

ANSIEDADE E DEPRESSÃO: DESAFIOS A SEREM SUPERADOS POR ACADÊMICOS DE MEDICINA

Wendell Dantas Palmeira¹; Lia Lima de Azevedo²; Yasmim da Silva Loureiro³; Jean Paes Landim de Lucena⁴; Orientador: Ezymar Gomes Cayana⁵

¹Universidade Federal de Campina Grande, wendellwdp@gmail.com; ²Universidade Federal de Campina Grande, lia.ldazevedo@gmail.com; ³Universidade Federal de Campina Grande, y.loureiro@yahoo.com.br; ⁴Universidade Federal de Campina Grande jeanlucena@gmail.com; ⁵Universidade Federal de Campina Grande egcayana@gmail.com

Resumo: A graduação em Medicina é uma trajetória de muita dedicação e de submissão a diversas exigências que o currículo acadêmico traz. Com isso, é esperado dos estudantes um comprometimento ao curso, de modo que empenhem o seu vigor a esse período, sabendo lidar com renúncias, situações de morte e grandes responsabilidades sociais. Entretanto, estudos têm demonstrado que uma grande parcela dos futuros médicos não consegue atingir esses requisitos de modo equilibrado e saudável. O presente estudo tem a finalidade, portanto, de compreender sistematicamente os distúrbios de ansiedade e depressão em estudantes de Medicina no Brasil, visto que são desafios a serem superados por eles. O estudo foi realizado, então, a partir de artigos que abordam a saúde mental de estudantes de Medicina, da base de dados LILACS, com os seguintes descritores: depressão e estudantes de medicina; ansiedade e estudantes de medicina; depressão, ansiedade e estudantes; resultando em doze artigos concernentes aos critérios de inclusão apresentados pelo presente trabalho. Com isso, relata-se que o estudante de Medicina sofre uma pressão social particular por estar em um curso que visa a manutenção da saúde alheia e isso advém desde um estressante processo seletivo, o vestibular. Além disso, percebe-se também a necessidade de mais estudos sobre o tema, principalmente de caráter longitudinal e qualitativo.

Palavras-chave: Ansiedade, Depressão, Saúde Mental, Estudantes de Medicina.

Introdução

A graduação em Medicina, ao mesmo tempo em que é uma trajetória desbravadora e apaixonante, é uma fase de muita dedicação e de submissão a diversas exigências que o currículo acadêmico traz. Com isso, é esperado dos estudantes, desde o seu primeiro ano acadêmico, uma maturidade tal que estes saibam lidar com uma carga horária integral

de aulas, com uma rotina desgastante de estudos e de renúncia de descanso e lazer, com a conduta frente ao cadáver e à morte, além da responsabilidade para com a vida do próximo através da aplicação clínica correta do demasiado conteúdo aprendido (Andrade et al., 2014). Outrossim, esses mesmos estudantes precisam conciliar tantos afazeres e responsabilidades com sua vida pessoal, de

modo que estejam saudáveis fisicamente, psicologicamente e socialmente.

Sabe-se, entretanto, a partir de vários estudos sobre o assunto, que esse perfil impecável de estudante praticamente não existe. Pelo contrário, o que se tem observado é um elevado número de acadêmicos de Medicina apresentando distúrbios de ansiedade e depressão por consequência de muito estresse e por não conseguirem, muitas vezes, conciliar essas várias mudanças e adaptações no seu cotidiano, afetando sua qualidade de vida (Bampi et al., 2013).

Esses transtornos mentais nos futuros médicos não surgem somente quando se inicia a vida acadêmica. Estudos indicam que, frequentemente, tais distúrbios mentais são sequelas da fase pré-vestibular, na qual os estudantes vivem em um ambiente de competição, de concorrência, de cobranças sociais e pessoais e de decepções com maus resultados em testes de seleção. Com isso, tem-se percebido que o vestibular já é um forte potencial para o desenvolvimento de quadros de depressão e ansiedade em estudantes (Terra et al., 2013).

A responsabilidade para com os danos na saúde mental dos acadêmicos de Medicina não pertence somente a eles e a seus familiares, mas também às próprias universidades (Andrade et al., 2014). O que se observa normalmente, contudo, é uma

negligência por parte dessas instituições em darem um amparo psicopedagógico aos discentes, de modo que sentimentos negativos, como mau humor e desespero, atrelados à baixa concentração e a prejuízos no processo de aprendizagem (Bampi et al., 2013), e somados ao surgimento de síndromes somáticas funcionais, como a fibromialgia, são características comuns em grande parte dos estudantes, principalmente em mulheres (Pereira et al., 2015).

