



ciência plural

ANSIEDADE, QUALIDADE DO SONO E SONOLÊNCIA DIURNA EM ESTUDANTES DE ENFERMAGEM DE UMA INSTITUIÇÃO PRIVADA

Anxiety, sleep quality and daytime sleepiness in nursing students at a private institution

Ansiedad, calidad del sueño y somnolencia diurna en estudiantes de enfermería de un centro privado

José Mateus Bezerra da Graça • Enfermeiro • Mestrando em Saúde Coletiva-PPGScol-UFRN • E-mail: jose.graca.121@ufrn.edu.br

José Adelmo da Silva Filho • Enfermeiro • Doutorando em Enfermagem - Universidade de São Paulo-USP • E-mail: adelmo.filho@usp.br

Tarciana Sampaio Costa Enfermeira • Doutora em Ciências da Saúde • Professora do Centro Universitário de Patos-PB-Brasil • E-mail: tarcianasampaio.ce@gmail.com

Francisca Elidivânia de Farias Camboim • Enfermeira • Mestre em Ciências da Saúde • Professora do Centro Universitário de Patos-PB-Brasil • E-mail: fariaseulidivania@gmail.com

Giovani Amado Rivera • Psicólogo • Mestre em Psicologia Social • Professor do Centro Universitário de Patos-PB-Brasil • E-mail: giovanirivera@fiponline.edu.br

Silvia Ximenes Oliveira Enfermeira • Doutora em Ciências da Saúde • Professora do Centro Universitário de Patos-PB-Brasil • E-mail: silviaximeneso@gmail.com

Autor correspondente:

José Mateus Bezerra da Graça • E-mail: jose.graca.121@ufrn.edu.br

Submetido: 27/10/2023

Aprovado: 22/03/2024

RESUMO

Objetivo: Avaliar a correlação entre a ansiedade com qualidade do sono e sonolência diurna dos estudantes universitários em curso de graduação em enfermagem, assim como caracterizar o perfil sociodemográfico dos estudantes. **Metodologia:** Estudo descritivo transversal com abordagem quantitativa envolvendo 255 acadêmicos do curso de Enfermagem de uma instituição privada. A coleta dos dados ocorreu em Outubro de 2022 em salas de aula. Os instrumentos utilizados na coleta dos dados foram o Inventário de Ansiedade de Beck, Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh, Escala de Sonolência de Epworth e um questionário sociodemográfico. Utilizou-se o software estatístico R versão 4.0.2 e foram feitas suas correlações. **Resultados:** Foram encontrados padrões de ansiedade grave, com níveis de sonolência diurna anormal. A correlação entre o Inventário de Ansiedade de Beck com a Escala de Sonolência de Epworth e o Índice de Qualidade de sono de Pittsburgh, que embora tenha sido considerada fraca a moderada, por sua vez mostrou-se significativa ($r=0,29$; $p=0,01$). Ademais, temos que, a relação entre o inventário de Beck e o Índice de qualidade de sono de Pittsburgh mostrou-se também com valor de significância ($r=0,35$; $p=0,01$). **Conclusões:** Foi possível compreender que a ansiedade pode interferir na qualidade do sono e sonolência diurna do público de estudantes de Enfermagem.

Palavras-Chave: Qualidade do sono; Sonolência Diurna; Transtorno de Ansiedade; Universitários.

ABSTRACT

Objective: To evaluate the correlation between anxiety and sleep quality and daytime sleepiness among undergraduate nursing students, as well as to characterize the students' sociodemographic profile. **Methodology:** A cross-sectional descriptive study with a quantitative approach involving 255 nursing students from a private institution. Data collection took place in October 2022 in classrooms. The instruments used to collect the data were the Beck Anxiety Inventory, the Pittsburgh Sleep Quality Index, the Epworth-Th Sleepiness Scale and a sociodemographic questionnaire. Statistical software R version 4.0.2 was used and correlations were made. **Results:** Patterns of severe anxiety were found, with abnormal levels of daytime sleepiness. The correlation between the Beck Anxiety Inventory, the Epworth Sleepiness Scale and the Pittsburgh Sleep Quality Index, although considered weak to moderate, was significant ($r=0.29$; $p=0.01$). Furthermore, the relationship between the Beck Inventory and the Pittsburgh Sleep Quality Index was also found to be significant ($r=0.35$; $p=0.01$). **Conclusions:** It was possible to understand that anxiety can interfere with the quality of sleep and daytime sleepiness among nursing students.

