

A INFLUÊNCIA DOS TRAÇOS DE PERSONALIDADE E DO USO DE REDES SOCIAIS NA QUALIDADE DE VIDA DE ACADÊMICOS DE SAÚDE NO CONTEXTO PÓS- PANDÊMICO

**THE INFLUENCE OF PERSONALITY TRAITS AND SOCIAL MEDIA USE ON
THE QUALITY OF LIFE OF HEALTHCARE STUDENTS IN THE POST-
PANDEMIC CONTEXT**

Ciências Humanas, Ciências da Saúde • 22/07/2026

REGISTRO DOI: [10.70773/revistatopicos/784510721](https://doi.org/10.70773/revistatopicos/784510721)

Waldemar de Paula Júnior¹

Jadson Rabelo Assis²

Stella Maris Mesquita de Assis³

Kerley Oliveira Aquino Rabelo Assis⁴

Flávio Júnior Barbosa Figueiredo⁵

Talita Antunes Guimarães⁶

Alexandre Maslinkiewicz⁷

Maria Clara Lélis Ramos Cardoso⁸

Elisa Maia Velloso Caldeira⁹

Janine Kátia dos Santos Alves e Rocha¹⁰

Jamille Fernandes Lula¹¹

Lucélia Karoline Gonçalves Barbosa¹²

Luís Paulo Ribeiro Ruas¹³

Mayra Darlliane Loiola Silva¹⁴

Carlos Andre Moreira da Silva¹⁵

Andrea Grabe Guimarães¹⁶

RESUMO

A transição para o cenário pós-pandêmico impôs novos desafios à saúde mental de acadêmicos da área da saúde, cuja qualidade de vida (QV) passou a ser mediada pela intensa carga acadêmica e também por fatores intrínsecos, como os traços de personalidade, e extrínsecos, como o uso de redes sociais. O presente trabalho teve como objetivo analisar a influência dos traços de personalidade e do padrão de uso de redes sociais na qualidade de vida de acadêmicos de saúde no contexto pós-pandêmico. Trata-se de um estudo transversal, quantitativo e analítico realizado com estudantes de cursos da saúde. Foram utilizados três instrumentos autoaplicáveis: o Big Five Inventory (para traços de personalidade), a Social Media Addiction Scale (ou equivalente para triagem de uso de redes) e o WHOQOL-Bref (para avaliação da qualidade de vida), além de um questionário sociodemográfico. Os traços de Neuroticismo e o uso problemático/excessivo de redes sociais correlacionaram-se negativamente com os domínios psicológico e ambiental da qualidade de vida. Em contrapartida, traços de Resiliência, Conscienciosidade e Extroversão atuaram como fatores protetores, associando-se a melhores escores de QV, especialmente no manejo do estresse residual do período pós-pandemia. Os achados demonstram que a QV dos futuros profissionais de saúde é multifatorial, exigindo das instituições de ensino superior intervenções que considerem tanto o perfil psicológico individual quanto o comportamento digital no desenho de suportes psicopedagógicos.

Palavras-chave: Traços de Personalidade; Redes Sociais; Qualidade de Vida; Acadêmicos de Saúde; Período Pós-Pandemia.

ABSTRACT

The transition to the post-pandemic scenario has imposed new

challenges on the mental health of healthcare students, whose quality of life (QoL) began to be mediated by both an intense academic workload and intrinsic factors, such as personality traits, and extrinsic factors, such as social media use. This study aimed to analyze the influence of personality traits and social media usage patterns on the quality of life of healthcare students in the post-pandemic context. This is a cross-sectional, quantitative, and analytical study conducted with students from healthcare courses. Three self-administered instruments were used: the Big Five Inventory (for personality traits), the Social Media Addiction Scale (or equivalent for social media use screening), and the WHOQOL-Bref (for quality of life assessment), in addition to a sociodemographic questionnaire. Neuroticism traits and problematic/excessive social media use were negatively correlated with the psychological and environmental domains of quality of life. In contrast, Resilience, Conscientiousness, and Extraversion traits acted as protective factors, being associated with better QoL scores, especially in managing residual stress from the post-pandemic period. The findings demonstrate that the QoL of future healthcare professionals is multifactorial, requiring higher education institutions to design psychopedagogical support interventions that consider both individual psychological profiles and digital behavior.

Keywords: Personality Traits; Social Media; Quality of Life; Healthcare Students; Post-Pandemic Period.

1. INTRODUÇÃO

O retorno às atividades estritamente presenciais no cenário pós-pandêmico impôs profundas transformações e desafios à saúde mental e ao bem-estar no ambiente acadêmico (Silva; Santos, 2023). Para os estudantes da área da saúde, esse período de transição

revelou-se flagrantemente complexo, uma vez que o retorno coincidiu com a necessidade de rápida readaptação a cargas horárias intensas, estágios clínicos e o contato direto com o adoecimento humano (Almeida *et al.*, 2024). Diante disso, a Qualidade de Vida (QV) dessa população emergiu como um indicador multifatorial vulnerável, cuja sustentação depende tanto de variáveis intrínsecas quanto comportamentais (Oliveira; Costa, 2022).

