



UNIVERSIDADE
ESTADUAL DE LONDRINA

RAFAELA SIRTOLI

**ASSOCIAÇÃO ENTRE QUALIDADE DO SONO E
CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS,
ACADÊMICAS E O USO DE MÍDIAS SOCIAIS EM
UNIVERSITÁRIOS**

Londrina
2020

RAFAELA SIRTOLI

**ASSOCIAÇÃO ENTRE QUALIDADE DO SONO E
CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS,
ACADÊMICAS E O USO DE MÍDIAS SOCIAIS EM
UNIVERSITÁRIOS**

Dissertação apresentada ao Departamento de Saúde Coletiva da Universidade Estadual de Londrina, como requisito parcial à obtenção do título de Mestre em Saúde Coletiva.

Orientador: Prof. Dr. Camilo Molino Guidoni

Londrina
2020

Ficha de identificação da obra elaborada pelo autor, através do Programa de Geração Automática do Sistema de Bibliotecas da UEL

SI621 Sirtoli, Rafaela.
Associação entre qualidade do sono e características sociodemográficas, acadêmicas e o uso de mídias sociais em universitários / Rafaela Sirtoli. - Londrina, 2020.
126 f.

Orientador: Camilo Molino Guidoni.
Dissertação (Mestrado em Saúde Coletiva) - Universidade Estadual de Londrina, Centro de Ciências da Saúde, Programa de Pós-Graduação em Saúde Coletiva, 2020.
Inclui bibliografia.

1. Sono - Tese. 2. Saúde do estudante - Tese. 3. Saúde mental - Tese. 4. Ensino superior - Tese. I. Guidoni, Camilo Molino . II. Universidade Estadual de Londrina. Centro de Ciências da Saúde. Programa de Pós-Graduação em Saúde Coletiva. III. Título.

CDU 614

RAFAELA SIRTOLI

**ASSOCIAÇÃO ENTRE QUALIDADE DO SONO E CARACTERÍSTICAS
SOCIODEMOGRÁFICAS, ACADÊMICAS E O USO DE MÍDIAS
SOCIAIS EM UNIVERSITÁRIOS**

Dissertação apresentada ao Departamento de Saúde Coletiva da Universidade Estadual de Londrina, como requisito parcial à obtenção do título de Mestre em Saúde Coletiva.

BANCA EXAMINADORA

Prof. Dr. Camilo Molino Guidoni
Universidade Estadual de Londrina - UEL

Prof. Dr. Arthur Eumann Mesas Universidade
Estadual de Londrina - UEL

Prof. Dr. Renne Rodrigues
Universidade Estadual de Londrina - UEL

Londrina, 16 de março de 2020.

AGRADECIMENTO

À Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES), pela concessão da bolsa de estudos durante o período do mestrado.

SIRTOLI, Rafaela. **Associação entre qualidade do sono e características sociodemográficas, acadêmicas e uso de mídias sociais em universitários**. 2020. 125 f. Dissertação (Mestrado em Saúde Coletiva) – Universidade Estadual de Londrina, Londrina, 2020.

RESUMO

O sono exerce importante função restauradora, de conservação de energia e de proteção. Um indivíduo pode se adaptar a um padrão de privação do sono, porém há o comprometimento de funções cognitivas e do bom funcionamento do organismo. Devido às particularidades do ambiente acadêmico, os estudantes de graduação constituem uma população de risco para transtornos mentais – inclusive os transtornos do sono. Nesse sentido, o objetivo desta dissertação foi analisar a qualidade do sono dos estudantes universitários e sua associação com variáveis sociodemográficas, acadêmicas e o uso de mídias sociais. Trata-se de um estudo transversal e analítico, realizado por meio de um questionário online. A população consistiu em estudantes de graduação da Universidade Estadual de Londrina com matrícula ativa no primeiro semestre de 2019. Dos 13.339 estudantes matriculados na universidade em 2019, 12.536 foram considerados elegíveis para a pesquisa. A coleta de dados ocorreu no período de 29 de abril a 28 de junho de 2019. Realizou-se intensa atividade de divulgação por meios de comunicação diversos, além de divulgação presencial para todas as 259 turmas de graduação. Utilizou-se o *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) para a avaliação da qualidade do sono. Foram analisadas variáveis acadêmicas, sociodemográficas e relacionadas à dependência autorreferida de mídias sociais. Constatou-se que 71,1% dos 2.736 respondentes atingiram escore global > 5 pontos no PSQI, caracterizando uma má qualidade do sono. A má qualidade do sono se associou ao sexo feminino (Razão de Prevalência, RP: 1,171; Intervalo de Confiança, IC95%: 1,106-1,239), a estar entre o 4º a 6º ano do curso (RP: 1,114; IC95%: 1,041-1,192), a estudar no turno integral (RP: 1,159; IC95%: 1,007-1,334) ou matutino (RP: 1,195; IC95%: 1,035-1,380), a sentir-se insatisfeito com o seu desempenho acadêmico (RP: 1,366; IC95%: 1,292-1,445), ao maior tempo de deslocamento até a universidade (RP: 1,214; IC95%: 1,088-1,354), e à dependência autorreferida de mídias sociais (RP: 1,073; IC95%: 1,010-1,140). Os resultados encontrados indicam alta prevalência de má qualidade do sono, relacionada a diversos fatores inerentes ao ambiente universitário. Espera-se que os resultados desse estudo possam embasar ações a nível local, além de chamar atenção para discussões mais amplas e intersetoriais.

Palavras-chave: Sono. Saúde mental. Saúde do estudante. Ensino superior.

SIRTOLI, Rafaela. **Association between sleep quality and sociodemographic and academic characteristics and use of social media in university students**. 2020. 125 p. Dissertation (Master's in Public Health) – Londrina State University, Londrina, 2020.

ABSTRACT

Sleep plays an important role in restoring and protecting the organism, as well as conserving bodily energy. An individual can adapt to a pattern of sleep deprivation, but not without compromising cognitive functions and the proper functioning of the body. Due to the particularities of the academic environment, undergraduate students constitute a population at risk for mental disorders – including sleep disorders. The aim of this study was to analyze the quality of sleep of university students and its relationship with sociodemographic and academic variables, as well as self-reported social media dependence. This cross-sectional and analytical study was conducted through an online questionnaire. The population consisted of undergraduate students from Londrina State University with active enrollment in the first semester of 2019. Of the 13.339 students enrolled at the university in 2019, 12.536 were considered eligible for this research. Data collection took place from April 29th to June 28th, 2019. Intense publicization of the research was carried out through various types of media, as well as visitation of all 259 classrooms. The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) was used to assess sleep quality. We also analyzed academic and sociodemographic characteristics and self-reported social dependence. 71.1% of the 2.736 participants met the cut-off criteria for poor sleep quality (PSQI global score > 5). Poor sleep quality was associated with the female sex (PR: 1.171; 95% CI: 1.106-1.239), being in the 4th to 6th grade (PR: 1.114; 95% CI: 1.041-1.192), attending fulltime courses (PR : 1,159; 95% CI: 1,007-1,334) or morning courses (PR: 1,195; 95% CI: 1,035-1,380), dissatisfaction with academic performance (PR: 1,366; 95% CI: 1,292-1,445), longer commuting time to university (PR: 1.214; 95% CI: 1.088-1.354), and self-reported social media dependence (PR: 1.073; 95% CI: 1.010-1.140). These results indicate a high frequency of poor sleep quality among undergraduates, associated to several factors inherent to the academic environment. It's expected that the results of this study can support local actions, as well as draw attention to broader and intersectoral discussions.

Key-words: Sleep. Mental health. Student health. Higher education.

LISTA DE FIGURAS

FIGURA 1	Fluxograma da população do estudo, Londrina-PR, 2019	42
-----------------	--	----

LISTA DE TABELAS

TABELA 1	Resultados do Pittsburgh Sleep Quality Index e seus componentes nos estudantes de graduação de uma universidade pública, Londrina-PR, 2019 (n = 2736).....	43
TABELA 2	Qualidade do sono dos estudantes de graduação segundo variáveis sociodemográficas e acadêmicas, dependência autorreferida de mídias sociais e razão de prevalência, Londrina-PR, 2019	44

LISTA DE QUADROS

QUADRO 1	Definição dos componentes do <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i>	18
QUADRO 2	Questões do <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i>	29
QUADRO 3	Componentes do <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i> e cálculo das pontuações.	30
QUADRO 4	Operacionalização das variáveis sociodemográficas	32
QUADRO 5	Operacionalização das variáveis acadêmicas	33

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	14
1.1	SONO E O RITMO CIRCADIANO	15
1.2	FERRAMENTAS PARA AVALIAÇÃO DO SONO.....	17
1.3	POPULAÇÕES DE RISCO PARA TRANSTORNOS DO SONO	19
1.4	DESAFIOS DA GRADUAÇÃO E IMPLICAÇÕES NA SAÚDE DOS ESTUDANTES	20
1.5	TRANSTORNOS DO SONO E FATORES ASSOCIADOS EM UNIVERSITÁRIOS	21
1.6	JUSTIFICATIVA.....	22
2.	OBJETIVOS	24
2.1	OBJETIVO GERAL	25
2.2	OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	25
3.	MÉTODOS	26
3.1	DELINEAMENTO DO ESTUDO.....	27
3.2	POPULAÇÃO	27
3.3	INSTRUMENTO	28
3.4	COLETA DOS DADOS	28
3.5	VARIÁVEIS DO ESTUDO.....	29
3.6	ANÁLISE ESTATÍSTICA	34
3.7	ASPECTOS ÉTICOS	35
3.8	CONSIDERAÇÕES	35
4.	RESULTADOS	36
4.1	ASSOCIAÇÃO ENTRE QUALIDADE DO SONO E CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS, ACADÊMICAS E USO DE MÍDIAS SOCIAIS EM UNIVERSITÁRIOS	37
4.1.1	Resumo.....	37
4.1.2	Introdução.....	37
4.1.3	Métodos.....	38
4.1.3.1	Delineamento e local	38
4.1.3.2	População	39
4.1.3.3	Instrumento.....	39

4.1.3.4	Coleta dos dados.....	39
4.1.3.5	Variáveis do estudo	40
4.1.3.6	Análise estatística.....	41
4.1.3.7	Aspectos éticos	41
4.1.4	Resultados	41
4.1.5	Discussão.....	45
4.1.6	Referências	49
5.	CONCLUSÕES	54
5.1	CARACTERIZAÇÃO DOS ESTUDANTES	55
5.2	QUALIDADE DO SONO	55
5.3	FATORES ASSOCIADOS À MÁ QUALIDADE DO SONO	55
5.4	CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	55
6	REFERÊNCIAS	57
7	APÊNDICES.....	65
7.1	APÊNDICE A: Instrumento de coleta e termo de consentimento livre e esclarecido	66
8	ANEXOS	123
8.1	ANEXO A: Parecer de aprovação do comitê de ética em pesquisa (UEL)	124

1. INTRODUÇÃO

1.1. SONO E O RITMO CIRCADIANO

“O sono é o estado intermédio entre a vigília e a morte; a vigília sendo considerada o estado ativo de todas as funções físicas e intelectuais, e a morte sendo a total suspensão delas” (MACNISH, 1834, p. 9, tradução do autor). A definição de Robert Macnish simboliza a dicotomia que permeia os estudos relacionados à fisiologia do sono: o sono como um estado passivo *versus* a vigília como um estado ativo.

Inicialmente, o sono era visto como um estado inativo do cérebro; a redução da atividade cerebral decorrente da diminuição de estímulos externos. Não havia distinção entre o sono e outros estados de quiescência, como coma, hipnose e hibernação (PELAYO; DEMENT, 2017). Contudo, a invenção da eletroencefalografia nos anos 1920 e 1930 resultou na transição de uma percepção de inatividade para a compreensão de que, durante o sono, o córtex cerebral apresenta oscilações de potenciais elétricos, caracterizando, assim, atividade neuronal (PELAYO; DEMENT, 2017; TIMO-IARIA, 2008).

A introdução do eletroencefalograma (EEG) e a investigação dos padrões eletroencefalográficos mudaram radicalmente o conceito de sono e seus mecanismos. Em 1937, Loomis, Harvey e Hobart propuseram a classificação do sono em cinco fases: A, B, C, D e E. Tais fases compõem o que hoje conhecemos como sono sincronizado (ou sono de ondas lentas) (LOOMIS; HARVEY; HOBART, 1937; TIMO-IARIA, 2008). Em 1953, Aserinski e Kleitman descreveram a existência de uma fase de dessincronização, o que mais tarde seria denominado como sono REM ("movimento rápido dos olhos", em inglês) (ASERINSKI; KLEITMAN, 1953; DEMENT; KLEITMAN, 1957).

Durante o denominado estágio 1 do sono não-REM (NREM), o EEG apresenta ondas de baixa amplitude e frequência (ondas teta), caracterizando um sono superficial e de fácil despertar. Os olhos se movem lentamente e a atividade muscular reduz gradativamente. No estágio 2, os movimentos oculares cessam e as ondas se tornam ainda mais lentas. No estágio 3, surgem as ondas extremamente lentas (ondas delta), intercaladas por ondas menores e mais rápidas. No estágio 4, o EEG consiste quase exclusivamente de ondas delta. Os estágio 3 e 4 constituem o que chamamos de sono profundo. Durante essa fase, não há movimentos oculares ou atividade muscular (MAGALHÃES; MATARUNA, 2007).

Após cerca de 70 a 90 minutos de sono, ocorre a transição para o sono REM, caracterizado por ondas de frequência mista. Há uma aceleração da respiração e da

frequência cardíaca, bem como variação da pressão arterial. Ocorre atonia de todos os músculos do corpo, com exceção do diafragma e dos músculos oculomotores. Por fim, há movimentos oculares regulares e em várias direções (MAGALHÃES; MATARUNA, 2007).

Os padrões de sono sofrem mudanças expressivas ao longo da vida e dependem, entre outros fatores, da maturação do sistema nervoso central (SNC) (CHOKROVERTY, 2010). Se recém-nascidos requerem uma média de 16 horas de sono por noite, esse tempo diminui para 11 horas para crianças e 9 a 10 horas para adolescentes. Na fase adulta, a média da duração do sono passa para 7,5 a 8 horas de sono por noite (CHOKROVERTY, 2010). Além da evolução do SNC, o sono é influenciado pela rotina semanal (com um aumento da duração do sono durante os finais de semana), por fatores genéticos, pela volição do indivíduo (ficar acordado até mais tarde, configurar um alarme para despertar mais cedo, etc) e pelo ritmo circadiano (CARSKADON; DEMENT, 2011).

O ritmo circadiano, o qual se reinicia a cada 24 horas, cumpre importante papel na regência do ciclo sono-vigília e é controlado pelo núcleo supraquiasmático (NSQ) do hipotálamo. Esse controle está relacionado a um fotoperiodismo – ou seja, o NSQ sofre influência da luz do ambiente durante o dia e da melatonina (secretado pela glândula pineal) durante a noite (GOMES; QUINBONES; ENGELHARDT, 2010). A secreção de melatonina, por sua vez, é atrelada à ausência de luz. Ao longo do dia, quando há captação de raios luminosos pela retina, a produção do hormônio é inibida. (CLAUSTRAT; LESTON, 2015). Adicionalmente, é importante ressaltar que o ciclo da melatonina também pode sofrer efeito de fontes de luzes artificiais. Dependendo de sua duração e intensidade, a exposição a tais fontes é capaz de inibir a produção do hormônio e, conseqüentemente, afetar a fisiologia do sono (LEWY et al, 1980).

Nesse contexto, destaca-se o conceito de cronotipo: a predisposição à matutuidade ou vespertinidade (VITALE; WEYDAHL, 2017). Essa predisposição é determinada por fatores genéticos, culturais, sociais, ambientais e tecnológicos (ÖNDER et al., 2014) e evidências apontam que ela pode interferir sobre o desempenho físico, psicológico e cognitivo dos indivíduos (ÖNDER et al., 2014; VITALE; WEYDAHL, 2017).

Quanto ao desempenho cognitivo, mais especificamente à relação sono-aprendizagem, sabe-se que, durante o sono, há uma “reativação” dos circuitos neurais ativados no processo de aprendizagem (CIRELLI; TONONI, 2008). Ou seja, há um

reprocessamento da informação obtida durante a vigília, consolidando-a (SANTAMARÍA, 2003).

Ademais, acredita-se que o sono seja um facilitador de processos anabólicos, elucidando sua função restauradora (LEE-CHIONG, 2008). Por fim, o sono cumpre um grande papel na conservação de energia e na proteção do organismo (adaptação de sobrevivência), além de atuar na regulação da temperatura corporal e no sistema imunológico (LEE-CHIONG, 2008).

1.2. FERRAMENTAS PARA AVALIAÇÃO DO SONO

A literatura abrange um amplo conjunto de ferramentas de avaliação do sono. Elas diferem entre si quanto aos aspectos avaliados – duração do sono, qualidade do sono, eficiência do sono, cronotipo, sonolência diurna, insônia, entre outros – e quanto à forma de obtenção das informações – autorreportadas (subjetivas) ou objetivas.

Dentre as medidas objetivas, destaca-se o estudo polissonográfico de noite inteira, realizado sobretudo em laboratório e considerado padrão-ouro para diagnóstico de distúrbios do sono. São registrados em polígrafo dados do EEG, do eletro-oculograma (EOG), da eletromiografia (EMG), das medidas do fluxo oronasal, do movimento tóraco-abdominal, do eletrocardiograma (ECG) e da oximetria de pulso. A polissonografia fornece dados referentes ao tempo total de sono (TTS), tempo de vigília, tempo total de registro (TTR), eficiência do sono (TTS/TTR), latência do sono, durações e as proporções dos estágios do sono, número de apneias por hora de sono, frequência cardíaca, saturação da oxihemoglobina, entre outras informações (TOGEIRO; SMITH, 2005).

Outro exemplo de medida objetiva é a actigrafia, técnica que permite o registro dos movimentos dos membros durante 24 horas. A atividade motora é detectada por meio de um dispositivo semelhante a um relógio de pulso que contém um acelerômetro associado a uma memória para registro de dados posteriormente transferidos para um computador para análise. Dessa forma, obtêm-se informações sobre o tempo total de sono, tempo total acordado, número de despertares e latência do sono. Apesar de não ser tão precisa quanto a polissonografia, por estimar parâmetros do sono baseando-se exclusivamente em movimentos físicos, a actigrafia consiste em um método de menor custo e representa uma alternativa para casos nos quais dormir em laboratório é inviável (TOGEIRO; SMITH, 2005).

As medidas subjetivas, apesar de requererem cautela em sua interpretação devido às limitações quanto à precisão e confiabilidade da informação referida pelo indivíduo

(GIRSCHIK et al., 2012; AURORA et al., 2013), também disponibilizam informações sobre diversos parâmetros e possibilitam a aplicação em grandes grupos populacionais. Alguns questionários têm suas perguntas voltadas para alterações específicas, como é o caso da *Epworth Sleepiness Scale* (JOHNS, 1991) e do *Insomnia Severity Index* (MORIN, 1993), os quais avaliam sonolência diurna e insônia, respectivamente. Outros avaliam o sono de uma maneira geral, analisando aspectos como latência do sono, qualidade do sono, aspectos comportamentais e disfunção diurna. Dentre esses, cita-se como exemplo o *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) (BUYSSE et al., 1989), amplamente utilizado em estudos epidemiológicos (SUEN; HON; TAM, 2008; LUND et al., 2010; AHRBERG et al., 2012; LEMMA et al., 2012; BECKER et al., 2018; LI et al., 2018).

Por meio de perguntas autorreferidas, o PSQI avalia a qualidade do sono no último mês. São 19 perguntas categorizadas em sete componentes, os quais podem ter, cada um, pontuações de 0 a 3 pontos. Sendo assim, a soma dos sete componentes resulta em um escore global de 0 a 21 pontos. Quanto maior a pontuação, pior a qualidade do sono do respondente. Escore global maior que 5 pontos indica grande dificuldade em pelo menos dois componentes ou dificuldade moderada em mais de três componentes (BUYSSE et al., 1989).

Os sete componentes do PSQI são: qualidade subjetiva do sono, latência do sono, duração do sono, eficiência habitual do sono, transtornos no sono, uso de medicamentos para dormir e disfunção diurna (BUYSSE et al., 1989) (Quadro 1).

Quadro 1 – Definição dos componentes do *Pittsburgh Sleep Quality Index*.

COMPONENTE	DEFINIÇÃO
1. QUALIDADE SUBJETIVA DO SONO	A qualidade autorreferida do sono (BUYSSE et al., 1989).
2. LATÊNCIA DO SONO	O tempo necessário para a transição da vigília para o sono total (HARRISON; HORNE, 1996).
3. DURAÇÃO DO SONO	O tempo entre o adormecer e o despertar (BUYSSE et al., 1989).
4. EFICIÊNCIA HABITUAL DO SONO	Proporção de horas dormidas dentre as horas gastas na cama (BUYSSE et al., 1989).
5. TRANSTORNOS DO SONO	Dificuldade para dormir devido a motivos como sentir muito frio, sentir muito calor, ter sonhos ruins etc. (BUYSSE et al., 1989).
6. USO DE MEDICAMENTOS PARA DORMIR	Uso de medicamento(s) (prescrito(s) ou tomados por conta própria) para dormir (BUYSSE et al., 1989).
7. DISFUNÇÃO DIURNA	Dificuldade de ficar acordado(a) e/ou manter o entusiasmo durante o dia (BUYSSE et al., 1989).

Fonte: Elaboração própria.

1.3. POPULAÇÕES DE RISCO PARA TRANSTORNOS DO SONO

A despeito da incontestável importância desse processo para a manutenção do organismo, mudanças no padrão de vida da sociedade moderna implicaram em alterações na saúde do sono. O estilo de vida acelerado e ininterrupto, o aumento da carga horária de trabalho e a menor dependência da luz solar resultaram na redução das horas reservadas para o sono (CAPPuccio; MILLER; LOCKLEY, 2010). Um indivíduo pode se adaptar a um padrão de privação de sono. Contudo, há o comprometimento de funções cognitivas e do bom funcionamento do organismo (MAGALHÃES; MATARUNA, 2007).

Os transtornos do sono são considerados um problema de saúde pública e estão associados a diversas enfermidades, como diabetes (ANOTHASINTAWEE et al., 2016), hipertensão (WANG et al., 2012), infarto (LOKE et al. 2012), síndrome metabólica (HIROTSU et al., 2018) e Alzheimer (PETER-DEREX et al., 2015).

Algumas populações são consideradas de risco para transtornos do sono, seja por aspectos fisiológicos ou por questões ocupacionais. Os idosos apresentam redução da eficiência do sono, aumento da latência do sono e alterações no ciclo circadiano (MORAES; POYARES, 2008). Além disso, essa população também tem seu sono profundo (estágios 3 e 4 do sono NREM) reduzido ou ausente, resultando em um sono mais leve (MAGALHÃES; MATARUNA, 2007).

Indivíduos que trabalham no turno noturno conseqüentemente dormem durante o dia, o que é incompatível com o ritmo circadiano normal (NIU et al., 2011). Autores apontam que a liberação de melatonina ocorre cerca de 7 horas antes nesses indivíduos, quando comparados a trabalhadores do turno diurno (SACK; BLOOD; LEWY, 1992). Ademais, esses indivíduos frequentemente têm seu sono interrompido por fatores externos como luz, barulho e temperatura (NIU et al., 2011).