Keywords: Sleep quality; Daytime sleepiness; Anxiety disorder; University students.

RESUMEN

Objetivo: Evaluar la correlación entre la ansiedad y la calidad del sueño y la somnolencia diurna en estudiantes universitarios de enfermería, así como caracterizar el perfil sociodemográfico de los estudiantes. **Metodología:** Estudio descriptivo

transversal con enfoque cuantitativo en el que participaron 255 estudiantes universitarios de enfermería de una institución privada. La recogida de datos tuvo lugar en octubre de 2022 en las aulas. Los instrumentos utilizados para la recogida de datos fueron el Inventario de Ansiedad de Beck, el Índice de Calidad del Sueño de Pittsburgh, la Escala de Somnolencia de Epworth-Th y un cuestionario sociodemográfico. Se utilizó el software estadístico R versión 4.0.2 y se realizaron correlaciones. **Resultados:** Se encontraron patrones de ansiedad severa, con niveles anormales de somnolencia diurna. La correlación entre el Inventario de Ansiedad de Beck con la Escala de Somnolencia de Epworth y el Índice de Calidad del Sueño de Pittsburgh, aunque se consideró de débil a moderada, fue significativa ($r=0,29$; $p=0,01$). Además, la relación entre el Inventario de Beck y el Índice de Calidad del Sueño de Pittsburgh también resultó significativa ($r=0,35$; $p=0,01$). **Conclusiones:** Se pudo comprender que la ansiedad puede interferir en la calidad del sueño y en la somnolencia diurna de los estudiantes de enfermería

Palabras clave: Calidad del sueño; somnolencia diurna; trastorno de ansiedad; estudiantes universitarios.

Introdução

O período da fase universitária pode ser considerado um momento onde ocorrem diversas mudanças biopsicossociais, sendo o padrão do ciclo vigília/sono um dos aspectos mais considerados nessas alterações¹. Essa mudança de padrão do ciclo vigília/sono é ocasionada em virtude do aumento da usabilidade de computadores, telefones, participações em eventos sociais, dentre outros fatores que os adolescentes passam a experimentar nesta fase da vida².

Nessa ideia, é necessário compreender a relação que o sono tem, onde atua em diversos sistemas do corpo, sobretudo imunológico, assim como atua regulando o metabolismo, cognição e a emoção³. Nesse sentido, a privação ou redução do mesmo, quando se discorre acerca de estudantes universitários, esses dados são potencializados, traduzindo-se em efeitos não desejáveis como sonolência diurna excessiva, que pode ser definida como adormecer em situações impróprias, havendo um reflexo negativo no tocante à incapacidade de responder a estímulos externos e de concentração⁴.

A má qualidade do sono é descrita na literatura como sendo um dos distúrbios que possui alta incidência em estudantes de enfermagem⁵. Jiang et al. (2015)³, traz que atributos relacionados aos distúrbios do sono são mais relatados entre estudantes

universitários quando comparado com a população em geral. No continente americano, os dados apontam para uma taxa de transtornos de saúde mental que para tanto tem interligação com a má qualidade do sono, sendo atingido um público de mais de 57 milhões de pessoas, onde no Brasil concentra-se uma incidência de 9,3% da população⁶.

Contudo, identifica-se interferências negativas esperadas como consequências, sendo: estresse, preocupação, medo, ansiedade, sintomas depressivos, como também distúrbios do sono. Sendo assim, estudantes que relatam má qualidade do sono estão mais susceptíveis a desenvolver maiores índices de sofrimento psicossocial. Temáticas como transtornos do sono, insônia e distúrbios sono-vigília são prevalentes entre estudantes universitários^{1,7}.

Essas condições clínicas, quando se associam a fatores sociais externos, são potencializados seus efeitos, como é o caso da pandemia de Covid-19. À vista disso, pode-se descrever problemas como: adequação no início da pandemia ao ensino remoto, e a permanência desse período remoto por um recorte de tempo elevado, intensificando consigo consequência nos âmbitos psicossociais^{8,9}.

