

A SAÚDE DE ACADÊMICOS DE ENFERMAGEM: FATORES DE RISCO A DOENÇAS CRÔNICAS NÃO TRANSMISSÍVEIS

Everton Braga de Abreu¹

Edenilson Freitas Rodrigues²

RESUMO

No século XX iniciou-se um processo de mudança demográfica que permeou a criação de um novo perfil de pessoas com condutas negativas à saúde e maior risco de desenvolver doenças crônicas não transmissíveis, o que gera um importante problema de saúde pública. O jovem universitário está exposto a mudanças sociológicas e culturais causadas pelo início da vida acadêmica, o que proporciona novas experiências e criação de comportamentos e hábitos negativos a saúde, as mudanças influenciam no estilo de vida e podem ser levados por tempo suficiente para prejudicar a sua saúde. O objetivo do presente estudo foi de identificar os fatores de risco associados as doenças crônicas não transmissíveis vivenciadas por acadêmicos de enfermagem. A metodologia utilizada foi de estudo quantitativo exploratório, descritivo com abordagem transversal. O estudo foi realizado com 165 acadêmicos do curso de bacharelado em enfermagem de uma instituição de ensino superior filantrópica do interior do Rio Grande do Sul durante o segundo semestre do ano de 2023. Foi utilizado um formulário eletrônico o que resultou nos seguintes eixos de interesse: Perfil dos participantes; Situação de saúde dos acadêmicos; Perfil de saúde e Comportamento e saúde. Os resultados encontrados evidenciam um perfil epidemiológico de condutas negativas à saúde presente no cotidiano do acadêmico de enfermagem, bem como um perfil de doenças crônicas presentes, o que aflora a necessidade de aprofundar o conhecimento dentro desse perfil social, bem como a criação de planos de educação voltados à prevenção em saúde.

Palavras-chave: Acadêmicos de Enfermagem, Saúde, Doenças Crônicas Não-Transmissíveis,

1. INTRODUÇÃO

As mudanças demográficas, nutricionais e epidemiológicas que ocorreram no século XX permearam a criação de um perfil de pessoas praticantes de condutas de risco a saúde e propensas a desenvolver doenças crônicas não transmissíveis como a hipertensão arterial sistêmica (HAS) e o diabetes mellitus (DM), ambas são importantes problemas de saúde pública

¹ Graduando em Enfermagem da Fundação Educacional Machado de Assis-FEMA, Santa Rosa/RS, everton.abreu97@gmail.com

² Mestre em Desenvolvimento e Políticas Públicas, Docente do curso de Bacharelado em Enfermagem da Fundação Educacional Machado de Assis-FEMA, Santa Rosa/RS, e-mail: edenilson@fema.com.br

em todos os países, estima-se que até 2025 o diabetes mellitus atinja cerca de 5,4% da população mundial, aproximadamente 300Mi de pessoas, bem como a hipertensão arterial sistêmica também é um problema comum, estudos epidemiológicos do Brasil estimam prevalências entre 40% a 50% da população com mais de 40 anos de idade, ambas as doenças geram comorbidades também crônicas e por vezes irreversíveis, gerando uma grande perda de qualidade de vida (TOSCANO, 2004).

As Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT) são as principais causas de morte no mundo e totalizaram 63% dos óbitos em 2008- (CREPALDI et. al. 2016). As DCNT's possuem fatores de risco associados que podem ser modificados como, sedentarismo, etilismo, tabagismo, alimentação irregular e obesidade, essas doenças ~~tem~~ têm diagnóstico clínico de longo prazo de exposição a tais fatores de risco associado a ausência de sintomas, em especial a população jovem, com destaque a universitários estão expostos a vários fatores de risco (CREPALDI et. al. 2016).

O jovem universitário além de alterações fisiológicas devido a juventude, expõe-se a mudanças sociológicas e culturais decorrentes do início da vida acadêmica, deixar a casa dos pais, intensificação da autonomia e liberdade, nesse contexto o período da vida acadêmica proporciona novas experiências, relações e criação ou reforço de comportamentos e hábitos o que torna o indivíduo suscetível a condutas negativas a saúde. Todas as mudanças influenciam diretamente no estilo de vida do acadêmico que pode ser passageiro ou levado para a vida toda e por tempo suficiente para prejudicar a sua saúde (CREPALDI et. al. 2016).

