

**UNILEÃO
CENTRO UNIVERSITÁRIO DR LEÃO SAMPAIO
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

LAURA SABRINA ALVES DE BARROS

**PERCEPÇÃO SUBJETIVA DO SONO, QUALIDADE DE VIDA E ESTADO
MENTAL DE UNIVERSITÁRIOS**

JUAZEIRO DO NORTE

2023

LAURA SABRINA ALVES DE BARROS

**PERCEPÇÃO SUBJETIVA DO SONO, QUALIDADE DE VIDA E ESTADO
MENTAL DE UNIVERSITÁRIOS**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Bacharelado em Educação Física do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio (Campus Saúde), como requisito para obtenção de nota para a disciplina de Trabalho de Conclusão de Curso II, Artigo Científico.

Orientador: Prof^o. Me. Marcos Antônio Araujo Bezerra

JUAZEIRO DO NORTE

2023

LAURA SABRINA ALVES DE BARROS

**PERCEPÇÃO SUBJETIVA DO SONO, QUALIDADE DE VIDA E ESTADO
MENTAL DE UNIVERSITÁRIOS**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao
Curso de Bacharelado em Educação Física do
Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, Campus
Saúde, como requisito para obtenção do Grau de
Bacharel em Educação Física.

Aprovada em 24 de novembro de 2023.

BANCA EXAMINADORA:

Profº. Me. Marcos Antônio Araújo Bezerra
Orientador

Profª. Me. Jenifer Kelly Pinheiro
Examinadora

Profª. Esp. Bárbara Raquel Souza Santos
Examinadora

JUAZEIRO DO NORTE

2023

PERCEPÇÃO SUBJETIVA DO SONO, QUALIDADE DE VIDA E ESTADO MENTAL DE UNIVERSITÁRIOS

¹ Laura Sabrina Alves de BARROS

² Marcos Antônio Araújo BEZERRA

¹ Discente do Curso de Bacharelado em Educação Física do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, Juazeiro do Norte, Ceará, Brasil.

² Docente do Curso de Bacharelado em Educação Física do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, Juazeiro do Norte, Ceará, Brasil.

RESUMO

Introdução: A interação entre o sono, a qualidade de vida e o estado mental tem suscitado interesse crescente na comunidade científica global, dada sua relevância para o bem-estar físico, psicológico e mental. Essa observação é especialmente pronunciada entre estudantes universitários, notadamente aqueles da área da saúde, devido às complexidades inerentes à vida pessoal e às demandas clínicas em seu cotidiano acadêmico. **Objetivo:** Analisar a qualidade de vida e o estado mental dos estudantes universitários da saúde com base em sua avaliação subjetiva da qualidade do sono. **Método:** Trata-se de um estudo do tipo transversal, ex-post-facto, com abordagem descritiva e analítica. Desenvolvida com 346 universitários em um Centro Universitário, localizado no interior do estado do Ceará, no período de setembro e outubro de 2022. Para traçar o perfil da amostra, foi aplicado um questionário proposto pelo pesquisador, para análise da percepção subjetiva do sono, foi utilizado o sexto questionamento do instrumento Índice da Qualidade de Sono de Pittsburgh - (PSQI), a qualidade de vida foi analisada através do instrumento WHOQOL-Bref e o estado mental foi analisado através do instrumento DASS-21. Para análise e comparação dos dados da qualidade de vida e estado mental de acordo com a percepção subjetiva do sono, utilizou-se o teste U de Mann-Whitney. Foi adotado um nível de significância de 5%, e valores de $p < 0,05$ foram considerados para indicar diferenças estatísticas. **Resultados:** A maioria dos universitários eram do sexo feminino (206; 59,5%), com idade média de $24,1 \pm 5,39$ anos. Observa-se que a maioria dos universitários apresentam percepção subjetiva do sono ruim (90,5%) e de qualidade de vida ruim (83,2%). Os resultados apontam presença de ansiedade em 76,9% dos universitários, bem como 69,1% e 81,8% de presença de depressão e estresse, respectivamente. Observou-se diferenças estatisticamente significativas entre todos os domínios da qualidade de vida e do estado mental (ansiedade, depressão e estresse) em função da percepção subjetiva do sono: domínio físico ($p < 0,005$), domínio psicológico ($p < 0,001$), domínio relações sociais ($p < 0,001$), domínio meio ambiente ($p < 0,001$), qualidade de vida geral ($p < 0,001$), ansiedade ($p < 0,05$), depressão ($p < 0,05$) e estresse ($p < 0,05$). **Conclusão:** Conclui-se que universitários com percepção subjetiva do sono ruim possuem níveis baixos de qualidade de vida e níveis elevados de ansiedade, depressão e estresse, quando comparados aos universitários de boa percepção subjetiva do sono.

Palavras-chave: Sono. Qualidade de Vida. Ansiedade. Depressão. Estresse

ABSTRACT

Introduction: The interaction between sleep, quality of life and emotional state has aroused increasing interest in the global scientific community, given its relevance to physical, psychological and mental well-being. This observation is especially pronounced among university students, notably those in the health field, due to the complexities inherent to their personal lives and the clinical demands of their academic routine. **Objective:** To analyze quality of life and emotional state of university students based on their subjective assessment of sleep quality. **Method:** This is a cross-sectional study, Ex-post-facto with a descriptive and analytical approach. Developed with 346 university students in a University Center, located in the interior of the state of Ceará, between September and October 2022. To outline the profile of the sample, a questionnaire proposed by the researcher was applied to analyze the subjective perception of sleep. the sixth question of the Pittsburgh Sleep Quality Index - (PSQI) instrument was used, quality of life was analyzed using the WHOQOL-Bref instrument and mental state was analyzed using the DASS-21 instrument. To analyze and compare data on quality of life and mental state according to subjective perception of sleep, the Mann-Whitney U test was used. A significance level of 5% was adopted, and values of $p < 0.05$ were considered to indicate statistical differences. **Results:** The majority of university students were female (206; 59.5%), with an average age of 24.1 ± 5.39 years. It is observed that the majority of university students have a subjective perception of poor sleep (90.5%) and poor quality of life (83.2%). The results indicate the presence of anxiety in 76.9% of university students, as well as 69.1% and 81.8% of depression and stress, respectively. Statistically significant differences were observed between all domains of quality of life and emotional state (anxiety, depression and stress) depending on the subjective perception of sleep: physical domain ($p < 0.005$), psychological domain ($p < 0.001$), social relations domain ($p < 0.001$), environment domain ($p < 0.001$), general quality of life ($p < 0.001$), anxiety $p < 0.05$, depression ($p < 0.05$) and stress ($p < 0.05$). **Conclusion:** It is concluded that a poor subjective perception of sleep is a predictor of low levels of quality of life and high levels of anxiety, depression and stress, when compared to university students with a good subjective perception of sleep.