Decorrente a todas essas problemáticas, a ansiedade pode interferir em parâmetros da qualidade do sono e potencializar os efeitos da sonolência diurna, uma vez que altera os processos fisiológicos e interfere no corpo humano, necessitando assim de uma melhor abordagem para o seu entendimento. Nesse sentido, questiona-se qual a relação da ansiedade com o nível da qualidade do sono e sonolência diurna entre acadêmicos de enfermagem? Para tanto, esse estudo objetiva avaliar a correlação entre a ansiedade com qualidade do sono e sonolência diurna dos estudantes universitários em curso de graduação em enfermagem, assim como caracterizar o perfil sociodemográfico dos estudantes.

Metodologia

Trata-se de uma pesquisa descritiva transversal com abordagem quantitativa, realizada com os estudantes de enfermagem em uma instituição privada, que se localiza na cidade de Patos, distante 308 km da capital João Pessoa na Paraíba.

Os instrumentos utilizados na coleta dos dados foram o Inventário de Ansiedade de Beck (BAI), Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh (PSQI), Escala de Sonolência de Epworth (ESE), além de um questionário sociodemográfico contendo as variáveis: sexo, data de nascimento, semestre do curso, cor/etnia, estado civil, renda, ocupação, uso de medicamento, uso de drogas lícitas, uso de drogas ilícitas.

O BAI é uma escala de autorrelato que busca mensurar a intensidade de sintomas de ansiedade. A escala foi inicialmente criada por Beck e cols. (1988) e adaptada e validada para o Brasil por Cunha (2001)¹⁰. O PSQI é um questionário autoavaliado que examina os padrões de sono durante o último mês e sete componentes da qualidade do sono, a saber: PSQI.1 latência do sono, PSQI.2 duração do sono, PSQI.3 qualidade subjetiva do sono, PSQI.4 eficiência do sono, PSQI.5 distúrbios do sono, PSQI.6 uso de medicação para dormir PSQI.7 disfunção diurna, desenvolvido em 1989. Para o contexto brasileiro sua validação se deu para pessoas adultas em diferentes contextos^{11,12}.

O SES trata-se de um questionário autoaplicável que avalia a probabilidade de adormecer em oito situações envolvendo atividades diárias, algumas delas conhecidas como sendo altamente soporíferas. O escore global varia de 0 a 24, sendo que os escores acima de 10 sugerem o diagnóstico da sonolência diurna excessiva¹³.

Os dados foram coletados no período de Agosto a Outubro de 2022, em sala de aula da instituição. Antes de iniciar a coleta, o pesquisador passou por um treinamento prévio para realizar a coleta de forma adequada e sem prejuízos para evitar quaisquer vieses. Para tanto, foram contatados previamente os representantes de salas de cada período, a fim de agendar a data e horário para aplicação dos instrumentos. A coleta se deu após a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido - TCLE, onde foram esclarecidos os objetivos da pesquisa. Os alunos que desejaram participar permaneceram em sala de aula e os que não tinham pretensão de dar continuidade eram convidados a se retirar da sala.

Para a análise foi utilizado o software estatístico R versão 4.0.2. As variáveis numéricas foram apresentadas em medidas de tendência central e de dispersão e as

variáveis nominais foram analisadas por meio da frequência absoluta e percentual de incidência na população em estudo. No tocante à análise de associação foi aplicado o teste paramétrico, a saber: correlação de Pearson. Os valores foram considerados estatisticamente significantes quando $p = 0,05$, intervalo de confiança de 95%.

A pesquisa obteve sua aprovação pelo Comitê de Ética em Pesquisa com o seguinte número de parecer: 5.312.405. Este estudo seguiu as recomendações dispostas pela resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde, que discorre acerca de pesquisas com seres humanos.

Resultados

Participaram do estudo 255 acadêmicos de enfermagem, sendo a maioria do sexo feminino (84,71%), solteiros (81,57%), com renda individual de até um salário mínimo (58,82%) e familiar de um a dois salários mínimos (46,27%). Em relação à etnia/cor, destacaram-se parda (46,67%) e branca (41,57%). No tocante ao semestre, (22,35%) estavam no quarto período, seguido do primeiro com 39 (15,29%). A maior parte não faz uso contínuo de medicamento(s) (78,35%), não consomem drogas lícitas (87,06%) ou ilícitas (99,21%). Em relação a ocupação, 61,18% apenas estudavam e 33,33% eram empregados. As idades variaram de 17 a 49 anos (média de 21,92; Desvio Padrão (DP)= 5,02), conforme tabela 1.

