

ASPECTOS NEUROLÓGICOS DA ANSIEDADE: ESTUDO DE CASOS EM ALUNOS DE MEDICINA

NEUROLOGICAL ASPECTS OF ANXIETY: STUDY OF CASES IN MEDICINE STUDENTS

Ana Carolina Zanon Santos¹

Monique Baptista Fock²

Ronny de Souza Marques Lopes³

Júlio César dos Santos Boechat⁴

Resumo

O artigo em questão abordará a enorme recorrência do transtorno de ansiedade em estudantes de medicina, além de seus aspectos neuro e fisiológicos, de forma a realizar dados estatísticos através da entrevista de graduandos do curso no Centro Universitário Redentor. Com o objetivo de demonstrar às causas do transtorno, suas consequências e íntima relação com os estudantes em questão.

Palavras chaves: Transtorno de ansiedade; universitários; medicina.

Abstract

The article in question addresses the enormous recurrence of anxiety disorder in medical students, in addition to their neuro and physiological aspects, in order to perform statistical facts through the interview of graduates of the course at the Centro Universitário de

¹ Graduanda do curso de medicina- **Centro Universitário Redentor**- Itaperuna-RJ- carolzanonds@gmail.com

² Graduanda do curso de medicina- **Centro Universitário Redentor**- Itaperuna-RJ- moniquebfock@gmail.com

³ Graduando do curso de medicina- **Centro Universitário Redentor**- Itaperuna-RJ- ronny_lopes2@hotmail.com

⁴ Professor orientador: Doutor em Cognição e Linguagem- **Universidade Estadual do Norte Fluminense Darcy Ribeiro** - UENF- Mestre em Cognição e Linguagem UENF- julioboechat@yahoo.com.br

Redentor. For the purpose of demonstration the causes of the disorder with its consequences and a close relationship with the graduating students in question.

Keyword: Anxiety disorder; university students; medicine

INTRODUÇÃO

Tradicionalmente, o curso de medicina é reconhecido por sua dificuldade e alto nível de exigência, demandando de seus graduandos muita dedicação, esforço e sacrifício, além de uma resistência física e emocional.

O alto custo das universidades particulares, vinculado ao prestígio social da profissão, gera uma pressão familiar que concomitantemente à enorme carga horária e grade curricular extensa induz aos alunos um superdimensionamento do curso.

Dessa forma, o alto nível de cobrança e muitas vezes a frustração e esgotamento físico dos estudantes podem ocasionar, nos mesmos, transtornos neurológicos como ansiedade, estresse e até mesmo síndromes como *burnout*.

Estudos relatam obsessividade, perfeccionismo e autoexigência como um traço comum da personalidade entre estudantes de medicina, sendo frequente o aparecimento de distúrbios de ansiedade, auto medicação (venvanse, ritalina), depressão, alcoolismo e até mesmo suicídio entre os mesmos.

A ansiedade pode ser definida como um distúrbio mental caracterizado por sentimento de preocupação, medo, insônia, tensão muscular, entre outros, fortes o suficientes para interferir nas atividades diárias do afetado.

O estresse causado por esse distúrbio gera uma quebra no equilíbrio homeostático do organismo, podendo ocorrer certas alterações como liberação de adrenalina e neuropeptídeos do hipotálamo, levando à conseqüente liberação do hormônio adrenocorticotrófico (ACTH) e hormônios glicocorticóides nas glândulas adrenais.

Desta maneira, os glicocorticóides atuam em diversos tecidos celulares, como o tecido nervoso, devido à sua ligação com os receptores do hipocampo, afetando assim a cognição, e podendo causar até atrofia do mesmo.

Dado o exposto, o presente estudo avaliará estudantes do curso de Medicina do Centro Universitário Redentor. De forma a comparar os resultados entre si e com outras investigações semelhantes, afim de obter uma noção da realidade vivenciada pelos participantes do estudo abrangendo suas causas, e conseqüências.

