



Revista Interdisciplinar do Pensamento Científico. ISSN: 2446-6778
Nº 5, volume 5, artigo nº 91, Julho/Dezembro 2019
D.O.I: <http://dx.doi.org/10.20951/2446-6778/v5n5a91>
Edição Especial

Eventos Produtores de Estresse Emocional mais Comuns na População de Estudantes do Curso de Medicina

Events emotional stress producers more common in the population of medical students

ROSA, Ana Laura Nunes ¹;
JUNIOR, Fábio Lima Werneck¹;
COUTO, Livia Catarina Lopes Vianna¹;
HORSTH, Raisal Amorim¹;
SPILER, Heidel Marcel²

¹Graduandos do Curso de Medicina da Universidade Redentor, Itaperuna, RJ, Brasil.

²Graduação em Medicina pela Escola de Ciências Médicas de Alagoas, 1998. Título de Mestre em Saúde da Família pela Universidade Estácio de Sá, Rio de Janeiro, 2007. Especialização Médica em Psiquiatria pela Universidade Estácio de Sá/Hospital Psiquiátrico Nossa Senhora das Vitórias, 2005.

RESUMO

Estudos apontam que a prevalência de estresse, depressão, ansiedade e uso de drogas entre estudantes de medicina é maior que a da população em geral. E ainda, há relatos que destacam a deterioração da saúde mental ao longo do tempo. Por esse motivo, o médico tem sido objeto frequente de estudos psicológicos e sociológicos, tendo em vista a natureza e as repercussões singulares de sua atividade. O estresse tem um impacto negativo no desempenho acadêmico, o que acarreta um declínio nas atitudes humanitárias e empatia, que também afeta a relação médico-paciente. Em nível pessoal, o estresse contribui para o colapso dos relacionamentos, a falta de saúde geral, o declínio no autocuidado, suicídio e também para o uso de substâncias, que muitas vezes serve como "válvula de escape" para esses estudantes. O propósito do presente estudo tem como objetivo apresentar, através de uma revisão realizada por meio de um levantamento retrospectivo de artigos científicos, reflexões sobre os principais motivos do estresse emocional, em estudantes de medicina, uma vez que a saúde mental dos profissionais de saúde constitui motivo de preocupação, tendo em vista o caráter estressante do trabalho em saúde. Além disso, exploram-se as necessidades psicológicas e acadêmicas percebidas.

Palavras-chave: saúde mental, estresse, estresse emocional e estudantes de medicina.

ABSTRACT

Studies have shown that the prevalence of stress, depression, anxiety and drug use among medical students is greater than that of the general population, And, there are reports that highlight the deterioration of mental health over time. For this reason, the doctor has been frequent subject of psychological and sociological studies, given the nature and the unique repercussions of his activity. Stress has a negative impact on academic performance, which leads to a decline in humanitarian

attitudes and empathy, which also affects the doctor-patient relationship. On a personal level, stress contributes to the collapse of relationships, lack of general health, declining self-care, suicide, and substance use, which often serves as a "escape valve" for these students. The purpose of the present study, through a review carried out by means of a retrospective survey of scientific articles, is to make reflections on the main reasons for emotional stress in medical students, since the mental health of health professionals is a concern, given the stressful nature of health work. In addition, we explore the perceived psychological and academic needs.

Keywords: mental health, stress, emotional stress and medical students.

INTRODUÇÃO

O estresse persiste no cotidiano de todas as pessoas de qualquer idade, mesmo que, não sejam percebido, está intimamente ligado com o aprendizado e a atenção. A frente de um cenário indutor de estresse, o ser humano procura minimizar o mesmo por meio da adaptação. (RODRIGUES, 2013) O estresse é inevitável as incessantes adaptações que se estabelecem necessárias aos universitários do curso de Medicina. (MONDARDO, 2005)

O vestibular extremamente competitivo, a metodologia de ensino que é diferente da usada no colegial, o curso básico longo que adia o contato com a profissão propriamente dita e pode ocasionar frustração ao aluno e a escolha da especialidade destacam-se como fatores de estresse. Acrescentam-se a isso as situações em que o aluno reside sozinho e distante de casa, o período longo e em tempo integral dos cursos, a grande quantidade de informações que precisa adquirir, a qualidade da relação professor-aluno e a influência da atividade acadêmica sobre suas atividades de lazer e relacionamentos sociais. (AGUIAR, 2009)

O escasso tempo para exercer as atividades acadêmicas e a má alimentação, foram classificados como os maiores produtores de estresse. (DA CUNHA, 2015) Alguns autores relatam que a combinação estática desses eventos fomentam aos agravos à saúde, chegando a esquizofrenia e depressão. Podendo ter sintomas mais amenos como resfriados, cálculos renais, diminuição da autoestima, entre outros. (SPARREBERGER, 2004)

Os objetivos deste estudo foram investigar o mal-estar psicológico e fisiológico da população estudante de medicina em cima dos eventos produtores de estresse altamente prejudicial para sua qualidade de vida.

MÉTODO

O presente estudo trata-se de um artigo de revisão realizado por meio de um levantamento retrospectivo de artigos científicos sobre os eventos produtores de estresse emocional em estudantes de medicina, publicados nos últimos 5 anos, nos idiomas português, inglês e espanhol. Sendo a busca efetuada nas bases de dados

Caribe em Ciências de Saúde (LILACS).

