

# **FATORES ASSOCIADOS AOS TRANSTORNOS MENTAIS ENTRE ESTUDANTES DE MEDICINA: ANSIEDADE E DEPRESSÃO**

Rebeca Maria Rabello Campagnaro<sup>1</sup>; Thiago Napumuceno Pereira<sup>1</sup>; Sônia Cardoso Moreira Garcia<sup>1</sup>; Rhanica Evelise Toledo Coutinho<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Centro Universitário de Volta Redonda – UniFOA, Volta Redonda, RJ

## **RESUMO**

Os transtornos de ansiedade e depressão são responsáveis por alterações comportamentais, emocionais e geram prejuízo psíquico, principalmente entre alunos de medicina, cuja prevalência destes transtornos é maior que na população em geral. Este estudo evidencia fatores presentes na graduação médica que corroboram com sintomatologias da ansiedade e depressão, além de identificá-los na rotina acadêmica. O trabalho consiste em uma revisão de literatura narrativa e descritiva, baseada em estudos das plataformas PubMed e SciELO, no livro “Psicopatologia e Semiologia dos Transtornos Mentais” e nos websites da OPAS e OMS. Foram selecionados trabalhos acerca dos fatores associados aos transtornos mentais entre os estudantes de medicina, entre 2015 e 2024, em português e inglês. Cerca de 60,09% dos alunos de medicina relatam estresse, o que demonstra prevalência em contraste com a população em geral (52%). Além disso, 92,2% dos acadêmicos relatam insônia. Ademais, 40% dos discentes não realizam atividade de lazer semanal, 62% são sedentários, 61,6% fazem uso de substâncias psicoativas e 40% utilizam medicamentos estimulantes, o que aumenta o risco de ansiedade e depressão grave em 35% e 30%, respectivamente. Entre 12 artigos da referida pesquisa, 9 constata maior prevalência dos transtornos em estudantes do sexo feminino. A Covid-19 também aumentou o número de casos de ansiedade e depressão devido ao distanciamento social. Conclui-se que a graduação médica acompanha riscos no desenvolvimento de ansiedade e depressão. Nota-se a importância da implementação de debates nos currículos do curso sobre a saúde mental dos estudantes e profissionais da saúde.

**Palavras-chaves: Ansiedade; Depressão; Estudantes; Medicina**

## **ABSTRACT**

Anxiety and depression disorders are responsible for behavioral and emotional changes, causing psychic harm, especially among medical students, whose prevalence of these disorders is higher than in the general population. This study highlights factors present in medical education that contribute to symptoms of anxiety and depression, as well as identifying them in academic routines. The work consists of a narrative and descriptive literature review, based on studies from the PubMed and SciELO platforms, the book "Psychopathology and Semiology of Mental Disorders," and the websites of PAHO and WHO. Papers on factors associated with mental disorders among medical students between 2015 and 2024 were selected, in both Portuguese and English. Approximately 60.09% of medical students report stress,

demonstrating prevalence in contrast to the general population (52%). Additionally, 92.2% of students report insomnia. Furthermore, 40% of students do not engage in weekly leisure activities, 62% are sedentary, 61.6% use psychoactive substances, and 40% use stimulant medications, increasing the risk of severe anxiety and depression by 35% and 30%, respectively. Among the 12 articles in the study, 9 found a higher prevalence of disorders in female students. Covid-19 also increased the number of anxiety and depression cases due to social distancing. It is concluded that medical education carries risks for the development of anxiety and depression. The importance of implementing discussions on mental health of students and healthcare professionals in the curriculum is evident.

**Key-words: Anxiety; Depression; Students; Medicine**

## **1. INTRODUÇÃO**

Os transtornos mentais são alterações clinicamente significativas na cognição, regulação emocional e comportamental de um indivíduo, que podem prejudicar o funcionamento psíquico, como transtornos de ansiedade, transtornos de depressão, transtornos bipolares, transtornos de estresse pós-traumático, esquizofrenia e distúrbios alimentares. Observa-se que os transtornos de ansiedade e depressão são os mais comuns, com significativo crescimento e impacto expressivo na saúde, o que ocasiona consequências sociais em todo o mundo (OMS, 2022).

Estudos prévios apontam que os estudantes universitários estão mais suscetíveis à manifestação de transtornos mentais comuns que a população em geral, e sua presença interfere no bem-estar psicossocial e desempenho acadêmico dos mesmos. A formação médica pode despertar sintomatologias análogas aos transtornos de ansiedade e depressão, devido à exigência acadêmica, à rotina estressante, à cultura de competitividade e a falta de suporte emocional aos discentes (DA COSTA et. al., 2020).

Acredita-se que durante o período da graduação médica existam fatores contribuintes para o comprometimento da saúde psíquica dos estudantes (SOUZA et al., 2022). Sendo assim, nota-se a importância em elucidar os principais estimuladores dos transtornos de ansiedade e de depressão entre os estudantes do curso de medicina, com o intuito de contribuir no aprimoramento do bem-estar destes indivíduos e futuros profissionais.