Pacientes com transtornos psiquiátricos, como depressão e ansiedade, relatam não conseguirem relaxar ou parar de se preocupar com seus problemas quando estão no leito. Além disso, queixam-se de sonhos perturbadores e sono não-restaurador (LUCCHESI; LUCCHESI, 2008). Corroborando esses relatos, um estudo longitudinal realizado com crianças e adolescentes concluiu que transtornos do sono são preditores de depressão, ansiedade e transtorno de oposição desafiante (SHANAHAN et al., 2014).

Finalmente, evidências recentes apontam os estudantes universitários como uma população de risco para transtornos do sono (RIBEIRO; SILVA; OLIVEIRA, 2014;

BECKER et al., 2018; LI et al., 2018). Acredita-se que isso se deva a diversos aspectos do ambiente universitário, como horários irregulares, redução da supervisão de adultos, aumento do consumo de substâncias estimulantes e aumento do uso de equipamentos eletrônicos durante a noite (LUND et al., 2010; TAYLOR; BRAMOWETH, 2010).

1.4. DESAFIOS DA GRADUAÇÃO E IMPLICAÇÕES NA SAÚDE DOS ESTUDANTES

A transição da adolescência à fase adulta representa a conquista da independência e a consolidação da autonomia e da identidade pessoal (ANDRADE, 2010; MOTA; ROCHA, 2012). Jovens adultos enfrentam desafios como o ingresso no mercado de trabalho e a responsabilidade de manejar uma residência própria (MOLGAT, 2007). Além disso, essa fase é marcada por questões como o forjar de relações de cuidado, o conhecimento mais profundo da condição humana e a conscientização quanto à limitação do tempo (MOLGAT, 2007; OSÓRIO; PILTCHER; MARTINI, 2012).

O ingresso no ensino superior representa um dos principais desafios nesse período de transição. Para além da apreensão atrelada à tentativa de escolha de uma profissão, a vida acadêmica também requer certa capacidade de adaptação do indivíduo. As exigências de desempenho são consideravelmente mais altas do que no ensino médio, e a mudança de um ambiente familiar para outro desconhecido demanda que o estudante se adeque às novas regras da instituição e a novos círculos sociais (TEIXEIRA et al., 2008).

As consequências dessas mudanças sobre a saúde dos universitários já foram descritas por diversos autores. Estudantes elencam falta de tempo, baixo apoio social, falta de segurança e pressão do ambiente universitário como algumas das barreiras para a adoção de comportamentos saudáveis (DELIENS et al., 2015). Por conseguinte, observa-se a presença de fatores como sedentarismo (CLEMENTE et al., 2016), alto consumo de alimentos não saudáveis (ANSARI; STOCK; MIJOLAJCZYK, 2012) e uso compulsivo de smartphones (BOUMOSLEH; JAALOUK, 2017) nessa população. Paralelamente, estudos mostram alta prevalência de sobrepeso e obesidade (BAIG et al., 2015), hipertensão (BURKE et al., 2009) e dor lombar (ALSHAYHAN; SAADEDDIN, 2018) entre estudantes universitários.

De maneira ainda mais expressiva, são abundantes os relatos a respeito do impacto da rotina universitária sobre a saúde mental (CUTTILAN; SAYAMPANATHAN; HO, 2016; ROTENSTEIN et al., 2016; PACHECO et al., 2017; TUNG et al., 2018). Evidências científicas apontam prevalência média de depressão entre universitários de

30,6% (IBRAHIM et al., 2013), maior que a prevalência encontrada na população geral (BARROS et al., 2017). De maneira semelhante, um estudo realizado por Choueiry e colaboradores (2016) identificou prevalência de 28,7% de ansiedade clinicamente significativa entre universitários, também maior que a prevalência observada na população geral (COSTA et al., 2019). Tais transtornos estão associados de maneira bidirecional com outro transtorno mental importante, também muito frequente entre os estudantes (JIANG et al., 2015) e sobre o qual se estuda menos, o sono (SIVERTSEN et al., 2012; ALVARO et al., 2013).

1.5. TRANSTORNOS DO SONO E FATORES ASSOCIADOS EM UNIVERSITÁRIOS

Estudos realizados na última década, os quais utilizaram o PSQI como instrumento de análise do sono, constataram frequência relevante de má qualidade do sono entre estudantes de graduação (SUEN; HON; TAM, 2008; LEMMA et al., 2012; AHRBERG et al., 2012; BECKER et al., 2018).

Suen, Hon e Tam (2008) realizaram um estudo transversal com 400 universitários oriundos de sete departamentos da Universidade de Hong Kong. Considerando escore global do PSQI > 5 como ponto de corte para má qualidade do sono, constatou-se que 57,5% dos participantes eram maus dormidores. Uma análise de regressão logística multivariada apontou sexo, série de estudo, prática de higiene do sono e percepção de horas de sono suficientes no último mês como fatores associados à má qualidade do sono. Dentre as limitações do estudo, cita-se a ausência de randomização sistemática da amostra, a discrepância entre o número de respondentes dos departamentos e a inviabilidade de extrapolação dos resultados para outras populações.

Lemma e colaboradores (2012) conduziram uma pesquisa transversal em duas universidades públicas da Etiópia. Dos 2.817 estudantes participantes, 55,8% apresentaram escore global do PSQI > 5. Regressão logística multivariada mostrou associação entre qualidade do sono e sexo, série de estudo, estresse autopercebido e sintomas de depressão e ansiedade. Contudo, o estudo não incluiu estudantes da 1ª série e não apresentou divisão por departamentos ou cursos.

Ahrberg e colaboradores (2012) analisaram a qualidade do sono de 943 estudantes de medicina da Universidade de Munique, na Alemanha. Com o objetivo de examinar a relação entre qualidade do sono e desempenho acadêmico, os dados foram coletados em três momentos: durante o semestre, durante o período de preparação para exames e após a conclusão dos exames. Nos resultados, viu-se que 59% dos universitários se mostraram

maus dormidores durante a preparação para exames – frequência que caiu para 29% durante o semestre e 8% após os exames. Ainda, constatou-se que má qualidade do sono estava associada a um pior desempenho, originando, assim, um ciclo vicioso. Por se tratar de uma população limitada e os dados terem sido coletados durante períodos específicos do semestre acadêmico, torna-se inviável a generalização desses resultados.

Por fim, Becker e colaboradores (2018) estudaram uma amostra de 7.626 universitários de seis universidades dos Estados Unidos – dentre as quais cinco eram instituições públicas. Cerca de 62% desses estudantes atingiram escore acima de 5 pontos no PSQI. Quanto aos fatores associados, estabeleceu-se por meio de modelos de regressão que sintomas de ansiedade estavam associados à transtornos do sono e uso de medicação para dormir. De forma semelhante, sintomas de depressão estavam associados com disfunção diurna. As variáveis referentes aos aspectos acadêmicos se limitaram à série de estudo, a qual não foi considerada como possível fator associado.

Abrangendo outros transtornos do sono, Sivertsen e colaboradores (2018) observaram aumento de 22,6% para 30,5% da prevalência de insônia em universitários noruegueses de 2010 a 2018. Tais achados sugerem uma possível alteração nos padrões de sono das novas gerações, evidenciando a necessidade de monitoramento constante e maior detalhamento. Ainda, é imprescindível a identificação dos fatores associados a esse aumento.

No Brasil, até o momento, grande parte das pesquisas sobre sono focaram em cursos de graduação específicos – particularmente da área da saúde. Dentre os cursos mais analisados estão medicina (RIBEIRO; SILVA; OLIVEIRA, 2014; SILVA; ROMÃO, 2017; CORRÊA et al., 2017) e enfermagem (SANTOS et al., 2016; SILVA et al., 2019). Quando comparado a outros cursos de graduação, o curso de medicina apresentou frequência de má qualidade do sono (64,7%) relativamente maior do que alunos do curso de direito (60,3%) e engenharia civil (44,6%) (FONSECA et al., 2015).

1.6. JUSTIFICATIVA

Embora existam evidências do comprometimento da qualidade do sono entre estudantes no ambiente universitário, muitas vezes o sono e seus componentes são tratados como fatores intermediários ou fatores de risco para outros transtornos mentais, resultando em uma discussão pouco aprofundada a respeito de suas particularidades e seus determinantes.

Ainda, os cursos de graduação diferem entre si quanto à carga horária, competências exigidas, turnos de estudo, locais de estudo e características demográficas. Sendo assim, faz-se necessário analisar de forma mais abrangente a influência de variáveis acadêmicas sobre a saúde do sono dos estudantes.

Finalmente, é importante lembrar que o ensino superior se caracteriza por ser um cenário dinâmico, o qual está sujeito a mudanças constantes – ora devido a alterações na estrutura social, ora em virtude de novas formas de comunicação, como as mídias sociais. À vista disso, é essencial avaliar tal aspecto de modo sistematizado a fim de compreender como tais mudanças sociais podem afetar a qualidade do sono e a saúde mental dessa população.

2. OBJETIVOS

2.1. OBJETIVO GERAL

- × Analisar a qualidade do sono dos estudantes universitários e sua associação com variáveis sociodemográficas, acadêmicas e o uso de mídias sociais.

2.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- × Caracterizar os estudantes segundo variáveis sociodemográficas, acadêmicas e quanto ao uso de mídias sociais.
- × Estimar a frequência de má qualidade do sono entre os universitários e descrever a frequência dos componentes do sono.
- × Identificar associações entre variáveis sociodemográficas, acadêmicas e uso de mídias sociais e a má qualidade do sono.

3. MÉTODOS

3.1. DELINEAMENTO DO ESTUDO

O presente estudo faz parte do projeto intitulado “GraduaUEL: Análise da Saúde e Hábitos de Vida dos Estudantes de Graduação da Universidade Estadual de Londrina”. Trata-se de um estudo epidemiológico de delineamento transversal, envolvendo estudantes de graduação da Universidade Estadual de Londrina (UEL), localizada na região sul do Brasil. O GraduaUEL teve como objetivo analisar aspectos relacionados à saúde física e mental, à exposição a violências e aos hábitos de vida dos estudantes universitários.

O projeto contou com a participação de mestrandos, doutorandos e docentes dos Programas de Pós-Graduação em Saúde Coletiva e em Ciências Farmacêuticas da UEL, bem como estudantes de graduação em Farmácia da UEL e do Centro Universitário Filadélfia, Londrina.

3.2. POPULAÇÃO

A população do estudo foi composta por estudantes de graduação da UEL. A UEL trata-se de uma universidade de ampla estrutura física, sendo sua comunidade acadêmica composta por 13.339 estudantes de graduação, 6.020 estudantes de pós-graduação e 4.154 servidores efetivos (UNIVERSIDADE ESTADUAL DE LONDRINA, 2019). Segundo o Ministério da Educação, a UEL possui nota 4 no Índice Geral de Cursos (BRASIL, 2020), sendo classificada como a 21ª melhor universidade pública do país e a 2ª melhor do estado do Paraná (UNIVERSIDADE ESTADUAL DE LONDRINA, 2019).

No ano de 2019, cerca de 40% dos novos graduandos da universidade ingressaram por meio do sistema de cotas. Quanto aos estudantes com matrícula ativa, 79,4% eram originários do Paraná – sendo que, desses, 66,4% eram da cidade de Londrina (UNIVERSIDADE ESTADUAL DE LONDRINA, 2019).

Para o presente estudo, consideraram-se como critérios de inclusão ter idade maior ou igual a 18 anos e apresentar matrícula ativa em um curso presencial no primeiro semestre de 2019. Nesse período, a universidade contava com 13.006 graduandos, e, desses, 12.462 cumpriam os critérios de inclusão (95,8%) (UNIVERSIDADE ESTADUAL DE LONDRINA, 2019). Os participantes estavam distribuídos em 50 cursos de graduação presenciais.

3.3. INSTRUMENTO

O instrumento de coleta de dados da pesquisa foi constituído de 277 questões, abordando diversos temas: caracterização acadêmica e sociodemográfica, hábitos de vida, qualidade do sono, consumo de medicamentos, violências, apoio social, resiliência, saúde mental e satisfação corporal. No que concerne à qualidade do sono, apoio social, resiliência, depressão, Síndrome de *Burnout* e satisfação corporal, foram selecionadas escalas previamente adaptadas e validadas para populações brasileiras. As demais perguntas foram elaboradas pelos autores do projeto e submetidas à revisão por pares, bem como à avaliação de conteúdo por especialistas da área, os quais constataram eventuais necessidades de correções e adequações na redação (Apêndice A).

Após a inserção do questionário na plataforma digital Google Forms[®], realizou-se um pré-teste em uma universidade privada da região. Após ajustes de redação e ordem do questionário, realizou-se estudos pilotos em uma universidade privada e uma pública, com 25 estudantes em cada, totalizando 50 questionários online respondidos. Verificou-se a clareza das questões, bem como as condições logísticas para a coleta dos dados – como tempo de resposta e desempenho da plataforma digital frente a acessos simultâneos.

3.4. COLETA DOS DADOS

Previamente à coleta, houve treinamento e alinhamento dos membros da equipe quanto aos objetivos da pesquisa e a abordagem aos estudantes. Partindo-se da grade de horários semestral de todos os cursos, foi possível determinar os horários e os locais onde seria realizada a divulgação do projeto. A fim de maximizar a taxa de resposta, elaboraram-se folhetos, pôsteres, *flyers* digitais e banners, os quais foram distribuídos por todo o campus e hospital universitário. Foram elaboradas páginas nas mídias sociais, Facebook[®] e Instagram[®], e contou-se com o apoio da rádio e da web televisão da universidade. Os alunos tinham acesso ao endereço eletrônico do formulário e a um *QR code*, o qual direcionava à página do questionário. Os coordenadores de colegiados dos cursos dispararam e-mails aos estudantes e permitiram, também, a divulgação presencial para todas as 259 turmas.

A coleta dos dados ocorreu no período de 29 de abril a 28 de junho de 2019. O questionário era respondido de forma anônima, sendo facultativo o preenchimento do número de matrícula. Os participantes foram orientados a responder o questionário apenas

uma vez. Para os casos de respostas duplicadas ou triplicadas – identificadas por meio de números de matrícula repetidos – manteve-se apenas o primeiro preenchimento.

3.5. VARIÁVEIS DO ESTUDO

Utilizou-se o *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) para a análise da qualidade do sono, instrumento traduzido para o português e validado no Brasil (BERTOLAZI et al., 2011). Essa escala foi desenvolvida com o objetivo de identificar bons e maus dormidores. Apesar de não fornecer um diagnóstico clínico, as respostas para algumas questões do instrumento podem direcionar a investigação, especialmente as questões referentes a transtornos do sono (Quadro 2) (BUYSSE et al., 1989).

Quadro 2 – Questões do *Pittsburgh Sleep Quality Index*.

INSTRUÇÕES: As seguintes perguntas são relativas aos seus hábitos usuais de sono durante o último mês somente. Suas respostas devem indicar a lembrança mais exata da maioria dos dias e noites no último mês.				
1. Durante o último mês, quando você geralmente foi para a cama à noite? Hora usual de deitar: _____				
2. Durante o último mês, quanto tempo (em minutos) você geralmente levou para dormir à noite? Número de minutos: _____				
3. Durante o último mês, quando você geralmente levantou de manhã? Hora usual de levantar: _____				
4. Durante o último mês, quantas horas de sono você teve por noite? Obs.: este pode ser diferente do número de horas que você ficou na cama Horas de sono por noite: _____				
Durante o último mês, com que frequência você teve dificuldade de dormir porque você:	Nenhuma vez no último mês	Menos de 1x por semana	1 ou 2x por semana	3x ou mais por semana
5. Não conseguiu adormecer em até 30 minutos				
6. Acordou no meio da noite, ou de manhã cedo				
7. Precisou levantar para ir ao banheiro				
8. Não conseguiu respirar confortavelmente				
9. Tossiu ou roncou forte				
10. Sentiu muito frio				
11. Sentiu muito calor				
12. Teve sonhos ruins				
13. Teve dor				
14. Outra(s) razão(ões) (Por favor, descreva a(s) razão(ões) na questão abaixo)				
15. Caso tenha dificuldade para dormir por outra(s) razão(ões), especifique: _____				
16. Durante o último mês, como você classificaria a qualidade do seu sono, de uma maneira geral?	Muito boa	Boa	Ruim	Muito ruim

Continua...

17. Durante o último mês, com que frequência você tomou medicamento (prescrito ou “por conta própria”) para lhe ajudar a dormir?	Nenhuma vez no último mês	Menos de 1x por semana	1 ou 2x por semana	3x ou mais por semana
18. No último mês, com que frequência você teve dificuldade de ficar acordado enquanto dirigia, comia ou participava de uma atividade social (festa, reunião de amigos, trabalho, estudo)?	Nenhuma vez no último mês	Menos de 1x por semana	1 ou 2x por semana	3x ou mais por semana
19. Durante o último mês, quão problemático foi para você manter o entusiasmo (ânimo) para fazer as coisas (suas atividades habituais)?	Nenhuma dificuldade	Um problema muito leve	Um problema razoável	Um problema muito grande

Fonte: Buysse et al., 1989; Bertolazi et al., 2011.

Fora realizada uma depuração do banco de dados com a finalidade de qualificá-lo. Três pesquisadores calcularam, de forma independente, a pontuação dos sete componentes da escala segundo orientações de Buysse e Bertolazi (BUYSSE et al., 1989; BERTOLAZI et al., 2011). Posteriormente, foram comparadas as pontuações referentes a cada componente, analisando-se criteriosamente os casos discrepantes. Para situações omissas em Buysse e Bertolazi, após discussão com especialista, foram definidos os seguintes pontos de corte: para a variável duração do sono, admitiram-se valores entre 3 e 12 horas; para a variável latência para o sono, admitiram-se valores entre 0 e 300 minutos; para a variável eficiência habitual do sono, admitiram-se valores acima de 100%, contanto que a diferença entre as variáveis duração do sono e número de horas gastas na cama correspondesse a, no máximo, 30 minutos. Após tais ajustes, obteve-se o banco final de análise desse estudo. Os componentes do PSQI e o cálculo dos mesmos, conforme proposto por Buysse et al. (1989), estão apresentados no Quadro 3.

Quadro 3 – Componentes do *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) e cálculo das pontuações.

COMPONENTE	CÁLCULO	
1. QUALIDADE SUBJETIVA DO SONO	Analisa apenas a questão 16	
	RESPOSTA	PONTOS
	Muito boa	0
	Boa	1
	Ruim	2
	Muito Ruim	3
2. LATÊNCIA DO SONO	Analisa as questões 2 e 5	
	Questão 2	
	RESPOSTA	PONTOS
	≤ 15 minutos	0
	16-30 minutos	1
	31-60 minutos	2
	>60 minutos	3

Continua...

...continuação

2. LATÊNCIA DO SONO Continuação	Questão 5	
	RESPOSTA	PONTOS
	Nenhuma no último mês	0
	Menos de 1x na semana 1 ou 2x semana	1 2
	3 ou mais x semana	3
Soma das questões 2 e 5		
RESPOSTA	PONTOS	
0	0	
1-2	1	
3-4	2	
5-6	3	
3. DURAÇÃO DO SONO	Analisa apenas a questão 4	
	RESPOSTA	PONTOS
	> 7 horas	0
	6-7 horas	1
	5-6 horas	2
< 5 horas	3	
4. EFICIÊNCIA HABITUAL DO SONO	Analisa as questões 1, 3 e 4	
	Calcular número de horas gastas na cama: Questão 3 – Questão 1	
	Calcular a eficiência habitual do sono: $\frac{\text{Número de horas dormidas}}{\text{Número de horas gastas na cama}} = \frac{\text{Questão 4}}{\text{Questão 3 – Questão 1}} \cdot x 100$	
	Atribuir pontuação conforme %	
	EFICIÊNCIA (%)	PONTOS
	> 85%	0
	75-84%	1
65-74%	2	
< 65%	3	
5. TRANSTORNOS DO SONO	Analisa as questões 6 a 14	
	RESPOSTAS	PONTOS
	Nenhuma no último mês	0
	Menos de 1x na semana 1 ou 2x semana	1 2
	3 ou mais x semana	3
	Soma das questões 6 a 14	
	SOMA	PONTOS
0	0	
1-9	1	
10-18	2	
19-27	3	

continua...

...conclusão.

6. USO DE MEDICAMENTOS PARA DORMIR	Analisa apenas a questão 17	
	RESPOSTA	PONTOS
	Nenhuma no último mês	0
	Menos de 1x na semana	1
	1 ou 2x semana	2
	3 ou mais x semana	3
7. DISFUNÇÃO DIURNA	Analisa as questões 18 e 19	
	Questão 18	
	RESPOSTA	PONTOS
	Nenhuma no último mês	0
	Menos de 1x na semana	1
	1 ou 2x semana	2
	3 ou mais x semana	3
	Questão 19	
	RESPOSTA	PONTOS
	Nenhuma dificuldade	0
	Um problema leve	1
Um problema razoável	2	
Um problema muito grande	3	
Soma das questões 18 e 19		
RESPOSTA	PONTOS	
0	0	
1-2	1	
3-4	2	
5-6	3	
ESCORE GLOBAL	SOMA DOS 7 COMPONENTES	QUALIDADE DO SONO
	0 – 5	Boa qualidade do sono
	6 – 21	Má qualidade do sono

Fonte: Buysse et al., 1989. Elaboração própria.

As variáveis sociodemográficas em seu formato original e categorizadas para a análise estão dispostas no Quadro 4.

Quadro 4 – Operacionalização das variáveis sociodemográficas.

VARIÁVEL	FORMATO ORIGINAL	CATEGORIAS
SEXO	Masculino Feminino	Masculino Feminino
FAIXA ETÁRIA	Variável contínua	18-24 anos ≥ 25 anos
RAÇA/COR	Branco Preto Pardo Amarelo Indígena	Branco/Amarelo Preto/Pardo/Indígena

Continua...

...conclusão.

SITUAÇÃO CONJUGAL	Solteiro(a), sem namorado(a) Solteiro(a), com namorado(a) Casado(a)/União estável Divorciado(a)/Separado(a) Viúvo(a)	Com companheiro ^a Sem companheiro
TRABALHO REMUNERADO	Não Sim	Não Sim
CARGA HORÁRIA SEMANAL DE TRABALHO	Não trabalha ≤ 20 horas 21-30 horas 31-44 horas ≥ 45 horas	Não trabalha ≤ 20 horas 21-44 horas ≥ 45 horas
TURNOS NOTURNO DE TRABALHO	Não Sim	Não Sim
TURNOS IRREGULARES DE TRABALHO	Não Sim	Não Sim

Fonte: Elaboração própria.

^aSolteiro(a), com namorado(a) e casado(a)/união estável.

As variáveis acadêmicas em seu formato original e categorizadas para a análise estão dispostas no Quadro 5.

Quadro 5 – Operacionalização das variáveis acadêmicas.

VARIÁVEL	FORMATO ORIGINAL	CATEGORIAS
FORMA DE INGRESSO NA UNIVERSIDADE	Ampla concorrência Sistema de cotas ENEM/SISU Transferência externa Vaga remanescente Outro	Sistema de cotas Outro ^a
ÁREA DE CONCENTRAÇÃO	Centro de Ciências Agrárias Centro de Ciências Exatas Centro de Ciências da Saúde Centro de Educação, Comunicação e Artes Centro de Educação Física e Esporte Centro de Estudos Sociais Aplicados Centro de Letras e Ciências Humanas Centro de Tecnologia e Urbanismo	Exatas e Tecnológicas Biológicas e Saúde Humanas, Sociais e Artes Agrárias
ANO DO CURSO	1º ano (1º ou 2º semestre) 2º ano (3º ou 4º semestre) 3º ano (5º ou 6º semestre) 4º ano (7º ou 8º semestre) 5º ano 6º ano	1º ano 2º e 3º ano 4º a 6º ano
TURNOS DO CURSO	Vespertino Noturno Integral Matutino	Vespertino Noturno Integral Matutino

Continua...