MATERIAIS E MÉTODOS

Delineamento da Pesquisa

Realizou-se um estudo transversal da incidência de ansiedade em alunos do curso de medicina do Centro Universitário Uniredentor. Atingindo quatro períodos diferentes, entre eles, o primeiro, o terceiro, o quinto e o sexto período.

A pesquisa abrange estudantes de ambos os sexos e de qualquer idade, sendo quesito obrigatório apenas que esteja cursando o curso de medicina na Uniredentor dentro dos períodos citados.

O estudo foi realizado entre as datas de 08 de maio de 2018 e 30 de maio de 2018 com 106 pessoas, dentre elas 71 mulheres e 35 homens.

Instrumentos

“questionário on-line”

Trata-se de um formulário onde os estudantes foram incentivados a respondê-los via on-line. O questionário obtinha perguntas estratégicas e objetivas a fim de demonstrar às causas do transtorno, suas consequências e íntima relação com os estudantes em questão.

As perguntas realizadas foram baseadas nos tópicos abaixo:

Nome e período em que se encontra o entrevistado;

Quantas horas de sono o aluno dorme por noite;

Se o aluno possui cronograma regular de estudo;

Se realiza atividade física frequente. Em caso de não praticar, quais motivos o inibe;

Se aluno se sente pressionado pela sua família, amigos e por si próprio pelo alto custo do curso de Medicina;

Se faz ingestão de álcool como uma forma de relaxamento;

Se tem o costume de passar noites inteiras acordado estudando em semana de prova;

Se faz o uso de medicamentos neuroestimulantes para aumentar o rendimento nos estudos, se sim, se faz com orientação médica;

Se o indivíduo se sente frustrado por não conseguir alcançar notas desejadas;

Se o estudante faz uso de drogas como calmantes e/ou cannabis para dormir;

Se a pessoa se considera ansiosa.

Análise dos Dados

Ao final da pesquisa, é montado um gráfico com as porcentagens de cada escolha e a partir daí são elaborados os resultados e conclusões do estudo.

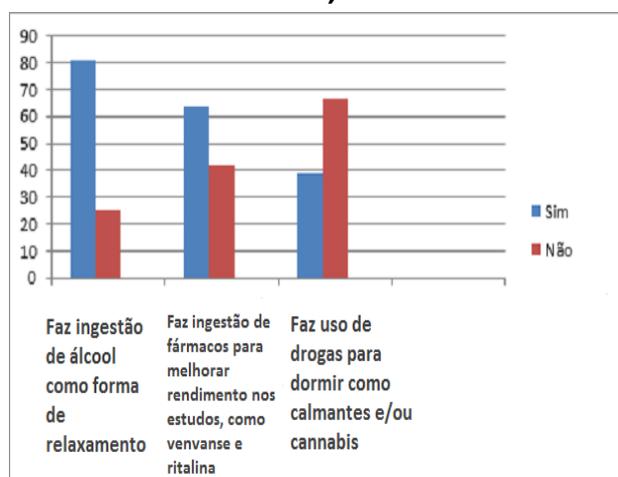
RESULTADOS

Foram analisados 106 questionários de alunos do curso de Medicina do Centro Universitário Uniredentor, sendo o gênero feminino predominante com 66,98% (n=71) dos entrevistados, ao passo que o gênero masculino representou 33,01% (n=35). Contudo não foi encontrada diferença estatística na prevalência de estresse e ansiedade comparando-se os gêneros, provavelmente pelo baixo tamanho amostral.

O estudo revela que um fator desencadeante para o desenvolvimento da ansiedade é predominante entre os estudantes de medicina, como a falta de 8 horas de sono por noite, o recomendado para um padrão saudável de vida. De forma que apenas aproximadamente 14% dos entrevistados revelaram dormir o recomendado.

Já quando o assunto se relaciona com o uso de drogas, o resultado é ainda mais significativo, revelando que 81 dos 106 dos entrevistados, totalizando 76,41% dos mesmos, faz uso de álcool como forma de relaxamento, além da alta incidência de fármacos neuroestimulantes para aumentar a concentração e rendimento nos estudos como venvanse e ritalina, na maioria dos casos, automedicados sem prescrição médica, como relatado pelos mesmos.