Dessa forma, por meio da referida pesquisa, busca-se evidenciar os fatores inerentes à formação médica como estimuladores dos transtornos mentais comuns, ansiedade e depressão. Além de identificar a maneira como estes se apresentam na

rotina dos estudantes de medicina, a partir da análise de estudos correlatos ao proposto.

## **2. REVISÃO DE LITERATURA**

Conforme dados da Organização Pan-Americana de Saúde (OPAS), o transtorno de ansiedade acomete 9,3% da população brasileira e caracteriza-se pelo medo, preocupação excessiva e distúrbios comportamentais (OPAS, 2017). De acordo com QUEK et. al. (2019), a cada três estudantes de medicina um sofre de ansiedade em todo o mundo, devido apreensão e sobrecarga nas atividades cotidianas, os universitários de medicina estão mais suscetíveis a esse transtorno (MALHEIROS; VANDERLEI; DE BRUM, 2023).

Nos quadros de ansiedade, os sintomas insônia, dificuldade em relaxar, angústia constante, irritabilidade aumentada e dificuldade de concentração podem estar relacionados a sintomas físicos como cefaleia, dores musculares, queimação no estômago, taquicardia, tontura, formigamento e sudorese fria (DALGALARRONDO, 2008).

No que diz respeito à depressão, trata-se de uma doença psiquiátrica, crônica e recorrente, marcada por um estado de ânimo irritável, falta de motivação, disfunções do sono e da atividade motora, baixa autoestima, dificuldades de concentração e ideias de suicídio (RUFINO et al., 2018). De acordo com a OPAS (2017), a depressão afeta 5,8% das pessoas que vivem no Brasil. Já no meio universitário, a depressão se manifesta entre os alunos como um dos distúrbios emocionais mais comuns. Os estudantes enfrentam sentimentos profundos de inadequação pessoal, autoestima baixa e falta de confiança em si mesmos. Isso afeta negativamente seu desenvolvimento acadêmico, resultando em diminuição no desempenho dos estudos e nas atividades diárias (DA COSTA et.al, 2020).

Dessa forma, ressalta-se a presença de sintomas ansiosos e depressivos entre os estudantes de medicina, como constatado no estudo de Da Costa et al. (2020). Nota-se agentes relativos à graduação médica que contribuem para o surgimento destes transtornos.

Entre estes, destaca-se o estresse, designado pelo fisiologista Hans Selye, como síndrome geral da adaptação, classificado em três fases: de alarme, momento em que o indivíduo entra em contato com o agente estressor, no qual as manifestações clínicas são agudas e produzem mais força, energia e motivação; fase

de resistência, corpo tenta se restabelecer e voltar ao estado de equilíbrio, o organismo pode conseguir eliminar o problema ou se adaptar ao mesmo; fase de exaustão, rendição do organismo ao estresse, caracterizada pelo retorno da sintomatologia com maior intensidade (DE LIMA et al., 2016).

De acordo com Moretti e Hubner (2017, p. 264), “o desenvolvimento de um transtorno está diretamente relacionado à frequência e duração de respostas de ativação provocadas por situações em que o sujeito avalia como estressoras para si”. Sendo assim, constata-se que condições ligadas à formação médica como, carga horária intensa e extensa, dificuldades em conciliar vida pessoal e acadêmica, autocobrança e insegurança no atendimento ao paciente geram maior nível de estresse e colaboram para o desenvolvimento de transtornos mentais (MOREIRA; VASCONCELOS; HEATH, 2015).

Do mesmo modo, nota-se que a “sonolência e má qualidade do sono estão associados ao sofrimento psíquico” (DA SILVA; DOS SANTOS; MARTINI, 2022, p. 7), uma vez que o sono é importante para a saúde humana devido ao seu efeito restaurador e de bem-estar. A insônia, portanto, pode gerar problemas como fadiga, irritabilidade, hipertensão arterial, dificuldades de atenção e de memória (LEÃO et.al., 2018).

Em relação às demandas acadêmicas, o sono dos jovens é afetado frequentemente por hábitos considerados não saudáveis, como o consumo regular de substâncias psicoativas, com destaque para tabaco, álcool e café, além de sedentarismo e comportamentos alimentares inapropriados (ARAÚJO et al., 2021). Estudos apontam que a falta da prática de atividades físicas e de lazer ocasionam índices elevados de sofrimentos psíquicos, visto que o baixo convívio social e a internalização de medos e ansios proporcionam a ausência de apoio psicológico (MOUTINHO et. al., 2017).

Outro fator relacionado a manifestação da ansiedade e da depressão é pertencer ao gênero feminino (PEREIRA et. al., 2015). Este fato relaciona-se com as alterações no sistema endócrino, principalmente durante período pré-menstrual, pós-parto e menopausa. Além disso, existem as desigualdades de gênero, que acompanham desde a sobrecarga de trabalho doméstico às altas taxas de violência (SENICATO; DE AZEVEDO; BARROS, 2018).

