

A PREVALÊNCIA DE DEPRESSÃO E ANSIEDADE EM ESTUDANTES DE MEDICINA

France Willian Ávila do Nascimento¹
Andréa Araújo dos Santos²

RESUMO: A depressão se caracteriza pela presença de tristeza, pessimismo e baixa autoestima. Ela também provoca ausência de prazer em atividades as quais antes eram prazerosas, além de causar oscilações no comportamento humano que podem estimular ao suicídio. A ansiedade é uma preocupação excessiva, persistente e que provoca medo em algumas situações cotidianas. Ela é uma condição normal do ser humano, porém só é considerada indicador de doença quando os sentimentos se tornam excessivos e interferirem na vida cotidiana. Atualmente, os casos de depressão e ansiedade vem aumentando entre acadêmicos de cursos na área de medicina. Isso ocorre devido a diversos fatores sociais, ambientais e psicológicos, os quais estão presentes desde o ingresso na faculdade, internato e formatura. Este estudo trata-se de uma revisão literária realizada nas bases de dados da PubMed, Scielo, Periódico da Capes, Google Acadêmico e livros publicados no período até o ano de 2023. O objetivo deste estudo foi discutir sobre a prevalência de depressão e ansiedade em acadêmicos de cursos de medicina. Como resultados foram identificados elevada prevalência de depressão e ansiedade, justificando-se como fatores promotores destes distúrbios a sobrecarga de estudos, pouco tempo para atividades de lazer, insatisfação com o curso e cobrança pessoal. Conclui-se que a prevalência de depressão e ansiedade entre discentes de medicina encontra-se alto, é importante a criação de estratégias para fornecer apoio psicológico para estes acadêmicos durante a sua formação.

Palavras-chave: Acadêmicos de medicina. Depressão. Saúde mental.

¹ Pós-Graduado em Fisiologia do Exercício, Pós - Graduado em Treinamento Desportivo. Possui Graduação em Educação Física - Licenciatura, pela Universidade Federal do Acre - UFAC. Possui Graduação em Educação Física Bacharelado, pelo Centro Universitário Leonardo da Vinci. Tem experiência na área de Educação Física com ênfase em Musculação. Foi coordenador de modalidades pelo Estado do Acre no Jogos Escolares Brasileiros - JEB'S 2021 no Rio de Janeiro - Brasil. Foi aprovado no concurso para o cargo de professor substituto pela Universidade Federal do Acre - UFAC para atuar no Centro de Ciências da Saúde e do Desporto - CCSD. Atualmente estar aprovado no concurso para o cargo de Bombeiro Militar do Estado do Acre.

² Graduada em Medicina Bacharelado pela Universidade Privada Aberta Latinoamericana - UPAL, em Cochabamba, Bolívia. Possui Graduação em Enfermagem Bacharelado pela Universidade Federal do Acre - UFAC. Tem experiência na área de Enfermagem onde atuou na Comissão de Controle de Infecção Hospitalar (CCIH) e auditoria interna de prontuários da Pronto Clínica de Rio Branco - Acre. Tem experiência na área médica em assistência a pacientes em centro cirúrgico.

ABSTRACT: Depression is characterized by the presence of sadness, pessimism and low self-esteem. It also causes a lack of pleasure in activities that were previously pleasurable, in addition to causing fluctuations in human behavior that can encourage suicide. Anxiety is an excessive, persistent worry that causes fear in some everyday situations. It is a normal condition of human beings, but it is only considered an indicator of illness when feelings become excessive and interfere with daily life. Currently, cases of depression and anxiety are increasing among medical students. This occurs due to several social, environmental and psychological factors, which are present from entering college, internship and graduation. This study is a literary review carried out in the databases of PubMed, Scielo, Periódico da Capes, Google Scholar and books published in the period up to the year 2023. The objective of this study was to discuss the prevalence of depression and anxiety in medical students. As results, a high prevalence of depression and anxiety was identified, justifying the factors that promote these disorders as study overload, little time for leisure activities, dissatisfaction with the course and personal demands. It is concluded that the prevalence of depression and anxiety among medical students is high, it is important to create strategies to provide psychological support for these students during their training.

