

FUNDAÇÃO OSWALDO ARANHA
CENTRO UNIVERSITÁRIO DE VOLTA REDONDA
CURSO DE GRADUAÇÃO EM MEDICINA
PROJETO DE PESQUISA

**CAMILA ALMEIDA DE CASTRO
ELISA FIGUEIREDO ALVES
MARIA ANTÔNIA MELLO TORRES
MARIANA MEIRELES BELLA**

**SAÚDE MENTAL E TRANSTORNOS ANSIOSOS NOS ACADÊMICOS
DE CIÊNCIAS MÉDICAS NO CONTEXTO UNIVERSITÁRIO
BRASILEIRO**

**VOLTA REDONDA
2021**

**FUNDAÇÃO OSWALDO ARANHA
CENTRO UNIVERSITÁRIO DE VOLTA REDONDA
CURSO DE GRADUAÇÃO EM MEDICINA
PROJETO DE PESQUISA**

**SAÚDE MENTAL E TRANSTORNOS ANSIOSOS NOS ACADÊMICOS
DE CIÊNCIAS MÉDICAS NO CONTEXTO UNIVERSITÁRIO
BRASILEIRO**

Projeto de Pesquisa apresentado ao Curso de Medicina do UniFOA como requisito parcial para a conclusão do Módulo VIII.

Alunas:
Camila Almeida de Castro
Elisa Figueiredo Alves
Maria Antônia Mello Torres
Mariana Meireles Bella

Orientador:
Prof. Me. Rodney Gomes

VOLTA REDONDA

2021

Dedicamos este trabalho a todas as pessoas que sofrem com ansiedade, em especial aos acadêmicos de medicina.

Agradecemos a Deus, ao UniFOA e ao nosso orientador, Rodney Gomes, por nos guiar, de maneira atenciosa, em nossa estreia no meio científico.

“O cansaço psicológico consegue ser pior que o cansaço físico, pois não há nada que seja capaz de aliviar a tensão de uma mente turbulenta”.

Jey Leonardo

RESUMO

A ansiedade é um instinto natural presente nos seres humanos. Porém, torna-se patológica quando ocorre sem a presença de um estímulo externo ou em intensidade desproporcional ao estímulo recebido. Acredita-se que o curso de medicina pode ser um fator predisponente para os elevados níveis de ansiedade, o que pode ser explicado pela frequência de realização de prova, excesso de conteúdo recebido, carga horária excessiva devido ao período integral de aulas e exposição frequente a situações de estresse e risco, uma vez que lidam diretamente com vidas. O objetivo do artigo é explorar o Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG) no contexto da medicina, através da atual literatura científica sobre o tema, tendo como as seguintes plataformas de pesquisa: Pubmed e Scielo. No TAG, as manifestações de ansiedade oscilam ao longo do tempo, mas não ocorrem na forma de ataques, nem se relacionam com situações determinadas, estando presentes na maioria dos dias e por longos períodos. O sintoma principal é a expectativa apreensiva ou preocupação exagerada, até mesmo mórbida. Um estudo que merece destaque relata baixa prevalência de ansiedade observada entre alguns estudantes que referiram fazer, com frequência, atividade física. Esse resultado não se confirmou para os graduandos do curso de medicina. Assim, mesmo que a literatura científica aponte os inúmeros benefícios do não sedentarismo à saúde física e mental, o resultado inverso na medicina talvez possa ser explicado pela possível angústia gerada pelo acúmulo de atividades e pela falta de tempo, o que podem levar a um mau desempenho acadêmico, adoecimento psíquico, risco de suicídio ou dificuldade no tratamento de doentes, devendo-se dar uma atenção especial ao assunto.

Palavras-chave: *Ansiedade; Saúde Mental; Universitário.*

ABSTRACT

Anxiety is a natural instinct present in humans. However, it becomes pathological when it occurs without the presence of an external stimulus or in an intensity disproportionate to the received stimulus. It is believed that the medical course can be a predisposing factor for high levels of anxiety, which can be explained by the frequency of taking the test, excess content received, excessive workload due to the full period of classes and frequent exposure to stress and risk situations, since they deal directly with lives. The aim of the article is to explore Generalized Anxiety Disorder (TAG) in the context of medicine, through the current scientific literature on the subject, with the following research platforms: Pubmed and Scielo. In TAG, the manifestations of anxiety fluctuate over time, but do not occur in the form of attacks, nor are they related to specific situations, being present on most days and for long periods. The main symptom is apprehensive expectation or exaggerated, even morbid, concern. A study that deserves to be highlighted reports the low prevalence of anxiety observed among some students who referred doing physical activity frequently. This result was not confirmed for medical students. Thus, even if the scientific literature points out the countless benefits of non-sedentary lifestyle to physical and mental health, the opposite result in medicine may perhaps be explained by the possible distress generated by the accumulation of activities and the lack of time, which can lead to a bad academic performance, psychic illness, risk of suicide or difficulty in treating patients, with special attention to the subject.