Estudantes de medicina fazem uso de substâncias psicoativas e potencializadoras por motivos relacionados à graduação e ao ambiente universitário

(SILVEIRA et al., 2022). Portanto, o consumo de drogas lícitas e ilícitas também é um fator de risco para desenvolvimento de transtornos mentais, uma vez que agravam estes quadros clínicos (RUFINO et al., 2018).

Simultaneamente, cita-se a pandemia do COVID-19, que em virtude do confinamento e da impossibilidade de atividades sociais, atrelados ao ensino a distância geraram situações estressantes e emocionalmente negativas, que influenciaram no sofrimento psíquico dos estudantes (CHANG et.al., 2021).

Estas informações expõem a necessidade de exemplificar e elucidar os fatores associados aos transtornos mentais comuns, ansiedade e depressão, além de demonstrar a repercussão destes no cotidiano dos discentes de medicina.

### **3. METODOLOGIA**

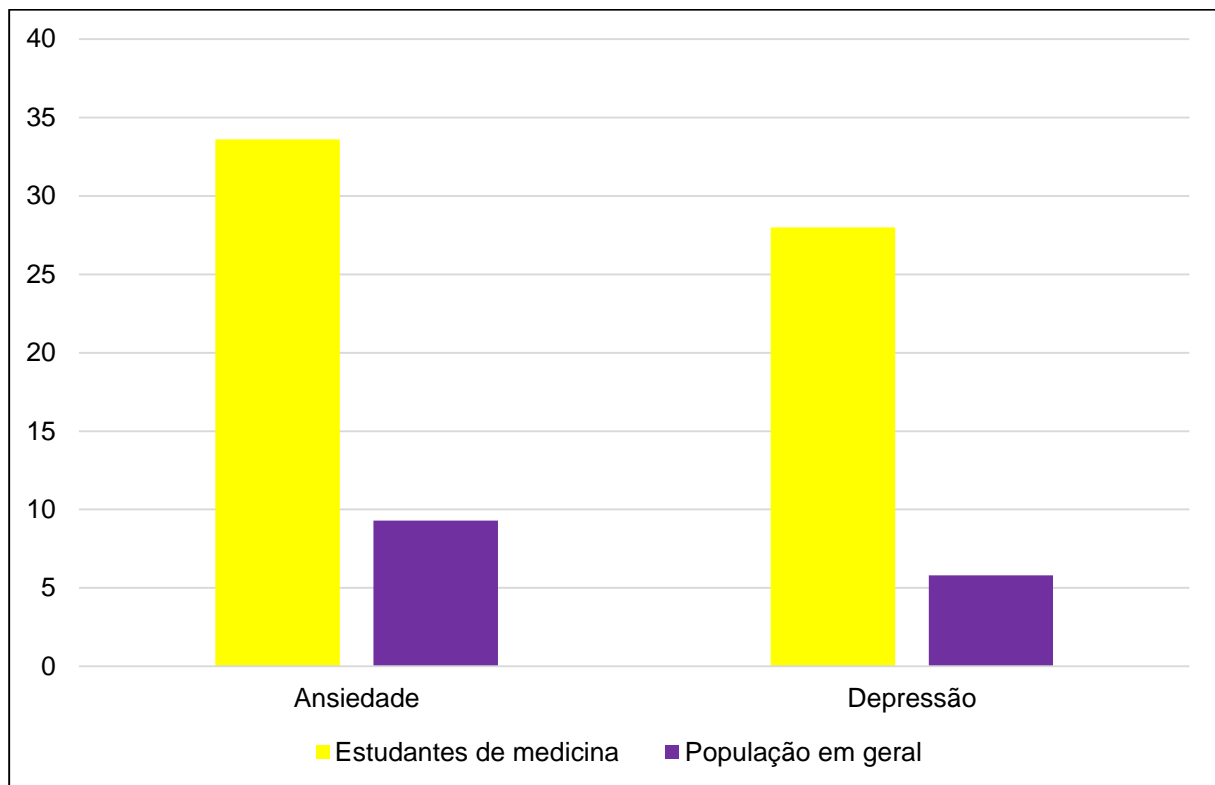
O trabalho consiste em uma revisão de literatura do tipo narrativa e descritiva, baseada em estudos provenientes do banco de dados das plataformas PubMed e SciELO, em conjunto com o livro “Psicopatologia e Semiologia dos Transtornos Mentais”, escrito por Paulo Dalgalarondo. O website da Organização Pan-Americana de Saúde e da Organização Mundial da Saúde também estão sendo utilizados como fonte de materiais. Foi realizada uma análise de trabalhos publicados no período de 2015 a 2024, em português e inglês, por meio dos descritores “anxiety and depression” e “medical students”. Como critério de elegibilidade, que passou a nortear a revisão bibliográfica em questão, foram selecionados trabalhos que expõem dados acerca dos fatores associados aos transtornos mentais entre os estudantes de medicina, além de artigos que abordam o conceito e sintomatologia de ansiedade e depressão. Foram excluídos artigos que tangenciavam o tema, que contavam apenas com resumo ou se referiam a relato de casos. Foram encontrados 128 estudos na PubMed e 35 na Scielo. Desse modo, foram selecionados 39 artigos para análise, entre os quais, foram escolhidos 22 que melhor apresentam o tema e utilizados para o desenvolvimento do projeto atual.

