

## ESPIRITUALIDADE E SAÚDE MENTAL DO ESTUDANTE DE MEDICINA

### SPIRITUALITY AND MENTAL HEALTH OF MEDICINE STUDENTS

Gabriela de França Ribeiro Espindola <sup>1</sup>, Kethelyn Freitas Pessanha <sup>1</sup>, Raquel Rodrigues Sarlo <sup>1</sup>, Lara Paresqui <sup>1</sup>, César Ferreira de Medeiros Filho <sup>1</sup>, Nathalia Fernanda da Silva Azevedo Rios <sup>2</sup>.

<sup>1</sup> Acadêmicas do curso de Medicina – Faculdade de Medicina de Campos

<sup>2</sup> Médica Oncologista pelo Hospital Escola Álvaro Alvim

Autor correspondente: Nathalia Fernanda da Silva Azevedo Rios

Contato: [nathalia.oncologia@gmail.com](mailto:nathalia.oncologia@gmail.com)

#### RESUMO

A vida acadêmica do estudante de medicina é exaustiva e estressante, devido, principalmente, ao caráter integral do curso. Assim, reflete de maneira direta na saúde mental desses estudantes. Dada a alta demanda do curso, poucos são os estudantes que conseguem conciliar práticas saudáveis ao bem-estar mental, social e espiritual fora de obrigações da rotina acadêmica. O objetivo desta revisão foi evidenciar o perfil da saúde mental dos estudantes de medicina, bem como sua correlação com as práticas de espiritualidade. Foi observada alta prevalência de transtornos mentais nesses estudantes, estando relacionada à piora no rendimento acadêmico e na qualidade de vida. Além disso, foi possível perceber que a espiritualidade exerce efeito positivo sobre a saúde mental dos estudantes, sendo necessária a reconsideração do papel dela nos cuidados de saúde mental dos acadêmicos.

Palavras-chave: Acadêmicos de Medicina. Espiritualidade. Saúde Mental. Transtornos mentais.

#### ABSTRACT

The academic life of a medical student is exhausting and stressful, mainly due to the integral nature of the course. Thus, it reflects directly on the mental health of these students. Due to the high demands of the course, few are the students who manage to conciliate healthy practices to mental, social, and spiritual well-being outside the obligations of the academic routine. The aim of this review was to evidence the profile of the mental health of medical students, as well as its correlation with spirituality practices. A high prevalence of mental disorders was observed among these students, being related to worsening academic performance and quality of life. Furthermore, it was possible to perceive that spirituality has a positive effect on the mental health of students, and that the reconsideration of its role in the mental health care of academics is necessary.

Keywords: Mental Disorders. Mental Health. Medical Students. Spirituality.

## INTRODUÇÃO

A saúde mental dos estudantes de medicina é um tema que, por muito tempo, foi negligenciado, porém, com o passar dos anos, vem assumindo um papel de destaque na sociedade, sendo incluído em ambientes acadêmicos. Estudos comprovam que a prevalência de transtornos mentais em estudantes de medicina é muito maior do que na população em geral<sup>1</sup>.

O curso de medicina é reconhecido por sua rotina estressante e exaustiva, devido à necessidade de dedicação em tempo integral, por apresentar exigência constante por alto rendimento, tanto por parte do corpo docente, como dos próprios discentes<sup>2</sup>.

A saúde mental deste grupo começa a se deteriorar quando ainda são apenas vestibulandos e precisam enfrentar a competitividade, a pressão social e as expectativas de familiares e amigos ao fazer uma prova para um dos cursos mais concorridos da atualidade<sup>3</sup>. Por isto, não se pode excluir o papel das instituições de ensino, tanto de nível médio quanto superior, pois elas devem oferecer suporte aos seus alunos. Esses fatores podem tanto desencadear problemas relacionados à saúde mental quanto potencializar processos de sofrimento já existentes.

É necessário trazer a este debate a importância da família, pois ela é formadora dos principais pontos de equilíbrio emocional do indivíduo, bem como a fundamentação de valores espirituais trazidos por cada um.

Ao longo do curso, o estudante se depara com diversos momentos causadores de estresse, ansiedade e depressão. A título de exemplo, é possível citar o fato de muitas vezes precisar morar sozinho, longe da família. Além de aspectos concernentes à vida acadêmica, como o primeiro contato com o paciente, a competitividade fomentada ao longo do curso, insegurança na atuação profissional, contato com pacientes graves etc<sup>4,5</sup>.

A qualidade de vida desses estudantes vai reduzindo à medida que o curso avança, pois, a sensação de euforia pela aprovação vai sendo substituída pela sobrecarga emocional e pelo acúmulo de funções da vida acadêmica<sup>6</sup>.

Todos esses fatores os levam a apresentar os chamados transtornos psiquiátricos menores, ou transtornos mentais comuns, entre os quais são incluídos: insônia, fadiga, irritabilidade, além de queixas somáticas, como tremores, má digestão, entre outros. Podendo, ainda, desenvolver síndrome do pânico, crise de ansiedade, e depressão<sup>2</sup>.

Os estudantes de medicina apresentam menores níveis de emoções positivas, somados a altos níveis de ansiedade, que afetam diretamente sua qualidade de vida e, conseqüentemente, seu rendimento<sup>7</sup>.

Se por um lado alguns estudos mostram que problemas na saúde mental parecem estar fortemente ligados ao curso de graduação em medicina, outros autores demonstram que pensamentos positivos podem ser fatores protetores, para o desenvolvimento desses transtornos. Dessa forma, fica evidente o impacto que a espiritualidade apresenta, nesse aspecto da saúde desses indivíduos.