Os artigos encontrados foram pré-selecionados a partir da leitura de seus resumos, com consecutiva seleção dos artigos para a utilidade nesta revisão. Esses foram analisados e categorizados com vista ao delineamento do estudo, ano de publicação e objeto de estudo.

Para o levantamento dos artigos foram utilizadas as palavras-chave saúde mental, estresse emocional, estresse e estudantes de medicina, usadas isoladamente ou em combinação.

Os critérios de inclusão foram artigos que se referiam aos eventos produtores de estresse emocional mais comuns nos estudantes de medicina, e os de exclusão foram artigos publicados há mais de 5 anos.

Foram identificados 44 referências, no qual para o presente estudo os mesmos foram submetidos aos critérios de inclusão e exclusão, resultando em um número total de 14 artigos utilizados.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A pesquisa inicialmente realizada nas bases de dados Scientific Electronic Library Online (SciELO) e Literatura LatinoAmericana e do Caribe em Ciências de Saúde (LILACS) identificou 44 referências, usadas as palavras-chave tanto em combinação quanto isoladas. Foram excluídos os artigos repetidos e com mais de 5 anos de publicação, resultando em número total de 14 artigos.

As características dos estudos incluídos estão descritas na tabela a seguir.

AUTOR/ANO	TIPO DE ESTUDO	MATERIAIS E MÉTODO	RESULTADO
-----------	----------------	--------------------	-----------

<p>PEREIRA, 2015</p>	<p>Estudo transversal com 200 estudantes da Faculdade de Medicina da Universidade Federal de Minas Gerais que cursavam o quinto, sexto, nono e décimo períodos, e também com 30 residentes de várias especialidades do Hospital das Clínicas da UFMG que cursavam o segundo ano de residência médica (15 mulheres e 15 homens).</p>	<p>Para avaliação da depressão, utilizou-se a versão brasileira validada do Beck Depression Inventory (BDI), instrumento de triagem utilizado para medir a intensidade dos episódios de depressão. É um questionário composto por 21 itens de múltipla escolha relacionados a sintomas de depressão, como irritabilidade, falta de esperança, sentimento de culpa, fracasso e punição, além das alterações físicas de fadiga, perda de peso e diminuição da libido. Para avaliação da ansiedade, utilizou-se a versão brasileira, validada, do Stait-Trait Anxiety Inventory (Stai). Verificou-se a presença de ansiedade pelo Inventário de Ansiedade Traço de</p>	<p>Dentre os entrevistados, foram encontrados 90 indivíduos (39,1%) com diagnóstico de síndrome somática e funcional (SSF). Sua maior prevalência foi encontrada entre residentes (50%) e alunos do quinto ano (45%). O SSF foi menor nos alunos do terceiro ano (29%).</p>
----------------------	---	---	---

		Spielberger – Idate-T, por permitir a classificação da ansiedade tipo traço e não tipo estado, atendendo aos objetivos deste trabalho.	
LIMA, 2016	Participaram da pesquisa 525 estudantes, de um total de 670 com matrícula ativa do primeiro ao oitavo período do curso de Medicina da Universidade Federal do Paraná (UFPR), ciclos básico e clínico, compondo uma amostra do tipo acidental de 78,35%. Excluíram-se as pesquisadoras, os entrevistados que informaram portar algum transtorno psíquico (estresse, ansiedade, depressão ou psicose) antes do ingresso no curso e aqueles que preencheram incorretamente os questionários.	No início do período letivo, os participantes responderam a dois questionários: o Inventário de Sintomas de Estresse para Adultos de Lipp (ISSL), para avaliação do seu nível de estresse, e um questionário com perguntas gerais sobre viver longe da família e sua relação com o aprendizado. Os questionários foram aplicados no início ou ao término das aulas, conforme a conveniência dos professores de cada disciplina. O ISSL é um questionário constituído de perguntas sobre sintomas psicológicos e físicos, indicados pelo respondente conforme a frequência com que este os experimentou (nas últimas 24 horas, última semana e último mês), permitindo identificar a presença do estresse e seu grau (alerta, resistência, quase exaustão e exaustão).	Entre os pesquisados, 39,91% estavam sem estresse detectável por tal questionário, enquanto 60,09% encontravam-se estressados. A fase de resistência foi a que apresentou o maior percentual, 37,06%. Na fase de alarme, encontrava-se 1,09%, na fase de quase exaustão 1,09%, e na fase de exaustão 20,83%. Comparando-se os alunos do primeiro com os do segundo período do curso, observou-se redução significativa do percentual de alunos “sem estresse”, de 59,38% para 23,43%, e aumento daqueles que se encontravam na fase de “exaustão”, nos mesmos períodos, de 6,24% para 26,56%.
TENÓRIO, 2016	Estudo qualitativo e transversal realizado por meio da técnica de Grupo Focal em dois momentos, um com alunos do curso tradicional e outro com os de modelo ABP, e por meio de questionário semiestruturado. Também participaram dos grupos duas professoras, sendo uma moderadora e outra observadora, e duas alunas pesquisadoras, responsáveis pelas anotações nos cadernos de campo da fala subliminar de algum aluno no grupo e que não apareceria na gravação, sendo todas autoras do presente estudo.	38 alunos do curso tradicional e 40 do ABP responderam a um questionário semiestruturado elaborado pelas autoras sobre características sociodemográficas, processo de ensino-aprendizagem e aspectos psicoemocionais. Desses alunos, foram sorteados 12 de cada curso para participarem do grupo focal a partir da numeração do termo de consentimento. Esses alunos foram consultados sobre a possibilidade de data e horário para participação nessa atividade, sendo que 11 do tradicional e 12 do ABP concordaram com uma mesma data, que foi então agendada. Sete alunos do curso tradicional e oito do ABP participaram, na data marcada, de dois diferentes grupos focais, quando também assinaram um novo termo de consentimento para a participação nessa atividade e autorização da gravação de sua fala, que foi transcrita posteriormente e analisada conforme o método de pesquisa clínico-qualitativa em saúde descrito por Turato.	No curso de modelo tradicional, foram referidos como fontes de estresse o grande volume de informação, com falta de seleção do conteúdo prioritário para ser aprendido, distanciamento das aulas teóricas da aplicação prática e falta de aulas com pacientes. No curso de modelo ABP, os alunos relataram que o contato com a prática já no início do curso levou a maior motivação do aluno, propiciou o contato com o mesmo assunto em mais de um momento e foi importante na recapitulação e, com isso, na maior sedimentação do conteúdo. Os sintomas físicos e emocionais relatados pelos alunos do modelo tradicional nos períodos de estresse foram irritabilidade, ansiedade, insônia, constipação, humor lábil, baixa autoestima e choro fácil. Os alunos do modelo ABP mencionaram menos sintomas quando comparados aos alunos do modelo tradicional, entre eles tristeza e choro fácil. Um dos alunos de Lagarto fazia uso de cigarro, o que aliviava sua ansiedade.

