ao óbito (Ciotti *et al.*, 2020; World Health Organization, 2023).

Vale ressaltar ainda que o referido vírus apresenta uma alta taxa de disseminação, a qual ocorre de diversas maneiras, mas, sobretudo, através de gotículas contaminadas de secreções da orofaringe de um indivíduo infectado para uma pessoa não infectada. Em virtude disso, diferentes medidas foram instigadas mundialmente visando reduzir a transmissão do vírus SARS-CoV-2. Dentre tais medidas, destaca-se o isolamento social dos indivíduos infectados, o distanciamento entre todos os indivíduos, uso obrigatório de máscara, higienização das mãos e outras. Essas medidas preventivas foram implementadas de modo gradual e diferente de acordo com a nacionalidade, aspectos sociodemográficos, políticos e de saúde (Aquino *et al.*, 2020).

Com a implementação do distanciamento social, escolas e universidade tiveram que paralisar o ensino presencial, de modo que o ensino a distância, ferramenta já existente, passou a garantir a continuação do processo de ensino-aprendizagem, principalmente em Instituições de Ensino Superior. Entretanto, o ensino remoto trouxe também desvantagens, tanto para professores quanto para os estudantes (Miranda; Martins, 2021).

Observou-se neste período certo despreparo de muitos docentes para trabalharem com o ensino a distância, bem como que tal metodologia nem sempre é democrática, uma vez que nem todos os discentes possuem acesso a computadores e redes de internet. Concomitantemente, houve alteração significativa na rotina dos estudantes que acarretaram em prejuízos em seu estilo de vida, como a elevação do tempo de tela, que tornou este público susceptível ao desenvolvimento de várias doenças, como depressão e ansiedade, além de reduzir sua qualidade do sono (Penuelas *et al.*, 2020).

Nunes (2021) evidenciou que durante o ensino remoto os estudantes se apresentaram mais exaustos, ansiosos, estressados, desanimados, desmotivados e aprendendo menos, atrelado à sobrecarga de atividades e à má qualidade de sono. Tais achados se relacionam ao

estudo realizado por Lucena *et al.* (2021), cujo objetivo era evidenciar a importância da qualidade do sono para diferentes contextos, concluindo que o cenário pandêmico afetou significativamente a qualidade do sono, desfavorecendo a realização de atividades cotidianas, de forma que muitos indivíduos se tornaram letárgicos, com alterações em seus processos sensoriais e cognitivos.

As investigações a respeito da qualidade do sono da população tornaram-se emergentes por tratar-se de uma necessidade fisiológica que, segundo a literatura, sua privação e os seus distúrbios afetam, além do supracitado, processos metabólicos e inflamatórios. Assim, é crucial considerar a influência de variáveis específicas para desenvolver intervenções mais direcionadas (Barros *et al.*, 2019). Nesse contexto, o presente estudo objetivou analisar a qualidade do sono em estudantes universitários, explorando possíveis influências de variáveis como sexo e o recebimento de auxílio financeiro, durante a pandemia de COVID-19.

METODOLOGIA

Trata-se de estudo transversal, com abordagem quantitativa, elaborado a partir de um recorte da pesquisa “Inquérito sobre qualidade de vida e do sono de acadêmicos de universidade de cooperação internacional afro-brasileira”. Esta pesquisa foi desenvolvida por intermédio de um questionário *online* para coleta de dados, o qual foi enviado aos discentes de graduação presencial de janeiro a maio de 2023. O referido questionário foi disponibilizado aos estudantes da Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira (UNILAB) por e-mail, de modo individual e em formato de lista oculta. Convém destacar que, para elaboração do instrumento de coleta de dados, criou-se um questionário sociodemográfico associado à versão português do instrumento de análise da qualidade do sono *Mini Sleep Questionnaire* (MSQ).

O MSQ foi validado para uso no Brasil por Falavigna *et al.* (2011), o qual é composto por dez perguntas, onde cada uma delas apresenta sete possibilidades de resposta: nunca, muito

raramente, raramente, às vezes, frequentemente, muito frequentemente e sempre. Além disso, o valor total do escore varia de 10 a 70 pontos, no qual quanto maior a pontuação, pior a qualidade do sono.