Segundo a OMS (Organização Mundial de Saúde), a saúde deve ser entendida como um bem-estar biopsicossocial. Portanto, a saúde mental e o contexto do indivíduo devem ser levados em consideração durante uma avaliação de saúde. Sendo assim, é muito importante considerar aspectos culturais, pois a espiritualidade e a subjetividade dos indivíduos são como parte do processo saúde-doença.

## OBJETIVOS

Este artigo de revisão busca estimar a prevalência de Transtornos Mentais Comuns (TMC) entre os acadêmicos do curso de medicina e seus impactos, avaliando possíveis fatores de risco e estratégias defensivas, por meio de pesquisas realizadas em estudantes de medicina de diversas universidades. O alto índice de tentativas de suicídio entre os estudantes de medicina mostra, portanto, a importância de tratar este tema com mais diligência. Sendo assim, o exercício da espiritualidade, intrínseca a cada indivíduo, possui caráter fundamental como fator protetor ao adoecimento físico e mental destes estudantes, proporcionando-os melhor qualidade de vida.

A religiosidade é um sistema de crenças e práticas que medeiam o acesso ao Sagrado. A espiritualidade consiste em toda a vivência que proporcione mudanças no interior do indivíduo e na relação dele com a sociedade, em busca do sentido da vida, que pode ou não incluir práticas religiosas. Já que espiritualidade não é uma religião, mas um conjunto de valores que norteiam cada indivíduo, sendo este pertencente a uma religião ou não.

Estudos dizem que trabalhar a espiritualidade está relacionado a uma melhor percepção da vida, sendo apontada como um forte fator relacionado ao bem-estar, independente de questões laborais, sociais, familiares ou financeiras<sup>8</sup>.

A espiritualidade, portanto, seria a manei-

ra pela qual cada um dá, ou não, valor a uma perspectiva. Filosoficamente falando, seria a maneira que o indivíduo interpreta a ética, a moral, a família, a sociedade, a natureza, a ação do Homem, a ação de um ser divino, etc. A sociologia procura identificar o contexto onde estes indivíduos se desenvolveram e como foi abordado tais temas.

## METODOLOGIA

O presente artigo se trata de uma revisão sistemática, de caráter narrativo, cujo objetivo é tratar sobre a saúde mental dos estudantes de medicina e sua relação com a espiritualidade. O levantamento da bibliografia foi realizado entre os meses de março e junho de 2020. A busca foi realizada em um recorte temporal de 5 anos, sendo selecionados artigos publicados entre 2014 e 2020, em revistas brasileiras.

A base de dados selecionada foi SciELO e os termos utilizados para pesquisa foram: “saúde mental do estudante de medicina”, “espiritualidade e saúde mental”. A busca foi direcionada a encontrar artigos nos seguintes idiomas: português e inglês.

Inicialmente, foram obtidos 93 resultados, que foram filtrados a partir dos critérios de inclusão e exclusão. Os critérios de inclusão definidos foram: estudos transversais e longitudinais, em revistas brasileiras, a respeito da saúde mental e da espiritualidade dos estudantes de medicina.

## RESULTADOS

Os critérios de exclusão foram artigos publicados antes do ano de 2014, em revistas internacionais, que não estivessem nos idiomas português ou inglês, além disso, foram excluídos artigos de revisão e meta-análises.

Após a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, restaram vinte e um artigos. Desses, foram excluídos resultados duplicados e, após a leitura, artigos com temas não pertinentes a esta revisão, restando 19 artigos, conforme apresentado na Figura 1.

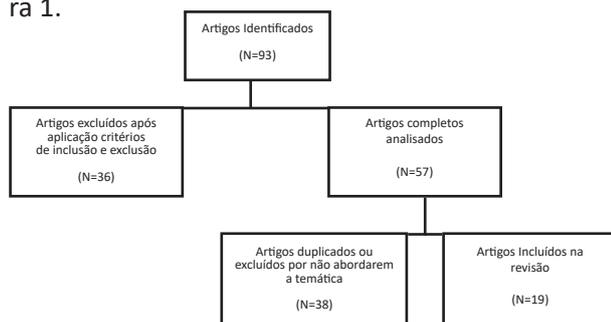


Figura 1 – Busca e seleção de artigos para revisão sistemática

Foram analisados 19 artigos, 16 em português e 3 em inglês. Os resultados foram separados em duas categorias: Saúde mental e qualidade de vida do estudante de medicina e a influência da prática da espiritualidade. Os resultados podem ser vistos nas Tabelas 1 e 2.