SANTOS, 2017	Estudo analítico, transversal, de caráter quantitativo, com aplicação de formulários aos estudantes de cursos preparatórios de vestibular de Medicina e acadêmicos	Foram avaliados 178 alunos matriculados em cursos preparatórios para vestibular de Medicina da rede privada de educação em Montes Claros, bem como 78 acadêmicos de Medicina matriculados nas Faculdades Integradas	Verificou-se que os estudantes de pré-vestibular do sexo feminino e aqueles com mais de três anos de curso se apresentaram em fases avançadas do estresse. Ainda foi detectada relação entre presença
-----------------	--	---	---

	do curso de Medicina em instituições privadas de Montes Claros, Minas Gerais	Pitágoras de Montes Claros. Os graduandos foram selecionados com relação ao tempo de estudo considerando-se os períodos entre o quarto e o oitavo semestres dos cursos de Medicina. Os estudantes foram avaliados quanto à sintomatologia de estresse e ao perfil sociodemográfico. Informações sobre idade, gênero, renda familiar, tempo de curso pré-vestibular, semestre acadêmico do curso médico e presença de comorbidades (transtornos do humor e cefaleia) foram analisadas. Para avaliar a sintomatologia do estresse, foi utilizado o Inventário de Sintomas de Estresse para Adultos de Lipp (ISSL). Este inventário avalia a presença de estresse, a fase do estresse (alerta, resistência, quase exaustão e exaustão) e o tipo de sintoma mais frequente.	de cefaleia e a fase de exaustão. Nos estudantes do curso médico, apenas a associação significativa entre presença de transtornos de humor e níveis de exaustão foi observada.
ESTRELA, 2018	Pesquisa de caráter descritivo, transversal, com abordagem quantitativa, em um delineamento ex-post-facto, do tipo correlacional, teve como cenário de estudo uma Instituição de Ensino Superior (IES) localizada no sertão da Paraíba, Brasil.	Para a coleta de dados, foi utilizado um questionário composto por questões objetivas de identificação do perfil social e demográfico do estudante e o Inventário de Sintomas de Stress para Adultos de Lipp (ISSL) para avaliar o estresse. O questionário com variáveis sociodemográficas incluiu informações sobre idade, gênero, estado civil, lazer, bolsa de estudos para realizar o curso, satisfação com o curso e outras informações consideradas importantes.	A respeito da satisfação com o curso, 45,7% relatou ser excelente e a maioria negou o pensamento de desistência ou a necessidade de usar medicamento por conta do curso. Aproximadamente um terço dos estudantes relatou fazer tratamento psicológico e a maioria, às vezes, buscavam tratamento psiquiátrico. Os resultados mostram que as mulheres, os estudantes sem bolsa de estudo, as com menor satisfação com o curso, os que pensam em desistir do curso, tomam medicamento por conta do curso, os que não procuram tratamento psicológico e os que buscam tratamento psiquiátrico possuíam maiores pontuações de estresse nas fases de resistência e exaustão.
MEDEIROS, 2018	Estudo transversal, realizado com acadêmicos que frequentavam o primeiro período de graduação em Medicina no segundo semestre letivo de 2015, provenientes das três instituições de ensino superior do município de Montes Claros (MG).	Foi aplicado um questionário elaborado pelos próprios autores com informações sobre idade, sexo, estado civil, instituição onde estuda e com quem reside. Para avaliar a saúde mental dos acadêmicos, foram utilizados os instrumentos: Escala de Sonolência de Epworth; Inventário de Depressão de Beck, para a avaliação dos sintomas depressivos; Short-Form Health Survey (SF-12), para avaliar a qualidade de vida; Questionário de Saúde Geral (QSG-12), para verificar a presença de Transtornos Mentais Comuns; e o instrumento Maslach Burnout Inventory-Student Survey (MBI-SS), que avalia a presença da Síndrome de Burnout.	O resultado registrou maior prevalência de sintomas depressivos, Transtornos Mentais Comuns e sonolência diurna patológica entre as mulheres, mas com diferença estatisticamente significante apenas para os Transtornos Mentais Comuns. Nas dimensões do Maslach Burnout Inventory, as dimensões de exaustão emocional e despersonalização também apresentaram maiores escores entre as mulheres, mas sem diferenças estatisticamente significantes.