Keywords: Sleep. Quality of life. Anxiety. Depression. Stress

INTRODUÇÃO

Fisiologicamente, o sono é caracterizado pela diminuição da consciência, redução das contrações musculares e do metabolismo, sendo essencial para o funcionamento do sistema nervoso, o sono seja curto ou de má qualidade, pode prejudicar a concentração, memória, humor e, em longo prazo, contribuir para desenvolvimento de doenças (Magalhães; Mataruna, 2007). Embora a quantidade ideal de sono seja subjetiva e varie de pessoa para pessoa, a maioria dos adultos geralmente obtém a melhor qualidade de sono com um período de sete a oito horas de sono por noite (Manzoli *et al.*, 2018). De acordo com a Associação Brasileira do Sono, estima-se que aproximadamente 72% da população brasileira enfrentam problemas relacionados ao sono (BRASIL, 2023).

Problemas e alterações no sono exercem influência sobre o sistema imunológico podendo acarretar uma série de sintomas adversos, abrangendo desde doenças cardiovasculares, metabólicas até questões de ordem mental (Garbarino *et al.*, 2021) e está associada a uma diminuição na qualidade de vida e na saúde mental, manifestando-se por meio de ansiedade, estresse e depressão (Mendes *et al.*, 2019; Fragelli; Fragelli, 2021).

As implicações da má qualidade de sono em estudantes universitários da área da saúde são notáveis, uma vez que esses estudantes, ao ingressarem na faculdade, passam por mudanças significativas em suas rotinas diárias e uma acentuada elevação das responsabilidades e demandas profissionais, sobretudo no contexto do cuidado com a saúde de terceiros (Santos *et al.*, 2020). Essas mudanças podem ter um impacto adverso na qualidade do sono, como demonstrado por Souza *et al.* (2021). Esses efeitos negativos se refletem em sintomas que afetam a qualidade de vida (Moraes *et al.*, 2023) e se manifestam em problemas de saúde mental (Silva *et al.*, 2023). Esses problemas são frequentemente observados em estudantes da área da saúde que relatam dificuldades relacionadas ao sono, bem-estar e saúde mental durante o período de graduação.

Investigações científicas conduzidas em distintas regiões do Brasil têm destacado a prevalência de má qualidade do sono entre estudantes universitários. Essas constatações incluem, por exemplo, na região Centro-Oeste (63,5%) (Souza *et al.*, 2021), no sul do Brasil (23,1%) (Maciel *et al.*, 2023) na região Nordeste (75,49%) (De Araújo *et al.*, 2022). De maneira mais específica, o estado do Ceará registra taxas significativas de má qualidade do sono, Cândido *et al.* (2022), constataram que 59% dos estudantes da área da saúde incluídos em sua pesquisa apresentavam qualidade de sono ruim, enquanto na investigação de Vieira *et al.* (2023), a prevalência chegou a 66,66%. Isso ressalta a relevância do problema e a necessidade de se abordar essa questão de forma abrangente.

A presente pesquisa é de extrema importância para a orientação da prática clínica e profissional, pois fornece informações valiosas para o desenvolvimento de estratégias informacionais e práticas, de intervenção precoce, identificação de necessidades de tratamento e suporte, e formulação de políticas e intervenções destinadas a melhorar a saúde e o bem-estar. Essas informações também contribuem para o sucesso acadêmico e a qualidade de vida dos estudantes da área da saúde. O presente estudo tem como objetivo analisar a qualidade de vida e no estado mental dos estudantes universitários com base em sua percepção subjetiva do sono.

MÉTODO

Casuística e Sujeitos

Trata-se de um estudo do tipo transversal, ex-post-facto com abordagem descritiva e analítica. Esta pesquisa foi desenvolvida em um centro universitário, localizado no interior do estado do Ceará, no período de setembro e outubro de 2022.

A população a que se direciona o estudo foi composta por 3448 universitários, selecionados através de amostragem do tipo probabilística. A determinação do tamanho amostral foi realizada através de uma porcentagem de ocorrência do fenômeno de 50%, estimando ainda um intervalo de confiança de 95% e erro de estimativa de 5%. Com base no total da população (3448) este estudo avaliou uma amostra total de 346 universitários, sendo estratificada da seguinte forma:

Quadro 01 – Descrição da amostra de universitários selecionados de forma estratificada de acordo com o curso, Juazeiro do Norte -CE.

Nº	ESCOLA	TOTAL DE UNIVERSITÁRIOS	TOTAL DA AMOSTRA
01	Educação Física	209	21
02	Fisioterapia	507	51
03	Psicologia	626	63
04	Enfermagem	605	61
05	Medicina Veterinária	598	60
06	Biomedicina	196	20
07	Odontologia	707	71
	TOTAL	3448	346

Fonte: Dados da pesquisa, 2022

Crítérios de Elegibilidade

Foram incluídos no presente estudo universitários de ambos os sexos matriculados e assíduos nos cursos da área da saúde em um centro universitário, localizado no interior do estado do Ceará. Foram excluídos da pesquisa universitários

em uso de algum medicamento do tipo ansiolítico e/ou antidepressivo, uma vez que essa classe de medicamentos interfere diretamente nas variáveis analisadas

Instrumentos e Procedimentos

Para traçar o perfil da amostra, foi aplicado um questionário proposto pelo pesquisador com indagações acerca do uso de medicamentos do tipo ansiolítico ou antidepressivos (APÊNDICE 1) e sexo, idade, renda familiar, cônjuge, raça, turno de estudo, etilismo e tabagismo (APÊNDICE 2).

Para análise da percepção subjetiva do sono, foi utilizado o sexto questionamento do instrumento Índice da Qualidade de Sono de Pittsburgh - (PSQI) desenvolvido por Buysse (1989) e validado no Brasil por Bertolazi *et al.* (2011). Onde foi indagado ao participante: durante o último mês, como você classificaria a qualidade do seu sono de uma maneira geral? Com possibilidade de resposta entre: muito boa, boa, ruim e muito ruim. Para fins de análise a resposta do questionamento foi dicotomizada em boa (muito boa e boa) e ruim (ruim e muito ruim) (ANEXO 1).

A qualidade de vida foi analisada através do instrumento Índice de Qualidade de Vida (*WHOQOL-Bref*), proposto por OMS. O *WHOQOL-Bref* é composto por 26 perguntas, onde as duas primeiras perguntas referem-se à qualidade de vida geral. Abstendo-se das questões 1 e 2, o questionário possui 24 facetas que compõem os domínios físico (3, 4, 10, 15, 16, 17, e 18), psicológico (5, 6, 7, 11, 19, 26), relações sociais (20, 21 e 22) e meio ambiente (8, 9, 12, 13, 14, 23, 24 e 25) (ANEXO 2).

As respostas do instrumento são obtidas através de uma escala de *Likert* (1-5), categorizadas em 1(Muito ruim), 2 (ruim), 3 (nem ruim nem boa), 4(boa), 5 (muito boa), sendo que quanto maior a pontuação melhor a qualidade de vida. Para fins de análise utilizou-se um ponto de corte de 70 para classificar os indivíduos com boa qualidade de vida, como preconizado por Gomes *et al.*(2014).