### **4. RESULTADOS E DISCUSSÃO**

O estudo de Da Costa et al. (2020), constata a presença de 33,6% de sintomas ansiosos e 28% de sintomas depressivos entre os discentes de medicina (DA COSTA et al., 2020), o que demonstra alta prevalência quando comparado à população em

geral. Ademais, a análise dos trabalhos demonstrou que o surgimento de ansiedade e depressão nos acadêmicos de medicina se deve à alguns fatores associados, como: estresse, insônia, sedentarismo, uso de substâncias psicotrópicas, pertencer ao sexo feminino e a pandemia do COVID-19. O gráfico 1 demonstra a diferença significativa nas taxas de ansiedade e depressão entre os estudantes de medicina em relação a população geral brasileira.

Gráfico 1. Taxas de prevalência dos transtornos de ansiedade e depressão.

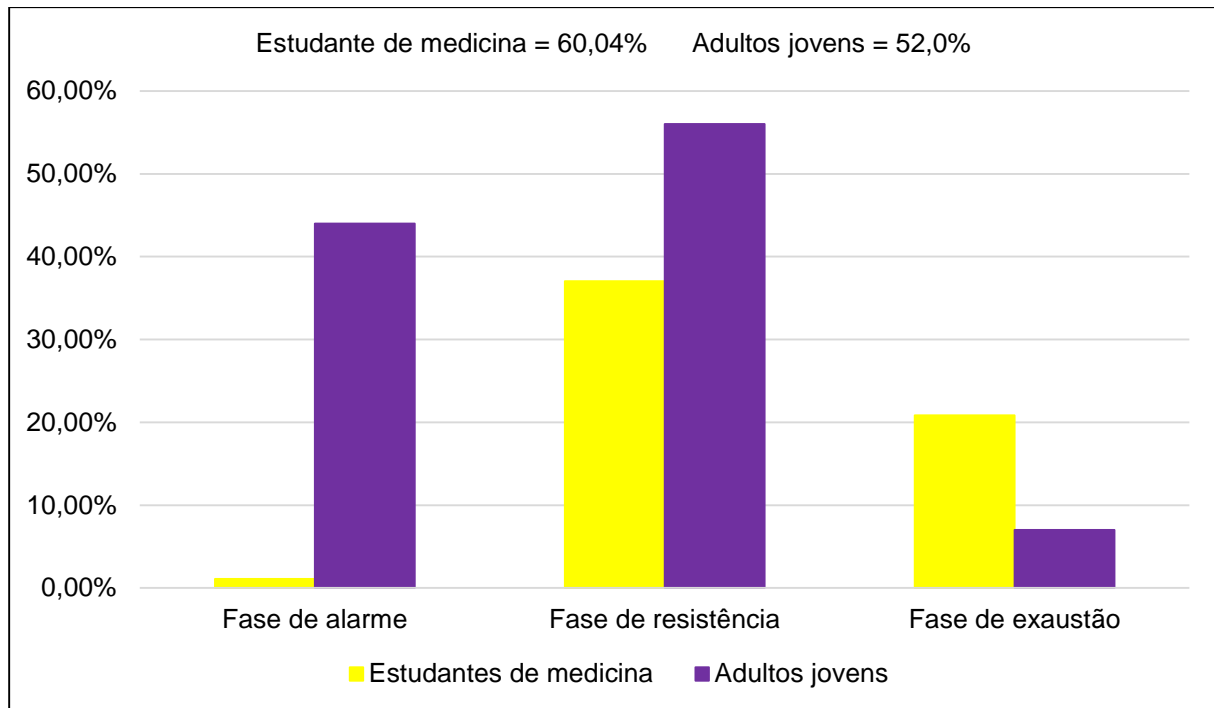


Fonte: Elaborado pelos Autores (2024).

Segundo o estudo De Lima et. al. (2016), realizado na Universidade Federal do Paraná com amostra de 456 acadêmicos de medicina, foi detectado pelo questionário que 60,09% (274 alunos) se encontravam estressados. Dentre eles, 1,09% (5 estudantes) estavam em fase de alarme; 37,06% (169 estudantes) em fase de resistência e 20,83% (95 estudantes) em fase de exaustão (DE LIMA et al., 2016). Em contrapartida, no estudo efetuado entre adultos jovens, com 2592 entrevistados, elaborado pelo Instituto de Psicologia e Controle do Estresse, 52% dos entrevistados relataram nível de estresse. Ao verificar as fases, 44% estavam em fase de alarme, outros 56% em fase de resistência e 7% se encontravam em fase de exaustão (LIPP et.al., 2020). Dessa forma, a taxa de indivíduos estressados na fase de exaustão é

maior entre os estudantes de medicina, quando comparada à adultos jovens, devido à extensa carga horária e as apreensões das atividades cotidianas inerentes à graduação, como representado no gráfico 2.