...conclusão.

SATISFAÇÃO COM O DESEMPENHO ACADÊMICO	Muito satisfeito Satisfeito Nem satisfeito, nem insatisfeito Insatisfeito Muito insatisfeito	Muito satisfeito/satisfeito Nem satisfeito, nem insatisfeito Muito insatisfeito/insatisfeito
ATIVIDADES EXTRACURRICULARES	Variável contínua	Nenhuma atividade 1-2 atividades ≥ 3 atividades
TEMPO DE DESLOCAMENTO ATÉ A UNIVERSIDADE	< 30 minutos 30-59 minutos 60-90 minutos > 90 minutos	< 30 minutos 30-90 minutos > 90 minutos

Fonte: Elaboração própria.

^aAmpla concorrência (Sistema universal), ENEM/SISU, transferência externa, vaga remanescente ou outro.

Por fim, os estudantes de graduação responderam à seguinte questão: “Qual a sua opinião sobre sua dependência de mídias sociais (WhatsApp[®], Facebook[®], Instagram[®], Twitter[®], etc)?”.

- × Muito dependente
- × Dependente
- × Pouco dependente
- × Indiferente
- × Não dependente
- × Não uso redes sociais

Posteriormente, essa variável foi categorizada em:

- × Não dependente ou indiferente;
- × Pouco dependente;
- × Dependente ou muito dependente.

3.6. ANÁLISE ESTATÍSTICA

A análise estatística dos dados foi realizada por meio do programa *Statistical Package for the Social Sciences*[®] (SPSS), versão 20.0. Realizou-se análise descritiva de todas as variáveis, sendo elaboradas tabelas de distribuição de frequência. A associação entre qualidade do sono e as variáveis independentes foi analisada pela medida da Razão de Prevalência (RP), por meio da Regressão de Poisson. Utilizou-se intervalo de confiança de 95% (IC95%) e considerou-se significativo valor de p menor que 0,05.

3.7. ASPECTOS ÉTICOS

A pesquisa foi desenvolvida seguindo os preceitos éticos estabelecidos pela Resolução nº 466, de 12 de dezembro de 2012, da Comissão Nacional de Ética em Pesquisa (CONEP) (BRASIL, 2012), tendo sido aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Estadual de Londrina (Anexo A), sob CAAE nº 04456818.0.0000.5231, com parecer registrado na Plataforma Brasil de Projetos Pesquisa envolvendo Seres Humanos.

Todos os sujeitos da pesquisa aceitaram participar do estudo, uma vez que somente era possível responder o questionário mediante ao aceite do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) (Apêndice A).

3.8. CONSIDERAÇÕES

Os achados apresentados na próxima seção (Resultados) foram estruturados na forma de artigo, conforme orientado pelo Regimento do Programa de Pós-Graduação em Saúde Coletiva (UNIVERSIDADE ESTADUAL DE LONDRINA, 2017).

4. RESULTADOS

4.1. ASSOCIAÇÃO ENTRE QUALIDADE DO SONO E CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS, ACADÊMICAS E USO DE MÍDIAS SOCIAIS EM UNIVERSITÁRIOS

4.1.1. Resumo

O objetivo deste estudo foi analisar a qualidade do sono dos estudantes universitários e sua relação com variáveis sociodemográficas, acadêmicas e uso de mídias sociais. Trata-se de um estudo transversal e analítico, realizado por meio de um questionário online. A população consistiu em estudantes de graduação de uma universidade pública com matrícula ativa no primeiro semestre de 2019. Utilizou-se o *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PQSI) para a avaliação da qualidade do sono. Foram analisadas variáveis acadêmicas, sociodemográficas e referentes à dependência autorreferida de mídias sociais. Constatou-se que 71,1% dos 2.736 respondentes atingiram escore global > 5 pontos no PSQI, caracterizando uma má qualidade do sono. A má qualidade do sono se associou ao sexo feminino (Razão de Prevalência, RP: 1,171; Intervalo de Confiança, IC95%: 1,106-1,239), a estar no 4º a 6º ano (RP: 1,114; IC95%: 1,041-1,192), a estudar no turno integral (RP: 1,159; IC95%: 1,007-1,334) ou matutino (RP: 1,195; IC95%: 1,035-1,380), a sentir-se insatisfeito com seu desempenho acadêmico (RP: 1,366; IC95%: 1,292-1,445), ao maior tempo de deslocamento até a universidade (RP: 1,214; IC95%: 1,088-1,354), e à dependência autorreferida de mídias sociais (RP: 1,073; IC95%: 1,010-1,140). Os resultados encontrados indicam alta prevalência de má qualidade do sono, relacionada a diversos fatores inerentes ao ambiente universitário.

Palavras-chave: Sono; Saúde mental; Saúde do estudante; Ensino superior.

4.1.2. Introdução

O sono – caracterizado pela diminuição da consciência e retardo das funções metabólicas – cumpre importante função restauradora, protetora do sistema nervoso e de consolidação da memória^{1,2}. A duração de sono que um indivíduo necessita depende de diversos fatores e diminui ao longo da vida^{2,3}. Embora seja possível se adaptar a um padrão de privação de sono, isso ocorre em detrimento de importantes funções cognitivas e do bom funcionamento do organismo^{1,2}. Distúrbios do sono interferem no trabalho, na condução de veículos, na operação de máquinas e atividades pessoais². Além disso, afetam o sistema imunológico² e são considerados fatores de risco para diabetes⁴ e hipertensão⁵.

Evidências científicas indicam um aumento da prevalência de problemas relacionados ao sono nos últimos 50 anos, como insônia, apneia obstrutiva do sono e sonolência diurna excessiva⁶⁻⁹. Acredita-se que isso se deve, em parte, ao estilo de vida acelerado da sociedade moderna e ao crescente uso de smartphones e computadores à noite⁷. Outros fatores de risco citados na literatura incluem: baixo suporte social, bullying e trabalho de alta exigência¹⁰. Dentre as populações consideradas de risco, figuram os trabalhadores do turno noturno¹¹, idosos¹², pacientes com doenças psiquiátricas² e estudantes universitários¹³.

No que concerne aos alunos de ensino superior, autores sugerem que, além dos fatores de risco sociodemográficos e econômicos, diversos aspectos da rotina universitária podem interferir na qualidade do sono, como horários irregulares, redução da supervisão de adultos e novos comprometimentos sociais^{14,15}. Ainda, a má qualidade do sono nessa população fora associada ao baixo desempenho acadêmico, solidão, ansiedade e depressão^{13,16,17}.

Embora existam evidências do comprometimento da qualidade do sono no ambiente universitário, muitas vezes o sono e seus componentes são tratados como fatores intermediários ou fatores de risco para outros transtornos mentais, resultando em uma discussão pouco aprofundada a respeito de suas particularidades e seus determinantes. Ainda, os cursos de graduação diferem entre si quanto à carga horária, competências exigidas, turnos de estudo, locais de estudo e características demográficas. Sendo assim, faz-se necessário analisar de forma mais abrangente a influência de variáveis acadêmicas sobre a saúde do sono dos estudantes. Por fim, é importante lembrar que o ensino superior se caracteriza por ser um cenário dinâmico, o qual está sujeito a mudanças constantes - ora devido a alterações na estrutura social, ora em virtude de novas formas de comunicação, como as mídias sociais. À vista disso, é essencial avaliar tal aspecto de modo sistematizado, a fim de entender como tais mudanças sociais podem afetar a qualidade do sono e a saúde mental dos estudantes. O objetivo do presente estudo foi analisar a qualidade do sono dos estudantes universitários e sua associação com variáveis sociodemográficas, acadêmicas e dependência autorreferida de mídias sociais.

4.1.3. Métodos

4.1.3.1. Delineamento e local

Trata-se de um estudo transversal, analítico, de abordagem quantitativa, envolvendo estudantes de graduação de uma universidade pública, localizada na região

sul do Brasil. Esse estudo faz parte de um projeto intitulado “GraduaUEL: Análise da Saúde e Hábitos de Vida dos Estudantes de Graduação da Universidade Estadual de Londrina”.

4.1.3.2. População

A população do estudo consistiu em estudantes de graduação regularmente matriculados no primeiro semestre de 2019. Nesse período, a universidade contava com 12.462 graduandos com idade ≥ 18 anos¹⁸, distribuídos em 9 centros de estudo e 50 cursos presenciais de graduação.

4.1.3.3. Instrumento

A construção do questionário ocorreu a partir de uma revisão de literatura a respeito de diversos temas, destacando-se as temáticas abordadas no presente estudo: caracterização acadêmica, sociodemográfica, dependência de mídias sociais e qualidade do sono. As questões referentes ao perfil acadêmico e sociodemográfico e a dependência de mídias sociais foram elaboradas pelos autores. Tais perguntas foram submetidas à revisão por pares e à avaliação de conteúdo por especialistas da área, os quais constataram eventual necessidade de correções e adequações na redação. No que concerne a qualidade do sono, fora selecionada uma escala previamente adaptada e validada para populações brasileiras.

Após a inserção do questionário na plataforma digital Google Forms[®], realizou-se um pré-teste em uma universidade privada da região, seguido de um estudo piloto, realizado em uma universidade privada e uma pública, envolvendo 25 e 25 estudantes, respectivamente. Verificou-se a clareza das questões, bem como as condições logísticas para coleta dos dados – como tempo de resposta e desempenho da plataforma digital frente a acessos simultâneos.

4.1.3.4. Coleta dos dados

A coleta dos dados ocorreu no período de 29 de abril a 28 de junho de 2019. A pesquisa foi amplamente divulgada por meios de comunicação diversos (rádio e televisão da universidade, via colegiados dos cursos, redes sociais, folhetos, pôsteres e banners), além da divulgação presencial para todas as 259 turmas de graduação.

O questionário era respondido de forma anônima, sendo facultativo o preenchimento do número de matrícula. Os participantes foram orientados a responder o questionário apenas uma vez. Para os casos de respostas duplicadas ou triplicadas –

identificadas por meio de números de matrícula repetidos – manteve-se apenas o primeiro preenchimento.

4.1.3.5. Variáveis do estudo

Sono

Utilizou-se o *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) para a análise da qualidade do sono¹⁹. A escala teve seu escore final calculado de acordo o preconizado na literatura, considerando indivíduos que atingiram pontuação global > 5 como portadores de má qualidade de sono²⁰. Os cálculos foram realizados em triplicata e comparados para dirimir possíveis inconsistências. Indivíduos que haviam respondido duração do sono menor que 3 horas ou latência do sono superior a 300 minutos foram excluídos das análises. Com relação ao cálculo da eficiência habitual do sono, valores acima de 100% foram mantidos apenas nos casos em que a duração do sono e tempo gasto na cama correspondesse a, no máximo, 30 minutos a mais para a duração do sono.

Para os componentes latência do sono, transtornos do sono e disfunção diurna, considerou-se a pontuação 0 como o melhor desfecho e 3 como o pior desfecho.

Variáveis sociodemográficas

Categorizou-se os estudantes segundo as seguintes variáveis sociodemográficas: sexo (feminino; masculino), faixa etária (18-24 anos; \geq 25 anos), raça/cor (branco/amarelo; preto/pardo/indígena), situação conjugal (sem companheiro; com companheiro), trabalho remunerado (sim; não), carga horária semanal de trabalho (não trabalha; \leq 20 horas; 21-44 horas; \geq 45 horas), turno noturno de trabalho (sim; não) e turnos irregulares de trabalho (sim; não).

Variáveis acadêmicas

Quanto à caracterização acadêmica, considerou-se: forma de ingresso na universidade (sistema de cotas; outro), área de concentração (Exatas e Tecnológicas; Biológicas e Saúde; Humanas, Sociais e Artes; Agrárias); ano do curso (1º ano; 2 e 3º ano; 4º a 6º ano), turno do curso (vespertino; noturno; integral; matutino), satisfação com o desempenho acadêmico (muito satisfeito/satisfeito; nem satisfeito, nem insatisfeito; muito insatisfeito/insatisfeito), número de atividades extracurriculares exercidas (nenhuma atividade; 1-2 atividades; \geq 3 atividades) e tempo de deslocamento até a universidade (< 30 minutos; 30 minutos a 90 minutos; > 90 minutos).

Dependência autorreferida de mídias sociais

Os estudantes responderam a seguinte questão: “Qual a sua opinião sobre sua dependência de mídias sociais (WhatsApp®, Facebook®, Instagram®, Twitter®, etc)?”, com opções de resposta em escala Likert (não dependente ou indiferente; pouco dependente; dependente ou muito dependente).

4.1.3.6. Análise estatística

A análise estatística dos dados foi realizada por meio do programa *Statistical Package for the Social Sciences*® (SPSS), versão 20.0. Realizou-se análise descritiva de todas as variáveis, sendo elaboradas tabelas de distribuição de frequência. A associação entre qualidade do sono e as variáveis independentes foi analisada pela medida da Razão de Prevalência (RP), por meio da Regressão de Poisson. Utilizou-se intervalo de confiança de 95% (IC95%) e considerou-se significativo valor de p menor que 0,05.

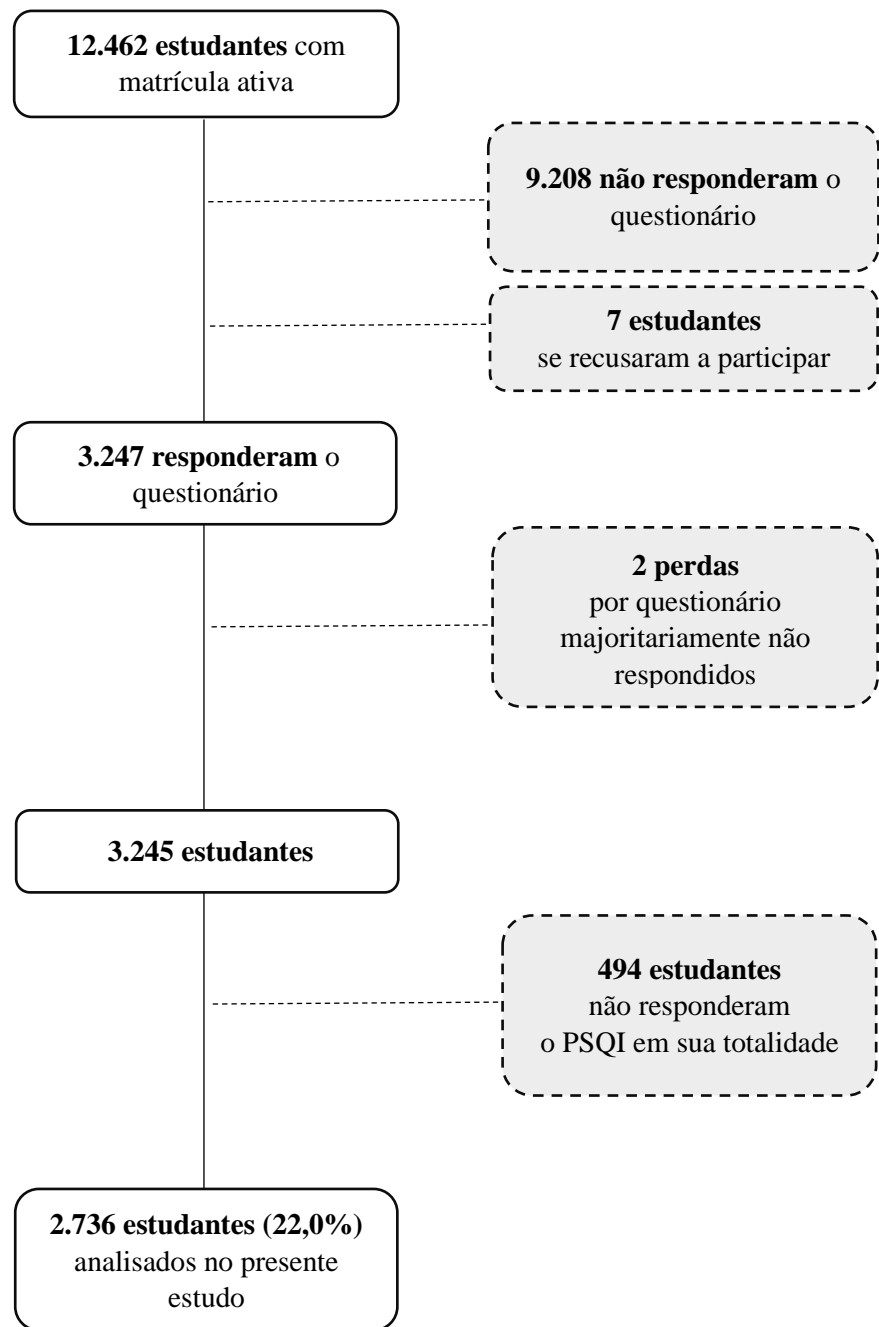
4.1.3.7. Aspectos éticos

Todos os sujeitos da pesquisa aceitaram participar do estudo, uma vez que somente era possível responder o questionário mediante ao aceite do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Esse estudo fora aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) da Universidade Estadual de Londrina (UEL), sob CAAE nº 04456818.0.0000.5231.

4.1.4. Resultados

Dos 12.462 estudantes elegíveis para o estudo, obteve-se 3.247 questionários respondidos, totalizando uma taxa de resposta de 26,0%. Dos estudantes que acessaram o questionário, 7 se recusaram a participar da pesquisa. Ainda, verificou-se, por meio do número de matrícula, que 76 indivíduos responderam o questionário em duplicata e 3 em triplicata. Finalmente, 2 indivíduos responderam apenas as questões referentes às variáveis acadêmicas e seus questionários foram descartados por estarem majoritariamente não respondidos.

Para a presente análise, excluíram-se 494 questionários incompletos para as questões referentes à qualidade do sono. Dessa forma, a população deste estudo constituiu de 2.736 estudantes, 22,0% do total de estudantes elegíveis (Figura 1).

Figura 1. Fluxograma da população do estudo, Londrina-PR, 2019.

A frequência de má qualidade do sono entre os estudantes foi de 71,1%, destacando que os piores resultados foram nos componentes de transtornos do sono e disfunção diurna. Observou-se que 96,3% dos estudantes relataram ao menos um transtorno do sono nos últimos 30 dias e 95,9% relataram ter dificuldade de se manter acordado ou manter o entusiasmo durante o mesmo período (Tabela 1).

Tabela 1. Resultados do *Pittsburgh Sleep Quality Index* e seus componentes nos estudantes de graduação de uma universidade pública, Londrina-PR, 2019 (n = 2736).

COMPONENTE	N	%
QUALIDADE SUBJETIVA DO SONO		
Muito boa	173	6,3
Boa	1317	48,1
Ruim	1022	37,4
Muito ruim	224	8,2
LATÊNCIA DO SONO^a		
0 pontos	507	18,5
1 ponto	1000	36,5
2 pontos	786	28,8
3 pontos	443	16,2
DURAÇÃO DO SONO		
≥ 7 horas	1181	43,2
≥ 6 a < 7 horas	921	33,7
≥ 5 a < 6 horas	477	17,4
< 5 horas	157	5,7
EFICIÊNCIA HABITUAL DO SONO^b		
≥ 85%	2176	79,5
75-84%	396	14,5
65-74%	118	4,3
< 65%	46	1,7
TRANSTORNOS DO SONO		
0 pontos	102	3,7
1 ponto	1692	61,9
2 pontos	860	31,4
3 pontos	82	3,0
USO DE MEDICAMENTOS PARA DORMIR		
Nenhuma vez no último mês	2189	80,0
Menos de uma vez por semana	230	8,4
Uma ou duas vezes por semana	124	4,5
Três ou mais vezes por semana	193	7,1
DISFUNÇÃO DIURNA^c		
0 pontos	113	4,1
1 ponto	823	30,1
2 pontos	1135	41,5
3 pontos	665	24,3
QUALIDADE DO SONO (PSQI) $\bar{x} = 7,6$ DP = 3,3		
Boa qualidade do sono	791	28,9
Má qualidade do sono	1945	71,1

 \bar{x} = média.

DP = desvio padrão.

^aRefere-se ao tempo que o indivíduo demora para adormecer após deitar-se com a intenção de dormir.^b(Relação Número de horas dormidas/número de horas gastas na cama) x 100 = Eficiência habitual do sono (%).^cRefere-se à dificuldade de se manter acordado e manter o entusiasmo para fazer atividades habituais durante o dia.

A má qualidade do sono mostrou-se associada ao sexo feminino (RP: 1,171; IC95%: 1,106-1,239), a estar no 4º a 6º ano (RP: 1,114; IC95%: 1,041-1,192), a estudar no turno integral (RP: 1,159; IC95%: 1,007-1,334) ou matutino (RP: 1,195; IC95%: 1,035-1,380), a sentir-se insatisfeito com o seu desempenho acadêmico (RP: 1,366; IC95%: 1,292-1,445), ao maior tempo de deslocamento até a universidade (RP: 1,214; IC95%: 1,088-1,354), e à dependência autorreferida de mídias sociais (RP: 1,073; IC95%: 1,010-1,140) (Tabela 2).

Tabela 2. Qualidade do sono dos estudantes de graduação segundo variáveis sociodemográficas e acadêmicas, dependência autorreferida de mídias sociais e razão de prevalência, Londrina-PR, 2019.

VARIÁVEIS	GERAL		MÁ QUALIDADE DO SONO		RP (IC95%; p-valor)
	N	%	N	%	
SEXO (n = 2736)					
Masculino	864	31,6	550	63,7	1
Feminino	1872	68,4	1395	74,5	1,171 (1,106-1,239; <0,001)
IDADE (n = 2729*) \bar{x} = 21,9 DP = 4,3					
18-24	2325	85,2	1652	71,1	1
≥ 25	404	14,8	291	72,0	1,014 (0,949-1,083; 0,686)
RAÇA/COR (n = 2733*)					
Branca/Amarela	2099	76,8	1486	70,8	1
Preta/Parda/Indígena	634	23,2	457	72,1	1,018 (0,963-1,076; 0,536)
SITUAÇÃO CONJUGAL (n = 2735*)					
Com companheiro	1285	47,0	891	69,3	1
Sem companheiro	1450	53,0	1054	72,7	1,048 (0,999-1,100; 0,055)
FORMA DE INGRESSO (n = 2735*)					
Outro ^a	1775	64,9	1242	70,0	1
Sistema de Cotas	960	35,1	703	73,2	1,047 (0,997-1,099; 0,068)
ÁREA DE CONCENTRAÇÃO (n = 2736)					
Exatas e tecnológicas	421	15,4	293	69,6	1
Biológicas e Saúde	893	32,6	631	70,7	1,015 (0,941-1,095; 0,695)
Humanas, Sociais e Artes	1221	44,6	868	71,1	1,021 (0,950-1,098; 0,566)
Agrárias	201	7,4	153	76,1	1,094 (0,990-1,209; 0,079)
ANO DO CURSO (n = 2731*)					
1º ano	587	21,5	394	67,1	1
2º a 3º ano	1213	44,4	854	70,4	1,049 (0,981-1,122; 0,165)
4º a 6º ano	931	34,1	696	74,8	1,114 (1,041-1,192; 0,002)
TURNO DO CURSO (n = 2731*)					
Vespertino	130	4,8	80	61,5	1
Noturno	748	27,4	528	70,6	1,147 (0,994-1,324; 0,061)
Integral	1248	45,7	890	71,3	1,159 (1,007-1,334; 0,040)
Matutino	605	22,2	445	73,6	1,195 (1,035-1,380; 0,015)
SATISFAÇÃO COM O DESEMPENHO ACADÊMICO (n = 2734*)					
Muito satisfeito/satisfeito	1193	43,6	734	61,5	1
Nem satisfeito, nem insatisfeito	889	32,5	662	74,5	1,210 (1,141-1,284; <0,001)
Insatisfeito/muito insatisfeito	652	23,9	548	84,0	1,366 (1,292-1,445; <0,001)

Continua...