O estado mental foi analisado através do instrumento DASS-21, proposto por Lovibond (1995), validado no Brasil por Vignola *et al.* (2014). A escala DASS-21 com base no modelo tripartido, os sintomas de ansiedade, depressão e estresse são classificados em três categorias distintas. Na escala DASS-21, os participantes avaliam a intensidade de experiência de cada sintoma descrito nos itens ao longo da última semana. Isso é feito utilizando uma escala de resposta tipo *Likert*, que varia de 0 (indicando ausência do sintoma) a 3 (indicando presença acentuada do sintoma ou frequência elevada de ocorrência) (ANEXO 3).

O resultado é obtido pela soma dos escores dos itens para cada uma das três

subescalas. Ressalta-se que os escores obtidos na DASS-21 devem ser obrigatoriamente multiplicados por dois para o cálculo do escore final e aplicação da categorização.

Os sintomas de ansiedade foram classificados como normal (0-6), leve (7-9), moderado (10-14), severo (15-19) e extremamente severo (20-42). Já os sintomas de depressão foram classificados como: normal (0-9), leve (10-12), moderada (13-20), severo (21-17) e extremamente severo (28-42). Por fim, os sintomas de estresse foram classificados como: normal (0-10), leve (11-18), moderado (19-26), severo (27-34) e extremamente severo (35-42) (Wang *et al.*, 2020)

Os sintomas de ansiedade, depressão e estresse foram transformados em variáveis dicotômicas, com categorias de ausência e presença. A categoria de "presença" abrangeu as pontuações que indicaram a gravidade dos sintomas, classificando-os como leves, moderados, severos ou extremamente severos (Freitas *et al.*, 2021).

A coleta de dados deste estudo foi realizada no segundo semestre do ano letivo de 2022, durante um período de quatro semanas compreendido entre os meses de setembro e outubro. Os questionários foram distribuídos aos participantes, os quais foram convidados a aderir à pesquisa. Aqueles que concordaram em participar e atendiam aos critérios de elegibilidade foram encaminhados para uma sala reservada, onde a pesquisa foi administrada. Ressalta-se que os dados deste estudo foram coletados em diferentes turnos, incluindo matutino, vespertino e noturno.

Análise de dados

O tratamento dos dados foi conduzido a partir de um banco de dados inserido no software Microsoft Excel® 2013. Posteriormente, a análise estatística dos dados da pesquisa foi conduzida utilizando o programa SPSS, na versão 23.

No presente estudo as análises descritivas foram realizadas por meio de frequências (absolutas e percentuais), além das medidas de tendência central (média e desvio padrão). Para verificação da normalidade e homogeneidade dos dados foi usado o teste de *Shapiro-Wilk* e *Levene*, respectivamente.

Para análise e comparação dos dados da qualidade de vida e estado mental de acordo com a percepção subjetiva do sono, utilizou-se o teste U de *Mann-Whitney*

para amostras independentes na qual os dados foram expressos através dos ranks, uma vez apresentarem distribuição não normal. Foi adotado um nível de significância de 5%, e valores de $p < 0,05$ foram considerados para indicar diferenças estatísticas.

Aspectos Éticos

O estudo em questão teve origem em um banco de dados que recebeu aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, sob o número CAAE 73430823.6.0000.5048, conforme o parecer 6.420.048. O estudo seguiu rigorosamente todos os aspectos éticos estabelecidos para assegurar a integridade dos participantes, de acordo com as diretrizes da Resolução 466 do Conselho Nacional de Saúde.

RESULTADOS

A maioria dos universitários era do sexo feminino (206; 59,5%), com idade média de $24,1 \pm 5,39$ anos. Observou-se que a maioria dos universitários possuíam renda familiar maior de um salário-mínimo (273; 78,9%), com cônjuge (232; 67,1%), pardos (229; 66,2%), estudam no turno noturno (224; 64,7%), fazem uso de bebida alcoólica (173; 50%) e não tabagistas (312; 90,2%). Observa-se que a maioria dos universitários apresentam percepção subjetiva do sono ruim (90,5%) e de qualidade de vida ruim (83,2%) (FIGURA 1).

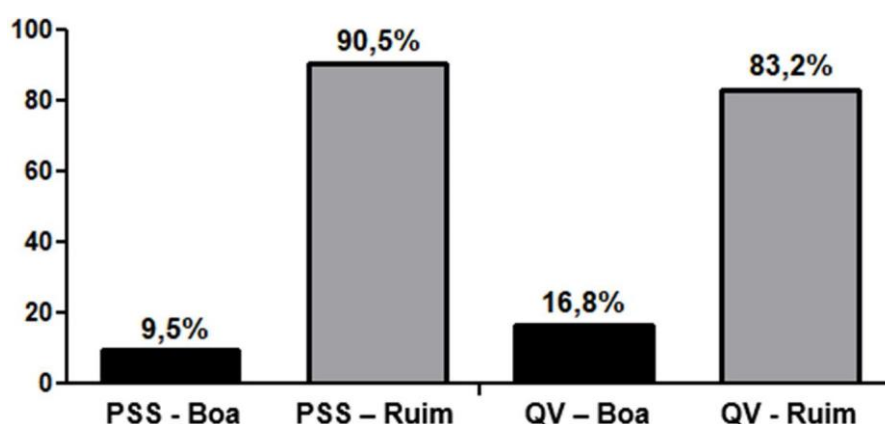


Figura 1 – Distribuição das proporções da percepção subjetiva do sono (PSS) e qualidade de vida (QV) em universitários da área da saúde – Juazeiro do Norte-CE (n=346).

Fonte: Dados da pesquisa, 2022

Legenda: PSS: Percepção subjetiva do sono; QV: Qualidade de vida

Os resultados apontam presença de ansiedade em 76,9% dos universitários, bem como 69,1% e 81,8% de presença de depressão e estresse, respectivamente. O sexo feminino se demonstrou mais predominante em todas as variáveis (ansiedade [163; 61,3%], depressão [147; 61,5%] e estresse [172; 60,8%]). O grau de cada variável pode ser observado na Tabela 1.

Tabela 1 - Descrição das variáveis de ansiedade, depressão e estresse pela escala DASS-21 em universitários da área da saúde – Juazeiro do Norte-CE (n=346).

	DASS-21 Ansiedade	DASS-21 Depressão	DASS-21 Estresse
Mediana (Q1 – Q3) *	14,0 (8,0 – 22,0)	14,0 (10,0 – 20,0)	18,0 (12,0 – 26,0)
Normal – n (%)	80 (23,1%)	107 (30,9%)	63 (18,2%)
Leve – n (%)	43 (12,4%)	26 (7,5%)	121 (35%)
Moderado – n (%)	58 (16,8%)	132 (38,2%)	99 (28,6%)
Severo – n (%)	70 (20,2%)	40 (11,6%)	48 (13,9%)
Extremamente severo – n (%)	95 (27,5%)	41 (11,8%)	15 (4,3%)

Fonte: Dados da pesquisa, 2022

Legenda: PSS: Percepção Subjetiva do Sono; EM – Estado Mental; QV – Qualidade de vida

* Q1: 25º percentil; Q3: 75º percentil.