A UNILAB é uma Instituição de Ensino Superior Federal que se propõe a integrar discentes que residem em países membros da Comunidade dos Países de Língua Portuguesa (CPLP), dispondo de campus em dois estados brasileiros - Ceará e Bahia - com diferentes cursos de graduação e pós-graduação, presenciais e a distância. Neste estudo, incluíram-se estudantes de graduação presencial que, no momento da coleta de dados possuíam matrícula ativa, bem como idade maior ou igual a 18 anos e que concordaram em participar do estudo assinando o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Ainda, foram excluídos os discentes que estivessem afastados por licença ou atestado médico e aqueles que responderam de modo incompleto a pelo menos uma das interrogativas do MSQ.

Destaca-se que, embora a instituição supracitada estivesse exercendo atividades presenciais, este estudo foi realizado de forma *online* com o intuito de prevenir uma possível propagação do vírus SARS-CoV-2, uma vez que este apresenta uma alta taxa de disseminação e mortalidade. Não somente, corroborou ainda com a tomada desta condução a ausência de imunização, em sua maioria, à época, da comunidade estudantil.

Utilizou-se o cálculo amostral para população finita, considerando um nível de confiança de 95% e 5% de erro amostral, para definir a amostra do estudo, que foi definido em um quantitativo de 258 alunos para participarem do estudo. Porém, 290 discentes de graduação presencial participaram dele.

Após a coleta dos dados, estes 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, a partir do cálculo das frequências relativas e absolutas, bem como foi aplicado o teste qui-quadrado a fim de verificar a associação e as significâncias (p -valor = 0,05) entre os dados sociodemográficos e as questões do MSQ. Por fim, vale ressaltar que o estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da UNILAB sob o parecer nº 5.228.129 e Certificado de Apreciação Ética nº 52903821.3.0000.5576, bem como seguiu-se as recomendações e os princípios da Resolução nº 466/12 do Conselho Nacional de Saúde.

RESULTADOS

A respeito dos aspectos sociodemográficos, conforme observado na Tabela 1, percebeu-se que 57,9% dos discentes apresentaram faixa etária de 20 a 25 anos, enquanto 7,6% dos estudantes informaram ser menores de 20 anos. Inferiu-se também que dos 290 estudantes que participaram do estudo, 52,1% discentes eram do sexo feminino, 57,2% participantes da pesquisa eram brasileiros e 88,6% solteiros.

Tabela 1 – Aspectos sociodemográficos de universitários do ensino superior público, Redenção-CE, 2023.

Variáveis	N	%
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
Estado civil		
Solteiro	257	88,6
Casado/união estável	28	9,7
Separado/Divorciado	5	1,7

Fonte: Autores.

A Tabela 2 mostra que 51,0% estudantes não são responsáveis pelo sustento de sua residência. Ainda, em relação aos auxílios disponibilizados pela universidade, 47,6% dos discentes não recebem nenhum tipo de ajuda financeira que contribua para sua permanência na universidade.

Tabela 2 – Perfil econômico dos graduandos de uma Universidade de Cooperação Internacional. Redenção-CE, 2023.

Variáveis	N	%
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: Autores.

A partir da Tabela 3, nota-se que o sexo feminino está mais associado ao aparecimento de alguma dificuldade de sono (p -valor $<0,05$) durante a pandemia de COVID-19, quando comparados a indivíduos do sexo masculino. Observou-se ainda que 89,4% do primeiro público apresentou alguma dificuldade do sono, destacando-se principalmente a dificuldade severa de sono.

Tabela 3 – Associações entre a variável sexo e qualidade do sono. Redenção-CE, 2023.

Qualidade do sono	Sexo		p-valor
	Masculino	Feminino	
Boa	36	16	0,003
Dificuldade leve	14	10	
Dificuldade moderada	11	18	
Dificuldade severa	78	107	

Fonte: Autores.