Gráfico 2. Relação das fases do estresse entre os estudantes de medicina e adultos jovens do Brasil.



Fonte: Elaborado pelos Autores (2024).

Em relação a insônia e qualidade de sono, Oliveira et al. (2020) constatou que 92,2% dos alunos entrevistados possuem qualidade de sono ruim, em contraste com a minoria que expõem boa qualidade de sono e representam 7,8% da amostra. Além disso, em estudo aplicado aos estudantes de medicina de todo o Brasil “observou-se que 24,8% referiram insônia e 42,7% afirmaram dormir menos de sete horas por noite” (BARROS et al., 2022, p. 4).

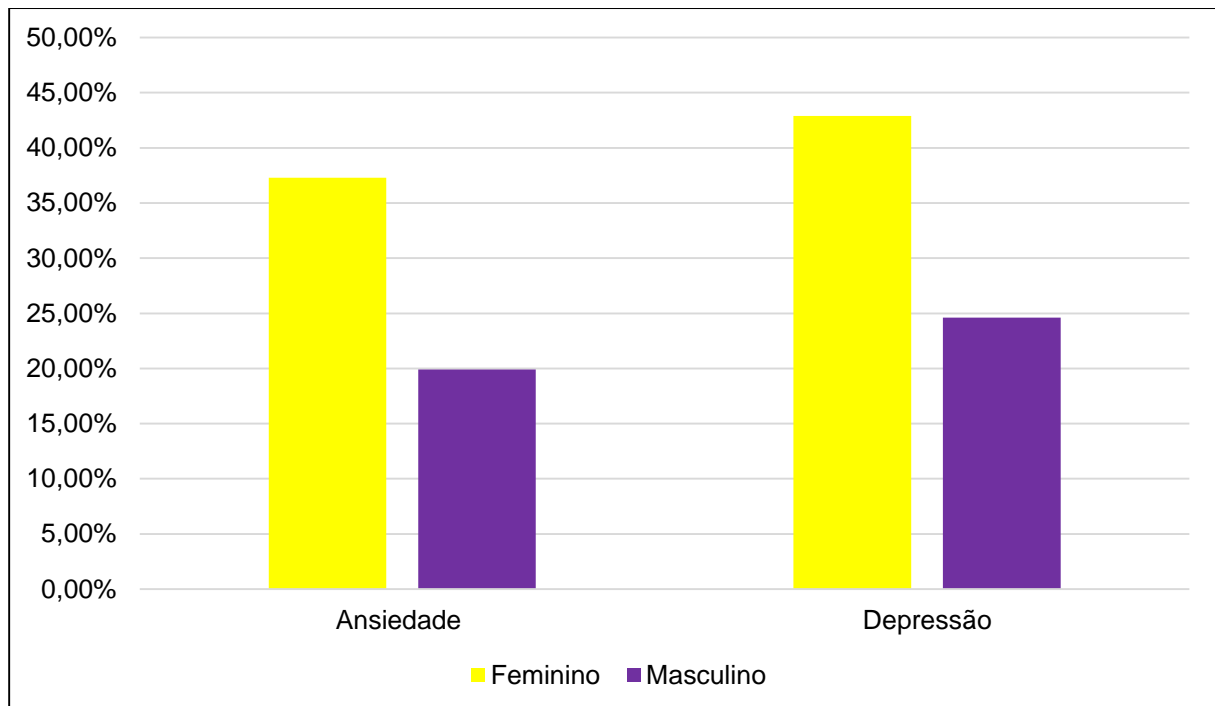
Em outra pesquisa, conduzida com amostra de 279 participantes matriculados no curso de medicina, verificou-se que 256 alunos (92,8%) se sentem exaustos por conta da carga horária. Ainda, os acadêmicos com graus mais elevados de sintomatologia depressiva sentiam-se cobrados pelo curso e possuíam reduzidas horas de sono (DA COSTA et al., 2020). Sendo assim, demonstra-se que estudantes de medicina se sentem exaustos e ostentam poucos momentos de descanso (DA SILVA; DOS SANTOS; MARTINI, 2022).

O estudo Souza et al. (2022), ressalta que o sedentarismo é fator de risco para ansiedade e depressão entre os estudantes de medicina. Expõem-se que 84,40% dos discentes não realizam atividade de lazer semanal e 62% não praticam atividade física (DA COSTA et al., 2020). Quando praticadas, essas atividades funcionam como descarregadores de estresse, ansiedade e depressão, promovendo melhoria do bem-estar e da autoestima do cidadão, conferindo sua sociabilidade (SHEN, 2023). Sendo assim, o déficit nos momentos dedicados à prática de atividades físicas e de lazer, em virtude da rotina sobrecarregada e a necessidade de horas aplicadas aos estudos é fator contribuinte para a ansiedade e depressão.