De acordo com a tabela 2, pode-se observar diferenças estatisticamente significativas entre todos os domínios da qualidade de vida e do estado mental (ansiedade, depressão e estresse) em função da percepção subjetiva do sono.

Tabela 2 – Descrição e comparação dos domínios da qualidade de vida, ansiedade, depressão e estresse em universitários da área da saúde, de acordo com a percepção subjetiva do sono – Juazeiro do Norte-CE (n=346), 2022.

		Descritiva				Comparativa		
Variáveis		PSS – Ruim		PSS – Boa		U Mann Whitney	z	P
		μ dos Ranks	Σ dos Ranks	μ dos Ranks	Σ dos Ranks			
QV	Domínio Físico	168,58	52766,00	220,15	7265,00	3625,000	-2,826	0,005
	Domínio Psicológico	166,29	52048,50	241,89	7982,50	2907,500	-4,146	<0,001
	Domínio Relações Sociais	163,74	51251,00	266,06	8780,00	2110,000	-5,639	<0,001
	Domínio Meio Ambiente	164,02	51338,00	263,42	8693,00	2197,000	-5,449	<0,001
	Qualidade de vida Geral	162,75	50941,50	275,44	9089,50	1800,500	-6,155	<0,001
EM	Ansiedade	176,90	55370,0	141,24	4661,00	4100,000	-1,953	0,05
	Depressão	177,09	55429,00	139,45	4602,00	4041,000	-2,062	0,03
	Estresse	177,37	55517,50	136,77	4513,50	3952,500	-2,223	0,02

Fonte: Dados da pesquisa, 2022

Legenda: PSS: Percepção Subjetiva do Sono; EM – Estado Mental; QV – Qualidade de vida

DISCUSSÃO

Estudos que abordem a relação entre percepção subjetiva do sono com a qualidade de vida e estado mental ainda são escassos, principalmente com público universitário. No presente estudo, observou-se a má percepção subjetiva do sono e má qualidade de vida, bem como níveis elevados de ansiedade, estresse e depressão.

No âmbito da avaliação da qualidade do sono, Araújo *et al.* (2021) conduziram um estudo envolvendo 298 estudantes universitários matriculados em cursos da área de saúde, em uma instituição de ensino superior localizada no interior do estado do Rio Grande do Norte, os resultados revelaram que 79,2% dos universitários relatam uma percepção subjetiva de sono ruim. Resultados semelhantes foram identificados no estudo conduzido por Alves de Araújo *et al.* (2022) com estudantes universitários também da área de saúde, tanto em instituições públicas quanto privadas na cidade de Fortaleza, Ceará, onde 75,4% dos participantes apresentaram distúrbios do sono. Essa tendência pode ser atribuída ao aumento das responsabilidades acadêmicas e das atividades extracurriculares durante a experiência no ensino superior, como destacado por Silva, Magalhães e Duarte (2020). O impacto dessas demandas adicionais pode ter um potencial desregulador do ritmo circadiano dos indivíduos, uma vez que o sono frequentemente é negligenciado em meio à melhoria da rotina, tal fato pode ter repercussões adversárias em vários aspectos da vida, incluindo a qualidade de vida.

Por sua vez, a qualidade de vida de universitários foi alvo do estudo realizado por Gilvani *et al.* (2021) que investigaram a qualidade de vida de universitários em uma universidade federal da Bahia, com o objetivo de identificar a prevalência de qualidade de vida específica entre estudantes da área da saúde, os resultados revelaram uma alta taxa de insatisfação, com 39,3% da amostra classificando sua qualidade de vida como ruim. Esses achados são congruentes com os dados obtidos por Oliveira Pereira *et al.* (2022) em sua pesquisa com universitários da área da saúde em uma instituição federal em Vitória da Conquista, Bahia, onde 40% dos participantes também afirmaram uma baixa qualidade de vida. A hipótese que pode explicar esses resultados pode está associada ao ambiente em que o indivíduo está inserido, uma vez que este pode ter uma relação direta com o bem-estar físico e os níveis de saúde mental do acadêmico, fatores capazes de influenciar diretamente na qualidade de vida (Krug; de Moura; Krug, 2020). Dessa forma, o ambiente em que o universitário se encontra, juntamente com sua satisfação em relação ao curso e interação social, pode impactar tanto na percepção da qualidade de vida quanto no seu estado mental.

Com o objetivo de avaliar a prevalência do estado mental de ansiedade, Malheiros *et al.* (2023) conduziram um estudo com 418 estudantes universitários na região Nordeste do Brasil, dos quais 67% manifestaram sintomas característicos de ansiedade. Este achado foi corroborado por Shimada *et al.* (2021), que ao investigar sintomas de ansiedade em 165 universitários matriculados em uma instituição de ensino superior privada em São Paulo, constataram que 63% apresentavam níveis severos de ansiedade. Tal padrão pode ser advindo do estilo de vida e adoção do sedentarismo e diminuição dos níveis de atividade física, que podem interferir nos quadros de ansiedade, alunos ativos fisicamente têm aumento na produção de hormônios capazes de promover bem-estar físico e mental que auxiliam na melhora da qualidade de vida geral, ansiedade e até mesmo na diminuição de incidências e tratamento de depressão (Azevedo *et al.*, 2019).

Na análise dos níveis de depressão em estudantes universitários da área de saúde, Gomes Lelis *et al.* (2020) conduziram uma investigação em uma instituição de ensino superior privada em Minas Gerais, identificando que 51,3% da amostra relataram a presença de sintomas depressivos. Essa tendência foi corroborada por Fonseca *et al.* (2023), que, ao avaliar estudantes universitários de uma universidade privada no Maranhão, constataram que 67,3% deles apresentavam sintomas de depressão. É importante ressaltar que a depressão pode ser influenciada por vários fatores relacionados à vida universitária, incluindo antecedentes familiares de depressão, experiências traumáticas na infância, uma transição para um ambiente distante da família e amigos, bem como o desempenho acadêmico insatisfatório (Flesch *et al.*, 2020).

No contexto da análise do fenômeno do estresse em estudantes universitários, um estudo conduzido por Mendonça *et al.* (2021) investigou os estágios de manifestação do estresse em uma amostra de 120 universitários matriculados em uma instituição federal localizada em Redenção, Ceará. Os resultados dessa pesquisa revelaram que 78,4% dos participantes apresentaram sintomas de estresse. Similarmente, um estudo realizado por Malheiros, Vanderlei e Brum (2023) identificou a presença de sintomas de estresse em 67% de uma amostra composta por 418 universitários do nordeste do Brasil. Este fenômeno pode ser compreendido, em parte, pela capacidade de adaptação dos estudantes à rotina universitária, que frequentemente induz a uma série de instabilidades emocionais, físicas e mentais. Além disso, a distribuição de disciplinas com foco tanto teórico quanto prático exige dos estudantes a habilidade de conciliar o conhecimento teórico adquirido com sua aplicação prática, bem como a construção de uma imagem profissional favorável para

futura inserção no mercado de trabalho. Esses desafios inerentes à vivência acadêmica contribuem para a criação de condições estressantes, como destacado por Meneses e Santos (2023).