Por fim, notou-se que os estudantes que recebiam algum tipo de auxílio financeiro da universidade estiveram mais associados a alguma dificuldade de sono (p-valor <0,05) (Tabela 4).

Tabela 4 – Associações entre a variável recebe auxílio financeiro e qualidade do sono. Redenção-CE, 2023.

Qualidade do sono	Recebe auxílio financeiro		p-valor
	Sim	Não	
Boa	26	26	0,025
Dificuldade leve	13	11	
Dificuldade moderada	20	9	
Dificuldade severa	93	92	

Fonte: Autores.

DISCUSSÃO

O presente estudo buscou pesquisar a qualidade do sono em estudantes universitários, explorando possíveis influências de variáveis como sexo e a presença de auxílio financeiro, durante a pandemia de COVID-19. Assim, a partir dos resultados, observou-se que a qualidade do sono deste público foi impactada de forma negativa, corroborando os achados do estudo de Franco *et al.* (2022), que comparou a qualidade do sono antes e durante a pandemia de COVID-19 entre este grupo. Além disso, a Tabela 1 apresenta os aspectos sociodemográficos dos estudantes de graduação presencial da referida instituição, na qual percebe-se que a maioria dos participantes eram do sexo feminino, de 20 a 25 anos de idade, brasileiros e solteiros, assemelhando-se aos achados de Silveira *et al.* (2021), o que pode estar relacionado ao fato de este grupo apresentar maior frequência entre o público universitário do país.

Santos, Rocha e Oliveira (2022) em seu estudo, cujo objetivo era avaliar o impacto da pandemia na qualidade do sono entre universitários, notaram que este público apresentou dificuldades em relação ao sono, dentre as quais, destacam-se a demora em adormecer, a má qualidade de sono, interferências na rotina cotidiana e necessidade de medicação para dormir. O presente estudo percebeu que, entre o sexo masculino e o feminino, 82,06% dos estudantes apresentaram alguma dificuldade de sono, semelhante ao apontado no referido estudo. Inferiu-se ainda, conforme observado na Tabela 3, que o sexo feminino esteve mais associado ao desenvolvimento dessas dificuldades, sobretudo a dificuldade severa de sono.

Um estudo realizado por Rosa (2022), cujo objetivo era avaliar a qualidade de sono de acadêmicos de medicina da Universidade Federal de Santa Catarina, no contexto da pandemia, também constatou cenário semelhante, no qual o sexo feminino foi mais associado à má qualidade do sono. Outro estudo identificou que durante períodos como o da pandemia de COVID-19, pertencer ao sexo feminino é um fator preditivo para o aumento de ansiedade e má qualidade do sono (Andrechuk *et al.*, 2023).

Vale ressaltar que durante a pandemia de COVID-19 houve uma maior busca por psicotrópicos e hipnóticos durante a pandemia pela população. Tais medicamentos são fármacos hipnóticos, ansiolíticos e sedativos utilizados comumente no tratamento da insônia, ansiedade e, em muitos casos, para depressão (Sousa; Alves; Ferreira, 2022).

Outrossim, notou-se que os estudantes que recebiam algum tipo de auxílio financeiro da universidade estiveram mais associados a dificuldades do sono, com maior número na dificuldade severa de sono, colaborando aos achados de Lima *et al.* (2021), no qual se constatou que os fatores financeiros e ocupacionais foram determinantes na piora da qualidade do sono dos indivíduos. Posto isso, é de extrema importância a promoção de políticas afirmativas e de prevenção da saúde que visem uma possível melhora na qualidade do sono dos acadêmicos, uma vez que Zavarise *et al.* (2023) associam em seu estudo a má qualidade do sono com a redução do rendimento acadêmico.

Além disso, Mendes *et al.* (2019) trazem em seu estudo que a melhor qualidade de sono é capaz de contribuir significativamente com o desempenho cognitivo, motivação e criatividade, de modo que ao priorizarem um sono adequado, os discentes fortalecem suas capacidades de absorver e reter informações, impulsionam a disposição para enfrentar desafios acadêmicos e exploram um terreno propício para o florescimento de ideias inovadoras.

