

Consumo Alimentar e Atividade Física de Universitários de Enfermagem em Tempos de Pandemia por COVID-19

Food Consumption and Physical Activity of Nursing University Students in Times of Pandemic by COVID-19

DOI:10.34117/bjdv7n12-151

Recebimento dos originais: 12/11/2021

Aceitação para publicação: 01/12/2021

Letícia da Silva Ferreira de Oliveira

Bacharelado em Enfermagem-CEUB.

Endereço: Quadra 05, Conjunto F, Casa 60 – Sobradinho, Brasília - DF,

CEP: 73.030-056

E-mail: leticia.so@semprecub.com

Nayara Fernandes Viana Damasceno

Bacharelado em Enfermagem- CEUB

Endereço: SHIS QL 14, Conjunto 6, casa 16, Lago Sul, Brasília- DF, CEP: 71.640-065

E-mail: nayara.viana@sempreceub.com

Amanda Costa Lima

Bacharelado em Enfermagem- CEUB

Endereço: CNB 14, LT 5, BL B, Taguatinga Norte, Brasília - DF CEP: 72.115-145

E-mail: amanda.farias.c@sempreceub.com

Táisa Schmitt Pereira

Bacharelado em Enfermagem- CEUB

Endereço: QSB 10, Casa 11, Bairro, Brasília - DF, CEP: 72.015-600

E-mail: taisha.schmitt@sempreceub.com

Sabrina da Costa Fernanda Siqueira

Mestre em Saúde Coletiva pela Universidade Federal de Mato Grosso (ISC/UFMT),
Professora do Curso de Enfermagem da União das Faculdades Católica de Mato Grosso
(UNIFACC-MT)

Endereço: Rua Estevão de Mendonça, 2200, Cuiabá – Mato Grosso, CEP: 78.043-405

E-mail: sabrina.siqueira@unifacc.com.br

Karla Roberta Mendonça de Melo Vieira

Mestranda em Ciências em tecnologia-Unb-Ceilândia. Orientadora de prática de Estágio
do CEUB.

Endereço: 707/907 – Campus Universitário, SEPN – Asa Norte, Brasília – DF.

CEP: 70.790-075

E-mail: karla.melo@uniceub.br

Julliane Messias Cordeiro Sampaio

Doutorado em Ciências-USP. Docente do CEUB.

Endereço: 707/907 – Campus Universitário, SEPN – Asa Norte, Brasília – DF.

CEP: 70.790-075

E-mail: julliane.sampaio@ceub.edu.br

Vanessa Alvarenga Pegoraro

Mestre em Ciências da Saúde-UFMT. Docente da FACES/CEUB (autora correspondente). Endereço: 707/907 – Campus Universitário, SEPN – Asa Norte, Brasília – DF

CEP: 70.790-075. Telefone: +55 (61) 99342-6000

E-mail: vanessa.pegoraro@ceub.edu.br

RESUMO

Após a chegada do coronavírus ao Brasil, medidas de segurança foram tomadas para contenção da doença, como o isolamento social, causando grandes impactos na vida das pessoas, principalmente estudantes, que tiveram que se adaptar a uma nova rotina de aulas remotas. O objetivo deste estudo foi identificar o consumo alimentar e a mudança na rotina de atividade física de estudantes de enfermagem durante o período de pandemia por Covid-19. Tratou-se de um estudo transversal, descritivo, no qual foram utilizados dados quantitativos. Dessa forma, evidenciou-se que, durante o período de isolamento social e de quarentena doméstica, ocorreram mudanças no comportamento alimentar e nos padrões de atividade física, influenciando no peso corporal, na saúde e no bem-estar dos estudantes. Conclui-se que o esforço na escolha de um estilo de vida saudável tem sido uma grande responsabilidade dos indivíduos durante a pandemia de Covid-19 e deve ser incentivado.

Palavras-chave: SARS-CoV-2, Pandemias, Isolamento Social, Dieta saudável, Consumo alimentar, Estudantes de Enfermagem.

ABSTRACT

After the arrival of the coronavirus in Brazil, security measures were recovered to contain the disease, such as social isolation, causing great impacts on people's lives, mainly, who had to adapt to a new routine of remote classes. The aim of this study was to identify food consumption and changes in the physical activity routine of nursing students during the Covid-19 pandemic period. This was a cross-sectional, descriptive study in which quantitative data were used. Thus, it was evident that, during the period of social isolation and domestic quarantine, there were changes in eating behavior and physical activity patterns, influencing students' body weight, health and well-being. It is concluded that the effort to choose a healthy lifestyle has been a great responsibility of those necessary during a Covid-19 pandemic and should be encouraged.

Keywords: SARS-CoV-2, Pandemics, Social isolation, Healthy diet, Food consumption, Nursing students.

1 INTRODUÇÃO

A SARS-CoV-2 (*Severe acute respiratory syndrome coronavirus 2*), mais conhecida por Covid-19 (*Corona Virus Disease*), é uma doença que representa uma grande ameaça para a saúde mundial. A Organização Mundial da Saúde (OMS) declarou que o surto da doença causada pelo coronavírus constitui uma emergência de saúde

pública de importância internacional, portanto foi caracterizada como uma pandemia (OPAS, 2020).

Complicações respiratórias agudas são uma das principais causas de morbidade e mortalidade em pacientes com Covid-19 e pode levar à falência de múltiplos órgãos, sendo, portanto, letal. Dessa forma, os pacientes que possuem os piores desfechos são os indivíduos imunocomprometidos (BARAZZONI *et al.*, 2020).

Além da ameaça proveniente da Covid-19, tal doença também vem interrompendo as atividades diárias da população, isso porque há a necessidade de distanciamento social, recomendada pela OMS, a fim de retardar sua disseminação (OLIVEIRA; ABRANCHES; LANA, 2020). Dessa forma, com a disseminação do vírus causador da Covid-19, vê-se necessária a adaptação a uma nova realidade, marcada pelo distanciamento social e mudanças na rotina (BRASIL, 2020).

Durante a quarentena a maioria dos estudantes teve que se adaptar às aulas mediadas por tecnologia. Na nova rotina de estudos em casa, é comum que muitos passem um longo tempo em frente ao computador e deixem os cuidados com a alimentação e o corpo em segundo plano. É de suma importância também destacar que com o fechamento dos sistemas educacionais em todo o mundo, e com a necessidade de se proteger contra a Covid-19, a demanda familiar sofreu ajustes afetando diretamente o orçamento doméstico com a compra de alimentos e suprimentos para que as pessoas pudessem permanecer em confinamento em suas casas (BOCCHI *et al.*, 2020).

Esse tipo de dificuldade torna clara a necessidade de um conjunto de políticas articuladas, para garantir a segurança alimentar e física da população, haja vista que a dieta está relacionada ao estilo de vida das pessoas, o que pode determinar de uma forma abrangente, as condições gerais de saúde do estudante. O período pandêmico está bem rigoroso com isolamento social, aulas remotas e fechamento de academias, ou seja, acabou influenciando o estilo de vida de muitos estudantes e na escolha por alimentos prontos, semi-prontos (congelados, enlatados, ultra processados) e *fast-foods* (PÉREZ-RODRIGO *et al.*, 2020).

Em meio à pandemia e ao isolamento social, o consumo adequado e equilibrado em uma dieta é importante para a manutenção das funções vitais. Favorecendo também o desenvolvimento do indivíduo, pois mudanças abruptas nos hábitos alimentares, sem acompanhamento profissional, podem afetar o fortalecimento e a manutenção do sistema imune deixando-o suscetível a diversas patologias e, mais especificamente, à Covid-19 (CAVALCANTI, 2020).

Em virtude dos fatos mencionados levantam-se alguns questionamentos como: houve alterações quanto ao consumo alimentar e prática de atividade física durante a pandemia para os estudantes? Quais seriam essas alterações? Portanto, objetivou-se com o presente estudo, identificar as alterações quanto ao consumo alimentar e à atividade física durante o período pandêmico por Covid-19.

2 MÉTODO

Tratou-se de um estudo transversal, descritivo, quantitativo, a fim de identificar o consumo alimentar e a atividade física de universitários do curso de enfermagem durante o período de pandemia por Covid-19 de uma Instituição de Ensino Superior (IES) do Distrito Federal.

Participaram do estudo um total de 187 alunos. A coleta de dados foi realizada durante os meses de outubro e novembro de 2020, com acadêmicos do 1º ao 10º da referida instituição.