Em relação entre a percepção da qualidade do sono e a qualidade de vida de universitários, os achados do estudo de Matias *et al.* (2022), realizado com estudantes universitários da área da saúde de uma instituição federal na Bahia, demonstram uma associação significativa entre a percepção de baixa qualidade de vida geral e a insatisfação com o sono ($p=0,048$). Reforçando a relação estabelecida entre a população universitária e a tendência à deterioração da qualidade de vida em contextos de reduzida qualidade do sono, é importante salientar que o sono desempenha um papel crucial na renovação celular e na regulação hormonal, estes processos exercem uma influência substancial sobre o estado de ânimo, quando a qualidade do sono é comprometida, frequentemente em decorrência do uso excessivo de dispositivos eletrônicos ou da exposição a elevados níveis de estresse, há o risco de ocorrência de patologias metabólicas e de uma degradação progressiva do estado de saúde, o que, por sua vez, repercute negativamente na qualidade de vida (Guimarães *et al.*, 2018). Consequentemente, uma percepção subjetiva deficitária do sono e da qualidade de vida pode manifestar-se em desequilíbrios emocionais (Freitas *et al.*, 2023).

Um estudo realizado por Paixão *et al.* (2021), foram investigadas as relações entre a percepção subjetiva do sono e os estados emocionais de ansiedade, depressão e estresse em universitários da área da saúde de uma universidade pública em Alagoas, com um total de 140 participantes, os resultados indicaram uma associação significativa entre a quantidade de horas dormidas e a associação com sintomas ansiosos ($p=0,021$), observou-se que os participantes que dormiam menos apresentavam uma maior probabilidade de desenvolver sintomas de ansiedade. Em outra investigação conduzida por Quiterio, Giroto e Guidoni (2021) com universitários em Londrina, um total de 2.669 estudantes foi avaliado quanto à qualidade do sono e a presença de indícios de depressão. Os resultados revelaram que 75,6% dos participantes classificaram sua qualidade de sono como ruim, enquanto 73,4% apresentaram indícios de depressão. A associação demonstrou-se significativa entre a má qualidade do sono e os indicadores de depressão ($p<0,001$), corroborando a hipótese de que a qualidade inadequada do sono pode contribuir para o desenvolvimento de quadros depressivos. Por fim, um estudo envolvendo 489 universitários de instituições públicas e privadas no interior de São Paulo, conduzido por De Souza, Murgio e Barros (2021), investigou a relação entre a qualidade subjetiva

do sono e o nível de estresse. Os resultados apontaram para uma associação negativa, moderada e estatisticamente significativa ($p < 0,001$) entre essas variáveis, sugerindo que níveis mais elevados de estresse estão associados a uma pior percepção subjetiva do sono.

É sabido que uma gama de fatores, tanto intrínsecos quanto extrínsecos, pode influenciar a regulação dos estados emocionais. Em particular, há uma relação intrincada entre esses transtornos e a qualidade do sono (De Souza; Murgó; Barros, 2021). Os indivíduos envolvidos em atividades acadêmicas frequentemente enfrentam uma rotina intensiva, muitas vezes acompanhada de longas jornadas de trabalho, o que pode comprometer significativamente o progresso de suas atividades acadêmicas. Além disso, esses acadêmicos lidam com um conjunto de incertezas relacionadas ao futuro, tanto tangíveis quanto subjetivas, que podem desencadear sentimentos de ansiedade e dificuldade em relaxar, manifestando-se muitas vezes em declínios no desempenho acadêmico (Silva; Romarco, 2021). Nesse contexto, é essencial enfatizar que uma qualidade de sono adequada desempenha um papel fundamental na otimização do funcionamento cognitivo e físico, sendo um fator crítico para melhorias no desempenho acadêmico e na redução dos sintomas de ansiedade, depressão e estresse (Ge *et al.*, 2019).

Investigações sobre a percepção subjetiva do sono, qualidade de vida e estado mental desempenham um papel fundamental na compreensão de como essas variáveis são impactadas ao longo da vida acadêmica. Os resultados dessas pesquisas contribuem para a identificação de fatores que podem ter um impacto negativo no desempenho acadêmico, no bem-estar físico e mental. Além disso, auxiliam na formulação de estratégias destinadas a aprimorar, prevenir e conscientizar sobre a importância da saúde e higiene do sono, bem como na criação de grupos de apoio biopsicossociais, e o trabalho capacidades de autocontrole diante de situações de responsabilidade acadêmica e social.

É importante reconhecer as limitações deste estudo, incluindo o fato de que a pesquisa utilizou medidas indiretas, tornando os resultados dependentes da subjetividade das respostas dos universitários, o que pode ou não refletir com precisão a realidade. Além disso, pode-se apontar como limitação o desenho de corte transversal da presente pesquisa, que não permite avaliar a evolução dos resultados ao longo do tempo. Outra limitação diz respeito à restrição do público-alvo, uma vez que a pesquisa se concentrou exclusivamente em universitários da área da saúde, em uma única universidade privada em um único período.

Portanto, é recomendável que estudos futuros considerem as limitações citadas,

bem como a realização de estudo universitários de diferentes áreas acadêmicas, levando em consideração fatores laborais, dados socioeconômicos, deslocamento para a universidade e em períodos distintos.

CONCLUSÃO

Conclui-se que a maioria dos universitários da área da saúde apresentam uma percepção do sono ruim e qualidade de vida ruim, ademais apresentam níveis elevados de ansiedade, estresse e depressão com maiores predominâncias no sexo feminino. Verificou-se que a universitários com percepção subjetiva do sono ruim possuem níveis baixos de qualidade de vida e níveis elevados de ansiedade, depressão e estresse, quando comparados aos universitários de boa percepção de subjetiva do sono.

REFERENCIAS

ALVES, N. et al. Inflammatory diet is not associated with sleep quality of young adult university students from a city in Northeast Brazil. **Archivos Latinoamericanos de Nutrición**, v. 72, n. 4, p. 253–263, 1 dez. 2022.

ARAÚJO, M. F. S. et al.. Sleep quality and daytime sleepiness in university students: prevalence and association with social determinants. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v. 45, n. 2, p. e093, 2021.

AZEVEDO, I. C. DE et al. Psychological suffering of patients transplanted with hematopoietic stem cells. **Biosci. j. (Online)**, v. 35, n. 5, p. 1633–1639, out. 2019.

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, jan. 2011.

BRASIL. Ministério da Saúde. Gabinete do Ministro. **Dia Mundial do sono**. Brasília, 2023.

