

O sono de universitários no distanciamento social por Covid-19*

*The sleep of university students in social distancing by Covid-19**

Luciano Fiorentin¹; Vilma Beltrame¹

¹Universidade do Oeste de Santa Catarina (Unoesc), Santa Catarina, Brasil.

Resumo

Introdução: A prevalência da qualidade do sono ruim tem apresentado elevados índices entre estudantes universitários. Entretanto, supõe-se que a Covid-19 pode ter influenciado na qualidade do sono desses estudantes. **Objetivo:** Analisar a influência do distanciamento social por Covid-19 no sono de estudantes universitários da área de ciências da saúde. **Metodologia:** Trata-se de uma revisão integrativa, com buscas nas bases PubMed, MEDLINE, LILACS e WHO COVID, pelos sites PubMed, BVS e Portal de buscas da OMS para covid-19, com combinações de descritores: “Covid-19 ou Coronavírus e estudantes de ciências de saúde”, “Covid-19 ou Coronavírus e Sono”, “Sono e estudantes de ciências de saúde”. Inicialmente, foram encontrados 371 artigos. Após refinamento, 03 artigos compuseram o estudo. **Resultados:** Os estudos da literatura internacional envolveram estudantes de 8 países e de 3 continentes, que focaram nos escores global do PSQI e componentes: Duração do sono e Eficiência do sono. As principais evidências encontradas foram: Aumento do índice de qualidade do sono ruim durante a pandemia; a média dos escores PSQI encontrada foi superior a 5; o sono de curta duração reduziu a qualidade do sono e foi associado como preditor para depressão e transtorno do estresse pós-traumático. Estudantes em uso de tabaco, que tinham ansiedade/depressão, consumiram álcool e apresentaram escore de risco alimentar elevado, apresentaram mais risco de problemas com o sono. **Conclusão:** A pandemia por Covid-19 influenciou no sono dos estudantes, afetando-o negativamente e resultando em aumento dos índices de prevalência da qualidade do sono ruim.

Palavras chave: Estudantes; Infecções por Coronavírus; Pandemia.

Abstract

Introduction: The prevalence of poor sleep quality has shown high rates among university students. However, it is assumed that Covid-19 may have influenced the sleep quality of these students. **Objective:** To analyze the influence of social distancing by Covid-19 on the sleep of university students in the area of health sciences. **Methodology:** This is an integrative review, with searches in the databases PubMed, MEDLINE, LILACS and WHO COVID, through the websites PubMed, VHL and WHO Search Portal for Covid-19, with combinations of descriptors: "Covid-19 or coronavirus and health science students", "Covid-19 or Coronavirus and Sleep", "Sleep and health science students". Initially, 371 articles were found. After refinement, 03 articles made up the study. **Results:** The studies in international literature involved students from 8 countries and 3 continents, who focused on the global PSQI scores and components: Sleep duration and sleep efficiency. The main evidences found were: Increase of the index of quality of bad sleep during the pandemic; the average of the PSQI scores found was higher than 5; short-term sleep reduced the quality of sleep and was associated as a predictor for depression and post-traumatic stress disorder. Students using tobacco, who had anxiety / depression, consumed alcohol and had a high food risk score, were more at risk of problems with sleep. **Conclusion:** The Covid-19 pandemic influenced students' sleep, negatively affecting it and resulting in an increase in the prevalence rates of poor sleep quality.

Keywords: Students; Coronavirus Infections; Pandemics.

Recebido em: 02-05-2021

Publicado em: 29-08-2023

Autor correspondente

Luciano Fiorentin

Secretaria Municipal da Saúde, Centro Municipal de Saúde.

Bandeirante, SC - Brasil

Email: fiorentinl@yahoo.com.br

1. Introdução

O sono de estudantes universitários tem sido amplamente estudado, e apontam para existência de elevados índices de prevalência da qualidade de sono ruim para esse público^{1,3}. Dentre os fatores que foram fortemente associados à contribuição da permanência ou elevação da prevalência de sono ruim esteve o uso de álcool, tabaco, inatividade física e situações promotoras de estresse^{1,3}.

A Covid-19, doença causada pelo novo Coronavírus, foi reconhecida pela Organização Mundial da Saúde (OMS) como pandemia em março de 2020⁴. Uma das medidas recomendadas para a contenção da cadeia de transmissão foram as medidas restritivas de distanciamento social, dentre elas, restrições de contatos entre humanos, fechamento de universidades, centros de aglomerações, fronteiras e todos os serviços considerados não essenciais⁵.