Visto que os distúrbios de ansiedade e depressão são desafios a serem superados pelos acadêmicos de Medicina, um bom estudo sobre o assunto pode facilitar intervenções vindouras para a manutenção da qualidade de vida, não só dos futuros médicos da nação, como também para com a saúde da sociedade em geral, que será cuidada por esses importantes profissionais, uma vez que a depressão do médico pode interferir, também, na qualidade do atendimento oferecido ao paciente (Junior et al., 2015).

A proposta desse estudo é, portanto, compreender e analisar sistematicamente os distúrbios de ansiedade e depressão em estudantes de Medicina no Brasil.

Metodologia

A revisão bibliográfica foi realizada em artigos focalizados em distúrbios de ansiedade

e depressão, os quais abordam a saúde mental de estudantes de Medicina. Foi utilizada a base de dados LILACS, com os seguintes descritores: depressão e estudantes de medicina; ansiedade e estudantes de medicina; depressão, ansiedade e estudantes.

Foram incluídos artigos que: referiam-se a casos de depressão e ansiedade em estudantes de medicina, artigos cujo texto encontrava-se disponível integralmente nas bases de dados, que fossem publicados no Brasil, no idioma de Língua Portuguesa e no período de pesquisa entre 2010 a 2015.

Foram excluídos os artigos que apresentassem assunto diferente ao abordado, os que foram publicados em outros idiomas, os realizados fora do Brasil e referentes ao período anterior a 2010.

Resultados

Em sua totalidade, a pesquisa encontrou 179 artigos, sendo 12 concernentes aos critérios de inclusão apresentados pelo presente trabalho. O detalhamento e a explicação dos dados estão na tabela, na qual se demonstram os excluídos: 76 por serem publicados fora do Brasil, 85 fora do período determinado (2010 a 2015), 85 com idioma diferente do adotado, 13 com resumos ou temas diferentes do abordado na atual revisão.

Além disso, foram contabilizados 6 repetidos durante a pesquisa nos três descritores.

Descritores	Depressão e Estudantes de Medicina	Ansiedade e Estudantes de Medicina	Depressão; Ansiedade e Estudantes.	Total
Trabalhos encontrados	57	51	71	179
Fora do período	27	28	30	85
Fora do Brasil	32	16	28	76
Outros idiomas	23	21	32	85
Estudos repetidos	0	3	3	6
Resumo ou títulos diferentes do tema abordado	0	4	9	13
Selecionados para pesquisa	7	3	2	12

Os doze artigos trazem uma concordância quanto a alta prevalência de depressão (CID 10 – F33) e ansiedade (CID 10 – F41) no público de estudantes de medicina, muitas vezes associando-os. Destes, seis artigos abordam diretamente sobre a questão da depressão em estudantes, sendo cinco específicos do curso de medicina, enquanto um retrata a abordagem da ansiedade relacionada com a cefaleia em estudantes de Medicina. Além disso, um versa sobre

sofrimento psíquico e saúde mental de tais acadêmicos, outro sobre a qualidade de vida deles e outro sobre prevalência de síndromes somáticas funcionais, todos esses associando quadros de depressão, ansiedade e suas sequelas pós entrada no meio universitário. Contabiliza-se também um artigo enfocando em ansiedade e depressão em vestibulandos, trazendo um contexto pré-universitário de certos estudantes.

Discussão

A depressão está associada, geralmente, com a incapacidade funcional e com o comprometimento da saúde física e mental da pessoa, caracterizada como transtorno de humor multifatorial que envolve aspectos afetivos, motivacionais e neurovegetativos (Junior et al., 2015). Os três sintomas que possuem alta concordância entre o público ao qual acomete são: autoacusação, culpa e fadiga. Existe uma maior predisposição a esses sintomas nos ambientes universitários, principalmente nos cursos de Medicina, onde a perda de liberdade pessoal, o alto nível de exigência do curso, o sentimento de desumanização, a falta de tempo de lazer, a competição entre os colegas e o contato com os pacientes são aspectos comuns no decorrer dos anos dentro da Universidade. Através desse contexto, compreende-se as altas taxas

de depressão nesse público e o elevado risco de suicídio em estudantes universitários, sendo a segunda causa mais comum de mortes, perdendo apenas para os acidentes automobilísticos (Vallilo et al., 2011). Além disso, os transtornos depressivos ocupam o quarto lugar no ranking das doenças, tendo no Brasil cerca de 10 milhões de pessoas com esse quadro (Cecconello et al., 2013).