CÂNDIDO, H. C. et al. Fatores associados a qualidade do sono ruim em universitários de enfermagem de uma universidade privada cearense: 10.15343/0104-7809.202246003011. **O Mundo da Saúde**, São Paulo, v. 46, p. 003–011, 2022.

DE ARAUJO, N. A. de et al. A dieta inflamatória não está associada à qualidade do sono de estudantes universitários adultos jovens de uma cidade do Nordeste do Brasil. **ALAN**, Caracas, v. 72, n. 4, p. 253-263, dic. 2022.

DE SOUZA, Andressa P. de; MURGO, Camélia S.; BARROS, Leonardo de O. Adaptação acadêmica em universitários: associações com estresse e qualidade do sono. **Psicologia teoria pratica**, São Paulo, v. 23, n. 3, p. 1-21, dez. 2021.

FLESCHE, BD et al.. Episódio depressivo maior em universitários do Sul do Brasil. **Revista de Saúde Pública**, v. 54, pág. 11 de 2020.

FONSECA, A. P.; FERREIRA PINTO, T.; RIYOTI UCHIDA, R. Depressão em estudantes universitários: fatores predisponentes na área da saúde. **JMPHC | Journal of Management & Primary Health Care | ISSN 2179-6750**, v. 15, p. e007, 26 jul. 2023.

FRAGELLI, T. B. O.; FRAGELLI, R. R. Por que estudantes universitários apresentam estresse, ansiedade e depressão? Uma rapid review de estudos longitudinais. **Revista Docência do Ensino Superior**, Belo Horizonte, v. 11, p. 1–21, 2021.

FREITAS, P. H. B. D. et al. Sintomas de depressão, ansiedade e estresse em estudantes da saúde e impacto na qualidade de vida. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, v. 31, p. e3884, dez. 2023.

FREITAS, R. F. et al. Prevalência e fatores associados aos sintomas de depressão, ansiedade e estresse em professores universitários durante a pandemia da COVID-19. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 70, n. 4, p. 283-292, 2021.

GARBARINO, S. et al. Role of sleep deprivation in immune-related disease risk and outcomes. **Communications Biology**, v. 4, n. 1, p. 1304, 18 nov. 2021.

GE, Y. et al. Association of physical activity, sedentary time, and sleep duration on the health-related quality of life of college students in Northeast China. **Health and Quality of Life Outcomes**, v. 17, n. 1, p. 124, dez. 2019.

GILVANI, A. et al. Qualidade de vida acadêmica: sono e uso de múltiplos medicamentos. **Bionorte**, v. 10, n. 1, p. 118–126, 26 abr. 2021.

GOMES, K. D. C. et al. Sintomas de depressão, ansiedade e uso de medicamentos em universitários. **Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental**, n. 23, jun. 2020.

GOMES, J. R. D. A. A.; HAMANN, E. M.; GUTIERREZ, M. M. U. Application of the WHOQOL-BREF in a community segment as a subsidy for health promotion actions. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, v. 17, n. 2, p. 495–516, jun. 2014.

GUIMARÃES, L.; SCHIRMER, M.; COSTA. implicações da privação do sono na qualidade de vida dos indivíduos. **Revista perspectiva:ciecias da saúde**. V.3, Ed 1, 2018.

KRUG, M. DE R.; DE MOURA, R. A.; KRUG, R. DE R. Estilo e qualidade de vida de universitários de Educação Física. **Universidade Unigranrio**, v. 7,n.1, 2020.

LEITE, B. R., et al. Association between sleep quality and anxiety in medical students. **Brazilian Journal of Health Review**, [S. l.], v. 3, n. 3, p. 6528–6543, 2020.

MACIEL, F. V. et al.. Fatores associados à qualidade do sono de estudantes universitários. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 28, n. 4, p. 1187–1198, abr. 2023.

MAGALHÃES, F., and MATARUNA, J. Sono. In: JANSEN, JM., et al., orgs. Medicina da noite: da cronobiologia à prática clínica [online]. Rio de Janeiro: **Editora FIOCRUZ**, 2007, pp. 103-120. ISBN 978-85-7541-336-4. Available from SciELO Books.

MALHEIROS, P. C.; VANDERLEI, A. D.; BRUM, E. H. M. DE .. Meditação para estresse e ansiedade em universitários: um ensaio clínico randomizado. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v. 47, n. 1, p. e025, 2023.

MANZOLI, J. P. B.; CORREIA, M. D. L.; DURAN, E. C. M.. Conceptual and operational definitions of the defining characteristics of the nursing diagnosis Disturbed Sleep Pattern. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, v. 26, p. e3105, 2018.

MATIAS, A. et al. Interface entre percepção da qualidade de vida, apetite e satisfação com sono em universitários da área da saúde. **Revista de Patologia do Tocantins**, v. 8, n. 4, p. 72–79, 10 jan. 2022.

MENDES, J. et al. Qualidade do sono e sonolência em estudantes do ensino superior. **Revista Portuguesa de Investigação Comportamental e Social**, v. 5, n. 2, p. 38–48, 30 nov. 2019.

MENDONÇA, M. et al. Perfil de manifestação de estresse em universitários: um estudo transversal. **Revista Enfermagem Atual In Derme**, v. 95, n. 33, 13 jan. 2021.

MENESES, A. M. D.; SANTOS, L. C. D. M. Estresse em estudantes universitários. **Research, Society and Development**, v. 12, n. 4, p. e1912440891, 23 mar. 2023.

MORAES, B. F. M. et al . Sleep quality and perception of quality of life of undergraduate nursing students. **SciELO Preprints**, 2023.

OLIVEIRA PEREIRA, A. et al. Interface entre percepção da qualidade de vida, apetite e satisfação com sono em universitários da área da saúde. **Revista de Patologia do Tocantins**, v. 8, n. 4, p. 72–79, 10 jan. 2022.

PAIXÃO, J. T. D. S. et al. Prevalência de sintomas ansiosos e depressivos em universitários da área da saúde. **Enfermagem em Foco**, v. 12, n. 4, 31 dez. 2021.

QUITERIO, A. E.; GIROTTI, E.; GUIDONI, C. M. Relação entre qualidade do sono e implicações ao nível da depressão em universitários. **Revista Multidisciplinar em Saúde**, [S. l.], v. 2, n. 1, p. 23, 2021.

SANTOS, A. F. DOS . et al.. Qualidade do sono e fatores associados em universitários de enfermagem. **Acta Paulista de Enfermagem**, v. 33, p. eAPE20190144, 2020.

SHIMADA, B. M. O. et al. Interventions among Pregnant Women in the Field of Music Therapy: A Systematic Review. **Revista brasileira ginecologia obstetricia**, v. 43, n. 5, p. 403–413, maio 2021.

SILVA G. R. F. et al. Fatores associados à qualidade do sono do estudante de medicina. **Revista Eletrônica Acervo Científico**, v. 45, p. e13481, 8 ago. 2023.