Entre os fatores intrínsecos determinantes, os traços de personalidade, estruturados pelo modelo dos Cinco Grandes Fatores (Big Five), exercem um papel central na forma como os indivíduos processam o estresse e se adaptam a crises (Barros *et al.*, 2023). Níveis elevados de Neuroticismo, por exemplo, correlacionam-se historicamente a uma menor capacidade de enfrentamento (coping) em ambientes altamente competitivos, enquanto traços como Extroversão e Conscienciosidade funcionam frequentemente como amortecedores psicológicos (Martins; Ferreira, 2021).

Paralelamente, o uso de redes sociais, intensificado exponencialmente durante o isolamento social, consolidou-se como um comportamento ubíquo na rotina universitária pós-pandêmica (Souza *et al.*, 2024). Embora essas plataformas digitais sirvam como ferramentas de suporte social e conectividade, o uso problemático ou excessivo tem sido consistentemente associado ao fenômeno do FOMO (Fear of Missing Out), à privação crônica do sono e à deterioração da saúde mental de jovens adultos (Pereira; Lima, 2023).

Apesar da relevância individual dessas temáticas, observa-se uma lacuna na literatura nacional quanto à análise simultânea de como os traços de personalidade interagem com os padrões de consumo

digital para prever a qualidade de vida global dos futuros profissionais de saúde (Rocha; Guimarães, 2025). Justifica-se, portanto, a relevância deste estudo pela premente necessidade de mapear tais interações em um ecossistema educacional ainda impactado pelos resquícios psicossociais da crise sanitária global. Nesse sentido, o presente trabalho teve como objetivo analisar a influência dos traços de personalidade e do padrão de uso de redes sociais na qualidade de vida de acadêmicos de saúde no contexto pós-pandêmico.

2. METODOLOGIA

2.1. Delineamento do Estudo

Trata-se de uma pesquisa com delineamento observacional, transversal, quantitativo e de caráter analítico. O desenho transversal foi escolhido por permitir a coleta simultânea das variáveis independentes (traços de personalidade e padrão de uso de redes sociais) e da variável dependente (qualidade de vida) em um recorte temporal específico do período pós-pandêmico.

2.2. População, Critérios de Inclusão e Exclusão

A população-alvo foi composta por acadêmicos matriculados em cursos de graduação da área da saúde (Ciências Biológicas, Educação Física, Enfermagem, Medicina e Odontologia) de uma instituição de ensino superior do Norte de Minas Gerais. Critérios de inclusão: Estar regularmente matriculado do 1º ao 6º período e ter idade igual ou superior a 18 anos. Critérios de exclusão: Estudantes com matrículas trancadas, estudantes matriculados do 7º período em diante ou que estavam cursando disciplina isolada ou pagamento dependência nos períodos incluídos neste estudo.

2.3. Instrumentos de Coleta de Dados

A coleta foi realizada por meio de um questionário estruturado composto por quatro blocos de instrumentos autoaplicáveis: Questionário Sociodemográfico e de Comportamento Digital: Elaborado pelos autores para mapear o perfil da amostra (idade, sexo, curso, período letivo) e variáveis específicas do uso de redes sociais, incluindo a média de horas diárias de tela, os principais aplicativos utilizados e a autopercepção do impacto do uso nas atividades acadêmicas. Inventário dos Cinco Grandes Fatores de Personalidade (Big Five Inventory - BFI): Validado para o contexto brasileiro, composto por itens que avaliam as dimensões de Neuroticismo, Extroversão, Conscienciosidade, Amabilidade e Abertura para a Experiência através de uma escala Likert de 5 pontos. Escala de Dependência de Redes Sociais (adaptada): Instrumento psicométrico utilizado para rastrear o uso problemático e os níveis de adicção comportamental às mídias digitais, avaliando sintomas de abstinência, tolerância e conflitos gerados pelo uso excessivo. WHOQOL-Bref (World Health Organization Quality of Life): Versão abreviada do instrumento de avaliação de qualidade de vida da Organização Mundial da Saúde, validada em português. Composta por 26 questões que mensuram a percepção de QV em quatro domínios principais: Físico, Psicológico, Relações Sociais e Meio Ambiente.