Tabela 1 - Características sociodemográficas dos estudantes de enfermagem, Patos, Paraíba, 2022.

Variável	Categoria	n(255)	%
Sexo	Feminino	216	84,71
	Masculino	39	15,29
Semestre	1	39	15,29
	2	22	8,63
	3	14	5,49
	4	57	22,35
	5	17	6,67
	6	9	3,53
	7	30	11,76
	8	24	9,41
	9	14	5,49
	10	29	11,37
Cor	Amarelo	1	0,39
	Branco	106	41,57

	Indígena	1	0,39
	Pardo	119	46,67
	Preto	27	10,59
	Outro	1	0,39
Estado civil	Solteiro	208	81,57
	Casado	26	10,20
	Divorciado	2	0,78
	União estável	16	6,27
	Viúvo	3	1,18
Renda individual	Até 1 SM	150	58,82
	De 1 a 2 SM	87	34,12
	De 2 a 3 SM	10	3,92
	De 3 a 4 SM	4	1,57
	Mais de 4 SM	4	1,57
Renda familiar	Até 1 SM	20	7,84
	De 1 a 2 SM	118	46,27
	De 2 a 3 SM	60	23,53
	De 3 a 4 SM	35	13,73
	Mais de 4 SM	22	8,63
Ocupação	Desempregado	14	5,49
	Empregado	85	33,33
	Estudante	156	61,18
Uso de medicação	Sim	55	21,65
	Não	199	78,35
Uso de drogas lícitas	Sim	33	12,94
	Não	222	87,06
Uso de drogas Ilícitas	Sim	2	0,79
	Não	252	99,21

*n Número da amostra; † SM - Salário Mínimo da época da pesquisa era 1.212,00 (ano 2022); ‡ % - Porcentagem

Em relação à ansiedade, foram encontrados valores equiparados na amostra, com destaque para o padrão de ansiedade grave. Nos níveis de sonolência a diferença na amostra também foi pouca, com destaque para o padrão anormal, conforme tabela 2.

Tabela 2 - Níveis de ansiedade e sonolência diurna encontrados na amostra. Patos, Paraíba, 2022.

Escalas	Variáveis	n(255)	%
Ansiedade	Mínima	68	26,67
	Leve	66	25,88
	Moderada	51	20,00
	Grave	70	27,45
Sonolência	Normal	102	40,00
	Média	41	16,08

Anormal	112	43,92
---------	-----	-------

* n Número da amostra; % Porcentagem

Na tabela 3 são apresentadas as correlações de Pearson entre o BAI com a ESE e o somatório total e individual dos sete componentes do PSQI, sendo seu somatório total considerado fraco a moderado, porém mostrou-se significativo ($r=0,29$; $p=0,01$). A relação entre o BAI e o Índice de qualidade de sono de Pittsburgh mostrou ser uma correlação positiva e altamente significativa ($r=0,35$; $p=0,01$).

Os componentes do PSQI em sua somatória total resultam em um escore global, havendo como pontuação máxima o valor de 21 pontos, onde os valores que são pontuados abaixo de 5 indicam boa qualidade de sono, de 5 a 10 pontos representam qualidade ruim de sono, e valores acima de 10 pontos sugerem distúrbios do sono. Na amostra encontrada foi possível também observar um nível altamente significativo nos componentes a saber: PSQI.1 (latência do sono), PSQI.2 (duração do sono), PSQI.3 (qualidade subjetiva do sono), PSQI.6 (uso de medicação para dormir) e PSQI.7 (disfunções diurnas).

Tabela 3 - Correlação entre Ansiedade, Sonolência e Qualidade do sono, Patos, Paraíba, 2022.

	ESE	PSQI§	PSQI1	PSQI2	PSQI3	PSQI4	PSQI5	PSQI6	PSQI7
BAI‡	0,293*	0,355*	0,348*	0,204*	0,136*	0,046*	-0,033*	0,285*	0,355*
<i>p</i> value	<0,001	<0,001	<0,001	0,001	0,030	0,461	0,602	<0,001	<0,001

*coeficiente de correlação de Pearson; ‡ BAI - Inventário de ansiedade de Beck; § PSQI - Índice de Qualidade de sono de Pittsburgh; || ESE - Escala de Sonolência de Epworth.