SALDANA,	Análise descritiva realizada	Todos os 262 alunos responderam o	. O resultado mostra que 20% da
----------	------------------------------	-----------------------------------	---------------------------------

2017	<p>pelo questionário diária de estresse (CED-44). Um estudo quantitativo em que os resultados mostram que o nível de estresse do entrevistado está intimamente ligado com as variáveis sociodemográficas. Integraram 262 estudantes por meio de amostra única a aleatoria. A idade varia anos, todos pertencentes a Faculdade de Medicina. As medidas foram comparadas por meio de testes T para amostras independentes para determinar os níveis de estresse.</p>	<p>Questionário de Estresse Diário (CED-44). Tal método é composto por uma versão abreviada composta por 55 itens ou eventos que costumam ocorrer às pessoas de forma mais ou menos diária. A pontuação está dividida em sete dimensões: 1) Lazer e intimidade; 2) Trabalho; 3) Aspecto sociais e intelectuais; 4) Casal e lar; 5) Trabalho de casa; 6) Aspecto econômicos e familiares; 7) Aspecto ambientes. O valor significativo foi estabelecido em $P < 0,05$. O cálculo estatístico foi realizado com o programa SPSS versão 15.0, em que o resultado é entre positivo e negativo. Dentre os entrevistados há um equilíbrio entre homens e mulheres da amostra, com divisão de 50% por gênero. Porém para distribuição de semestre, a maior porcentagem está concentrada na primeira série.</p>	<p>população com níveis entre “metade” e “muito negativo”, enquanto a maior porcentagem (46%) está em “pouco negativo”. A prova T relatou uma associação significativa entre os níveis de estresse e o gênero dos participantes, com um valor de 0,03 de significância bilateral, mostrando que as mulheres têm uma grande inclinação para o estresse acadêmico. Em contrapartida, não mostrou relação entre o nível de estresse e o grau acadêmico dos estudantes. Em relação aos Deveres de casa, o resultado foi de 40% entre moderadamente e muito negativo. O Lazer e a intimidade mostra com carga negativa de 33% , e por fim, o Aspecto econômico, Casal e lar e Aspecto sociais e intelectuais não parece contribuir para os níveis de estresse.</p>
LEAO, 2018	<p>Estudo transversal analítico realizado com estudantes maiores de 18 anos matriculados nos cursos da área da saúde (Biomedicina, Enfermagem, Fisioterapia, Medicina e Odontologia). Foi aplicado um questionário elaborado pelos pesquisadores, o Inventário de Depressão Beck (BDI) utilizado para avaliar o nível de depressão em pacientes psiquiátricos e na população em geral, e o Inventário de Ansiedade Beck (BAI).</p>	<p>O estudo piloto foi realizado para avaliar a compreensão sobre as questões e a aplicabilidade ao público entrevistado. Foram excluídos os questionários rasurados e que comprometessem o somatório dos escores dos instrumentos utilizados. Dentre os critérios de inclusão participaram 649 estudantes, 579 questionaram foram respondidos e 476 foram considerados válidos. Para o BDI o ponto de corte variam entre o mínimo (0 a 11); leve (10 a 19) moderado (20 a 35) e grave (36 a 63), sendo que o resultado mínimo é ausência de depressão. Foi considerado um valor de confiança de 95%, e resultados significativos aqueles que apresentaram um $p < 0,05$.</p>	<p>A prevalência de depressão entre os estudantes foi de 28,6%, variando entre o curso de Fisioterapia, com 35,7%, e o curso de Enfermagem, com 15,0%. Entre os estudantes destacou-se que 103 (75,8%) tinham nível leve, 32 (23,5%) nível moderado e 1 (0,7%) apresentou a forma grave da depressão. Já a prevalência de ansiedade foi de 36,1%, variando entre 52,4% para o curso de Fisioterapia e 25,9% para o curso de Medicina. Entre os alunos considerados ansiosos, 62,2% apresentaram a forma leve, 27,9% nível moderado e 9,9% nível considerado grave. O estudo mostrou que os estudantes do curso de medicina apareceu em quinto lugar como os mais ansiosos.</p>

<p>MOREIRA, 2015</p>	<p>Trata-se de um estudo exploratório, com abordagem metodológica qualitativa, realizado a partir de um questionário semiestruturado. 18 estudantes de medicina da McGill University em Montreal (CA) participaram. Todos os participantes assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Os participantes realizaram a o questionário em um website considerado seguro, para</p>	<p>O referido questionário levou em consideração questões como: estresse na formação médica, incluindo morar longe da família, conciliar atividade acadêmica e vida pessoal, avaliação do desempenho acadêmico, relação com professores; Respostas adaptativas ao estresse, incluindo a capacidade de expressar sentimentos, nível de apoio psicológico dado pela instituição/família, tempo de lazer, apoio espiritual; Respostas não adaptativas ao estresse, que envolve sentimentos negativos, grau de etilismo, grau de uso de drogas.</p>	<p>Os principais eventos estressores mencionados pelas pessoas entrevistadas foram a dificuldade de conciliar as atividades acadêmicas com a vida pessoal, o que interfere diretamente na saúde mental do indivíduo. Os estudantes se queixam de falta de tempo devido a sobrecarga de atividades do curso, e relacionam essa questão com início de transtornos psicológicos, como a ansiedade..</p>
----------------------	--	---	--