Os critérios de inclusão adotados foram: acadêmicos de enfermagem do 1º ao 10º período da IES, que tenham respondido a todas as perguntas do questionário, tendo sido necessária a aceitação do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), e serem domiciliados no DF. Quanto aos critérios de exclusão, foram excluídos os participantes não acadêmicos de enfermagem, bem como os que não forem matriculados na IES e, ainda, que não tenham respondido a todas as perguntas do questionário.

Os participantes receberam um link para responderem ao questionário, pelo *Google Forms*, uma ferramenta online do Google utilizada para a realização de formulários. Foi apresentado o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) para participar da pesquisa de forma anônima e voluntária, contendo a informação do Comitê de Ética quanto aos riscos, benefícios, objetivos e privacidade da pesquisa.

Foram realizadas entrevistas com a aplicação de dois instrumentos de pesquisa. Um para conhecer os aspectos sociodemográficos, econômicos e educacionais e o outro foi para avaliar o consumo alimentar durante tempo de pandemia por Covid-19, o qual avaliou como está a qualidade da alimentação e alterações na rotina de atividade física durante a pandemia.

Para a confecção das perguntas, adaptou-se o questionário Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (PeNSE), que é uma pesquisa realizada pelo Ministério da Saúde, junto ao Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) com o apoio do Ministério da Educação. O questionário PeNSE utiliza como referência para seleção o cadastro de

escolas públicas e privadas do Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira – INEP (BRASIL, 2016).

A PeNSE investiga a frequência e distribuição de fatores de risco e proteção para doenças crônicas não transmissíveis entre adolescentes escolares brasileiros, tendo como objetivo monitorar os fatores de risco e proteção à saúde de escolares do Brasil, a qual foi reformulada para a aquisição dos dados necessários (BRASIL, 2016).

A Organização dos dados adquiridos foi realizada utilizando o software Microsoft Excel 2010®, pertencente o Pacote Microsoft Office 2010® for Windows®. Foram desenvolvidas tabelas explicativas para análise descritiva com o cálculo dos percentuais e médias.

Os procedimentos adotados nesta pesquisa obedecem aos Critérios da Ética em Pesquisa com Seres Humanos conforme Resolução nº.466/12 do Conselho Nacional de Saúde com aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa do CEUB, parecer nº.4.347.865, sob protocolo CAAE nº 37762820.8.0000.0023.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Na tabela 1 é possível identificar o perfil sociodemográficos dos acadêmicos de enfermagem, como: *campus* no qual está matriculado, semestre atual, estado civil, idade, sexo, cor/etnia.

Tabela 1: Distribuição das variáveis sociodemográficos, e educacionais dos acadêmicos de enfermagem de uma IES do DF, 2021 (Número total, 187)

Variável	Quantidade	Representatividade (%)
Campus		
1	81	43,32
2	106	56,68
Semestre atual		
1º	6	3,20
2º	21	11,20
3º	8	4,30
4º	22	11,80
5º	10	5,30
6º	24	12,80
7º	16	8,60
8º	51	27,30
9º	11	5,90
10º	18	9,60
Estado Civil		
Solteira (o)	154	82,35
Casada (o)	29	15,51
Divorciada (o)	2	1,07
Viúva (o)	2	1,07

Idade		
18 a 29	159	85,03
30 a 39	17	9,09
40 a 49	8	4,28
50 a 59	3	1,60
60 ou mais	0	0,00
Sexo		
Feminino	167	89,30
Masculino	20	10,70
Cor/Etnia		
Branco	100	53,48
Negro	16	08,56
Pardo	70	37,43
Indígena	0	0,00
Outros	1	0,53
Total	187	100%

Fonte: Produção dos autores do estudo, 2021.

Na tabela acima, é possível identificar que a preponderância de acadêmicos é do *campus 2*, com 106 participantes (56,68%), seguido do *campus 1*, com 81 participantes (43,32%).

Quanto aos semestres de estudo, a predominância foi do 8º (oitavo) semestre (27,3%) e a menor participação foi do 1º (primeiro) semestre (3,2%). Nesse ponto, é importante ressaltar que a maior parte dos participantes cursa semestres mais avançados (8º, 9º e 10º - 42,8%). Em geral, estudantes nessa fase do ciclo do ensino superior, costumam se preocupar com estágio, trabalho de conclusão de curso, família, trabalho, sustento próprio etc., o que pode favorecer uma alimentação inadequada fora de casa. (USJT, 2021) (BERNARDO *et al.*, 2017).

Conforme nos ensina LINHARES (2012), o consumo alimentar fora de casa está associado a hábitos alimentares menos saudáveis e a desequilíbrios nutricionais. Refeições realizadas fora de casa tendem a ser desequilibradas, pois incluem grandes quantidades de alimentos, costumam ser mais calóricas, possuir altos níveis de gordura total e saturada e a conter níveis insuficientes de fibras, cálcio e ferro, referente ao baixo consumo de leite, frutas e hortaliça.

Em relação ao estado civil, é possível identificar uma preponderância de solteiros (82,35%), sendo a menor participação de divorciados e viúvos, ambos com 1,07%. Cursos de graduação exigem uma dedicação de forma integral, ou semi-integral. A irregularidade na distribuição dos estágios dos módulos (manhã, tarde ou noite) dificulta os compromissos familiares para casados e/ou para aqueles que necessitam trabalhar (XIMENES NETO *et al.*, 2017).

Quanto à faixa etária, foi verificada maior participação entre 18 e 29 anos (85,03%) e a menor a faixa de 50 a 59 anos (1,60%). Com relação à idade dos acadêmicos de enfermagem, percebe-se que a maior parte dos que ingressam no curso são jovens. Alguns fatores influenciam nessa escolha, como as exigências do atual mercado econômico e formação profissional qualificada. Além disso, o ingresso cada vez mais cedo nas universidades pode estar associado a uma possível cobrança familiar e social em iniciar uma graduação imediatamente após o ensino médio, etapa em que muitos jovens estão sem definição clara para o campo de atuação e vivem o sonho de uma vida profissional promissora (XIMENES NETO *et al.*, 2017).

Ainda quanto à faixa etária que mais respondeu à pesquisa, por viverem em uma era digital, de fácil acesso à informação, é importante que haja constante atualização do conhecimento, com a utilização de fontes oficiais, que contenham informações verídicas e confiáveis. A preocupação com a qualidade dessas informações deve permear inclusive o uso de redes sociais, nas quais as notícias espalham-se rapidamente, sem qualquer cuidado com sua veracidade e autoria (COFEN, 2020).

A participação em maior número foi do sexo feminino (89,30%) em relação ao masculino (10,70%). A Enfermagem tem uma configuração histórica desde a fundadora da enfermagem moderna, *Florence Nightingale*. A profissão de enfermagem tem, em sua maioria, o sexo feminino entre seus quadros de funcionários. Entretanto, ultimamente é possível notar um maior ingresso dos homens na profissão sem, contudo, abalar a primazia feminina (LOMBARDI; CAMPOS, 2018).

Ainda de acordo com Lombardi e Campos (2018), mulheres formam ainda 86,6% do total de profissionais da enfermagem registrados no sistema COREN- Conselho Regional de Enfermagem/COFEN- Conselho Federal de Enfermagem, enquanto os homens são apenas 13,4% (FIOCRUZ, 2015). Mesmo que esse contingente masculino pareça pequeno, segundo notícia divulgada na revista do COREN-SP (2014), quarenta anos atrás eles não eram nem 2% do total.

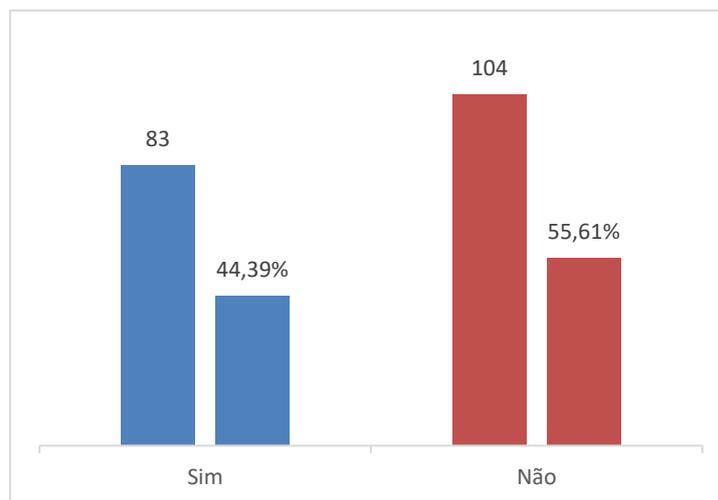
Sobre variável cor/etnia, 100 alunos (53,48%) se declararam brancos; 70 estudantes se declararam pardos (37,43%); 16 negros (8,56%) e apenas 1 participante (0,53%) declarou-se como “outros”.

