

Benefícios De Se Tratar Previamente Doenças Psíquicas Nos Acadêmicos De Medicina: Uma Mini Revisão De Literatura

Fernanda Morais Machado¹; Giovanna Calassa da Silva¹; Kamila Norberlandi Leite¹; Luísa Campos Castro¹; Sofia Fonseca Mattos Chaul¹; Maria Fernandes Gomide Dutra e Silva²

1. Discente do curso de Medicina do Centro Universitário UniEVANGÉLICA.
2. Docente curso de Medicina do Centro Universitário UniEVANGÉLICA.

RESUMO: O estudo teve como propósito estimar a incidência de doenças psíquicas em estudantes de medicina e, com isso, destacar a necessidade de medidas preventivas que evitem o desenvolvimento desses transtornos nos acadêmicos do curso. O objetivo do estudo é compreender os benefícios que podem ser alcançados com o tratamento prévio de doenças psíquicas nos acadêmicos de medicina do Brasil, e alguns outros países da Europa, como a Alemanha. Foi realizada uma revisão de literatura com busca bibliográfica na base de dados Scielo e PubMed publicados entre 2009 e 2020 que comprovem essa alta prevalência de sintomas psíquicos nos alunos da medicina. Foram utilizados como descritores: saúde mental, estudantes de medicina, transtornos mentais, educação médica e prevenção de doenças. Os principais resultados atingidos mostram que os índices de doenças psíquicas nos médicos em formação são realmente altos, porém pouco reconhecidos e estudados, os estudantes avaliados relataram alto nível de ansiedade e preocupação, insegurança com relação ao mercado de trabalho, baixos índices de emoções positivas, além de sentirem muita cobrança perante o curso. Além disso, professores afirmam não saberem lidar com essas dificuldades emocionais; foi revelado ainda por um artigo resultados positivos após exercícios estratégicos a fim de instruir melhor forma dos alunos lidarem com pensamentos e sentimentos. Logo, conclui-se que há uma clara relação entre ingresso de alunos no curso de medicina e desenvolvimento de doenças mentais, sendo necessário assim foco no tratamento prévio como medida de evitar a ocorrência desses transtornos nos acadêmicos de medicina.

Palavras-chave:
Saúde Mental.
Estudantes de Medicina.
Transtornos Mentais.
Educação Médica.
Prevenção de Doenças.

INTRODUÇÃO

Na contemporaneidade, as doenças de ordem psíquica se destacam devido, principalmente, ao avanço tecnológico, que afetou consideravelmente as relações interpessoais, de modo a afrouxá-las, e pelas cobranças que o coletivo exerce sobre o indivíduo para que este tenha sucesso profissional, tendo em vista um aumento da concorrência do mercado de trabalho. Tendo em vista que a história da humanidade é paralela à história da medicina, sabe-se que esta, por sua vez, sofreu e ainda sofre com a influência de vários fatores sociais, políticos e econômicos que envolvem a realidade macroestrutural de uma sociedade. Portanto, o curso de medicina é atingido, de certa forma, por essa realidade de adoecimento mental dos indivíduos. Além disso, o curso também pode agravar esse problema já notório na sociedade.

O processo de formação de um estudante de medicina envolve muita pressão, expectativas e cobranças pela excelência, as quais podem gerar frustrações e sobrecarga emocional, evidenciada nas altas taxas de ansiedade, estresse e depressão. A manifestação desses sintomas é influenciada por variáveis como idade, gênero, questões socioeconômicas, frequência da prática das atividades extracurriculares como o lazer e quantidade de horas de sono.

Em análise dos 5 artigos apresentados na mini revisão, entende-se que antes de se pensar no tratamento, é necessário buscar entender o fenômeno de adoecimento dos estudantes desde seu ingresso no curso, direcionando o foco para a prevenção das doenças psíquicas. Apesar de a detecção precoce dessas patologias ser de extrema importância para a melhoria na qualidade de vida dos discentes, é evidente que pouco tem sido feito pelas Instituições de Ensino Superior (IES) nessa direção, principalmente pelos professores, já que são os docentes mais próximos aos estudantes na faculdade. Com a demasiada procura e interesse dos jovens pelo curso de medicina, além da pressão que envolve o estudante diante do crescimento da concorrência do mercado de trabalho, torna-se ainda mais necessário investir em políticas de prevenção de transtornos mentais.