Diante desta realidade é de suma importância a avaliação de comportamentos de risco a saúde entre estudantes a fim de permitir a prevenção e intervenção a curto e longo prazo. A universidade se encaixa com um ambiente propício para a criação de estratégias de saúde estimulando os estudantes a um estilo de vida mais saudável (CREPALDI et. al. 2016).

Quais os fatores de risco associados às DCNT's presentes em acadêmicos de enfermagem?

2. OBJETIVOS

2.1 OBJETIVO GERAL

Identificar os fatores de risco associadas as DCNT's vivenciadas por acadêmicos de enfermagem.

3. METODOLOGIA

O estudo configurar-se como uma pesquisa do tipo quantitativa, com abordagem descritiva e explicativa, com delineamento transversal.

O estudo ocorreu em uma instituição de ensino localizada no noroeste do estado do Rio Grande do Sul. A instituição de ensino participante conta com uma estrutura de cobertura de ensino infantil, ensino básico e ensino médio, além de ensino superior, técnico e de pós-graduação. Para a pesquisa será abordado a estratificação de ensino superior do curso de bacharelado em enfermagem.

Os sujeitos do estudo foram acadêmicos matriculados no curso de bacharelado em enfermagem da referida instituição. Conforme os dados fornecidos pela instituição em agosto de 2023 o curso conta atualmente com 194 alunos matriculados.

Os participantes do estudo foram selecionados a partir dos critérios de inclusão a seguir: estar matriculado no curso de bacharelado em enfermagem; ter no mínimo de 18 anos de idade e concordar em participar do estudo. E excluídos os participantes que não atendam os critérios de inclusão e ou não concordar em participar do estudo.

O presente estudo atendeu aos requisitos da Resolução CNS nº466/2012 do Conselho Nacional de Saúde que delibera acerca de pesquisa envolvendo seres humanos, além de obter parecer de aprovação ao submetido à um Comitê de Ética na Plataforma Brasil sob o número do CAEE: 71211723.1.0000.5354.

Os dados foram coletados no mês de outubro de 2023, onde foi utilizado um formulário eletrônico Google Forms®, que foram encaminhados aos acadêmicos através links em grupos de conversas instantâneas, contendo perguntas abertas e fechadas sobre a temática.

Os resultados são apresentados a seguir e foram analisados a partir de variáveis contínuas em média e desvio padrão de distribuição simétrica. As variáveis categóricas foram apresentadas em números absolutos e percentuais. Para todas as análises, será considerado um nível de significância de 5%. A análise estatística será utilizada o Software SPSS® e de forma descritiva.

4. RESULTADOS

A coleta de dados ocorreu no mês de outubro de 2023, através de um formulário eletrônico Googleforms®, disponibilizado aos participantes através de aplicativo de mensagens instantâneas. Participaram da pesquisa 166 acadêmicos, destes 01 após a leitura do Termo de

Consentimento Livre Esclarecido não concordou em participar do estudo, resultado na amostra de 165 participantes.

Abaixo são apresentados os dados obtidos da coleta de dados em 4 eixos: Eixo 1 – Perfil dos Participantes; Eixo 2 – Situação de Saúde dos Acadêmicos; Eixo 3 - Perfil de Saúde e Eixo 4 – Comportamento e Saúde.

Eixo 01 – Perfil dos participantes

Tabela 01: Perfil dos participantes da pesquisa:

Variável	n	%
Sexo		
Feminino	140	85%
Masculino	25	15%
Idade		
De 18 a 20 anos	32	19%
De 21 a 25 anos	85	52%
De 26 a 35 anos	31	19%
De 36 a 45 anos	12	7%
Acima de 45 anos	5	3%
Semestre em que está matriculado		
2º Semestre	40	24%
4º Semestre	38	23%
6º Semestre	24	14%
8º Semestre	34	21%
10º Semestre	29	18%
Município de residência		
Residente em Santa Rosa	106	64%
Residente em outro município	59	36%
Trabalhador da área da saúde*		
Sim atua na área	97	59%
Não atua na área	68	41%
Ano de ingresso no curso		
2017 ou antes	4	2%
2018	3	2%
2019	35	21%
2020	32	19%
2021	25	15%
2022	26	16%
2023	40	24%

Possui outro curso de graduação concluído		
Sim	13	8%
Não	152	92%

Possui bolsa ou financiamento do curso		
Sim possui bolsa/desconto da própria da instituição	54	33%
Não possui desconto ou financiamento	38	23%
Sim possui bolsa PROUNI	37	22%
Sim possui outro tipo de auxílio financeiro/ desconto	26	16%
Sim possui financiamento FIES	10	6%

*Foi considerado como trabalhador da área da saúde: Técnico em enfermagem; realizando estágio remunerado na área da enfermagem; Cuidador de idosos; profissional de Home Care, entre outros.