**Tabela 1 - Saúde Mental e Qualidade de Vida dos Estudantes de medicina**

| Autor   | Metodologia  | Qualidade de vida/saúde mental do estudante de medicina.   |
|---|--|--|
| ANDRADE, João Brainer Clares de <sup>15</sup> | Estudo transversal com 40 alunos da Universidade Estadual do Ceará, sendo aplicado o Self-Report Questionnaire-20 para avaliar transtornos mentais leves (TML).  | A prevalência de TML foi de 53,3%. Alunos de metodologias tradicionais tem uma maior tendência a esses transtornos. Foi observado que a progressão cronológica do curso médico aumenta a prevalência do sofrimento mental dos estudantes. Entretanto, com o passar dos anos acadêmicos, os alunos relataram que conseguiram compreender melhor a saúde mental, buscando ajuda psicológica. |
| BÜHRER, Bruna Elisa <sup>10</sup>             | Estudo transversal descritivo realizado entre junho e agosto de 2017 com 576 estudantes de medicina do 1 ao 12 período de uma instituição de Maringá, no Paraná.   | Os participantes da segunda série do curso apresentam a maior prevalência na classificação "regular". Na quarta série foi onde mais prevaleceu a classificação "excelente", seguida pela quinta e sexta séries.  |
| COSTA, Edméa Fontes de Oliva <sup>12</sup>    | Estudo transversal com 172 alunos de graduação da área de saúde, dos últimos três semestres, 113 sendo do curso de Medicina, em fevereiro de 2010.   | A prevalência de transtornos mentais comuns foi de 33%, maioria mulheres. Entre os estudantes de medicina, este número chegou a 42,5%. Cerca de 56,6% pensaram em abandonar o curso e 73,3% apresentavam alguma prática religiosa.   |
| FERREIRA, Carlos Magno Guimarães <sup>2</sup> | Estudo prospectivo com 134 estudantes de Medicina, comparando os resultados no início e final do semestre letivo. Para o rastreamento dos transtornos mentais comuns (TMC) utilizou-se o Self-Reporting Questionnaire.   | A prevalência de TMC aumentou de 35,8% no início para 51,5% no final do semestre. Essas variáveis mostrou-se com tendência de risco para TMC ao longo do curso, sendo que o quinto período (início do ciclo profissional), o nono período (antes de começar o internato) e o internato pareceram ser os mais problemáticos.  |
| GREYER, Eduardo Otávio <sup>22</sup>          | Estudo transversal, realizado de agosto a outubro de 2017, com 340 estudantes de medicina da Universidade Regional de Blumenau com o objetivo de conhecer a prevalência de transtornos mentais comuns entre os estudantes de medicina através do Self-Reporting Questionnaire (SRQ-20).  | A prevalência de transtorno mental comum foi de 50,9% na população estudada, é importante ainda ressaltar que 60,6% dos estudantes nunca pensaram em desistir do curso. A maioria dos estudantes relataram existência de cobrança pessoal (94,4%), pressão social (73,3%), dos professores e profissionais da área (72,4%), mas inexistência de pressão familiar (57,6%).                  |
| LEÃO, Andrea Mendes <sup>23</sup>             | Estudo transversal analítico no Centro Universitário do Ceará com 476 estudantes do primeiro ano dos cursos de saúde (biomedicina, medicina, odontologia, fisioterapia e enfermagem). Foram aplicados três questionários onde os temas eram aspectos sociodemográficos, inventário de depressão beck e inventário de ansiedade beck. | Constatou prevalências de depressão e ansiedade de 28,6% e 36,1%, respectivamente. A prevalência de ansiedade esteve mais associada ao sexo feminino e a aqueles que apresentavam relacionamento familiar insatisfatório.  |
| LIMA, Sonia Oliveira <sup>11</sup>            | Estudo quali-quantitativo com 383 acadêmicos da área da saúde (245 enfermagem, 44 medicina e 94 odontologia) no ano de 2015.   | A prevalência de depressão no curso de medicina foi de 22,73%, sendo o sexo feminino mais prevalente. Não foi encontrada associação da prevalência de depressão com a discriminação dos cursos da área da saúde.   |
| MEDEIROS, Mirna Rossi Barbosa <sup>13</sup>   | Estudo transversal com 101 estudantes de medicina do primeiro período em 3 instituições do norte de Minas. Foi aplicado um questionário para de sintomas depressivos, Transtornos Mentais Comuns, Burnout e qualidade de vida, além de informações sociodemográficas.  | O estresse esteve presente em 45,5% dos estudantes e pode estar associado às pressões exercidas pelo curso, mudanças significativas no estilo de vida, como hábitos alimentares, sedentarismo e consumo de álcool. Foi observada também síndrome de Burnout em três dimensões: exaustão emocional, descrença e ineficácia profissional.  |

| Autor                                     | Metodologia  | Qualidade de vida/saúde mental do estudante de medicina.  |
|---|--|---|
| MIRANDA, Isabela Maria Melo <sup>20</sup> | Estudo transversal com 419 estudantes de medicina do segundo ao oitavo semestres de uma instituição pública em Goiás entre 2017 e 2018. Foram aplicados questionários sociodemográficos e de estilo de vida e Questionário da Organização Mundial de Saúde para Qualidade de Vida.   | Os estudantes que não realizam atividade física, que não apresentam uma alimentação adequada, fumantes, com poucas horas de sono e que não conseguem gerenciar bem o estresse apresentam índices de qualidade de vida menores.  |
| RIBEIRO, Christine Fernandes <sup>3</sup> | Estudo transversal com 355 estudantes de medicina de uma faculdade do Rio de Janeiro no primeiro semestre de 2015.   | Observou-se que a ansiedade foi o problema mais comum entre os estudantes. A porcentagem de alunos que apresentaram ansiedade foi de 46,6%, já depressão foi de 11% e por fim os que possuíam ansiedade e depressão simultaneamente foi aproximadamente 9,7%.<br>O sexo feminino apresenta um risco aumentado de mais de 50% para ansiedade quando comparada ao sexo masculino. |
| SANTOS, Fernando Silva <sup>4</sup>       | Estudo analítico, transversal, quantitativo com 178 pré-vestibulandos e 78 acadêmicos de medicina, que foram submetidos a questionário a respeito de sintomas de estresse e perfil sociodemográfico.   | A comorbidade mais frequente entre os estudantes de medicina foi a cefaleia, enquanto que nos pré-vestibulandos os transtornos de humor foram mais prevalentes. Houve uma maior prevalência desses transtornos no sexo feminino.  |
| SILVA, Raily Crisóstomo <sup>1</sup>      | Estudo descritivo, transversal e quantitativo com 94 estudantes de medicina que utilizou questionário autoaplicável para a avaliação da qualidade de vida e da saúde mental geral dessa população. Realizado em 2018.  | O estudo demonstrou média alta no item que avalia sentimentos negativos, como mau humor, ansiedade e depressão. A presença de transtornos mentais menores piora a qualidade de vida em todos os domínios (físico, psicológico e social).  |
| TENÓRIO, Leila Pereira <sup>14</sup>      | Estudo qualitativo e transversal realizado em fevereiro de 2014 abordou a saúde mental dos estudantes, estratégias defensivas, fontes de estresse e alívio associadas a diferentes processos educacionais através de questionários com 78 estudantes do terceiro semestre de duas escolas médicas: uma com modelo tradicional e outra com Aprendizagem Baseada em Problemas (APB). | 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.                            |