As medidas restritivas para minimizar os impactos da pandemia por Covid-19, apesar de necessárias, trouxeram impactos psicossociais negativos para as pessoas⁶, e a qualidade do sono foi uma delas⁷. Além disso, os estudantes universitários experimentaram mais mudanças, uma vez que as universidades tiveram que mudar a modalidade de ensino de presencial para online⁸.

Assim, com a pandemia da Covid-19, a qualidade o sono dos estudantes universitários pode ter se agravado e elevado ainda mais a prevalência de sono ruim que antes da pandemia já se havia evidenciado⁹. Mudanças na rotina dos universitários como distanciamento social, risco de adoecimento e alterações de modalidade de ensino são algumas situações que se acredita poder influenciar na elevação dos níveis de estresse e de outros efeitos psicossociais, os quais podem estar associados na qualidade do sono dos estudantes.

Dessa forma, considera-se importante encontrar estratégias e desenvolver ações que permitam minimizar impactos negativos sobre o sono que, possivelmente, os estudantes universitários possam ter desenvolvidos em virtude do distanciamento social. Entretanto, antes de qualquer planejamento, surge o questionamento: Houve influências negativas no sono dos estudantes durante a pandemia? E se houve, quais as associações que podem estar relacionadas? A partir das respostas, torna-se possível estruturar possíveis intervenções em nível de comunidade acadêmica.

Para contemplar essas questões de pesquisa, foi proposto como objetivo para esse estudo, analisar a influência do distanciamento social por Covid-19 no sono de estudantes universitários da área de ciências da saúde.

2. Metodologia

Este estudo é uma revisão integrativa da literatura, cuja finalidade é sintetizar artigos que descrevam as influências do distanciamento social por Covid-19, sobre o sono de estudantes universitários. Sua elaboração seguiu a sequência de etapas sugerida por Souza; Silva; Carvalho¹⁰: Elaboração da pergunta norteadora; Busca ou amostragem na literatura; Coleta de dados; Análise crítica dos estudos incluídos; Discussão dos resultados e Apresentação da revisão integrativa.

Para a busca dos artigos, utilizou-se os descritores nas combinações “Covid-19 ou Coronavírus e estudantes de ciências de saúde”, “Covid-19 ou Coronavirus e Sono”, “Sono e estudantes de ciências de saúde”, “Covid-19 or Coronavirus end Students, Health Occupations”, “Covid-19 or Coronavirus end Sleep”, “Sleep end Students, Health Occupations”, a partir das bases de dados PubMed, MEDLINE, LILACS e WHO COVID, utilizando os portais de buscas da PubMed, Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e Portal de buscas da OMS para covid-19. A busca foi realizada nos dias 30 e 31 de janeiro de 2021. Na busca a partir da combinação “Covid-19 ou Coronavirus e Sono” através site BVS e OMS para Covid-19, utilizou-se os filtros Distúrbios ou transtorno do início e da manutenção do sono; transtorno do sono-vigília; sono; quarentena; isolamento social e ritmo circadiano.

Após a busca, gerou-se um arquivo de exportação no formato “RIS” para as buscas na BVS e Portal de buscas da OMS para Covid-19. Para os artigos encontrados na PubMed, o arquivo de exportação gerado, foi no formato “medline”. Foi utilizado auxílio do StArt (gerenciador de revisão sistemática de bibliografia) versão (v. 3.3 beta 03), para seleção e extração dos artigos. Após os

artigos extraídos, foi utilizado o software Zotero (v. 5.0.89) como gerenciador de referências.

A FIGURA 1, apresenta as informações por meio do fluxo PRISMA, recomendado por

Liberati et al.,¹¹ o qual permite apresentar com transparência do caminho percorrido até a definição final dos artigos incluídos:

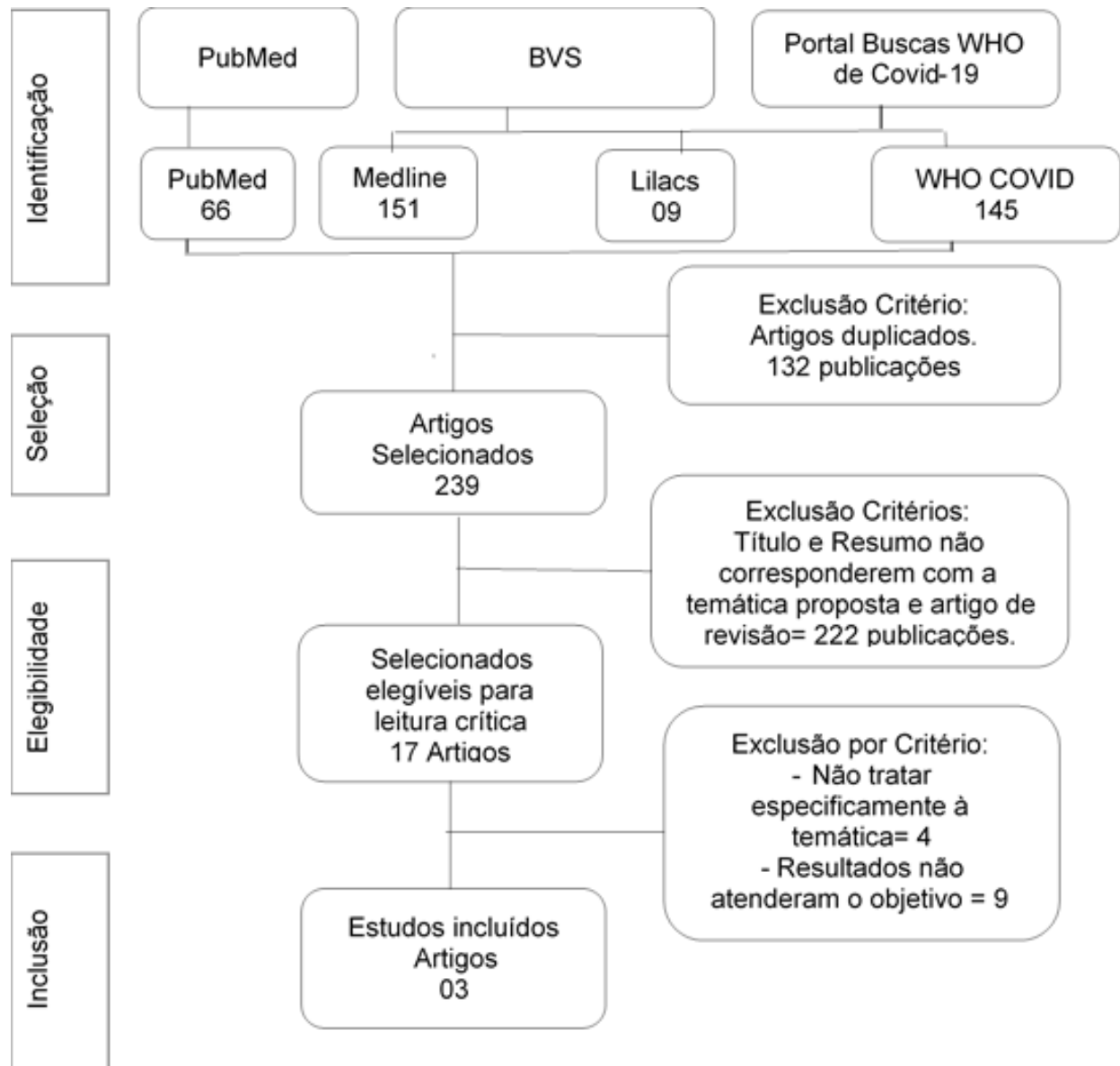


FIGURA 1 - Fluxo de informações da revisão integrativa. Fonte: Autores. elo Teste de Fisher, 5% de probabilidade.

Para apresentação dos dados, utilizou-se um fichamento das informações dos artigos selecionados para o estudo (TABELA 1), melhorando a visibilidade dos desfechos encontrados. Realizou-se uma análise descritiva sobre os desfechos encontrados nos estudos revisados.

3. Resultados

As características dos estudos selecionados para essa revisão integrativa estão apresentadas na TABELA 1, a qual contempla informações referentes ao ano de publicação e o periódico, a autoria do

TABELA 1 - Características dos estudos, relativos ao ano, periódico, autoria, título, delineamento e amostra, objetivo e conclusão.