A idade dos participantes da pesquisa apresentou-se com média de 25,2 anos de idade, com desvio padrão de $\pm 7,26$.

Eixo 02: Situação de saúde dos acadêmicos

A partir da informação dos respondentes de peso em quilos e altura em metros obteve-se o perfil nutricional. A média de altura referida apresentou-se em 1.66 metros com desvio padrão $\pm 0,085$ metros. Quanto ao peso referido a média de 68,9 quilos com desvio padrão $\pm 12,75$ quilos.

Para cálculo de índice de massa corporal (IMC) de um adulto é o seu peso em quilos, dividido por sua altura ao quadrado (ABESO, 2023). Foi utilizado a tabela de Índice de Massa Corporal (IMC) utilizado pelo Ministério da Saúde e instituído pela organização Mundial da Saúde (OMS, 1995), conforme a tabela de referência abaixo:

5

Formatado: Recuo: Primeira linha: 0 cm

Formatado: Recuo: Primeira linha: 0 cm

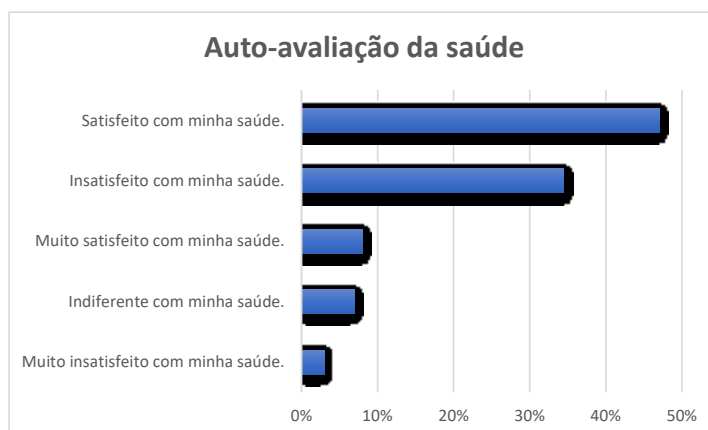
Quadro 1 – Classificação do estado nutricional para adultos (20 a 60 anos)

Classificação do estado nutricional	Pontos de corte
Baixo peso	<18,5 kg/m ²
Eutrófico	≥18,5 e <25 kg/m ²
Sobrepeso	≥25 e <30 kg/m ²
Obesidade I	≥30 e <35 kg/m ²
Obesidade II	≥35 e <40 kg/m ²
Obesidade III	≥40 kg/m ²

Fonte: OMS, 1995.

Os participantes do estudo apresentaram a seguinte classificação:

Classificação do estado nutricional	Pontos de corte	%
Baixo Peso	3	2%
Eutrófico	94	57%
Sobrepeso	50	30%
Obesidade I	12	7%
Obesidade II	5	3%
Obesidade III	1	1%



DCNT prévia	Valor Absoluto de DCNT relatadas	%
Nenhuma	143	87%
Hipotireoidismo	5	3%
Obesidade	5	3%
Artrite / Artrose	3	1,8%
Asma	2	1,2%

Ansiedade	2	1,2%
Depressão	2	1,2%
HAS - Hipertensão Arterial Sistêmica	2	1,2%
DM I - Diabetes Mellitus tipo I	1	0,6%
Enxaqueca	1	0,6%

Eixo 4 – Comportamento e Saúde

Consumo de frutas	n	%
1 a 2 vezes na semana	53	32%
3 a 5 vezes na semana	41	25%
Diariamente	49	29%
Raramente	21	13%
Não consumo	1	1%

Consumo de Hortaliças	n	%
1 a 2 vezes na semana	37	22%
3 a 5 vezes na semana	47	28%
Diariamente	54	33%
Não consumo	6	4%
Raramente	21	13%

Consumo de Carne Vermelha	n	%
1 a 2 vezes na semana	32	19%
3 a 5 vezes na semana	65	39%
Diariamente	56	34%
Não consumo	2	1%
Raramente	10	6%