Keywords: Medical academics. Depression. Mental health.

INTRODUÇÃO

A saúde mental é diretamente ligada a um bem estar em que o ser humano consegue desenvolver suas habilidades pessoais, consegue trabalhar de forma produtiva e lida com os problemas da vida sem desespero ou estresse. A depressão e a ansiedade aumentaram mais de 25% até o ano de 2022, ao analisar as estatísticas das doenças mentais no Brasil, conforme a Organização Mundial da Saúde, cerca de 5,8% da população brasileira sofrem de depressão ou ansiedade, totalizando cerca de 11,5 milhões de casos (OMS, 2022).

Dentre os problemas mentais mais frequentes nas pessoas, a depressão vem ganhando destaque no cenário mundial, esse distúrbio trata-se de uma condição mental que causa alterações no humor, promove uma sensação de grande tristeza, vazio, fadiga psicomotora, baixa autoestima e sentimento de culpa, o qual é possível evoluir para o cometimento do suicídio. Sintomas emocionais, cognitivos, motivacionais e até mesmo físicos, podem afetar o funcionamento fisiológico do ser humano (SANTOS et al., 2023).

Outro problema que requer atenção da sociedade é o aparecimento dos casos de ansiedade. A literatura conceitua a ansiedade como sendo um sentimento que causa preocupação excessiva, medo, nervosismo e sofrimento antecipado, acompanhado de respostas fisiológicas como palpitações, dispneia e outros sintomas. Ahmed (2009), conceitua a ansiedade como sendo a presença de intensos sentimentos de medo ou pânico, quem sofre de ansiedade pode experimentar outros sintomas como a fadiga, tontura, dores de cabeça, náusea, dor abdominal e falta de ar.

O alto nível de estresse vivenciado nos últimos anos, relacionado ao período da pandemia de Covid-19, pode ser a causa para a contribuição do surgimento de sintomas de ansiedade e depressão, podendo ser uma condição de saúde mental prevalente e que afeta milhões de pessoas pelo mundo (ARAR et al., 2023).

Acadêmicos da área de saúde são tendentes a apresentar sintomas depressivos e de ansiedade durante os seus cursos, e isso pode afetar o seu futuro como profissional. Vários estudos científicos apontam o risco maior entre os estudantes do curso da área médica. Assim, observa-se que nos cursos de graduação em medicina os problemas relacionados à saúde mental, como a depressão e ansiedade, vêm aumentando a cada ano no ambiente acadêmico (LIU et al., 2022).

A prevalência desses distúrbios entre os estudantes de medicina no Brasil é um problema preocupante, e expõe a necessidade de autoavaliação das universidades e faculdades de ensino superior para a criação de planos para reduzir o desenvolvimento desses agravos. Mayer (2017), comparou pesquisas brasileiras com os dados da Organização Mundial de Saúde e concluiu que a ocorrência de depressão entre os estudantes de medicina é 7 vezes maior do que na população em geral. Contudo, esta população é caracterizada por raramente procurar ajuda profissional, principalmente por vergonha e tabus em relação as doenças mentais.

Assim, existe uma preocupação em relação à saúde psicológica dos estudantes de medicina, pois são os mais vulneráveis à depressão e ansiedade devido vários fatores, como carga acadêmica, obstáculos para alcançar os objetivos desejados e especialidade, tudo isso desempenha um papel importante e que afeta a saúde psicológica dessas pessoas. Desta forma, o objetivo deste estudo foi discutir sobre a prevalência de depressão e ansiedade em acadêmicos de cursos de medicina.

MATERIAL E MÉTODOS

Trata-se de uma revisão literária onde foi utilizando as bases de dados da PubMed, Scielo, Periódico da Capes, Google Acadêmico e livros publicados até o ano de 2023. Esta revisão teve como foco discutir sobre a prevalência de depressão e ansiedade em acadêmicos de medicina. Desta forma, a pesquisa se desenvolveu através da abordagem dos pontos principais relacionado ao objetivo deste estudo, utilizando os descritores “depressão”, “acadêmicos”, “ansiedade” e “curso de medicina”.