Nº	Ano publicado periódico	Autor	Título**	Delineamento** amostra	Objetivo**	Conclusão**
E1	2020 Clocks & Sleep	DU et al., 2021 ¹²	Comportamentos de saúde de estudantes do ensino superior de 7 países: pior qualidade do sono durante a pandemia de Covid-19 prevê maior risco dietético	Estudo transversal Amostra: 2254 Alunos de graduação e pós-graduação matriculados em universidades na China, Irlanda, Malásia, Coreia do Sul, Taiwan, Holanda e Estados Unidos (EUA)	Caracterizar os comportamentos de saúde dos alunos do ensino superior em múltiplos países e examinar como esses comportamentos foram afetados pela pandemia Covid-19.	Estudo demonstrou muitas semelhanças e algumas diferença nos riscos de comportamento para a saúde entre estudantes do ensino superior que vivem em sete países diferentes. Sono ruim foi associado a maior risco dietético. Dormir melhor deixa a pessoa menos tempo sentada. A má qualidade do sono é uma preocupação coletiva em alunos de ensino superior, especialmente na pandemia.
E2	2020 Journal of Affective Disorders	TANG et al., 2020 ¹³	Prevalência e correlatos de PTSD e sintomas depressivos um mês após o surto da epidemia de Covid-19 em uma amostra de estudantes universitários chineses em quarentena domiciliar	Estudo de Prevalência Amostra: 2.485 participantes de 6 universidades Chinesas	Explorar a prevalência de Transtorno de Estresse Pós-Traumático (TEPT) e depressão em uma amostra de estudantes universitários em quarentena para identificar os fatores de risco de sofrimento psíquico	Os resultados sugeriram que as consequências psicológicas da Covid-19 podem ser graves. Intervenções psicológicas que reduzem o medo e melhoram a duração do sono precisam ser disponibilizadas para os estudantes universitários em quarentena domiciliar, e os estudantes de graduação e aqueles nas áreas mais afetadas devem ter foco prioritário.
E3	2020 Int. J. Environ. Res. Public Health	ROMERO-BLANCO et al., 2020 ¹⁴	Mudanças no padrão de sono em estudantes de enfermagem durante o bloqueio do Covid-19	Estudo longitudinal Amostra: 207 estudantes de enfermagem Espanha	Analisar a qualidade do sono e seus vários fatores associados durante o ensino presencial (antes da pandemia) e compará-la com o observado durante o ensino à distância (durante a pandemia).	Embora os alunos tenham passado mais tempo na cama durante o bloqueio, observamos uma redução na qualidade do sono, tanto no score global do PSQI quanto em cinco de seus componentes, durante o bloqueio da Covid-19.

Fonte: Autores. **Tradução livre.

artigo, título, delineamento e amostra, objetivo e conclusão.

Os autores utilizaram o estudo transversal, estudo longitudinal e estudo de linha de base, ambos com 33,3%, respectivamente. Todas as publicações obtidas foram encontradas na literatura internacional, um foi desenvolvido na China, um na Espanha e o outro se destaca pela abrangência de universidades de sete países (China, Irlanda, Malásia, Taiwan, Coréia do Sul, Holanda e EUA).

Os periódicos nos quais os estudos foram publicados são: *Clocks & Sleep*, revista de publicação multidisciplinar, com coberturas que tratam dos ritmos biológicos e do sono. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, revista de publicação interdisciplinar e coberturas nas áreas das ciências da saúde ambiental e saúde pública. *Journal of Affective Disorders*, revista de publicação interdisciplinar, com foco em artigos relacionados aos transtornos afetivos ou no sentido mais amplo: depressão, mania, espectro do humor, emoções e personalidade, ansiedade e estresse. Cada periódico publicou 33,3% (n=1) dos artigos selecionados para essa revisão.

As amostras dos artigos apresentam a realidade de diferentes cenários. Um artigo 33,3% (n=1) teve como participantes estudantes de enfermagem de uma universidade da Espanha. Outro artigo 33,3% (n=1) teve a participação de estudantes universitários de seis universidades do sudeste da China e também com 33,3% (n=1) um artigo com participação de universitários de sete países, 57,1% (n=4) desses países são asiáticos, 28,6% (n=2) países europeus e 14,3% (n=1) americano.

A TABELA 2 apresenta os desfechos sobre o sono de estudantes expostos a medidas restritivas de distanciamento social devido à pandemia por Covid-19. Nessa tabela, foram categorizados os achados das relações de exposição às medidas restritivas pela pandemia por Covid-19 e sua influência no comportamento do sono de estudantes universitários das amostras estudadas e a presença das associações a partir das variáveis que apresentaram significância estatística em seus estudos.