De acordo com estudos, cerca de 15 a 25% dos estudantes universitários possuem algum tipo de transtorno psiquiátrico durante a sua formação, estimando-se que 8 a 15% em estudantes de Medicina. Esses altos dados podem estar relacionados com o estigma associado à saúde mental e ao uso de serviços médicos psiquiátricos, os quais terminam sendo muito desconfortáveis e constrangedores por causa da falta de ética dos profissionais que o fazem, explicando assim os dados que revelam taxa de mais de 60% dos estudantes de Medicina, os quais são subtratados ou não buscam tratamento (Junior et al., 2015).

Observa-se que a prevalência de transtornos mentais leves em estudantes de Medicina varia dependendo do ano de curso, quando se analisa aspectos psicossociais e acadêmicos, como mudanças de humor e vontade de desistir do curso no primeiro ano, temor com a transição para o ciclo clínico no terceiro ano, dificuldade com novas amizades

e preocupação com provas de residência no período de internato (os dois últimos anos), e problema pessoal e familiar durante todo o curso. Além disso, aspectos psicopedagógicos são analisados, quando se percebe uma baixa procura por ajuda psicológica principalmente por alunos conscientes do seu problema, atrelado ao ínfimo amparo das próprias escolas médicas a esses alunos (Andrade et al., 2014).

Os anos na universidade com maior prevalência de casos com depressão são os últimos, entre o quarto e o quinto ano, pois a expectativas como futuro médico passam a ser preocupação desde o terceiro ano do curso, quando se inicia um contato mais direto com os pacientes, os quais estarão os esperando num futuro próximo, recaindo, desse modo, uma grande responsabilidade sobre os estudantes. Surge, então, na etapa final, uma nova fase de angústia relacionada à expectativa de aprovação na residência médica, no mercado de trabalho e na limitação do conhecimento médico. É importante ressaltar o fato dos distúrbios depressivos serem mais presentes no sexo feminino, pois estas tendem a exagerar nos sintomas, quando preenchem as fichas dos questionários e também por elas serem mais afetadas pelos determinantes de estresse, em comparação ao sexo masculino. Essa proporção existe tanto no meio acadêmico

médico quanto na população geral. (Junior et al., 2015; Vallilo et al., 2011)

Outro fato importante, relacionado com a depressão, encontrado nos dados é o estado civil solteiro na maioria dos estudantes, sugerindo assim que os sujeitos com esse caso clínico podem ter maiores dificuldades para encontrar um parceiro fixo e se casarem (Cecconello et al., 2013).

O estudante de Medicina, particularmente, sofre uma pressão social especial por estarem em um curso que visa à manutenção da saúde alheia. Esses, que já vieram de um estressante processo seletivo, o vestibular, passam a ter uma responsabilidade muito maior: a necessidade de se ter uma boa formação médica para uma futura prática profissional de excelência. Por exemplo, o estudo de Cardoso Filho et al. (2015), realizado na Universidade do Estado do Rio Grande do Norte (UERN), mostrou que apesar de 95,8% dos estudantes pesquisados nunca ter sido reprovado em alguma disciplina, 41,7% não consideravam seu desempenho acadêmico bom. Isso mostra como o estudante de medicina é exigente consigo mesmo, o que pode se tornar um problema à saúde mental do mesmo, tendo em vista que 80% dos pesquisados nunca procuraram atendimento psicoterapêutico alguma vez na vida. Outro estudo demonstrou que os estudantes que relataram ter

performance acadêmica regular apresentaram probabilidade 4,74 vezes maior de manifestar sintomatologia depressiva. Além do excesso de exigência pessoal, estudos trouxeram à tona a problemática da excessiva carga de atividades acadêmicas enfrentada pelo estudante de Medicina (Cardoso Filho et al., 2013; Costa et al., 2012).

O estudo de Costa et al. (2012), além de evidenciar que estudantes que confessaram ter pensado em abandonar o curso apresentaram probabilidade 6,24 vezes maior de desenvolver sintomas depressivos, foi o único a relacionar o aumento da prevalência de sintomatologia depressiva à medida que diminuía a renda familiar do estudante, o que pode ser um indicativo de que problemas financeiros podem prejudicar o estado mental do estudante.

O artigo de Vasconcelos et al. (2015) mostrou como a prevalência da ansiedade é preocupante no meio acadêmico médico ao relatar que nenhum dos estudantes pesquisados foi classificado como tendo ansiedade leve ou ausente de sintomas ansiosos.