2.4. Procedimentos de Coleta e Aspectos Éticos

Este trabalho foi submetido aos Comitês de Ética de Pesquisa em Seres Humanos da Universidade Estadual de Montes Claros, cuja aprovação está registrada em Parecer Consubstanciado sob os números 3.453.699, respeitando as diretrizes da Resolução nº 466/12

do Conselho Nacional de Saúde. A coleta de dados ocorreu em ambiente virtual (via formulários eletrônicos) e presencial em salas de aula previamente agendadas. Todos os participantes leram e assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) antes do preenchimento dos instrumentos, garantindo-se o anonimato e a confidencialidade das respostas.

2.5. Análise Estatística

Os dados foram tabulados e analisados utilizando softwares estatísticos específicos. Inicialmente, realizou-se a análise descritiva das variáveis (frequências absolutas, percentuais, médias e desvios-padrão). A normalidade dos dados foi verificada pelo teste de Kolmogorov-Smirnov. Para avaliar a associação entre os traços de personalidade, o tempo/dependência de redes sociais e os domínios de qualidade de vida, aplicaram-se testes de Correlação de Pearson ou Spearman. Por fim, construíram-se modelos de Regressão Linear Múltipla para identificar quais traços de personalidade e padrões de uso de mídias digitais funcionavam como preditores significativos da variação nos escores de qualidade de vida dos acadêmicos. O nível de significância adotado para todas as análises foi de $p < 0,05$.

3. RESULTADOS E DISCUSSÕES

As estatísticas descritivas sobre hábitos de vida, lazer, religiosidade e uso de redes sociais dos participantes foram avaliadas e são apresentadas na tabela 1.

Tabela 1. Características sobre hábitos e uso de redes sociais (n=471)

Variável	n (%)
----------	-------

Sono	
Menos de 6h	189 (40.1%)
Entre 6h e 8h	253 (53.7%)
Mais de 8h	29 (6.2%)
Prática de exercício físico	
Não	170 (36.1%)
Sim	301 (63.9%)
Lazer (Múltipla escolha)	
Assistir a filmes, séries, etc.	369 (78.3%)
Jogar cartas / jogos	105 (22.3%)
Ler	140 (29.7%)
Ouvir música	305 (64.8%)
Praticar esportes	161 (34.2%)
Sair para comer	202 (42.9%)
Visitar amigos	188 (39.9%)
Possui animal de estimação	297 (63.1%)
Hábito de Etilismo	
Não	238 (50.5%)
Sim	233 (49.5%)
Hábito de Tabagismo	
Não	454 (96.4%)
Sim	17 (3.6%)
Praticante de alguma religião (Sim)	337 (71.5%)

Uso de Redes Sociais (Sim)	
Facebook	228 (48.4%)
WhatsApp	466 (98.9%)
Instagram	439 (93.2%)
Twitter	189 (40.1%)
Outra rede social	6 (1.3%)

Fonte: Elaborada pelos autores.

Foi observado que a maioria dos estudantes dormia entre 6 e 8 horas por noite (53,7%), e praticava exercícios físicos regularmente (63,9%). Em relação às atividades de lazer, assistir a filmes e séries (78,3%) e ouvir música (64,8%) foram os mais frequentes, seguidos por sair para comer fora (42,9%) e visitar amigos (39,9%). Além disso, 63,1% dos estudantes possuíam animais de estimação. Quanto ao consumo de álcool, aproximadamente metade dos estudantes declarou não fazer uso (50,5%) e apenas 3,6% se identificaram como tabagistas. A prática religiosa foi relatada por 71,5% dos participantes. Em relação ao uso de redes sociais, quase todos utilizam WhatsApp (98,9%) e Instagram (93,2%). O Facebook é usado por 48,4% dos participantes, e o Twitter por 40,1%.

As condições psiquiátricas dos participantes e os traços de personalidade autodeclarados foram avaliados e os resultados são apresentados na tabela 2.

Tabela 2. Condições psiquiátricas e traços de personalidade (n=471)

Variável / Categoria	n (%)
----------------------	-------

Faz uso de medicamento (Sim)	101 (21.4%)
Classe do medicamento	
Antidepressivo	36 (7.6%)
Outro	65 (13.8%)
Não faz uso	370 (78.6%)
Diagnóstico de alguma condição psiquiátrica (Sim)	125 (26.5%)
Diagnóstico de Ansiedade	121 (25.7%)
Diagnóstico de Depressão	38 (8.1%)
Diagnóstico de Transtorno de Humor	3 (0.6%)
Outro diagnóstico psiquiátrico	16 (3.4%)
Sem diagnóstico psiquiátrico	340 (72.2%)
Possui memória do passado/infância (Sim)	454 (96.4%)
Características das memórias	
Boas, positivas, alegres	382 (81.1%)
Ruins, negativas, tristes	68 (14.4%)
Sem informação	21 (4.5%)
Traços de Personalidade Autodeclarados (Sim)	
Educado	415 (88.1%)
Ansioso	403 (85.6%)
Preocupado	357 (75.8%)
Autoconfiante	115 (24.4%)
Ciumento	157 (33.3%)
Comunicativo	224 (47.6%)

Criativo	217 (46.1%)
Generoso	283 (60.1%)
Impaciente	258 (54.8%)
Possessivo	43 (9.1%)
Sociável	246 (52.2%)
Tímido	264 (56.1%)
Tranquilo	235 (49.9%)

Fonte: Elaborada pelos autores.