Embora os estudos encontrados tratassem de relações e associações entre as medidas restritivas devido à pandemia por Covid-19 com o sono de estudantes universitários, em suas análises, parece ter sido priorizado o foco no escore da pontuação global do PSQI, que classifica a qualidade do sono e nos componentes 3 e 4 do questionário PSQI, que demonstra a característica da duração do sono e eficiência do sono.

4. Discussão

Os impactos trazidos pela pandemia do vírus da Covid-19 influenciaram em diversos aspectos a vida e a rotina de estudantes universitários pelo mundo. A pandemia trouxe significativas interferências no sono, seja em seus níveis de qualidade ou em componentes de pontuação global que categorizam a qualidade do sono pelo índice PSQI^{12,14}.

Qualidade do sono

A qualidade do sono foi estudado por Du et al.,¹² por meio de um estudo transversal, e que envolveu estudantes de universidades de sete países europeus, asiáticos e Estados Unidos da América (EUA), realizado durante o período de distanciamento social. Uma das principais evidências identificada foi a pontuação

TABELA 2 - Desfechos de efeitos da pandemia por Covid-19 no sono de estudantes universitários.

Estudo	Desfechos
E1	<p>Escores global do PSQI índice de qualidade de sono</p> <p>Os escores médios de todos os países da pontuação global do PSQI foi superior a 5. (Índice que qualifica qualidade do sono como ruim)</p> <p>Houve diferenças entre estudantes que relataram “dormir menos” “dormir mais” e nenhuma mudança em relação a antes da pandemia por covid-19”</p>
	<p>Duração do sono:</p> <p>Em 71,4% dos países, a amostra mostrou que em 25% dos estudantes o sono teve duração menor de 7h por dia.</p>
	<p>Relação escore PSQI e duração média de sono entre os estudantes que relataram “dormir menos”, “dormir mais” e “nenhuma mudança” na pandemia</p> <p>Estudantes que relataram dormir menos, apresentaram escores PSQI maiores.</p> <p>Estudantes que relataram dormir mais ou não mudou em relação a antes da pandemia, a qualidade do sono não mudou.</p>
	<p>Relações qualidade do sono e a duração do sono com o comportamento da saúde</p> <p>Estudantes que apresentaram redução qualidade do sono durante a pandemia apresentaram escores de risco alimentar mais altos.</p> <p>Mudanças na duração do sono – Estudantes que dormiram mais e dormiram menos apresentaram escores de risco alimentares maior em comparação aos que não relataram mudanças na duração do sono – Assim, não foi considerada preditor confiável do risco alimentar</p> <p>A Qualidade do sono boa, durante a pandemia de COVID-19 foi associado a níveis mais elevados de atividade física e menos tempo sentado.</p> <p>Dormir mais foi associado a níveis mais baixos de atividade física e mais tempo sentado.</p>
	<p>Duração do sono</p> <p><6h=2,7%; 6-7h=5,4%; 7-8h=33,1%; 8-9h=28,2%; 9-10h=24,2% e >10h=6,5%</p> <p>Sono de curta duração teve a indicação de segundo preditor mais significativo para depressão e TEPT.</p> <p>Observou-se que a duração do sono é um mediador entre o número de exposições e TEPT ou depressão</p>
E3	<p>Escores global do PSQI índice de qualidade de sono</p> <p>Qualidade do sono ruim em 60,4% antes do bloqueio e 67,1% durante o bloqueio.</p> <p>Na relação as amostras antes e durante o bloqueio, com piora na qualidade do sono foram observadas diferenças estatísticas nas categorias: mulheres, alunas 1º ano e aluno dos 2º anos.</p> <p>Também foi observado diferenças estatisticamente significativas na qualidade do sono antes e durante do bloqueio os que tinham Índice de Massa Corporal – IMC normal, bebedores de álcool e morando com os pais durante o ano letivo.</p> <p>Após teste de ANCOVA, observou-se que apenas tabagismo e ansiedade/depressão poderiam influenciar na qualidade do sono</p> <p>Especificamente, os fumantes experimentaram uma redução na qualidade do sono de 2,29 pontos (IC 95%, 0,73-3,85) em relação aos não fumantes</p>

	Os alunos que relataram ansiedade / depressão experimentaram uma redução na qualidade do sono de 1,74 pontos (IC 95%, 0,85- 2,63) em relação aos que não o relataram ansiedade / depressão.
Duração do sono	Antes do bloqueio, média de 7,6h e durante bloqueio, média 8,5h.
Eficiência do sono	Valores médios de 86,19% durante o bloqueio contra 89,57% antes do bloqueio.

média do PSQI acima de 5, índice indicador da qualidade do sono ruim em todos os países da amostra¹².