Consumo de Carne de Frango	n	%
1 a 2 vezes na semana	55	33%
3 a 5 vezes na semana	73	44%
Diariamente	18	11%
Não consumo	2	1%
Raramente	17	10%

Consumo de Refrigerantes	n	%
1 a 2 vezes na semana	64	39%
3 a 5 vezes na semana	22	13%
Diariamente	6	4%

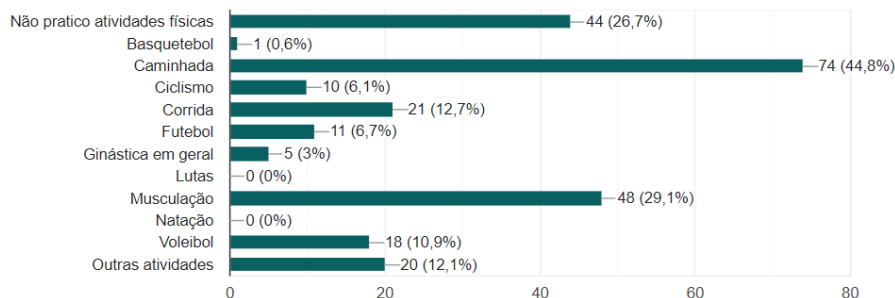
Satisfação com a alimentação	n	%
Estou insatisfeito com a qualidade de minha alimentação.	28	17%
Estou preocupado com a qualidade de minha alimentação.	64	39%

Estou satisfeito com a qualidade de minha alimentação. 73 44%

Média de horas dormidas	n	%
10 horas ou mais	1	1%
De 6 a 8 horas	90	55%
De 8 a 10 horas	18	11%
Menos de 6 horas	56	34%

Nível de satisfação com o sono	n	%
Bom	38	23%
Muito bom	14	8%
Muito Ruim	9	5%
Regular	81	49%
Ruim	23	14%

Exercícios Físicos Relatados:



Frequência de exercícios	n	%
Não pratico exercícios físicos.	37	22%
Pratico diariamente	34	21%
Pratico exercícios físicos, mas não possuo regularidade	45	27%
Pratico mensalmente	3	2%
Pratico quinzenalmente	7	4%
Pratico semanalmente	39	24%

Consumo de Cigarro Convencional		
Sim	9	5%
Não	147	89%
Raramente	9	5%

Consumo de Cigarro Eletrônico		
Sim	4	2%

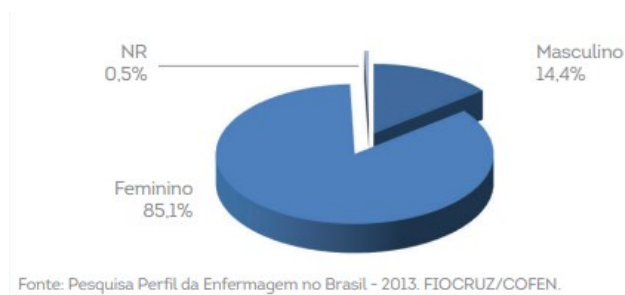
Não	147	89%
Raramente	14	8%

Consumo de Álcool em uma semana		
1 dose de Uísque / Cerveja / Cachaça ou Vinho	67	
1 dose de Uísque / Cerveja / Cachaça ou Vinho, 2 a 4 doses de Uísque / Cerveja / Cachaça ou Vinho	1	
2 a 4 doses de Uísque / Cerveja / Cachaça ou Vinho	28	
5 ou mais doses de Uísque / Cerveja / Cachaça ou Vinho	9	
Não consumo bebidas alcoólicas	57	
Não consumo bebidas alcoólicas, 1 dose de Uísque / Cerveja / Cachaça ou Vinho	3	

Consumo excessivo de Álcool		
Mensalmente consumo álcool de forma excessiva.	14	8%
Nunca consumo álcool de forma excessiva.	74	45%
Raramente consumo álcool de forma excessiva.	70	42%
Semanalmente consumo álcool de forma excessiva.	7	4%

5. DISCUSSÃO

O perfil acadêmico de enfermagem é majoritariamente formado pela população feminina sendo 85% feminino e 15% masculino, de acordo com o COFEN em 2015 a população de profissionais de enfermagem (enfermeiros, técnicos e auxiliares de enfermagem) a presença da população masculina na área se dava aos 15%, equiparados ao presente estudo. Há décadas que o setor de saúde é íntima e tradicionalmente predominantemente feminino, o que corrobora a associação da feminilização da saúde no país, desde estudos realizados na década de 80 demonstram essa hegemonia feminina, entretanto é importante ressaltar o crescente aumento da presença masculina na área (COFEN, 2016).