A ansiedade e o estresse são associados pelos estudantes a sua inexperiência, ao despreparo em lidar com situações críticas e a interferência das horas exigidas para estudos teóricos. Esses casos são considerados fatores comuns no cotidiano universitário, os quais

conduzem a ataque de dor de cabeça. Torna-se importante ressaltar que a perda de horas de sono, tanto por motivos acadêmicos quanto sociais, tendem a desencadear cefaleias. Como dados secundários em estudos, evidenciou-se que a insônia foi motivo de queixa de 14,6% dos acadêmicos, desse total cerca de 63,7% foram considerados ansiosos. É válido analisar ainda que a população feminina continua sendo prevalência em casos de cefaleia e ansiedade, com exceção da faixa etária de 18 a 29 anos, a qual revela prevalência de cefaleia tensorial no público masculino (Santos et al., 2010).

Além disso, percebe-se também uma forte associação entre Síndromes Somáticas Funcionais (SSF) e quadros de depressão e ansiedade em estudantes de Medicina, principalmente entre as mulheres. Isso advém da elevada sobrecarga emocional que esses acadêmicos possuem especialmente por, mais uma vez, precisarem acostumar-se com o sofrimento alheio e com a morte, e conscientizar-se da sua responsabilidade nesses processos, sem, contudo, transparecerem serem humanos também vulneráveis a essas situações. Com isso, surgem eventuais alterações orgânicas não proporcionais à seriedade dos sintomas, como a fibromialgia, a fadiga e os distúrbios em diferentes sistemas (palpitações, por exemplo) (Pereira et al., 2015).

Em relação à prevalência dessas SSF no sexo feminino, esta resulta em grande parte pela maior facilidade que as mulheres possuem de assumirem estar doentes e de buscarem ajuda profissional para sanar seus males, influenciando, conseqüentemente, na contabilidade do número de casos por sexo (Pereira et al., 2015)

Ademais, por conta do acúmulo de desordens mentais não tratadas ao longo de anos, muitos estudantes iniciam o consumo de drogas lícitas e ilícitas, como o álcool e os psicofármacos, respectivamente; esses últimos são prescritos, muitas vezes, por eles próprios por já conhecerem, de certa forma, seus mecanismos (Andrade et al., 2014). Assim, pesquisa realizada na Universidade do Estado do Rio Grande do Norte (UERN), mostrou a elevada taxa de estudantes que confessaram o eventual consumo de álcool (68%), trazendo ainda o uso de drogas ilícitas como fator de risco. Ademais, foi o único estudo a relacionar a distância do âmbito familiar a um maior risco de depressão.

Embora a literatura exponha que a prevalência de transtornos depressivos e de ansiedade em mulheres seja de 2 a 3 vezes maior, nesta revisão os estudos de Costa et al. (2012), Cardoso Filho et al. (2015), Vasconcelos et al. (2015) e Leal et al. (2010) não mostraram diferenças estatisticamente significativas na prevalência entre os sexos, o

que pode ser explicado pelos pequenos tamanhos amostrais estudados.

Algumas contribuições para a amenização dos transtornos psíquicos foram encontradas na literatura, como o estímulo à realização de atividades físicas regulares pelos acadêmicos e de cursos preparatórios para residências médicas; a conscientização dos estudantes a terem um autocuidado ao zelarem pela própria saúde física e mental; a responsabilização das universidades ao disponibilizarem serviços de suporte psicopedagógico junto à adoção de disciplinas em seu currículo que abordem sobre a qualidade de vida do médico (Andrade et al., 2014). Sobre esse último ponto, merece destaque a atuação da Universidade de Brasília (UnB), a qual apresenta um excelente trabalho de orientação psicopedagógica para esse fim (Bampi et al., 2013). Nota-se que o tratamento quanto a esses casos clínicos deixa a desejar, havendo, com isso, a sugestão de uso de tratamentos através de grupos psicoterápicos, com a participação de pessoas com sintomas de depressão, visto que são benéficos ao simular uma real exposição social somada aos benefícios da psicoterapia (Cecconello et al., 2013).