Para comparar a prevalência da qualidade do sono em estudantes universitários na pandemia, Romero-Blanco et al.,¹⁴ coletaram dados em dois momentos. A primeira coleta se deu antes das restrições de distanciamento social e a prevalência de qualidade do sono ruim era de 60,1%, e a segunda coleta feita durante as medidas restritivas para conter a pandemia por Covid-19 resultou em uma prevalência de 67,1%.

A prevalência do sono ruim em estudantes universitários é considerada elevada, mesmo que não estejam expostos a situações como as vivenciadas nos tempos de pandemia por Covid-19. No entanto, o distanciamento social agravou esse quadro quando elevou em 7,1% o índice de prevalência de estudantes com escores global de PSQI acima de 5, indicando qualidade do sono ruim¹⁴.

Após a realização do teste de ANCOVA de medidas repetidas, somente tabagismo e ansiedade/depressão possuíam relações a fatores que poderiam influenciar a qualidade do sono. A redução da qualidade do sono foi de 2,29 pontos (IC 95%, 0,73-3,85) em relação aos não fumantes e aos que relataram ansiedade/depressão tiveram redução na qualidade do sono de 1,74 pontos (IC 95%, 0,85- 2,63) comparando aos que não o fizeram. Na relação fumante e não fumante, os escores PSQI foram elevados

para ambos. O que muda é que os não fumantes pontuaram seis em média, os fumantes pontuaram acima de oito¹⁴.

Ainda o mesmo estudo mostrou diferença entre os dois períodos analisados na piora da qualidade do sono. As associações ocorreram no sexo feminino ($p < 0,001$), alunas dos primeiros anos ($p < 0,013$) e alunos dos segundos anos ($p < 0,024$) de seus cursos. Também, na relação entre as amostras, a qualidade do sono apresentou diferenças nos estudantes com IMC normal ($p < 0,001$), os que faziam uso de álcool ($p < 0,001$) e moravam com os pais durante o ano letivo ($p < 0,001$)¹⁴.

Também, foi observado que os estudantes que relataram ter reduzido a qualidade do sono durante a pandemia, tiveram escores de risco alimentar elevado, evidenciado pelo questionário Starting the Conversation (STC) que fornece uma pontuação global de risco alimentar. Além disso, foi relacionado aos estudantes que apresentaram melhora na qualidade de sono, aos que praticavam mais atividade física e ficavam menos tempo em descanso¹².

Duração do sono

No estudo de Du et al.,¹² os autores mostraram que em 71,4% dos países de abrangência da amostra, a duração do sono foi superior a 7 horas, em 75% dos estudantes. Mas apesar da duração do sono não ser considerado problemas, esses mesmos estudantes apresentaram escore total do PSQI superior a 5. A

exceção foi para os países da Coreia do Sul e Taiwan, onde mais de 40% dos alunos ficaram abaixo de 7 horas por noite.

Quando a classificação no componente 3 do PSQI, que quantifica a duração do sono, for inferior a sete, este recebe a qualificação de sono insuficiente para uma noite. Esse resultado implica na composição de resultado global do PSQI que define a qualidade do sono¹⁵.

No estudo de Tang et al.,¹³, a duração do sono inferior a sete horas durante a pandemia foi prevalente em 8,1% dos estudantes participantes. Já no estudo de Romero-Blanco et al.,¹⁴, durante as medidas restritivas pela pandemia, os estudantes tiveram escore maior na duração do sono em relação a antes da pandemia.

Entretanto, os autores afirmam que, apesar da duração do sono possuir escore para tempo suficiente para uma noite, o escore do componente 4 que classifica a eficiência do sono demonstrou que o tempo real de sono teve redução durante as medidas restritivas¹⁴.

Quanto à latência do sono, foi o componente do PSQI que apresentou maior diferença entre as amostras. Durante a pandemia, os estudantes levaram mais tempo para adormecer, chegando a 30 minutos durante o distanciamento social¹⁴.

Efeitos de associação do sono na saúde dos estudantes

Na análise das relações de escore PSQI e duração média de sono entre os estudantes que relataram “dormir menos”, “dormir mais” e “nenhuma mudança” na pandemia, Du et al.,¹² observaram que os estudantes que tiveram menos tempo de sono apresentaram escores globais maiores de PSQI, indicativo de qualidade do sono

ruim ou até distúrbio do sono. Assim também, aqueles que apresentaram a qualidade do sono reduzida durante a pandemia foram os que apresentaram escores mais altos na escala de risco alimentar.