SILVA, J. G. A. R.; ROMARCO, E. K. S. Análise dos níveis de ansiedade, estresse e depressão em universitários da Universidade Federal de Viçosa (UFV). **Instrumento: Revista de Estudo e Pesquisa em Educação**, v. 23, n. 1, 9 abr. 2021.

SILVA, V. M.; MAGALHAES, J. E. D. M.; DUARTE, L. L. Quality of sleep and anxiety are related to circadian preference in university students. **PLOS ONE**, v. 15, n. 9, p. e0238514, 2 set. 2020.

SOUZA, M. C. M. C. de et al. Qualidade do sono e fatores associados em universitários do Centro-Oeste do Brasil. **Revista Brasileira de Neurologia**, v. 57, n. 4, 2021.

VIEIRA, A. A. C.; LIMA, I. E. S.; SOBRINHO, D. G. R. Insônia, hipersonia e parassonia em universitários da área da saúde. **Research, Society and Development**, v. 12, n. 8, p. e17212842971, 31 ago. 2023.

VIGNOLA, R. C. B. *et al.* Adaptation and validation of the depression, anxiety and stress scale (DASS) to Brazilian Portuguese. **Journal Of Affective Disorders**, [S.L.], v. 155, p. 104-109, fev. 2014.

WANG, Cuiyan *et al.* Immediate Psychological Responses and Associated Factors during the Initial Stage of the 2019 Coronavirus Disease (COVID-19) Epidemic among the General Population in China. **International Journal Of Environmental Research And Public Health**, [S.L.], v. 17, n. 5, p. 1729, 6 mar. 2020.

CENTRO UNIVERSITÁRIO DR. LEÃO SAMPAIO
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

APÊNDICE 1– CRITERIO DE ELEGIBILIDADE

INFORMAÇÕES DO PARTICIPANTE

Você faz uso de medicamentos do tipo ansiolítico e antidepressivos.

() Não () Sim

Caso você responda SIM, agradecemos sua participação e solicitamos o não preenchimento dos questionários a seguir

Caso você responda NÃO, solicitamos o preenchimento dos questionários a seguir

CENTRO UNIVERSITÁRIO DR. LEÃO SAMPAIO
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

APÊNDICE 2 – FORMULÁRIO DE CARACTERIZAÇÃO DA AMOSTRA

INFORMAÇÕES DO PARTICIPANTE

1. Qual seu sexo?
[]⁰ Masculino []¹ Feminino
2. Qual sua idade: _____ anos
3. Cor da pele
[]⁰ Não pardo []¹ Pardo
4. Qual seu curso? _____
5. Em qual turno você estuda?
[]⁰ Diurno []¹ Noturno
6. Em qual semestre você está matriculado? (Considere o semestre mais avançado)
_____ Semestre

INFORMAÇÕES DOS PAIS

7. Escolaridade dos pais
[]⁰ Não alfabetizado []¹ Alfabetizado
8. Renda familiar
[]⁰ Até 1 salário mínimo []¹ Mais de 1 salário mínimo
9. Ocupação dos pais
[]⁰ Sem função laboral []¹ Com função laboral
10. Estado civil dos pais
[]⁰ Sem conjuge []¹ Com conjuge

ANEXOS 1

QUALIDADE DO SONO (PSQI)

1. Durante o último mês, quando você geralmente foi para a cama a noite? _____
2. Durante o último mês, quanto tempo (em minutos) você geralmente levou para dormir a noite (minutos)? _____
3. Durante o último mês, quando você geralmente levantou de manhã? _____
4. Durante o último mês, quantas horas de sono você teve por noite? (Esta pode ser diferente do número de horas que você ficou na cama) _____
5. Durante o último mês, com que frequência você teve dificuldade para dormir porque você:
 - A) Não conseguiu adormecer em até 30 minutos
 1 = nenhuma no último mês 2 = menos de uma vez por semana
 3 = uma ou duas vezes por semana 4 = três ou mais vezes na semana
 - B) Acordou no meio da noite ou de manhã cedo
 1 = nenhuma no último mês 2 = menos de uma vez por semana
 3 = uma ou duas vezes por semana 4 = três ou mais vezes na semana
 - C) Precisou levantar para ir ao banheiro
 1 = nenhuma no último mês 2 = menos de uma vez por semana
 3 = uma ou duas vezes por semana 4 = três ou mais vezes na semana
 - D) Não conseguiu respirar confortavelmente
 1 = nenhuma no último mês 2 = menos de uma vez por semana
 3 = uma ou duas vezes por semana 4 = três ou mais vezes na semana
 - E) Tossiu ou roncou forte
 1 = nenhuma no último mês 2 = menos de uma vez por semana
 3 = uma ou duas vezes por semana 4 = três ou mais vezes na semana
 - F) Sentiu muito frio
 1 = nenhuma no último mês 2 = menos de uma vez por semana
 3 = uma ou duas vezes por semana 4 = três ou mais vezes na semana
 - G) Sentiu muito calor
 1 = nenhuma no último mês 2 = menos de uma vez por semana
 3 = uma ou duas vezes por semana 4 = três ou mais vezes na semana
 - H) Teve sonhos ruins
 1 = nenhuma no último mês 2 = menos de uma vez por semana
 3 = uma ou duas vezes por semana 4 = três ou mais vezes na semana
 - I) Teve dor
 1 = nenhuma no último mês 2 = menos de uma vez por semana
 3 = uma ou duas vezes por semana 4 = três ou mais vezes na semana
 - J) Outras razões, por favor descreva: _____
 1 = nenhuma no último mês 2 = menos de uma vez por semana

3 = uma ou duas vezes por semana 4 = três ou mais vezes na semana

6. Durante o último mês como você classificaria a qualidade do seu sono de uma maneira geral:

1- Muito boa 2- Boa 3- Ruim 4- Muito ruim

7. Durante o último mês, com que frequência você tomou medicamento (prescrito ou por conta própria) para lhe ajudar

1 = nenhuma no último mês 2 = menos de uma vez por semana
3 = uma ou duas vezes por semana 4 = três ou mais vezes na semana

8. No último mês, que frequência você teve dificuldade para ficar acordado enquanto dirigia, comia ou participava de uma atividade social (festa, reunião de amigos)

1 = nenhuma no último mês 2 = menos de uma vez por semana
3 = uma ou duas vezes por semana 4 = três ou mais vezes na semana

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

1- Nenhuma dificuldade 2- Um problema leve
3- Um problema razoável 4- Um grande problema

10. Você tem um parceiro (a), esposo (a) ou colega de quarto?

- A) Não
B) Parceiro ou colega, mas em outro quarto
C) Parceiro no mesmo quarto, mas em outra cama
D) Parceiro na mesma cama

Se você tem um parceiro ou colega de quarto pergunte a ele com que frequência, no último mês você apresentou:

- E) Ronco forte
1 = nenhuma no último mês 2 = menos de uma vez por semana
3 = uma ou duas vezes por semana 4 = três ou mais vezes na semana

- F) Longas paradas de respiração enquanto dormia
1 = nenhuma no último mês 2 = menos de uma vez por semana
3 = uma ou duas vezes por semana 4 = três ou mais vezes na semana