	que pudesse garantir a privacidade.		
MOUTINHO, 2017	<p>Estudo transversal e comparativo, realizado com alunos de todos os semestres do curso de medicina (12). Os alunos responderam a um questionário com dados sociodemográficos e relacionados à religiosidade (Duke Religion Index) e à saúde mental (DASS-21 - Depression, Anxiety and Stress Scale). Os alunos que se recusaram a participar do estudo foram excluídos. Para avaliar os fatores associados a cada variável dependente como estresse, depressão e ansiedade, foram utilizados modelos de regressão linear. O projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Hospital Universitário/ UFJF sob parecer número 790.822 e todos os estudantes assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.</p>	<p>O questionário de autorrelato pedia informações sociodemográficas como: idade, etnia, estado civil, situação empregatícia e renda familiar. Para avaliação da religiosidade, utilizou-se o Índice de Religião de Duke, que era composta por uma questão para a religiosidade organizacional, uma questão para a religiosidade não organizacional, e três perguntas para religiosidade intrínseca. Para avaliação da depressão, ansiedade e estresse, foi utilizada a Escala de Depressão, Ansiedade e Estresse, composta por 21 itens, que permite a avaliação simultânea dos três estados emocionais da depressão, ansiedade e estresse.</p>	<p>O questionário foi respondido por 743 estudantes, dos 1.009 matriculados no curso (73,63%). Os resultados foram: 34,6% apresentando sintomatologia depressiva; 37,2% sintomas de ansiedade; 47,1% estresse. Houve diferenças significantes entre os períodos, quando comparado a ansiedade. E também, estiveram associados ao estresse: gênero feminino, ansiedade e depressão; à depressão: gênero feminino, religiosidade intrínseca, ansiedade e estresse; à ansiedade: semestre do curso, depressão e estresse.</p>

<p>CYBULSKI, 2017</p>	<p>Estudo de investigação exploratória e comparativo, com o objetivo de estabelecer se os sintomas depressivos estariam ou não relacionadas com determinada série do curso de Medicina. Para a realização do estudo, foram aplicados questionários aos acadêmicos do curso de Medicina da Universidade Estadual de Ponta Grossa (UEPG), de todos os semestres. Dos 239 acadêmicos matriculados, 199 participaram do estudo. 40 acadêmicos foram excluídos da amostra, por motivos de não poder participar ou se recusarem. Todos os acadêmicos participantes assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, e o conteúdo foi realizado mediante autorização do Comitê de Ética em Pesquisa (COEP), conforme parecer número 808.102.</p>	<p>Para a realização do estudo, foram aplicados 3 tipos de questionários: um com o levantamento das questões socioeconômicas e demográficas dos acadêmicos; outro para o screening de sintomas depressivos (Inventário de Depressão de Beck- BDI); o último para obter informações sobre uso de medicamentos antidepressivos e sobre a adesão medicamentosa (Teste de Morisky-Green-Levine). Os estudantes foram analisados quanto às suas séries, idade, sexo, viver sozinho, nível de estresse (nulo, baixo, médio ou alto), horas de lazer por semana, parceiro fixo, uso de álcool e drogas ilícitas, tabagismo, satisfação com o desempenho acadêmico e com a escolha do curso e a falta de apoio emocional. A presença e sintomas depressivos também foram pesquisados, assim como o uso de antidepressivos no momento da pesquisa e previamente, a classe de fármaco utilizada. O grau de adesão medicamentosa foi estratificada em baixo, mediano e alto. Este questionário também avaliou aspectos relacionados com a tristeza, pessimismo, sensação de fracasso, falta de satisfação,</p>	<p>Observou-se que menos da metade do total dos acadêmicos estudados apresentavam sintomas depressivos com ou sem tratamento. Entre os portadores de sintomas depressivos, o tipo de transtorno depressivo mais frequente foi o distúrbio moderado do humor, seguido em ordem decrescente por depressão clínica <i>borderline</i> e depressão moderada. Depressão severa e depressão extrema apresentaram prevalências pequenas. Na classificação dos antidepressivos, houve superação do número de antidepressivos em relação ao de usuários uma vez que há usuários que tomam mais de um antidepressivo, de classe diferente. A classe mais utilizada de terapia antidepressiva foi a dos Inibidores Seletivos da Recaptação de Serotonina (ISRS). Os Inibidores dos Receptores da Serotonina-Noradrenalina (IRSN) foram a segunda classe de antidepressivos mais utilizada, seguida pelos antidepressivos atípicos e pelos antidepressivos tricíclicos (ADT). Entre os usuários de fármacos</p>
-----------------------	--	---	--