Keywords: *Anxiety; Mental Health; University.*

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	8
2 METODOLOGIA.....	9
3 DISCUSSÃO.....	10
3.1 Por que se torna patológica se é um instinto natural?	14
3.2 Definição de ansiedade generalizada.....	14
3.3 Transtornos ansiosos em acadêmicos de ciências médicas	15
3.4 Relevância	18
4 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	20
REFERÊNCIAS.....	22

1 INTRODUÇÃO

Segundo a Classificação Internacional de Doenças (CID-10), o Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG) (DATASUS, 2008):

[caracteriza-se por] ansiedade generalizada e persistente que não ocorre exclusivamente nem mesmo de modo preferencial numa situação determinada (a ansiedade é “flutuante”). Os sintomas essenciais são variáveis, mas compreendem nervosismo persistente, tremores, tensão muscular, transpiração, sensação de vazio na cabeça, palpitações, tonturas e desconforto epigástrico. Além disso, medos de que o paciente ou um de seus próximos irá brevemente ficar doente ou sofrer um acidente são frequentemente expressos.

Nesse contexto, entende-se que a ansiedade é um instinto natural presente nos seres humanos. Porém, torna-se patológica quando ocorre sem a presença de um estímulo externo ou em intensidade desproporcional ao estímulo recebido (BARCELLOS *et al.*, 2017).

A relevância de se discutir sobre TAG no curso de medicina é que, segundo Neponuceno, Carvalho e Neves (2019), a prevalência de ansiedade em tais estudantes é mais elevada quando comparada à população geral.

Desse modo, acredita-se que o curso de medicina pode ser um fator predisponente para os elevados níveis de ansiedade, o que pode ser explicado pela frequência de realização de prova, excesso de conteúdo recebido, carga horária excessiva devido ao período integral de aulas e exposição frequente a situações de estresse e risco, uma vez que lidam diretamente com vidas (NEPONUCENO; CARVALHO; NEVES, 2019).

Outro fator que torna a discussão relevante é que muitas faculdades não abordam de forma adequada acerca do tema saúde mental e, dessa maneira, a maior compreensão desses transtornos é de suma importância para que os acadêmicos aprendam a lidar com as situações de estresse, de forma a amenizar os comprometimentos psicológicos do transtorno de ansiedade (LEÃO *et al.*, 2018).

A justificativa para tal abordagem se dá pela relevância de se discutir ansiedade no contexto atual, visto que ela acomete uma parcela significativa da população, sendo 450 milhões o número de pessoas que sofrem de perturbações mentais ou neurobiológicas no mundo (LEÃO *et al.*, 2018). Ademais, transtornos ansiosos podem

ser mais prevalentes nos discentes de medicina, sendo relevante correlacionar este curso como fator predisponente para o desenvolvimento da doença (NEPONUCENO; CARVALHO; NEVES, 2019).

O objetivo desse artigo é debater sobre os transtornos ansiosos na atual literatura científica e correlacionar possíveis fatores predisponentes com a prevalência desses transtornos nos acadêmicos das ciências médicas.

2 METODOLOGIA

Para realizarmos a revisão bibliográfica, foram utilizadas as seguintes plataformas de pesquisa: Pubmed e Scielo. A plataforma Pubmed foi selecionada por compreender mais de 28 milhões de citações de literatura biomédica da Medline (Sistema Online de Busca e Análise de Literatura Médica), revistas de ciências e livros on-line. Selecionamos a plataforma Scielo por conter um grande acervo de materiais científicos em português e de alta qualidade, além de contar com o suporte do Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq), o que confere à plataforma maior confiabilidade.

Cada plataforma explorada dispõe de métodos de pesquisa próprios, visto que utilizam algoritmos diferentes, com o intuito de refinar a pesquisa e encontrar o maior número possível de artigos pertinentes ao tema. Os descritores utilizados em cada uma estão citados a seguir.

Na plataforma Pubmed, utilizamos o termo “Anxiety” na área de pesquisa, encontrando 249.662 artigos. Em seguida, inserimos o termo “Medicine” a fim de refinar a busca, chegando a 64.752 artigos, foi incluída a expressão “AND students” restringindo para 2.735 resultados. Depois, foi incluída a expressão “AND medical students” encontrando 1.301 artigos. Por último, incluímos a palavra “Brazil”, delimitando o conteúdo dos artigos e reduzindo a quantidade a 27 trabalhos. Desses, apenas 06 foram relevantes para o escopo desta revisão.

Na Scielo, analisamos os artigos pelo ano de publicação (2008-2020), na chave de “todos os índices”. Primeiramente usamos o termo “Ansiedade”, alcançando 2.563 artigos. Para maior restrição, adicionamos o termo “Saúde Mental” à pesquisa, tendo como resultado apenas 365 artigos. Por último, foi incluída a palavra “Universitário”

delimitando o conteúdo dos artigos e reduzindo a quantidade a 20 artigos. Desses, 8 se mostraram pertinentes ao estudo.

Como critérios de inclusão nas duas plataformas foram considerados artigos publicados entre os anos de 2008 e 2020, em língua inglesa e portuguesa, tendo sido realizado o estudo em população adulta e que envolvam transtornos mentais e ansiosos entre estudantes universitários da área de ciências médicas em âmbito nacional.