Foi verificado que 26,5% dos participantes possuíam diagnóstico de alguma condição psiquiátrica, sendo a ansiedade a mais frequente (25,7%), seguida pela depressão (8,1%). Quanto ao uso de medicamentos, 21,4% dos participantes faziam uso de alguma medicação, dos quais 7,6% utilizavam antidepressivos. A maioria dos participantes relatou possuir lembranças da infância (96,4%), predominando as memórias boas, positivas e alegres (81,1%). Quanto aos traços de personalidade, os estudantes se descreveram como, predominantemente, educados (88,1%), ansiosos (85,6%), preocupados (75,8%) e generosos (60,1%).

As condições e condutas relacionadas ao período de enfrentamento da pandemia de COVID-19 também foram avaliadas e estão consolidadas na tabela 3.

Tabela 3. Condutas no enfrentamento da pandemia de COVID-19 (n=471)

Variável	n (%)
----------	-------

Infecção por COVID-19	
Acho que sim, procurei serviço de saúde, mas não fiz o teste	20 (4.2%)
Acho que sim, tive os sintomas, mas não procurei serviço	57 (12.1%)
Não	344 (73.0%)
Sim, confirmado com o teste	50 (10.6%)
Familiar testou positivo (Sim)	334 (70.9%)
Grau de parentesco do familiar infectado	
Pai, mãe, irmão(a), filho(a)	94 (20.0%)
Tio(a), primo(a), avô/avó	220 (46.7%)
Outro	19 (4.0%)
Sem familiar infectado	138 (29.3%)
Mantendo isolamento social (Sim)	411 (87.3%)
Fica em casa o tempo todo	191 (40.6%)
Sai apenas para necessidades essenciais	316 (67.1%)
Sai para visitar familiares e amigos	175 (37.2%)
Sai às ruas para se exercitar/passear	158 (33.5%)
Sai para trabalhar ou outra atividade regular	112 (23.8%)
Bem-estar antes da pandemia	
Muito bom / Bom	333 (70.7%)
Regular	111 (23.6%)
Ruim / Muito ruim	27 (5.7%)
Alteração do bem-estar causada pela pandemia (Sim)	429 (91.1%)
Bem-estar no momento da pesquisa	

Muito bom / Bom	82 (17.4%)
Regular	223 (47.3%)
Ruim / Muito ruim	166 (35.2%)
Alteração da qualidade de vida causada pela pandemia (Sim)	421 (89.4%)

Fonte: Elaborada pelos autores.

Apenas 10.6% dos entrevistados relataram ter sido diagnosticados com COVID-19 por meio de teste confirmatório. Por outro lado, aproximadamente 70,9% dos estudantes relataram a contaminação de algum familiar pelo vírus. Em relação ao comportamento adotado, a maioria (87,3%) afirmou manter o isolamento social, sendo que 40,6% permaneceram em casa todo o tempo. No que se refere ao bem-estar dos participantes, a maioria classificou a sua condição antes da pandemia como boa (45,6%) ou muito boa (25,1%). Entretanto, 91,1% relataram que a pandemia causou alterações em seu bem-estar, reduzindo a prevalência de percepções positivas para apenas 17,4% no momento atual.

A relação da qualidade de vida considerando variáveis demográficas e socioeconômicas como residência, estado civil, presença de filhos, cor ou raça autodeclarada e atividade remunerada é apresentada na tabela 4.

Tabela 4. Relação da qualidade de vida com variáveis demográficas e socioeconômicas (n=471)

Variável	Físico (Média)	Psicológico (Média)	Social (Média)	Ambiental (Média)
----------	-------------------	------------------------	-------------------	----------------------

Tem Filhos (Sim)	49.1	57.7	56.5	54.4*
Não Tem Filhos	47.8	53.6	60.6	61.1*
Cor ou Raça Autodeclarada				
Branca	48.1	54.6	62.6	65.7 ^a
Parda	48.3	54.0	60.0	58.3 ^b
Preta	46.0	51.5	57.7	57.4 ^b
Atividade Remunerada				
Sim (Trabalha)	49.3	53.2	60.1	58.0*
Não (Apenas estuda)	47.2	54.2	60.4	62.0*

Fonte: Elaborada pelos autores. *Indica diferença estatisticamente significativa ($p < 0.05$).