Discussão

O presente estudo buscou avaliar a correlação entre o nível de ansiedade com a qualidade do sono e sonolência diurna em estudantes de graduação em enfermagem. Embora o nível de ansiedade quando feita sua correção entre o PSQI e Epworth tenha se mostrado de fraco para moderado, contudo sendo significativa, denota tendências de resultados com possíveis diagnósticos que o fato de estar com algum nível de ansiedade pode ter interferência na qualidade sono e na sonolência diurna.

Estudos apontam que, ter aulas no turno matutino está mais incidente a ter piores indicativos de sono insuficiente nos dias de aula e sonolência diurna^{14,15,16}.

Assim, é necessário conhecer o papel das demandas acadêmicas de cada turno, uma vez que eles possuem influências diferentes.

Em detrimento desse contexto, é possível elucidar situações que o horário de aula tem influência no padrão do sono, sendo compreendido que existem alternância no ciclo sono-vigília para o ciclo claro-escuro (diferenciação entre dia e noite), em decorrência aos cumprimentos das demandas universitárias^{1,17}. Contudo, a análise cabível de ser elucidada nesse estudo seria em relação ao fator tido como influenciador, sendo ele como a ansiedade afetaria a qualidade do sono e a sonolência diurna.

O estudo de Carone et al. (2022)¹, mostra que uma taxa de menos de 10% dos alunos detém uma duração de sono inferior ao que se recomenda em finais de semana, ficando evidente nesse aspecto, que dorme menos em dias da semana e compensam esse déficit do sono e dias livres. Neste estudo, não foi observado diferenças significativas entre sexo e demais variáveis sociodemográficas, mas elucidada-se que a literatura retrata maiores probabilidades de sintomas ansiosos mais frequente em mulheres do que em homens^{18,19}.

A cor da pele preta ou parda pode ter relação com a duração insuficiente do sono em dias de aula, procedendo-se para maiores níveis de baixa qualidade de sono¹. Porém, essa informação trata-se de amostras em determinados contextos, que podem ser diferentes de outras pessoas de outras regiões que estão inseridas em diferentes situações de vida, não podendo-se generalizar tal correlação estatisticamente, necessitando mais investigações que observem essa correlação, afim de uma comprovação mais assertiva.

Em junção ao que se descreve é possível elencar possíveis fatores de tais ocorrência, sendo um deles a renda, estando alguns em situações de vulnerabilidade socioeconômica, assim como também compartilhar a casa onde reside com muitas pessoas, o que proporcionam a esses jovens fatores para baixa qualidade do sono^{1,17}.

As investigações referentes a relação entre sintomas de depressão, qualidade do sono e ansiedade-traço estado traz dados que apontam que indivíduos ansiosos e que possuem baixa qualidade do sono estão mais suscetíveis a desenvolverem sintomas de

depressão. Contudo, a qualidade do sono tem uma ligação direta com o surgimento de sintomas de ansiedade-traço estado. Pesquisas realizadas têm demonstrado que pessoas que possuem um sono ruim possuem maior frequência de ansiedade^{2,20,21}.

Corroborando com estas descrições, estudo observacional prospectivo e longitudinal realizado durante o período de nove anos mostrou que os problemas relacionados ao sono prediziam de forma significativa a ansiedade como fator de resultado dessa má qualidade do sono, assim como também, originavam um maior risco de depressão⁴.

Pode-se elucidar alguns dos diversos sintomas ansiosos que a ansiedade pode desencadear, sendo elas, a falta de ar, palpitações, dores no peito, vertigens, náuseas e provocações de estados de inquietação^{10,18}. Nessa ideia, um conjunto de fatores devem ser levados em consideração, pois é sabido que a ansiedade influi de diferentes formas e intensidades^{1,2,14}.

A saúde mental tem se relacionado diretamente com a qualidade de vida e deve ser amplamente estudada, pois os acadêmicos vivenciam situações de dificuldades e dilemas durante a graduação. Estudos apontam taxas incidentes de problemas de transtornos mentais relacionados ao público universitário, onde já existiam antes da pandemia da Covid-19. As consequências da pandemia de Covid-19 ainda vêm sendo estudadas, porém em relação a esse aspecto, estudos já apontam consequências até mais incidências de valores mediante o isolamento social^{4,22,23,24}.