Quanto aos critérios de exclusão, foram desconsiderados textos anteriores a 2008 e textos que, apesar de apresentarem os descritores selecionados, não abordavam diretamente a temática proposta, analisada pela leitura dos resumos. Além disso, foram excluídos textos que abordavam outras áreas de ensino, como ciências humanas e ciências exatas. Os 14 artigos selecionados foram lidos na íntegra.

3 DISCUSSÃO

A ansiedade é um instinto natural presente nos seres humanos, a qual representa um sinal de alarme a determinado estímulo percebido pelo indivíduo como perigoso (BARCELLOS *et al.*, 2017).

A definição dada pelo Mini Aurélio – o Dicionário da Língua Portuguesa – é de que o instinto é um conjunto de forças de origem biológica inerentes ao homem e aos animais superiores, e que atuam, em geral, de modo inconsciente, mas com finalidade precisa, e independentemente de qualquer aprendizado (FERREIRA, 2008).

Do ponto de vista evolutivo, a ansiedade e o medo, assim como o estresse, têm suas raízes nas reações de defesa dos animais. Quando um animal se depara com uma ameaça ao seu bem-estar, a sua integridade física, ou até mesmo a sua sobrevivência, ele experimenta uma série de respostas comportamentais e neurovegetativas, que caracterizam a reação de medo (MARGIS *et al.*, 2003).

A Figura 1 ilustra, por meio de um fluxograma, os níveis de resposta biológica ao estresse que um indivíduo pode apresentar.

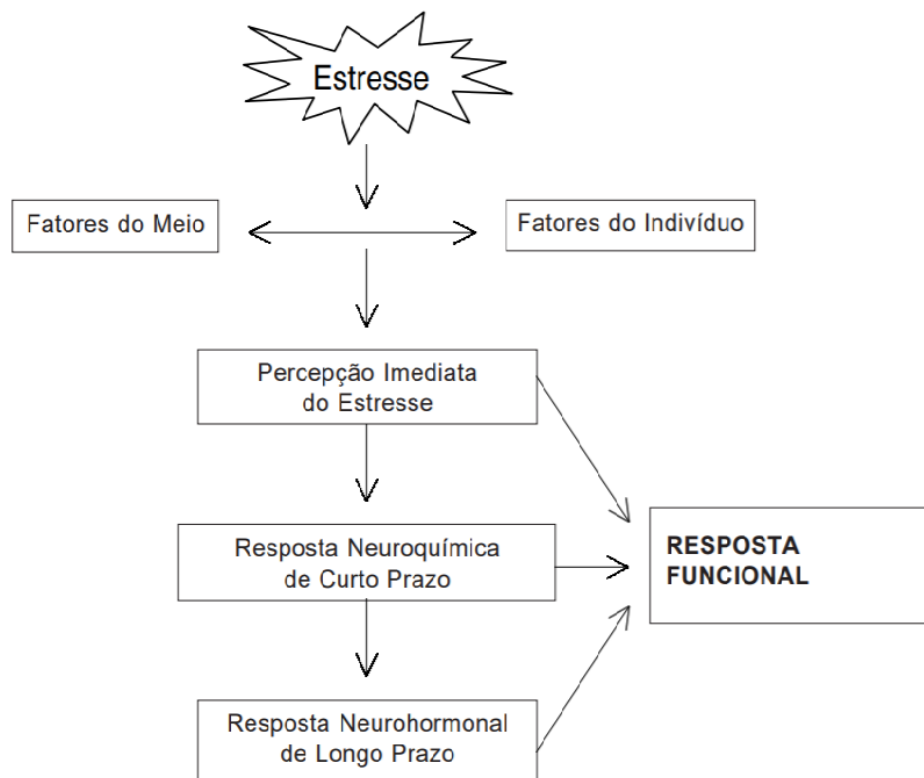


Figura 1. Fluxograma dos níveis de resposta biológica ao estresse

Fonte: Margis *et al.* (2003).

Nas situações em que o perigo está próximo, ou apenas há a percepção de um perigo iminente, o indivíduo irá reagir com comportamentos vigorosos de luta ou fuga. Para tal, são necessárias alterações cardiovasculares, constituídas por elevação da pressão arterial, taquicardia, vasoconstrição na pele e nas vísceras e vasodilatação nos músculos estriados, bem como hiperventilação (MARGIS *et al.*, 2003).

O hipotálamo, uma vez estimulado, libera o fator vasopressina e outros neuropeptídeos reguladores. A liberação de corticotropina promove, entre outras, a secreção do hormônio adrenocorticotrófico, o qual leva à liberação do cortisol pelas glândulas adrenais – o eixo hipotálamo-hipófise-adrenal (MARGIS *et al.*, 2003).

Somado aos fatores supracitados, os níveis de cortisol cronicamente elevados podem interferir na estrutura e função hipocampal, produzindo alterações de memória e cognição, prejudicando, a longo prazo, os indivíduos que sofrem com transtornos ansiosos (MARGIS *et al.*, 2003).

O Quadro 1 apresenta a resposta dos órgãos efetores aos impulsos nervosos autonômicos que um indivíduo pode apresentar.

Quadro 1. Resposta dos órgãos efetores aos impulsos nervosos autonômicos (continua).