...conclusão.

ATIVIDADES EXTRACURRICULARES (n = 2736)					
0	818	29,9	591	72,2	1
1-2	1524	55,7	1072	70,3	0,974 (0,923-1,027; 0,327)
≥ 3	394	14,4	282	71,6	0,991 (0,919-1,068; 0,807)
TEMPO DE DESLOCAMENTO (n = 2735*)					
< 30 min	1458	53,3	993	68,1	1
30 min-90 min	1202	43,9	889	74,0	1,086 (1,034-1,140; 0,001)
> 90 min	75	2,8	62	82,7	1,214 (1,088-1,354; 0,001)
TRABALHO REMUNERADO (n = 2736)					
Não	1775	64,9	1263	71,2	1
Sim	961	35,1	682	71,0	0,997 (0,949-1,049; 0,918)
CARGA HORÁRIA SEMANAL DE TRABALHO (n = 2734*)					
Não trabalha	1775	64,9	1263	71,2	1
≤ 20 horas	392	14,3	271	69,1	0,972 (0,904-1,045; 0,436)
21-44 horas	470	17,3	333	70,6	0,996 (0,933-1,063; 0,898)
≥ 45 horas	97	3,5	76	78,0	1,101 (0,988-1,228; 0,082)
TURNO NOTURNO DE TRABALHO (n = 954*)					
Não	748	78,4	539	72,1	1
Sim	206	21,6	137	66,5	0,923 (0,830-1,027; 0,141)
TURNO IRREGULAR DE TRABALHO (n = 959*)					
Não	747	77,9	524	70,1	1
Sim	212	22,1	156	73,6	1,019 (0,956-1,152; 0,315)
DEPENDÊNCIA AUTORREFERIDA DE MÍDIAS SOCIAIS (n = 2735*)					
Não dependente ou indiferente ^b	647	23,7	444	68,6	1
Pouco dependente	643	23,5	437	68,0	0,990 (0,919-1,067; 0,798)
Dependente ou muito dependente	1445	52,8	1064	73,6	1,073 (1,010-1,140; 0,023)

 \bar{x} = média.

DP = desvio padrão.

^aAmpla concorrência (Sistema universal), ENEM/SISU, transferência externa, vaga remanescente ou outro.^bNão dependente, indiferente ou não usa redes sociais.

*Algumas variáveis não foram respondidas, totalizando n < 2736.

4.1.5. Discussão

Verificou-se predomínio de má qualidade do sono com base no PSQI. Ademais, identificaram-se como fatores associados à má qualidade do sono o sexo feminino, estar mais próximo da conclusão do curso, estudar nos turnos integral ou matutino, sentir-se insatisfeito com seu desempenho acadêmico, demorar mais tempo para chegar à universidade e maior dependência autorreferida de mídias sociais.

Estudos realizados na última década, os quais utilizaram o PSQI como instrumento de análise do sono, constataram frequência relevante de má qualidade do sono entre estudantes de graduação^{13,21-23}. Além disso, evidências apontam um aumento substancial na ocorrência de problemas relacionados ao sono nessa população ao longo dos anos²⁴. No que se refere ao cenário nacional, Mesquita et al. verificaram prevalência

de 60% de má qualidade do sono entre estudantes de uma universidade pública de Minas Gerais, em 2010²⁵. Apesar de acompanhar a tendência crescente, o presente estudo constatou frequência cerca de 14% maior que a relatada na literatura até o momento. Tal diferença pode ser justificada por questões metodológicas, como o período de aplicação do questionário. Contudo, considerando a associação entre qualidade do sono e saúde mental^{13,22,26}, levanta-se também a hipótese de que isso possa ser explicado, em parte, pela reforma educacional à qual as universidades brasileiras – particularmente as públicas – estão submetidas^{27,28}.

Desde o início do século XXI, o ensino superior brasileiro sofre influência de reformas capitalistas neoliberais, com vistas à contenção de gastos públicos e mercantilização de bens e serviços acadêmicos^{27,28}. De modo agravante, desde 2016, as universidades públicas são alvo de ações coercitivas e especulações midiáticas, as quais ameaçam a autonomia e a integridade ética dessas instituições²⁹. O impacto de tais adversidades sobre a saúde mental dos professores já fora comprovado³⁰. Entretanto, não foram encontrados estudos que abordem como essas circunstâncias repercutem sobre a saúde dos estudantes. Sugere-se aqui um possível impacto sobre a saúde mental – e a qualidade do sono – dos estudantes, mas é imprescindível a investigação mais aprofundada a respeito do tema.

Em concordância com outros autores^{13,22,31}, observou-se maior frequência de má qualidade do sono no sexo feminino. De maneira geral, mulheres também relatam mais alterações e distúrbios do sono, como sonolência diurna, dificuldade de manter o sono e insônia^{32,33}. Sabe-se que, além de fatores biológicos – como efeitos hormonais – a diferença de gênero também cumpre papel importante no cenário dos transtornos mentais. Fatores como baixa autonomia, baixa autoestima e carência de segurança física, psicológica e sexual têm impacto direto sobre a saúde mental das mulheres^{34,35}.

A relação entre qualidade do sono e ano do curso já fora discutida por outros pesquisadores^{21,22,36}. Contudo, diferente do constatado por Lemma et al., os quais registraram diminuição da prevalência de má qualidade do sono do segundo ao último ano da graduação²², verificou-se no presente estudo um aumento dessa frequência com o avançar da série do curso. Defende-se a hipótese de que os estudantes do primeiro ano ainda não foram devidamente expostos a fatores de risco inerentes ao ambiente universitário – como rotinas inconsistentes e períodos de grande ansiedade (Ex.: semanas de provas)³⁷. Além disso, considerando a associação entre sono e estresse²³, ressalta-se

uma série de desafios enfrentados por alunos concluintes dos cursos de graduação, como a preocupação com a inserção no mercado de trabalho, a conclusão das atividades acadêmicas e o aumento das responsabilidades sociais.

Estudantes dos turnos integral e matutino têm o início de suas atividades diárias cerca de seis horas mais cedo que estudantes do turno vespertino, e cerca de doze horas mais cedo que estudantes do turno noturno. Além dessa diferença de horários, sugere-se a hipótese de que parcela significativa desses estudantes trabalhe durante os outros turnos, reduzindo sua duração e qualidade do seu sono. Em concordância com os achados do presente estudo, Ozerch et al.³⁸ também descreveram má qualidade do sono em estudantes do turno matutino.

No que se refere ao desempenho acadêmico, é comum os estudos tratarem de dados objetivos, como médias de notas^{23,36,37}. O presente trabalho, no entanto, optou por abordar a satisfação dos estudantes frente ao seu desempenho, uma vez que já fora comprovado que baixa satisfação está associada a transtornos mentais^{39,40}. Corroborando esses achados, observou-se que estudantes insatisfeitos com seu desempenho na universidade apresentaram maior frequência de má qualidade do sono. Destaca-se a possível relação bidirecional entre essas variáveis. As reações emocionais atreladas ao mau desempenho, como culpa, desesperança e depressão^{41,42} exercem papel essencial na saúde do sono^{43,44}. Acredita-se que um dos possíveis motivos possa ser o fato de pensamentos contrafactuais normalmente acometerem indivíduos na hora de dormir⁴⁵. Ao mesmo tempo, distúrbios do sono – e a consequente sonolência diurna – reduzem o nível de atenção, a consolidação da memória e a capacidade de aprender, interferindo negativamente sobre o desempenho acadêmico⁴⁶.

Outro importante fator a ser considerado é o tempo de deslocamento para a universidade. Sugere-se a hipótese de que, em virtude de acordar mais cedo para ir à aula (alunos dos turnos matutino e integral), ou demorar mais para chegar em casa à noite (alunos do turno noturno), o tempo gasto durante o percurso interfere na duração do sono dos estudantes. Tal argumento já fora comprovado para alunos de ensino médio⁴⁷. Não foram encontrados estudos que analisassem a relação entre tempo de deslocamento e a qualidade global do sono. Contudo, na população estudada, verificou-se crescimento proporcional entre tempo de deslocamento e má qualidade do sono.

Por fim, os estudantes que declararam sentir maior dependência de mídias sociais apresentaram maior frequência de má qualidade do sono, o que reforça os achados de

Thomé et al., os quais encontraram associação positiva entre distúrbios do sono e o uso de bate-papos e/ou e-mail⁴⁸. Além dos riscos atribuídos à utilização de smartphones e computadores à noite – decorrentes da supressão da produção de melatonina causada pela incidência de luzes artificiais⁴⁹ – há de se considerar também o impacto dessa dependência sobre o estado psicológico dos estudantes^{50,51}. Discute-se o uso de mídias sociais como uma fonte de estresse, contribuindo para o aumento de sintomas de ansiedade e prejuízos associados⁵¹, como os efeitos sobre a qualidade do sono observados no presente trabalho.

É importante ressaltar que os resultados apresentados devem ser interpretados tendo em vista as limitações do estudo. Questionários online, como o utilizado neste trabalho, constituem uma ferramenta essencial para coleta sistemática de dados científicos e, paralelamente à expansão do acesso à internet, verifica-se um aumento do uso dessa ferramenta em estudos epidemiológicos⁵². Contudo, destaca-se que tal abordagem está sujeita a vieses de seleção e não-resposta⁵². No presente estudo, observou-se taxa de resposta de 22,0% – menor que a taxa média observada na literatura para estudos voltados à saúde pública com coletas via formulários online (40,5%)⁵³.

Ainda a respeito das limitações, ressalta-se que, devido ao fato de o instrumento de coleta ser aberto à população universitária e depender do interesse dos estudantes, é possível que a fração respondente seja composta por aqueles mais preocupados com seu estado de saúde. Por fim, por se tratar de dados autorreferidos, a acurácia das informações pode ter sido afetada pelo viés de memória. Em contrapartida, argumenta-se que algumas estratégias possam ter minimizado tais efeitos, como a realização de um pré-teste e um estudo piloto, o uso de escalas validadas, a divulgação presencial em todas turmas de graduação e a escolha por uma abordagem de todos os centros, não se restringindo a um curso ou área de concentração. Ainda, o tamanho amostral do presente estudo é superior ao de outras pesquisas com estudantes de graduação sobre o sono, e viabilizou poder estatístico adequado para a exploração de várias de nossas hipóteses iniciais, algumas dessas confirmadas como estatisticamente significativas

Os resultados aqui expostos apontam os universitários – particularmente as mulheres – como uma população com alta prevalência de distúrbios sono, e indicam a importância de se investigar aspectos relacionados à saúde mental dessa população. Ademais, foi possível observar a influência de variáveis acadêmicas sobre o sono dos

indivíduos, bem como as diferenças relacionadas ao tempo de deslocamento e a dependência de mídias sociais.

Acredita-se que tais evidências possam embasar ações a nível local, como campanhas de uso racional de mídias sociais no período noturno, além de chamar atenção para discussões intersetoriais. Em um contexto mais amplo, faz-se necessária uma investigação mais complexa a respeito da relação entre o sono e os fatores envolvidos, especialmente aspectos relacionados ao cenário atual das políticas públicas de educação e as consequências da baixa satisfação com o desempenho acadêmico.

4.1.6. Referências

1. Chokroverty S. Overview of sleep & sleep disorders. *Indian J Med Res.* 2010; 131:126-140.
2. Magalhães F, Mataruna J. Sono. In: Jansen JM., et al., orgs. *Medicina da noite: da cronobiologia à prática clínica* [online]. Editora FIOCRUZ: Rio de Janeiro, 2007. p. 103-120.
3. Hirshkowitz M, Whiton K, Albert SM, Alessi C, Bruni O, DonCarlos L, et al. National Sleep Foundation's sleep time duration recommendations: methodology and results summary. *Sleep Health.* 2015;1(1):40-43.
4. Anothaisintawee T, Reutrakul S, Cauter EV, Thakkinstian A. Sleep disturbances compared to traditional risk factors for diabetes development: Systematic review and meta-analysis. *Sleep Med Reviews.* 2016;30:11-24.
5. Wang Q, Xi B, Liu M, Zhang Y, Fu M. Short sleep duration is associated with hypertension risk among adults: a systematic review and meta-analysis. *Hypertension Res.* 2012;35:1012-1018.
6. Knutson KL, Van Cauter E, Rathouz PJ, DeLeire T, Lauderdale DS. Trends in the prevalence of short sleepers in the USA: 1975-2006. *Sleep.* 2010;33(1):37-45.
7. Ferrie JE, Kumari M, Salo P, Singh-Manoux A, Kivimäki M. Sleep epidemiology—a rapidly growing field. *Int J Epidemiol.* 2010; 40(6):1431–1437.
8. Cao XL, Wang SB, Zhong BL, Zhang L, Ungvari GS, Ng CH. The prevalence of insomnia in the general population in China: A meta-analysis. *PLOS One.* 2017; 12(2):e0170772.
9. Santos-Silva R, Bittencourt LR, Pires ML, de Mello MT, Taddei JA, Benedito-Silva AA, et al. Increasing trends of sleep complaints in the city of Sao Paulo, Brazil. *Sleep Med.* 2010; 11(6):520-524.

10. Linton SJ, Kcklund G, Franklin KA, Leissner LC, Sivertsen B, Lindberg E, et al. The effect of the work environment on future sleep disturbances: a systematic review. *Sleep Med Reviews*. 2015; 23:10-19.
11. Niu SF, Chung MH, Chen CH, Hegney D, O'Brien A, Chou KR. The Effect of Shift Rotation on Employee Cortisol Profile, Sleep Quality, Fatigue, and Attention Level: A Systematic Review. *J Nurs Res*. 2011; 19(1):68-81.
12. Chokroverty S. Sleep Disorders in the Elderly. In: Chokroverty S. *Sleep Disorders Medicine*. Springer: New York, NY, 2017. p. 1115-1138.
13. Becker SP, Jarrett MA, Luebke AM, Garner AA, Burns GL, Kofler MJ. Sleep in a large, multi-university sample of college students: sleep problem prevalence, sex differences, and mental health correlates. *Sleep Health*. 2018; 4(2):174-181.
14. Lund HG et al. Sleep patterns and predictors of disturbed sleep in a large population of college students. *J Adolesc Health*. 2010; 46(2):124-132.
15. Taylor DJ, Bramoweth AD. Patterns and consequences of inadequate sleep in college students: substance use and motor vehicle accidents. *J Adolesc Health*. 2010; 46(6):610-612.
16. Bhandari PM, Neupane D, Rijal S, Thapa K, Mishra SR, Poudyal AK. Sleep quality, internet addiction and depressive symptoms among undergraduate students in Nepal. *BMC Psychiatry*. 2017; 17(1):1-8.
17. Cacioppo JT, Hawkley LC, Berntson GG, Ernst JM, Gibbs AC, Stickgold R, et al. Do lonely days invade the nights? Potential social modulation of sleep efficiency. *Psychol Sci*. 2002; 13(4):384-387.
18. Universidade Estadual de Londrina. Pró-Reitoria de Graduação. Alunos matriculados AGDAC98. 2019. p. 7.
19. Bertolazi AN, Fagundes SC, Hoof L, Dartora EG, Miozzo ICS, Barba MEF, et al. Validation of the Brazilian Portuguese version of the Pittsburgh Sleep Quality Index. *Sleep Med*. 2011; 12(1):70-75.
20. Buysse DJ, Reynolds CF, Monk TH, Hoch CC, Berman SR, Kupfer DJ. The Pittsburgh Sleep Quality Index: A new instrument for psychiatric practice and research. *Psychiatry Res*. 1989; 28(2):193-213.
21. Suen LK, Hon KL, Tam WW. Association between sleep behavior and sleep-related factors among university students in Hong Kong. *Chronobiol Int*. 2008; 25(5):760-775.

22. Lemma S, Gelaye B, Berhane Y, Worku A, Williams MA. Sleep quality and its psychological correlates among university students in Ethiopia: a cross-sectional study. *BMC Psychiatry*. 2012; 12(237):1-7.
23. Ahrberg K, Dresler M, Niedermaier S, Steiger A, Genzel L. The interaction between sleep quality and academic performance. *J Psychiatr Res*. 2012; 46(12):1618-1622.
24. Sivertsen B, Vedaa Ø, Harvey AG, Glozier N, Pallesen S, Aarø LE, et al. Sleep patterns and insomnia in young adults: A national survey of Norwegian university students. *J Sleep Res*. 2019;28(2):e12790.
25. Mesquita G, Reimão R. Qualidade do sono entre universitários: os efeitos da utilização do computador e televisão no período da noite. *Arq Neuro-Psiquiatr*. 2010; 68(5): 720-725.
26. Reid KJ, Martinovich Z, Finkel S, Statsinger J, Golden R, Harter K, Zee PC. Sleep: a marker of physical and mental health in the elderly. *Am J Geriatr Psychiatry*. 2006; 14(10):860-866.
27. Chaves VLJ. Parceria público-privada na gestão da universidade pública brasileira. *Cadernos de Educação (UFPEL)*. 2009; 33:311-324.
28. Agapito APF. Ensino superior no Brasil: expansão e mercantilização na contemporaneidade. *Temporalis*. 2016; 32:123-140.
29. Leher R. Autonomia universitária e liberdade acadêmica. *Revista Contemporânea de Educação*. 2019; 14(29):208-226.
30. Souza KR, Mendonça ALO, Rodrigues AMS, Felix EG, Teixeira LR, Santos MBM, et al. A nova organização do trabalho na universidade pública: consequências coletivas da precarização na saúde dos docentes. *Ciênc saúde coletiva*. 2017; 22(11):3667-3676.
31. Kenney SR, LaBrie JW, Hummer JF, Pham AT. Global sleep quality as a moderator of alcohol consumption and consequences in college students. *Addict Behav*. 2012; 37(4):507–512.
32. Lindberg E, Janson C, Gislason T, Björnsson E, Hetta J, Boman G. Sleep Disturbances in a Young Adult Population: Can Gender Differences Be Explained by Differences in Psychological Status? *Sleep*. 1997; 20(6):381-387.
33. Krishnan V, Collop NA. Gender differences in sleep disorders. *Curr Opin Pulm Med*. 2006; 12(6):383-389.
34. Mallampalli MP, Carter CL. Exploring sex and gender differences in sleep health: A Society for Women's Health Research Report. *J Womens Health*. 2014; 23(7):553–562.

35. Afifi M. Gender differences in mental health. *Singapore Med J.* 2007; 48(5):385-391.
36. Galambos NL, Vargas Lascano DI, Howard AL, Maggs JL. Who sleeps best? Longitudinal patterns and covariates of change in sleep quantity, quality, and timing across four university years. *Behav Sleep Med.* 2013; 11(1):8-22.
37. Lund HG, Reider BD, Whiting AB, Prichard JR. Sleep patterns and predictors of disturbed sleep in a large population of college students. *J Adolesc Health.* 2010; 46(2):124-132.
38. Orzech KM, Salafsky DB, Hamilton LA. The State of Sleep Among College Students at a Large Public University. *J Am Coll Health.* 2011; 59(7):612-619.
39. Chang HJ, Yang CY, Lin CR, Ku YL. Determinants of suicidal ideation in Taiwanese urban adolescents. *J Formos Med Assoc.* 2008; 107(2):156-64.
40. Lun KW, Chan CK, Ip PK, Ma SY, Tsai WW, Wong CS, et al. Depression and anxiety among university students in Hong Kong. *Hong Kong Med J.* 2018; 24(5):466-472.
41. Weiner B. An attributional theory of achievement motivation and emotion. *Psychol Rev.* 1985; 92:548–573.
42. Turner JE, Husman J, Schallert DL. The importance of students' goals in their emotional experience of academic failure: Investigating the precursors and consequences of shame. *Educ Psychol.* 2002; 37(2):79–89.
43. Umlauf MG, Bolland AC, Bolland KA, Tomek S, Bolland JM. The effects of age, gender, hopelessness, and exposure to violence on sleep disorder symptoms and daytime sleepiness among adolescents in impoverished neighborhoods. *J Youth Adolesc.* 2015; 44(2):518-542.
44. Kahn M, Sheppes G, Sadeh A. Sleep and emotions: bidirectional links and underlying mechanisms. *Int J Psychophysiol.* 2013; 89(2):218-228.
45. Schmidt RE, Van der Linden M. The aftermath of rash action: sleep-interfering counterfactual thoughts and emotions. *Emotion.* 2009; 9(4):549-553.
46. Curcio G, Ferrara M, De Gennaro L. Sleep loss, learning capacity and academic performance. *Sleep Med Reviews.* 2006; 10(5):323–337.
47. Pereira EF, Moreno C, Louzada FM. Increased commuting to school time reduces sleep duration in adolescents. *Chronobiol Int.* 2013; 31(1):87-94.

48. Thomée S, Härenstam A, Hagberg M. Computer use and stress, sleep disturbances, and symptoms of depression among young adults--a prospective cohort study. *BMC Psychiatry*. 2012; 12(176):1-14.
49. Cajochen C, Frey S, Anders D, Späti J, Bues M, Pross A, et al. Evening exposure to a light-emitting diodes (LED)-backlit computer screen affects circadian physiology and cognitive performance. *J Appl Physiol*. 2011; 110(5):1432–1438.
50. Shensa A, Escobar-Viera CG, Sidani JE, Bowman ND, Marshal MP, Primack BA. Problematic social media use and depressive symptoms among U.S. young adults: A nationally representative study. *Soc Sci Med*. 2017; 182:150-157.
51. Vannucci A, Flannery KM, Ohannessian CM. Social media use and anxiety in emerging adults. *J Affect Disord*. 2017; 207:163-166.
52. Van Gelder MM, Bretveld RW, Roeleveld N. Web-based questionnaires: the future in epidemiology? *Am J Epidemiol*. 2010; 172(11):1292-1298.
53. Blumenberg C, Barros AJD. Response rate differences between web and alternative data collection methods for public health research: a systematic review of the literature. *Int J Public Health*. 2018; 63(6):765-773.

5. CONCLUSÕES

5.1. CARACTERIZAÇÃO DOS ESTUDANTES

Os estudantes analisados constituíram uma população majoritariamente feminina, da raça/cor autorreferida branca, com média de idade de 21,9 anos (\pm 4,5 anos), predominantemente sem companheiro. No que se refere às variáveis acadêmicas, a maioria dos estudantes era da área de Humanas, Sociais e Artes, entre a 2ª e 3ª série do curso, do turno integral. Mais da metade exercia uma ou duas atividades extracurriculares e demorava menos de meia hora para chegar à universidade. Quanto ao trabalho, cerca de um terço relatou vínculo empregatício, sendo que, desses, a maioria trabalhava durante o dia e em turnos regulares. Por fim, mais da metade dos estudantes referiu ser dependente de mídias sociais.

5.2. QUALIDADE DO SONO

Constatou-se frequência relevante de má qualidade do sono entre os estudantes (71,1%). Quanto aos componentes do PSQI, grande parte dos indivíduos apresentou eficiência habitual do sono \geq 85% e relatou dormir sete ou mais horas por noite. Ainda assim, a maioria dos estudantes relatou ter dificuldade de se manter acordado ou manter o entusiasmo.