		sensação de culpa e de punição , ideias suicidas, crises de choro, irritabilidade, diminuição da libido, distúrbio de sono, entre outros.	antidepressivos, a maioria apresentava algum tipo de transtorno depressivo mesmo com o tratamento.
CHAZAN, 2015.	Este trabalho buscou compreender a relação entre a qualidade de vida (QV) dos estudantes de medicina de uma escola pública tradicional do Rio de Janeiro e a formação médica e foi desenvolvido em duas etapas. Entendeu-se QV como uma construção subjetiva, só possível de ser avaliada pelo próprio sujeito, multidimensional e composta por elementos que devem estar presentes e outros que devem estar ausentes.	Utilizou-se na primeira fase o WHOQoL-Bref, instrumento validado no Brasil e, com isso, observou-se uma queda nos escores de QV dos estudantes do terceiro e sexto ano, etapas importantes do desenvolvimento profissional. Dos 394 participantes, com média de idade de 23 anos, 20 por cento referiram pelo menos uma morbidade crônica (MCR). Muitas destas podem ser resultado de estresse, ou por este exacerbadas. Estudantes com MCR, do sexo feminino (61 por cento), cotistas (43 por cento) e da classe econômica C (20 por cento), apresentaram menores escores de QV. O efeito negativo conjunto destas variáveis teve maior expressão na variabilidade (R2) nos domínios físico (18%) e meio ambiente (22 por cento). Na segunda etapa, realizou-se uma abordagem qualitativa, tendo sido entrevistados 21 estudantes e 16 docentes. O uso do conceito de habitus como matriz de percepção e categoria analítica, possibilitou compreender como o cotidiano da formação e os processos de ensino-aprendizagem afetam a QV dos estudantes e levantou hipóteses sobre a maior vulnerabilidade dos cotistas.	Observou-se que as práticas hegemônicas do modelo biomédico e do ensino tradicional são reproduzidas na escola pela força do habitus. A desconstrução do sujeito que ocorre ao longo da formação se dá sobre os pacientes e os estudantes, que não tem suas necessidades de cuidado e aprendizagem percebidas nem acolhidas, mas também sobre os professores, excluídos dos processos de gestão da escola...
BARBOSA, 2015.	Estudo transversal, observacional, com alunos de uma escola de medicina estratificados em: Grupo 1 (G1) - do 1º ao 4º período do curso, Grupo 2 (G2) - do 5º ao 8º e Grupo 3 (G3) - do 9º ao 12º. Foram aplicados dois questionários: Estilo de vida Fantástico e outro relacionado a níveis de estresse, doenças e fatores de risco cardiovascular.	Foram avaliados 482 estudantes, média de idade 21,7±2,7 anos. A pontuação média no questionário Estilo de vida Fantástico classificou o G1 e o G3 em Muito bom (72,1 e 71,3 pontos, respectivamente) e o G2 em Bom (69,2 pontos) (p=0,007). Quanto aos níveis de estresse, responderam Alto ou Muito Alto 22,3% no G1, 34,9% no G2 e 30,7% no G3 (p=0,008). As doenças mais prevalentes foram dislipidemia (7,4%), hipertensão arterial (2,6%) e transtorno depressivo (2,2%).	Houve piora considerável do estilo de vida e dos níveis de estresse a partir do 5º período, com melhora parcial nos dois últimos anos do curso. Observou-se expressiva prevalência de dislipidemia, hipertensão e transtorno depressivo..
MEJÍA, 2018.	Estudo descritivo transversal que incluiu 625 estudantes matriculados nos doze semestres da graduação de medicina numa universidade privada de Medellín-Colômbia. Se desenhou um questionário para o estudo que incluía variáveis sócio-demográficas, um listado de psicofármacos e produtos ervais e aspectos relacionados com as atitudes, os conhecimentos e as práticas frente à automedicação durante o último ano.	Idade média 20 anos. Faixa interquartil 2 anos, idade mínima 18 e máxima 28 anos. 67% foram mulheres, a razão mulher: homem foi de 2:1. 39.5% dos estudantes se automedica com produtos ervais ou psicofármacos. 16.7% se automedicou para dormir melhor. 14.5% para diminuir o estresse e a ansiedade e 8.3% para melhorar o ânimo. 90.1% dos estudantes consideraram a automedicação uma prática insegura. Embora 78.6% afirmou que continuaria fazendo.	Quatro de cada dez estudantes de medicina entrevistados (39.5%) se automedica com produtos ervais ou psicofármacos para melhorar sintomas mentais comuns como insônia, depressão e ansiedade. O elevado uso de medicamentos sem supervisão profissional expõe aos estudantes a efeitos secundários indesejáveis, dependência e manejo em deficiência de sintomas mentais que deterioram a qualidade de vida de futuros profissionais da saúde.

Segundo Lima *et al.* (2016), o estudante de Medicina estressado pode

apresentar sentimentos de medo, incompetência, raiva e culpa, que, possivelmente,

se relacionam com o adoecimento, bem como retraimento de suas emoções, manifestações depressivas, ansiosas ou de burnout. Pode ocorrer, também, prejuízo no desempenho acadêmico, cinismo, com declínio da empatia e do humanitarismo, desonestidade acadêmica, com mentiras e trapaças com colegas, abuso de substâncias e suicídio. Essas consequências do estresse podem acarretar graves implicações negativas tanto para a saúde e desempenho acadêmico do estudante de Medicina, como para o atendimento ao paciente.

Pereira *et al.* (2015) relatou em seu estudo que alguns estudantes universitários recorrem a drogas, como álcool, tabaco e até psicotrópicos, em busca de alívio do estresse e da ansiedade. Como o estresse é um dos fatores predisponentes para o aparecimento das síndromes somáticas funcionais, esses estudantes estão mais propensos ao vício.