Baseado no estudo de Silveira et al. (2022), aproximadamente 40% dos estudantes de medicina fizeram uso de algum medicamento ou abuso de drogas. Ratifica-se que a chance para desenvolvimento de sintomas de ansiedade grave é 35% maior nos alunos que declararam fazer uso de substâncias psicoativas. No que diz respeito a depressão e uso de psicotrópicos, a probabilidade é 30% maior em apresentar sintomas na sua forma moderada e grave (SILVEIRA et al., 2022). Além disso, segundo Da Costa et al. (2020), 61,6% já fizeram uso de alguma droga lícita ou ilícita no cotidiano, o que elucida aumento do risco à saúde. O uso de drogas lícitas e ilícitas também é um fator de risco, já que mais da metade dos estudantes de medicina fazem uso de substâncias psicoestimulantes, potencializadoras no desenvolvimento de crises depressivas e ansiosas.

Ademais, quando analisados os estudos do projeto atual, entre 12 artigos de pesquisa quantitativa enfocados nos fatores associados aos transtornos mentais, 9 destes constata maior prevalência de ansiedade e depressão nos acadêmicos de medicina do sexo feminino. Esse dado confere com resultados do Mental Health Information e com dados da OMS, que evidencia predomínio de sinais e sintomas de ansiedade em 37,3% no sexo feminino e 19,9% no sexo masculino. Já a depressão, apresenta taxas de 42,9% no sexo feminino e 24,6% no masculino (SACRAMENTO et.al., 2021), como demonstrado no gráfico 3. Sendo assim, ratifica-se que o gênero feminino é mais suscetível a desenvolver sofrimento psíquico no ambiente da formação médica, em decorrência da influência hormonal feminina e os aspectos socioculturais que envolvem a educação da mulher.

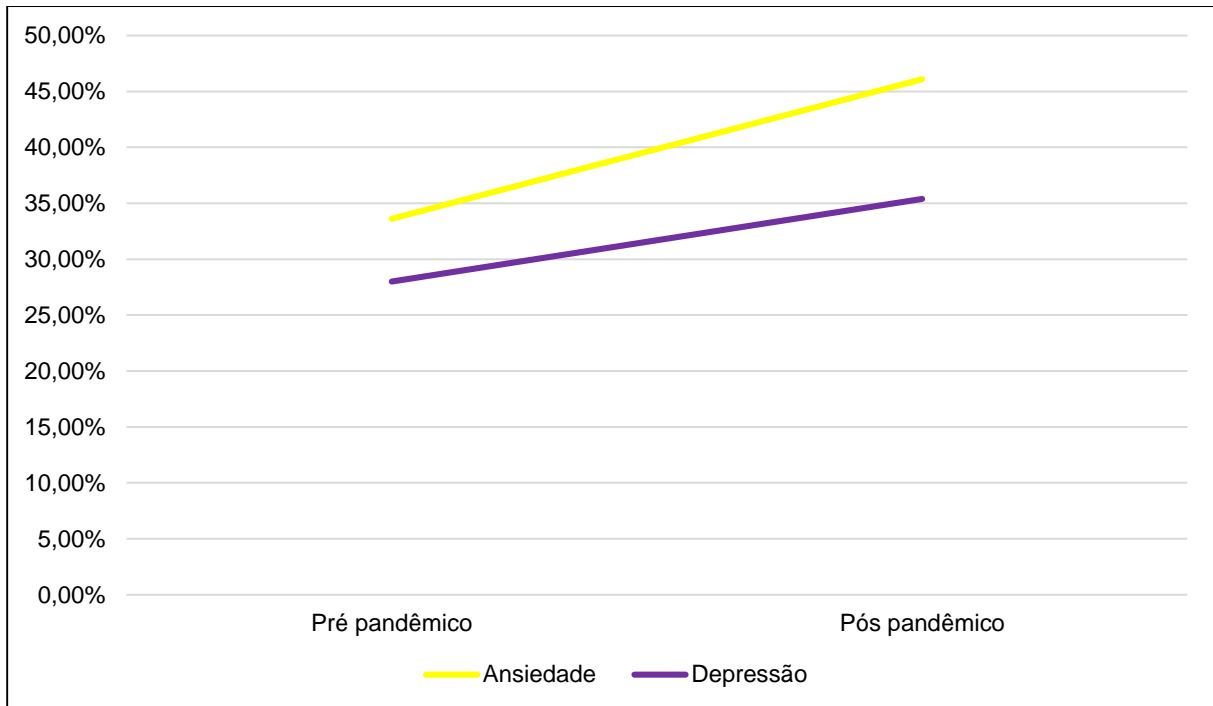
Gráfico 3. Prevalência dos transtornos de ansiedade e depressão entre o sexo feminino e o sexo masculino.



Fonte: Elaborado pelos Autores (2024).