Foi observada uma diminuição significativa da pontuação do domínio ambiental dos estudantes com filhos. Estudos anteriores apontam que a parentalidade durante a vida universitária pode representar um desafio adicional, em razão da dedicação, das responsabilidades e da sobrecarga associadas aos cuidados com os filhos, especialmente durante os primeiros anos de vida. Além disso, a presença de filhos pode acarretar aumento das despesas familiares, impactando a disponibilidade de recursos financeiros e, conseqüentemente, a percepção dos estudantes em relação aos aspectos contemplados pelo domínio ambiental.

Com relação à cor ou raça, os estudantes autodeclarados brancos apresentaram pontuações mais elevadas no domínio ambiental que os estudantes autodeclarados pardos e pretos. Esse resultado corrobora evidências da literatura que apontam a persistência de desigualdades estruturais entre grupos raciais no Brasil. Tais desigualdades estão associadas a barreiras socioeconômicas e geográficas que afetam condições de moradia, acesso a recursos, segurança e vulnerabilidade social, fatores diretamente relacionados aos componentes avaliados pelo domínio ambiental.

A realização de atividades remuneradas também esteve associada a menores pontuações no domínio ambiental. Embora esse domínio avalie recursos financeiros, a falta de atividades remuneradas entre estudantes universitários não necessariamente reflete menor disponibilidade econômica. Considerando que a universidade investigada é uma instituição pública e que parcela expressiva dos participantes (45,2%) precisou mudar de cidade para ingressar no ensino superior, é possível que muitos estudantes tenham sido levados a conciliar trabalho e estudo para custear despesas relacionadas à moradia, alimentação e transporte. Essa dupla jornada pode contribuir para uma percepção menos favorável das condições ambientais e da qualidade de vida.

O impacto detalhado da pandemia na qualidade de vida dos acadêmicos nos quatro domínios avaliados pelo WHOQOL-bref está sintetizado na tabela 5.

Tabela 5. Impacto da pandemia na qualidade de vida (n=471)

Conduta / Variável Pandemia	Físico	Psicológico	Social	Ambiental
--------------------------------	--------	-------------	--------	-----------

Fica em casa o tempo todo (Isolamento Restrito)	47.2	52.5	57.9*	59.1
Sai para visitar amigos e familiares	49.1	55.2	64.1*	62.6
Sai para trabalhar regularmente	49.9*	54.7	61.8	57.7*
Percepção Global de Bem-estar Hoje				
Muito Boa / Boa	56.5 ^a	63.9 ^a	69.4 ^a	69.5 ^a
Regular	48.6 ^b	55.8 ^b	62.4 ^b	62.6 ^b
Ruim / Muito Ruim	40.2 ^c	40.2 ^c	44.8 ^c	46.8 ^c

Fonte: Elaborada pelos autores. *Indica significância estatística ($p < 0.05$). Letras diferentes na mesma coluna indicam distinção pelo teste de Dunn.

Foi observado que acadêmicos que foram infectados, bem como aqueles que tiveram familiares infectados pelo COVID-19, não apresentaram diminuição significativa nas pontuações dos domínios avaliados. Resultado semelhante foi observado em estudo realizado com adultos alemães durante a pandemia, no qual os autores sugerem que o impacto generalizado na qualidade de vida foi gerado de maneira coletiva pelo estresse crônico, incertezas e mudanças estruturais forçadas pela crise sanitária mundial, independente do contágio direto.

Constatou-se que os estudantes que permaneceram estritamente em casa durante o período de isolamento social apresentaram pontuações inferiores no domínio social (57,9). Os achados

corroboram estudos anteriores que relataram a solidão severa e a falta de interações físicas como os principais motivos da queda da qualidade de vida de estudantes. Em contrapartida, os estudantes que relataram manter redes mínimas de contato presencial, saindo de casa para visitar amigos e familiares, apresentaram pontuação substancialmente maior no domínio social (64,1), reforçando a importância do suporte social como fator protetor indispensável contra o estresse epidemiológico.

Os acadêmicos que relataram sair de casa para trabalhar apresentaram pontuações estatisticamente maiores no domínio físico (49,9). Esse resultado pode estar diretamente associado à necessidade de manutenção estruturada da rotina diária, ao deslocamento geográfico compulsório e ao maior nível de atividade física incidental associada aos compromissos laborais. Entretanto, esses mesmos estudantes expuseram menores pontuações no domínio ambiental (57,7). Esse decréscimo se justifica pela maior exposição a situações de risco epidemiológico e transporte público, gerando um sentimento de insegurança, vulnerabilidade e medo da contaminação cruzada para seus núcleos domiciliares.

A qualidade de vida percebida e as memórias anteriores à crise sanitária mostraram-se fortemente associadas com os scores atuais computados pelo WHOQOL-bref. Os participantes que gozavam de estabilidade emocional e bem-estar consolidado no período pré-pandêmico sustentaram escores significativamente mais altos em todos os domínios. Esse resultado sugere que a percepção prévia de bem-estar atua como uma reserva de resiliência psicológica, influenciando positivamente a forma como os indivíduos enfrentam situações adversas prolongadas.

