



Ana Raquel Ferreira Sobral da Rocha Santos N°40206

"Os efeitos do consumo de álcool, depressão, stress e ansiedade em estudantes universitários após a pandemia de SARS-COV-2: um estudo exploratório."

Escola Superior de Saúde

Fernando Pessoa

Porto, 2023





Ana Raquel Ferreira Sobral da Rocha Santos N°40206

"Os efeitos do consumo de álcool, depressão, stress e ansiedade em estudantes universitários após a pandemia de SARS-CoV-2: um estudo exploratório."

Escola Superior de Saúde

Fernando Pessoa

Porto, 2023



Ana Raquel Ferreira Sobral da Rocha Santos Nº 40206

"Os efeitos do consumo de álcool, depressão, stress e ansiedade em estudantes universitários após a pandemia de SARS-CoV-2: um estudo exploratório."

Atesto originalidade:

Aluna de Enfermagem: Ana Raquel Santos

Projeto de Graduação apresentado à
Escola Superior de Saúde Fernando Pessoa
como parte dos requisitos para avaliação a
obtenção da Licenciatura de Enfermagem.



Índice

Resumo	6
Introdução	10
Método.....	15
Resultados.....	17
Discussão	22
Conclusão	30
Referências Bibliográficas.....	31



Resumo

O consumo de álcool, ansiedade, stress e depressão são fatores que afetam consideravelmente os estudantes universitários, estes pertencem a uma faixa etária que merece uma atenção especial por parte dos profissionais de saúde. Estudos científicos têm demonstrado uma relação direta entre o consumo de álcool e a entrada na universidade, assim como o aumento dos problemas de ansiedade, stress e depressão.

Objetivo: Explorar o estado pós-covid no consumo do álcool, stress, ansiedade e depressão nos estudantes universitários e quais as consequências na saúde mental dos mesmos.

Método: Estudo descritivo e transversal. Tipo não probabilístico por conveniência. Realizado em novembro e 2021 em estudantes inscritos na Universidade Fernando Pessoa e maiores de 18 anos.

Resultados: Amostra com 80 indivíduos, idade entre 18 e 51 anos, com média de 23,89 anos onde 85% são do sexo feminino. No que diz respeito pós-covid ao consumo do álcool este aumentou consideravelmente e 12,6% encontram-se em zonas de uso nocivo e de provável dependência. Quanto à ansiedade, depressão e stress comparativamente com o pré pandemia os níveis aumentaram, onde 41,4% dos estudantes apresentam sintomas de depressão de moderados a extremamente severos. 27,5% no que diz respeito à ansiedade necessitam de intervenção visto que apresentam sintomas excessivamente severos, não devendo ser ignorados. No stress 63,8% representam sintomas normais a leves, sendo que 36,2% são uma percentagem bastante alta onde os sintomas são de moderados a severos.

Conclusão: Os resultados sugerem que no pós-pandemia existiu um aumento significativo dos sintomas de ansiedade, depressão e stress revelando desta forma um impacto negativo na saúde mental. Observou-se também um aumento do consumo de álcool, possivelmente como um mecanismo de defesa perante as adversidades enfrentadas durante a pandemia. Desta forma, é importante desenvolver medidas preventivas específicas para o consumo de álcool, ansiedade, stress e depressão nos serviços de apoio aos estudantes universitários.



Palavras-chave: Consumo de álcool na faculdade; Depressão; Estresse Psicológico; Ansiedade; SARS-CoV-2

Abstrat

Alcohol consumption, anxiety, stress and depression are factors that considerably affect university students, who belong to an age group that deserves special attention from health professionals. Scientific studies have shown a direct relationship between alcohol consumption and university entry, as well as increased problems with anxiety, stress and depression.

Objective: To explore the post-covid status of alcohol consumption, stress, anxiety and depression in university students and the consequences on their mental health.

Method: Descriptive and cross-sectional study. Non-probabilistic type by convenience. Conducted in November 2021 in students enrolled at Universidade Fernando Pessoa and over 18 years old.

Results: Sample with 80 individuals, aged between 18 and 51 years, with an average of 23.89 years where 85% are female. With regard to post-covid consumption of alcohol, this has increased considerably and 12.6% are found in areas of harmful use and probable dependence. As for anxiety, depression and stress compared to the pre-pandemic levels increased, where 41.4% of students have symptoms of depression from moderate to extremely severe. 27.5% with regard to anxiety need intervention as they have excessively severe symptoms and should not be ignored. In stress, 63.8% represent normal to mild symptoms, and 36.2% are a very high percentage where symptoms are moderate to severe.

Conclusion: The results suggest that in the post-pandemic there was a significant increase in symptoms of anxiety, depression and stress, thus revealing a negative impact on mental health. An increase in alcohol consumption was also observed, possibly as a defence mechanism against the adversities faced during the pandemic. Thus, it is important to develop specific preventive measures for alcohol consumption, anxiety, stress and depression in support services for university students.



Keywords: Alcohol Drinking in College; Depression; Stress, Psychological; Anxiety; SARS-COV-2

Resumen

El consumo de alcohol, la ansiedad, el estrés y la depresión son factores que afectan considerablemente a los estudiantes universitarios, que pertenecen a un grupo de edad que merece especial atención por parte de los profesionales de la salud. Estudios científicos han demostrado que existe una relación directa entre el consumo de alcohol y el acceso a la universidad, así como un aumento de los problemas de ansiedad, estrés y depresión.

Objetivo: Explorar el estado postcovídico del consumo de alcohol, el estrés, la ansiedad y la depresión en estudiantes universitarios y cuáles son las consecuencias para su salud mental.

Método: Estudio descriptivo y transversal. Tipo no probabilístico por conveniencia. Realizado en noviembre de 2021 en estudiantes matriculados en la Universidad Fernando Pessoa y mayores de 18 años.

Resultados: Muestra con 80 individuos, con edades comprendidas entre los 18 y 51 años, con una media de 23,89 años donde el 85% son del sexo femenino. En cuanto al consumo de alcohol post-covid, este ha aumentado considerablemente y el 12,6% se encuentra en zonas de uso nocivo y probable dependencia. En cuanto a la ansiedad, se incrementó la depresión y el estrés con respecto a los niveles previos a la pandemia, donde el 41,4% de los estudiantes presenta síntomas de depresión de moderados a extremadamente severos. El 27,5% respecto a la ansiedad necesitan intervención ya que tienen síntomas excesivamente severos y no deben ser ignorados. En el estrés, el 63,8% representan síntomas normales a leves, y el 36,2% son un porcentaje muy alto donde los síntomas son moderados a severos.

Conclusión: Los resultados sugieren que en el periodo pospandémico se produjo un aumento significativo de los síntomas de ansiedad, depresión y estrés, lo que revela un impacto negativo en la salud mental. También se observó un aumento del consumo de alcohol, posiblemente como mecanismo de defensa frente a las adversidades sufridas



durante la pandemia. Así pues, es importante desarrollar medidas preventivas específicas para el consumo de alcohol, la ansiedad, el estrés y la depresión en los servicios de apoyo a los estudiantes universitarios.