Concomitantemente, a pandemia do COVID-19 deve ser mencionada, em razão do aumento no número de casos de ansiedade e de depressão durante e após o período pandêmico, devido ao distanciamento social (SOUZA et al., 2021). Em estudo realizado durante a pandemia, nota-se a prevalência de sinais e sintomas de ansiedade (46,1%) e depressão (35,4%) em universitários de medicina. Contudo, quando contrastado às pesquisas realizadas antes desse cenário, percebe-se elevação destas taxas no período pós-pandêmico, com aumento de 12,5% e 7,4%, respectivamente. Dessa forma, a pandemia do COVID-19 intensificou os níveis de ansiedade e depressão em pessoas saudáveis e aumentou os sintomas daquelas com transtornos mentais preexistentes (SOUZA et.al., 2022), como exibido no gráfico 4.

Gráfico 4. Prevalência dos transtornos de ansiedade e depressão nos períodos pré e pós pandemia.



Fonte: Elaborado pelos Autores (2024).

## 5. CONCLUSÃO

Com base na revisão bibliográfica apresentada, conclui-se que a graduação em medicina acompanha riscos no desenvolvimento de ansiedade e depressão. O risco elevado ocorre devido aos fatores presentes na rotina estudantil: estresse, qualidade de sono, sedentarismo, uso de drogas psicoativas, pertencer ao gênero feminino e a pandemia do COVID-19. Os fatores apresentados, elevam as taxas destes transtornos e suas sintomatologias no meio acadêmico.

Além disso, há negligência dos sinais e sintomas de ansiedade e depressão nas universidades, uma vez que este assunto é de difícil abordagem por razão de estigmas relacionados aos transtornos mentais. Sendo assim, os acadêmicos de medicina são um grupo vulnerável e menos propenso a procurar apoio. Esse panorama, atrelado à alta exigência da formação médica, salienta riscos ao bem-estar e compromete a qualidade de vida dos mesmos.

Nesse viés, é notório a importância de um ambiente acolhedor aos alunos onde estes possam compartilhar seus anseios, encorajando-os a buscar ajuda profissional. Ademais, se faz necessário a implementação de debates no currículo do curso de medicina sobre a saúde mental dos estudantes e profissionais da área.

## REFERÊNCIAS

ARAÚJO, M. F. S. et al. Qualidade do sono e sonolência diurna em estudantes universitários: prevalência e associação com determinantes sociais. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v. 45, n. 02, 2021. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1981-5271v45.2-2020018>>. Acesso em: 22 de setembro de 2022.

BARROS, G. F. O. et al. Fatores associados a ansiedade, depressão e estresse em estudantes de medicina da pandemia da Covid-19. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v. 46, n. 4, 2022. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1981-5271v46.4-20210482>>. Acesso em: 10 de maio de 2023.

CHANG, J.J. et al. Prevalence of anxiety symptom and depressive symptom among college students during COVID-19 pandemic: A meta-analysis. **Journal of Affective Disorders**, v. 292, p. 242–254, set. 2021. Disponível em: <<https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.05.109>>. Acesso em: 05 de outubro de 2023.

DA COSTA, D. S. et al. Sintomas de depressão, ansiedade e estresse em estudantes de medicina e estratégias institucionais de enfrentamento. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v. 40, n. 01, mar. 2020. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1981-5271v44.1-20190069>>. Acesso em: 13 de setembro de 2022. CERTO

DALGALARRONDO, P. **Psicopatologia e semiologia dos transtornos mentais**. 2. ed. São Paulo: Artmed, 2008. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S1516-44462000000100012>>. Acesso em: 13 de setembro de 2022.

DA SILVA, J. E. M.; DOS SANTOS, J. A. F.; MARTINI, M. B. A. Retrato da saúde mental dos estudantes de medicina e seu acesso aos centros de apoio. **SciELO Preprints**, fev. 2022. Disponível em: <<https://preprints.scielo.org/index.php/scielo/preprint/view/3538/version/3747>>. Acesso em: 20 de setembro de 2022.

DE 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, out-dez. 2016. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1981-52712015v40n4e01532015>>. Acesso em: 17 de setembro de 2022.

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**, v. 42, n. 4, p. 55-65, out-dez. 2018. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1981-52712015v42n4RB20180092>>. Acesso em: 20 de setembro de 2022.

LIPP, M. E. N. et al. Stress in Brazil. **International Journal of Psychiatry Research**, v. 3, n. 4, p. 1-4, 31 ago. 2020. Disponível em: <<https://www.scivisionpub.com/pdfs/stress-in-brazil-1272.pdf>>. Acesso em: 05 de outubro de 2023.

MALHEIROS, P. C.; VANDERLEI, A. D.; DE BRUM, E. H. M. Meditação para estresse e ansiedade em universitários: um ensaio clínico randomizado. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v. 47, n. 1, abr. 2023. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1981-5271v47.1-20220021>>. Acesso em: 21 de maio de 2023.