Pode-se observar a prevalência da cor branca, seguida da parda e da negra. Essa constatação difere dos dados obtidos no Conselho Nacional de Secretários de Saúde (BRASIL, 2019), em que os brasileiros se consideram predominantemente pardos/mulatos, em sequência brancos e por último negros.

Ademais, pode-se explicar o número baixo de entrevistados que se consideram negros porque, além da dificuldade de ingresso em uma instituição de nível superior (que vem diminuindo pouco a pouco), há o maior risco de evasão por estudantes negros, devido a fatores como pobreza, horários de funcionamento das aulas, das bibliotecas, das reuniões dos grupos de pesquisa. Tudo isso dificulta a participação dessa parcela da sociedade que, em sua maior parte, precisam trabalhar para compor a renda da família. (AGÊNCIA BRASIL, 2020)

Para investigação sobre o consumo alimentar de universitários de enfermagem em tempos de pandemia por Covid-19, foi questionado “Você considera sua alimentação saudável?” Pode-se observar na figura 1, que 104 acadêmicos (55,61%) responderam não possuir uma alimentação saudável e 83 acadêmicos (44,39%) disseram ter uma alimentação saudável durante a pandemia.

Figura 1 – Distribuição percentual e quantitativa de estudantes em relação a considerar a alimentação saudável.



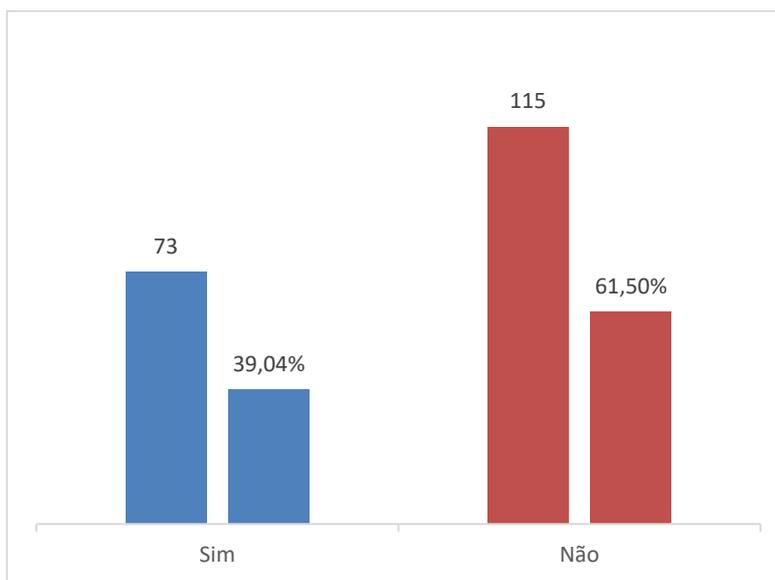
Fonte: Produção dos autores do estudo, 2021.

As recomendações nutricionais e dietéticas para eficácia no tratamento de combate a infecções virais, incluindo a Covid-19, concentram-se na ligação entre dieta e imunidade. Há evidência que mostra que a dieta tem efeito no sistema imunológico das pessoas e na suscetibilidade a doenças. Ingredientes de uma dieta são determinantes significativos da composição microbiana intestinal, que pode moldar características das respostas imunológicas no corpo. Deficiências nutricionais de energia, proteína e micronutrientes estão associadas à função imunológica deprimida e ao aumento da suscetibilidade a infecções. Assim como a ingestão adequada de ferro, zinco e vitaminas

do complexo A, E, B6 e B12 é vital para a manutenção da função imunológica (NAJA; HAMADEH, 2020).

Também foi perguntado, “Você possuía uma dieta balanceada antes da pandemia?”. Conforme a figura 2, pode-se concluir que 73 acadêmicos (39,04%) responderam que possuíam uma dieta balanceada antes da pandemia e 115 acadêmicos (61,50%) disseram que não possuíam.

Figura 2- Distribuição percentual e quantitativa de estudantes em relação ao consumo de uma dieta balanceada antes do período pandêmico.



Fonte: Produção dos autores do estudo, 2021.

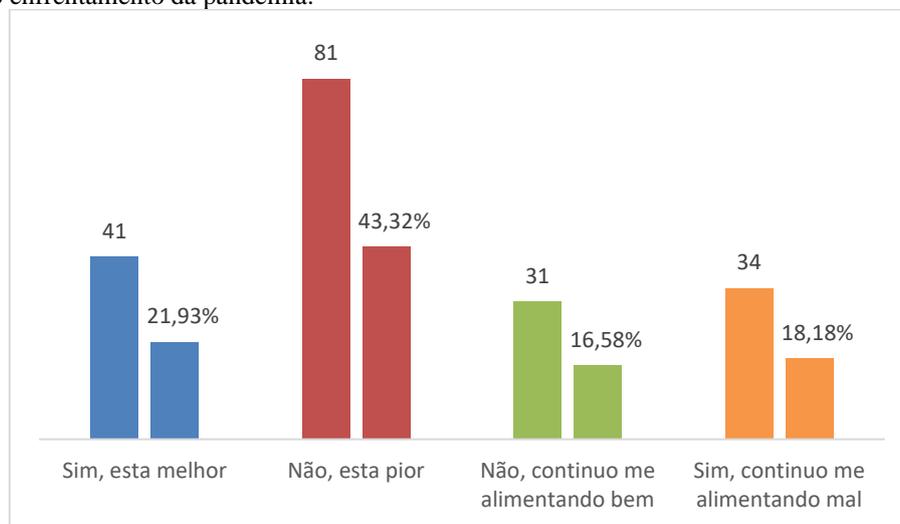
O estado nutricional de um indivíduo tem impacto positivo no seu sistema imunológico. Uma dieta equilibrada pode causar uma redução de comorbidades, doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), e, conseqüentemente, diminuir o contágio e a suscetibilidade no desenvolvimento de infecções. A presença de comorbidades em pacientes acometidos pelo coronavírus, tornou-se uma preocupação e o estado nutricional tem sido um fator de risco (DIAS; CORREIA; MOREIRA, 2020).

A adoção de um padrão alimentar com propriedades anti-inflamatórias pode ajudar a prevenir e/ou minimizar infecções graves. A desnutrição pode deprimir o sistema imunológico, tornando as pessoas mais suscetíveis a infecções. Uma dieta equilibrada e saudável, pode oferecer os macros e micronutrientes, prebióticos, probióticos e simbióticos, que restauram ou mantêm as funções ou, até mesmo, ajudam na manutenção

da função das células imunes aumentando a proteção contra as DCNT (DIAS; CORREIA; MOREIRA, 2020).

Quando questionados se “Houve mudança nos hábitos alimentares durante o enfrentamento da pandemia”, pode ser observado, na figura 3, que 41 pessoas (21,93%) disseram que mudaram seus hábitos, sendo que estes estão melhores durante a pandemia; entretanto 81 pessoas (43,32%) responderam que as mudanças levaram a piora do hábito alimentar durante a pandemia. Todavia, 65 pessoas (34,75%) asseguram que não mudaram seus hábitos.

Figura 3 - Distribuição percentual e quantitativa de estudantes em relação à mudança de hábitos alimentares durante o enfrentamento da pandemia.



Fonte: Produção dos autores do estudo, 2021.