**Tabela 2** - Espiritualidade, Saúde Mental e Qualidade de Vida dos estudantes de medicina.

| Autor  | Metodologia  | Relação entre espiritualidade e Saúde Mental.  |
|--|--|--|
| ARAÚJO, Aline Corrêa <sup>17</sup>           | Estudo de caso, longitudinal e de método misto, que incluiu ferramentas quantitativas e qualitativas com 30 alunos dos cursos de medicina, fonoaudiologia e enfermagem. Um grupo foi submetido a aulas de meditação e reflexões acerca da espiritualidade e o grupo controle não foi exposto.  | Antes do curso, os alunos relataram experiências de ansiedade, estresse, falta de tolerância consigo e com os outros. Ao final do curso, os voluntários perceberam a meditação como uma alternativa para enfrentar essas dificuldades. Os participantes do curso reduziram o afeto negativo, relacionado a ansiedade, depressão, estresse e medo e hostilidade. No grupo controle, que não foi exposto a essas aulas, o medo e a hostilidade aumentaram neste período. |
| CUNHA, Deyse Helena Fernades da <sup>6</sup> | Tratou-se de um estudo transversal com inclusão de alunos 607 de medicina matriculados da 1ª à 6ª série na EPM-Unifesp, em 2011.   | Observou-se que os escores dos alunos do último ano foram menores do que os dos alunos do primeiro ano, exceto no quesito de espiritualidade. Este resultado pode apresentar correlação com características pessoais dos alunos e não com o curso em si. O escore de qualidade de vida foi menor no sexo feminino.   |
| GONÇALVES, Jurema Ribeiro Luiz <sup>16</sup> | Estudo transversal com estudantes de medicina e enfermagem de uma universidade brasileira. Foi utilizado um questionário contendo dados sócio-demográficos, religiosos (Índice de Religião Duke), espiritualidade (escala auto espiritualidade) e saúde mental - depressão e ansiedade (Escala Hospitalar de Ansiedade e Depressão).   | Houve correlação com envolvimento religioso com a saúde mental dos estudantes abordados, demonstrando que eles utilizam as atividades religiosas para minimizar os aspectos negativos da vida acadêmica.   |
| MACHADO, Leonardo <sup>8</sup>               | Estudo transversal, observacional e analítico. Os dados de 417 estudantes de medicina foram coletados através da aplicação de um questionário autoaplicável composto por perguntas focadas em dados sociodemográficos e com base na Escala de Satisfação com a Vida (SWL), Escala de Afeto Positivo e Negativo (PANAS), Questionário de Preocupação da Penn State (PSWQ) e Duke com Índice de Religiosidade (DUREL). | Os estudantes de medicina avaliados apresentaram um nível médio de satisfação com a vida, baixos níveis médios de emoção positiva e altos níveis de ansiedade / mal-estar. Surpreendentemente, os escores mais baixos de ansiedade e religiosidade intrínseca (RI) foram associados a escores mais altos nos dois parâmetros do SWB (emoções positivas e satisfação com a vida   |
| MOUTINHO, Ivana Lúcia Damásio <sup>18</sup>  | Estudo transversal realizado com 761 alunos do curso de medicina da Universidade Federal de Juiz de Fora, que foram submetidos a questionários abrangendo dados sociodemográficos, religiosidade, depressão, ansiedade e estresse.   | Observou-se um aumento nos níveis de estresse durante o oitavo semestre (anterior ao internato/estágio) e aumento da prevalência no sexto feminino. A religiosidade parece influenciar positivamente nesses resultados.  |
| SILVA, Adriano Gonçalves <sup>19</sup>       | Estudo transversal com 434 estudantes de medicina com objetivo de evidenciar a prevalência de transtornos mentais comuns (TMC) nesta população.  | A prevalência de TMC foi de 44,9%, sendo mais vista em mulheres. 1/4 dos estudantes afirmaram não ter religião. A religiosidade pareceu se comportar como fator protetor.  |

## DISCUSSÃO

A carreira médica apresenta, ainda hoje, grande prestígio social, vista como uma profissão nobre e de grande sacrifício. Além disso, possui a possibilidade de satisfação para o indivíduo dos anseios materiais, emocionais e intelectuais, tornando-se, portanto, uma carreira muito concorrida. Logo, o acadêmico necessita de muito preparo. Segundo estudos, há elevada prevalência do uso de fármacos antieméticos, bem como álcool e drogas ilícitas dada a manifestação de doenças, como: depressão, Síndrome Burnout, ansiedade, distúrbio do sono, podendo levar a pensamentos suicidas.