As limitações observadas nesse estudo, pode-se dizer que seriam a impossibilidade de detecção de distúrbios da ansiedade que são influenciadores na má qualidade do sono e sonolência diurna por meio dos questionários auto aplicados, não se podendo estimar esses tipos de transtornos e como eles têm influências isolados para cada instrumento subjetivo analisado neste estudo. Contudo, há a necessidade de mais estudos que busquem analisar a relação da ansiedade com a qualidade do sono e sonolência diurna de estudantes universitários. Ademais, se faz válido destacar que as amostras da UNIFIP, foram coletadas de alunos tanto matutino, quanto noturno, o que pode haver divergências, no tocante aos resultados nesse estudo encontrado.

Sendo assim, há meios de intervenção que possam estar fazendo-se uso para melhorar ou minimizar os efeitos que se correlacionam à privação do sono. Sendo esses mencionados como programas de higienização do sono e conscientização dos hábitos do sono, promovidos pelas instituições formadoras de ensino, despertando no público universitário uma ciência da importância de se dormir bem e possuir autonomia em adquirir melhores hábitos de vida para um melhor benefício em sua saúde mental, física e social.

Conclusões

Esse estudo possibilitou traçar a correlação entre a ansiedade com qualidade do sono e sonolência diurna dos estudantes universitários em um curso de graduação em enfermagem, assim como caracterizar o perfil sociodemográfico dos estudantes. Dos resultados obtidos houve-se uma relação significativa da ansiedade com o parâmetro de padrão grave, seguidos da sonolência com resultado anormal. Ademais, foi possível elucidar que a ansiedade pode interferir na qualidade do sono e sonolência diurna do público de estudantes de Enfermagem estudados.

Referências

1. Carone CM, Silva BD, Rodrigues LT, Tavares P. D, Carpena MX, Santos IS. Fatores associados a distúrbios do sono em estudantes universitários. *Cad. de Saúde Pública*. 2020; 36: e00074919. doi.org/10.1590/0102-311X00074919
2. Maia BR, Dias PC. Ansiedade, depressão e estresse em estudantes universitários: o impacto da COVID-19. *Estud. Psicol.* 2020; 37. doi.org/10.1590/1982-0275202037e200067
3. Jiang XL, Zheng XY, Yang J, Ye, CP, Chen YY, Zhang ZG et al. A systematic review of studies on the prevalence of insomnia in university students. *Public health*. 2015; 129 (12): 1579-1584. doi.org/10.1016/j.puhe.2015.07.030
4. Silva AC, Martins DS, Santiago AT, Santos OS, Paes CJ, Silva AC, Araújo PX. O impacto psicológico da pandemia de COVID-19 nos acadêmicos de medicina da região de Carajás. *Brazilian J. of Health Review*. 2020; 3(6): 19731-19747. doi.org/10.34119/bjhrv3n6-349
5. Santos JA, Labrague LJ, Falguera CC. Quality of life and fear of COVID-19 in 2600 baccalaureate nursing students at five universities: a cross-sectional study. *Health qual. life outcomes*. 2021; 58(1): 71-78. doi.org/10.1186/s12955-021-01837-2