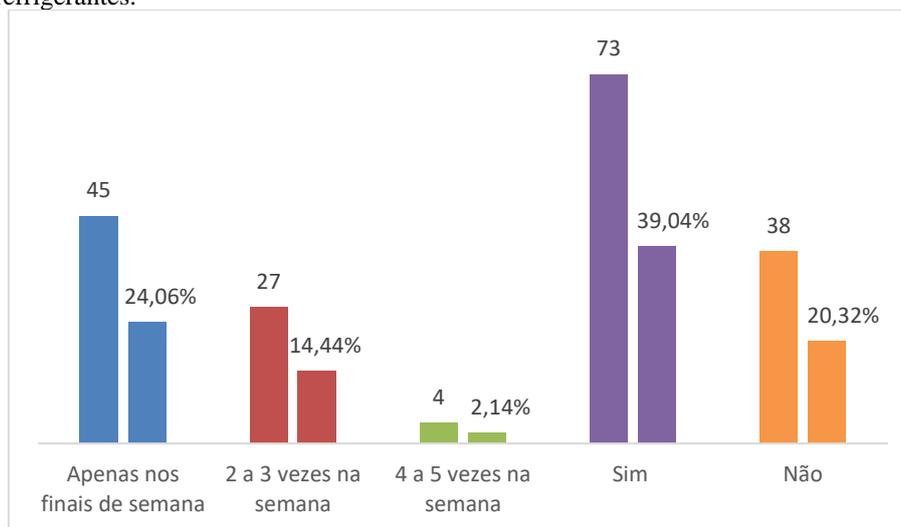
O período de isolamento social e a quarentena doméstica produziram diversas mudanças no comportamento alimentar e nos padrões de atividade física, influenciando diretamente no peso corporal, na saúde e no bem-estar. Inclusive, vale ressaltar que o consumo exacerbado de açúcares pode estar associado a episódios de ansiedade (KAUFMAN-SHRIQUI *et al.*, 2021).

Em um estudo realizado em Israel, com cerca de 3.979 entrevistados, sobre o tema “Estilo de vida e características dietéticas”, revelou-se que 55% dos indivíduos indicaram que sua dieta pré-pandêmica era mais saudável do que sua dieta atual, e que cerca de 1/3 dos indivíduos não sentiu diferença em suas dietas antes e depois da pandemia (KAUFMAN-SHRIQUI *et al.*, 2021).

Dessa forma, comparando o estudo em Israel e os resultados demonstrados na figura 3, pode-se perceber um padrão de piora quanto à alimentação dos sujeitos da presente pesquisa, apesar da diferença cultural ou alimentar no período pré-pandêmico.

Continuando com a pesquisa, a pergunta seguinte questionou se “Você aumentou o consumo de Fast-Food/doces, massas, refrigerantes?”. Quanto a isso, pode ser observado na figura 4 que 45 pessoas (24,06%) aumentaram o consumo de *fastfoods*, doces e refrigerantes apenas nos finais de semana; 27 pessoas (14,44%) responderam que aumentaram o consumo para 2 a 3 vezes na semana; 4 pessoas (2,14%) declararam que o seu consumo aumentou para 4 a 5 vezes na semana; 73 pessoas (39,04%) disseram que o consumo aumentou em todos os dias e 38 pessoas (20,32%) disseram que o consumo dos referidos itens não aumentou.

Figura 4- Distribuição percentual e quantitativa de estudantes em relação ao consumo de fast-food/doces, massas e refrigerantes.



Fonte: Produção dos autores do estudo, 2021.

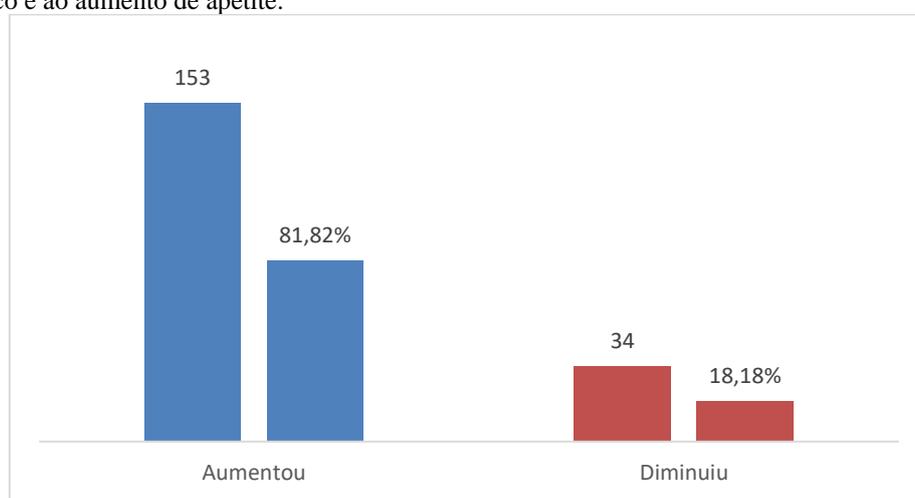
O esforço para a escolha de um estilo de vida saudável, comer uma dieta rica em frutas e vegetais, realizar exercícios físicos durante o tempo livre, manter um peso adequado e ter uma noite de sono adequada, tem sido uma grande responsabilidade dos indivíduos durante a pandemia de Covid-19. As mídias sociais têm um papel fundamental na propagação de notícias sobre o período pandêmico e às vezes, têm provocado efeitos errôneos nos indivíduos, acerca de alegações infundadas sobre mensagens de alimentos que prometem cura ou prevenção da infecção (NAJA; HAMADEH, 2020).

Os efeitos das alegações infundadas levam a implicações que vão desde a falsa

sensação de proteção contra a infecção até à toxicidade. A dificuldade de transporte, distribuição e entrega de alimentos durante as implicações do surto de Covid-19 afetaram diretamente a cadeia de abastecimento alimentar, além de terem mudado o comportamento do consumidor (NAJA; HAMADEH, 2020).

Quanto ao questionamento “Devido à preocupação com a pandemia, houve aumento ou redução do seu apetite?”, foi evidenciado, na figura 5, que 153 acadêmicos (81,82%) responderam notar que, com a preocupação com a pandemia, houve aumento do apetite e 34 acadêmicos (18,18%) disseram que houve diminuição do apetite.

Figura 5 - Distribuição percentual e quantitativa de estudantes em relação à preocupação durante o período pandêmico e ao aumento de apetite.



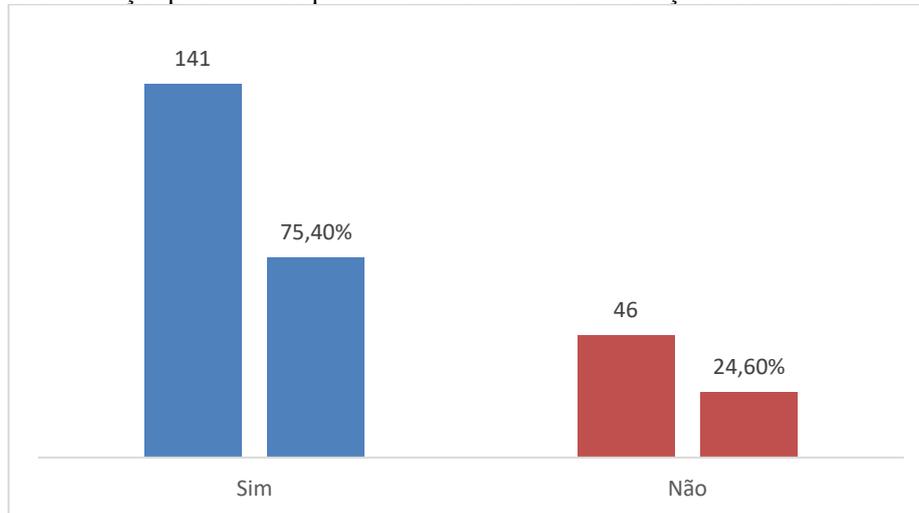
Fonte: Produção dos autores do estudo, 2021.

A mudança nos padrões alimentares durante o surto de Covid-19 pode ser causada por medo e ansiedade, devido ao período de isolamento social. Conforme Naja e Hamadeh (2020), evidência mostra que os hábitos alimentares foram afetados por condições de estresse, angústia e perturbação emocional, nos quais níveis elevados de angústia estão associados aos padrões alimentares pouco saudáveis e à má qualidade na dieta. Ainda de acordo com as referidas autoras, emoções e dieta podem ter uma ligação direta na mudança no consumo alimentar, o que pode ser uma resposta “natural” ao estresse e ao estado emocional intensificados por meio de mecanismos psicológicos e fisiológicos.

Outro questionamento foi “Você tem consumido mais carboidratos?”. O resultado alcançado, consoante a figura 6, foi que 141 acadêmicos (75,40%) responderam estarem

consumindo mais carboidratos, ao passo que 46 acadêmicos (24,60%) disseram não estarem consumindo carboidratos em maior quantidade.

Figura 6- Distribuição percentual e quantitativa de estudantes em relação ao consumo de carboidratos.



Fonte: Produção dos autores do estudo, 2021.

Ouvir, ler e ter continuamente informações sobre a Covid-19 pode causar um certo estresse emocional, levando os indivíduos a comer em excesso, incluindo “alimentos de conforto”, muitos deles ricos em açúcares, definidos como “desejo de comida”. Esses alimentos ricos em carboidratos simples podem reduzir o estresse, pois estimulam a produção de serotonina, tendo um efeito positivo no humor do indivíduo (RENZO et al., 2020).