ÓRGÃOS	EFEITO SIMPÁTICO ^a	SUBTIPO DE RECEPTOR ADRENÉRGICO ^b	EFEITO PARASSIMPÁTICO ^a	SUBTIPO DE RECEPTOR COLINÉRGICO ^b
Olhos				
Músculo radial da íris	Contração (midríase) ++	α_1		
Músculo do esfíncter da íris			Contração (miose) +++	M_3, M_2
Músculo ciliar	Relaxamento para visão distante +	β_2	Contração para visão próxima +++	M_3, M_2
Glândulas lacrimais	Secreção +	α	Secreção +++	M_3, M_2
Coração^c				
Nó SA	↑ frequência cardíaca ++	$\beta_1 > \beta_2$	↓ frequência cardíaca +++	$M_2 \gg M_3$
Átrios	↑ contratilidade e velocidade de condução ++	$\beta_1 > \beta_2$	↓ contratilidade ++ e diminui a duração do PA	$M_2 \gg M_3$
Nó AV	↑ automaticidade e velocidade de condução ++	$\beta_1 > \beta_2$	↓ velocidade de condução; bloqueio AV +++	$M_2 \gg M_3$
Sistema de His-Purkinje	↑ automaticidade e velocidade de condução	$\beta_1 > \beta_2$	Pouco efeito	$M_2 \gg M_3$
Ventrículo	↑ contratilidade, velocidade de condução, automaticidade e frequência dos marca-passos idioventriculares +++	$\beta_1 > \beta_2$	Leve ↓ na contratilidade	$M_2 \gg M_3$

Fonte: Brunton, Hilal-Dandan e Knollman (2019).

Quadro 1. Resposta dos órgãos efetores aos impulsos nervosos autonômicos (conclusão).

Vasos sanguíneos				
(Artérias e arteríolas) ^d				
Coronárias	Constricção +; dilatação ^e ++	$\alpha_1, \alpha_2; \beta_2$	Sem inervação ^h	–
Pele e mucosas	Constricção +++	α_1, α_2	Sem inervação ^h	–
Músculo esquelético	Constricção; dilatação ^{e,f} ++	$\alpha_1; \beta_2$	Dilatação ^h (?)	–
Cerebrais	Constricção (leve)	α_1	Sem inervação ^h	–
Pulmonares	Constricção +; dilatação	$\alpha_1; \beta_2$	Sem inervação ^h	–
Vísceras abdominais	Constricção +++; dilatação +	$\alpha_1; \beta_2$	Sem inervação ^h	–
Glândulas salivares	Constricção +++	α_1, α_2	Dilatação ^h ++	M_3
Renais	Constricção ++; dilatação ++	$\alpha_1, \alpha_2; \beta_1, \beta_2$	Sem inervação ^h	
(Veias) ^d				
Endotélio	–	–	↑ NO-sintase ^h	M_3
Pulmões				
Músculos lisos da traqueia e dos brônquios	Relaxamento	β_2	Contração	$M_2 = M_3$
Glândulas brônquicas	↓ secreção	α_1	Estimulação	M_2, M_3
	↑ secreção	β_2		
Estômago				
Motilidade e tônus	↓ (geralmente) ⁱ +	$\alpha_1, \alpha_2; \beta_1, \beta_2$	↑ ⁱ +++	$M_2 = M_3$
Esfínteres	Contração (geralmente) +	α_1	Relaxamento (geralmente) +	M_3, M_2
Secreção	Inibição	α_2	Estimulação ++	M_3, M_2

Fonte: Brunton, Hilal-Dandan e Knollman (2019).

Sendo assim, é possível determinar que a ansiedade é uma qualidade de emoção vinculada ao medo e à expectativa onde o sujeito pode ou não perceber a apreensão que o aflige. Essa emoção está, geralmente, associada a um estado emocional negativo ou aversivo e quase sempre está acompanhada de sintomas físicos inespecíficos associados à excitação autonômica, tais como palpitações, sudorese, tremores, respiração ofegante, sensação de sufocação, entre outros.

3.1 Por que se torna patológica se é um instinto natural?

A ansiedade se torna um transtorno psíquico, ou seja, um processo patológico, quando a mesma representa emoção desconfortável e inconveniente, surgindo na ausência de um estímulo externo claro ou com magnitude suficiente para justificá-la, quando apresenta intensidade, persistência e frequência desproporcionais (BARCELLOS *et al.*, 2017).

3.2 Definição de ansiedade generalizada

Os transtornos ansiosos incluem uma gama de outros transtornos, como fobia específica, fobia social, agorafobia, TAG, transtorno de pânico, transtorno de estresse pós-traumático e Transtorno Obsessivo-Compulsivo (TOC) (BARCELLOS *et al.*, 2017). Dessa forma, o presente estudo tem como enfoque o TAG.