6. Organização Mundial da Saúde (OMS). 2019. Depressão e outros transtornos mentais comuns: estimativas globais de saúde [Internet]. 2017. Disponível em: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/254610/WHO-MSDMER-2017.2-eng.pdf>. Acesso em: 12 de junho de 2019.
7. Jesus GM, Virgínio TD, Baco KE, Canova FB. Avaliação da qualidade do sono em acadêmicos universitários de medicina e fisioterapia. *Diál. Interdisciplinares*. 2021; 10(1): 303-313. Disponível em: <https://revistas.brazcubas.edu.br/index.php/dialogos/article/download/988/983>
8. Shigemura J, Ursano RJ, Morganstein JC, Kurosawa M, Benedek DM. Public responses to the novel 2019 coronavirus (2019-nCoV) in Japan: Mental health consequences and target populations. *Psychiatry and clinical neurosciences*. 2020; 74(4), 281. doi.org/10.1111/pcn.12988
9. Restubog SL, Ocampo AC, Wang L. Assumindo o controle em meio ao caos: regulação emocional durante a pandemia de COVID-19. *J Vocat Behav*. 2020; 119, 103440. doi.org/10.1016/j.jvb.2020.103440
10. Karino CA, Jacob AL. Ansiedade em situações de prova: evidências de validade de duas escalas. *Psico-usf*. 2014; 19; 23-36. doi.org/10.1590/S1413-82712014000100004
11. Buysse DJ, Reynolds CF, Monk TH, Berman SR, Kupfer DJ. The Pittsburgh Sleep Quality Index: a new instrument for psychiatric practice and research. *Psychiatry Res*. 1989; 28:193-213. [doi/10.1037/t05178-000](https://doi.org/10.1037/t05178-000)
12. Bertolazi AN, Fagundes SC, Hoff LS, Dartora EG, da Silva Miozzo IC, de Barba ME, et al. Validation of the Brazilian Portuguese version of the Pittsburgh Sleep Quality Index. *Sleep Med*. 2011; 12:70-5. doi.org/10.1016/j.sleep.2010.04.020
13. Johns MW. Sensitivity and specificity of the multiple sleep latency test (MSLT), the maintenance of wakefulness test and the Epworth sleepiness scale: failure of the MSLT as a gold standard. *J Sleep Res*. 2000;9(1):5-11. doi.org/10.1046/j.1365-2869.2000.00177.x
14. Bartel KA, Gradisar M, Williamson P. Protective and risk factors for adolescent sleep: a meta-analytic review. *Sleep med. reviews*. 2015; 21, 72-85. doi.org/10.1016/j.smr.2014.08.002
15. Araújo DD, Almondes KM. Avaliação da sonolência em estudantes universitários de turnos distintos. *Psico-USF*. 2012; 17, 295-302. Disponível em: <https://revistaseletronicas.pucrs.br/index.php/revistapsico/article/view/9369>

16. Natal CL, Lourenço TJ, Silva LA, Boscolo RA, Silva A, Tufik S. Gender differences in the sleep habits of 11-13 years old. *Rev. Bras de Psiquiatria*. 2009; 31(4): 358-361. doi.org/10.1590/S1516-44462009000400013
17. Silveira LC, Vêras RM. Fatores associados e distúrbios do sono mais frequentes em estudantes universitários: Revisão integrativa. *New Trends in Qualit. Research*. 2022; 13, e695-e695. doi.org/10.36367/ntqr.13.2022.e695
18. Gao W, Ping S, Liu X. Gender differences in depression, anxiety, and stress among college students: a longitudinal study from China. *J. Affective Disorders*. 2020; 263, 292-300. doi.org/10.1016/j.jad.2019.11.121
19. Sun XJ, Niu GF, You ZQ, Zhou ZK Tang Y. Gender, negative life events and coping on different stages of depression severity: A cross-sectional study among Chinese university students. *J. Affec. Disorders*. 2017; 209, 177-181. doi.org/10.1016/j.jad.2016.11.025
20. Varma P, Burge M, Meaklim H, Junge M, Jackson ML. Poor sleep quality and its relationship with individual characteristics, personal experiences and mental health during the COVID-19 pandemic. *Int. J. Environ. Res. Public Health*. 2021; 18(11): 6030. doi.org/10.3390/ijerph18116030
21. Vanessa S, Patrício C, Inês P, Ricardo F, Ana PS, Manuel JC, et al. Depression in medical students: insights from a longitudinal study. *BMC Medical Education*. 2017; 17(184). Disponível em: <https://link.springer.com/article/10.1186/s12909-017-1006-0>
22. Cardoso AC, Barbosa LA, Quintanilha LF Avena KD. Prevalência de transtornos mentais comuns entre estudantes de Medicina durante a pandemia de Covid-19. *Rev.Bras. de Educação Médica*. 2022; 46. doi.org/10.1590/1981-5271v46.1-20210242
23. Nery RP, Junior GG, Malta IM, Sousa AL, Albuquerque VA, Bessa JL, Pinto AS. Prevalência de transtornos mentais comuns entre estudantes de medicina do Brasil e o impacto da pandemia da Covid-19. *RECIMA21*. 2021; 2(8): e28630-e28630. doi.org/10.47820/recima21.v2i8.630
24. Duarte MD, Santo MA, Lima CP, Giordani JP, Trentini CM. COVID-19 e os impactos na saúde mental: uma amostra do Rio Grande do Sul, Brasil. *Ciênc. Saúde Coletiva*. 2021;25, 3401-3411. doi.org/10.1590/1413-81232020259.16472020