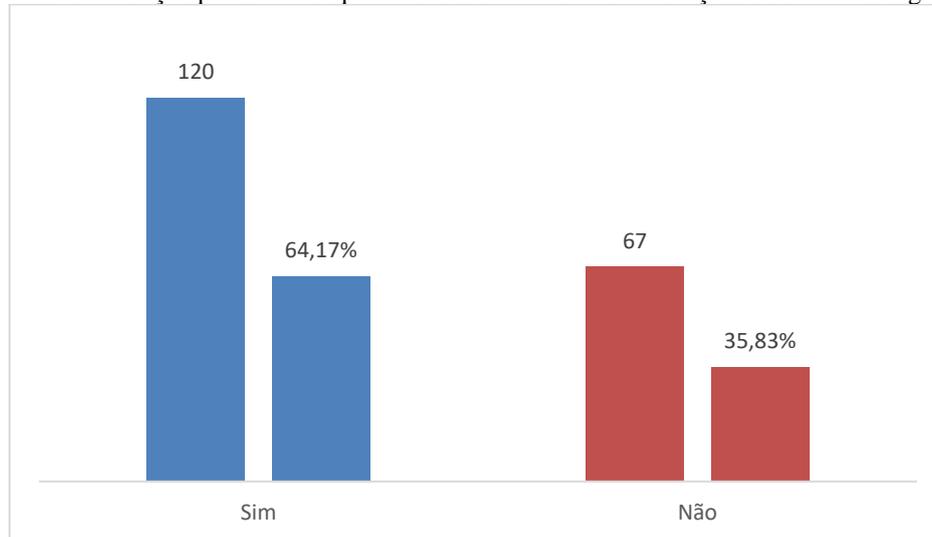
Entretanto, esse aumento no consumo por alimentos ricos em carboidratos está associado a um maior risco no desenvolvimento de doenças como obesidade e doenças cardiovasculares, além de um estado crônico de inflamação, o que pode aumentar o risco de complicações quanto à Covid-19 (RENZO et al., 2020).

Os carboidratos devem fazer parte de 35% a 60% do valor calórico de um plano alimentar. Esses componentes energéticos podem ser classificados como carboidratos simples, de absorção rápida, proveniente da glicose, sacarose, frutose, lactose, ou carboidratos complexos, que são ricos em fibras, absorvidos mais lentamente do que alimentos pobres em fibras, provenientes de amidos, pães, bolos (LAMOUNIER, 2020).

Continuando, a pesquisa trouxe a seguinte pergunta: “Você tem consumido mais gordura?”. De acordo com a figura 7, 120 acadêmicos (64,17%) responderam que têm

consumido mais gordura durante a pandemia e 67 acadêmicos (35,83%) disseram que não.

Figura 7 - Distribuição percentual e quantitativa de estudantes em relação ao consumo de gorduras.



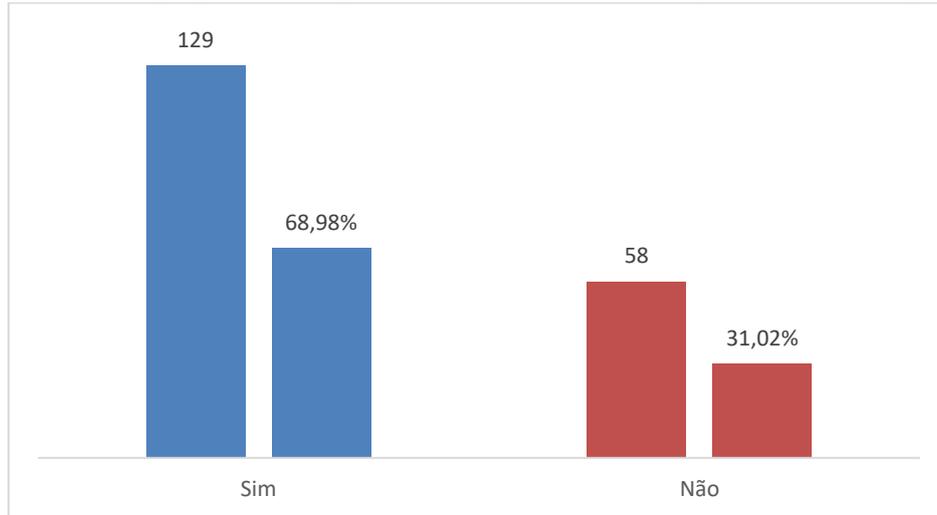
Fonte: Produção dos autores do estudo, 2021.

Dietas ricas em gorduras auxiliam no aumento dos níveis de lipídios no sangue, dando origem aos acidentes cardiovasculares. Doenças cardiovasculares estão relacionadas a distúrbios ocorridos no metabolismo lipídico, resultando nas dislipidemias, com altas concentrações séricas de colesterol e triglicerídeos (FARIA; SOUZA, 2017).

O alto consumo de uma dieta rica em gordura, carboidratos refinados, como farinhas, arroz, e o nível baixo de consumo de fibras, gordura insaturada, micronutrientes e antioxidantes acaba prejudicando a imunidade adaptativa enquanto aumenta a imunidade inata, provocando a inflamação crônica e prejudica gravemente a defesa do hospedeiro contra patógenos virais, representando um risco amplificado para a patologia grave da Covid-19 em grupos de risco (DEMOLINER; DALTOÉ, 2020).

Outro questionamento realizado foi: “Você tem consumido mais proteínas?”. O resultado alcançado foi nos seguintes parâmetros: 129 acadêmicos (68,98%) responderam que têm consumido mais proteínas e 58 acadêmicos (31,02%) disseram que não têm consumido mais proteínas, como pode ser observado na figura 8.

Figura 8 - Distribuição percentual e quantitativa de estudantes em relação ao consumo de proteínas.



Fonte: Produção dos autores do estudo, 2021.

De acordo com Quaresma e Oliveira (2017), o consumo de proteínas atua diretamente na manutenção do músculo esquelético que ocorre por meio do equilíbrio entre a síntese e a degradação proteica. O declínio de massa muscular pode acontecer quando o catabolismo proteico é superior ao processo de síntese proteica miofibrilar.

A perda de massa muscular é influenciada por diversos fatores de forma negativa, como: o desuso do músculo esquelético devido à inatividade física ou à imobilidade; o consumo inadequado de proteína; o processo de envelhecimento; e também é devido a algumas doenças crônicas degenerativas. O exercício físico que utiliza força, bem como a adequação de proteína de alto valor biológico, estimula a via de síntese proteica miofibrilar (QUARESMA; OLIVEIRA, 2017).

Segundo os dados obtidos durante a pesquisa, é necessário ressaltar que, mesmo tendo um consumo alto de proteínas, é possível que o ganho de massa muscular não seja completo. Isso decorre da inatividade, da falta de exercícios, que servem como estímulo para o ganho de massa muscular. A referida inatividade foi potencializada pelo fechamento de academias e pelo isolamento social.

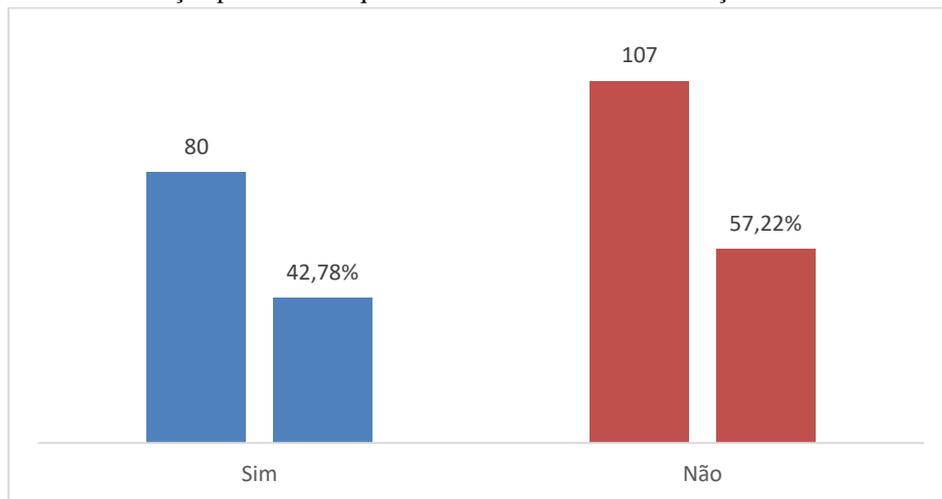
Faria e Souza (2017) entendem que pessoas que optam por uma dieta rica em proteínas têm uma perda acentuada de peso, o que pode ocorrer em curto período. Isso faz com que ocorra o esvaziamento das reservas de glicogênio e água. Consequentemente, a perda de peso pode estar relacionada a uma perda de fluídos, o que pode causar desidratação. A redução da secreção de insulina, devido ao consumo zero de carboidrato nas refeições, promove a mobilização dos ácidos graxos e corpos cetônicos, causando um

aumento no catabolismo proteico, fazendo com que o indivíduo tenha uma perda de massa magra.