Formatado: Fonte: (Padrão) Times New Roman, 12 pt

O total de alunos matriculados foi reajustado dos 194 graduandos ao momento da construção do projeto de pesquisa, durante a aplicação do questionário havia 187 matriculados no curso, destes 21 não responderam a devido a ausências nos dias das coletas e obtivemos 1 participante não concordante com o TCLE, ao todo obteve-se 165 participantes. Dentre a faixa etária varia-se dentre 18 anos e 51 anos completos com uma média de 25 anos. Observa-se mais da metade dos participantes com idades entre 21 e 25 anos. Segundo a Agência Brasil em estudo publicado em 2020 o estudante de ensino superior tem um perfil com idade entre 19 e 24 anos com 53,7% dos matriculados em instituições privadas, já alunos com idades entre 25 e 29 anos contemplam 18%.

Observa-se o número de acadêmicos que não residem no mesmo município da instituição de ensino em que uma parcela de 36% convive nestas circunstâncias, de acordo com Gomes *et al.* em 2008, estudantes universitários que não residem na cidade universitária em média se deitam mais tarde e levantam mais cedo, impactando diretamente a qualidade do sono do aluno, no presente estudo obtêm-se o resultado de que 88% dos participantes referem dormir 8 horas diárias ou menos sendo do total 34% informa dormir menos de 6 horas diárias. O sono é extremamente importante e necessário para a manutenção de uma vida saudável, ele sendo um dos responsáveis pelo crescimento físico e desenvolvimento cognitivo dos adolescentes (DUARTE *et al.* 2020).

A baixa duração de horas de sono em jovens adultos e adolescentes modifica o comportamento e colabora para um declínio da saúde. O tempo ideal de sono em horas para um adolescente e jovem adulto é de 9 horas por noite, porém isto não ocorre devido influências externas e internas, uma delas sendo a pressão acadêmica como um dos fatores comuns prejudiciais a qualidade do sono (DUARTE *et al.* 2020). Junto a informação das horas de sono coletadas, abrange a satisfação do indivíduo, em que 68% dos acadêmicos dizem ter uma qualidade de sono regular, ruim ou muito ruim e ~~apenas 8% sente-se~~ apenas 8% sentem-se com um padrão de sono muito bom. A falta de descanso e má qualidade do sono associam-se a doenças mentais, principalmente estresse, ansiedade e depressão (DUARTE *et al.* 2020).

O estresse é uma resposta fisiológica e psicológica a agentes internos e externos, envolvendo alterações que afetam todos os sistemas do corpo e influenciando diretamente o comportamento das pessoas, contribui diretamente para o desenvolvimento de transtornos psicológicas afetando diretamente a qualidade de vida do indivíduo (MATUMOTO, 2018).

Existem resumidamente três tipos de estresse, o estresse ambiental caracterizado por qualquer fator estressor decorrente de situações ambientais, físicas ou sociais; o estresse da vida que produz uma tensão importante decorrente de eventos da vida do indivíduo, como mudanças,

de cidade, separação da família ou experiências negativas relacionadas ao trabalho, estudos, etc.; o estresse psicocultural decorrente da tensão psicológica ou ansiedade, muitas vezes desconfortos gerados por fatores socioculturais como questões de gênero, discriminação racial ou avanço tecnológico rápido. Dentre os principais impactos possíveis destaca-se o déficit de atenção e concentração, deterioração da memória e conseqüente aumento do índice de erros, dificuldade e demora na resposta a estímulos e tomada de decisão (MATUMOTO, 2018)

No eixo de situação de saúde do acadêmico visualizou-se o perfil nutricional em que ~~57% apresenta~~ 57% apresentam eutrofia, em contrapartida obtivemos um índice de 41% com níveis de IMC caracterizados em sobrepeso ou obesidade grau 1, 2 ou 3. O balanço energético é a relação de ingestão e consumo de energia, quando a ingestão é maior que o consumo há ganho de peso, em todos os indivíduos obesos há obesidade é causada por esse desequilíbrio de consumo-gasto ao longo de um longo ~~período de tempo~~ período.