De acordo com a literatura, a formação e a atividade médica, por exemplo, podem ter elevada toxicidade no tocante ao aspecto psicológico, além disso, há vários momentos estressantes na vida do acadêmico de Medicina. Os estudantes passam pelo competitivo vestibular, mudança de metodologia de ensino, alta carga horária, grande quantidade de informações, o ritmo de plantões, a escolha da especialidade, o contato com a doença e a morte, a agressividade, inerente a muitas intervenções, e comunicação de más notícias. Tudo isso pode configurar fatores de estresse<sup>9</sup>.

Ao ponderar o perfil do estudante de medicina que apresentou maior nível de ansiedade, estresse e depressão, observou-se uma tendência para o sexo feminino, estudantes jovens, que moram sozinhos, e com sono desregulado. Uma preocupação acerca da saúde mental dos estudantes é a recorrência a substâncias para aliviar os sintomas de estresse. Analisando mais a fundo o estilo de vida dos acadêmicos de medicina, segundo estudo transversal realizado em uma Instituição do Norte do Paraná, foi observado que apesar de uma maioria não utilizar drogas, 81% dos entrevistados relataram consumir até 7 doses de álcool por semana<sup>10</sup>.

Apesar de o curso de medicina ser, muitas vezes, o mais associado a uma rotina estressante, um estudo feito por Lima et al.<sup>11</sup>, publicado em 2019, com estudantes de medicina, odontologia e enfermagem, demonstrou que não há diferença significativa nos níveis de estresse entre os alunos desses cursos. Sendo assim, percebe-se que cursos relacionados à área da saúde exigem, além do conhecimento científico, maturidade e preparo psicológico, que devem ser alcançados com o apoio de uma rede de suporte (família, amigos, profissionais) e da própria instituição de ensino, bem como a espiritualidade, acessando ao sagrado, interpretado por cada indivíduo. Esta bagagem individual é que representa o ponto de apoio para que seja possível

vencer as adversidades.

A crença, a estrutura familiar, origem de classe, contexto social, ou seja, os recursos apresentados formam o indivíduo até o momento que ele se depara com a realidade de um curso superior e vive novas experiências, trabalhando ainda mais sua forma de lidar com a realidade apresentada. Apesar de não haver diferença entre o nível de estresse, observa-se que o curso de medicina é extensivo e requer uma dedicação mais intensa devido à alta demanda da faculdade e da profissão.

## TRANSTORNOS MENTAIS COMUNS

*O perfil do estudante da área de saúde*

Entre os profissionais de saúde, estariam índices elevados de sofrimento psíquico mais graves, com prevalência maior do que na população geral, dos transtornos mentais comuns, como ansiedade e transtornos depressivos. Esses indivíduos podem apresentar sintomas como: fadiga, insônia, esquecimento, dificuldade de concentração, irritabilidade e queixas somáticas<sup>12</sup>.

Segundo estudo da Universidade Regional de Blumenau (SC), no curso de medicina, a prevalência de TMC é elevada, uma vez que o curso proporciona uma carga horária alta, responsabilidades, expectativas sociais e necessidade de adquirir muito conhecimento. Neste grupo estudado, foi observado que 54,1% eram seguidores de alguma religião, a maioria consumia álcool, relatava existência de cobrança pessoal, pressão social, dos professores e profissionais da área. Logo, essas características seriam as principais fontes causadoras de transtornos mentais<sup>22</sup>.

Em relação aos fatores de estresse, as queixas mais frequentes nos estudos abordados foram: cefaleia, sintomas de estresse, cansaço, desgaste, insatisfação com quantidade e qualidade do sono, insônia e inatividade física, que foram pontos fortemente associados à prevalência de depressão entre os acadêmicos. Apesar de muitos estudantes relatarem não sentirem pressão dos familiares, a prevalência de ansiedade esteve mais associada aos que apresentavam relacionamento familiar insatisfatório<sup>23</sup>. Sendo um objeto de estudo cada vez mais observado, a saúde mental dos profissionais e estudantes de saúde tem sido muito abordada na literatura científica, visto que o estresse prejudica a formação e prática médica.

Além dos fatores associados ao curso de medicina, conforme estudo realizado em estudantes no estado do Rio de Janeiro, solidão e dificuldade

nas relações interpessoais podem gerar desordens mentais, uma vez que esses fatores corroboram para um menor bem-estar psicológico e social<sup>1</sup>. É essencial compreender que, a partir do estresse, sintomas e outras patologias podem se manifestar, pois de fato diminuem o funcionamento do sistema imunológico, além de piorar significativamente a qualidade de vida<sup>2</sup>.

#### *Prevalência de Transtornos mentais comuns nos distintos gêneros*

Segundo Medeiros et al.<sup>13</sup>, houve diferença, estatisticamente significativa no componente mental da qualidade de vida e na presença de TMC entre homens e mulheres. Com relação à análise de sexo conduzida neste estudo, as mulheres apresentaram maior prevalência de TMC, estresse e pior escore de qualidade de vida. Mais de um terço dos acadêmicos considerou sua qualidade de vida ruim, tanto no domínio físico quanto no mental, sendo esta essencial para preparação de um profissional humanizado. Esta realidade é também observada em outros países. Estudos em países de língua inglesa, revelaram que estudantes de Medicina apresentaram altos níveis de ansiedade e sofrimento psíquico, deturpando o desempenho acadêmico, o profissionalismo e a empatia com os pacientes.