A pesquisa obedeceu aos seguintes critérios de inclusão: a) artigos, dissertações ou teses que abordassem a prevalência de depressão e ansiedade nos cursos de medicina, b) estudos disponíveis nos idiomas português, inglês ou espanhol. Como critérios de exclusão foram desconsiderados os textos que: a) não abordava o tema estabelecido, b) estudos voltados para a depressão em outros cursos, os quais não eram de graduação, c) apresentaram duplicatas em mais de uma base de dados.

FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

A formação médica em todo o mundo visa capacitar e qualificar médicos competentes e empáticos, para ajudar os doentes e promover a saúde. No entanto, a área de medicina é considerada uma das formações, academicamente e emocionalmente, mais exigentes pelo seu treinamento extenso e intenso. A rotina estressante causa um efeito negativo no bem estar psicológico dos alunos, podendo ocasionar depressão e ansiedade, estes distúrbios desencadeiam respostas inflamatórias no organismo, promovendo alterações no controle cognitivo (ALEXOPOULOS, 2019).

Estudantes de medicina em particular, podem enfrentar desafios adicionais, como grande carga de trabalho, comprometimento de tempo, alto número de avaliações, bem como as pressões de um ambiente clínico. As mudanças, como morar em outra cidade ou país e ficar longe da família ao ingressar na faculdade, tornam a rotina dessas pessoas bastante árduas. O estresse presente na graduação de medicina são fatores que contribuem para o sofrimento psicológico e desenvolvimento de transtornos mentais.

A ansiedade, embora tão comum e tão debilitante quanto a depressão, costuma atrair menos atenção e muitas vezes não é detectada. Esse sentimento também pode prejudicar a atenção e a concentração direcionada aos objetivos, memória de trabalho e a função perceptivo motora, todos de domínios importantes para a formação de um médico. A ansiedade deve ser diferenciada entre fisiológica, associada a eventos específicos do cotidiano e que não é incapacitante, e patológica, que perdura por meses ou anos e gera prejuízos significativos na vida do indivíduo (DALGALARRONDO, 2008).

Observa-se que a ansiedade entre estudantes de medicina é menos estudada do que a depressão. Uma revisão sistemática feita por Hope (2014), sobre a prevalência de ansiedade entre os acadêmicos de medicina fora da América do Norte encontrou uma grande variação de prevalência entre 7,7% e 65,5% em 11 estudos.

Uma meta-análise mostrou que a depressão e ansiedade afeta aproximadamente um terço desses estudantes em todo o mundo, e também é provável que a prevalência geral de sintomas depressivos seja maior neles do que a relatada em outras áreas de formação (ROTENSTEIN Et, al 2016).

Outros achados afirmam que a prevalência de depressão nesses estudantes é maior do que na população geral. A Organização Mundial da Saúde alerta que o índice da depressão na população geral brasileira é em torno de 5,8%, já nos estudantes de medicina é cerca de 20% (NERES et al., 2021).

Universitários com sintomas depressivos também sofrem de outras condições debilitantes como o esgotamento mental, pensamentos suicidas e abuso de substâncias que causa alterações psicológicas. Estudos constataram que a saúde mental se deteriora durante os anos de formação do médico, e continua a diminuir quando entram no mercado de trabalho (DYRBYE, 2005).

Durante a graduação, a pessoa é exposta a diversas situações de estresse individualmente, os quais afetam o contexto emocional, cultural, socioeconômico e educacional de cada discente. A literatura destaca ainda, alguns fatores de risco como: alta carga horária no internato; insegurança relacionada ao ingresso no mercado de trabalho; cobranças da sociedade e das instituições de ensino; além de autoexigência excessiva, tudo isso contribui para o surgimento de depressão e indução suicida

durante a formação médica. Entretanto, ainda há uma pequena parte desses alunos que procuram tratamento especializado, mesmo com altos níveis de sofrimento durante o processo de formação.