Segundo Versiani (2008), no TAG, as manifestações de ansiedade oscilam ao longo do tempo, mas não ocorrem na forma de ataques, nem se relacionam com situações determinadas. Estão presentes na maioria dos dias e por longos períodos, de muitos meses ou anos. O sintoma principal é a expectativa apreensiva ou preocupação exagerada, até mesmo mórbida. A pessoa está, na maior parte do tempo, preocupada de maneira excessiva. Além dos sintomas físicos, a ansiedade elevada tem uma influência significativa na qualidade de vida do indivíduo, uma vez que a inquietude, cansaço, dificuldade de concentração, irritabilidade, tensão muscular, insônia e sudorese influenciam diretamente no estresse corporal e mental do mesmo.

Esses transtornos ansiosos podem coexistir entre si e com outros transtornos psiquiátricos, sendo muito comum a coexistência de transtornos de ansiedade com a depressão, por exemplo.

3.3 Transtornos ansiosos em acadêmicos de ciências médicas

Atualmente, o estresse é considerado uma epidemia global, sendo 9,3 a porcentagem das pessoas que apresentam distúrbios relacionados à ansiedade no Brasil (JARDIM, *et. al.*, 2020). A relevância de se discutir sobre TAG no curso de medicina é que, segundo Neponuceno, Carvalho e Neves (2019), a prevalência de ansiedade em tais estudantes é mais elevada quando comparada à população geral.

Durante a faculdade 15 a 25% dos estudantes apresentam algum transtorno e o de ansiedade é o mais comum, tendo uma alta prevalência, com sintomas moderados ou fortes. Sendo assim, foram analisados em estudo dados referentes a ansiedade geral e o resultado foi que há uma maior prevalência de ansiedade nos estudantes da área da saúde. Além disso, o mesmo estudo apontou que a maior parte dos estudantes dessa área apresentam predisposição a desenvolver ou já desenvolveram algum nível de sofrimento mental. (JARDIM, *et. al.*, 2020).

Distúrbios de saúde mental e sofrimento mental podem prejudicar consideravelmente a qualidade de vida dos estudantes de medicina. Além disso, um maior bem-estar mental está positivamente ligado a empatia e negativamente ligado a ideação suicida, comportamentos não profissionais e esgotamento. Esses sentimentos podem afetar o atendimento ao paciente de uma maneira negativa, uma vez que a empatia e o profissionalismo podem ser prejudicados (PACHECO *et al.*, 2017).

Segundo um estudo realizado na Universidade Federal de Santa Maria foi constatada uma prevalência de transtornos mentais comuns (TMC) de 31,7% entre os alunos do primeiro ao décimo semestre do curso de medicina. Outros estudos realizados em outras faculdades demonstraram resultados semelhantes: na Universidade Federal do Rio Grande do Sul (22,19%), na Universidade Federal da Bahia (29,6%), Universidade Federal de Pernambuco (42,6%) e na Universidade Estadual Paulista em Botucatu (44,7%) (FIOROTTI, K. P. *et al.*, 2010).

Outro estudo, realizado com 22 faculdades de medicina, avaliou 1350 alunos e encontrou uma prevalência de sintomas depressivos de 41%, ansiedade-estado 81,7% e ansiedade-traço em 85,6%. Uma série de fatores pessoais e institucionais podem colaborar para uma piora da saúde mental dos estudantes de medicina. (MAYER, *et al.*, 2016).

Já em uma revisão sistemática, onde foram incluídos 59 estudos, foi constatado que mais artigos sobre o tema foram publicados de 2010-2016 do que durante toda a década anterior. Isso causa uma alerta para o fato de que, embora esses problemas sejam constatados há muito tempo, eles se mantêm sendo comuns na vida dos estudantes de medicina, possivelmente colaborando para a alta prevalência de distúrbios mentais entre os médicos. Isso inclui estresse psicológico, ansiedade, depressão, distúrbios do padrão de sono, esgotamento, distúrbios alimentares e uso potencialmente perigoso de álcool (PACHECO *et al.*, 2017).

Desse modo, acredita-se que o curso de medicina pode ser um fator predisponente para os elevados níveis de ansiedade, o que pode ser explicado pela frequência de realização de prova, excesso de conteúdo recebido, carga horária excessiva devido ao período integral de aulas e exposição frequente a situações de estresse e risco, uma vez que lidam diretamente com vidas (NEPONUCENO; CARVALHO; NEVES, 2019). Outros fatores que têm sido sugeridos como relacionados a esses problemas de saúde mental dos alunos são: estar nos estágios iniciais de formação médica, ser do sexo feminino, a localização da escola e se o aluno possui ou não bolsa de estudos. Ademais, alguns fatores pessoais ou associados ao ambiente de aprendizagem, como as características dos indivíduos no final da adolescência, a falta de liberdade e lazer, restrições financeiras, estressores familiares, competição por alto desempenho e qualidade das relações professor-aluno também estão entre esses motivos (MOUTINHO *et al.*, 2019). Sendo assim, uma pesquisa recente demonstrou que as faculdades de medicina propiciam um ambiente psicológico tóxico (MAYER, *et al.*, 2016).

Um aspecto que merece destaque é o fato de a literatura científica apontar os vários benefícios do não sedentarismo para saúde, tanto mental quanto física, sendo a prevalência de ansiedade em estudantes de outros cursos que referem se exercitar com frequência baixa. Contudo, para o curso de medicina, esse resultado não se confirmou, o que talvez possa ser explicado pela angústia causada pelo acúmulo de atividades e a falta de tempo. Com isso, o estudante pensa que o tempo dedicado à

realização de atividades físicas causa prejuízos acadêmicos, visto que a graduação exige tempo integral (LEÃO, *et al.*, 2018).