Apesar da maioria dos artigos estudados terem apontado maior prevalência de sintomas no sexo feminino, o estudo de Aguiar et al.<sup>9</sup>, publicado em 2009, relata o oposto. Porém, mesmo a quantidade de estudantes que relataram ter sintomas relacionados ao estresse e à ansiedade ter sido maior no sexo masculino (54,5%), o sexo feminino apresentou níveis de sintomas de estresse maior 66,7% em comparação a 35,8% em estudantes homens.

#### *Saúde mental nos diferentes semestres da faculdade*

Segundo estudo de uma universidade pública do Sul do Brasil, ao comparar a prevalência de transtornos mentais comuns no início e fim do semestre, conclui-se que a prevalência de TMC aumentou de 35,8% no início para 51,5% no final do semestre associada, principalmente, à qualidade do sono e estresse. Além disso, as respostas sobre sentir-se nervoso ou tenso, níveis maiores de cansaço e má qualidade do sono, aumentaram do início para o final do semestre. Essas variáveis mostraram a tendência de risco para TMC ao longo do curso<sup>2</sup>.

No estudo realizado por Moutinho et al.<sup>18</sup>, os níveis de estresse tiveram aumento significativo no oitavo semestre, que antecede o internato. Já no

estudo realizado por Cunha et al.<sup>6</sup>, os piores resultados no quesito qualidade de vida foi entre os alunos do último ano.

Segundo o estudo de Andrade et al.<sup>15</sup>, 69,7% dos alunos passaram a consumir álcool após ingressar na faculdade, o consumo de drogas psicoativas mostrou dois picos: no terceiro e sexto ano e 94% considerou o internato como o período mais exigente em comparação aos demais. Ao analisar o panorama por ano da faculdade, observou-se prevalência de depressão e insônia no primeiro ano, mau desempenho no segundo ano, maior uso de drogas psicoativas lícitas ou ilícitas no terceiro ano, queixa de disputa por notas pelos alunos no quarto ano, aumento da necessidade de buscar ajuda e privação de lazer no internato.

Outro estudo analisado constatou alta prevalência de TMC em alunos de graduação da área de saúde dos últimos três semestres, sendo a maioria estudantes de medicina. O estudo possui maioria do sexo feminino (62,8%), jovens na idade média de 23 anos e um fato curioso é que a maioria praticava alguma religião<sup>12</sup>.

Um fator que tem chamado a atenção é a presença da Síndrome de Burnout entre os estudantes, uma síndrome decorrente da exposição contínua ao estresse e esgotamento profissional. Essa síndrome foi observada em três dimensões: exaustão emocional, descrença e ineficácia profissional. Segundo estudo conduzido no Rio de Janeiro, a exaustão emocional afetou 60% dos estudantes de Medicina, além de uma porção significativa dos estudantes apresentou níveis patológicos de sonolência diurna e despersonalização. Os níveis de estresse tendem a aumentar ao longo da graduação, contudo estudantes que estão iniciando a formação acadêmica já podem sofrer as pressões do curso e apresentar alguns sintomas<sup>13</sup>. Todavia, ainda é necessária a realização de mais estudos relacionados para melhor embasamento, já que o tema ainda se apresenta novo no campo da psiquiatria contemporânea.

#### *Saúde mental nos métodos de Aprendizagem Baseada em Problemas (ABP) e tradicional*

Segundo o estudo de Tenório et al.<sup>14</sup>, foi observado menor o sofrimento psíquico nos alunos da ABP ao comparar a saúde mental dos estudantes de uma mesma universidade em polos diferentes e com metodologias diferentes. O modelo ABP, assim como todas as metodologias ativas, apresentam a sua proposta, definindo-se como um processo ensino-aprendizagem mais participativo, com maior integração de disciplinas, tendo em vista a prática,

promovendo uma percepção mais ampliada do ser humano e das suas relações sociais com o ambiente<sup>14</sup>.

Segundo o estudo, 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. Os alunos de ambas as escolas relataram que receber boas notas, verificar a aplicabilidade prática do conhecimento adquirido, ouvir música e sair com os amigos eram fatores de alívio e prazer ao longo do curso<sup>14</sup>. Outro estudo evidenciou o mesmo, mostrando que a prevalência de transtornos mentais se mostrou mais elevada nas metodologias tradicionais em relação às ativas baseadas no ABP de 33,3% e 28,4% respectivamente<sup>15</sup>.

Apesar dos dados acima, a correlação da saúde mental do estudante e modelo educacional é uma discussão de múltiplos interesses, devendo ser melhor analisada e desenvolvida através de novos estudos que corroborem ou não a hipótese desta associação.

#### *Saúde mental e espiritualidade*

Segundo o estudo de Gonçalves et al.<sup>16</sup>, ao avaliar a associação entre crenças religiosas e espirituais, ansiedade e depressão em estudantes de medicina e enfermagem, nota-se que a religiosidade está associada a níveis mais baixos de ansiedade, mas não de depressão. Um outro estudo feito com alunos da área da saúde mostrou que a meditação teve efeitos positivos no controle do estresse, medo e ansiedade<sup>17</sup>. Esses resultados demonstram que alguns estudantes se beneficiam de práticas espirituais na tentativa de suavizar os impactos negativos da vida acadêmica. Outro estudo demonstrou que alguns estudantes utilizam práticas espirituais e religiosas para minimizar os impactos negativos da vida acadêmica na saúde mental, beneficiando-se com reuniões em grupo e momentos de introspecção.