De acordo com Medeiros *et al.* (2018), a expressão de sentimentos negativos, apoio psicológico, atividades de lazer, apoio espiritual são algumas estratégias adaptativas desenvolvidas por acadêmicos para enfrentamento do estresse. Valorização dos relacionamentos interpessoais, equilíbrio entre estudo e lazer, organização do tempo, cuidados com a saúde, alimentação e sono, prática de atividade física e aprender a lidar com situações adversas também são estratégias de enfrentamento que podem contribuir para melhorar a qualidade de vida do estudante.

Segundo Leão *et al.* (2018), a prevalência e incidência da depressão e ansiedade entre os estudantes da área de saúde é superior aos outros estudantes da população em geral no Brasil, sendo que o sexo feminino tem prevalência quanto a depressão. Além disso, a maior prevalência de depressão está associada aos estudantes que mencionaram ter problemas com familiares, colegas de classe e de trabalho. Em vista disso, a promoção e prevenção desta doença está intimamente ligada a formação mais humanizada, na qual o estudante é atendido conforme a sua necessidade pedagógica e emocionais.

De acordo com os estudos realizados, Moreira *et al.* (2015) conclui que a formação médica requer muita dedicação dos acadêmicos devido a exigências do curso, podendo comprometer o bem-estar e a qualidade de vida dos estudantes. E ainda, relata que uma medida eficaz seria incorporar conteúdos das ciências humanas à formação, de forma transversal, de modo que os estudantes possam

desenvolver competências e habilidades necessárias para o autocuidado, assim

como oferecer espaços na grade curricular para que os estudantes possam superar as dificuldades advindas da sua formação, ter um tempo pra si mesmo e conseguir conciliar vida social com vida acadêmica, o que acarretaria na melhoria da saúde mental de cada indivíduo.

Moutinho *et al.* (2017) discorre que as faculdades de medicina, no geral, estão associadas a fatores de estresse e que pode influenciar negativamente no desempenho acadêmico, bem como a saúde física e emocional dos estudantes. O presente artigo mostra altas incidências de ansiedade desde o início do curso. De fato, embarcar em um curso de medicina é repleto de inúmeros desafios, a começar pelo processo de seleção, bastante competitivo, incluindo alta mensalidade nas escolas particulares, ou alto ponto de corte nas universidades públicas brasileiros. Além disso, existe um certo "glamour" conferido na sociedade à estes estudantes, o que pode levar a uma superexpectativa e/ou frustração.

O artigo de Cybulski *et al.* (2017) concluiu que os estudantes de medicina que apresentam maior desempenho acadêmico, são aqueles que mais se cobram e por isso, estão mais sujeitos a desenvolver sintomas depressivos e a sofrer as pressões impostas quando houver alguma falha. Além disso, relata que a falta de apoio emocional pode estar envolvida na gênese do transtorno depressivo, o que deixa o indivíduo mais vulnerável a doenças associadas.

CONCLUSÃO

Assim, como já especificado mais acima, a pesquisa foi realizada nas bases de dados Scientific Electronic Library Online (SciELO) e Literatura LatinoAmericana e do Caribe em Ciências de Saúde (LILACS), onde identificou 44 referências, usadas as palavras-chave tanto em combinação quanto isoladas. Excluindo os artigos repetidos e com mais de 5 anos de publicação, resultou-se em número total de 14 artigos.

Dessa forma, observando todos os resultados dos artigos pesquisados, pode-se analisar que os alunos que cursam a graduação em medicina estão expostos a uma constante gama de fatores que os levam a desenvolverem um estresse exacerbado. Como visto, por exemplo, na pesquisa realizada pela Universidade Federal do Paraná, onde 525 acadêmicos, do primeiro ao oitavo período, responderam um questionário, no início do período letivo. E, de acordo com os

pesquisados, 39,91% estavam sem estresse detectável por tal questionário,

enquanto 60,09% encontravam-se estressado.

Além disso, foi visto que, no curso de modelo tradicional, foram referidos como fontes de estresse o grande volume de informação, com falta de seleção do conteúdo prioritário para ser aprendido, distanciamento das aulas teóricas da aplicação prática e falta de aulas com pacientes. No curso de modelo ABP, os alunos relataram que o contato com a prática já no início do curso levou a maior motivação do aluno, propiciou o contato com o mesmo assunto em mais de um momento e foi importante na recapitulação e, com isso, na maior sedimentação do conteúdo. Os sintomas físicos e emocionais relatados pelos alunos do modelo tradicional nos períodos de estresse foram irritabilidade, ansiedade, insônia, constipação, humor lábil, baixa autoestima e choro fácil. Os alunos do modelo ABP mencionaram menos sintomas (TENÓRIO, 2016).

Já um estudo realizado pela Universidade Federal de Ponta Grossa, com 199 estudantes, mostrou que menos da metade do total dos acadêmicos estudados apresentavam sintomas depressivos com ou sem tratamento. Entre os portadores de sintomas depressivos, o tipo de transtorno depressivo mais frequente foi o distúrbio moderado do humor, seguido em ordem decrescente por depressão clínica *borderline* e depressão moderada. Depressão severa e depressão extrema apresentaram prevalências pequenas. Na classificação dos antidepressivos, houve superação do número de antidepressivos em relação ao de usuários uma vez que há usuários que tomam mais de um antidepressivo, de classe diferente (CYBULSKI, 2017).