Uma pesquisa feita em uma universidade tailandesa correlacionou a depressão e ansiedade com problemas para dormir e qualidade do sono, esses fatores impulsionaram para a piora dos pacientes. Entretanto, a pesquisa também encontrou novos fatores de risco como o vício em internet, incapacidade de lidar com situações da vida real e a solidão, devido as poucas relações sociais e falta de rede de apoio (PHOMPRASITH S, et al., 2022).

Alunos com depressão e ansiedade apresentam prejuízo no aprendizado, insegurança, baixa autoestima, dificuldade em lidar com situações desafiadoras e de tomar decisões assertivas, sendo todas essas habilidades exigidas no curso de medicina. As consequências podem variar, desde o abandono do curso até o cometimento de suicídio.

Os médicos são um dos grupos de maior risco para o cometimento de suicídio, esse problema surge durante a faculdade. Estudos descobriram que durante o primeiro ano de estudos, os acadêmicos apresentaram taxas de transtornos de saúde mental semelhantes à população geral da mesma idade. Contudo, a saúde mental se deteriora à medida que progredem na faculdade de medicina e continua a declinar quando começam a atuar na área.

DISCUSSÃO

Problemas de saúde mental, como sintomas depressivos e ansiedade, são comuns entre estudantes universitários em todo o mundo. Na Pesquisa de Auerbach et al., (2016) detectaram que 20,3% dos estudantes universitários de 18 a 22 anos em 21 países, havia a presença de distúrbios mentais (incluindo ansiedade, humor depressivo, transtornos comportamentais e de uso de substâncias psicoativas). Uma revisão sistemática recente de Sheldon et al., (2021), que incluiu dados da América do Norte, Europa, Ásia e Austrália, confirmou altas prevalências de ansiedade entre estudantes de graduação.

Os acadêmicos ao ingressarem no ensino superior dão início a uma transição importante nas suas vidas. Rotinas de sobrecargas emocionais, pressões de provas e pouca qualidade do sono podem causar sofrimento psíquico. Desta forma, a criação de expectativas acaba gerando sintomas associados a depressão e a ansiedade. Por estes fatores, os universitários são os mais propensos a apresentar sintomas depressivos e de ansiedade durante o seu curso, afetando no seu futuro profissional (OLIVEIRA, et al., 2023).

A população dos estudantes de medicina é propícia para o surgimento dessas doenças psiquiátricas e isso pode atingir o desempenho acadêmico, reduzir o rendimento físico, impactando em maior ocorrência de erros. A análise de Puthran et al., (2016), mostrou que a prevalência de depressão foi maior em discentes de medicina do primeiro ano e diminuiu nos anos seguintes. Segundo eles, a própria faculdade de medicina poderia ser um fator estressante para os universitários, principalmente no primeiro ano.

Alguns estudos antigos, como o de Lim (2005), começou a investigar a prevalência dessas doenças e concluiu que a tentativa de suicídio é a segunda causa de morte de graduandos em medicina nos Estados Unidos, verificou-se que a incidência de depressão e ansiedade variou ao longo dos anos de graduação.

Furtado, et al., (2003) explicam que a ansiedade e depressão pode ser resultado da influência de fatores estressores relacionados ao curso médico e da falta de apoio institucional em muitos estabelecimentos de ensino, capazes de apoiar os alunos durante a fase de vulnerabilidade mental. Os autores ainda destacam que 62,5% dos alunos apresentavam estresse, depressão e indução suicida. Os traços da personalidade dos estudantes podem contribuir para o desenvolvimento do sofrimento mental, como em caso de pessoas perfeccionistas ou obsessivas.

Em uma pesquisa feita no estado de São Paulo em discentes graduando em medicina, utilizou como instrumento o inventário de depressão de Beck (IDB) e constatou que 9,2% da amostra possuíam sintomas de depressão. Porém, ao fazer uma análise mais específica e classificando o nível de gravidade da doença, os resultados encontrando foram de 29,8% dos indivíduos com sintomas leves ou moderados, 8,1% com sintomas moderados ou graves e 1,1% com sintomas graves (SOUZA, 2010).