Ao contrário de uma dieta balanceada, planejada e adequada com a distribuição correta de nutrientes, a regulação da saciedade, quando sob a ação da dieta de proteínas, tem um efeito limitado pela ação de dois hormônios, insulina e leptina, os quais possuem efeito estimulante sobre a ingestão alimentar, aumentando a adiposidade. Gorduras são menos eficientes que proteínas e carboidratos em envio de sinais de saciedade, o que faz que o indivíduo que segue uma dieta rica em proteínas coma mais e em quantidades maiores (FARIA; SOUZA, 2017).

Quanto ao questionamento “Você tem consumido mais frutas?”, o resultado, conforme figura 9, deu-se nos seguintes termos: 80 acadêmicos (42,78%) responderam que têm consumido mais frutas e 107 acadêmicos (57,22%) disseram que o consumo de frutas não aumentou.

Figura 9 - Distribuição percentual e quantitativa de estudantes em relação ao consumo de frutas.



Fonte: Produção dos autores do estudo, 2021.

Como evidenciado na pesquisa, o percentual de estudante, quanto ao consumo de frutas, é menor. De acordo com Pinheiro *et al.* (2020), a promoção do consumo de frutas e hortaliças deve ser priorizada diariamente, devido a evidências que indicam o efeito protetor dos grupos de alimentos para doenças crônicas não transmissíveis.

A inexperience do estudante universitário no provimento de sua própria alimentação, moradia, finanças e mesmo a administração de seu tempo, que deve ser dividido com a dedicação aos estudos, pode gerar a omissão de refeições como desjejum e jantar, além de possíveis trocas de grandes refeições por lanches rápidos e prontos,

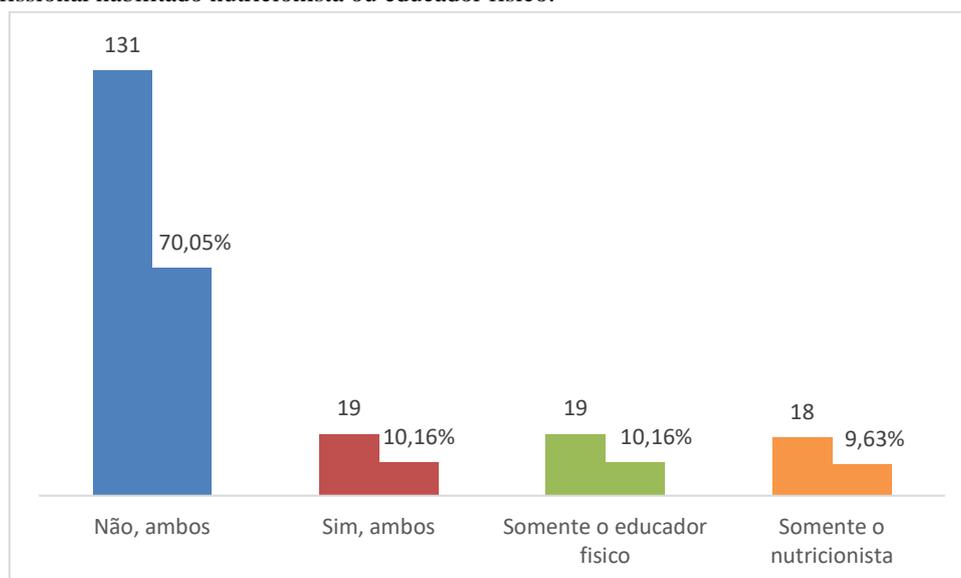
resultando em uma ingestão alimentar inadequada. O baixo consumo de frutas e hortaliças por estudantes pode estar relacionado aos hábitos não saudáveis adquiridos na adolescência, às poucas horas de sono, a morar longe de casa e aos estudantes se tornarem responsáveis por cuidar da própria alimentação (PINHEIRO et al., 2020).

Silva *et al.* (2020) afirmam que os hábitos alimentares de jovens e adolescentes tendem ao mais “cômodo”. Têm-se algumas razões que podem explicar essa conclusão, como o custo elevado dos alimentos, aliado à maior independência e ocupação de adolescentes e jovens atualmente. No cenário brasileiro, as mudanças ocorridas nos preços das frutas têm contribuído para o aumento do consumo de alimentos processados e ultraprocessados.

Empresas alimentícias têm investido, cada vez mais, em propagandas midiáticas que estimulam o consumo de alimentos prontos, desencorajando, desse modo, a escolha por uma alimentação saudável, uma vez que há maior oferta de alimentos ultraprocessados, como refrigerantes e biscoitos. Tudo isso está relacionado à diminuição do consumo de frutas e hortaliças (SILVA et al., 2020).

“Fazia ou faz acompanhamento com um profissional de saúde habilitado, nutricionista ou Educador Físico?”. Essa foi a pergunta seguinte no questionário, da qual obtiveram-se os seguintes dados observados na figura 10: 131 pessoas (70,05%) disseram que não fazem/faziam acompanhamento com nutricionista e com educador físico; 19 pessoas (10,16%) responderam que fazem/faziam acompanhamento com ambos os profissionais; 19 pessoas (10,16%) asseveraram que somente são acompanhadas pelo educador físico; e 18 pessoas (9,63%) disseram que somente são acompanhadas pelo nutricionista.

Figura 10 - Distribuição percentual e quantitativa de estudantes que faziam ou fazem acompanhamento com um profissional habilitado nutricionista ou educador físico.



Fonte: Produção dos autores do estudo, 2021.

A utilização de dietas inadequadas, sem o acompanhamento de um profissional habilitado, pode auxiliar no estabelecimento de elementos comuns como obesidade, diabetes e doenças cardiovasculares, doenças osteoarticulares, dislipidemias, elevação dos níveis sanguíneos de ácido úrico e outras possíveis manifestações de caráter degenerativo (FARIA; SOUZA, 2017).

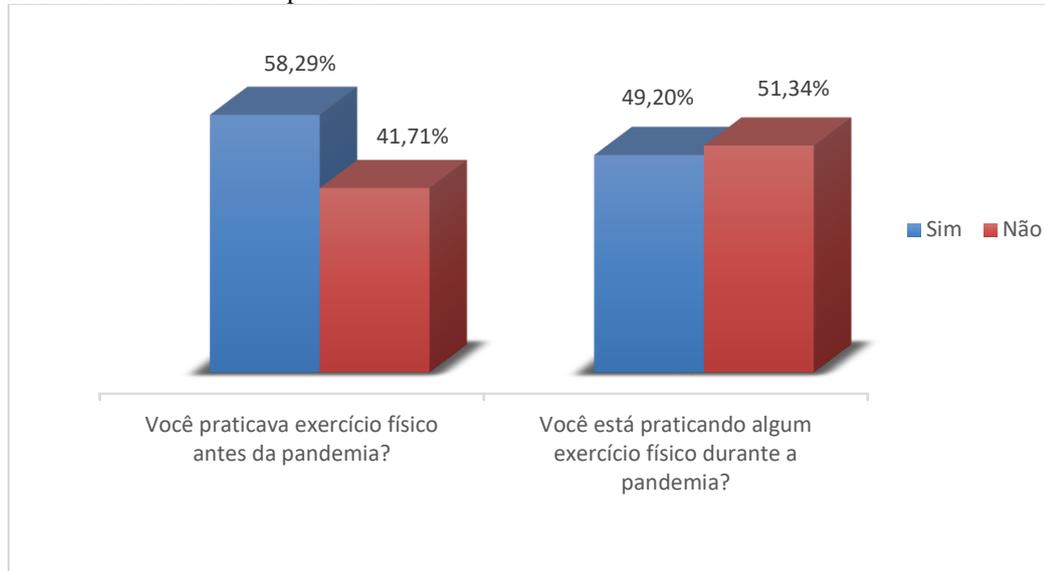
É nas populações com maior expectativa de vida que os referidos elementos predominam. Não raro, suas dietas são ricas em lipídeos (de origem animal), açúcares e alimentos refinados, além de uma redução na ingestão de carboidratos complexos e fibras. Concomitantemente, acontecem alterações na composição corporal promovidas pelo predomínio do consumo dessa dieta e pelo fato de estar relacionada à diminuição progressiva da atividade física dos indivíduos, sendo que ambos proporcionam um aumento na prevalência das doenças crônicas não- transmissíveis e a piora da qualidade de vida da população (FARIA; SOUZA, 2017).