5.3. FATORES ASSOCIADOS À MÁ QUALIDADE DO SONO

A má qualidade do sono se mostrou-se associada ao sexo feminino, estar mais próximo da conclusão do curso, estudar durante os turnos matutino e integral, sentir-se insatisfeito com seu desempenho acadêmico, a um maior tempo de deslocamento até a universidade e maior dependência autorreferida de mídias sociais.

5.4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os resultados aqui expostos apontam os universitários – particularmente as mulheres – como uma população que apresenta alta frequência de distúrbios sono, e indicam a importância de se investigar aspectos relacionados à saúde mental dessa população. Ademais, foi possível observar a influência de variáveis acadêmicas sobre o sono dos indivíduos, bem como as diferenças relacionadas ao tempo de deslocamento e a dependência de mídias sociais.

Acredita-se que tais evidências possam embasar ações a nível local, como campanhas de uso racional de mídias sociais no período noturno, além de chamar atenção para discussões intersetoriais. Em um contexto mais amplo, faz-se necessária uma

investigação mais complexa a respeito da relação entre o sono e os fatores envolvidos, especialmente aspectos relacionados ao cenário atual das políticas públicas de educação e as consequências da baixa satisfação com o desempenho acadêmico.

6. REFERÊNCIAS

- AHRBERG, K. et al. The interaction between sleep quality and academic performance. **Journal of Psychiatric Research**, v. 46, n. 12, p. 1618-1622, 2012.
- ALSHAYHAN, F. A.; SAADEDDIN, M. Prevalence of low back pain among health sciences students. **European Journal of Orthopaedic Surgery & Traumatology**, v. 28, n. 2, p. 165-170, 2018.
- ALVARO et al. A Systematic Review Assessing Bidirectionality between Sleep Disturbances, Anxiety, and Depression. **Sleep**, vol. 36, n. 7, p. 1059-1068, 2013.
- ANDRADE, C. Transição para a idade adulta: Das condições sociais às implicações psicológicas. **Análise Psicológica**, v. 28, n. 2, p. 255-267, 2010.
- ANOTHASINTAWEE T. et al. Sleep disturbances compared to traditional risk factors for diabetes development: Systematic review and meta-analysis. **Sleep Medicine Reviews**, v. 30, p. 11-24, 2016.
- ANSARI, W. E.; STOCK, C.; MIKOLAJCZYK, R. T. Relationships between food consumption and living arrangements among university students in four European countries - A cross-sectional study. **Nutrition Journal**, v. 11, n. 28, p. 1-7, 2012.
- ASERINSKY, E.; KLEITMAN, N. Regularly Occurring Periods of Eye Motility, and Concomitant Phenomena, During Sleep. **Science**, v. 118, n. 3062, p. 273-274, 1953.
- AURORA, T. et al. An investigation into the strength of the association and agreement levels between subjective and objective sleep duration in adolescents. **PLOS One**, v. 8, n. 8, p. e72406, 2013.
- BAIG, M. et al. Prevalence of obesity and hypertension among University students and their knowledge and attitude towards risk factors of Cardiovascular Disease (CVD) in Jeddah, Saudi Arabia. **Pakistan Journal of Medical Sciences**, v. 31, n. 4, p. 816-820, 2015.
- BARROS, M. B. A. et al. Depressão e comportamentos de saúde em adultos brasileiros - PNS 2013. **Revista de Saúde Pública**, v. 51, n. 1, p. 8s, 2017.
- BECKER, S. P. et al. Sleep in a large, multi-university sample of college students: sleep problem prevalence, sex differences, and mental health correlates. **Sleep Health**, v. 4, n. 2, p. 174-181, 2018.
- BERTOLAZI, A. N. et al. Validation of the Brazilian Portuguese version of the Pittsburgh Sleep Quality Index. **Sleep Medicine**, v. 12, n. 1, p. 70-75, 2011.

BRASIL. Ministério da Saúde. Conselho Nacional de Saúde. Resolução 466, de 12 de dezembro de 2012. **Aprova diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisas envolvendo seres humanos**. Brasília-DF, Diário Oficial da União, 2012.

_____. Ministério da Educação. Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira (INEP). **Índice Geral de Cursos 2018**. Brasília-DF, 2020.

BURKE, J. D. et al. The University of New Hampshire's Young Adult Health Risk Screening Initiative. **Journal of the American Dietetic Association**, v. 109, n. 10, p. 1751-1758, 2009.

BOUMOSLEH, J. M.; JAALOUK, D. Depression, anxiety, and smartphone addiction in university students- A cross sectional study. **PLOS One**, v. 12, n. 8, p. 1-14, 2017.

BUYSSE, D. J. et al. The Pittsburgh Sleep Quality Index: a new instrument for psychiatric practice and research. **Psychiatry Research**, v. 28, n. 2, p. 193-213, 1989.

CAPPUCCIO, F. P.; MILLER, M. A.; LOCKLEY, S. W. Sleep, health and society: the contribution of epidemiology. In: _____. **Sleep, Health and Society: From Aetiology to Public Health**. 1. ed. New York: Oxford University Press, Inc., 2010. p. 1-8.

CARSKADON, M. A.; DEMENT, W.C. Monitoring and staging human sleep. In: KRYGER, M. H.; ROTH, T.; DEMENT, W. C. **Principles and practice of sleep medicine**, 5. ed. St. Louis: Elsevier Saunders, 2011. p. 16-26.

CHOKROVERTY, S. Overview of sleep & sleep disorders. **Indian Journal of Medical Research**, v. 131, p. 126-140, 2010.

CHOUÉIRY, N. et al. Insomnia and Relationship with Anxiety in University Students: A Cross-Sectional Designed Study. **PLOS One**, v. 11, n. 2, p. 1-11, 2016.

CIRELLI, C.; TONONI, G. Is Sleep Essential? **PLOS Biology**, v. 6, n. 8, p. 1605-1611, 2008.

CLAUSTRAT, B. LESTON, J. Melatonin: Physiological effects in humans. **Neurochirurgie**, v. 61, p. 77-84, 2015.

CLEMENTE, F. M. et al. Physical Activity Patterns in University Students: Do They Follow the Public Health Guidelines? **PLOS One**, v. 11, n. 3, p. 1-9, 2016.

CORRÊA, C. C. et al. Qualidade de sono em estudantes de medicina: comparação das diferentes fases do curso. **Jornal Brasileiro de Pneumologia**, v. 43, n. 4, p. 285-289, 2017.

- COSTA, C. O. et al. Prevalência de ansiedade e fatores associados em adultos. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 68, n. 2, p. 92-100, 2019.
- CUTTILAN, A. N.; SAYAMPANATHAN, A. A.; HO, R. C. Mental health issues amongst medical students in Asia: a systematic review [2000–2015]. **Annals of Translational Medicine**, v. 4, n. 4, p. 1-11, 2016.
- DELIENS, T. et al. Determinants of physical activity and sedentary behaviour in university students: a qualitative study using focus group discussions. **BMC Public Health**, v. 15, n. 201, p. 1-9, 2015.
- DEMENT, W.; KLEITMAN, N. Cyclic variations in EEG during sleep and their relation to eye movements, body motility, and dreaming. **Electroencephalography and Clinical Neurophysiology**, v. 9, n. 4, p. 673–690, 1957.
- FONSECA, A. L. P. et al. Estudo comparativo sobre qualidade do sono entre universitários de uma instituição de ensino do sul catarinense. **Arquivos Catarinenses de Medicina**, v. 44, n. 4, p. 21-33, 2015.
- GIRSCHIK, J. et al. Validation of self-reported sleep against actigraphy. **Journal of Epidemiology**, v. 22, n. 5, p. 462-468, 2012.
- GOMES, M. M.; QUINBONES, M. S., ENGELHARDT, E. Neurofisiologia do sono e aspectos farmacoterapêuticos dos seus transtornos. **Revista Brasileira de Neurologia**, v. 46, n. 1, p. 5-15, 2010.
- HARRISON, Y.; HORNE, J. A. Long-term extension to sleep--are we really chronically sleep deprived? **Psychophysiology**, v. 33, n. 1, p. 22-30, 1996.
- HIROTSU, C. et al. Obstructive sleep apnoea as a risk factor for incident metabolic syndrome: a joined Episono and HypnoLaus prospective cohorts study. **European Respiratory Journal**, v. 52, n. 5, p. 2018.
- IBRAHIM, A. K. et al. A systematic review of studies of depression prevalence in university students. **Journal of Psychiatric Research**, v. 47, n. 3, p. 391–400, 2013.
- JIANG, X.-L. et al. A systematic review of studies on the prevalence of Insomnia in university students. **Public Health**, v. 129, n. 12, p. 1579-1584, 2015.
- JOHNS, M. W. A new method for measuring daytime sleepiness: the Epworth sleepiness scale. **Sleep**, v. 14, n. 6, p. 540-545, 1991.

- LEE-CHIONG, T. Basic science of sleep. In: _____. **Sleep Medicine: Essentials and Review**. New York: Oxford University Press, Inc., 2008. p. 1-34.
- LEMMA, S. et al. Sleep quality and its psychological correlates among university students in Ethiopia: a cross-sectional study. **BMC Psychiatry**, v. 12, n. 237, p. 1-7, 2012.
- LEWY, A. J et al. Light suppresses melatonin secretion in humans. **Science**, v. 210, n. 4475, p. 1267–1269, 1980.
- LI, L. et al. Prevalence of sleep disturbances in Chinese university students: a comprehensive meta-analysis. **Journal of Sleep Research**, v. 27, n. 3, p. 1-13, 2018.
- LOKE, Y. K., et al. Association of Obstructive Sleep Apnea with Risks of Serious Cardiovascular Events: A Systematic Review and Meta-Analysis. **Circulation: Cardiovascular Quality and Outcomes**. v. 5, n. 5, p. 720-728, 2012.
- LOOMIS, A. L.; HARVEY, E. N.; HOBART, G. A. Cerebral states during sleep, as studied by human brain potentials. **Journal of Experimental Psychology**, v. 21, n. 2, p. 127–144, 1937.
- LUCCHESI, L. M.; LUCCHESI, M. Sono em Transtornos Psiquiátricos. In: TUFIK S. **Medicina e biologia do sono**. 1. ed. Barueri: Manole, 2008. p. 389-397.
- LUND, H. G. et al. Sleep Patterns and Predictors of Disturbed Sleep in a Large Population of College Students. **Journal of Adolescent Health**, v. 46, n. 2, p. 124-132, 2010.
- MACNISH, R. **The Philosophy of Sleep**. Glasgow: W. R. M'Phun, 1834.
- MAGALHÃES, F.; MATARUNA, J. Sono. In: JANSEN, JM., et al., orgs. **Medicina da noite: da cronobiologia à prática clínica** [online]. Rio de Janeiro: Editora FIOCRUZ, 2007. p. 103-120.
- MOLGAT, M. Do Transitions and Social Structures Matter? How 'Emerging Adults' Define Themselves as Adults. **Journal of Youth Studies**, v. 10, n. 5, p. 495-516, 2007.
- MORAES, W. A. S.; POYARES, D. Sono e Envelhecimento. In: TUFIK S. **Medicina e biologia do sono**. 1. ed. Barueri: Manole, 2008. p. 429-439.

- MORIN, C. M. **Insomnia**: Psychological assessment and management. New York: Guilford Press. 1993. 238p.
- MOTA, C. P.; ROCHA, M. Adolescência e Jovem Adultícia: Crescimento Pessoal, Separação-Individuação e o Jogo das Relações. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**. [online], v. 28, n. 3, p. 357-366, 2012.
- NIU, S. F. et al. The Effect of Shift Rotation on Employee Cortisol Profile, Sleep Quality, Fatigue, and Attention Level: A Systematic Review. **Journal of Nursing Research**, v. 19, n. 1, p. 68-81, 2011.
- ÖNDER, I. et al. Circadian Preferences, Sleep Quality and Sleep Patterns, Personality, Academic Motivation and Academic Achievement of university students. **Learning and Individual Differences**. v. 32, p. 184-192, 2014.
- OSÓRIO, C. M. S.; PILTCHER, R. B.; MARTINI, T. Adultos jovens e seus scripts: novas gerações em novos cenários. In: EIZIRIK, C. L.; BASSOLS, A. M. S. **O Ciclo da Vida Humana: uma perspectiva psicodinâmica**. 2. ed. São Paulo: Artmed, 2012. p. 193-206.
- PACHECO, J. P. et al. Mental health problems among medical students in Brazil: a systematic review and meta-analysis. **Revista Brasileira de Psiquiatria**, v. 39, n. 4, p. 369–378, 2017.
- PELAYO, R; DEMENT, W. History of sleep physiology. In: KRYGER, M; ROTH, T; DEMENT, W. **Principles and Practice of Sleep Medicine**. 6. ed. Philadelphia: Company, 2017. p. 3-14.
- PETER-DEREX, L. et al. Sleep and Alzheimer's disease. **Sleep Medicine Reviews**, v. 19, p. 29-38, 2015.
- RIBEIRO, C. R. F.; SILVA, Y. M. G. P.; OLIVEIRA, S. M. C. O impacto da qualidade do sono na formação médica. **Revista da Sociedade Brasileira de Clínica Médica**, v. 12, n. 1, p. 8-14, 2014.
- ROTENSTEIN, L. S. et al. Prevalence of Depression, Depressive Symptoms, and Suicidal Ideation Among Medical Students. **Journal of the American Medical Association**, v. 316, n. 21, p. 2214-2236, 2016.

SACK, R. L.; BLOOD, M. L.; LEWY, A. J. Melatonin Rhythms in Night Shift Workers. **Sleep**, v. 15, n. 5, p. 434-441, 1992.

SANTAMARÍA, J. Mecanismos y función del sueño: su importancia clínica. **Medicina Clínica**, v. 120, n. 19, p. 750-755, 2003.

SANTOS, T. C. M. M. et al. Qualidade do sono e cronotipo de estudantes de enfermagem. **Acta Paulista de Enfermagem**, v. 29, n. 6, p. 658-663, 2016.

SHANAHAN, L. et al. Sleep Problems Predict and Are Predicted by Generalized Anxiety/Depression and Oppositional Defiant Disorder. **Journal of The American Academy of Child & Adolescent Psychiatry**. v. 53, n. 5, p. 551-558, 2014.

SILVA, R. M. et al. Alterações de saúde em estudantes de enfermagem um ano depois do ingresso no curso de graduação. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, v. 53, p. 1-9, 2019.

SILVA, S. C.; ROMÃO, M. F. Avaliação da Qualidade do Sono dos Acadêmicos de Medicina do Método de Aprendizagem Baseada em Problemas. **Revista Brasileira de Neurologia e Psiquiatria**, v. 21, n. 3, p. 185-196, 2017.

SIVERTSEN, B. et al. The bidirectional association between depression and insomnia: the HUNT study. **Psychosomatic Medicine**, v. 74, n. 7, p. 758-765, 2012.

_____. Sleep patterns and insomnia in young adults: A national survey of Norwegian university students. **Journal of Sleep Research**, v. 28, n. 2, p. 1-10, 2019.

SUEN, L. K. P.; HON, K. L. E.; TAM, W. W. S. Association between sleep behavior and sleep-related factors among university students in Hong Kong. **Chronobiology International**, v. 25, n. 5, p. 760-775, 2008.

TAYLOR, D. J.; BRAMOWETH, A. D. Patterns and Consequences of Inadequate Sleep in College Students: Substance Use and Motor Vehicle Accidents. **Journal of Adolescent Health**, v. 46, n. 6, p. 610-612, 2010.

TEIXEIRA, M. A. P. et al. Adapção à universidade em jovens calouros. **Psicologia Escolar e Educacional**, v. 12, n. 1, p. 185-202, 2008.

- TIMO IARIA, C. Evolução histórica do estudo do sono. In: TUFIK S. **Medicina e biologia do sono**. 1. ed. Barueri: Manole, 2008. p. 1-6.
- TOGEIRO, S. M. G. P.; SMITH, A. K. Métodos diagnósticos nos distúrbios do sono. **Revista Brasileira de Psiquiatria**, v. 27, p. 8-15, 2005.
- TUNG, Y. J. et al. Prevalence of depression among nursing students: A systematic review and meta-analysis. **Nurse Education Today**, v. 63, p. 119-129, 2018.
- UNIVERSIDADE ESTADUAL DE LONDRINA. Conselho de Ensino, Pesquisa e Extensão. Resolução nº 116, de 28 de setembro de 2017. **Aprova o Regimento do Programa de Pós-Graduação em Saúde Coletiva, em nível de Mestrado e Doutorado**. Londrina-PR, 2017.
- _____. Pró-Reitoria de Graduação. Alunos matriculados AGDAC98. 2019. p. 7.
- VITALE, J. A.; WEYDAHL, A. Chronotype, Physical Activity, and Sport Performance: A Systematic Review. **Sports Medicine**. v. 47, n. 9, p. 1859-1868, 2017.
- WANG, Q. et al. Short sleep duration is associated with hypertension risk among adults: a systematic review and meta-analysis. **Hypertension Research**, v. 35, n. 10, p. 1012-1018, 2012.

7. APÊNDICES

APÊNDICE A – INSTRUMENTO DE COLETA E TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

28/04/2019

GraduaUEL

GraduaUEL

*Obrigatório

PREZADO(A) ESTUDANTE,

SEJA BEM-VINDO(A) AO PROJETO DE
PESQUISA **GraduaUEL!**

O objetivo do estudo é verificar as condições de saúde e hábitos de vida de estudantes dos cursos de graduação da UEL.

Convidamos você a preencher um questionário composto por questões sobre:

- 1. CARACTERIZAÇÃO GERAL E ACADÊMICA**
- 2. HÁBITOS DE VIDA E QUALIDADE DO SONO**
- 3. CONSUMO DE MEDICAMENTOS**
- 4. VIOLÊNCIAS, APOIO SOCIAL E RESILIÊNCIA**
- 5. SAÚDE MENTAL E SATISFAÇÃO CORPORAL**

Estima-se um tempo de 20 a 30 minutos para respondê-lo.

Qualquer dúvida, estamos à disposição no e-mail **graduauel@gmail.com**.

Desde já, a equipe do **GraduaUEL** agradece sua disponibilidade!

Termo de Consentimento

<https://docs.google.com/forms/d/10uRWFTvBCr2kmRjM0IBx1QCmtzIBDFVrbjSSHWqnG7I/edit>

1/57

28/04/2019

GraduaUEL

Pare de preencher este formulário.

28/04/2019

GraduaUEL

Prezado(a) acadêmico(a) de graduação da UEL:

Gostaríamos de convidá-lo a participar da pesquisa "**GraduaUEL – Análise da Saúde e Hábitos de Vida dos estudantes de Graduação da UEL**". O objetivo desta pesquisa é verificar as condições de saúde e hábitos de vida de alunos matriculados em todos os cursos de graduação da Universidade Estadual de Londrina. A sua participação é muito importante e ela se dará por meio de autopreenchimento de questionário eletrônico.

Os benefícios decorrentes de sua participação serão o conhecimento sobre sua situação de saúde, contribuição com o conhecimento científico e possibilidade de identificar a necessidade de futuras ações e estratégias para melhora do ambiente acadêmico e das condições de saúde dos universitários.

Quanto aos riscos, entende-se que estes serão mínimos, e caso ocorram, o participante será prontamente atendido e amparado pelos pesquisadores.

Gostaríamos de esclarecer que sua participação é totalmente voluntária, podendo você recusar-se a participar, ou mesmo desistir a qualquer momento sem que isto acarrete qualquer ônus ou prejuízo a sua pessoa. Informamos ainda que as informações serão utilizadas **somente para os fins desta pesquisa** e serão tratadas com o mais absoluto **sigilo e confidencialidade**, de modo a preservar a sua identidade.

Informamos que você não pagará e nem será remunerado por sua participação.

Caso você tenha dúvidas ou necessite de maiores esclarecimentos poderá nos contatar: Camilo Molino Guidoni, fone (43) 3371-2422 ou (43) 99131-9491, email: camiloguidoni@yahoo.com.br, ou procurar o Comitê de Ética em Pesquisa Envolvendo Seres Humanos da Universidade Estadual de Londrina, situado junto ao LABESC – Laboratório Escola, no Campus Universitário, telefone 3371-5455, e-mail: cep268@uel.br.

1. Após ter sido informado(a) sobre os objetivos, procedimentos da pesquisa e de como será minha participação no estudo, e da responsabilidade dos pesquisadores de manter meu nome em sigilo, quando da divulgação dos resultados, estou de acordo com a participação. *

Marcar apenas uma oval.

- CONCORDO em participar voluntariamente da pesquisa *Ir para a pergunta 2.*
- NÃO CONCORDO em participar voluntariamente da pesquisa

A Equipe do GraduaUEL agradece!

Preencha com o número da sua matrícula

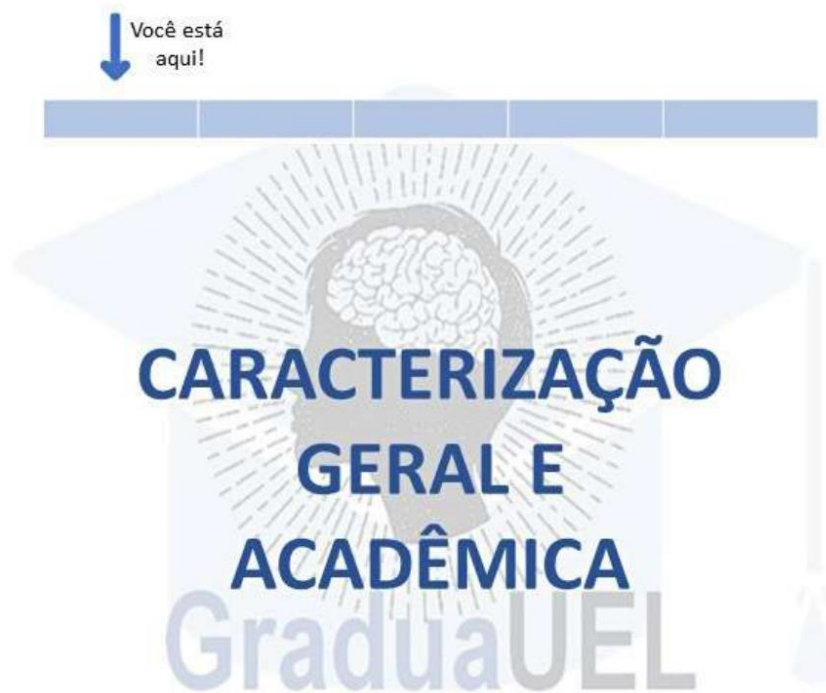
3. Número de matrícula

<https://docs.google.com/forms/d/10uRWFTvBCr2kmRjM0IBx1QCmtzIBDFVrbjSSHWqnG7I/edit>

3/57

28/04/2019

GraduaUEL



Caracterização geral

4. Centro de estudo:

Marcar apenas uma oval.

- CCA *Ir para a pergunta 5.*
- CCB *Ir para a pergunta 6.*
- CCE *Ir para a pergunta 7.*
- CCS *Ir para a pergunta 8.*
- CECA *Ir para a pergunta 9.*
- CEFE *Ir para a pergunta 10.*
- CESA *Ir para a pergunta 11.*
- CLCH *Ir para a pergunta 12.*
- CTU *Ir para a pergunta 13.*
- EAD - Curso de Licenciatura em Computação *Ir para a pergunta 14.*

Caracterização geral

5. CCA:

Marcar apenas uma oval.