A complexidade, as causas e os fatores de risco de doenças crônicas não transmissíveis difere das doenças transmissíveis em que há um agente etiológico causador, fator que tange as diferenças entre o modelo de saúde e doença, sendo que às DCNT's remetem a alta complexidade em relação a causa e não se limitam a apenas um fator desencadeante, já doenças transmissíveis possuem um modelo ecológico de agente-hospedeiro-meio ambiente ou como uma causa única de microrganismo (MARTINS et. al 2018)

A obesidade é um fator de risco para desenvolvimento de inúmeras condições médicas, em geral quanto maior o IMC maior o risco de desenvolver complicações e mais difícil se torna o manejo das doenças (TOY et al. 2013).

Em paralelo ao Eixo 4 de comportamento e saúde, visualizamos o padrão de consumo alimentar; o consumo de frutas 45% dos acadêmicos consome menos de 2 frutas durante uma semana e 39% consomem hortaliças 2 vezes ou menos na semana, ~~34% consome~~ 34% consomem carne vermelha diariamente e 39% ao menos 3 vezes na semana. As DCNT no Brasil majoritariamente estão relacionadas às mudanças no estilo de vida da população que diminuiu significativamente o consumo energético, evidenciando uma maior prevalência do sedentarismo. O estilo de vida sedentário e com hábitos não saudáveis de alimentação são responsáveis por 54% do risco de cardiopatias fatais, 50% pelo risco de AVE's, 37% pelo risco de câncer e no total de 51% do risco de morte geral (BANKOFF et al. 2017).

Segundo Ferraz et al. 2017, o ingresso a vida acadêmica define o início de uma nova etapa da vida do jovem adulto, o aumento da liberdade e controle sobre sua vida afloram um período de vulnerabilidade a situações de risco a saúde. Dentre os acadêmicos participantes da pesquisa 105 ingerem bebida alcoólica semanalmente e destes 54% ingerem excessivamente

em algum momento mensalmente. Junto ao consumo de álcool obtivemos o valor de 5% de fumantes ativos, relativamente baixo, porém o uso concomitante do tabaco e do álcool, expõe as pessoas a desenvolverem doenças graves e fatais, alterações do sistema nervoso central e modificando o comportamento, gerando maus hábitos crônicos (FERRAZ *et al.* 2017).

6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A vida do jovem adulto sofre alterações fisiológicas naturais da faixa etária, em paralelo passa por mudanças socioculturais, com o aumento da liberdade e autonomia associados tendem a criação de novos hábitos que possam ser potencialmente prejudiciais à saúde. O estudo evidencia que o estudante passa por um processo de mudanças durante a graduação e se **expõem** a diversos fatores de risco a saúde, seja a exposição ao álcool, tabaco ou sedentarismo, por vezes múltiplos fatores ao mesmo tempo que podem gerar uma mudança cultural do indivíduo e o mesmo conduzir sua vida com condutas de risco a doenças crônicas.

Diante dos achados aflora a importância de se compreender o processo de transição social dos acadêmicos junto a universidade qual frequenta, visto que nela estará inserido por minimamente meia década de sua vida e nela inúmeros eventos ocorrerão, mudanças, momentos e vivências que resultarão no profissional de saúde formado ao fim do curso.

O reconhecimento da importância da prevenção e educação em saúde qual desenvolve durante a graduação não deve se limitar apenas ao paciente e/ou comunidade, importante também a prevenção em saúde do profissional para garantir a qualidade dos serviços em saúde.

O estudo contribui para o reconhecimento do perfil de saúde dos acadêmicos e abre possibilidades para novas pesquisas neste campo pouco explorado e evidencia a necessidade de intervenções e medidas a serem tomadas para prevenir futuros profissionais de saúde, sem saúde.

As informações levantadas a partir deste estudo possuem relevância enquanto material para proposição de intervenção efetiva na saúde do universitário, em especial do graduando de enfermagem. Sugere-se que outros estudos possam estimar a correlação dos elementos levantados como indicadores sociodemográficos, vínculo acadêmico e comportamentos.

REFERÊNCIAS

ALLEN, A. G.; TAVARES, J.; et. al. Hábitos de Sono em Universitários - A Estudar Fora De Casa. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*. p. 253-260, 2008.