Palabras clave: Consumo de Alcohol en la Universidad; Depresión; Estrés Psicológico; Ansiedad; SARS-CoV-2



Introdução

Os estilos de vida são definidos como comportamentos modificáveis que têm impacto na saúde dos estudantes do ensino superior (Direção-Geral da Saúde [DGS], 2017 cit. in. Moreira et. al., 2020). Nesta fase os estudantes universitários alteram os seus estilos de vida, as práticas como alimentação inadequada, sedentarismo, hábitos de consumo de álcool, tabaco e substâncias psicoativas, relações sexuais desprotegidas, acidentes, envolvimento em discussões e exposição a danos físicos são comuns, contribuindo significativamente para perdas na saúde individual, aumento das doenças crónicas e deficiente desempenho académico é uma prática comum (Guimarães et al., 2017 cit in Moreira et. al. 2020).

A admissão dos estudantes no ensino superior representa o interesse dos mesmos em adquirem uma formação profissional (Penha et. al., 2020). Esta entrada constitui um período de transição importante no desenvolvimento e no percurso académico que os mesmos se inserem (Santos, 2021). Segundo Penha existe uma ligação entre transtornos mentais e estudantes universitários, sendo desta forma crucial analisar o bem-estar psicológico deste grupo, avaliando os sinais e sintomas de stress, burnout, ansiedade e depressão (Penha et. al., 2020).

Ao longo da vida académica os estudantes universitários vivenciam novas experiências tais como a mudança de residência, seja esta acompanhada por outros estudantes ou até mesmo sozinhos para uma nova cidade. Através desta experiência têm a oportunidade de adquirir uma maior independência e uma maior autonomia, sendo por estes motivos a entrada para o ensino superior um ponto gatilho para o uso e abuso do consumo de bebidas alcoólicas e para o uso de drogas visto que estes se encontram mais vulneráveis para a iniciação das mesmas (Costa & Leal, 2006 cit. in. Tavares 2012). As mudanças no comportamento dos estudantes universitários podem causar influências negativas levando assim a um menor rendimento académico (Bramness et al., 1991; Rocha & Soto, 1995 cit. in Carlesso, 2019). Estes processos de mudança nos estudantes universitários podem causar angústia, conflitos e ansiedade, aumentando dessa forma quadros psicopatológicos



e dificuldades no desenvolvimento pessoal e profissional (Castro VR, 2017 cit. in. Silva et.al. 2021).

O ensino superior leva-os a enfrentar uma serie de desafios, onde maior parte destes não está preparado para a responsabilidade exigida pelo mesmo. O facto de não conseguirem corresponder às responsabilidades gera nos alunos desorientação, ansiedade, stress, insônia, depressão, e tendências para o consumo de álcool e substâncias psicoativas (Silva, 2021).

Segundo um estudo realizado no Brasil os estudantes universitários na área da saúde são os que mais apresentam sintomas relacionados com a saúde mental durante o seu percurso académico (Bramness et al., 1991; Rocha & Soto, 1995 cit. in Carlesso, 2019). A importância desta população no crescimento e desenvolvimento económico das sociedades de um país faz com que seja importante a investigação na área da saúde mental assim como o investimento em intervenções eficazes que favoreçam experiências positivas e o sucesso académico (Penha, 2020).

Um estudo realizado em estudantes universitários numa universidade portuguesa pré-pandemia tem demonstrado um crescimento no que diz respeito ao consumo de álcool. É ao entrarem no ensino superior que os estudantes universitários se encontram mais predispostos à iniciação do consumo de álcool e outras drogas. Em Portugal nos últimos anos a adoção de algumas medidas para a redução dos problemas ligados ao consumo de álcool têm sido adotadas, nomeadamente medidas realizadas pelos profissionais de saúde de forma a implementar intervenções com o objetivo de reduzir o consumo do álcool intervindo no tempo adequado (Moreira et. al. 2020).

O consumo de álcool, tabaco e de outras substâncias psicoativas é considerado um problema de saúde pública com repercussões físicas, mentais e socioeconómico-culturais. Segundo Gonçalves et. al. os estudantes universitários são uma faixa etária que merece uma atenção especial por parte dos pesquisadores e profissionais de saúde, pois o



ambiente universitário é mais propenso a que os mesmos recorram ao consumo de drogas (Gonçalves et. al. 2019).

Com o passar dos anos tem havido um aumento no consumo de substâncias aditivas em adolescentes e jovens, sendo uma destas substâncias o álcool. Nas idades concebidas entre os 20 e 39 anos, cerca de 13,9% das mortes estão associadas ao consumo de álcool e existem indicadores que demonstram que os estudantes universitários consomem números elevados sendo prejudiciais para a saúde dos mesmos (Moreira et. al., 2020). Em um estudo realizado em 2016 verificou que 32,5% da população mundial consumia bebidas alcoólicas e o consumo destas devido à diminuição da esperança média de vida e este que provoca lesões a longo prazo. Relativamente à média europeia Portugal apresenta maiores níveis do consumo de álcool (WHO, GHD 2018 cit. in. Trigo et. al. 2022). Com o passar do tempo têm-se verificado um aumento da dependência do álcool na faixa etária entre os 15 e os 24 anos (SICAD, 2017 cit. in. Trigo et. al. 2022). Os estudantes universitários devido à mudança da condição de vida têm mais probabilidade de recorrer ao consumo do álcool (Vasconcelos et. al. 2021).

O consumo de álcool na população jovem aumentou após a pandemia da SARS-CoV-2 (Pollard et.al. 2020 cit. in. Bountress, 2022). Em um estudo verificou-se que os estudantes diminuíram o consumo de álcool durante a pandemia, podendo este decréscimo ser justificado pelas mudanças ambientais por exemplo o aumento da vigilância dos pais, resultando de uma menor disponibilidade do álcool (Bountress, 2022).

O uso indevido de substâncias ilícitas é um problema crescente de saúde pública e este tem potencial para prejudicar não só a saúde mental como também a saúde física (Dick et. al., 2019). Um estudo realizado nos Estados Unidos da América (EUA) diz-nos que o álcool é uma das substâncias mais usadas neste país e este assim como o uso de canábis estão associados a vários riscos e danos de curto e longo prazo (Lee, 2010 cit. in. Dick et. al. 2019)



O consumo do álcool é um fator causal em mais de 200 doenças e está associado ao risco de desenvolvimento de problemas de saúde, tais como distúrbios mentais e comportamentais, doenças não transmissíveis graves e alguns tipos de cancro e doenças cardiovasculares, como também é um dos motivos de casos de violência e de acidentes rodoviários (OPAS,2020). Desde há muitos anos é considerado um hábito lícito e socialmente aceitável, sendo este ligado à bonificação imediata, ao relaxamento e desinibição social (Moreira et.al., 2020).

Entre a primavera e o outono de 2020 que corresponde ao período de confinamento, a ingestão de grandes quantidades de álcool em curtos períodos de tempo diminuiu. Este decréscimo estimou-se que foi devido às restrições impostas durante o confinamento que resultaram na redução das atividades, nomeadamente contacto social, às reuniões e as celebrações, mesmo algumas tendo sido totalmente suspensas o que levou a uma diminuição do consumo de álcool (Vasconcelos et. al. 2021).

A pandemia afetou a saúde mental dos estudantes universitários fazendo também com que mesmos recorressem ao uso de substâncias. Antes da SARS-CoV-2, quase 20% dos alunos atendiam aos critérios para transtornos de humor ou ansiedade (Auerbach et. al. 2019 cit. in. Hurlocker et.al. 2022). As taxas de uso indevido de substâncias eram mais altas nos estudantes universitários em comparação com todas as outras faixas etárias (abuso de substâncias e mental health services association [SAMHSA], 2019 cit in Hurlocker et. al. 2022) aumentaram o uso de substâncias, ansiedade, depressão, anorexia, ataques de pânico, entre outros (Oswalt et. al. 2020, Welsh et. al. 2019 cit. in. Hurlocker et. al. 2022).