Estudantes do primeiro ano tiveram a maior prevalência de depressão (33,5%) e as taxas diminuíram gradativamente até o 5º ano (20,5%). (PUTHRAN, 2016). Outro estudo feito na Faculdade de Medicina da Universidade Estadual de Maringá descobriu uma alta incidência de estudantes com sintomas depressivos e de ansiedade com quase 50% dos alunos afetados (PORCU et al., 2001).

Com essa mesma tendência, um trabalho realizado em 2004 na Faculdade de Medicina da Universidade Federal de Uberlândia, concluiu que quase metade dos acadêmicos (50%) apresentavam sintomas de depressão (ABRÃO et al., 2008). Um estudo transversal avaliou a prevalência dos sintomas depressivos em 300 estudantes de medicina com idade média de 22,9 anos. Obteve-se como resultados que, estudantes do 1º ao 3º ano de curso possuem a prevalência de sintomas depressivos de 26% a 44% dos acadêmicos (OLIVEIRA, et al., 2023).

Motivar os alunos a tomar medidas para melhorar sua própria saúde psicológica é uma medida necessária para controlar ou prevenir a depressão e ansiedade, portanto, é importante incentivar os alunos a se apropriarem do assunto, aumentar sua autoconsciência e contemplar quais melhorias eles podem estar preparados para fazer em sua própria saúde.

Diante disso, percebe-se que a saúde mental é muitas vezes negligenciada, tanto em relação aos pacientes quanto em relação aos próprios profissionais da área da saúde. A assistência psicológica aos discentes é essencial para a formação do futuro médico que, apresentará não só o conhecimento de atuação da medicina, mas também estará capacitado a lidar com a pressão e exigências profissionais. Saber lidar com a sua própria saúde mental o torna mais apto para lidar com as demandas psicológicas da população.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conclui-se através dos estudos que a graduação em medicina apresenta altas taxas de acadêmicos os quais desenvolvem a depressão e ansiedade durante o processo de formação. As razões comuns para o desenvolvimento desta patologia incluem a pressão de passar nos exames, a pressão de corresponder às expectativas da família e o medo de errar durante a atuação profissional. Desta forma, há necessidade de tomar

medidas para melhorar a saúde mental dos estudantes de medicina que serão os futuros salva-vidas.

Estimativas sobre a prevalência de depressão e ansiedade durante a graduação de medicina é importante para prevenir, tratar e identificar causas desse sofrimento emocional. Recomenda-se a realização de novos estudos para identificar as causas profundas do sofrimento emocional nessa população.

Para obter-se informações mais relevantes, futuros estudos epidemiológicos devem considerar a adoção de desenhos de estudos prospectivos para que os mesmos indivíduos possam ser avaliados ao longo do tempo, usar instrumentos de triagem comumente usados com pontos de corte válidos para avaliar a depressão nos estudantes, e relatar seus dados de forma completa e precisa, por exemplo, seguindo de perto as diretrizes de fortalecimento do relato de estudos observacionais em epidemiologia.

Possíveis causas dos sintomas depressivos provavelmente incluem estresse e ansiedade secundários à faculdade de medicina. Além disso, esforços são continuamente necessários para reduzir as barreiras aos serviços de saúde mental, inclusive abordando a fatalidade da falta de procura de ajuda especializada.

REFERÊNCIAS

ALEXOPOULOS, George S. Mechanisms and treatment of late-life depression. **Translational psychiatry**, v. 9, n. 1, p. 188, 2019.

ABRÃO, Carolina Borges; COELHO, Ediane Palma; PASSOS, Liliane Barbosa da Silva. Prevalência de sintomas depressivos entre estudantes de medicina da Universidade Federal de Uberlândia. **Revista brasileira de educação médica**, v. 32, p. 315-323, 2008.