Percebe-se, também, um grande enfoque no fato de que os estudantes precisam renunciar grande parte dos seus momentos de lazer e descanso para conseguirem

acompanhar o vasto conteúdo curricular. Argumenta-se, desse modo, sobre a dificuldade de muitos discentes em terem novas amizades e sobre a melhora, ao mesmo tempo, no desempenho acadêmico deles, o que é um aspecto negativo e um positivo das renúncias, respectivamente. Com isso, vê-se a necessidade de se chegar a um equilíbrio nessas áreas para se prevenir danos mentais nos acadêmicos, por meio do estabelecimento de vínculos e reciprocidades entre eles próprios (Andrade et al., 2014).

Baseado nisso, entende-se a necessidade da criação de um estudo maior com o objetivo de aperfeiçoamento de programas psicológicos dentro das universidades a partir do primeiro período do curso, constituindo assim uma ótima oportunidade de controle e regressão dessas doenças (Junior et al., 2015).

É importante salientar, também que, com exceção do estudo de Andrade et al. (2014), que é um estudo de coorte, e de Junior et al. (2015), por ser um estudo de revisão, todos os artigos analisados eram de delineamento transversal e, portanto, difíceis de estabelecerem relações causais entre exposição ao fator de risco e desenvolvimento de sintomas. A maioria dos artigos utilizou como critério de avaliação de sintomas de ansiedade e depressão os questionários autoaplicáveis Inventário de Depressão e/ou

Ansiedade de Beck (IDB ou IAB) e a Escala Hospitalar de Ansiedade e Depressão (Ehad), fazendo exceção Cardoso Filho et al. (2014), que utilizou questionário próprio, Junior et al. (2015), pelo motivo já retratado, Andrade et al. (2014), que utilizou o Self-Report Questionnaire (SRQ-20) e Bampi et al. (2013) que fez uso do Whoqol-Bref. Todos os estudos revisados relataram a baixa procura por ajuda psicológica ou psiquiátrica por parte dos estudantes de medicina.

Conclusão

O presente estudo concluiu que os distúrbios de ansiedade e depressão estão fortemente presentes no decorrer da graduação em Medicina, principalmente no público feminino, o que pode ser prejudicial ao desempenho acadêmico, assim como à prática clínica após a formação.

Constatou-se, também, a necessidade de mais estudos sobre o tema, principalmente de caráter longitudinal e qualitativo.

Referências Bibliográficas

ANDRADE, J. B. C. D. et al. Contexto de formação e sofrimento psíquico de estudantes de medicina. Revista Brasileira de Educação Médica, v. 38, p. 231-242, 2014.

BAMPI, L. N. D. S. et al. Qualidade de vida de estudantes de medicina da Universidade de Brasília. Revista Brasileira de Educação Médica, v. 37, p. 217-225, 2013.

CARDOSO FILHO, F. D. A. B. et al. Perfil do Estudante de Medicina da Universidade do Estado do Rio Grande do Norte (UERN), 2013. Revista Brasileira de Educação Médica, v. 39, p. 32-40, 2015.

CECCONELLO, W. W. et al. Avaliação de sintomas depressivos e de fobia social em estudantes de graduação. Aletheia, p. 71-81, 2013.

COSTA, E. F. D. O. et al. Sintomas depressivos entre internos de medicina em uma universidade pública brasileira. Revista da Associação Médica Brasileira, v. 58, p. 53-59, 2012.

JÚNIOR, M. A. G. N. et al. Depressão em estudantes de medicina. Rev. méd. Minas Gerais, v. 25, n. 4, 2015.

LEAL, R. A. et al. Depressão e traços de ansiedade em estudantes de medicina. Revista Paraense de Medicina, v. 24, n. 2, p. 13, 2010.

PEREIRA, G. A. et al. Prevalência de Síndromes Funcionais em Estudantes e Residentes de Medicina. Revista Brasileira de Educação Médica, v. 39, p. 395-400, 2015.

SANTOS, L. A. S.; SANDIN, G. R.; SAKAE, T. M. Associação de cefaleia e ansiedade em estudantes de Medicina de uma universidade do sul de Santa Catarina. Revista da AMRIGS, v. 54, n. 3, p. 288-293, 2010.

TERRA, D. H. P. et al. Ansiedade e Depressão em Vestibulandos. Odontologia Clínico-Científica (Online), v. 12, p. 273-276, 2013.

VALLILO, N. G. et al. Prevalência de sintomas depressivos em estudantes de Medicina. Rev Bras Clin Med, v. 9, n. 1, p. 36-34, 2011.

VASCONCELOS, T. C. D. et al. Prevalência de Sintomas de Ansiedade e Depressão em Estudantes de Medicina. Revista Brasileira de Educação Médica, v. 39, p. 135-142, 2015.