Um estudo realizado em estudantes universitários verificou que os níveis de ansiedade e depressão mantiveram-se altos no pós- covid (Kar et. al. 2021; Woon et. al. 2021 ci in Hurlocker et. al. 2022). Os níveis altos de ansiedade e depressão estão relacionados com o distanciamento social e com o isolamento durante a SARS-CoV-2 (Hurlocker et. al. 2022).



Os estudantes universitários foram considerados um grupo de risco durante a pandemia onde nas três primeiras semanas do início da mesma referiam sintomas de depressão, ansiedade e stress classificados de moderados a graves, desta forma o acompanhamento psicológico foi referido como sendo crucial de ser realizado de forma regular (Machado, et. al. 2023).

Garcia et.al. (2017) refere que o stress é um dos problemas de saúde que afeta a sociedade atual, e este está presente não só nos contextos académicos como familiares e não dependem do género ou da faixa etária. Segundo o mesmo autor os fatores como o excesso de trabalho académico, a falta de tempo para as atividades escolares devido à sobrecarga do horário escolar, as pressões económicas e políticas e a exigência das unidades curriculares são fatores que são geradores de stress em estudantes universitários (Garcia et.al, 2017).

Os estudantes universitários foram atingidos pela pandemia com a suspensão das atividades, isolamento, adaptação às aulas online, a readaptação das aulas online à vida universitária pode ter trazido consigo situações vulneráveis. Assim este estudo pretende explorar o estado pós-covid no consumo do álcool, stress, ansiedade e depressão nos estudantes universitários e quais as consequências na saúde mental dos estudantes universitários.



Método

O presente estudo é descritivo e transversal. Relativamente ao tipo de amostragem é não probabilístico por conveniência, onde se selecionou os participantes com base na sua disponibilidade para participar. Este tem como critérios de inclusão: estar inscrito na universidade e estar inserido na faixa etária dos superior aos 18 anos.

A colheita de dados foi realizada em novembro de 2021, onde se enviou um link através do email institucional a todos os alunos da universidade privada onde se estava a realizar o presente estudo. O questionário encontrava-se no aplicativo google forms, consistindo este num formulário online, inicialmente acesso ao consentimento informado com toda a informação do estudo. Na página de introdução tinha uma pergunta de múltipla escolha onde era exigido uma resposta positiva ao consentimento de participação no estudo, caso esta não fosse preenchida o aluno não tinha acesso ao questionário. Foram utilizados vários instrumentos de auto-resposta, questionário sociodemográfico, questionário Alcohol Use Disorders Identification Test (AUDIT) e a Escala de Ansiedade, Depressão e Stress (EADS-21).

A escala de AUDIT é um instrumento utilizado para diagnóstico de problemas ligados ao álcool desenvolvido pela OMS é validada em 2002 na versão portuguesa, cujo seu objetivo é de identificar o risco do consumo de álcool. A utilização do mesmo não só é recomendada pelo Plano Nacional para a redução dos comportamentos aditivos e das dependências, como também pela norma número 30 da Direção Geral de Saúde (DGS). A escala foi validada em Portugal como já referido anteriormente e apresenta uma sensibilidade de 92% a 98% (Moreira, et. al. 2022). Este questionário apresentado através de 10 questões e todas estas foram utilizadas no presente estudo e cada uma das perguntas encontrava-se avaliada de 0 a 5. Para a relação de resultados está descrito que de 0 a 7 o nível é baixo, ou seja, existe abstinência ou consumo de baixo risco e a intervenção preconizada para este resultado é através da informação educativa. Quando o resultado é apresentado entre o 8 e o 15 este já é considerado de risco baixo a moderado, onde já existe consumo de risco e a intervenção preconizada passa pela orientação. Um resultado entre o 16 e o 19 indica um nível de risco moderado e neste caso já e verificado um



consumo nocivo e este tem como intervenção preconizada a orientação e intervenção breve e monitorização. Por fim, quando existe um resultado entre 20 e 40 é verificado um nível de risco alto onde é provável que exista já alguma dependência e é crucial que haja um encaminhamento para cuidados de saúde especializados (SICAD, s.d.).

O segundo instrumento utilizado é a Escala de ansiedade, depressão e stress, onde a mesma se encontra organizada em três escalas a da depressão, ansiedade e do stress, onde em cada uma delas está incluindo sete itens, utilizando esta forma a escala que possui total 21 itens de seleção ao invés da escala que possui 42 itens. A presente escala foi realizada por Lovibond onde tiveram por base o modelo tripartido de Clarck e Watson, cujo seu objetivo é o de discriminar a totalidade dos sintomas de ansiedade e depressão (Sanos, 2013). Na escala da depressão estão incluídos conceitos como disforia, desânimo, desvalorização da vida, autodepreciação, falta de interesse ou de envolvimento, anedonia e inércia. Por sua vez, na escala da ansiedade é possível encontrar conceitos como excitação do sistema autónomo, efeitos do músculo esqueléticos, ansiedade situacional e experiências subjetivas de ansiedade e por fim, relativamente à escala do stress encontram-se presentes conceitos como dificuldade em relaxar, excitação nervosa, facilmente agitado/chateado, irritável/ reação exagerada e impaciência (Ribeiro et. al., 2004). Foram utilizadas todas as questões da escala EADS-21.

Após a recolha dos dados, estes foram tratados recorrendo ao programa estatístico statistical package for the social sciences (SPSS) – versão 25.0, sendo este um programa de computador que transforma os dados coletados em resultados estatísticos. Foi utilizado um nível de significância de $p < 0,05$. A estatística descritiva (frequência e %) foi utilizada para analisar as variáveis sociodemográficas, e um teste de correlação foi realizado para avaliar a associação entre as subescalas do questionário de caracterização sociodemográfica (QCS) e as variáveis sociodemográficas.

Para a realização do presente estudo obteve-se a aprovação do Comitê de Ética da Universidade Fernando Pessoa protocolo nº 0801/2019. Todos os participantes foram informados sobre os objetivos da pesquisa e assinaram Termo de Consentimento Livre e



Esclarecido (TCLE), que garante os pressupostos da convenção de Helsínquia e de Oviedo.

Resultados

Numa amostra composta por 80 estudantes, de acordo com a tabela 1 com idades entre os 18 e os 51 anos, com média de 23,89 anos (desvio padrão = 7,151), verificou-se o predomínio do sexo feminino e 91,3 % dos estudantes relativamente ao estado civil são solteiros. No que diz respeito à nacionalidade, a sua maioria são portugueses (88,8%). Quanto ao curso a frequentar, verificou-se que 45% dos estudantes estão inscritos no curso de enfermagem e 51,2% dos estudantes frequentam o primeiro ano da licenciatura. Não mudaram de residência 72,5% dos estudantes que ingressaram no ensino superior e destes 62,5% vivem com os pais. Quanto aos estudantes que mudaram de residência 12,5% vivem com colegas, 6,3% vivem em residência de estudantes, 3,8% moram sozinhos, 2,5% residem com os parceiros e os restantes 2,5% encontram-se noutra situação. Por fim, verificou-se que 17,5% são trabalhadores estudantes.