MORETTI, F. A.; HUBNER, M. M. C. O estresse e a máquina de moer alunos do ensino superior: vamos repensar nossa política educacional?. **Revista Psicopedagogia**, São Paulo, v. 34, n. 105, p. 258-267, 2017. Disponível em: <[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0103-84862017000300003&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-84862017000300003&lng=pt&nrm=iso)>. Acesso em: 05 de outubro de 2023.

MOREIRA, S. N. T.; VASCONCELOS, R. L. S. S.; HEATH, N. Estresse na formação médica: como lidar com essa realidade?. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v. 39, n. 4, p. 558-564, out-dez. 2015. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1981-52712015v39n4e03072014>>. Acesso em: 21 de setembro de 2022.

MOUTINHO, I. L. D. et al. Depression, stress and anxiety in medical students: A cross-sectional comparison between students from different semesters. **Revista da Associação Médica Brasileira**, v. 63, n.1, jan. 2017. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1806-9282.63.01.21>>. Acesso em: 20 de setembro de 2022.

OLIVEIRA, M. C. S. et al. Qualidade do sono e sonolência excessiva diurna em acadêmicos de medicina. **Revista de Medicina da USP**, v. 99, n. 4, set. 2020. Disponível em: <<https://doi.org/10.11606/issn.1679-9836.v99i4p350-356>>. Acesso em: 22 de setembro de 2022.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE. Aumenta o número de pessoas com depressão no mundo. **OPAS**, 23 fev. 2017. Disponível em: <<https://www.paho.org/pt/noticias/23-2-2017-aumenta-numero-pessoas-com-depressao-no-mundo>>. Acesso em: 17 de setembro de 2022.

PEREIRA, G. A. et al. Prevalência de síndrome funcionais em estudantes e residentes de medicina. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v. 39, n. 3, p. 395-400, set. 2015. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1981-52712015v39n3e00022014>>. Acesso em: 20 de setembro de 2022.

QUEK, T. T.C. et al. The global prevalence of anxiety among medical students: A meta-analysis. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 16, n. 15, p. 2735, 31 jul. 2019. Disponível em: <<https://doi.org/10.3390/ijerph16152735doi:10.3390/ijerph16152735>>. Acesso em 19 de setembro de 2023.

RUFINO, S. et al. Aspectos gerais, sintomas e diagnóstico da depressão. **Revista Saúde em Foco**, v. 10, 2018. Disponível em: <[https://portal.unisepe.com.br/unifia/wp-content/uploads/sites/10001/2018/11/095\\_ASPECTOS-GERAIS-SINTOMAS-E-DIAGN%C3%93STICO-DA-DEPRESS%C3%83O.pdf](https://portal.unisepe.com.br/unifia/wp-content/uploads/sites/10001/2018/11/095_ASPECTOS-GERAIS-SINTOMAS-E-DIAGN%C3%93STICO-DA-DEPRESS%C3%83O.pdf)>. Acesso em: 17 de setembro de 2022.

SACRAMENTO, B. O. et al. Sintomas de ansiedade e depressão entre estudantes de medicina: estudos de prevalência e fatores associados. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v. 45, n. 01, 2021. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1981-5271v45.1-20200394>>. Acesso em: 20 de setembro de 2022.

SENICATO, C.; DE AZEVEDO, R. C. S.; BARROS, M. B. A. Transtorno mental comum em mulheres adultas: identificando os segmentos mais vulneráveis. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 23, n. 8, p. 2543-2554, ago. 2018. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1413-81232018238.13652016>>. Acesso em: 20 de setembro de 2022.

SHEN, Y. Effect of exercise intervention and rehabilitation on patients with depression. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 29, p. 157-160, 2023. Disponível em: <[https://doi.org/10.1590/1517-8692202329012022\\_0157](https://doi.org/10.1590/1517-8692202329012022_0157)>. Acesso em: 12 de maio de 2023.

SILVEIRA, G. E. L. et al. Sintomas de ansiedade e depressão no ambiente acadêmico: um estudo transversal. **Acta Paulista de Enfermagem**, v. 35, 2022. Disponível em: <<https://doi.org/10.37689/acta-ape/2022AO009766>>. Acesso em: 20 de setembro de 2022.

SOUZA, A. S. R. et al. Factors associated with stress, anxiety, and depression during social distancing in Brazil. **Revista de Saúde Pública**, v. 55, 2021. Disponível em: <<https://doi.org/10.11606/s1518-8787.2021055003152>>. Acesso em: 05 de outubro de 2023.

SOUZA, G. F. D. A. et al. Fatores associados à ansiedade/depressão nos estudantes de Medicina durante distanciamento social devido à Covid-19. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v. 46, n. 03, 2022. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1981-5271v46.3-20220042>>. Acesso em: 20 de setembro de 2022.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Transtornos mentais, desordem mental. **WHO**, 8 jul. 2022. Disponível em: <<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders>>. Acesso em: 13 de setembro de 2022.