- G) Contrações ou puxões de pernas enquanto dormia
1 = nenhuma no último mês 2 = menos de uma vez por semana
3 = uma ou duas vezes por semana 4 = três ou mais vezes na semana

- D) Episódios de desorientação ou confusão durante o sono
1 = nenhuma no último mês 2 = menos de uma vez por semana
3 = uma ou duas vezes por semana 4 = três ou mais vezes na semana

- E) Outras alterações (inquietações) enquanto você dorme, por favor descreva: _____
1 = nenhuma no último mês 2 = menos de uma vez por semana
3 = uma ou duas vezes por semana 4 = três ou mais vezes na semana

ANEXO 2

AVALIAÇÃO DE QUALIDADE DE VIDA (WHOQOL-BREF)

Este questionário é sobre como você se sente a respeito de sua qualidade de vida, saúde e outras áreas de sua vida. Por favor responda a todas as questões. Se você não tem certeza sobre que resposta dar em uma questão, por favor, escolha entre as alternativas a que lhe parece mais apropriada. Esta, muitas vezes, poderá ser sua primeira escolha. Por favor, tenha em mente seus valores, aspirações, prazeres e preocupações. Nós estamos perguntando o que você acha de sua vida, tomando como referência as duas últimas semanas. Você deve circular o número 1 se você não recebeu "nada" de apoio. Por favor, leia cada questão, veja o que você acha e circule no número e lhe parece a melhor resposta.

		Muito ruim	Ruim	Nem ruim nem boa	Boa	Muito boa
1	Como você avaliaria sua qualidade de vida?	1	2	3	4	5
		Muito insatisfeito	Insatisfeito	Nem satisfeito nem insatisfeito	Satisfeito	Muito satisfeito
2	Quão satisfeito(a) você está com a sua saúde?	1	2	3	4	5

As questões seguintes são sobre **o quanto** você tem sentido algumas coisas nas últimas duas semanas.

		Nada	Muito pouco	Mais ou menos	Bastante	Extremamente
3	Em que medida você acha que sua dor (física) impede você de fazer o que você precisa?	1	2	3	4	5
4	O quanto você precisa de algum tratamento médico para levar sua vida diária?	1	2	3	4	5
5	O quanto você aproveita a vida?	1	2	3	4	5
6	Em que medida você acha que a sua vida tem sentido?	1	2	3	4	5
7	O quanto você consegue se concentrar?	1	2	3	4	5
8	Quão seguro(a) você se sente em sua vida diária?	1	2	3	4	5
9	Quão saudável é o seu ambiente físico (clima, barulho, poluição, atrativos)?	1	2	3	4	5

As questões seguintes perguntam sobre **quão completamente** você tem sentido ou é capaz de fazer certas coisas nestas últimas duas semanas.

		Nada	Muito pouco	Médio	Muito	Completamente
10	Você tem energia suficiente para seu dia-a-dia?	1	2	3	4	5

11	Você é capaz de aceitar sua aparência física?	1	2	3	4	5
12	Você tem dinheiro suficiente para satisfazer suas necessidades?	1	2	3	4	5
13	Quão disponíveis para você estão as informações que precisa no seu dia-a-dia?	1	2	3	4	5
14	Em que medida você tem oportunidades de atividade de lazer?	1	2	3	4	5

As questões seguintes perguntam sobre **quão bem ou satisfeito** você se sentiu a respeito de vários aspectos de sua vida nas últimas duas semanas.

		Muito ruim	Ruim	Nem ruim nem bom	Bom	Muito bom
15	Quão bem você é capaz de se locomover?	1	2	3	4	5
		Muito insatisfeito	Insatisfeito	Nem satisfeito nem insatisfeito	Satisfeito	Muito satisfeito
16	Quão satisfeito(a) você está com o seu sono?	1	2	3	4	5
17	Quão satisfeito(a) você está com sua capacidade de desempenhar as atividades do seu dia-a-dia?	1	2	3	4	5
18	Quão satisfeito(a) você está com sua capacidade para o trabalho?	1	2	3	4	5
19	Quão satisfeito(a) você está consigo mesmo?	1	2	3	4	5
20	Quão satisfeito(a) você está com suas relações pessoais (amigos, parentes, conhecidos, colegas)?	1	2	3	4	5
21	Quão satisfeito(a) você está com sua vida sexual?	1	2	3	4	5
22	Quão satisfeito(a) você está com o apoio que você recebe de seus amigos?	1	2	3	4	5
23	Quão satisfeito(a) você está com	1	2	3	4	5

	as condições do local onde mora?					
24	Quão satisfeito(a) você está com o seu acesso aos serviços de saúde?	1	2	3	4	5
25	Quão satisfeito(a) você está com o seu meio de transporte?	1	2	3	4	5

As questões seguintes referem-se a **com que frequência** você sentiu ou experimentou certas coisas nas últimas duas semanas.

		Nunca	Algumas vezes	Frequentemente	Muito frequentemente	Sempre
26	Com que frequência você tem sentimentos negativos tais como mau humor, desespero, ansiedade, depressão?	1	2	3	4	5

ANEXO 3

DASS – 21 (Depressão, Ansiedade e Estresse)

Por favor, leia cuidadosamente cada uma das afirmações abaixo e circule o número apropriado **0, 1, 2 ou 3** que indique o quanto ela se aplicou a você durante a última semana, conforme a indicação a seguir:

- 0 Não se aplicou de maneira alguma
- 1 Aplicou-se em algum grau, ou por pouco de tempo
- 2 Aplicou-se em um grau considerável, ou por uma boa parte do tempo.
- 3 Aplicou-se muito, ou na maioria do tempo

ITEM	0	1	2	3
1. Achei difícil me acalmar				
2. Senti minha boca seca				
3. Não consegui vivenciar nenhum sentimento positivo				
4. Tive dificuldade em respirar em alguns momentos (ex. Respiração ofegante, falta de ar, sem ter feito nenhum esforço físico)				
5. Achei difícil ter iniciativa para fazer as coisas				
6. Tive a tendência de reagir de forma exagerada às situações				
7. Senti tremores (ex. nas mãos)				
8. Senti que estava sempre nervoso				
9. Preocupe-me com situações em que eu pudesse entrar em pânico e parecesse ridículo (a)				
10. Senti que não tinha nada a desejar				
11. Senti-me agitado				
12. Achei difícil relaxar				
13. Senti-me depressivo (a) e sem ânimo				
14. Fui intolerante com as coisas que me impediam de continuar o que eu estava fazendo				
15. Senti que ia entrar em pânico				
16. Não consegui me entusiasmar com nada				
17. Senti que não tinha valor como pessoa				
18. Senti que estava um pouco emotivo/sensível demais				
19. Sabia que meu coração estava alterado mesmo não tendo feito nenhum esforço físico (ex. aumento da frequência cardíaca, disritmia cardíaca)				
20. Senti medo sem motivo				
21. Senti que a vida não tinha sentido				