Tabela 1: Caracterização dos estudantes universitários relativamente às variáveis sociodemográficas.

Características Sociodemográficas		Amostra (n=80)		
		n	(%)	
Sexo	Feminino	68	85	
	Masculino	12	15	
Estado Civil	Solteiro (a)	73	91,3	
	Casado (a)/União de fato	7	8,8	
	Divorciado (a) / Separado (a)	0	0	
Nacionalidade	Portuguesa	71	88,8	
	Outra	9	11,2	
Curso que frequenta	Enfermagem	36	45	
	Outros	44	55	
Ano do curso	1º Ano da Licenciatura	41	51,2	
	2º Ano da Licenciatura	13	16,3	
	3º Ano da Licenciatura	13	16,3	
	4º Ano da Licenciatura	5	6,3	
	5º Ano da Licenciatura	5	6,3	
	1º Ano do Mestrado	2	2,5	
	2º Ano do Mestrado	1	1,3	
Mudou de residência quando entrou no Ensino Superior	Sim	22	27,5	
	Não	58	72,5	
Se sim, onde reside?	Residência de estudantes	5	6,3	
	Sozinho (a)	3	3,8	
	Com colegas	10	12,5	
	Com parceiro (a)	2	2,5	
	Outra situação	2	2,5	
Se não onde reside?	Com os pais	50	62,5	
	Com colegas	1	1,3	
	Com parceiro (a)	4	5,0	
	Outra situação	3	3,8	
Tem estatuto trabalhador (a) estudante?	Sim	14	17,5	
	Não	66	82,5	
	Média	Er	MIN.	MÁX.
Idade	23,89	7,151	18	51



Nota: n= amostra total; %= percentagem; er= erro padrão; MIN= mínimo; Max; máximo

Tabela 2: Resultado da análise entre o Score das escalas: AUDIT e EADS-21 e as variáveis sociodemográficas

Características Sociodemográficas	SCORE							
	AUDIT		Stress		Ansiedade		Depressão	
	Coeficiente de correlação	Sig.	Coeficiente de correlação	Sig.	Coeficiente de correlação	Sig.	Coeficiente de correlação	Sig.
Idade	- 0,076	0,503	- 0,201	0,074	- 0,207 *	0,065	- 0,231 *	0,040
Sexo	0,133	0,239	- 0,052	0,648	- 0,093	0,414	- 0,074	0,513
Estado Civil	- 0,208	0,064	- 0,296 **	0,008	- 0,312 **	0,005	- 0,289 **	0,009
Nacionalidade	0,126	0,267	- 0,039	0,734	- 0,097	0,394	- 0,083	0,466
Curso que frequenta	0,042	0,710	0,160	0,157	0,108	0,343	0,103	0,363
Ano do curso que frequenta	- 0,095	0,403	-0,263*	0,019	- 0,311 **	0,005	- 0,281 *	0,012
Mudou de residência quando entrou no Ensino Superior?	- 0,020	0,862	0,021	0,855	0,054	0,631	- 0,001	0,996
Tem estatuto de trabalhador (a) estudante?	0,029	0,799	0,234*	0,037	0,254*	0,023	0,218	0,052

*Correlação significativa $p < 0,05$, **Correlação significativa $p < 0,001$

No que diz respeito à escala de AUDIT não existe correlação significativa com nenhuma das características demográficas. Já na escala EADS-21 quanto ao stress existe correlação quando nos referimos ao ano do curso que frequenta ($p=0,019$) e se tem ou não estatuto de trabalhador estudante. Relativamente à subescala da ansiedade é possível afirmar que



existe significância quando nos referimos ao estado civil ($p=0,005$), o ano do curso que frequenta ($p=0,005$) e tal como na subescala de stress se tem estatuto de trabalhador estudante. Por fim, na subescala da depressão existe também correlação quando nos referimos à idade ($p= 0,040$) e ao ano do curso que frequenta ($p= 0,012$)

Tabela 3: Níveis de risco da escala AUDIT

AUDIT- Níveis de risco				
Amostra (n=80)				
	Zona I	Zona II	Zona III	Zona IV
Percentagem	0 %	87,5 %	8,8 %	3,8 %

(Nota: Zona I: Baixo risco e abstinência. Zona II: Risco moderado. Zona III: Uso nocivo. Zona IV: Provável dependência)

Como se pode observar na tabela 3 as grandes percentagens dos estudantes encontram-se na zona de risco moderado e nenhum dos estudantes referiu não consumir bebidas alcoólicas encontram-se 0% de respostas na zona de baixo risco. De referir que 3,8% dos estudantes encontram-se na zona de provável dependência.

Tabela 4: Scores das subescalas do questionário EADS-21.

Percentagem da escala EADS-21			
Amostra (n=80)	Depressão	Ansiedade	Stress
Nível I	51,2%	47,5%	55%
Nível II	7,5%	8,8%	8,8%
Nível III	13,8%	11,3%	10%
Nível IV	13,8%	5%	13,8%
Nível V	13,8%	27,5%	12,5%

(NOTA: Nível I: Score normal. Nível II: Sintomas mais leves. Nível III: Sintomas moderados. Nível IV: Sintomas severos. Nível V: Sintomas extremamente severos).

Em relação às subescalas EADS-21, os estudantes apresentam resultados na sua maioria no nível I, correspondendo este a um score normal. Quanto à ansiedade podemos observar



que os estudantes reportam uma percentagem mais baixa no nível IV (5%), no entanto, contrariamente a esta constatamos que o nível I foi o que apresentou maior percentagem com 47,5% seguindo-se o nível V com 27,5% representando ainda um nível significativamente alto nos sintomas. Em relação aos sintomas de depressão 51,2% encontram-se no nível I enquanto que os restantes níveis apresentam a mesma percentagem, de 13,8% à exceção do nível II, que possuiu 7,5%. No stress os níveis consideravelmente mais altos são no nível I e IV com 55% e 13,8% respetivamente.



Discussão

A pandemia de SARS-COV-2 teve um impacto significativo em vários aspetos na vida dos estudantes universitários na saúde mental incluindo o consumo de álcool e o bem-estar emocional. Perante este contexto, o presente estudo pretende explorar o consumo de álcool, stress, ansiedade e depressão pós-covid nos estudantes universitários e quais as consequências na sua saúde mental. Ao examinar estes fatores procuramos compreender melhor as possíveis interações e os efeitos que podem surgir desta combinação única de circunstâncias. Pretende-se obter um maior entendimento das consequências emocionais e comportamentos no pós-pandemia. Um dos objetivos será destacar possíveis intervenções relevantes no contexto pós-covid com foco nos assuntos abordados (álcool, depressão, stress e ansiedade) considerando os desafios emocionais e psicológicos enfrentados pelos estudantes. Ao indicar estas áreas de intervenção o nosso estudo pretende contribuir para o desenvolvimento de estratégias eficazes, fornecendo orientações práticas e direcionadas para os profissionais de saúde assim como os decisores políticos.

O ingresso no ensino superior leva a que os jovens adultos iniciem um período de transição bastante crucial no seu desenvolvimento, não só a nível pessoal como académico. Estes enfrentam algumas dificuldades psicossociais que por vezes se refletem na adaptação, aprendizagem, desenvolvimento, bem como nas competências a nível pessoal (Diniz & Almeida, 2006; Ferreira & Ferreira, 2005; Pascarella & Terenzini, 1991; Santos & Almeida, 2000. cit. in. Rodrigues, 2014). Em alguns casos a entrada na universidade é acompanhada de mudanças como a de residência e o aparecimento de novas amizades levando desta forma a alguns comportamentos influenciados pelo ambiente universitário.