Durante a pandemia, os estudantes que dormiram mais e que dormiram menos apresentaram maiores escores na escala de risco alimentar em relação aos que não apresentaram mudanças na duração do sono no mesmo período. Dessa forma, os autores consideraram dormir mais ou dormir menos durante a pandemia como um preditor confiável do risco alimentar¹².

O estudo de Tang et al.¹³ sobre a prevalência e correlatos de transtorno de estresse pós-traumático e sintomas depressivos após um mês de epidemia por Covid-19 em estudantes universitários associou o sono de curta duração como o segundo preditor mais significativo para desenvolvimento de depressão e transtorno do estresse pós-traumático.

Ainda, observou-se que estudantes cujo tempo de sono era curto, menor que seis horas por noite, também apresentavam propensão à experiência ao TEPT e a sentimentos depressivos. Dessa forma, os autores constataram que a duração do sono foi um mediador entre a exposição e os problemas de saúde mental entre os estudantes da amostra¹³.

A atividade física foi outro fator que teve associação significativa nos estudantes universitários durante a pandemia. Os estudantes que apresentaram melhor qualidade do sono, foram os que desenvolviam atividades físicas e que permaneceram menos tempo sentados. Assim como os que disseram dormir mais foram associados aos que tiveram níveis mais baixos de atividade física e mais tempo sentado¹².

O estudo de Romero-Blanco et al.,¹⁴ avaliou a influência da atividade física sobre a qualidade do sono, considerando estudantes que realizaram, minimamente, 150 minutos por semana. Houve mudanças significativas na qualidade do sono dos que praticavam atividade física. Apesar disso, os escores foram semelhantes em ambos os grupos estudados antes e durante as medidas restritivas da pandemia.

Dessa forma, a qualidade do sono tende a apresentar melhoras quando associados à dieta equilibrada, rotina de práticas de atividade física de, no mínimo, 150 minutos por semana e inserção de estudantes em programas de educação do sono¹².

5. Conclusão

O distanciamento social e suas medidas restritivas para combater a pandemia por Covid-19 apresentou influências significativas na qualidade do sono dos estudantes universitários. As evidências mostraram que as médias da pontuação do PSQI foi superior a 5, indicador de qualidade de sono ruim.

Durante a pandemia, o índice de prevalência de estudantes com classificação de sono ruim aumentou em relação ao período antes da pandemia. A duração do sono, a latência do sono e a eficiência do sono são os componentes da escala PSQI que também foram influenciados pela pandemia e contribuíram para a redução da qualidade do sono dos estudantes.

Além disso, a falta de atividade física, falta de uma alimentação equilibrada, tabagismo, uso de bebidas alcoólicas e fatores relacionados à saúde mental apresentaram associações de influências

sobre aspectos, muitas vezes, definidores da qualidade do sono desses estudantes.

Dessa forma, diante da constatação da redução da qualidade do sono dos estudantes universitários devido ao evento pandêmico da Covid-19, parece ser relevante que sejam desenvolvidas ações de prevenção e promoção da saúde do sono a esses estudantes para o momento atual, como a criação de núcleo de apoio ao estudante, com equipes multiprofissionais desenvolvendo atividades que envolvam o estudante em uma rotina no tempo integral da vida no domicílio. O estudante recebe suporte para gerenciar sua rotina, estabelecendo horários para cada atividade (acadêmicas, convívio familiar, lazer, atividade física, alimentação, trabalho profissional, suporte a saúde física e mental, rotina do sono). Ações como essas previnem o estudante de situações redutoras da qualidade do sono, como estresse, ansiedade e depressão. Assim, com uma rotina estabelecida, o corpo e mente tendem a se tornarem equilibrados, promovendo o sono de qualidade. Tais ações apresentam potencial de e para se manter preparado para possíveis futuras crises de saúde pública.

6. Declaração de conflito de interesses

Os autores do artigo afirmam que não se encontram em situações de conflito de interesse que possam influenciar o desenvolvimento do trabalho.

7. Agradecimentos

*Apoio financeiro: O presente trabalho foi realizado com apoio da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior - Brasil (CAPES) - Código de Financiamento 001.