- Agronomia *Ir para a pergunta 14.*
- Medicina Veterinária *Ir para a pergunta 14.*
- Zootecnia *Ir para a pergunta 14.*

28/04/2019

GraduaUEL

Caracterização geral

6. CCB

Marcar apenas uma oval.

- Biomedicina *Ir para a pergunta 14.*
- Ciências Biológicas *Ir para a pergunta 14.*
- Psicologia *Ir para a pergunta 14.*

Caracterização geral

7. CCE

Marcar apenas uma oval.

- Ciências da Computação *Ir para a pergunta 14.*
- Física (Bacharelado) *Ir para a pergunta 14.*
- Física (Licenciatura) *Ir para a pergunta 14.*
- Geografia (Bacharelado) *Ir para a pergunta 14.*
- Geografia (Licenciatura) *Ir para a pergunta 14.*
- Matemática (Bacharelado) *Ir para a pergunta 14.*
- Matemática (Licenciatura) *Ir para a pergunta 14.*
- Química (Bacharelado) *Ir para a pergunta 14.*
- Química (Licenciatura) *Ir para a pergunta 14.*

Caracterização geral

8. CCS

Marcar apenas uma oval.

- Enfermagem *Ir para a pergunta 14.*
- Farmácia *Ir para a pergunta 14.*
- Fisioterapia *Ir para a pergunta 14.*
- Medicina *Ir para a pergunta 14.*
- Odontologia *Ir para a pergunta 14.*

Caracterização geral

28/04/2019

GraduaUEL

9. CECA*Marcar apenas uma oval.*

- Arquivologia *Ir para a pergunta 14.*
- Artes Cênicas *Ir para a pergunta 14.*
- Artes Visuais *Ir para a pergunta 14.*
- Biblioteconomia *Ir para a pergunta 14.*
- Jornalismo *Ir para a pergunta 14.*
- Relações Públicas *Ir para a pergunta 14.*
- Design de Moda *Ir para a pergunta 14.*
- Design Gráfico *Ir para a pergunta 14.*
- Música *Ir para a pergunta 14.*
- Pedagogia *Ir para a pergunta 14.*

Caracterização geral**10. CEFE***Marcar apenas uma oval.*

- Educação Física (Bacharelado) *Ir para a pergunta 14.*
- Educação Física (Licenciatura) *Ir para a pergunta 14.*
- Esporte *Ir para a pergunta 14.*

Caracterização geral**11. CESA***Marcar apenas uma oval.*

- Administração *Ir para a pergunta 14.*
- Ciências Contábeis *Ir para a pergunta 14.*
- Ciências Econômicas *Ir para a pergunta 14.*
- Direito *Ir para a pergunta 14.*
- Secretariado Executivo *Ir para a pergunta 14.*
- Serviço Social *Ir para a pergunta 14.*

Caracterização geral**12. CLCH***Marcar apenas uma oval.*

- Ciências Sociais (Bacharelado) *Ir para a pergunta 14.*
- Ciências Sociais (Licenciatura) *Ir para a pergunta 14.*
- Filosofia *Ir para a pergunta 14.*
- História *Ir para a pergunta 14.*
- Letras (Espanhol) *Ir para a pergunta 14.*
- Letras (Inglês) *Ir para a pergunta 14.*
- Letras (Português) *Ir para a pergunta 14.*
- Letras (Francês) *Ir para a pergunta 14.*

<https://docs.google.com/forms/d/10uRWFTvBCr2kmRjM0IBx1QCmtzIBDFVrbjSSHWqnG7I/edit>

6/57

28/04/2019

GraduaUEL

Caracterização geral

13. CTU

Marcar apenas uma oval.

- Arquitetura e Urbanismo *Ir para a pergunta 14.*
- Engenharia Civil *Ir para a pergunta 14.*
- Engenharia Elétrica *Ir para a pergunta 14.*

Caracterização geral

14. Período do curso:

Marcar apenas uma oval.

- Matutino
- Vespertino
- Noturno
- Integral
- À distância

15. Série do Curso:

Marcar apenas uma oval.

- 1ª série (1º ou 2º semestre)
- 2ª série (3º ou 4º semestre)
- 3ª série (5º ou 6º semestre)
- 4ª série (7º ou 8º semestre)
- 5ª série
- 6ª série

16. Qual a sua satisfação com o curso escolhido?

Marcar apenas uma oval.

- Muito satisfeito
- Satisfeito
- Nem satisfeito, nem insatisfeito
- Insatisfeito
- Muito insatisfeito

17. Qual é a sua satisfação com o seu desempenho acadêmico?

Marcar apenas uma oval.

- Muito satisfeito
- Satisfeito
- Nem satisfeito, nem insatisfeito
- Insatisfeito
- Muito insatisfeito

28/04/2019

GraduaUEL

18. Forma de ingresso na Universidade:*Marcar apenas uma oval.*

- Vestibular - Ampla concorrência (Sistema universal)
- Vestibular - Sistema de cotas
- ENEM/SISU
- Transferência externa
- Vaga remanescente
- Outro

19. Atualmente você participa de quais atividades extracurriculares?*Admite múltiplas respostas**Marque todas que se aplicam.*

- Nenhuma
- Iniciação científica
- Estágio extracurricular
- Projetos
- Membro de liga acadêmica
- Atlética
- Bateria
- Centro Acadêmico
- Empresa junior
- Monitoria
- Outros

Caracterização geral**20. Sexo:***Marcar apenas uma oval.*

- Feminino
- Masculino

21. Você se classifica (identidade de gênero):*Marcar apenas uma oval.*

- Mulher
- Homem
- Outro
- Não sabe
- Prefiro não responder

28/04/2019

GraduaUEL

22. Orientação sexual:*Marcar apenas uma oval.*

- Heterossexual
- Homossexual
- Bissexual
- Outro
- Não sabe
- Prefiro não responder

23. Idade (somente números):

Ex.: 20

24. Situação conjugal:*Marcar apenas uma oval.*

- Solteiro(a), sem namorado(a)
- Solteiro(a), com namorado(a)
- Casado(a)/União estável
- Divorciado(a)/Separado(a)
- Viúvo(a)

25. Você se considera da cor ou raça:*Marcar apenas uma oval.*

- Branca
- Preta
- Parda
- Amarela
- Indígena

26. O seu ensino médio foi realizado:*Marcar apenas uma oval.*

- Somente em escola pública
- Somente em escola particular
- Predominantemente em escola pública
- Predominantemente em escola particular
- Metade em escola pública, metade em escola particular

28/04/2019

GraduaUEL

27. Escolaridade do pai:*Marcar apenas uma oval.*

- Analfabeto
- Fundamental incompleto
- Fundamental completo
- Ensino médio incompleto
- Ensino médio completo
- Ensino superior incompleto
- Ensino superior completo
- Pós-graduação
- Não sabe/lembra

28. Escolaridade da mãe:*Marcar apenas uma oval.*

- Analfabeto
- Fundamental incompleto
- Fundamental completo
- Ensino médio incompleto
- Ensino médio completo
- Ensino superior incompleto
- Ensino superior completo
- Pós-graduação
- Não sabe/lembra

Caracterização geral**29. Você exerce trabalho(s) remunerado(s):***Marcar apenas uma oval.*

- Sim *Ir para a pergunta 30.*
- Não *Ir para a pergunta 35.*

Caracterização geral**30. Há quanto tempo está neste(s) trabalho(s)?***Se tiver mais de um trabalho considere o mais antigo
Marcar apenas uma oval.*

- < 6 meses
- de 6 meses a 11 meses
- de 12 meses a 23 meses
- 24 meses ou mais

28/04/2019

GraduaUEL

31. Em geral, quantas horas por semana você trabalha?

Considere dias úteis e finais de semana
Marcar apenas uma oval.

- 20 horas ou menos
 21-30 horas
 31-44 horas
 45 horas ou mais

32. Este(s) trabalho(s) ocorre(m) à noite ou de madrugada?

Marcar apenas uma oval.

- Sim
 Não

33. Você trabalha em turnos alternados (rodiziando períodos da manhã, tarde, ou noite/madrugada)?

Marcar apenas uma oval.

- Sim
 Não

34. Você tem vínculo formal com este trabalho (carteira de trabalho, contrato formal ou outro)?

Marcar apenas uma oval.

- Sim
 Não

Caracterização geral

35. Como você se mantém financeiramente?

Marcar apenas uma oval.

- Totalmente com recurso próprio (trabalho, bolsa de estudo, outros)
 Totalmente com recurso de familiares/amigos/outros(as)
 Com recurso próprio e de familiares/amigos/outros(as)

36. Você possui plano de saúde privado?

Marcar apenas uma oval.

- Sim
 Não

37. Você tem filhos?

Marcar apenas uma oval.

- Sim *Ir para a pergunta 38.*
 Não *Ir para a pergunta 39.*

Caracterização geral

28/04/2019

GraduaUEL

38. Qual a idade do seu filho?

Caso tenha mais que um filho, marque a idade do mais novo
Marcar apenas uma oval.

- Menor que 1 ano
 1-4 anos
 5-11 anos
 12-17 anos
 18 anos ou mais

Caracterização Geral**39. Com quem você mora atualmente?**

Marcar apenas uma oval.

- Sozinho(a)
 Amigos(as)/Colegas
 Familiares
 Outro

40. Peso aproximado (somente números, sem casas decimais):

Ex.: 59

41. Altura aproximada (em centímetros, somente números):

Ex.: 168

42. Em um dia habitual, quanto tempo você leva para ir da sua casa até a Universidade?

Marcar apenas uma oval.

- Menos de 30 minutos
 De 30 a 59 minutos
 De 1 hora a 1:30 hora
 Mais de 1:30 hora

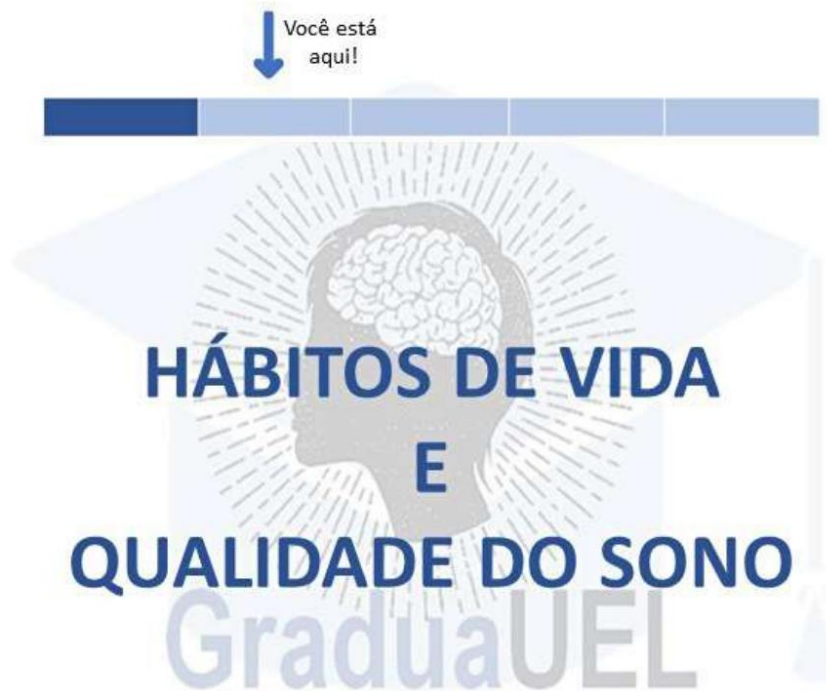
43. Principal meio de transporte para a Universidade:

Marcar apenas uma oval.

- A pé
 Bicicleta
 Motocicleta
 Carro
 Ônibus
 Van
 Outro

28/04/2019

GraduaUEL



HÁBITOS DE VIDA E PERCEPÇÕES

44. Como você classifica seu estado de saúde física?

Marcar apenas uma oval.

- Muito bom
- Bom
- Regular
- Ruim
- Muito ruim

45. Durante os três últimos meses, com que frequência você fumou cigarro industrializado, cigarro de palha/palheiro, cachimbo, cigarrilha, charuto, fumo de corda/fumo de rolo?

Marcar apenas uma oval.

- Nunca
- Uma ou duas vezes
- Mensalmente
- Semanalmente
- Diariamente ou quase todos os dias

28/04/2019

GraduaUEL

46. Durante os três últimos meses, com que frequência você fumou Narguilé?*Marcar apenas uma oval.*

- Nunca
- Uma ou duas vezes
- Mensalmente
- Semanalmente
- Diariamente ou quase todos os dias

47. Durante os três últimos meses, com que frequência você utilizou bebidas alcoólicas?*Marcar apenas uma oval.*

- Nunca *Ir para a pergunta 58.*
- Uma ou duas vezes
- Mensalmente
- Semanalmente
- Diariamente ou quase todos os dias

HÁBITOS DE VIDA E PERCEPÇÕES**48. Durante os três últimos meses, com que frequência você teve um forte desejo ou urgência em consumir bebidas alcoólicas?***Marcar apenas uma oval.*

- Nunca
- Uma ou duas vezes
- Mensalmente
- Semanalmente
- Diariamente ou quase todos os dias

49. Durante os três últimos meses, com que frequência o seu consumo de bebidas alcoólicas resultou em problema de saúde, social, legal ou financeiro?*Marcar apenas uma oval.*

- Nunca
- Uma ou duas vezes
- Mensalmente
- Semanalmente
- Diariamente ou quase todos os dias

50. Durante os três últimos meses, com que frequência, por causa do seu uso de bebidas alcoólicas, você deixou de fazer coisas que eram normalmente esperadas por você?*Marcar apenas uma oval.*

- Nunca
- Uma ou duas vezes
- Mensalmente
- Semanalmente
- Diariamente ou quase todos os dias

28/04/2019

GraduaUEL

51. **Você já ficou aborrecido quando outras pessoas criticaram o seu hábito de beber?**

Marcar apenas uma oval.

- Sim
 Não

52. **Você já se sentiu mal ou culpado pelo fato de beber?**

Marcar apenas uma oval.

- Sim
 Não

53. **Você já bebeu pela manhã para ficar mais calmo ou se livrar de uma ressaca?**

Marcar apenas uma oval.

- Sim
 Não

54. **Nos últimos 30 dias, você consumiu mais que 4 doses (para mulher) ou 5 doses (para homem) de bebida alcoólica em uma única ocasião?**

*Exemplo de dose = 4 ou 5 latas de cervejas ou doses de bebidas destiladas
Marcar apenas uma oval.*

- Sim
 Não

55. **Quando você iniciou o consumo de bebidas alcoólicas?**

Marcar apenas uma oval.

- Antes de ingressar na Universidade
 Após ingressar na Universidade

56. **Há amigos, parentes ou outra pessoa que tenha demonstrado preocupação com seu uso de bebidas alcoólicas?**

Marcar apenas uma oval.

- Não, nunca
 Sim, mas não nos últimos 3 meses
 Sim, nos últimos 3 meses

57. **Alguma vez você já tentou controlar, diminuir ou parar o uso de bebidas alcoólicas?**

Marcar apenas uma oval.

- Não, nunca
 Sim, mas não nos últimos 3 meses
 Sim, nos últimos 3 meses

HÁBITOS DE VIDA E PERCEPÇÕES

28/04/2019

GraduaUEL

58. **Você já utilizou algum tipo de substância ilícita ao longo da sua vida (maconha, cocaína, crack, anfetaminas, entre outras)?**

Marcar apenas uma oval.

- Sim
- Não *Ir para a pergunta 67.*
- Prefiro não responder *Ir para a pergunta 67.*

HÁBITOS DE VIDA E PERCEPÇÕES

59. **Qual(is) substância(s) você utilizou?**

Admite múltiplas respostas

Marque todas que se aplicam.

- Maconha
- Cocaína
- Crack
- Anfetaminas (rebite, bolinha)
- Alucinógenos (como LSD)
- Heroína
- Inalantes (como lança perfume)
- Ecstasy (bala)
- Outros

60. **Durante os três últimos meses, com que frequência você utilizou esta(s) substância(s) ilícita(s)?**

Marcar apenas uma oval.

- Nunca *Ir para a pergunta 67.*
- Uma ou duas vezes
- Mensalmente
- Semanalmente
- Diariamente ou quase todos os dias

HÁBITOS DE VIDA E PERCEPÇÕES

61. **Durante os três últimos meses, com que frequência você teve um forte desejo ou urgência em consumir esta(s) substância(s) ilícita(s)?**

Marcar apenas uma oval.

- Nunca
- Uma ou duas vezes
- Mensalmente
- Semanalmente
- Diariamente ou quase todos os dias

28/04/2019

GraduaUEL

62. Durante os três últimos meses, com que frequência o seu uso de substâncias ilícitas resultou em problema de saúde, social, legal ou financeiro?

Marcar apenas uma oval.

- Nunca
- Uma ou duas vezes
- Mensalmente
- Semanalmente
- Diariamente ou quase todos os dias

63. Durante os três últimos meses, com que frequência por causa do seu uso de substâncias ilícitas você deixou de fazer coisas que eram normalmente esperadas por você?

Marcar apenas uma oval.

- Nunca
- Uma ou duas vezes
- Mensalmente
- Semanalmente
- Diariamente ou quase todos os dias

64. Quando você iniciou o consumo de substâncias ilícitas?

Marcar apenas uma oval.

- Antes de ingressar na Universidade
- Após ingressar na Universidade

65. Há amigos, parentes ou outra pessoa que tenha demonstrado preocupação com seu uso de substâncias ilícitas?

Marcar apenas uma oval.

- Não, nunca
- Sim, mas não nos últimos 3 meses
- Sim, nos últimos 3 meses

66. Alguma vez você já tentou controlar, diminuir ou parar o uso de substâncias ilícitas?

Marcar apenas uma oval.

- Não, nunca
- Sim, mas não nos últimos 3 meses
- Sim, nos últimos 3 meses

HÁBITOS DE VIDA E PERCEPÇÕES

67. Em uma semana típica, com qual frequência você pratica atividade física no seu tempo livre?

Marcar apenas uma oval.

- Não pratica
- Uma vez por semana
- Duas a três vezes por semana
- Quatro ou mais vezes por semana

28/04/2019

GraduaUEL

68. Com qual frequência na semana você consome frutas?*Marcar apenas uma oval.*

- Nunca
 Quase nunca
 Um a dois dias
 Três a quatro dias
 Cinco a seis dias
 Todos os dias

69. Com qual frequência na semana você consome verduras e legumes (exceto batata, mandioca e outros tubérculos)?*Marcar apenas uma oval.*

- Nunca
 Quase nunca
 Um a dois dias
 Três a quatro dias
 Cinco a seis dias
 Todos os dias

70. Nos últimos 30 dias, com qual frequência você consumiu café?*Marcar apenas uma oval.*

- Seis ou mais vezes ao dia
 Quatro a cinco vezes ao dia
 Uma a três vezes ao dia
 Menos de uma vez ao dia
 Quase nunca/nunca

71. Nos últimos 30 dias, com qual frequência você consumiu bebidas energéticas (Red Bull®, Burn®, Monster®, etc)?*Marcar apenas uma oval.*

- Seis ou mais vezes ao dia
 Quatro a cinco vezes ao dia
 Uma a três vezes ao dia
 Menos de uma vez ao dia
 Quase nunca/nunca

72. Considerando os últimos 30 dias, qual a sua opinião sobre a qualidade da sua alimentação?*Marcar apenas uma oval.*

- Muito boa
 Boa
 Regular
 Ruim
 Muito ruim

28/04/2019

GraduaUEL

73. **Nos últimos 30 dias, quão satisfeito você esteve com o seu tempo para lazer?**

Marcar apenas uma oval.

- Muito satisfeito
- Satisfeito
- Nem satisfeito, nem insatisfeito
- Insatisfeito
- Muito insatisfeito

74. **Quantas horas por dia você geralmente gasta postando ou verificando mídias sociais (WhatsApp, Facebook, Instagram, Twitter, etc)?**

Marcar apenas uma oval.

- Menos que 1 hora por dia
- Entre 1:00 e 1:59 horas por dia
- Entre 2:00 e 2:59 horas por dia
- Entre 3:00 e 4:59 horas por dia
- Entre 5:00 e 6:59 horas por dia
- 7 horas ou mais por dia
- Não uso redes sociais

75. **Qual a sua opinião sobre sua dependência de mídias sociais (WhatsApp, Facebook, Instagram, Twitter, etc)?**

Marcar apenas uma oval.

- Muito dependente
- Dependente
- Indiferente
- Pouco dependente
- Não dependente
- Não uso redes sociais

ASPECTOS RELACIONADOS AO SONO

As próximas 3 telas consistem em uma **escala validada.**

POR FAVOR, **RESPONDA A TODAS AS PERGUNTAS**, pois, se uma resposta estiver faltando, **não será possível calcular o resultado.**

PARA FACILITAR

a visualização de todas as opções de respostas:

**COLOQUE O CELULAR
NA HORIZONTAL**



ou

DESLIZE A TELA



ASPECTOS RELACIONADOS AO SONO

INSTRUÇÕES: As seguintes perguntas são relativas aos seus hábitos usuais de sono durante o último mês somente. Suas respostas devem indicar a lembrança mais exata da maioria dos dias e noites no último mês.

76. **Durante o último mês, quando você geralmente foi para cama à noite?**

Formato 24 horas (00:00 a 23:59). Exemplos: 23:15, 00:00

Exemplo: 08h30

77. **Durante o último mês, quanto tempo (em minutos) você geralmente levou para dormir à noite?**

Exemplo: preencha 00:15 para 15 minutos

Exemplo: 08h30

78. **Durante o último mês, quando você geralmente levantou de manhã?**

Formato 24 horas (00:00 a 23:59). Exemplos: 06:50, 07:10

Exemplo: 08h30

79. **Durante o último mês, quantas horas de sono você teve por noite?**

Obs.: este pode ser diferente do número de horas que você ficou na cama. Exemplo: preencha 07:00 para 7 horas de sono

Exemplo: 08h30

28/04/2019

GraduaUEL

ASPECTOS RELACIONADOS AO SONO**80. Durante o último mês, com que frequência você teve dificuldade de dormir porque você:***Marcar apenas uma oval por linha.*

	Nenhuma vez no último mês	Menos de uma vez por semana	Uma ou duas vezes por semana	Três ou mais vezes por semana
Não consegui adormecer em até 30 minutos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Acordou no meio da noite, ou de manhã cedo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Precisou levantar para ir ao banheiro	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Não consegui respirar confortavelmente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tossiu ou roncou forte	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sentiu muito frio	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sentiu muito calor	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Teve sonhos ruins	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Teve dor	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Outra(s) razão(ões) (Por favor, descreva a(s) razão(ões) na questão abaixo)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

81. Caso tenha dificuldade para dormir por outra(s) razão(ões), especifique abaixo:

ASPECTOS RELACIONADOS AO SONO**82. Durante o último mês, como você classificaria a qualidade do seu sono, de uma maneira geral?***Marcar apenas uma oval.*

- Muito boa
- Boa
- Ruim
- Muito ruim

83. Durante o último mês, com que frequência você tomou medicamento (prescrito ou "por conta própria") para lhe ajudar a dormir?*Marcar apenas uma oval.*

- Nenhuma vez no último mês
- Menos de uma vez por semana
- Uma ou duas vezes por semana
- Três ou mais vezes por semana

28/04/2019

GraduaUEL

84. No último mês, com que frequência você teve dificuldade de ficar acordado enquanto dirigia, comia ou participava de uma atividade social (festa, reunião de amigos, trabalho, estudo)?

Marcar apenas uma oval.