De acordo com a base de dados Portugal Contemporânea (Pordata) estavam inscritos nas universidades portuguesas em 2021, 220 851 estudantes do sexo feminino correspondendo assim a 53,6% do total de estudantes sendo esta percentagem uma possível explicação pela qual o sexo feminino é o género que tem sempre maior percentagem de respostas aos questionários. Uma outra hipótese para o sexo masculino



ser o que responde menos aos questionários é pelo facto de possivelmente terem uma menor disponibilidade ou até uma menor vontade de se exhibir (Moreira, 2020).

A pandemia de SARS-COV-2 trouxe consigo uma série de desafios para os estudantes universitários, afetando significativamente a sua saúde mental (Gonçalves et. al., 2023). O isolamento social devido às restrições e às medidas de distanciamento físico teve impacto profundo na vida destes jovens. A falta de interação presencial com colegas e docentes, aliada à transição repentina para o ensino remoto, criou um ambiente académico altamente stressante e desafiador. A incerteza em relação ao futuro, como o adiamento de estágios e oportunidades de emprego, também contribuiu para o aumento da ansiedade e da preocupação entre os estudantes universitários. Além disso, a interrupção das rotinas regulares, como a ausência de atividades extracurriculares e a impossibilidade de participar em eventos sociais, teve um impacto negativo no seu bem-estar psicológico (Sauer et. al. , 2022).

Desde há vários anos que o consumo de álcool nos estudantes universitários é uma das principais preocupações para a comunidade académica. Esta é uma das substâncias mais consumidas e os resultados obtidos demonstram que continua a ser uma prática atual, onde vai ao encontro dos estudos realizados internacionalmente por Musse, 2008, Reifman & Watson, 2003 (Bot et al., 2005; Chassin et al., 2002; Ham & Hope, 2003 cit. in. Rodrigues, 2014). Os autores realçam que é uma das mais consumidas nomeadamente em festas académicas e o aumento do consumo de álcool justifica-se com a mudança de residência, nomeadamente a saída da casa dos pais e saídas de grupo a locais como bares e discotecas (Bot et al., 2005; Chassin et al., 2002; Ham & Hope, 2003 cit. in. Rodrigues, 2014). Outros motivos pelos quais levam os estudantes do ensino superior a consumirem excessivamente álcool é explicado pelos mesmos como o facto do álcool ser um estimulador emocional ajudando a amenizar as emoções negativas e pelo facto de acreditarem que ajuda a tornar as situações sociais mais agradáveis (Rodrigues, 2014).

Segundo os autores Dantzer, Wardle, Fuller, Pampalone, & Steptoe que participaram num estudo realizado em 21 países, Portugal ocupou o lugar 14 no que diz respeito ao número



de estudantes universitários que consome álcool (Dantzer, Wardle, Fuller, Pampalone, & Steptoe 2006 cit. in. Rodrigues, 2014). Estudos realizados verificaram que houve uma menor ingestão de álcool devido à implementação do distanciamento social, contudo White, Stevens, Hayes e Jackson justificaram esta diminuição como sendo fruto das mudanças dos fatores de risco ambientais (Bountress, 2022 e Vasconcelos, 2021). De acordo com Roberts et. al (2021) o consumo o álcool pode ter aumentado devido ao stress que a pandemia trouxe para os estudantes, mas por outro lado pode ter diminuído devido à menor disponibilidade e às dificuldades financeiras que a pandemia trouxe (Ferreira, 2023).

Na pré- pandemia o estudo realizado por Moreira (2020) demonstrou que um número significativo de estudantes consumia álcool em níveis abusivos, pelo que há poucas evidências na literatura relativamente ao aumento ou à diminuição do consumo de álcool pós-pandémico. Com o fim das restrições e o retorno dos estudantes universitários às atividades normais alguns estudos demonstram um aumento do consumo de álcool devido a diversos fatores (Silva et. al. 2022).

Segundo Costa (2022) numa universidade em Portugal verificou que o álcool é a substância mais consumida, embora o mesmo refira que nos estudantes universitários houve uma diminuição do consumo de álcool após a pandemia. Além disso o fim das restrições pode ter proporcionado mais liberdade para que os estudantes socializassem o que é normal após um longo período de isolamento e distanciamento social. Contrariamente ao estudo de Costa, o nosso estudo apresenta níveis de consumo de moderados a provável dependência, onde 12,5% dos estudantes encontram-se em níveis que necessitam de intervenção. O aumento observado do consumo de álcool pós pandemia pode estar associado a encontros sociais e celebrações académicas ficando demonstrado no presente estudo esse aumento. Desta forma é crucial que em futuros estudos se verifique se estes valores ainda se encontram presentes, ou até mesmo, se houve um acréscimo ou diminuição destes valores.

Um estudo realizado Bountress et. al (2021) demonstrou através da pesquisa da literatura que a pandemia teve impacto na saúde mental da população não só nos sintomas de ansiedade, como nos sintomas depressivos, insónias e níveis de stress. Esta mesma



pesquisa verificou que houve um aumento dos sintomas de ansiedade e depressivos desde a fase pré-pandémica até depois do início da pandemia. Este aumento pode ter sido devido ao sofrimento psicológico a que foram submetidos durante o confinamento (Vasconcelos, 2021). Não foram só os níveis de consumo de álcool que aumentaram com a pandemia como os problemas que advém do consumo desta substância (Bountress, 2021). No que diz respeito à ansiedade, assim como nos sintomas depressivos o período universitário é um período onde os mesmo se encontram mais vulneráveis ao aparecimento dos sintomas indicados anteriormente. Podemos afirmar que os estudantes universitários recorrem ao consumo exagerado de bebidas alcoólicas o que levar à diminuição do desempenho académico (Kim, 2002 cit. in. Ferreira 2008). Contrariamente a este estudo em que existiu um aumento dos sintomas de ansiedade, depressão e stress os resultados apresentados verificaram uma diminuição dos níveis de depressão, ansiedade e stress no período imediato pós-confinamento podendo este ser justificado com a utilização de estratégias para lidarem com o isolamento social provocado pela pandemia.

Nos estudantes que já tinham apresentado sintomas do foro psicológico verificou-se que durante a pandemia a saúde mental dos mesmos degradou-se (Patsali, Wahalet, Ma, Fancourt. et. al. cit. in. Gogoi et. al. 2022). Os fatores que influenciaram ou que contribuíram para o risco da saúde mental dos estudantes universitários não foram correntemente identificados, mas acredita-se que o curso, o ano de estudo, as crenças em teorias da conspiração e a preocupação com a infeção ou em contrair a SARS-CoV-2 ou a membros da família afetou a saúde mental dos mesmos (Patsali, Wahalet, Ma, Evans et. al. cit. in. Gogoi et. al. 2022).

Um estudo desenvolvido por Almeida (2014) com uma amostra de 1968 estudantes universitários evidenciou que 17,7% apresentavam sintomatologia depressiva e 15,6% sintomatologia ansiosa sendo ambas de acordo com a gravidade de moderadas a graves. (Almeida 2014 cit in Nogueira, 2017) Um outro estudo realizado em 59 países após a pandemia da SARS-CoV-2 demonstrou que os sintomas depressivos e de ansiedade mantiveram-se nos mesmos níveis que os estudantes apresentavam no pré pandemia (Solomou & Constantinidou cit. in. Alzueta, 2020).