Com a associação de todos esses fatores, os acadêmicos sentem exaustão frequentemente. Quando os alunos estão exaustos e submetidos à sobrecarga por demandas acadêmicas, eles tendem a utilizar mecanismos de enfrentamento impróprios, como é o caso da privação de sono para aumentar o tempo de estudo. A qualidade do sono é essencial para a qualidade de vida e os distúrbios relacionados a ele se associam à ansiedade e depressão. A diminuição das horas dormidas gera mais exaustão, o que se torna um círculo crônico, levando a altos níveis de burnout e sofrimento mental. (CONCEICAO, *et al.*, 2019)

Os sintomas de depressão e ansiedade trazem sérios prejuízos aos alunos de medicina, incluindo um pior desempenho acadêmico, abandono, abuso de substâncias e suicídio. Ademais, uma saúde mental prejudicada é um preditor de sofrimento posterior a formação médica (MAYER, *et al.*, 2016).

A literatura demonstra que alunos de medicina apresentam pior bem-estar psicossocial quando comparados a pessoas da mesma idade e apresentam maior prevalência de depressão e burnout do que a população geral, o que se imagina que ocorra devido à intensa carga de trabalho esperada. Também é possível verificar uma diferença entre os principais acometimentos relacionados a cada gênero, enquanto no feminino foi significativamente associado à depressão, ansiedade e estresse, no gênero masculino foi mais associado o burnout (PACHECO *et al.*, 2017).

Outro fator que torna a discussão relevante é que muitas faculdades não abordam de forma adequada o tema saúde mental e, dessa maneira, a maior compreensão desses transtornos é de suma importância para que os acadêmicos aprendam a lidar com as situações de estresse, de forma a amenizar os comprometimentos psicológicos do transtorno de ansiedade (LEÃO *et al.*, 2018). É importante que haja um processo de naturalização acerca dos transtornos de saúde mental nos estudantes de medicina, visto que apenas uma minoria admite ter necessidades emocionais, o que pode interferir negativamente na busca por ajuda. De uma forma geral, quando esse sofrimento é notado pelos estudantes, eles desenvolvem como estratégias individuais: negação, isolamento, culpa, racionalização e silêncio acerca do acometimento, gerando um ciclo que estimula cada vez mais o processo de depreciação psíquica, além de dificultar rupturas que causem mudanças em sua produção. (CONCEICAO, *et al.*, 2019)

Justamente pelo fato de serem observadas essas altas prevalências que acreditamos que deve existir uma comunicação aberta entre os estudantes e a instituição, principalmente nos primeiros anos de formação. Uma boa orientação na educação médica de graduação pode melhorar o envolvimento e reflexão dos alunos sobre o curso, diminuindo as fontes de angústia e ajudando os alunos a perceberem esse tempo da faculdade como uma atividade gratificante (PACHECO *et al.*, 2017).

A hipótese é de que os discentes do curso de medicina têm maior predisposição a TAGs devido à sobrecarga de conhecimentos, excessiva carga horária, responsabilidade e às expectativas sociais do papel do médico. Somam-se a isso o contato frequente com a morte, os inúmeros processos patológicos, o receio de cometer erros e o sentimento de impotência diante de certas doenças. (FIOROTTIL, *et al.*, 2010).

3.4 Relevância

Aproximadamente 450 milhões de pessoas sofrem de perturbações mentais ou neurobiológicas no mundo, dentre as quais destaca-se a depressão, considerada a principal causa de incapacitação no mundo e com possibilidade de se tornar a segunda maior carga de doença até 2030. Em segundo lugar, apresenta-se a ansiedade, comumente associada aos casos de depressão e que tem um efeito importante na diminuição da qualidade de vida das pessoas (LEÃO *et al.*, 2018).

Nas universidades, cresce a preocupação com a gravidade dos transtornos mentais, uma vez que a prevalência de transtornos psiquiátricos está cada vez mais recorrente entre estudantes de medicina. Devido à gravidade e à alta prevalência dos transtornos ansiosos, ressalta-se a importância de discutir o assunto, demonstrando os impactos da ansiedade na vida dos graduandos de medicina. Isso porque a formação médica expõe este estudante a experiências de estresse, tornando-o potencialmente vulnerável a distúrbios emocionais (LEÃO *et al.*, 2018). Sendo assim, é consensual entre diferentes autores a necessidade de mais estudos sobre os acadêmicos de medicina, além da adoção de estratégias institucionais para intervir sobre o sofrimento encontrado. (LIMA, *et al.*, 2006)

Uma diminuição no desempenho acadêmico pode ser um sinal de transtorno mental. Este é um marcador importante, porque os registros acadêmicos geralmente

são facilmente acessados pelos professores. Esse tipo de informação pode ajudar a identificar alunos que estão potencialmente precisando de algum tipo de ajuda (PACHECO *et al.*, 2017).