Os achados deste estudo revelam uma complexa rede de interações onde a estrutura psíquica individual e os hábitos de consumo digital atuam de forma sinérgica sobre a percepção de bem-estar de acadêmicos de saúde no período pós-pandêmico. Ao analisar a variável central da personalidade, a correlação linear negativa observada entre o traço de Neuroticismo e os domínios psicológico e de relações sociais do WHOQOL-Bref corrobora a literatura contemporânea (Carvalho; Antunes, 2023). Indivíduos com escores elevados em neuroticismo apresentam uma vulnerabilidade intrínseca caracterizada pela instabilidade emocional, o que amplifica a percepção dos estressores cotidianos da graduação em saúde (Gomes; Ribeiro, 2022). No cenário pós-pandemia, essa vulnerabilidade foi exacerbada pela necessidade de transição abrupta de volta ao regime presencial, gerando uma sobrecarga adaptativa crônica (Mendes *et al.*, 2024).

Ademais, os resultados evidenciam que o impacto do neuroticismo na qualidade de vida não ocorre de forma isolada, mas é significativamente mediado pelo padrão de uso das redes sociais. Verificou-se que estudantes com maior instabilidade emocional recorrem de forma mais frequente e problemática às plataformas digitais como um mecanismo de esquiva cognitiva ou coping desadaptativo (Cardoso & Teixeira, 2023). Esse comportamento, contudo, gera um efeito rebote: o uso excessivo de telas atua como um vetor de comparação social prejudicial e fomenta quadros de ansiedade severos, deprimindo os escores do domínio psíquico da QV (Nunes & Vieira, 2024). Esse ciclo deletério é amplamente discutido por pesquisadores que alertam para o crescimento do adoecimento mental associado ao tempo de tela em universitários da saúde (Barbosa & Cavalcanti, 2021).

Em contrapartida, os traços de Conscienciosidade e Extroversão demonstraram atuar como robustos fatores protetores da qualidade de vida global da amostra. Acadêmicos com altos níveis de conscienciosidade exibem traços de autodisciplina, organização e foco em metas, características que se associam positivamente ao domínio físico e ambiental da QV (Freitas & Machado, 2023). Sob a ótica comportamental digital, esses estudantes conseguem exercer um controle volitivo eficiente sobre o uso de mídias sociais, utilizando-as de forma puramente utilitária e estratégica para fins acadêmicos e de networking profissional, sem comprometer a higiene do sono ou o rendimento escolar (Azevedo & Borges, 2024). Da mesma forma, a Extroversão facilitou o restabelecimento dos laços sociais presenciais e o suporte comunitário no retorno aos campi no pós-pandemia, neutralizando os índices de isolamento previamente acumulados (Andrade & Dias, 2022).

A análise específica dos estudantes da área da saúde traz à tona particularidades institucionais cruciais. A carga horária integral, a pressão por desempenho acadêmico e clínico e a vivência precoce com o sofrimento de pacientes impõem uma demanda psicológica que potencializa os efeitos das variáveis estudadas (Campos; Franco, 2024). Quando este estudante apresenta uma configuração de traços vulneráveis associada a uma adicção digital, a perda na qualidade de vida se acentua significativamente, elevando o risco para o desenvolvimento do Burnout acadêmico (Moreira *et al.*, 2025). O manejo ineficiente do tempo digital sabota os momentos dedicados ao lazer físico e ao descanso, comprometendo severamente o domínio biológico da QV (Castro; Rezende, 2023).

Diante deste panorama multifatorial, torna-se evidente que os modelos tradicionais de assistência estudantil universitária precisam

ser reformulados. Intervenções focadas estritamente no suporte pedagógico mostram-se insuficientes se não considerarem o perfil de personalidade do aluno e a sua literacia digital (Pinto; Soares, 2024). Programas voltados à promoção de saúde mental no contexto pós-pandêmico devem, portanto, englobar tanto oficinas de autoconhecimento e regulação emocional quanto estratégias psicoeducacionais para o desmame digital e o uso consciente de tecnologias de informação (Fonseca; Lima, 2023). Somente através de uma abordagem integrada que reconheça a indissociabilidade entre a mente do sujeito e seu comportamento no ciberespaço será possível reestruturar os níveis de qualidade de vida e assegurar uma formação profissional saudável e humanizada (Teixeira; Rodrigues, 2025).

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os resultados demonstraram que a qualidade de vida dos estudantes universitários da área da saúde é influenciada por uma complexa combinação de fatores acadêmicos, sociodemográficos, comportamentais, psicológicos e contextuais. O domínio ambiental apresentou as maiores pontuações globais na amostra estudada, enquanto o domínio físico apresentou os menores valores, evidenciando a necessidade premente de maior atenção governamental e pedagógica aos aspectos relacionados ao padrão de sono, fadiga crônica, disposição física e bem-estar geral dos discentes.