Assim, a prática de atividades físicas regulares, momentos de lazer, religiosidade, participação em atividades voluntárias, nível econômico pessoal e familiar favorável, relacionamento amoroso e boas relações interpessoais são fatores que levam as pessoas a se sentirem felizes, com melhor bem-estar físico e mental<sup>18, 19</sup>. Uma menor capacidade de gerenciar o estresse também esteve relacionada a menores índices de qualidade de vida<sup>20</sup>.

Segundo um estudo de Machado et al.<sup>8</sup>, rea-

lizado em uma universidade pública do nordeste do Brasil sobre a relação entre o bem-estar subjetivo, religiosidade e ansiedade na Medicina, os escores mais baixos de religiosidade intrínseca e ansiedade foram associados a escores mais altos nos quesitos de emoções positivas e satisfação com a vida<sup>8</sup>.

Sendo assim, é importante ressaltar que, apesar da religião ser uma importante vertente da espiritualidade, ela não é a única. Portanto, mais do que frequentar reuniões ou cultos (religiosidade), é importante que o indivíduo se conecte com o seu íntimo, com os valores espirituais que acredita e busca, desenvolvendo a consciência da importância de cuidar da própria saúde, seja ela espiritual, física e mental<sup>14</sup>.

### **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Observa-se que, em boa parte dos artigos pesquisados, houve alta prevalência de sintomas de estresse ou depressão entre os acadêmicos de medicina e significativo número de relatos de estudantes que consideraram desistir do curso, devido a todos os fatores discutidos.

Já é evidenciado que a formação em Medicina é densa, longa e leva a grandes responsabilidades e demandas. O contato com a morte, o ambiente excessivamente competitivo e a privação de lazer são predominantes nas queixas dos alunos. Apesar da alta prevalência de suspeitos de portar transtornos mentais, a procura por ajuda psicológica ainda é muito baixa.

Os resultados demonstram elevadas prevalências de TMC e a importância de direcionar ações de prevenção e enfrentamento ao cuidado com a saúde mental dos estudantes de Medicina. É importante salientar que muitas vezes o jovem recém-formado do ensino médio pode não estar preparado para abarcar as responsabilidades requeridas pelo curso. No entanto, deve-se questionar se esse modelo de sistema educacional, competitivo e estressante, tira do aluno o seu melhor rendimento, levando-os ao adoecimento. Além disso, há de se pensar se a transição do ensino médio para o ensino superior deveria ser mais gradual, sendo uma questão estrutural e social, que deve ser abordada, pois qualidade de vida necessita ser discutida e revista.

A espiritualidade, por ser uma busca constante de transcendência e de autoconhecimento, exerce papel muito importante na saúde mental dos indivíduos, estando relacionada a níveis menores de ansiedade e estresse. Essa influência da espiritualidade na saúde mental se baseia na propagação de estilos de vida mais saudáveis, apoio social e cogni-

tivo, melhorando o enfrentamento de situações difíceis e estressantes. A aplicação da espiritualidade no âmbito privado impacta também no comportamento desses indivíduos na sociedade, facilitando a prática da medicina humanizada e empática, que tanto é incentivada ao longo da graduação<sup>21</sup>.

Portanto, a formação médica deve ser mais humanizada, a começar por um olhar de atenção ao estudante, sendo melhor assistido em suas necessidades pedagógicas e emocionais. É de extrema importância orientar e conscientizar os acadêmicos de medicina quanto a relevância de uma boa qualidade de vida, associando a rotina de estudos a práticas de lazer, atividades físicas e ao exercício da sua espiritualidade, para que assim enfrentem a graduação de uma forma mais leve e prazerosa.