Segundo Santos (2021) sobre os níveis de ansiedade, depressão e stress no pré e pós pandemia, demonstrou que os níveis das variáveis anteriormente descritas diminuíram no período pós pandemia. Ao nível de ansiedade nesta constatou-se um decréscimo de 9%, ou seja, antes da pandemia cerca de 50,9% dos estudantes apresentavam sintomas de normais a leves enquanto durante a pandemia houve uma diminuição para 50%. Os nossos resultados corroboram com o estudo anterior, segundo de Santos (2021) os estudantes universitários apresentavam uma ansiedade moderada a extremamente severa de 43% e o nosso estudo de 43,8%. Contrariamente ao estudo realizado pelo mesmo os nossos estudantes apresentam níveis superiores de ansiedade no nível de extremamente severa de 27,5% e no estudo anterior de 16,7%.

A diminuição da ansiedade em níveis mais moderados pode estar relacionada com o retorno da normalidade onde muitas pessoas incluindo os estudantes universitários, sentiram uma sensação de alívio e de segurança. O retorno das rotinas diárias e a sensação de controlo sobre a sua própria vida podem ter contribuído para a diminuição da ansiedade assim como a possibilidade de socialização e a melhoria das condições de saúde como as campanhas de vacinação e a redução de casos Sars-Cov-2. Em relação a aumentos significativos de níveis severos podemos levantar a hipótese que a transição para a nova realidade, o retorno às atividades normais e adaptação as novas circunstâncias em pessoas que já apresentem sintomas de ansiedade pode ter exacerbado esses sintomas já existentes. Esses sintomas podem ter como causa preocupações persistentes como a possibilidade de novos surtos e o impacto económico a longo prazo. A pandemia trouxe consigo também traumas e perdas significativas como a morte de entes queridos, perda de emprego e instabilidade financeira. Outra hipótese será o afastamento social prolongado que pode ter tido impacto negativo no relacionamento com os outros.

O presente estudo verificou que 41,4% dos estudantes universitários representam sintomas moderados a extremamente severos, na depressão onde comparativamente aos valores manifestados no pré-pandemia são significativamente mais altos. Antes da pandemia segundo Santos, metade dos estudantes apresentava sintomas de normais a leves e 14,7% considerados muito graves, enquanto durante a pandemia este diminuiu significativamente para 38,2%, fazendo com que os níveis de depressão muito grave



tenham aumentado para 26,5 durante a pandemia (Santos, 2021). Os resultados obtidos estão de acordo ao que Santos verificou uma vez que os resultados obtidos indicaram também um aumento dos níveis de depressão. A pandemia trouxe consigo uma serie de desafios emocionais, como o medo, ansiedade e perda, assim como o distanciamento social e as restrições podem ter levado ao isolamento social e à falta de apoio emocional. O acesso limitado aos cuidados de saúde durante a pandemia, assim como a falta de acesso ao tratamento adequado pode ter levado ao agravamento dos sintomas da depressão.

Relativamente ao stress antes da pandemia 52,9% apresentavam um grau de normal a leve e durante a pandemia da SARS-CoV-2 houve um decréscimo para 40,2%. O estudo realizado verificou que contrariamente a Santos (2021) os níveis de stress com um grau normal aumentaram para 55% e 45% encontram-se em níveis médio a elevados com necessidade de intervenção. Antes da pandemia 13,7% encontravam-se em níveis graves de stress e este durante a pandemia subiu para 22,5% o que comparativamente com o presente estudo este verificou-se, mas com um acréscimo ainda maior (45%). O aumento do stress após a pandemia poderá ser atribuído a vários fatores como a incerteza significativa em relação a variantes do vírus e as medidas de controlo uma vez que esta incerteza continua pode ter gerado um stress adicional uma vez que os estudantes se preocupam com essas novas interrupções das suas vidas. A adaptação a novas rotinas, como lidar com relações sociais podem ter um acréscimo nesses sintomas, assim como o acumular de todas essas experiências pode ter resultado em altos níveis de stress como se confirma com os resultados do presente estudo.

Alguns autores referem estratégias que foram adotadas pelos estudantes universitários durante o período de isolamento social para auxiliar a enfrentar os desafios recorrentes da pandemia. Os estudantes universitários para lidarem com o isolamento social utilizaram algumas estratégias como o envolvimento em novas atividades extracurriculares, utilizaram mais as redes sociais, realizaram exercício físico e usaram vídeo-chamadas (Lyons et. al. 2020 cit. in. Gogoi et. al. 2022). Outras estratégias como ver filmes e conversar com amigos e familiares ajudaram os mesmos a enfrentarem estas mudanças. (Chen, Jodczyk, Kosendiak et. al. cit. in. Gogoi et. al. 2022). As estratégias seriam



eficazes de serem realizadas durante a pandemia para no pós-pandémico os sintomas de depressão, ansiedade e stress serem menores relativamente aos valores pré pandemia.

As associações de estudantes com apoio da universidade podem desempenhar um papel crucial na promoção da saúde mental dos estudantes universitários, sendo esta uma fonte de apoio e de intervenção para a realização de atividades e de programas que promovam a saúde mental. Estas associações têm bastante potencial para criar um ambiente com suporte de forma a contribuir para bem-estar mental dos estudantes oferecendo uma variabilidade de recursos como através de grupos de apoio, sessões de aconselhamento, workshops sobre como obter estratégias de coping para lidar com as situações referentes à sua saúde mental.

As iniciativas desempenhadas pelas associações de estudantes devem ser apoiadas pelas universidades de forma a fornecer aos alunos um espaço seguro para expressar as suas preocupações e compartilhar experiências. A instituição pode também colaborar fazendo a ligação com os profissionais de saúde de forma a facilitar o acesso aos serviços especializados, como o aconselhamento psicológico que deve ser fornecido pela universidade, ou até mesmo referenciando encaminhamento para os profissionais e saúde qualificados. Esta parceria com as universidades poderá identificar precocemente problemas mentais. Desta forma a colaboração entre a universidade e as associações de estudantes é crucial para garantir os recursos e serviços de saúde mental para que sejam possíveis e adequados às necessidades dos estudantes universitários. A universidade tem a responsabilidade de reconhecer e abordar as consequências mentais e emocionais da pandemia, devendo envolver o aumento e disponibilidade do apoio psicológico de aconselhamento individual ou psicológico. A implementação de estratégias que promovam o autocuidado e o bem-estar dos estudantes e eventos sobre a saúde mental são essenciais para evitar as situações de stress, ansiedade e depressão.

É importante a utilização de outras estratégias e de profissionais de saúde na promoção da saúde mental dos estudantes universitários. Um estudo realizado por Ribeiro (2020) refere que as técnicas da Terapia Cognitivo-Comportamental auxiliam não só nas



mudanças dos pensamentos como também dos comportamentos ajudando os estudantes universitários não só a lidarem com os transtornos emocionais como a supera-los (Ribeiro, 2020). Silveira e Bazzo (2009) revelam que estas técnicas devem ser fundamentalmente realizadas por profissionais na área da psicologia, psiquiatria e em enfermeiros especializados em saúde mental. Desta forma sugere-se que as universidades se envolvam mais no que diz respeito à saúde mental dos estudantes universitários de forma a arranjam estratégias para lidar com a saúde mental e disponibilizando alguma rede de apoio na área da psicologia (Silveira e Bazzo 2009, cit. in. Ribeiro et. al. 2020).