É possível, portanto, estabelecer uma relação direta entre o aparecimento de doenças psíquicas e o ingresso no curso de medicina. Então, tratar previamente essas doenças é de extrema importância.

OBJETIVO

O objetivo do estudo é compreender os benefícios que podem ser alcançados com o tratamento prévio de doenças psíquicas nos acadêmicos de medicina do Brasil, e alguns outros países da Europa, como a Alemanha, a partir da literatura em bancos de dados citados a seguir.

METODOLOGIA

Para realização da mini revisão de literatura, foi realizada a busca no banco de dados Scielo e PubMed por artigos científicos publicados entre 2009 e 2020, sem restrição de idioma, com o uso das

seguintes palavras-chave, todas inseridas no rol de Descritores em Ciência da Saúde (DeCS): Saúde Mental, Estudantes de Medicina, Transtornos Mentais, Educação Médica, Prevenção de Doenças. No portal eletrônico Scielo e também no PubMed, no campo destinado à busca avançada por assunto, foram inseridos os termos de busca, em conformidade com os DeCS, usando o booleano AND. Para a seleção dos artigos também se levou em conta a abordagem dos autores para tratarem do tema. Tal análise foi feita a partir das palavras-chave, observando se elas esclareciam e respondiam a pergunta. Foram excluídos os artigos científicos que tangenciaram o tema. Dessa forma, dos 12 artigos encontrados a partir dos descritores, 7 foram excluídos após a leitura dos respectivos resumos, por não tratarem diretamente do tema e cinco mantidos por estarem relacionados à pergunta norteadora.

RESULTADOS

A literatura mostra que os índices de doenças psíquicas nos acadêmicos de medicina do Brasil são altos e não são considerados de forma adequada pelos professores, que, em sua maioria, nem consegue reconhecer o problema (SILVA et al., 2017). Além dos docentes não identificarem transtornos emocionais nos estudantes, não há quantidade suficiente de espaços de acolhimento dos mesmos, que poderiam tratar e evitar que tal cenário se alongasse (SILVA et al., 2017). As pesquisas têm sugerido que há benefícios de se tratar previamente esse problema, como a diminuição da ansiedade provocada ao longo da formação (KUHLMANN et al., 2016).

Os estudantes avaliados nas pesquisas apresentaram nível médio de satisfação com a vida, baixos índices de emoções positivas e altos níveis de ansiedade/preocupação, com maior incidência em alunos de faixa etária entre 18 e 20 anos, sintomas reduzidos gradativamente a partir dos 21 anos. Vale destacar ainda que tais sintomas foram prevalentes no gênero feminino (MACHADO et al., 2018). Grande parte dos alunos entrevistados relataram sentir-se cobrados pelo curso, não concordando com sua carga horária e demonstraram sentir-se inseguros para a inserção no mercado de trabalho (COSTA et al., 2019). Ferreira e colaboradores (2016) apresentam uma variação da prevalência de sintomas relacionados aos Transtornos Mentais Comuns (TMC) durante o curso, alegando que nos primeiros semestres da graduação, cerca de 64,2% não demonstravam sintomas característicos e, no final do curso, essa proporção chegou a 48,5% (FERREIRA et al., 2016), demonstrando o crescimento do número de acadêmicos com teste positivo para TMC ao longo da graduação médica. Em relação à percepção dos professores de medicina frente ao sofrimento psíquico de seus alunos, 78,5% disseram conhecer sua existência, sendo que quanto maior o tempo de docência, maior o comprometimento e a percepção sobre tal aspecto (SILVA et al., 2017). A mesma pesquisa enfatizou ainda que 10% do total de professores responderam não saber se já tiveram alunos com dificuldades emocionais e a importância de haver instâncias de acolhimento foi reforçada por 75,9% dos docentes. Kuhlmann et al. (2018) demonstraram que o tratamento prévio das doenças psíquicas traz benefícios para o estudante da área da saúde. Como estratégia de pesquisa, a meditação

da atenção plena foi praticada em sessões de treinamento e CDs foram fornecidos para a prática em casa. Os participantes foram apresentados à “posição de satélite” como um estado de consciência alvo e aprenderam a observar pensamentos, emoções, reações físicas e impulso para agir. Nos exercícios, eles se familiarizaram com a atitude de presença de mente para perceber e direcionar o estresse de forma construtiva. Nesse contexto, os participantes aprenderam a abordar pensamentos e sentimentos intrusivos e perturbadores em uma atitude de aceitação, a fim de se sentirem menos envolvidos e reduzir seu impacto estressante. O quadro 01 sintetiza os principais resultados e conclusões dos artigos selecionados.