Para além deste público, o sono é um dos temas emergentes mais relevantes, visto que já existem evidências que sua privação e seus distúrbios são capazes de afetar inúmeros processos metabólicos e inflamatórios, portanto, com amplo impacto negativo a saúde da população (Barros, 2019). Lins-Filho *et al.* (2019) afirmam que um terço da população mundial apresenta algum distúrbio do sono, tornando-se preocupante pois, como citado anteriormente, a qualidade do sono é fundamental para a regulação adequada dos processos do corpo humano, principalmente para o sistema nervoso central e para a saúde física e mental do indivíduo.

Em suma, a presente literatura identificou que houve uma diminuição na qualidade do sono dos acadêmicos universitários durante a fase final da pandemia. Dito isso, vale destacar que o presente estudo aborda um tema ainda muito pouco difundido em nosso país, uma vez que as variáveis sexo e o recebimento de auxílio financeiro têm sido pouco investigadas até o momento. Por isso, apesar da intensa pesquisa sobre a COVID-19, incita-se que novos estudos se proponham a acompanhar a qualidade do sono de estudantes universitários após o fim da pandemia, e possam assim mostrar definitivamente os impactos causados pelo vírus SARS-CoV-2.

Dessa forma, este estudo lança luz para outras questões sobre a qualidade do sono no pós-pandemia, perfazendo os diferentes estágios que a COVID-19 trouxe de modo institucional. Assim, vislumbrar os resultados do presente estudo com outros achados científicos, contribui na proposta de possíveis estratégias de políticas afirmativas no âmbito da saúde de estudantes universitários, em especial, os de instituições de cunho internacional.

O estudo limitou-se quanto à representatividade da população, visto que a pesquisa foi realizada com um grupo local, cuja acesso e familiaridade com o uso da internet para responder o questionário foi necessário. Além disso, o resultado pode ter sido influenciado pelo fato de que os estudantes terem respondido às interrogativas durante ou após períodos estressantes, cuja qualidade de sono foi impactada, interferindo no julgamento de mudanças causadas pela pandemia de COVID-19. De contraponto, esse estudo tem como ponto forte ter apresentado um número de participantes superior ao que se foi esperado inicialmente, além de trabalhar uma temática pouco difundida no Brasil.

CONCLUSÃO

O presente estudo inferiu que a qualidade do sono de estudantes de graduação de uma universidade de cooperação internacional foi impactada negativamente pela pandemia de COVID-19, principalmente entre os indivíduos do sexo feminino e que recebiam algum tipo de auxílio financeiro, o que pode ter dificultado o desenvolvimento acadêmico dos discentes. Assim, incita-se a promoção de políticas afirmativas que visem minimizar os danos causados pela pandemia na saúde de universitários.

Dito isso, ressaltar-se que o presente estudo aborda um tema ainda muito pouco difundido em nosso país. Por isso, apesar da intensa pesquisa sobre a COVID-19, estimula-se que novos estudos se proponham a acompanhar a qualidade do sono de estudantes universitários em outras localidades, além de seu acompanhamento também após o fim da pandemia.

AGRADECIMENTOS

Agradecemos ao Programa Institucional de Bolsas de Iniciação Científica da Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira, bem como a referida instituição, pelo financiamento da pesquisa. Ao Grupo de Pesquisa e Estudos em Saúde Pública pelos ensinamentos que permitiram o desenvolvimento do estudo.