Quando arguido “Você praticava exercício físico antes da Pandemia?” obteve-se o seguinte resultado: 109 acadêmicos (58,29%) responderam que praticavam exercícios físicos antes da pandemia e 78 acadêmicos (41,71%) disseram que não o praticavam antes da pandemia, conforme demonstrado na figura 11.

E posteriormente foi perguntado “Você está praticando algum exercício físico durante a pandemia?”. O resultado colhido foi que 92 acadêmicos (49,20%) responderam

que estão praticando exercícios físicos durante a pandemia e 96 acadêmicos (51,34%) disseram que não estão praticando exercício físico durante a pandemia.

Figura 11 - Distribuição percentual e quantitativa de estudantes que praticavam exercício antes da pandemia e que praticam exercício durante a pandemia.



Fonte: Produção dos autores do estudo, 2021.

Analisando-se o resultado obtido com os referidos questionamentos, entende-se que o período pandêmico causou uma inversão nos números. Enquanto anteriormente o número era maior de praticantes de atividades físicas, agora as pessoas deixaram os exercícios físicos de lado.

Conforme Peixoto *et al.* (2020), em um estudo, relatos mostraram que houve uma redução da prática da atividade física e um aumento do tempo sedentário, durante o distanciamento social causado pela Covid-19. Apontou-se, também, que a prevalência de atividade física reduziu de 30,4% para 14,2% entre os idosos, ou seja, diminuiu.

Por outro lado, por meio de um estudo conduzido no Canadá, observou-se que indivíduos ativos reportavam maiores níveis de atividade física durante a pandemia, em comparação ao grupo de inativos. A prática de exercício físico, que minimiza os efeitos negativos do distanciamento social para saúde mental dos indivíduos, deve ser incentivada. Entretanto, vale ressaltar que as recomendações dessas práticas devem buscar estratégias para que a sua realização seja no domicílio do praticante, com uso de tecnologias digitais como tv e internet (PEIXOTO *et al.*, 2020).

Estudo como o de Barazzoni *et al.* (2020), relatou o impacto positivo da atividade aeróbia e das atividades físicas sobre a função imunológica. No referido estudo, conclui-

se que há uma forte justificativa para que se continue com a atividade física em casa: manter-se saudável e manter a função do sistema imunológico no ambiente precário atual. Essa atividade física se constitui de exercícios seguros, ou seja, ajudam a evitar a transmissão do coronavírus pelo ar, pois são feitos em casa; simples e facilmente executáveis e servem para manter níveis de aptidão física.

Essas formas de exercício podem incluir exercícios de fortalecimento, atividades para equilíbrio e controle, exercícios de alongamento ou uma combinação dos citados. Como exemplos pode-se citar andar pela casa, levantar e carregar mantimentos, subir escadas, agachamentos, abdominais e flexões. Também é mencionado no estudo supracitado o uso de vídeos de exercícios, que encorajam e oferecem atividades físicas por meio da internet. Tecnologias móveis, como *smartphones* e a televisão são outros caminhos viáveis para manter a função física e a saúde mental durante este período crítico (BARAZZONI *et al.*, 2020).

Dentro do contexto, mesmo com poucos recursos, é possível manter uma qualidade de vida saudável, praticando exercícios físicos, alimentando-se adequadamente, para que futuramente isso não venha a causar possíveis danos à saúde do indivíduo (RIBEIRO-SILVA *et al.*, 2020).

4 CONCLUSÃO

Observou-se a prevalência de participantes da pesquisa cursando os últimos semestres da faculdade, solteiros, numa faixa etária entre 18 e 29 anos, do sexo feminino, de etnia branca. Quanto a esses dados, ressalta-se que os estudantes cursando os últimos semestres se deparam com o acúmulo de obrigações o que pode levar a uma alimentação fora de casa e de má qualidade.

Por meio da pesquisa, foram encontradas evidências de que o período de isolamento social e a quarentena doméstica produziram diversas mudanças no comportamento alimentar e nos padrões de atividade física, influenciando diretamente no peso corporal, na saúde e no bem-estar.

A mudança nos padrões alimentares durante o surto de Covid-19 pode ser causada por medo e ansiedade, devido ao período de isolamento social. Dessa forma, foi observado que houve aumento no consumo de alimentos ricos em carboidratos simples pois auxiliam na redução do estresse, estimulando a produção de serotonina, tendo um efeito positivo no humor do indivíduo. Entretanto, esse aumento no consumo de alimentos

ricos em carboidratos está associado a um maior risco no desenvolvimento de doenças como obesidade e doenças cardiovasculares.

Outros riscos para a saúde identificados encontram-se em dietas ricas em gorduras, que promovem o aumento dos níveis de lipídios no sangue e contribuindo para os acidentes cardiovasculares.

Foi identificado também que os jovens optam pela praticidade nas refeições, o que pode contribuir para o aumento do consumo de alimentos processados e ultraprocessados. A utilização de dietas inadequadas, sem o acompanhamento de um profissional habilitado, acarreta diretamente o estabelecimento de elementos comuns como obesidade, diabetes, doenças cardiovasculares, doenças osteoarticulares, dislipidemias, elevação dos níveis sanguíneos de ácido úrico e outras possíveis manifestações de caráter degenerativo.

Analisando os resultados obtidos com os referidos questionamentos a respeito da prática de atividade física, o período pandêmico causou uma inversão nos números no que tange à prática de exercícios físicos, pois anteriormente o número era maior de praticantes de atividades físicas e atualmente o distanciamento social dificultou tais práticas.

Diante das diversas mudanças ocorridas durante o período pandêmico, é possível manter uma qualidade de vida saudável, utilizando-se de poucos recursos. O resultado obtido pode contribuir para o planejamento de estratégias a serem aplicadas, a fim de minimizar os efeitos do distanciamento social, da má alimentação e da falta de atividade física.

Dessa forma, o profissional de enfermagem pode ajudar a promover a saúde do indivíduo colocando o paciente no centro dos cuidados para realização de uma análise holística, que envolva paciente, família, grupos e comunidade, identificando suas necessidades no âmbito dessa promoção da saúde.

Diante desse cenário, o profissional de enfermagem deve estar atualizado, utilizando-se de fontes oficiais, que garantam a produção, a inserção ou divulgação de informações verídicas e confiáveis, principalmente no que tange às redes sociais, nas quais as notícias espalham-se rapidamente, sem qualquer cuidado com sua veracidade e autoria.

Portanto, o profissional de enfermagem exerce um papel fundamental na educação em saúde, na orientação aos indivíduos em relação à boa alimentação/dieta, assim como os demais profissionais da área da saúde.

REFERÊNCIAS

Agência brasil. **Cresce total de negros em universidades, mas acesso é desigual**. Brasília, 2020. Disponível em: <https://agenciabrasil.ebc.com.br/geral/noticia/2020-11/cresce-total-de-negros-em-universidades-mas-acesso-e-desigual>. Acesso em: 02 jul. 2021.

Barazzoni, rocco et al. Espen expert statements and practical guidance for nutritional management of individuals with sars-cov-2 infection. **Clinical nutrition**, luxemburgo, v.39, n.6, p. 1631-1638, jun. 2020. Doi: <https://doi.org/10.1016/j.clnu.2020.03.022>.

Bernardo, greyce luci *et al.* Food intake of university students. **Revista de nutrição**, v. 30, n. 6, p. 847-865, nov./dez. 2017. Doi: <https://doi.org/10.1590/1678-98652017000600016>.

Bocchi, carmem priscila *et al.* **A segurança alimentar e nutricional no brasil diante da pandemia do novo coronavírus**. 2020. Disponível em: <http://anesp.org.br/todas-as-noticias/2020/5/19/a-segurana-alimentar-e-nutricional-no-brasil-diante-da-pandemia-do-novo-coronavrus>. Acesso em: 31 ago. 2020.

Brasil. Instituto brasileiro de geografia e estatística. **Pesquisa nacional de saúde do escolar 2015 – pense 2015**. Rio de janeiro: ibge, 2016. Disponível em: <https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv97870.pdf>. Acesso em: 01 jul. 2021.