## REFERÊNCIAS

1. Silva RC, Pereira AA, Moura EP. Qualidade de Vida e Transtornos Mentais Menores dos Estudantes de Medicina do Centro Universitário de Caratinga (UNEC), Minas Gerais. *Revista Brasileira de Educação Médica*. 2020; 44(2). Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbem/a/nCmCR9w43YD56stVcW6pRgC/?lang=pt>. Acesso em: 28 jul. 2020.
2. Ferreira CMG, Kluthcovsky ACGC, Cordeiro TMG. Prevalência de Transtornos Mentais Comuns e Fatores Associados em Estudantes de Medicina: um Estudo Comparativo. *Revista Brasileira de Educação Médica*. 2016; 40(2): 268–277. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbem/a/jfVpgrY6MzL5kXsrjD9gH6b/?lang=p>. Acesso em: 28 jul. 2020.
3. Ribeiro CF et al. Prevalence of and Factors Associated with Depression and Anxiety in Brazilian Medical Students. *Revista Brasileira de Educação Médica*. 2020; 44(1). Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbem/a/G4GBMXRdDgYTFXyKNK565Tg/?lang=en>. Acesso em: 28 jul. 2020.
4. Santos FS et al. Estresse em Estudantes de Cursos Preparatórios e de Graduação em Medicina. *Revista Brasileira de Educação Médica*. 2017; 41(2): 194–200. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbem/a/3LrR-gsDvPC9Zx54NplH4Qtm/?lang=pt>. Acesso em: 17 jul. 2020.
5. Tanaka MM et al. Adaptação de Alunos de Medicina em Anos Iniciais da Formação. *Revista Brasileira de Educação Médica*. 2016; 40(4): 663–668. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbem/a/PfbGhWKxNk7z-3JyKLSyVNf/?lang=pt>. Acesso em: 17 jul. 2020.
6. Cunha DHDA et al. Percepção da qualidade de vida e fatores associados aos escores de qualidade de vida de alunos de uma escola de medicina. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*. 2017; 66(4): 189–196. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/jbpsiq/a/mdp6vYfF6WskJrts6HjNH5q/?lang=pt>. Acesso em: 28 jul. 2020.
7. Machado L et al. Happiness and health in psychiatry: what are their implications? *Archives of Clinical Psychiatry (São Paulo)*. 2015; 42(4): 100–110. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rpc/a/gXfk9Mqv9Wf8H-vwwC4QVSNw/?lang=en>. Acesso em: 28 jul. 2020.
8. Machado L et al. Subjective well-being, religiosity and anxiety: a cross-sectional study applied to a sample of Brazilian medical students. *Trends in Psychiatry and Psychotherapy*. 2018; 40(3): 185–192. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/trends/a/NdbqdhC8YZ9zPcp4Pzd3Hnj/?lang=en>. Acesso em: 28 jul. 2020.
9. Aguiar SM et al. Prevalência de sintomas de estresse nos estudantes de medicina. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*. 2009; 58(1): 34–38. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/jbpsiq/a/btQCrZ9vq9YyZPh3bsRGF-Gw/?lang=pt>. Acesso em: 28 jul. 2020.
10. Büher BR et al. Análise da Qualidade e Estilo de Vida entre Acadêmicos de Medicina de uma Instituição do Norte do Paraná. *Revista Brasileira de Educação Médica*. 2019; 43(1): 39–46. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbem/a/dy5NnN4LXYKm57dpmFDP8sy/?lang=pt>. Acesso em: 28 jul. 2020.
11. Lima SO et al. Prevalência da Depressão nos Acadêmicos da Área de Saúde. *Psicologia: Ciência e Profissão*. 2019; 39. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pcp/a/Qd5gjh8KPsf6kXVvQWfGmHp/?lang=pt>. Acesso em: 28 jul. 2020.
12. Costa EFO et al. Common mental disorders and associated factors among final-year healthcare students. *Revista da Associação Médica Brasileira*, 2014; 60(6): 525–530. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ramb/a/jVvQftyy4cPgRjpfQY5XMGQ/?lang=en>. Acesso em: 28 jul. 2020.
13. Medeiros MRB et al. Saúde Mental de Ingressantes no Curso Médico: uma Abordagem segundo o Sexo. *Revista Brasileira de Educação Médica*. 2018; 42(3): 214–221. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbem/a/rm6qRJKhbfm3WvNNvq7VD3F/?lang=pt>. Acesso em: 28 jul. 2020.

14. Tenório LP et al. Saúde Mental de Estudantes de Escolas Médicas com Diferentes Modelos de Ensino. *Revista Brasileira de Educação Médica*. 2016; 40(4): 574–582. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbem/a/BFcx6VDyrBbrPMwBC4X6ypF/?lang=pt>. Acesso em: 28 jul.2020.
15. Andrade JBC et al. Contexto de formação e sofrimento psíquico de estudantes de medicina. *Revista Brasileira de Educação Médica*. 2014; 38(2): 231–242. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbem/a/6SBRDhX-zdvmjyZMdPSckbHp/?lang=pt>. Acesso em: 28 jul. 2020
16. Gonçalves JRL et al. Religiousness is associated with lower levels of anxiety, but not depression, in medical and nursing students. *Revista da Associação Médica Brasileira*. 2018; 64(6): 537–542. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ramb/a/ySzCSydFDHLLdsL9YLMM5Dh/?lang=en>. Acesso em: 28 jul. 2020.
17. Araujo AC et al. Efeitos de um curso de meditação de atenção plena em estudantes da saúde no Brasil. *Acta Paulista de Enfermagem*. 2020; 33. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ape/a/zskyVyDJyTwpXB5sM-JsK5Qj/?lang=pt>. Acesso em: 28 jul. 2020.
18. Moutinho ILD. et al. Depression, stress and anxiety in medical students: A cross-sectional comparison between students from different semesters. *Revista da Associação Médica Brasileira*. 2017; 63(1): 21–28. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ramb/a/RTGnDKrPfbNbZyncyJkhkzjM/?lang=en>. Acesso em: 28 jul. 2020.
19. Silva AG, Cerqueira ATAR, Lima MCP. Social support and common mental disorder among medical students. *Revista Brasileira de Epidemiologia*. 2014; 17(1): 229–242. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbepid/a/QDdGMhJY8QksznfpKVPbDSw/?lang=en>. Acesso em: 5 ago. 2020.
20. Miranda IMM et al. Quality of Life and Graduation in Medicine. *Revista Brasileira de Educação Médica*. 2020; 44(3). Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbem/a/88r6qmtBKMg3jRxfdcVpSYg/?lang=en>. Acesso em: 28 jul. 2020.
21. De la Longuiniere ACF, Donha Yarid S, Silva ECS. Influência da religiosidade/espiritualidade do profissional de saúde no cuidado ao paciente crítico. *Revista Cuidarte*. 2018; 9(1): 1961. Disponível em: [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2216-09732018000101961&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2216-09732018000101961&lng=en&nrm=iso). Acesso em: 4 ago. 2022.
22. Grether, EO et al. Prevalência de Transtornos Mentais Comuns entre Estudantes de Medicina da Universidade Regional de Blumenau (SC). *Revista Brasileira de Educação Médica* [online] 2019; 43(1 suppl 1):276-285. [acesso em 23 dez. 2022]. doi: <https://doi.org/10.1590/1981-5271v43suplemento1-20180260>.
23. Leão, AM 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* [online] 2018; 42(4):55-65. Doi.: <https://doi.org/10.1590/1981-52712015v42n4RB20180092>.