Gráfico 1: Relação do uso de drogas nos acadêmicos entrevistados (número de entrevistados 106)



A má alimentação, frustração pelas notas baixas, pressão psicológica devido ao alto custo dos estudos e o enorme desgaste físico e mental em semanas de provas também foram fatores presentes na vida de mais de 50% dos entrevistados.

DISCUSSÕES

A palavra "ansiedade" tem origem no latim *anxietas*, e significa "angústia". É definido como um sentimento desagradável de medo e apreensão, caracterizado por um desconforto oriundo da antecipação do desconhecido e perigo.

Em acadêmicos de medicina, esse sentimento é bastante manifesto ao decorrer dos períodos. Tal desenvolvimento emocional atua diretamente relacionado ao modo de vida do estudante, o cotidiano e a maneira como encaram os problemas e preocupações.

Tal sentimento, se desmoderado, ou se qualitativamente diverso do que se é estabelecido normal, a modo de interferir na qualidade de vida, no desempenho diário do acadêmico e até mesmo alterando o conforto emocional, pode ser reconhecido como patológico.

A ansiedade normal é gerada por uma expectativa por meio de um motivo, de modo a ser uma autopreservação, sendo um estímulo de ação. Já a ansiedade patológica é um sentimento desagradável, e intenso, sendo desproporcional ao estímulo, ou sem nenhum estímulo aparente.

A maneira mais efetiva de diferenciar a ansiedade normal da ansiedade patológica é avaliar a reação ansiosa. Observar sua duração, sendo curta ou longa, se é autolimitada e principalmente, se está relacionada a algum estímulo momentâneo ou não.

A obsessividade, perfeccionismo e autoexigência se tornaram traços comuns da personalidade entre estudantes de Medicina. Sendo frequente o relato de ansiedade, drogadição, depressão e até mesmo casos de suicídio em maior número entre estudantes e profissionais médicos do que na população geral.

"São os mais frequentes transtornos emocionais na comunidade e nos sistemas primários de saúde. Sua importância foi subestimada durante muito tempo. Ainda hoje, a maioria dos novos casos não é reconhecida, diagnosticada ou tratada de forma apropriada. Além do grande sofrimento individual, os transtornos ansiosos representam um alto custo médico-social" (Bernik, 2000).

Os sintomas da ansiedade podem ser divididos em físicos: fadiga constante e progressiva, distúrbios do sono, dificuldade de relaxar, dores musculares, cefaléia e/ou enxaqueca; crises de sudorese, palpitações, distúrbios gastrointestinais, transtornos alimentares e imunodeficiência. Sintomas psíquicos: dificuldade para se concentrar; diminuição da memória; tendência a ruminar pensamentos, lentidão do pensamento. Emocionais: irritação, agressividade, desânimo, ansiedade, depressão. E por fim comportamentais: perda da iniciativa, inibição, desinteresse, tendência ao isolamento, negligência ou escrupulosidade excessiva, falta de interesse pelo trabalho e/ou lazer, adoção de uma rotina cada vez mais estreita, falta de flexibilidade,

O aluno ansioso, gera um desequilíbrio homeostático em seu corpo, gerando um estado de estresse, disparando entre outros hormônios, como a adrenalina, desencadeando então manifestações sistêmicas fisiológicas e psicológicas.

Esse estresse constante pode trazer consequências como o retardo à cicatrização de feridas, a diminuição efetiva do sistema imunológico, o aumento à susceptibilidade a agentes infecciosos e a reativação de vírus latentes. Além de aumentar a produção de citocinas pró-inflamatórias, associadas com uma série de doenças relacionadas à idade.

Agentes estressores desencadeiam também uma alta produção de cortisol, responsável pela sintomatologia depressiva, e descompensando o nível de glicose sérica no indivíduo.

O resultado da pesquisa realizada verificou que a ocorrência dos sintomas e fatores desencadeantes do estresse e ansiedade se dá em 55,66% dos alunos de medicina no Centro Universitário Uniredentor. Podendo haver então diversas razões para tal porcentagem.