- Nenhuma vez no último mês
- Menos de uma vez por semana
- Uma ou duas vezes por semana
- Três ou mais vezes por semana

85. Durante o último mês, quão problemático foi para você manter o entusiasmo (ânimo) para fazer as coisas (suas atividades habituais)?

Marcar apenas uma oval.

- Nenhuma dificuldade
- Um problema muito leve
- Um problema razoável
- Um problema muito grande

↓ Você está aqui!



MEDICAMENTOS

86. Você utiliza algum(ns) medicamento(s) de forma contínua (uso crônico)?

Marcar apenas uma oval.

- Sim
- Não *Ir para a pergunta 126.*

MEDICAMENTOS

<https://docs.google.com/forms/d/10uRWFTvBCr2kmRjM0IBx1QCmtzIBDFVrbjSSHWqnG7I/edit>

22/57

28/04/2019

GraduaUEL

Preencha abaixo informações sobre o medicamento de uso contínuo (crônico)

87. Nome do medicamento

Caso não se lembre do nome do medicamento anote para qual problema de saúde ele é utilizado ou "não me lembro"

88. Quem indicou:

Marcar apenas uma oval.

- Médico
- Farmacêutico/Atendente de farmácia
- Dentista
- Enfermeiro
- Amigos/familiares
- Uso por conta própria
- Outro

89. Tempo de uso:

Marcar apenas uma oval.

- Menos de 3 meses
- 3 a 6 meses
- 7 a 12 meses
- Mais de 12 meses

90. Utiliza algum outro medicamento de uso contínuo?

Marcar apenas uma oval.

- Sim
- Não *Ir para a pergunta 126.*

MEDICAMENTOS

Preencha abaixo informações sobre o medicamento de uso contínuo (crônico)

91. Nome do medicamento

Caso não se lembre do nome do medicamento anote para qual problema de saúde ele é utilizado ou "não me lembro"

28/04/2019

GraduaUEL

92. Quem indicou:*Marcar apenas uma oval.*

- Médico
- Farmacêutico/Atendente de farmácia
- Dentista
- Enfermeiro
- Amigos/familiares
- Uso por conta própria
- Outro

93. Tempo de uso:*Marcar apenas uma oval.*

- Menos de 3 meses
- 3 a 6 meses
- 7 a 12 meses
- Mais de 12 meses

94. Utiliza algum outro medicamento de uso contínuo?*Marcar apenas uma oval.*

- Sim
- Não *Ir para a pergunta 126.*

MEDICAMENTOS

Preencha abaixo informações sobre o medicamento de uso contínuo (crônico)

95. Nome do medicamento

Caso não se lembre do nome do medicamento anote para qual problema de saúde ele é utilizado ou "não me lembro"

96. Quem indicou:*Marcar apenas uma oval.*

- Médico
- Farmacêutico/Atendente de farmácia
- Dentista
- Enfermeiro
- Amigos/familiares
- Uso por conta própria
- Outro

28/04/2019

GraduaUEL

97. Tempo de uso:*Marcar apenas uma oval.*

- Menos de 3 meses
 3 a 6 meses
 7 a 12 meses
 Mais de 12 meses

98. Utiliza algum outro medicamento de uso contínuo?*Marcar apenas uma oval.*

- Sim
 Não *Ir para a pergunta 126.*

MEDICAMENTOS

Preencha abaixo informações sobre o medicamento de uso contínuo (crônico)

99. Nome do medicamento

Caso não se lembre do nome do medicamento anote para qual problema de saúde ele é utilizado ou "não me lembro"

100. Quem indicou:*Marcar apenas uma oval.*

- Médico
 Farmacêutico/Atendente de farmácia
 Dentista
 Enfermeiro
 Amigos/familiares
 Uso por conta própria
 Outro

101. Tempo de uso:*Marcar apenas uma oval.*

- Menos de 3 meses
 3 a 6 meses
 7 a 12 meses
 Mais de 12 meses

102. Utiliza algum outro medicamento de uso contínuo?*Marcar apenas uma oval.*

- Sim
 Não *Ir para a pergunta 126.*

MEDICAMENTOS

Preencha abaixo informações sobre o medicamento de uso contínuo (crônico)

28/04/2019

GraduaUEL

103. Nome do medicamento

Caso não se lembre do nome do medicamento anote para qual problema de saúde ele é utilizado ou "não me lembro"

104. Quem indicou:

Marcar apenas uma oval.

- Médico
- Farmacêutico/Atendente de farmácia
- Dentista
- Enfermeiro
- Amigos/familiares
- Uso por conta própria
- Outro

105. Tempo de uso:

Marcar apenas uma oval.

- Menos de 3 meses
- 3 a 6 meses
- 7 a 12 meses
- Mais de 12 meses

106. Utiliza algum outro medicamento de uso contínuo?

Marcar apenas uma oval.

- Sim
- Não *Ir para a pergunta 126.*

MEDICAMENTOS

Preencha abaixo informações sobre o medicamento de uso contínuo (crônico)

107. Nome do medicamento

Caso não se lembre do nome do medicamento anote para qual problema de saúde ele é utilizado ou "não me lembro"

108. Quem indicou:

Marcar apenas uma oval.

- Médico
- Farmacêutico/Atendente de farmácia
- Dentista
- Enfermeiro
- Amigos/familiares
- Uso por conta própria
- Outro

28/04/2019

GraduaUEL

109. Tempo de uso:*Marcar apenas uma oval.*

- Menos de 3 meses
 3 a 6 meses
 7 a 12 meses
 Mais de 12 meses

110. Utiliza algum outro medicamento de uso contínuo?*Marcar apenas uma oval.*

- Sim
 Não *Ir para a pergunta 126.*

MEDICAMENTOS

Preencha abaixo informações sobre o medicamento de uso contínuo (crônico)

111. Nome do medicamento

Caso não se lembre do nome do medicamento anote para qual problema de saúde ele é utilizado ou "não me lembro"

112. Quem indicou:*Marcar apenas uma oval.*

- Médico
 Farmacêutico/Atendente de farmácia
 Dentista
 Enfermeiro
 Amigos/familiares
 Uso por conta própria
 Outro

113. Tempo de uso:*Marcar apenas uma oval.*

- Menos de 3 meses
 3 a 6 meses
 7 a 12 meses
 Mais de 12 meses

114. Utiliza algum outro medicamento de uso contínuo?*Marcar apenas uma oval.*

- Sim
 Não *Ir para a pergunta 126.*

MEDICAMENTOS

Preencha abaixo informações sobre o medicamento de uso contínuo (crônico)

28/04/2019

GraduaUEL

115. Nome do medicamento

Caso não se lembre do nome do medicamento anote para qual problema de saúde ele é utilizado ou "não me lembro"

116. Quem indicou:

Marcar apenas uma oval.

- Médico
- Farmacêutico/Atendente de farmácia
- Dentista
- Enfermeiro
- Amigos/familiares
- Uso por conta própria
- Outro

117. Tempo de uso:

Marcar apenas uma oval.

- Menos de 3 meses
- 3 a 6 meses
- 7 a 12 meses
- Mais de 12 meses

118. Utiliza algum outro medicamento de uso contínuo?

Marcar apenas uma oval.

- Sim
- Não *Ir para a pergunta 126.*

MEDICAMENTOS

Preencha abaixo informações sobre o medicamento de uso contínuo (crônico)

119. Nome do medicamento

Caso não se lembre do nome do medicamento anote para qual problema de saúde ele é utilizado ou "não me lembro"

120. Quem indicou:

Marcar apenas uma oval.

- Médico
- Farmacêutico/Atendente de farmácia
- Dentista
- Enfermeiro
- Amigos/familiares
- Uso por conta própria
- Outro

28/04/2019

GraduaUEL

121. Tempo de uso:*Marcar apenas uma oval.*

- Menos de 3 meses
- 3 a 6 meses
- 7 a 12 meses
- Mais de 12 meses

122. Utiliza algum outro medicamento de uso contínuo?*Marcar apenas uma oval.*

- Sim
- Não *Ir para a pergunta 126.*

MEDICAMENTOS

Preencha abaixo informações sobre o medicamento de uso contínuo (crônico)

123. Nome do medicamento

Caso não se lembre do nome do medicamento anote para qual problema de saúde ele é utilizado ou "não me lembro"

124. Quem indicou:*Marcar apenas uma oval.*

- Médico
- Farmacêutico/Atendente de farmácia
- Dentista
- Enfermeiro
- Amigos/familiares
- Uso por conta própria
- Outro

125. Tempo de uso:*Marcar apenas uma oval.*

- Menos de 3 meses
- 3 a 6 meses
- 7 a 12 meses
- Mais de 12 meses

MEDICAMENTOS**126. Nos últimos 7 dias você utilizou algum medicamento que NÃO seja de forma contínua?**

Estes medicamentos se referem aqueles de uso eventual, para dores, resfriados, cólicas, entre outras situações.

Marcar apenas uma oval.

- Sim
- Não *Ir para a pergunta 156.*

28/04/2019

GraduaUEL

MEDICAMENTOS**127. Nome do medicamento**

Caso não se lembre do nome do medicamento anote para qual problema de saúde ele é utilizado ou "não me lembro"

128. Quem indicou:

Marcar apenas uma oval.

- Médico
- Farmacêutico/Atendente de farmácia
- Dentista
- Enfermeiro
- Amigos/familiares
- Uso por conta própria
- Outro

129. Utilizou algum outro medicamento de uso não contínuo?

Marcar apenas uma oval.

- Sim
- Não *Ir para a pergunta 156.*

MEDICAMENTOS**130. Nome do medicamento**

Caso não se lembre do nome do medicamento anote para qual problema de saúde ele é utilizado ou "não me lembro"

131. Quem indicou:

Marcar apenas uma oval.

- Médico
- Farmacêutico/Atendente de farmácia
- Dentista
- Enfermeiro
- Amigos/familiares
- Uso por conta própria
- Outro

132. Utilizou algum outro medicamento de uso não contínuo?

Marcar apenas uma oval.

- Sim
- Não *Ir para a pergunta 156.*

MEDICAMENTOS

<https://docs.google.com/forms/d/10uRWFvBCr2kmRjM0IBx1QCmtzIBDFVrbjSSHWqnG7I/edit>

30/57

28/04/2019

GraduaUEL

133. Nome do medicamento

Caso não se lembre do nome do medicamento anote para qual problema de saúde ele é utilizado ou "não me lembro"

134. Quem indicou:

Marcar apenas uma oval.

- Médico
- Farmacêutico/Atendente de farmácia
- Dentista
- Enfermeiro
- Amigos/familiares
- Uso por conta própria
- Outro

135. Utilizou algum outro medicamento de uso não contínuo?

Marcar apenas uma oval.

- Sim
- Não *Ir para a pergunta 156.*

MEDICAMENTOS**136. Nome do medicamento**

Caso não se lembre do nome do medicamento anote para qual problema de saúde ele é utilizado ou "não me lembro"

137. Quem indicou:

Marcar apenas uma oval.

- Médico
- Farmacêutico/Atendente de farmácia
- Dentista
- Enfermeiro
- Amigos/familiares
- Uso por conta própria
- Outro

138. Utilizou algum outro medicamento de uso não contínuo?

Marcar apenas uma oval.

- Sim
- Não *Ir para a pergunta 156.*

MEDICAMENTOS

28/04/2019

GraduaUEL

139. Nome do medicamento

Caso não se lembre do nome do medicamento anote para qual problema de saúde ele é utilizado ou "não me lembro"

140. Quem indicou:

Marcar apenas uma oval.

- Médico
- Farmacêutico/Atendente de farmácia
- Dentista
- Enfermeiro
- Amigos/familiares
- Uso por conta própria
- Outro

141. Utilizou algum outro medicamento de uso não contínuo?

Marcar apenas uma oval.

- Sim
- Não *Ir para a pergunta 156.*

MEDICAMENTOS**142. Nome do medicamento**

Caso não se lembre do nome do medicamento anote para qual problema de saúde ele é utilizado ou "não me lembro"

143. Quem indicou:

Marcar apenas uma oval.

- Médico
- Farmacêutico/Atendente de farmácia
- Dentista
- Enfermeiro
- Amigos/familiares
- Uso por conta própria
- Outro

144. Utilizou algum outro medicamento de uso não contínuo?

Marcar apenas uma oval.

- Sim
- Não *Ir para a pergunta 156.*

MEDICAMENTOS

28/04/2019

GraduaUEL

145. Nome do medicamento

Caso não se lembre do nome do medicamento anote para qual problema de saúde ele é utilizado ou "não me lembro"

146. Quem indicou:

Marcar apenas uma oval.

- Médico
- Farmacêutico/Atendente de farmácia
- Dentista
- Enfermeiro
- Amigos/familiares
- Uso por conta própria
- Outro

147. Utilizou algum outro medicamento de uso não contínuo?

Marcar apenas uma oval.

- Sim
- Não *Ir para a pergunta 156.*

MEDICAMENTOS**148. Nome do medicamento**

Caso não se lembre do nome do medicamento anote para qual problema de saúde ele é utilizado ou "não me lembro"

149. Quem indicou:

Marcar apenas uma oval.

- Médico
- Farmacêutico/Atendente de farmácia
- Dentista
- Enfermeiro
- Amigos/familiares
- Uso por conta própria
- Outro

150. Utilizou algum outro medicamento de uso não contínuo?

Marcar apenas uma oval.

- Sim
- Não *Ir para a pergunta 156.*

MEDICAMENTOS

28/04/2019

GraduaUEL

151. Nome do medicamento

Caso não se lembre do nome do medicamento anote para qual problema de saúde ele é utilizado ou "não me lembro"

152. Quem indicou:

Marcar apenas uma oval.

- Médico
- Farmacêutico/Atendente de farmácia
- Dentista
- Enfermeiro
- Amigos/familiares
- Uso por conta própria
- Outro

153. Utilizou algum outro medicamento de uso não contínuo?

Marcar apenas uma oval.

- Sim
- Não *Ir para a pergunta 156.*

MEDICAMENTOS**154. Nome do medicamento**

Caso não se lembre do nome do medicamento anote para qual problema de saúde ele é utilizado ou "não me lembro"

155. Quem indicou:

Marcar apenas uma oval.

- Médico
- Farmacêutico/Atendente de farmácia
- Dentista
- Enfermeiro
- Amigos/familiares
- Uso por conta própria
- Outro

MEDICAMENTOS**156. Você utiliza atualmente ou já utilizou algum medicamento com a finalidade de emagrecimento?**

Marcar apenas uma oval.


- Não
- Sim, utilizo atualmente
- Sim, já utilizei

<https://docs.google.com/forms/d/10uRWFTvBCr2kmRjM0IBx1QCmtzIBDFVrbjSSHWqnG7I/edit>

34/57

28/04/2019

GraduaUEL

 Você está aqui!

VIOLÊNCIAS, APOIO SOCIAL E RESILIÊNCIA

GraduaUEL

VIOLÊNCIA



VIOLÊNCIAS

Agora vamos fazer perguntas sobre algumas **situações de violência** (psicológica, física ou sexual) que podem ter ocorrido com você no **ambiente acadêmico (relacionadas ao seu curso)** ou em algum **evento acadêmico** (social, esportivo, trote etc) que reúna estudantes universitários.

Considere tanto as violências que ocorreram de forma **presencial** como em **mídias eletrônicas/redes sociais**.

28/04/2019

GraduaUEL

157. Você já recebeu insultos, gozações ou se sentiu humilhado/constrangido em situações relacionadas à sua graduação ou em algum evento de acadêmicos?

ATENÇÃO: Evento acadêmico é o que reúne estudantes universitários em qualquer ocasião (social, esportivo, trote, etc). A violência/discriminação refere-se àquela que ocorreu presencialmente ou por mídias eletrônicas.

Marcar apenas uma oval.

- Não *Ir para a pergunta 161.*
- Sim, há menos de 12 meses
- Sim, há 12 meses ou mais *Ir para a pergunta 159.*
- Sim, tanto há menos de 12 meses quanto há 12 meses ou mais

VIOLÊNCIA

158. Considerando os ÚLTIMOS 12 MESES, com que frequência esse tipo de violência ocorreu?

Marcar apenas uma oval.

- Uma vez
- Duas vezes
- Três vezes
- Quatro vezes
- Cinco vezes ou mais

VIOLÊNCIA

159. Em que local/situação isso ocorreu?

Admite múltiplas respostas
Marque todas que se aplicam.

- Trote
- Sala de aula
- Campo de estágio
- Outros espaços da Universidade
- Eventos festivos
- Eventos esportivos
- Mídia eletrônica/mídias sociais
- Outros(as)

160. Isso foi provocado por quem?

Admite múltiplas respostas
Marque todas que se aplicam.

- Outro estudante da UEL
- Professor(a)
- Funcionário(a) da Universidade
- Funcionário(a) de campo de estágio
- Parceiro(a)/Ex-parceiro(a) sexual
- Outro(a)

VIOLÊNCIA

<https://docs.google.com/forms/d/10uRWFTvBCr2kmRjM0IBx1QCmtzIBDFvrbjSSHWqnG7I/edit>

36/57

28/04/2019

GraduaUEL

161. Você já se sentiu ignorado(a)/excluído(a) em situações relacionadas à sua graduação ou em algum evento de acadêmicos?

ATENÇÃO: Evento acadêmico é o que reúne estudantes universitários em qualquer ocasião (social, esportivo, trote, etc). A violência/discriminação refere-se àquela que ocorreu presencialmente ou por mídias eletrônicas.

Marcar apenas uma oval.

- Não *Ir para a pergunta 165.*
- Sim, há menos de 12 meses
- Sim, há 12 meses ou mais *Ir para a pergunta 163.*
- Sim, tanto há menos de 12 meses quanto há 12 meses ou mais

VIOLÊNCIA**162. Considerando os ÚLTIMOS 12 MESES, com que frequência esse tipo de violência ocorreu?**

Marcar apenas uma oval.

- Uma vez
- Duas vezes
- Três vezes
- Quatro vezes
- Cinco vezes ou mais

VIOLÊNCIA**163. Em que local/situação isso ocorreu?**

Admite múltiplas respostas
Marque todas que se aplicam.

- Trote
- Sala de aula
- Campo de estágio
- Outros espaços da Universidade
- Eventos festivos
- Eventos esportivos
- Mídia eletrônica/redes sociais
- Outros(as)

164. Isso foi provocado por quem?

Admite múltiplas respostas
Marque todas que se aplicam.

- Outro estudante da UEL
- Professor(a)
- Funcionário da Universidade
- Funcionário(a) de campo de estágio
- Parceiro(a)/Ex-parceiro(a) sexual
- Outro(a)

VIOLÊNCIA

<https://docs.google.com/forms/d/10uRWFTvBCr2kmRjM0IBx1QCmtzIBDFVrbjSSHWqnG7I/edit>

37/57

28/04/2019

GraduaUEL

165. Você já foi ameaçado(a) em situações relacionadas à sua graduação ou em algum evento de acadêmicos?

ATENÇÃO: Evento acadêmico é o que reúne estudantes universitários em qualquer ocasião (social, esportivo, trote, etc). A violência/discriminação refere-se àquela que ocorreu presencialmente ou por mídias eletrônicas.

Marcar apenas uma oval.

- Não *Ir para a pergunta 169.*
- Sim, há menos de 12 meses
- Sim, há 12 meses ou mais *Ir para a pergunta 167.*
- Sim, tanto há menos de 12 meses quanto há 12 meses ou mais

VIOLÊNCIA

166. Considerando os ÚLTIMOS 12 MESES, com que frequência esse tipo de violência ocorreu?

Marcar apenas uma oval.

- Uma vez
- Duas vezes
- Três vezes
- Quatro vezes
- Cinco vezes ou mais

VIOLÊNCIA

167. Em que local/situação isso ocorreu?

Admite múltiplas respostas

Marque todas que se aplicam.

- Trote
- Sala de aula
- Campo de estágio
- Outros espaços da Universidade
- Eventos festivos
- Eventos esportivos
- Mídia eletrônica/redes sociais
- Outros(as)

168. Isso foi provocado por quem?

Admite múltiplas respostas

Marque todas que se aplicam.

- Outro estudante da UEL
- Professor(a)
- Funcionário da Universidade
- Funcionário(a) de campo de estágio
- Parceiro(a)/Ex-parceiro(a) sexual
- Outro(a)

VIOLÊNCIA

<https://docs.google.com/forms/d/10uRWFTvBCr2kmRjM0IBx1QCmtzIBDFVrbjSSHWqnG7I/edit>

38/57

28/04/2019

GraduaUEL

169. Você foi AGREDIDO(A) FISICAMENTE ou tentaram te agredir fisicamente em situações relacionadas à sua graduação ou em algum evento de acadêmicos?

ATENÇÃO: Evento acadêmico é o que reúne estudantes universitários em qualquer ocasião (social, esportivo, trote, etc).

Marcar apenas uma oval.

- Não *Ir para a pergunta 173.*
- Sim, há menos de 12 meses
- Sim, há 12 meses ou mais *Ir para a pergunta 171.*
- Sim, tanto há menos de 12 meses quanto há 12 meses ou mais

VIOLÊNCIA

170. Considerando os ÚLTIMOS 12 MESES, com que frequência esse tipo de violência ocorreu?

Marcar apenas uma oval.

- Uma vez
- Duas vezes
- Três vezes
- Quatro vezes
- Cinco vezes ou mais

VIOLÊNCIA

171. Em que local/situação isso ocorreu?

Admite múltiplas respostas

Marque todas que se aplicam.

- Trote
- Sala de aula
- Campo de estágio
- Outros espaços da Universidade
- Eventos festivos
- Eventos esportivos
- Mídia eletrônica/redes sociais
- Outros(as)

172. Isso foi provocado por quem?

Admite múltiplas respostas

Marque todas que se aplicam.

- Outro estudante da UEL
- Professor(a)
- Funcionário da Universidade
- Funcionário(a) de campo de estágio
- Parceiro(a)/Ex-parceiro(a) sexual
- Outro(a)

VIOLÊNCIA

<https://docs.google.com/forms/d/10uRWFTvBCr2kmRjM0IBx1QCmtzIBDFVrbjSSHWqnG7I/edit>

39/57

28/04/2019

GraduaUEL

173. Você foi agredido(a) ou tentaram te agredir com ARMAS BRANCAS e/ou DE FOGO em situações relacionadas à sua graduação ou em algum evento de acadêmicos?

ATENÇÃO: Evento acadêmico é o que reúne estudantes universitários em qualquer ocasião (social, esportivo, trote, etc).

Marcar apenas uma oval.

- Não *Ir para a pergunta 178.*
- Arma branca (faca, tesoura, estilete, navalha, etc)
- Arma de fogo
- Arma branca e de fogo

VIOLÊNCIA**174. Isso ocorreu há:**

Marcar apenas uma oval.

- Menos de 12 meses
- 12 meses ou mais *Ir para a pergunta 176.*
- Tanto há menos de 12 meses quanto há 12 meses ou mais

VIOLÊNCIA**175. Considerando os ÚLTIMOS 12 MESES, com que frequência esse tipo de violência ocorreu?**

Marcar apenas uma oval.

- Uma vez
- Duas vezes
- Três vezes
- Quatro vezes
- Cinco vezes ou mais

VIOLÊNCIA**176. Em que local/situação isso ocorreu?**

Admite múltiplas respostas

Marque todas que se aplicam.

- Trote
- Sala de aula
- Campo de estágio
- Outros espaços da Universidade
- Eventos festivos
- Eventos esportivos
- Mídia eletrônica/redes sociais
- Outros(as)

28/04/2019

GraduaUEL

177. Isso foi provocado por quem?

Admite múltiplas respostas
 Marque todas que se aplicam.