Brasil. Secretaria da saúde do estado do ceará. **Isolamento social protege você e outras pessoas do coronavírus**. Fortaleza: sesa, 2020. Disponível em: <https://www.saude.ce.gov.br/2020/04/14/isolamento-social-protege-voce-e-outras-pessoas-do-coronavirus/>. Acesso em: 14 jun. 2021.

Brasil. Secretaria do estado de saúde do distrito federal. **Plano distrital de saúde 2016 – 2019**. Distrito federal: csdf, 2019. Disponível em: https://www.conass.org.br/pdf/planos-estaduais-de-saude/df_pds_2016-2019_oficial_parte_i.pdf. Acesso: 19 abr. 2021.

Cavalcanti, isabella macário ferro. **Alimentação, imunidade e covid-19**. 1 ed. Vol. 2. Belém: rfb editora, 2020. Disponível em: <https://repositorio.ufpe.br/bitstream/123456789/37557/1/livro%20alimenta%c3%a7%c3%a3o%2c%20imunidade%20e%20covid-19.pdf>. Acesso em: 31 ago. 2020.

Cofen (conselho federal de enfermagem). **Nota técnica no.01/2020 ctas – orientações sobre o novo coronavírus (covid-19)**. Brasília, 2020. Disponível em: http://www.cofen.gov.br/cofen-publica-nota-tecnica-sobre-o-coronavirus_77070.html. Acesso em: 04 jul. 2021.

Coren-sp (conselho regional de nutrição de são paulo). Cresce a presença masculina na enfermagem. **Enfermagem em revista**, são paulo, n.7, p. 48-51, fev./mar./abr. 2014. Disponível em: http://corensp.s3.amazonaws.com/wp-content/uploads/2017/08/revista_abril_2014_na_integra_2.pdf. Acesso em: 01 jul. 2021.

Demoliner, fernanda; daltoé, luciane. Covid-19: nutrição e comportamento alimentar no contexto da pandemia. **Revista perspectiva: ciência e saúde**, florianópolis, v. 5, n. 2, p.

36-50, ago. 2020. Disponível em:
<http://sys.facos.edu.br/ojs/index.php/perspectiva/article/view/510>. Acesso em: 20 maio 2021.

Dias, mónica pitta grós; correia, carla; moreira, ana catarina. Intervenção nutricional em tempos de pandemia por covid-19. **Gazeta médica**, vol. 2, n. 7, p. 221-225, abr./jun. 2020. Disponível em:
<https://www.gazetamedica.com/index.php/gazeta/article/view/341/227>. Acesso em: 03 abr. 2021.

Faria, luciana neves; souza, anelise andrade de. Análise nutricional quantitativa de uma dieta da proteína destinada a todos os públicos. **Demetra: alimentação, nutrição & saúde**, rio de janeiro, v. 12, n. 2, p. 385-398, 2017. Doi:
<https://doi.org/10.12957/demetra.2017.24862>.

Fiocruz (fundação osvaldo cruz). **Perfil da enfermagem no brasil – relatório final**, rio de janeiro, 2017. Disponível em:
<http://www.cofen.gov.br/perfilenfermagem/pdfs/relatoriofinal.pdf>. Acesso em: 02 jul. 2021.

Kaufman-shriqui, vered et al. Multinational dietary changes and anxiety during the coronavirus pandemic-findings from israel. **Israel journal of health policy research**, v. 10, n. 28, 2021. Doi: <https://doi.org/10.1186/s13584-021-00461-1>.

Lamounier, rodrigo nunes. **Manual de contagem de carboidratos**. 5 ed. Belo horizonte: cdbh, 2020. Disponível em: <https://cdbh.com.br/wp-content/uploads/2020/03/manual-de-contagem-de-carboidrato-2020.pdf>. Acesso em: 21 maio 2021.

Linhares, ana sofia lopes. **Consumo alimentar fora de casa, seus fatores determinantes e associação ao padrão alimentar mediterrâneo**. 2012. 31 f. Trabalho de investigação do 1º ciclo em ciências da nutrição da faculdade de ciências da nutrição e alimentação da universidade do porto, porto, 2012. Disponível em: <https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/68664/2/39770.pdf>. Acesso em: 02 jul. 2021.

Lombardi, maria rosa; campos, veridiana parahyba. A enfermagem no brasil e os contornos de gênero, raça/cor e classe social na formação do campo profissional. **Revista da abet**, João Pessoa, v. 17, n. 1, p. 28-46, jan./jun. 2018. Disponível em: <https://periodicos.ufpb.br/index.php/abet/article/view/41162/20622>. Acesso em: 03 abr. 2021.

Naja, farah; hamadeh, rena. Nutrition amid the covid-19 pandemic: a multi-level framework for action. **European journal of clinical nutrition**, v. 74, p. 1117-1121, 2020. Doi: <https://doi.org/10.1038/s41430-020-0634-3>.

Oliveira, tatiana coura; abranche, monise viana; lana, raquel martins. (in)segurança alimentar no contexto da pandemia por sars-cov-2. **Cadernos de saúde pública**, São Paulo, v. 36, n. 4, p. 1-6, 2020. Doi: <https://doi.org/10.1590/0102-311x00055220>.

Opas (organização-panamericana da saúde). **Folha informativa – covid-19 (doença causada pelo novo coronavírus)**. Washington d.c., 2020. Disponível em:

https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=6101:covid19&Itemid=875. Acesso em: 14 jun. 2021.

Peixoto, sérgio viana *et al.* Comportamentos em saúde e adoção de medidas de proteção individual durante a pandemia do novo coronavírus: iniciativa elsi-covid-19. **Caderno de saúde pública**, rio de janeiro, v. 36, n. 3, 2020. Doi: <https://doi.org/10.1590/0102-311x00195420>.

Pérez-rodrigo, carmen *et al.* Cambios em los hábitos alimentarios durante el periodo de confinamiento por la pandemia covid-19 em españa. **Revista española de nutrición comunitaria**, madrid, v. 26, n. 2, 2020. Doi: <https://doi.org/10.14642/renc.2020.26.2.5213>.

Pinheiro, nicole mattos et al. Tendência da ingestão de frutas e hortaliças por acadêmicas do curso de graduação em nutrição de uma universidade pública nos anos de 1999, 2004 e 2009. **Demetra: alimentação, nutrição & saúde**, rio de janeiro, v. 15, jul. 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.12957/demetra.2020.42782>.

Quaresma, marcus vinicius l. Dos santos; oliveira, erick p. De. Proteína para síntese proteica e hipertrofia muscular de adultos: quanto, quando e como consumir? **Arquivos de ciência do esporte**, uberaba, v. 5, n. 2, p. 24-27, 2017. Disponível em: <http://seer.ufm.edu.br/revistaeletronica/index.php/aces/article/view/2099/2452>. Acesso em: 07 jul. 2021.

Renzo, laura di et al. Eating habits and lifestyle changes during covid-19 lockdown: an italian survey. **Journal of translational medicine**, v. 18, n. 229, 2020. Doi: <https://doi.org/10.1186/s12967-020-02399-5>.

Ribeiro-silva, rita de cássia *et al.* Implicações da pandemia covid-19 para a segurança alimentar e nutricional no brasil. **Ciência & saúde coletiva**, rio de janeiro, v. 25, n. 9, p. 3421-3430, set. 2020. Doi: <https://doi.org/10.1590/1413-81232020259.22152020>.

Silva, jaqueline aragoni da *et al.* Consumo de frutas e verduras por adolescentes catarinenses ao longo de uma década. **Ciência & saúde coletiva**, rio de janeiro, v. 25, n. 2, p. 613-621, fev. 2020. Doi: <https://doi.org/10.1590/1413-81232020252.32452017>.

Usjt (universidade são judas tadeu). **Os desafios de trabalhar e estudar ao mesmo tempo**. Disponível em: <https://www.usjt.br/blog/os-desafios-de-trabalhar-e-estudar-ao-mesmo-tempo/>. Acesso em: 03 jul. 2021.

Ximenes neto, francisco rosemiro guimarães et al. Perfil sociodemográfico dos estudantes de enfermagem da universidade estadual vale do Acaraú (uva). **Enfermagem em foco**, Brasília, v. 8, n. 3, p. 75-79, 2017. Disponível em: <http://revista.cofen.gov.br/index.php/enfermagem/article/view/1532/404>. Acesso em: 03 abr. 2021.