Logo, em cima dessa revisão, pode-se observar que os estudantes de medicina estão inseridos em um âmbito onde a cobrança psicológica é extrema. Desde a grande quantidade de conteúdo ofertado pelas escolas médicas, a extensa carga horária, o sedentarismo ou, por exemplo, a distância da família. Assim, a somatória destes fatores, ou mesmo individualizados, servem como desencadeadores para as patologias referidas acima.

REFERÊNCIAS

1. AGUIAR, S. M. *et al.* **Prevalência de sintomas de estresse nos estudantes de medicina.** J Bras Psiquiatr, v. 58, n. 1, p. 34-8, 2009.
2. BARBOSA, Roberto Ramos *et al.* **Estudo sobre estilos de vida e níveis de estresse em estudantes de medicina.** Int J Cardiovasc Sci, v. 28, n. 4, p. 313-9, 2015
3. CHAZAN, Ana Cláudia Santos *et al.* **As dores e delícias da formação médica. Um estudo de caso sobre a qualidade de vida dos estudantes de Medicina da Faculdade de Ciências Médicas da UERJ.** 2015. Tese de Doutorado.
4. CYBULSKI, Cynthia Ajus, and Fabiana Postiglione Mansani. **Análise da Depressão, dos Fatores de Risco para Sintomas Depressivos e do Uso de Antidepressivos entre Acadêmicos do Curso de Medicina da Universidade Estadual de Ponta Grossa.** *Revista Brasileira de Educação Médica* 41.1 (2017): 92-101. 2017
5. DA CUNHA, P. C. L. **Qualidade do sono dos estudantes de Medicina da Universidade X.** Sleep Science, v. 4, n. 8, p. 229, 2015.
6. ESTRELA, Y. C. A. *et al.* **Estresse e correlatos com características de saúde e sociodemográficas de estudantes de medicina.** CES Medicina, v. 32, n. 3, p. 215-225, 2018.
7. LEAO, Andrea Mendes *et al.* **Prevalência e Fatores Associados à Depressão e Ansiedade entre Estudantes Universitários da Área da Saúde de um Grande Centro Urbano do Nordeste do Brasil.** *Rev. bras. educ. med.*, Brasília , v. 42, n. 4, p. 55-65, Dec. 2018 .
8. LIMA, R. L. *et al.* **Estresse do Estudante de Medicina e Rendimento Acadêmico.** *Revista Brasileira de Educação Médica*, v. 40, n. 4, p. 678-684, 2016.
9. MEDEIROS, M. R. B. *et al.* **Saúde Mental de Ingressantes no Curso Médico: uma Abordagem segundo o Sexo.** *Revista Brasileira de Educação Médica*, v. 42, n. 3, p. 214-221, 2018.

10. MEJÍA, Marie Claire Berrouet; RESTREPO, Manuela Lince; BERNAL, Diana

- Restrepo. **Actitudes, conocimientos y prácticas frente a la automedicación con productos herbales y psicofármacos en estudiantes de medicina de Medellín-Colombia.** *Medicina UPB*, v. 37, n. 1, p. 17-24, 2018.
11. MONDARDO, A. H.; PEDON, E. A. **Estresse e desempenho acadêmico em estudantes universitários.** *Revista de Ciências Humanas*, v. 6, n. 6, p. 159-180, 2005
12. MOREIRA, Simone da Nóbrega Tomaz; VASCONCELLOSI, Rafael Luiz dos Santos Silva; HEATHIII, Nancy. **Estresse na Formação médica: como Lidar com Essa realidade? Stress in medical Education: How to Face This reality?.** *Revista Brasileira de Educação Médica*, v. 39, n. 4, p. 558-564, 2015.
13. MOUTINHO, Ivana Lúcia Damásio *et al.* **Depression, stress and anxiety in medical students: A cross-sectional comparison between students from different semesters.** *Rev. Assoc. Med. Bras.* [online]. 2017, vol.63, n.1 [cited 2019-05-18], pp.21-28.
14. PEREIRA, G. A. *et al.* **Prevalência de Síndromes Funcionais em Estudantes e Residentes de Medicina.** *Revista Brasileira de Educação Médica*, v. 39, n. 3, p. 395-400, 2015
15. RODRIGUES, P. J. R. **Vulnerabilidade ao stress, qualidade do sono, fadiga e consumo de substâncias em estudantes universitários.** Tese de Doutorado. Instituto Superior de Ciências da Saúde Egas Moniz. 2013.
16. SALDANA OROZCO, Claudia; DE LOERA SOTO, Luis Alberto; MADRIGAL TORRES, Berta Ermila. **Evaluation of Stress Academic Levels of Medical Students of The South University Center.** Case: Ciudad Guzman. *Cienc Trab.*, Santiago , v. 19, n. 58, p. 31-34, abr. 2017 .
17. SANTOS, F. S. *et al.* **Estresse em Estudantes de Cursos Preparatórios e de Graduação em Medicina.** *Rev. bras. educ. méd.*, v. 41, n. 2, p. 194-200, 2017.
18. SPARRENBERGER, F.; SANTOS, I.; LIMA, R. C. **Associação de eventos de vida produtores de estresse e mal-estar psicológico: um estudo de base populacional.** *Cadernos de Saúde Pública*, v. 20, p. 249-258, 2004.
19. TENÓRIO, L. P. *et al.* **Saúde mental de Estudantes de Escolas médicas**

com Diferentes modelos de Ensino. Revista Brasileira de Educação

Médica, v. 40, n. 4, p. 574-582, 2016.