8. Referências

1. Carone CM de M, Silva BDP da, Rodrigues LT, Tavares P de S, Carpena MX, Santos IS. Fatores associados a distúrbios do sono em estudantes universitários. **Cadernos de Saúde Pública**. 23 de março de 2020;36:e00074919.
2. Hershner S, O'Brien LM. The Impact of a Randomized Sleep Education Intervention for College Students. **Journal of Clinical Sleep Medicine**. 15 de março de 2018;14(03):337–47.
3. Segundo LVG, Neto BFC, Paz D de A, Holanda MM de A. Aspectos relacionados à qualidade do sono em estudantes de medicina. **Revista Brasileira de Neurologia e Psiquiatria** [Internet]. 2017 [citado 14 de março de 2021];21(3). Disponível em: <https://www.revneuropsiq.com.br/rbnp/article/view/208>
4. OPAS/OMS. OMS afirma que COVID-19 é agora caracterizada como pandemia [Internet]. Pan American Health Organization / World Health Organization. 2020 [citado 16 de janeiro de 2021]. Disponível em: https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=6120:oms-afirma-que-covid-19-e-agora-caracterizada-como-pandemia&Itemid=812, Acesso em: 10 fev. 2021.
5. WHO. Overview of Public Health and Social Measures in the context of COVID-19 [Internet]. 2020 [citado 18 de janeiro de 2021]. Disponível em: <https://www.who.int/publications-detail-redirect/overview-of-public-health-and-social-measures-in-the-context-of-covid-19>, Acesso em: 10 fev. 2021.
6. Bezerra CB, Saintrain MV de L, Braga DRA, Santos F da S, Lima AOP, Brito EHS de, et al. Impacto psicossocial do isolamento durante pandemia de covid-19 na população brasileira: análise transversal preliminar. **Saúde e Sociedade**. 11 de dezembro de 2020;29:e200412.
7. Xiao H, Zhang Y, Kong D, Li S, Yang N. Social Capital and Sleep Quality in Individuals Who Self-Isolated for 14 Days During the Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) Outbreak in January 2020 in China. **Medical Science Monitor**. 12 de março de 2020;26.
8. ABMES. Universidades de todo o mundo adotam aulas on-line durante a pandemia [Internet]. ABMES - Associação Brasileira de Mantenedoras de Ensino Superior. 2020 [citado 14 de março de 2021]. Disponível em: <http://www.fabmes.org.br/noticias/detalhe/3678>> Acesso em: 14 mar. 2021.
9. Teixeira L de AC, Costa RA, Mattos RMPR de, Pimentel D, Teixeira L de AC, Costa RA, et al. Saúde mental dos estudantes de Medicina do Brasil durante a pandemia da coronavirus disease 2019. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**. março de 2021;70(1):21–9.
10. Souza MT de, Silva MD da, Carvalho R de. Integrative review: what is it? How to do it? **Einstein** (São Paulo). março de 2010;8(1):102–6.
11. Liberati A, Altman DG, Tetzlaff J, Mulrow C, Gøtzsche PC, Ioannidis JPA, et al. The PRISMA statement for reporting systematic reviews

and meta-analyses of studies that evaluate health care interventions: explanation and elaboration.

Journal of Clinical Epidemiology. outubro de 2009;62(10):e1–34.

12. Du C, Zan MCH, Cho MJ, Fenton JI, Hsiao PY, Hsiao R, et al. Health Behaviors of Higher Education Students from 7 Countries: Poorer Sleep Quality during the COVID-19 Pandemic Predicts Higher Dietary Risk. **Clocks & Sleep.** março de 2021;3(1):12–30.
13. Tang W, Hu T, Hu B, Jin C, Wang G, Xie C, et al. Prevalence and correlates of PTSD and depressive symptoms one month after the outbreak of the COVID-19 epidemic in a sample of home-quarantined Chinese university students. **Journal of affective disorders.** 2020;1–7.
14. Romero-Blanco C, Rodríguez-Almagro J, Onieva-Zafra MD, Parra-Fernández ML, Prado-Laguna M del C, Hernández-Martínez A. Sleep Pattern Changes in Nursing Students during the COVID-19 Lockdown. **International Journal of Environmental Research and Public Health.** janeiro de 2020;17(14):5222.
15. Bertolazi AN, Fagundes SC, Hoff LS, Dartora EG, Miozzo IC da S, de Barba MEF, et al. Validation of the Brazilian Portuguese version of the Pittsburgh Sleep Quality Index. **Sleep medicine.** janeiro de 2011;12(1):70–5.