REFERÊNCIAS

- ANDRECHUK, Carla Renata Silva *et al.* O impacto da pandemia de COVID-19 nas alterações do sono de profissionais de enfermagem. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, v. 31, dez. 2023. <http://dx.doi.org/10.1590/1518-8345.6043.3796>.
- AQUINO, Estela M. L. *et al.* Medidas de distanciamento social no controle da pandemia de COVID-19: potenciais impactos e desafios no Brasil. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 25, n. 1, p. 2423-2446, jun. 2020. <http://dx.doi.org/10.1590/1413-81232020256.1.10502020>.
- BARROS, Marilisa Berti de Azevedo *et al.* Quality of sleep, health and well-being in a population-based study. **Revista de Saúde Pública**, v. 53, p. 82, 27 set. 2019. <http://dx.doi.org/10.11606/s1518-8787.2019053001067>.
- CIOTTI, Marco *et al.* The COVID-19 pandemic. **Critical Reviews In Clinical Laboratory Sciences**, v. 57, n. 6, p. 365-388, 9 jul. 2020. <http://dx.doi.org/10.1080/10408363.2020.1783198>.
- 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.
- FRANCO, Ana Lydia Costa *et al.* A pandemia de COVID-19 no sono de acadêmicos de universidade de cooperação internacional afro-brasileira. **Rev Enferm UFPI**, v. 11, 2022.
- LIMA, Margareth Guimarães *et al.* Associação das condições sociais e econômicas com a incidência dos problemas com o sono durante a pandemia de COVID-19. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 37, n. 3, 2021. <http://dx.doi.org/10.1590/0102-311x00218320>.
- LINS-FILHO, Ozeas de Lima de *et al.* Efeitos do Pilates na qualidade do sono em adultos e idosos: uma revisão sistemática. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 24, 31 out. 2019. <http://dx.doi.org/10.12820/rbafs.24e0080>.
- LUCENA, LS. *et al.* Distúrbios do sono na pandemia do covid-19: revisão narrativa. **Estudos Avançados sobre Saúde e Natureza**, v. 1, 2021.
- MENDES, José *et al.* Qualidade do sono e sonolência em estudantes do ensino superior. **Revista Portuguesa de Investigação Comportamental e Social**, v. 5, n. 2, p. 38 - 48, 30 nov. 2019. <http://dx.doi.org/10.31211/rpics.2019.5.2.150>.
- MIRANDA, Fernanda Marcelle; MARTINS, Viviane Lima. O uso de metodologias ativas como ferramenta capaz de potencializar a aprendizagem significativa na educação à distância em tempos de pandemia. In: SILVEIRA, Jader Luís da (org.). **Educação na Pandemia do Covid-19: desafios, adaptações e prática docente**. Minas Gerais: Multiatual, 2021.
- PENUELAS, Samuel Alejandro Portillo *et al.* Enseñanza remota de emergencia ante la pandemia Covid-19 en Educación Media Superior y Educación Superior. **Propósitos y Representaciones**, v. 8, n. 3, p. 1-2, 2020.

ROSA, Sheryl Stephanie Rodríguez da. **Qualidade do sono em estudantes do curso de graduação em medicina da Universidade Federal De Santa Catarina no contexto da pandemia de COVID-19**. 2022. 57 f. TCC (Graduação) - Curso de Medicina, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2022.

SANTOS, Joene Vieira; ROCHA, Luiz Paulo de Castilho; OLIVEIRA, Matheus Rodrigues de. Qualidade do sono em estudantes universitários durante a pandemia de covid-19: revisão de literatura. **Research, Society And Development**, v. 11, n. 15, 20 nov. 2022. <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v11i15.35468>.

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. <http://dx.doi.org/10.25248/reas.e6463.2021>.

SOUSA, Gustavo Henrick Pontes; ALVES, Lucas Ferreira; FERREIRA, Karla Daniela. O consumo de zolpidem durante a pandemia da covid19: benefícios e consequências. **Revista Liberum Accessum**, v. 14, n. 4, p. 42-52, 2022.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. WHO **Coronavirus (COVID-19) Dashboard**. 2023. Disponível em: <<https://covid19.who.int/>>. Acesso em: 08 nov. 2023.

ZAVARISE, Laíza Fardin *et al.* Relação entre a qualidade de sono e o rendimento acadêmico dos estudantes de medicina: revisão sistemática. **Research, Society And Development**, v. 12, n. 6, 12 jun. 2023. <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v12i6.42047>.



Este trabalho está licenciado com uma Licença [Creative Commons - Atribuição 4.0 Internacional](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).