ARIÑO, D. O.; BARDAGI, M. P. Relação entre Fatores Acadêmicos e a Saúde Mental de Estudantes Universitários. *Revista de Psicologia em Pesquisa*. p. 44-52, 2018.

BANKOFF, A. D. P. et al. Doenças Crônicas Não Transmissíveis: História Familiar, Hábitos Alimentares e Sedentarismo em Alunos de Graduação em Ambos os Sexos. *Rev. Saúde e Meio Ambiente*. p. 37-56, 2017

CESTARI V. R. F.; BARBOSA I. V.; et.al. Estresse em estudantes de enfermagem: estudo sobre vulnerabilidades sociodemográficas e acadêmicas. *Acta Paulista de Enfermagem*. p. 190-196, 2017.

CREPALDI, B. V. C. Elevada prevalência de fatores de risco para doenças crônicas entre universitários. *Ciência e Saúde*. p. 135-143, 2016.

DUARTE F. L. C.; SILVEIRA AL. V.; et. al. A Importância do sono na saúde do adolescente: uma revisão integrativa. *Lecturas Educación Física y Deportes*. p. 95-109, 2020

FERRAZ, L.; REBELATTO, S. L.; et. al. O Uso de Álcool e Tabaco entre Acadêmicos de uma Universidade do Sul do Brasil. *Revista Brasileira em Promoção da Saúde*. p. 79-85, 2017.

HAMMER, G. D.; MCPHEE S. J. *Fisiopatologia da Doença – Uma Introdução à Medicina Clínica*. 7ª Edição LANGE. Editora AMGH, 2016

HEINISCH R. H.; ZUKOWSKI C. N et. al. Fatores de risco cardiovascular em acadêmicos de medicina. *Acta Catarinense de Medicina* Vol. 36 p. 76-84, 2007

HIRSCH C. D.; BARLEM E. L. D.; et. al. Fatores percebidos pelos acadêmicos de enfermagem como desencadeadores do estresse no ambiente formativo. *Texto Contexto Enfermagem*, 2018

LIMA D. A.; QUEIROZ E. S. M. C.; et.al. Fatores de estresse associados à sintomatologia depressiva e qualidade do sono de acadêmico de enfermagem. *REVISA* p. 834-845, 2020

MATUMOTO POLYANA A.; As influências do estresse no desempenho acadêmico de estudantes universitários. *Rev. Semana Acadêmica* Vol. 1. 2018

OPAS/OMS – Organização Pan-Americana de Saúde / Organização Mundial de Saúde. *Tabaco*. 2023. Disponível em: <<https://www.paho.org/pt/topicos/tabaco#:~:text=O%20tabaco%20mata%20mais%20de,de%20baixa%20e%20m%C3%A9dia%20renda>> Acesso em: maio de 2023

PEREIRA B. S. A.; ZILLY A. et. al. Fatores de Risco de Adoecimento Entre os Acadêmicos de Enfermagem de uma Universidade Pública. *FIEP Bulletin* Vol. 84, 2014.

PERFIL DA ENFERMAGEM NO BRASIL. COFEN. Brasil, 06 de maio de 2015. Disponível em < <https://www.cofen.gov.br/pesquisa-inedita-traca-perfil-da-enfermagem/> Acesso em: 14 de nov. de 2023.

SAMPIERI; COLLADO; DEL PILAR BAPTISTA. Metodologia de Pesquisa. 5ª Edição. Editora Penso, Porto Alegre, 2013

SANTOS R. J. L. L.; SOUSA E. P et. al. Estresse em acadêmicos de enfermagem: importância de identificar o agente estressor. Brazilian Journal of Health Review Vol. 2 p. 1086-1094, 2019

SOUSA T. F.; JOSÉ H. P. M.; et. al. Conduas negativas a saúde em estudantes universitários brasileiros. Ciências & Saúde Coletiva Vol. 18p. 3563-3575, 2013

TOSCANO, C.M. As campanhas nacionais para detecção das doenças crônicas não transmissíveis: Diabetes e Hipertensão Arterial. Ciências e Saúde. p. 885-895, 2004.

TOY, EUGENE. et. al. Casos clínicos em medicina de família e comunidade. 3 Edição LANGE. Editora AMGH. 2013

VAZ, D. S. S.; BANNEMANN R. M. Comportamento Alimentar e Hábito Alimentar: Uma Revisão. Rev. UNINGÁ. p 108-112, 2014