A alta exigência do curso, a proximidade com situações de doenças e mortes, a distância familiar, o alto custo do curso e a extensa carga horária e grade curricular são alguns exemplos desencadeantes

Muitas vezes então os estudantes utilizam-se de drogas como “válvulas de escape” fazendo uso indiscriminado de álcool, tabaco, cannabis, e até mesmo fármacos estimulantes como ritalina e venvanse. A alta prevalência do uso de álcool (76,41%), por exemplo, implica que, mesmo se tratando de estudantes de medicina, há pouca preocupação em relação aos seus malefícios, tornando-os tão vulneráveis quanto os demais jovens da sociedade.

O estado de exaustão física e emocional surge no momento em que o aluno não consegue mais superar as adversidades, caracterizando-se pela sensação de impotência, chegando o mesmo em seu próprio limite. Os indivíduos que se tornam ansiosos, estudam mais e dormem menos, tendo pouco tempo livre, e perdendo oportunidades de se relacionar socialmente com amigos e família, estando os mesmos mais vulneráveis aos distúrbios mentais.

Por fim, relata-se a sensação de fracasso, decorrendo do fato que as atividades ocupacionais e acadêmicas se tornam um peso, sendo motivo de insatisfação, podendo o ansioso desenvolver um quadro de depressão.

CONCLUSÃO

Dado o exposto, conseguimos concluir que fatores como: insônia, uso de drogas, pressão psicológica, falta de atividades físicas, má alimentação, desgaste físico e mental devido à extensa carga horária e grade curricular do curso estão muito presentes na vida dos estudantes entrevistados, estando os mesmo muito propensos ao desenvolvimento do transtorno de ansiedade.

Concluimos que a profissão médica exige extrema responsabilidade e dedicação, sendo a graduação o momento apropriado para se formar um profissional com a adequada base teórico-prática e psicológica, para que o mesmo tenha condições de desenvolver uma boa relação médico-paciente. De forma que nossos estudos apontam a necessidade de medidas preventivas e apoio psicológico para os estudantes, proporcionando uma melhor formação médica.

REFERÊNCIAS

BALDASSIN, Sergio; MARTINS, Lourdes Conceição; DE ANDRADE, Arthur Guerra. Traços de ansiedade entre estudantes de medicina. **Arquivos médicos do ABC**, v. 31, n. 1, 2006.

BASSOLS, Ana Margareth Siqueira et al. A prevalência de estresse em uma amostra de estudantes do curso de medicina da Universidade Federal do Rio Grande do Sul. **Revista HCPA. Porto Alegre. Vol. 28, n. 3,(2008), p. 153-157**, 2008.

BENEVIDES-PEREIRA, Ana Maria T.; GONÇALVES, Maria B. Transtornos emocionais e a formação em Medicina: um estudo longitudinal. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v. 33, n. 1, p. 10-23, 2009.

BERNIK, Vladimir; LOPES, Katrini Vianna. Estresse, depressão e ansiedade. **RBM rev. bras. med**, v. 68, n. 3, 2011.

GLASER R, Kiecolt-Glaser JK. "Stress-induced immune dysfunction: Implications for health." In Nature Reviews Immunology. Vol 5:243-251, 2005.

LEMOS, Kleuber Moreira et al. Uso de substâncias psicoativas entre estudantes de Medicina de Salvador (BA). **Rev psiquiatr clín**, v. 34, n. 3, p. 118-24, 2007.

LENT, Roberto. Cem bilhões de neurônios: conceitos fundamentais de neurociência. In: **Cem bilhões de neurônios: conceitos fundamentais de neurociência**. 2004.

MACHADO, Angelo BM. Neuroanatomia funcional. In: **Neuroanatomia funcional**. 1986.

PLISZKA, Steven R. **Neurociência para o clínico de saúde mental**. Artmed Editora, 2004.

Castillo, Ana Regina GL, et al. "Transtornos de ansiedade." *Revista Brasileira de Psiquiatria* 22 (2000): 20-23.