Quadro 01: Principais resultados e conclusões dos artigos selecionados

AUTORIA	LOCAL DE PESQUISA	ESTRATÉGIAS DE DETECÇÃO DE MORBIDADE PSICOLÓGICA E RESULTADOS	CONCLUSÕES DOS AUTORES E APONTAMENTO DE BENEFÍCIOS DO TRATAMENTO PRÉVIO DO PROBLEMA
KUHLMANN, S. M. et al.	Alemanha	Uma evasão seletiva para alunos que sofriam com mais frequência de sintomas psicológicos foi detectado. Os testes não revelaram efeitos de interação significativos. Nas médias do Índice de Gravidade Global (BSI), um efeito de interação geral tornou-se significativo e indicaram que o MediMind pode contribuir para uma diminuição na morbidade psicológica.	Devido às altas e seletivas taxas de abandono, os resultados não podem ser generalizados e pesquisas futuras são necessárias. Uma vez que a taxa de participação nos treinamentos foi alta, a necessidade de mais programas de prevenção é indicado. O estudo dá sugestões importantes sobre a implementação e avaliação da prevenção do estresse nas escolas médicas.
SILVA, M. A. et al.	Minas Gerais/Brasil	Dos 102 sorteados, 79 docentes responderam e sete se negaram a participar da pesquisa. Houve desconhecimento das instâncias de acolhimento psicológico aos estudantes por 16,5% dos professores. A ocorrência de bullying na FMUFMG não foi percebida por mais de 50% dos professores. Apenas 28% admitiram que seus atos ou atitudes teriam desencadeado sofrimento psíquico no estudante.	Este estudo, apesar das limitações, é inédito ao avaliar a percepção do docente do curso de Medicina em relação ao sofrimento psíquico dos estudantes. Tempo de docência e sexo feminino parecem exercer um papel importante na percepção do docente sobre o sofrimento psíquico do estudante. Parcela significativa de professores desconhece a existência das instâncias de apoio psicológico aos estudantes. Situações de assédio e bullying na escola médica permanecem ignoradas por muitos docentes.
FERREIRA, C. M. G.; KLUTHCOVSKY, A. C. G. C.; CORDEIRO, T. M. G.	Paraná/Brasil	A prevalência de transtornos mentais comuns (TMC) aumentou de 35,8% no início para 51,5% no final do semestre. Os fatores associados aos TMC no início do semestre foram renda familiar mensal per capita ≤ R\$ 2.000,00 e qualidade do sono ruim. No final do semestre, a qualidade do sono ruim esteve associada aos TMC.	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.
COSTA D. S.; MEDEIROS N. S. B.; CORDEIRO R. A.; et al.	Bahia/Brasil	Dos estudantes entrevistados, 66,3% tinham estresse e a maioria estava na fase de resistência (58,4%) com predominância de sintomas psicológicos (42,3%). Em relação à sintomatologia	Diante disso, acredita-se que as instituições de ensino superior devem se comprometer com o desenvolvimento integral dos seus estudantes apresentando estratégias institucionais para o enfrentamento dessa realidade.

		depressiva, 28% dos estudantes apresentavam sintomas. No que se refere à sintomatologia ansiosa, 33,7% apresentavam sinais de ansiedade leve, moderada ou severa.	
MACHADO, L. et al.	Recife, Pernambuco/Brasil	A amostra foi composta por 417 estudantes de medicina. Os estudantes avaliados apresentaram nível médio de satisfação com a vida, baixos níveis de emoções positivas e altos níveis de ansiedade/preocupação. Menor ansiedade e escores de religiosidade intrínseca (IR) foram associados com maiores pontuações nos dois parâmetros de BES (emoções positivas e satisfação com a vida). Além disso, os fatores atividades de lazer, boa qualidade do sono, apoio financeiro, idade e sexo foram associados aos maiores escores do BES (com componentes emocionais e cognitivos, ou apenas um deles).	Os dados do presente estudo corroboraram a associação negativa entre BES e ansiedade; no entanto, contrariamente à literatura, eles também evidenciaram uma associação negativa entre BES e IR. Além disso, a presente pesquisa sinalizou a necessidade de criar programas de intervenção preventiva para aumentar o BES por meio de técnicas psicológicas positivas e/ou diminuir a ansiedade aplicando, por exemplo, paradigmas de terapia cognitivo-comportamental e/ou técnicas de <i>mindfulness</i> a estudantes de medicina.