- Outro estudante da UEL
- Professor(a)
- Funcionário da Universidade
- Funcionário(a) de campo de estágio
- Parceiro(a)/Ex-parceiro(a) sexual
- Outro(a)

VIOLÊNCIA**178. Você se sentiu discriminado(a)/insultado(a)/humilhado(a) por causa de sua RAÇA/COR em situações relacionadas à sua graduação ou em algum evento de acadêmicos?**

ATENÇÃO: Evento acadêmico é o que reúne estudantes universitários em qualquer ocasião (social, esportivo, trote, etc). A violência/discriminação refere-se àquela que ocorreu presencialmente ou por mídias eletrônicas.
 Marcar apenas uma oval.

- Não *Ir para a pergunta 182.*
- Sim, há menos de 12 meses
- Sim, há 12 meses ou mais *Ir para a pergunta 180.*
- Sim, tanto há menos de 12 meses quanto há 12 meses ou mais

VIOLÊNCIA**179. Considerando os ÚLTIMOS 12 MESES, com que frequência esse tipo de violência ocorreu?**

Marcar apenas uma oval.

- Uma vez
- Duas vezes
- Três vezes
- Quatro vezes
- Cinco vezes ou mais

VIOLÊNCIA**180. Em que local/situação isso ocorreu?**

Admite múltiplas respostas
 Marque todas que se aplicam.

- Trote
- Sala de aula
- Campo de estágio
- Outros espaços da Universidade
- Eventos festivos
- Eventos esportivos
- Mídia eletrônica/redes sociais
- Outros(as)

28/04/2019

GraduaUEL

181. Isso foi provocado por quem?

Admite múltiplas respostas
Marque todas que se aplicam.

- Outro estudante da UEL
- Professor(a)
- Funcionário da Universidade
- Funcionário(a) de campo de estágio
- Parceiro(a)/Ex-parceiro(a) sexual
- Outro(a)

VIOLÊNCIA**182. Você já se sentiu discriminado(a)/insultado(a)/humilhado(a) devido à sua ORIENTAÇÃO SEXUAL ou IDENTIDADE DE GÊNERO em situações relacionadas à sua graduação ou em algum evento de acadêmicos?**

ATENÇÃO: Evento acadêmico é o que reúne estudantes universitários em qualquer ocasião (social, esportivo, trote, etc). A violência/discriminação refere-se àquela que ocorreu presencialmente ou por mídias eletrônicas.
Marcar apenas uma oval.

- Não *Ir para a pergunta 186.*
- Sim, há menos de 12 meses
- Sim, há 12 meses ou mais *Ir para a pergunta 184.*
- Sim, tanto há menos de 12 meses quanto há 12 meses ou mais

VIOLÊNCIA**183. Considerando os ÚLTIMOS 12 MESES, com que frequência esse tipo de violência ocorreu?**

Marcar apenas uma oval.

- Uma vez
- Duas vezes
- Três vezes
- Quatro vezes
- Cinco vezes ou mais

VIOLÊNCIA

28/04/2019

GraduaUEL

184. Em que local/situação isso ocorreu?

Admite múltiplas respostas
 Marque todas que se aplicam.

- Trote
- Sala de aula
- Campo de estágio
- Outros espaços da Universidade
- Eventos festivos
- Eventos esportivos
- Mídia eletrônica/redes sociais
- Outros(as)

185. Isso foi provocado por quem?

Admite múltiplas respostas
 Marque todas que se aplicam.

- Outro estudante da UEL
- Professor(a)
- Funcionário da Universidade
- Funcionário(a) de campo de estágio
- Parceiro(a)/Ex-parceiro(a) sexual
- Outro(a)

VIOLÊNCIA**186. Você já se sentiu discriminada/insultada/humilhada POR SER MULHER em situações relacionadas à sua graduação ou em algum evento de acadêmicos?**

ATENÇÃO: Evento acadêmico é o que reúne estudantes universitários em qualquer ocasião (social, esportivo, trote, etc). A violência/discriminação refere-se àquela que ocorreu presencialmente ou por mídias eletrônicas.

Marcar apenas uma oval.

- Não se aplica, sou homem *Ir para a pergunta 190.*
- Não *Ir para a pergunta 190.*
- Sim, há menos de 12 meses
- Sim, há 12 meses ou mais *Ir para a pergunta 188.*
- Sim, tanto há menos de 12 meses quanto há 12 meses ou mais

VIOLÊNCIA**187. Considerando os ÚLTIMOS 12 MESES, com que frequência esse tipo de violência ocorreu?**

Marcar apenas uma oval.

- Uma vez
- Duas vezes
- Três vezes
- Quatro vezes
- Cinco vezes ou mais

28/04/2019

GraduaUEL

VIOLÊNCIA**188. Em que local/situação isso ocorreu?**

Admite múltiplas respostas
 Marque todas que se aplicam.

- Trote
- Sala de aula
- Campo de estágio
- Outros espaços da Universidade
- Eventos festivos
- Eventos esportivos
- Mídia eletrônica/redes sociais
- Outros(as)

189. Isso foi provocado por quem?

Admite múltiplas respostas
 Marque todas que se aplicam.

- Outro estudante da UEL
- Professor(a)
- Funcionário da Universidade
- Funcionário(a) de campo de estágio
- Parceiro(a)/Ex-parceiro(a) sexual
- Outro(a)

VIOLÊNCIA**190. Você já se sentiu ASSEDIADO(A) SEXUALMENTE ou foi AGREDIDO(A) SEXUALMENTE em situações relacionadas à sua graduação ou em algum evento de acadêmicos?**

ATENÇÃO: Evento acadêmico é o que reúne estudantes universitários em qualquer ocasião (social, esportivo, trote, etc). A violência/discriminação refere-se àquela que ocorreu presencialmente ou por mídias eletrônicas.
 Marcar apenas uma oval.

- Não *Ir para a pergunta 194.*
- Sim, há menos de 12 meses
- Sim, há 12 meses ou mais *Ir para a pergunta 192.*
- Sim, tanto há menos de 12 meses quanto há 12 meses ou mais

VIOLÊNCIA**191. Considerando os ÚLTIMOS 12 MESES, com que frequência esse tipo de violência ocorreu?**

Marcar apenas uma oval.

- Uma vez
- Duas vezes
- Três vezes
- Quatro vezes
- Cinco vezes ou mais

28/04/2019

GraduaUEL

VIOLÊNCIA**192. Em que local/situação isso ocorreu?**

Admite múltiplas respostas
Marque todas que se aplicam.

- Trote
- Sala de aula
- Campo de estágio
- Outros espaços da Universidade
- Eventos festivos
- Eventos esportivos
- Mídia eletrônica/redes sociais
- Outros(as)

193. Isso foi provocado por quem?

Admite múltiplas respostas
Marque todas que se aplicam.

- Outro estudante da UEL
- Professor(a)
- Funcionário da Universidade
- Funcionário(a) de campo de estágio
- Parceiro(a)/Ex-parceiro(a) sexual
- Outro(a)

VIOLÊNCIA**194. Considerando os ÚLTIMOS 12 MESES, você sofreu algum tipo de violência ou discriminação FORA do ambiente acadêmico?**

Considere situações que ocorreram tanto de forma presencial, quanto por meio de mídias eletrônicas.
Marcar apenas uma oval.

- Não *Ir para a pergunta 196.*
- Sim

VIOLÊNCIA

28/04/2019

GraduaUEL

195. Qual foi o tipo de violência sofrida fora do ambiente acadêmico?

Admite múltiplas respostas
Marque todas que se aplicam.

- Agressão ou tentativa de agressão física
- Agressão ou tentativa de agressão por arma branca e/ou de fogo
- Discriminação por racismo
- Discriminação por homofobia
- Discriminação por aparência física
- Discriminação por questões socioeconômicas (situação financeira/moradia)
- Roubo/assalto
- Insultos/gozações
- Humilhação/constrangimento
- Assédio sexual/agressão sexual
- Outro: _____

VIOLÊNCIA**196. Na sua INFÂNCIA e/ou ADOLESCÊNCIA você sofreu uma das violências abaixo?**

Admite múltiplas respostas
Marque todas que se aplicam.

- Violência física
- Violência psicológica
- Violência sexual
- Bullying
- Cyberbullying (humilhação em redes sociais)
- Outras
- Não

APOIO SOCIAL

As próximas 2 telas consistem em **escalas validadas.**

POR FAVOR, **RESPONDA A TODAS AS PERGUNTAS**, pois, se uma resposta estiver faltando, **não será possível calcular o resultado.**

PARA FACILITAR

a visualização de todas as opções de respostas:

COLOQUE O CELULAR
NA HORIZONTAL



ou

DESLIZE A TELA



APOIO SOCIAL

28/04/2019

GraduaUEL

197. Se você precisar, com que frequência conta com alguém:

Marcar apenas uma oval por linha.

	Nunca	Raramente	Às vezes	Quase sempre	Sempre
Que o(a) ajude, se ficar de cama?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Para levá-lo(a) ao médico?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Para ajudá-lo(a) nas tarefas diárias, se ficar doente?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Para preparar suas refeições, se você não puder prepará-las?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Que demonstre amor e afeto por você?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Que lhe dê um abraço?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Que você ame e que faça você se sentir querido(a)?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Para ouvi-lo(a) quando você precisar falar?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Em quem confiar ou para falar de você ou sobre seus problemas?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Para compartilhar suas preocupações e medos mais íntimos?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Que compreenda seus problemas?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Para dar bons conselhos em situações de crise?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Para dar informação que o(a) ajude a compreender uma determinada situação?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
De quem você realmente quer conselhos?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Para dar sugestões de como lidar com um problema pessoal?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Com quem fazer coisas agradáveis?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Com quem distrair a cabeça?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Com quem relaxar?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Para se divertir junto?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

RESILIÊNCIA

28/04/2019

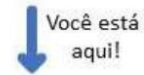
GraduaUEL

198. Analise as 10 afirmativas abaixo e responda o quanto são verdadeiras para você, considerando o ÚLTIMO MÊS:

INSTRUÇÕES: Se algumas dessas situações não ocorreram no último mês, responda como você acha que teria se sentido se elas tivessem ocorrido.

Marcar apenas uma oval por linha.

	Nunca é verdade	Raramente é verdade	Algumas vezes é verdade	Frequentemente é verdade	Sempre é verdade
Eu consigo me adaptar quando mudanças acontecem.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Eu consigo lidar com qualquer problema que acontece comigo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Eu tento ver o lado humorístico das coisas quando estou com problemas.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ter que lidar com situações estressantes me faz sentir mais forte.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Eu costumo me recuperar bem de uma doença, acidente ou outras dificuldades.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Eu acredito que posso atingir meus objetivos mesmo quando há obstáculos.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fico concentrado e penso com clareza quando estou sob pressão.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Eu não desanimo facilmente com os fracassos.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Eu me considero uma pessoa forte quando tenho que lidar com desafios e dificuldades da vida.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Eu consigo lidar com sentimentos desagradáveis ou dolorosos, como tristeza, medo ou raiva.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



SAÚDE MENTAL

199. Como você classifica seu estado de saúde mental?

Marcar apenas uma oval.

- Muito bom
- Bom
- Regular
- Ruim
- Muito ruim

200. Atualmente você tem depressão diagnosticada por um médico?

Marcar apenas uma oval.

- Sim
- Não *Ir para a pergunta 202.*

SAÚDE MENTAL

28/04/2019

GraduaUEL

201. Você faz tratamento para depressão?

Admite múltiplas respostas
Marque todas que se aplicam.

- Não
- Uso de medicamentos
- Homeopatia
- Psicoterapia
- Terapias alternativas (acupuntura, florais, outras)

SAÚDE MENTAL**202. Atualmente você tem alguma(s) das doenças abaixo diagnosticada por um médico?**

Admite múltiplas respostas
Marque todas que se aplicam.

- Ansiedade
- Síndrome do pânico
- Transtorno Obsessivo Compulsivo
- Transtorno bipolar
- Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade
- Não

SAÚDE MENTAL

As próximas telas consistem em **escalas validadas**.
POR FAVOR, **RESPONDA A TODAS AS PERGUNTAS**, pois, se uma resposta estiver faltando, **não será possível calcular o resultado**.

PARA FACILITAR

a visualização de todas as opções de respostas:

COLOQUE O CELULAR
NA HORIZONTAL



OU

DESLIZE A TELA



SINTOMAS DEPRESSIVOS

28/04/2019

GraduaUEL

203. Nas ÚLTIMAS DUAS SEMANAS, quantos dias você:

Marcar apenas uma oval por linha.

	Nenhum dia	Menos de uma semana	Uma semana ou mais	Quase todos os dias
Teve pouco interesse ou pouco prazer em fazer as coisas?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Se sentiu para baixo, deprimido(a) ou sem perspectiva?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Teve dificuldade para pegar no sono ou permanecer dormindo ou dormiu mais do que de costume?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Se sentiu cansado(a) ou com pouca energia?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Teve falta de apetite ou comeu demais?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Se sentiu mal consigo mesmo(a) ou achou que é um fracasso ou que decepcionou sua família ou a você mesmo(a)?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Teve dificuldade para se concentrar nas coisas (como ler o jornal ou ver televisão)?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Teve lentidão para se movimentar ou falar (a ponto das outras pessoas perceberem), ou ao contrário, esteve tão agitado(a) que você ficava andando de um lado para o outro mais do que de costume?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pensou em se ferir de alguma maneira ou que seria melhor estar morto(a)?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

SATISFAÇÃO CORPORAL

28/04/2019

GraduaUEL

204. **Responda as questões abaixo em relação à sua aparência, nas ÚLTIMAS QUATRO SEMANAS:**

Marcar apenas uma oval por linha.

	Nunca	Raramente	Às vezes	Frequentemente	Muito frequentemente	Sempre
Preocupou-se com o seu corpo não ser firme o suficiente?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Comer, mesmo que uma pequena quantidade de comida, fez com que se sentisse gordo(a)?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Já evitou usar roupas que o(a) façam reparar mais na forma do seu corpo?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sentiu vergonha do seu corpo?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
A preocupação com a forma do seu corpo levou-o(a) a fazer dieta?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sentiu-se mais contente em relação à forma do seu corpo quando seu estômago estava vazio (por exemplo, pela manhã)?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pensou que não é justo que outras pessoas do mesmo sexo que o seu sejam mais magras que você?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Preocupou-se com o seu corpo estar com "pneus"?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

EXAUSTÃO PESSOAL E ACADÊMICA

28/04/2019

GraduaUEL

205. Marcar apenas uma oval por linha.

	Nunca	Raramente	Algumas vezes	Frequentemente	Sempre
Com que frequência se sente cansado?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Com que frequência se sente fisicamente exausto?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Com que frequência se sente emocionalmente exausto?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Com que frequência pensa "não aguento mais"?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Com que frequência se sente esgotado?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Com que frequência se sente fraco e susceptível a adoecer?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

EXAUSTÃO PESSOAL E ACADÊMICA

206. Marcar apenas uma oval por linha.

	Nunca	Raramente	Algumas vezes	Frequentemente	Sempre
Sente-se esgotado ao final de um dia de faculdade?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sente-se exausto logo pela manhã quando pensa em mais um dia na faculdade?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sente que cada hora de aula/estudo é cansativa para você?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tem tempo e energia para a família e amigos durante os tempos de lazer?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Os seus estudos são emocionalmente esgotantes?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sente-se frustrado com os seus estudos?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sente-se exausto de forma prolongada com seus estudos?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

EXAUSTÃO PESSOAL E ACADÊMICA

28/04/2019

GraduaUEL

207. Marcar apenas uma oval por linha.

	Nunca	Raramente	Algumas vezes	Frequentemente	Sempre
Você acha difícil trabalhar com seus colegas de estudos?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sente que esgota sua energia quando trabalha com colegas?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Acha frustrante trabalhar com colegas?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sente que dá mais do que recebe quando trabalha com colegas?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Está cansado de aturar os colegas?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Alguma vez se questiona quanto tempo mais conseguirá trabalhar com os colegas?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

EXAUSTÃO PESSOAL E ACADÊMICA

208. Marcar apenas uma oval por linha.

	Nunca	Raramente	Algumas vezes	Frequentemente	Sempre
Você acha difícil lidar com os professores?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sente que esgota sua energia quando tem que lidar com professores?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Acha frustrante lidar com os professores?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sente que dá mais do que recebe quando lida com professores?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Está cansado de lidar com os professores?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Alguma vez se questiona quanto tempo mais conseguirá lidar com professores?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Participação em Futuros Estudos

209. **Você participaria de uma continuidade deste estudo daqui a alguns anos? INSIRA SEU E-MAIL, se sim.**


Se não, clique em PRÓXIMA.

28/04/2019

GraduaUEL



QUASE LÁ!


Não esqueça de clicar em  ao **final desta página.**

A Equipe **GraduaUEL** agradece sua participação!

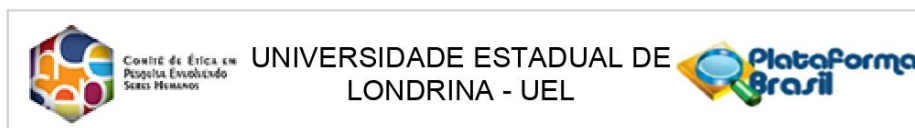
Caso tenha interesse em receber seu **feedback** quanto às seguintes escalas:

- 1. SINTOMAS DEPRESSIVOS**
- 2. QUALIDADE DO SONO**

Envie um e-mail com o **NÚMERO DE MATRÍCULA** para graduauel@gmail.com

Powered by
 Google Forms

ANEXO A – PARECER DE APROVAÇÃO DO COMITÊ DE ÉTICA EM PESQUISA (UEL)



PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: GRADUAUEL - ANÁLISE DA SAÚDE E HÁBITOS DE VIDA DOS ESTUDANTES DE GRADUAÇÃO DA UEL

Pesquisador: Camilo Molino Guidoni

Área Temática:

Versão: 1

CAAE: 04456818.0.0000.5231

Instituição Proponente: CCS - Departamento de Ciências Farmacêuticas

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 3.097.110

Apresentação do Projeto:

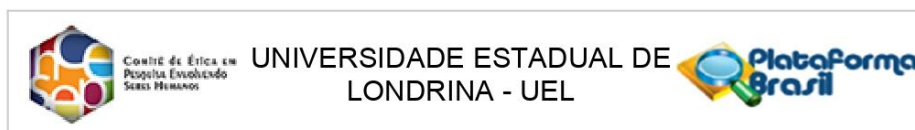
O pesquisador afirma que O ingresso no ensino superior representa uma fase com diversos aspectos positivos para os jovens, como possibilidade de fazer novas amizades e adquirir novos conhecimentos, porém também envolve situações que podem torná-los vulneráveis a determinados riscos à saúde. As exigências acadêmicas e as relações entre pares e com professores podem levar a sofrimento psíquico, à adoção de comportamentos não saudáveis, comprometer a qualidade do sono e elevar o risco de problemas como síndrome de burnout, consumo abusivo de substâncias lícitas e ilícitas, medicamentos, entre outros. A exposição a violências, além do trote, também pode ocorrer, especialmente em um contexto de ampliação de acesso de um público historicamente excluído do ensino superior. Identificar a prevalência dos principais problemas de saúde, exposição a violências e hábitos de vida não saudáveis pode contribuir para o estabelecimento e políticas universitárias e ações que visem melhorar a qualidade de vida e saúde dos estudantes.

Objetivo da Pesquisa:

Objetivo Primário:

Analisar aspectos relacionados à saúde, à exposição a violências e aos hábitos de vida de estudantes universitários.

Endereço: LABESC - Sala 14
Bairro: Campus Universitário **CEP:** 86.057-970
UF: PR **Município:** LONDRINA
Telefone: (43)3371-5455 **E-mail:** cep268@uel.br



Continuação do Parecer: 3.097.110

Objetivos Secundários:

-Caracterizar os participantes segundo variáveis sociodemográficas e perfil acadêmico;- Descrever os hábitos de vida e as condições de saúde dos estudantes universitários;- Determinar a prevalência de sintomas depressivos, baixa qualidade do sono e síndrome de burnout entre os estudantes;Caracterizar a violência sofrida no ambiente acadêmico;- Determinar o consumo de bebidas alcoólicas e de outras substâncias ilícitas pelos estudantes universitários;- Caracterizar o perfil de consumo de medicamentos dos universitários;- Identificar fatores associados à prevalência de sintomas depressivos, baixa qualidade do sono, síndrome de burnout, exposição a violências e consumo de medicamentos entre os estudantes.

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

Riscos:

Destaca-se, ainda, que quanto aos riscos do desenvolvimento desta pesquisa, entende-se que estes serão mínimos, e caso ocorram, o participante será prontamente atendido e amparado pelos pesquisadores.

Benefícios:

Espera-se, com este estudo, contribuir para ampliar o conhecimento sobre saúde mental, hábitos de vida, aspectos relacionados ao sono, consumo de medicamentos e violência entre os estudantes universitários, entre outros aspectos relacionados à saúde e ao bem-estar dos estudantes. Também se espera que os resultados possam subsidiar o planejamento de ações que reduzam a ocorrência de transtornos mentais e violência nesse ambiente, bem como ações que melhorem a qualidade de vida dos estudantes. Espera-se, ainda, contribuir para a formação de recursos humanos em pesquisa, com a incorporação de alunos da graduação e da pós-graduação nas atividades desta investigação epidemiológica.

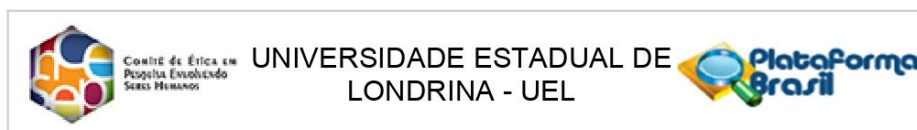
Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

Trata-se de pesquisa relevante que propiciará diagnósticos acadêmicos institucionais importante para direcionamento de políticas internas relativas ao tema.

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

- folha de rosto adequada.
- autorização da co-participante.
- TCLE fundamentado da resolução CNS 466/12.
- orçamento, financiameto e cronograma adequados.

Endereço: LABESC - Sala 14
Bairro: Campus Universitário **CEP:** 86.057-970
UF: PR **Município:** LONDRINA
Telefone: (43)3371-5455 **E-mail:** cep268@uel.br



Continuação do Parecer: 3.097.110

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

Não há.

Considerações Finais a critério do CEP:

Prezado (a) Pesquisador (a),

Este é seu parecer final de aprovação, vinculado ao Comitê de Ética em Pesquisas Envolvendo Seres Humanos da Universidade Estadual de Londrina. É sua responsabilidade imprimi-lo para apresentação aos órgãos e/ou instituições pertinentes.

Coordenação CEP/UUEL.

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_1272279.pdf	07/12/2018 14:15:40		Aceito
Folha de Rosto	Folha_de_rosto.pdf	07/12/2018 14:00:24	Camilo Molino Guidoni	Aceito
Outros	CoParticipante.pdf	07/12/2018 12:01:02	EDMARLON GIROTTO	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	ProjetoGraduaUEL.pdf	06/12/2018 20:05:36	EDMARLON GIROTTO	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE.pdf	06/12/2018 14:32:06	EDMARLON GIROTTO	Aceito

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

LONDRINA, 20 de Dezembro de 2018

Assinado por:

**Alexandrina Aparecida Maciel Cardelli
(Coordenador(a))**

Endereço: LABESC - Sala 14
Bairro: Campus Universitário **CEP:** 86.057-970
UF: PR **Município:** LONDRINA
Telefone: (43)3371-5455 **E-mail:** cep268@uel.br