Os transtornos psiquiátricos que mais acometem os estudantes universitários de medicina durante sua formação são a depressão e a ansiedade, calcula-se que esse acometimento gire em torno de 15 a 25% dos alunos. Falando especificamente sobre a ansiedade os números chamam a atenção, 26,9% (63) dos alunos da faculdade de medicina do ABC Paulista já haviam feito tratamento psicológico e 25,6% já haviam utilizado algum medicamento para o tratamento da ansiedade. Nessa mesma faculdade, 30,9% dos alunos de medicina demonstraram possuir ansiedade alta e 69,1%, mostraram um quadro de ansiedade moderada. Esses dados demonstram o quão elevado podem ser os sintomas de ansiedade entre os estudantes da área médica, pois demonstraram que nenhum aluno da amostra foi classificado como possuindo ansiedade leve ou com ausência de sintomas relacionados a ansiedade (VASCONCELOS, *et al.*, 2015).

Em outro estudo, realizado por dois anos com 312 estudantes de medicina da Universidade Federal de Juiz de Fora – UFJF, encontrou-se uma alta prevalência e incidência de distúrbios emocionais nos alunos, em que quase metade demonstrou altos níveis de depressão, ansiedade e estresse. Esses resultados refletem preocupações, o que intensifica a ideia de que a faculdade de medicina não é um ambiente planejado para manter uma saúde mental adequada, pois tem repercussões importantes em seus alunos (MOUTINHO *et al.*, 2019).

Esses problemas emocionais podem levar à diminuição do desempenho acadêmico, início de condições psiquiátricas, uso indevido de substâncias, desonestidade acadêmica relacionada ao estresse e diminuição da empatia. Em um estudo em que foram entrevistados 129 acadêmicos, sendo todos estudantes de medicina, mais de 80% relataram burnout. Cerca de um quinto (20,2%) relatou atualmente tomar algum medicamento prescrito para saúde mental. É necessário lembrar que a maioria dos alunos se encontra em uma faixa etária considerada mais vulnerável e propensa a desenvolver transtornos psiquiátricos, que é abaixo dos 24 anos, sendo assim, isso precisa ser levado em consideração nos planos futuros para combater esses distúrbios (CASTALDELLI-MAIA *et al.*, 2019).

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Esse trabalho, inicialmente, seria uma pesquisa de campo onde seriam analisados dados através de um questionário, porém, devido ao cenário pandêmico atual, foi considerado mais seguro alterar o artigo para uma revisão bibliográfica.

Conclui-se que, em comparação com a população geral, alguns dos motivos para a maior prevalência de TAG, especificamente em alunos das ciências médicas, são: a competição no processo seletivo, a sobrecarga de conhecimento, a carga horária excessiva e a dificuldade em administrar o tempo entre tantas atividades acadêmicas devido ao estudo em horário integral. Além disso, inclui também o contato frequente com a morte e a inúmeros processos patológicos, somando-se ao medo de contrair doenças, ao medo de errar e ao sentimento de impotência diante de certas doenças.

Logo, os sintomas de ansiedade e depressão dos estudantes de medicina são superiores à média da população em geral, indicando que a faculdade de medicina pode ser a causa dessas doenças e de suas consequências.

Quanto à prática regular de exercícios físicos, embora existam evidências de que isso afete positivamente a qualidade de vida dos praticantes, esse resultado não foi confirmado para os estudantes de medicina, o que pode ser explicado pela sensação de falta de tempo e acúmulo de atividade, de que o tempo despendido com exercícios físicos regulares pode levar a perdas acadêmicas, pois a formação exige dedicação em tempo integral.

Além disso, estudantes universitários da área de saúde geralmente não recebem treinamento adequado em tópicos de saúde mental e muitas vezes estão em situações estressantes, levando a um desempenho acadêmico ruim, doença mental ou risco de suicídio. Reforçando assim, a necessidade de entendimento e de ações provenientes das instituições de ensino que visam diminuir o sofrimento psíquico dos acadêmicos.

Dessa forma, analisando os artigos lidos integralmente, é consensual entre os autores a necessidade de mais estudos sobre os acadêmicos de medicina e transtornos mentais, além da adoção estratégicas por parte das instituições de ensino.

Como consideração final, ressaltamos a importância de falar sobre o tema de transtornos mentais na população devido a sua importância e seu impacto na qualidade de vida e na sociedade, sendo assim, é necessário que haja mais trabalhos sobre o tema, onde os dados de prevalência e incidência, assim como as discussões, sejam mais aprofundadas e mais relevantes estatisticamente.

REFERÊNCIAS

BARCELLOS, M. T. *et al.* **TeleConduta: ansiedade**. Porto Alegre: UFRGS, 2017. 13 p. Disponível em: <https://www.ufrgs.br/telessaunders/documentos/telecondutas/Telecondutas_Ansiedade_20170331.pdf>. Acesso em: 4 nov. 2019.

BRUNTON, L.; HILAL-DANDAN, R.; KNOLLMAN, B. **Goodman & Gilman: as bases farmacológicas da terapêutica**. 13. ed. Porto Alegre: Mc Graw Hill/Artmed, 2019.