DISCUSSÃO

Silva et al. (2017) detalham a visão do professor frente ao sofrimento psíquico dos estudantes de medicina, ressaltando que os profissionais do gênero masculino com menos tempo de docência demonstraram possuir menor capacidade de percepção do problema, o que revelou um despreparo dos novos profissionais da área educacional em lidar com as dificuldades emocionais de seus alunos. Em contraposição a essa negligência, Eustache e colaboradores (2017) apresentam dados que comprovam os benefícios de uma relação mais aproximada entre docentes e discentes, concluindo que pequenas reuniões, ou uma simples conversa, foram importantes elementos para a prevenção e tratamento de enfermidades mentais entre os discentes, já que tais encontros poderiam servir como um espaço de acolhimento, aceitabilidade e diálogo entre as duas partes.

No estudo de Machado et al. (2018), 73,54% dos estudantes de medicina participantes da pesquisa foram avaliados com nível médio de satisfação com a vida, baixos níveis de emoções positivas e ansiedade/preocupação. Porém, os dados de Lima et al. (2019) mostraram que o cenário apontado também se evidenciava em outros cursos da área da saúde e, muitas vezes, com maior prevalência. Dentre os alunos pesquisados, 71,02% de estudantes de enfermagem declararam possuir sintomas de depressão, enquanto que no curso de medicina o índice encontrado foi de 22,73%. Neste estudo, houve associação, estatisticamente significativa, entre o curso e a presença de depressão. Portanto, entende-se que os cursos da área de saúde apresentam elevados riscos para a saúde mental dos estudantes, demonstrando ser necessário que eles desenvolvam a resiliência como um atributo importante.

Ferreira et al. (2016) relatam que homens solteiros, com média de 22,5 anos e procedentes de outras cidades, fora da região sul do Brasil, tendem a apresentar TMC. Ratificam, ainda, que os níveis de estresse moderado e grave, prejudiciais à saúde, são encontrados na grande maioria dos acadêmicos de medicina, apontando uma falta de atenção para a saúde mental dos futuros profissionais durante a formação médica.

No estudo de Costa et al. (2020) é constatado que dos estudantes entrevistados em pesquisa autoral, 66,3% apresentavam ansiedade e/ou estresse. A maioria dos estudantes femininos entrevistados alegaram já ter precisado de atendimento psicológico ao longo da vida e a maioria dos alunos relatou sentir-se cobrada pelo curso. Ratificando tais achados, o estudo de Miranda et al. (2020), demonstrou uma relação entre a baixa qualidade de vida e os seguintes fatores: serem do gênero feminino, pensarem em desistir do curso e utilizarem estimulantes. Por outro lado, a prática de atividade física, maior tempo de sono e a gestão do estresse foram considerados fatores que colaboraram para o aumento da qualidade de vida dos estudantes. Ambos os artigos sugerem a necessidade de intervenções direcionadas ao apoio pedagógico e psicológico para o desenvolvimento integral dos seus estudantes, apresentando estratégias institucionais para o enfrentamento dessa realidade.

O alto índice de prevalência de sofrimento psíquico na formação médica e na vida profissional após a formação evidencia a necessidade de se considerar o tratamento prévio como estratégia para evitar o desenvolvimento de transtornos mentais nos estudantes de medicina (KUHLMANN et al., 2016). Com isso, Conceição et al. (2019), alegam que mais do que tratar e entender o fenômeno do adoecimento dos estudantes, é fundamental que sejam criadas estratégias de prevenção e enfrentamento às situações de sofrimento, além de se promover o acompanhamento da saúde mental do grupo, desde o início da formação universitária.