ARAR, Fabiano Cassaño et al. Qualidade de vida e saúde mental de estudantes de Medicina na pandemia da Covid-19. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v. 47, p. e040, 2023.

AHMED, Isra et al. Cognitive emotions: depression and anxiety in medical students and staff. **Journal of critical care**, v. 24, n. 3, p. e1-e7, 2009.

AUERBACH, Randy P. et al. Mental disorders among college students in the World Health Organization world mental health surveys. **Psychological medicine**, v. 46, n. 14, p. 2955-2970, 2016.

AKHTAR, Mubeen; HERWIG, Birgit Kroener; FAIZE, Fayyaz Ahmad. Depression and Anxiety among International Medical Students in Germany: The Predictive Role of Coping Styles. **JPMA**, v. 69, n. 230, 2019.

DALGALARRONDO, Paulo. **Psicopatologia e semiologia dos transtornos mentais**. Artmed Editora, 2018.

DOS SANTOS, Andréa Araújo; DO NASCIMENTO, France Willian Ávila. Depressão e exercício físico.

DYRBYE, Liselotte N.; THOMAS, Matthew R.; SHANAFELT, Tait D. Medical student distress: causes, consequences, and proposed solutions. In: **Mayo Clinic Proceedings**. Elsevier, 2005. p. 1613-1622.

FURTADO, E. de S.; FALCONE, EM de O.; CLARK, C. Evaluation of stress and social skills in the academic experience of medical students of a Rio de Janeiro university. **Interação em Psicologia**, v. 7, n. 2, p. 43-51, 2003.

HOPE, Valerie; HENDERSON, Max. Medical student depression, anxiety and distress outside North America: a systematic review. **Medical education**, v. 48, n. 10, p. 963-979, 2014.

LIU, Xin-Qiao et al. Influencing factors, prediction and prevention of depression in college students: A literature review. **World Journal of Psychiatry**, v. 12, n. 7, p. 860, 2022.

LIM, Michelle. Influence of physician bias on end-of-life care. **AMA Journal of Ethics**, v. 5, n. 1, p. 13-15, 2003.

NERES, Bárbara Santos Pereira; AQUINO, Maria Luiza Andrade; PEDROSO, Vinicius Sousa Pietra. Prevalence and factors associated to depression and suicidal behavior among medical students. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 70, p. 311-320, 2021.

ROTENSTEIN, Lisa S. et al. Prevalence of depression, depressive symptoms, and suicidal ideation among medical students: a systematic review and meta-analysis. **Jama**, v. 316, n. 21, p. 2214-2236, 2016.

SHELDON, Elena et al. Prevalence and risk factors for mental health problems in university undergraduate students: A systematic review with meta-analysis. **Journal of Affective Disorders**, v. 287, p. 282-292, 2021.

SOUZA, Luciano. **Prevalência de sintomas depressivos, ansiosos e estresse em acadêmicos de medicina**. 2010. Tese de Doutorado. Universidade de São Paulo.

OLIVEIRA, Rinará Soares et al. A depressão em estudantes de medicina. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, v. 23, n. 3, p. e12665-e12665, 2023.

PUTHRAN, Rohan et al. Prevalence of depression amongst medical students: A meta-analysis. **Medical education**, v. 50, n. 4, p. 456-468, 2016.

PORCU, Mauro; FRITZEN, Claudio Vinicius; HELBER, Cesar. Sintomas depressivos nos estudantes de medicina da Universidade Estadual de Maringá. **Psiquiatria na prática médica**, v. 34, n. 1, p. 2-6, 2001.

PHOMPASITH, Suwatthanachai et al. Prevalence and Associated Factors of Depression in Medical Students in a Northern Thailand University: A Cross-Sectional Study. In: **Healthcare**. MDPI, 2022. p. 488.

World mental health report: transforming mental health for all. Revisão da OMS sobre a Saúde Mental no Mundo. ISBN978-92-4-004933-8 (electronic version). ISBN 978-92-4-004934-5. 2022.