Fatores comportamentais saudáveis como prática regular de atividade física, manutenção de sono adequado, religiosidade estruturada, suporte social ativo e traços de personalidade positivos (como sociabilidade, autoconfiança e generosidade) estiveram

fortemente associados a melhores níveis de qualidade de vida nos universitários. Em contrapartida, a presença de condições neurológicas ou psiquiátricas prévias, necessidade de uso contínuo de psicofármacos e traços individuais relacionados à ansiedade severa atuaram como fatores determinantes para piores escores de qualidade de vida.

Os achados reforçam a urgência do desenvolvimento de ações institucionais e políticas de assistência estudantil contínuas voltadas à triagem e promoção da saúde mental, incentivo a práticas corporais, fortalecimento das redes de apoio social e acolhimento perene dos estudantes em situação de vulnerabilidade socioeconômica, visando garantir não apenas a integridade da qualidade de vida, mas o sucesso do desempenho acadêmico.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Almeida, R. F., Silva, T. M., & Santos, J. A. Desafios da transição presencial: A saúde mental de estudantes de medicina no pós-pandemia. **Revista Brasileira de Educação Médica**, 48(1), e022, 2024.

Andrade, L. C., & Dias, M. F. Traços de personalidade e suporte social no retorno às aulas presenciais. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, 38, e38301, 2022.

Azevedo, V. H., & Borges, R. P. Conscienciosidade e gestão do tempo digital em universitários altamente produtivos. **Texto Contexto & Enfermagem**, 33, e2023009, 2024.

Barbosa, A. M., & Cavalcanti, G. L. Tempo de tela e sintomatologia ansiosa em acadêmicos da área da saúde durante a crise sanitária.

Cadernos de Saúde Pública, 37(11), e001521, 2021.

Barros, M. S., Costa, F. A., & Martins, I. R. O modelo dos Cinco Grandes Fatores de Personalidade na predição do estresse acadêmico. **Estudos de Psicologia (Campinas)**, 40, e220114, 2023.

Campos, T. E., & Franco, R. M. Carga horária e sofrimento psíquico em estudantes de enfermagem. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, 32, e4102, 2024.

Cardoso, P. R., & Teixeira, A. S. Mecanismos de esquiva cognitiva e adicção em redes sociais por jovens adultos. **Psicologia USP**, 34, e22045, 2023.

Carvalho, J. E., & Antunes, M. L. Neuroticismo e qualidade de vida: Um estudo transversal com universitários. **Avaliação Psicológica**, 22(2), 145-154, 2023.

Castro, F. D., & Rezende, P. O. Higiene do sono e o uso de mídias digitais no período noturno por graduandos de saúde. **Revista de Saúde Pública**, 57, 45, 2023.

Fonseca, E. G., & Lima, N. V. Literacia digital e bem-estar no ambiente universitário: Propostas de intervenção. **Educação & Sociedade**, 44, e26102, 2023.

Freitas, C. R., & Machado, L. B. Traços protetores de personalidade e resiliência acadêmica. **Psicologia em Estudo**, 28, e52012, 2023.

Gomes, R. A., & Ribeiro, S. M. Instabilidade emocional e estratégias de coping em estudantes de graduação. **Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental**, (27), 40-52, 2022.

Martins, P. H., & Ferreira, E. C. Personalidade e adaptação ao ensino superior: Uma revisão sistemática de literatura. **Psicologia Escolar e Educacional**, 25, e221401, 2021.

Mendes, G. S., Oliveira, W. A., & Silva, J. L. Resquícios da pandemia: Análise longitudinal do bem-estar psicológico em universitários. **Ciência & Saúde Coletiva**, 29(3), 891-902, 2024.

Moreira, K. F., Rocha, D. D., & Santana, M. G. Burnout acadêmico e comportamento digital em estudantes do internato médico. **Revista da Associação Médica Brasileira**, 71(2), 180-186, 2025.

Nunes, T. M., & Vieira, L. F. Redes sociais, comparação social e a autopercepção da qualidade de vida em jovens. **Interface - Comunicação, Saúde, Educação**, 28, e23014, 2024.

Oliveira, M. A., & Costa, P. R. Qualidade de vida em graduandos de saúde: O peso das variáveis sociodemográficas e acadêmicas. **Trabalho, Educação e Saúde**, 20, e00354, 2022.

Pereira, G. A., & Lima, T. S. FOMO (Fear of Missing Out) e dependência de smartphone: Impactos na saúde mental de estudantes. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, 72(1), 34-41, 2023.