Portanto, sugere-se que existam benefícios ao se tratar previamente doenças psíquicas entre os estudantes de medicina, como foi averiguado por Kuhlmann et al. (2016). Na pesquisa, através do mindfulness-based, comprovou-se que programas de prevenção de stress são eficazes e podem contribuir para uma diminuição na morbidade psicológica. Esta, por sua vez, foi discutida por Ferreira et al. (2016), em que o índice de transtornos mentais comuns nos estudantes ao final do curso chega a mais da metade dos alunos (52%), concluindo que há ações de prevenção e cuidado com a saúde mental são relevantes e eficazes. Já Silva et al. (2017), ao invés de focar nos estudantes e em suas enfermidades psíquicas, discute a experiência dos professores em lidar e prevenir esses problemas, concluindo que algumas situações de stress e nervosismo, por parte dos alunos, são ignoradas por muitos docentes, pelo fato de muitas vezes desconhecerem tais problemas. Outros artigos, apesar de não estarem entre os cinco selecionados, ratificam ou, ainda, a importância de se tratar previamente as doenças psíquicas de forma conclusiva, como foi o caso de Lima et al. (2019), que apesar de tangenciar o tema proposto, permite a ampliação da visão do problema tratado para outras graduações na área da saúde.

CONCLUSÃO

Em face do que foi exposto, percebe-se uma estreita relação entre doenças psíquicas e o ingresso de estudantes no curso de medicina. Apontou-se que fatores como reduzido tempo livre para a realização de atividades físicas e de sono, autocobrança e cobrança familiar pelo sucesso profissional e relacionamentos conflituoso com familiares contribuem para a redução da qualidade de vida dos discentes, contribuindo para o surgimento de sintomas bastante comuns como ansiedade, depressão, estresse e pensamentos negativos. Ademais, observou-se a prevalência dos sintomas citados no sexo feminino.

Como estratégia de enfrentamento do problema, sugere-se uma aproximação entre professores e alunos, através de reuniões que proporcionem acolhimento. No entanto, ainda não há preparo adequado dos docentes para atuarem nessa direção, uma vez que muitos deles são incapazes de perceber seus sintomas.

Diante o alto índice de prevalência de sofrimento psíquico na formação médica e na vida profissional após a formação, houve um consenso entre todos os autores acerca da importância de direcionar o foco para tratamentos prévios como estratégia para se evitar o desenvolvimento de transtornos mentais nos estudantes de medicina. Dessa forma, é abordado exercícios com a atitude da presença da mente e, conseqüentemente, seria desenvolvido a capacidade dos estudantes de perceber e direcionar o estresse de forma construtiva com a intenção de reduzir seu impacto na vida dos acadêmicos.

REFERÊNCIAS

CONCEIÇÃO, L. de S. et al. Brazilian medicine students mental health: a systematic review. **Avaliação: revista da avaliação da educação superior (Campinas)**. Sorocaba, v. 24, n.3, p.785-802, 2019.

COSTA, D. S. et al. Symptoms of Depression, Anxiety and Stress in Medical Students and Institutional Coping Strategies. **Revista Brasileira de Educação Médica**. v. 44, n.1, p.1-10, 2020.

EUSTACHE, E. et al. Formative research on a teacher accompaniment model to promote youth mental health in Haiti: Relevance to mental health task-sharing in low-resource school settings. **The International Journal of Social Psychiatry**. v.63, n.4, p.314-324, 2017.

FERREIRA, C.M. G.; KLUTHCOVSKY, A. C. G. C.; CORDEIRO, T. M. G. Prevalência de Transtornos Mentais Comuns e Fatores Associados em Estudantes de Medicina: um estudo comparativo. **Revista brasileira de educação médica**. Rio de Janeiro, v.40, n.2, p.268-277, 2016.

KUHLMANN, S. M. et al. Coping with stress in medical students: results of a randomized controlled trial using a mindfulness-based stress prevention training (MediMind) in Germany. **BMC Medical Education**, v.16, p.1-11, 2016.

LIMA, R. L. et al. Estresse do Estudante de Medicina e Rendimento Acadêmico. **Revista Brasileira de Educação Médica**. Rio de Janeiro, v.40, n.4, p.678-684, 2016.

- LIMA, S. O. et al. Prevalence of depression in students of health care courses. **Psicologia: Ciência e Profissão. Brasília**, v.39, p.1-14, 2019.
- 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**. Porto Alegre, v.40, n.3, p.185-192, 2018.
- MIRANDA, I. M. M. et al. Quality of Life and Graduation in Medicine. **Revista Brasileira de Educação Médica**. v. 44, n.3, p.1-8, 2020.
- SILVA, M. A. M. et al. The Psychological Distress Suffered by Medical Students at a Brazilian Public university from the Viewpoint of their Teachers. **Revista Brasileira de Educação Médica**. v.41, n.4, p.432-441, 2017.