É fundamental reconhecer e considerar as limitações do presente estudo. Estas para além de ajudarem a delimitar o domínio do mesmo fornecem uma perceção mais abrangente da finalidade e das possíveis implicações dos resultados obtidos. O tamanho da amostra utilizada é limitado, o que comprometeu a representatividade dos resultados e a ausência de um grupo de controlo tornou difícil estabelecer relações de causa efeito entre as variáveis estudadas. O estudo baseia-se em observações e medições recolhidas num determinado momento desta forma a capacidade de compreender mudanças ao longo do tempo é limitada. É importante também referir a possibilidade de orientação de seleção na escolha dos participantes e a presença de possíveis fontes de viés, de memória ou de resposta. Estas limitações indicadas devem ser consideradas ao interpretar e generalizar os resultados deste estudo, reconhecendo que são necessárias investigações adicionais para confirmar e alargar os resultados obtidos.



Conclusão

Os objetivos do estudo pretendem explorar o nível de consumo do álcool assim como os sintomas de stress, ansiedade e depressão pós-covid nos estudantes universitários e quais as consequências na saúde mental dos mesmos.

A conclusão deste revela uma realidade preocupante no que diz respeito ao estado de saúde mental e ao consumo de álcool entre os estudantes universitários após o período de isolamento social decorrente da pandemia. Os resultados mostraram um aumento significativo nos sintomas de ansiedade, depressão e stress, indicando um impacto negativo na saúde mental dessa população. Observou-se também um aumento do consumo de álcool, possivelmente como um mecanismo de defesa perante as adversidades enfrentadas durante a pandemia. Estes achados evidenciam a necessidade de políticas e de programas de apoio específicos direcionados aos estudantes universitários, de forma a promover o cuidado com a saúde mental (depressão, ansiedade e stress) e prevenir o consumo de álcool. É fundamental que as instituições do ensino superior, profissionais de saúde e demais envolvidos estejam atentos a estas questões, implementando estratégias eficazes.

Para a realização de futuros estudos é fundamental aprofundar o conhecimento sobre a saúde mental dos estudantes universitários. Dentre as possíveis linhas de pesquisa, destacam-se a necessidade de estudos longitudinais que acompanhem os estudantes ao longo do tempo, permitindo uma análise mais abrangente das mudanças dos fatores de risco e a proteção da saúde mental nesse período. Além disso, é indispensável investigar a eficácia de intervenções específicas voltadas para a promoção do bem-estar psicológico e a redução do consumo prejudicial de álcool na população universitária. Compreender o impacto das políticas institucionais e explorar o potencial das intervenções online também demonstra ser essencial para a implementação de medidas efetivas de suporte e prevenção. Ao direcionar esforços para essas áreas de pesquisa, estaremos mais preparados para desenvolver estratégias eficazes e melhorar a saúde mental dos estudantes universitários, proporcionando um ambiente acadêmico saudável e favorável ao seu desenvolvimento integral.



Referências Bibliográficas

Agudo, et. al. 2018. A transição para a idade adulta e os seus marcos: que efeito na sintomatologia depressiva? [Em linha] Disponível em: https://repositorio.ul.pt/bitstream/10451/3086/2/ulfp037654_tm_tese.pdf (Consultado a: 07/06/2022)

Alzqueta et.al. 2020. How the COVID-19 pandemic has changed our lives: A study of psychological correlates across 59 countries. [Em linha] Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33128795/> (Consultado a: 02/05/2023)

Bountress, et. al. (2022) The SARS-COV-2 pandemic impacts psychiatric outcomes and alcohol use among college students [Em linha] Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35186215/> (Consultado a: 08/03/2023)

Carlesso, 2019. Os desafios da vida académica e o sofrimento psíquico dos estudantes universitários. [Em linha] Disponível em: <https://click.endnote.com/viewer?doi=10.33448%2Frsd-v9i2.2092&token=WzM3ODE2MzUsIjEwLjMzNDQ4L3JzZC12OWkyLjIwOTIiXQ.pUSgYJgHYUS2wC84LpYh55kVug> (Consultado a: 15/08/2022)

Costa et. al. 2022. Consumo das principais substâncias psicoativas em tempos de pandemia COVID-19 nos estudantes do ensino superior. [Em linha] Disponível em: <https://bibliotecadigital.ipb.pt/handle/10198/28219> (Consultado a: 02/03/2023)

Dick, et. Al. 2019. A systematic review of the effectiveness of digital interventions for illicit substance misuse harm reduction in third-level students. [Em linha] Disponível em: <https://bmcpublichealth.biomedcentral.com/counter/pdf/10.1186/s12889-019-7583-6.pdf> (Consultado a: 10/06/2022)



Fernandes, 2011. Adaptação académica e auto-eficácia em estudantes universitários do 1º ciclo de estudos. [Em linha] Disponível em: https://bdigital.ufp.pt/bitstream/10284/2253/3/DM_15256.pdf (Consultado a: 17/03/2023)

Ferreira, 2008. Consumo de Álcool e Comportamentos de Risco nos Estudantes do Ensino Superior [Em linha] Disponível em: <https://ria.ua.pt/bitstream/10773/1015/1/2008001354.pdf> (Consultado a 14/01/2023)

Ferreira, M., Santos, J., Sampaio, F., Moreira, M., Nogueira, A., Guerra, M., Brito, I., 2023. Estilos de vida dos estudantes do ensino superior: Contributos para a promoção da saúde. *Revista de Enfermagem Referência VI Série.*.. <https://doi.org/10.12707/rvi22022>

Ferreira, M. M. S. V., Santos, J. M., Sampaio, F., Moreira, M. T., Nogueira, A., Guerra, M., & Brito, I. (2023). Estilos de vida dos estudantes do ensino superior: Contributos para a promoção da saúde. *Revista de Enfermagem Referência*, 1-10.

Garcia et. al. 2017. Estresse acadêmico e consumo de álcool em universitários de nova entrada. [Em linha] Disponível em: <https://click.endnote.com/viewer?doi=10.30681%2F25261010&token=WzM3ODE2MzUsIjEwLjMwNjgxLzI1MjYxMDEwIl0.dLyRm6wDbr-Oq6NDEIKg1V20fzc> (Consultado a: 01/07/2022)

Gogoi, et. al. (2022) University Students' Mental Health and Well-Being during the SARS-COV-2 Pandemic: Findings from the UniCoVac Qualitative Study [Em linha] Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9367732/> (Consultado a: 03/02/2022)



Gonçalves, et. al. 2023. Reflexos da SARS-CoV-2 na saúde mental de estudantes universitários. [Em linha] Disponível em:

<https://click.endnote.com/viewer?doi=10.17575%2Fpsicologia.1698&token=WzI5OTQ1NTYsIjEwLjE3NTc1L3BzaWNvbG9naWEuMTY5OCJd.gjYuxCDczLvVhV-wBeujwzMKV10> (Consultado a: 10/07/2023)

Gonçalves, J. S., Fava, S. M. C. L., Alves, A. C., & Dázio, E. M. R. (2019). Reflexões acerca do panorama de consumo de álcool e/ou outras drogas entre estudantes universitários. *Revista de Enfermagem do Centro-Oeste Mineiro*, 9.