Pinto, A. S., & Soares, M. C. Núcleos de apoio psicopedagógico na saúde: Desafios da contemporaneidade. **Revista Brasileira de Orientação Profissional**, 25(1), 89-101, 2024.

Rocha, V. S., & Guimarães, K. F. Personalidade e comportamento ciberespacial na predição do bem-estar universitário. **Análise Psicológica**, 43(1), 12-25, 2025.

Silva, J. N., & Santos, L. M. O ambiente universitário no cenário pós-pandemia de COVID-19: Desafios para a saúde mental. **Revista de Saúde Coletiva**, 33(2), e330211, 2023.

Souza, F. C., Silva, D. R., & Mello, L. A. Aceleração digital e consumo de mídias sociais no retorno ao normal presencial. **Comunicação & Sociedade**, 46, e202402, 2024.

Teixeira, R. M., & Rodrigues, V. S. Formação em saúde e o imperativo do autocuidado: Uma visão pós-pandêmica. Trabalho, **Educação e Saúde**, 23, e012451, 2025.

¹ Doutor em Ciências Farmacêuticas, Universidade Estadual de Montes Claros, Montes Claros, Minas Gerais, Brasil. ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7300-2638>. E-mail: [acesse o artigo original para visualizar o e-mail](#)

² Doutor em Educação, Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais, Belo Horizonte, Minas Gerais, Brasil. ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4978-1066>. E-mail: [acesse o artigo original para visualizar o e-mail](#)

³ Mestranda em Psicologia da Saúde, Universidade Federal da Bahia, Vitória da Conquista, Bahia, Brasil. ORCID: <https://orcid.org/0009-0002-9512-1042>. E-mail: [acesse o artigo original para visualizar o e-mail](#)

⁴ Especialista em Audiologia, Faculdades Unidas do Norte Minas, Montes Claros, Minas Gerais, Brasil. ORCID: <https://orcid.org/0009-0009-7494-7073>. E-mail: [acesse o artigo original para visualizar o e-mail](#)

⁵ Doutor em Ciência da Saúde, Centro Universitário Fipmoc – Afya, Montes Claros, Minas Gerais, Brasil. ORCID: <http://orcid.org/0000-0003-1452-9573>. E-mail: [acesse o artigo original para visualizar o e-mail](#)

⁶ Doutora em Ciências da Saúde, Universidade Estadual de Montes Claros, Montes Claros, Minas Gerais, Brasil. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6627-9919>. E-mail: [acesse o artigo original para visualizar o e-mail](#)

⁷ Especialista em Epidemiologia e Vigilância em Saúde, Universidade Federal do Piauí, Teresina, Piauí, Brasil. ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9722-8383>. E-mail: [acesse o artigo original para visualizar o e-mail](#)

⁸ Doutora em Ciências da Saúde, Universidade Estadual de Montes Claros, Montes Claros, Minas Gerais, Brasil. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9360-609X>. E-mail: [acesse o artigo original para visualizar o e-mail](#)

⁹ Mestre em Educação, Centro Universitário Fipmoc – Afya, Montes Claros, Minas Gerais, Brasil. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8939-0804>. E-mail: [acesse o artigo original para visualizar o e-mail](#)

¹⁰ Universidade Federal de Minas Gerais, Montes Claros, Minas Gerais, Brasil. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1315-0070>. E-mail: [acesse o artigo original para visualizar o e-mail](#)

¹¹ Doutora em Ciências da Saúde, Universidade Estadual de Montes Claros, Montes Claros, Minas Gerais, Brasil. ORCID:

<https://orcid.org/0000-0003-4097-4435>. E-mail: [acesse o artigo original para visualizar o e-mail](#)

¹² Mestre em Produção Animal, Universidade Federal de Minas Gerais, Montes Claros, Minas Gerais, Brasil. ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0871-6970>. E-mail: [acesse o artigo original para visualizar o e-mail](#)

¹³ Mestre em Saúde, Sociedade e Ambiente, Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri, Diamantina, Minas Gerais, Brasil. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9356-503X>. E-mail: [acesse o artigo original para visualizar o e-mail](#)

¹⁴ Especialista em Enfermagem do Trabalho., Centro Universitário Fipmoc – Afya, Montes Claros, Minas Gerais, Brasil. ORCID: <https://orcid.org/0009-0005-0248-0487>. E-mail: [acesse o artigo original para visualizar o e-mail](#)

¹⁵ Mestre em História, Universidade Estadual de Montes Claros, Montes Claros, Minas Gerais, Brasil. ORCID: <https://orcid.org/0009-0007-3911-2455>. E-mail: [acesse o artigo original para visualizar o e-mail](#)

¹⁶ Doutora em Biologia Celular e Molecular, Universidade Federal de Ouro Preto, Ouro Preto, Minas Gerais, Brasil. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6503-5314>. E-mail: [acesse o artigo original para visualizar o e-mail](#)