CASTALDELLI-MAIA, J. M. *et al.* Stressors, psychological distress, and mental health problems amongst Brazilian medical students. **International Review of Psychiatry**, [s. l.], 15 out. 2019. DOI 10.1080/09540261.2019.1669335. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31612743/>. Acesso em: 8 abr. 2021.

CONCEICAO, Ludmila de Souza *et al.* Saúde mental dos estudantes de medicina brasileiros: uma revisão sistemática da literatura. **Avaliação (Campinas)**, Sorocaba, v. 24, n. 3, p. 785-802, Dez. 2019. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-40772019000300785&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 20 abr. 2021.

DATASUS. **F40-F48 Transtornos neuróticos, transtornos relacionados com o “stress” e transtornos somatoformes**. [Brasília], 2008. Disponível em: <http://www.datasus.gov.br/cid10/V2008/WebHelp/f40_f48.htm>. Acesso em: 11 nov. 2019.

FERREIRA, A. B. D. H. **Mini Aurélio: o dicionário da língua portuguesa**. 7. ed. Curitiba: Positivo, 2008.

FIOROTTI, Karoline Pedroti *et al.* Transtornos mentais comuns entre os estudantes do curso de medicina: prevalência e fatores associados. *J. bras. psiquiatr.*, Rio de Janeiro, v. 59, n. 1, p. 17-23, 2010. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0047-20852010000100003&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 13 Abr. 2021.

JARDIM, Marília Guimarães Leal; CASTRO, Tathyane Silva; FERREIRA-RODRIGUES, Carla Fernanda. Sintomatologia Depressiva, Estresse e Ansiedade em Universitários. **Psico-USF**, Campinas, v. 25, n. 4, p. 645-657, Out. 2020. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-82712020000400645&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 20 abr. 2021.

LEÃO, A. M. *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. **Revista Brasileira de Educação Médica**, Brasília, v. 42, n. 4, p. 55-65, out./dez. 2018. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0100-55022018000400055&lang=pt>. Acesso em: 30 out. 2019.

LIMA, Maria Cristina Pereira; DOMINGUES, Mariana de Souza; CERQUEIRA, Ana Teresa de Abreu Ramos. Prevalência e fatores de risco para transtornos mentais comuns entre estudantes de medicina. **Rev. Saúde Pública**, São Paulo, v. 40, n. 6, p. 1035-1041, dez. 2006. Disponível em <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-89102006000700011&lng=pt&nrm=iso>. acessos em 19 abr. 2021

MARGIS, R. *et al.* Relação entre estressores, estresse e ansiedade. **Revista de Psiquiatria do Rio Grande do Sul**, [Porto Alegre], v. 25, supl. 1, p. 65-74, abr. 2003. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rprs/v25s1/a08v25s1>>. Acesso em: 10 nov. 2019.

MAYER, F. B. *et al.* Factors associated to depression and anxiety in medical students: a multicenter study. **BMC Med Educ.**, [s. l.], 26 out. 2016. DOI 10.1186/s12909-016-0791-1. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27784316/>. Acesso em: 4 abr. 2021.

MOUTINHO, I. L. D. *et al.* Mental health and quality of life of Brazilian medical students: Incidence, prevalence, and associated factors within two years of follow-up. **Psychiatry Research**, Juiz de Fora, 21 fev. 2019. DOI 10.1016/j.psychres.2019.02.041. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30831455/>. Acesso em: 24 mar. 2021.

NEPONUCENO, H. D. J.; CARVALHO, B. D. N. D.; NEVES, N. M. B. C. Transtornos mentais comuns em estudantes de medicina. **Revista Bioética**, Brasília, v. 27, n. 3, p. 465-470, jul./set. 2019. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1983-80422019000300465&lang=pt>. Acesso em: 3 nov. 2019.

PACHECO, J. P. *et al.* Mental health problems among medical students in Brazil: a systematic review and meta-analysis. **Rev. Bras. Psiquiatr.**, [s. l.], 31 ago. 2017. DOI 10.1590/1516-4446-2017-2223. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-44462017005015102&lng=en&nrm=iso&tlng=en. Acesso em: 12 mar. 2021.

SANTA CATARINA. Secretaria de Estado da Saúde. **Transtorno de Ansiedade Generalizada**: Protocolo Clínico. [Florianópolis], 2015. Disponível em: <<http://www.saude.sc.gov.br/index.php/documentos/atencao-basica/saude-mental/protocolos-da-raps/9217-ansiedade-generalizada/file>>. Acesso em: 30 out. 2019.

VASCONCELOS, Tatheane Couto de et al . Prevalência de Sintomas de Ansiedade e Depressão em Estudantes de Medicina. Rev. bras. educ. med., Rio de Janeiro , v. 39, n. 1, p. 135-142, Mar. 2015. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0100-55022015000100135&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 19 abr. 2021.

VERSIANI, M. Transtornos de ansiedade: diagnóstico e tratamento. **Projeto Diretrizes**, [S.l.], 24 jan. 2008. Disponível em: <https://diretrizes.amb.org.br/_BibliotecaAntiga/transtornos-de-ansiedade-diagnostico-e-tratamento.pdf>. Acesso em: 7 nov. 2019.