Hurlocker, Margo et. al. 2022. Mental Health Risk Profiles and Related Substance Use During Coronavirus Pandemic Among College Students Who Use Substances [Em linha] Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9017727/> (Consultado a: 12/03/2023)

Jorge et. al., 2017. Intervenções breves na redução do consumo de álcool em utentes de uma unidade de saúde familiar [Em linha] Disponível em: [file:///C:/Users/Asus/Downloads/REF_Sept2017_79to88_port%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/Asus/Downloads/REF_Sept2017_79to88_port%20(1).pdf) (Consultado a: 15/08/2022)

Lopes, et. al. 2021. Depressão, ansiedade e sintomas de estresse em universitários brasileiros durante a pandemia de SARS-COV-2: preditores e associação com satisfação de vida, bem-estar psicológico e estratégias de coping [Em linha] Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34644347/> (Consultado a: 12/03/2023)

Machado et.al. 2023. Impact of the SARS-COV-2 pandemic on the mental and physical health and overall wellbeing of university students in Portugal [Em linha] Disponível em; <https://ciencia.ucp.pt/en/publications/impact-of-the-SARS-CoV-2-pandemic-on-the-mental-and-physical-health> (Consultado a: 10/06/2023)



Moreira, 2020. Níveis de consumo de álcool em meio universitário discente na região norte de Portugal [Em linha] Disponível em: <https://click.endnote.com/viewer?doi=10.5380%2Fce.v25i0.74457&token=WzM3ODE2MzUsIjEwLjUzODAvY2UudjI1aTAuNzQ0NTciXQ.BI7KoFGAB71aDFy1kRO1odlwXSM> (Consultado a 20/06/2022)

Nogueira, 2017. Saúde mental em estudantes do ensino superior: fatores protetores e fatores de vulnerabilidade. [Em linha] Disponível em: https://repositorio.ul.pt/bitstream/10451/28877/1/ulsd730773_td_Maria_Nogueira.pdf (Consultado a: 06/07/2023)

OPAS, 2020. Álcool. [Em linha] Disponível em: <https://www.paho.org/pt/topicos/alcool> (Consultado a: 01/07/2022)

Penha et. al. 2020. Saúde mental do estudante universitário: revisão integrativa. [Em linha] Disponível em: <https://periodicos.unemat.br/index.php/jhnpeps/article/view/3549/3595> (Consultado a: 01/07/2022)

Ribeiro, 2004. Contribuição para o estudo da adaptação portuguesa das Escalas de Ansiedade, Depressão e Stress (EADS) de 21 itens de Lovibond e Lovibond. [Em linha] Disponível em: <https://repositorio.ispa.pt/handle/10400.12/1058> (Consultado a 20/10/2022)

Ribeiro, E. G., Souza, E. D., Nogueira, J. D. O., & Eler, R. (2020). Saúde mental na perspectiva do enfrentamento à SARS-COV-2: manejo das consequências relacionadas ao isolamento social. *Revista Enfermagem e Saúde Coletiva-REVESC*, 5(1), 47-57.



Rodrigues, 2010. “Adaptação ao ensino superior: vivências académicas os estudos da UBI” [Em linha] Disponível em: https://ubibliorum.ubi.pt/bitstream/10400.6/2530/1/Disserta%C3%A7ao_para_o_Mestra_do2.pdf (Consultado a: 12/01/2023)

Rodrigues, 2014. Padrões de consumo de álcool em estudantes da Universidade de Aveiro: Relação com comportamentos de risco e stress [Em linha] Disponível em: <http://publicacoes.ispa.pt/index.php/ap/article/view/789/pdf> (Consultado a: 01/02/2023)

Santos, 2013. Contributo para o estudo de depressão, ansiedade e stress em crianças com perturbação de hiperatividade e défice de atenção. [Em linha] Disponível em: <https://ubibliorum.ubi.pt/bitstream/10400.6/1505/1/Disserta%C3%A7%C3%A3o%20Sana%20Santos.pdf> (Consultado a: 15/08/2022)

Santos, 2021. Sintomas de depressão, ansiedade e estresse entre estudantes universitários: uma comparação entre os momentos pré e durante a pandemia de SARS-CoV-2. [Em linha] Disponível em: https://repositorio.unifesp.br/bitstream/handle/11600/63860/Disserta%C3%A7%C3%A3o_2021.pdf?sequence=1&isAllowed=y (Consultado a: 15/08/2022)

Sauer, et. al. (2022) The Impact of SARS-COV-2 on the Mental Well-Being of College Students [Em linha] Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9100955/> (Consultado a: 15/11/2022)

Sawicki, et. al. 2018. Intervenção breve aplicada a universitários consumidores de risco de bebidas alcoólicas [Em linha] Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1806-69762018000400006 (Consultado a: 10/06/2023)



SICAD, s.d. AUDIT – Alcool Use Disorders Identification Test 8 Em linha] Disponível em:

https://www.sicad.pt/PT/Intervencao/RedeReferenciacao/SitePages/detalhe.aspx?itemId=2&lista=SICAD_INSTRUMENTOS&bkUrl=/BK/Intervencao/RedeReferenciacao/

(Consultado a 11/08/2022)

Silva, 2021. “Apanhados pela pandemia”: Ansiedade, depressão e stress num grupo de estudantes universitários. [Em linha] Disponível:

<https://repositorio.ucp.pt/bitstream/10400.14/35206/1/202750876.pdf> (Consultado a:

10/02/2023)

Silva, et. al. 2022. Determinantes dos comportamentos aditivos: um estudo qualitativo com estudantes universitários [Em linha] Disponível em:

<https://www.sicad.pt/PT/Intervencao/PrevencaoMais/Documents/2022/Determinantes%20dos%20Comportamentos%20Aditivos%20um%20estudo%20qualitativo%20com%20estudantes%20universit%C3%A1rios.pdf> (Consultado a: 09/03/2023)

Silva, et. al. Saúde mental dos estudantes universitários. [Em linha] Disponível em:

<https://click.endnote.com/viewer?doi=10.25248%2Freaenf.e6228.2021&token=WzM3ODE2MzUsIjEwLjI1MjQ4L3JlYWVuZi5lNjIyOC4yMDIxIl0.1JAVJ7k2qqOBnytZRUFqLLhujg> (Consultado a: 15/11/2022)

SNS24, 2023. SARS-CoV-2. [Em linha] Disponível em:

<https://www.sns24.gov.pt/tema/doencas-infecciosas/SARS-CoV-2/> (Consultado a

10/06/2023)

Tavares, 2012. Adaptação ao Ensino Superior e Otimismo em Estudantes do 1º Ano. [Em linha] Disponível em:

<https://bdigital.ufp.pt/bitstream/10284/3617/1/Disserta%C3%A7%C3%A3o%20Daniela%20Tavares%20-%20FINAL.pdf> (Consultado a: 10/04/2023)



Trigo, et. al. 2022. Consumo de Álcool nos Estudantes do Ensino Superior de Coimbra e o Impacto das Festas Académicas [Em linha] Disponível em: [file:///C:/Users/Asus/Downloads/amp,+249-256%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/Asus/Downloads/amp,+249-256%20(1).pdf) (Consultado a: 13/12/2022)

Vasconcelos, et. al. (2021) Effects of the SARS-COV-2 Mitigation Measures on Alcohol Consumption and Binge Drinking in College Students: A Longitudinal Survey [Em linha] Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34574745/> (Consultado a: 11/12/2022)