

ESTRESSE E ANSIEDADE NA FORMAÇÃO MÉDICA: UM ESTUDO BIBLIOMÉTRICO

Rener Ramos Cardoso¹

¹Universidade do Estado do Amazonas, Manaus, Brasil (renercardoso_@hotmail.com)

Resumo: Este estudo bibliométrico evidencia a produtividade acadêmica sobre estresse e ansiedade na formação médica, a partir de artigos científicos disponíveis na plataforma Scielo. Os resultados apontam para a existência de pesquisas cada vez mais aprofundadas sobre a saúde mental desse estudante. De tal modo, este estudo contribui para desvendar caminhos e descaminhos da ciência frente à temática, permitindo que novas pesquisas possam ser desenvolvidas com vista ao desenvolvimento de uma formação médica de qualidade.

Palavras-chave: Saúde Mental; Medicina; Bibliometria.

INTRODUÇÃO

A vulnerabilidade emocional é uma condição inerente ao ser humano que o acompanha em diversas ocasiões da vida, sobretudo, na fase acadêmica. Nesse viés, limitando o estudo ao âmbito da graduação em medicina é possível identificar sujeitos que, desde os cursos preparatórios, iniciam sua trajetória do ensino superior sob intensa pressão. Não por acaso, estudos têm comprovado que acadêmicos e profissionais da área médica são mais suscetíveis ao acometimento de transtornos mentais quando comparados à população em geral (AGUIAR et al., 2009; FURTADO, FALCONE, CLARK, 2003; MACHADO et al., 2015; COSTA et al., 2020).

É importante frisar que o ingresso na universidade é um passo dado, em geral, quando o indivíduo ainda está em transição da juventude para a vida adulta. E isso tem implicações na gênese do sofrimento psíquico, em que ocorre uma excessiva expectativa quanto ao futuro, a procura por sua identidade e a aquisição de certas responsabilidades antes inexistentes ou pouco cobradas. Contudo, a idade não é por si só um fator determinante para o desencadeamento desta premissa, tendo fatores como privação de sono, condição socioeconômica, religiosidade e até mesmo o gênero associados a tal (MENDONÇA et al., 2019; SANTOS et al., 2017).

Dentre os problemas de saúde mental mais prevalentes nas escolas médicas brasileiras temos o estresse e a ansiedade nas primeiras posições, seguidos da depressão (PACHECO, et al., 2017). A vigência de um ensino rigoroso com alta exigência intelectual, mas totalmente desprovido de um apoio psicopedagógico adequado, é ambiente propício ao aparecimento de sintomas estressores e ansiosos. O aluno de medicina encontra-se imerso em situações

de esgotamento físico e mental, em que nem mesmo ele se dá conta de possuir “necessidade emocionais” recorrentes (LEÃO et al., 2011).

Durante a formação, à medida em que os semestres avançam, há, de certa forma, “um processo de naturalização da depreciação da saúde mental por parte dos estudantes de medicina, fato que pode interferir negativamente na busca por ajuda” (LEÃO et al., 2011 *apud* CONCEIÇÃO et al., 2019). Ou seja, o discente tende a se adequar às normativas preconizadas pela instituição e pelos docentes, e introjeta, mesmo que inconscientemente, as suas cargas emocionais negativas, de modo a não perceber o desgaste psíquico ao qual se sujeita. E é na ausência dessa autoanálise que o problema torna-se um ciclo vicioso, pois sem um acompanhamento especializado ele pode vir a se manifestar em dado momento por meio de gatilhos, ora ainda na fase acadêmica, ora na profissional.

De tão difundido, pode-se dizer que o conceito de estresse abeira o senso comum, havendo, inclusive, atribuições a ele dadas que não condizem com a semiótica da palavra. Segundo o Ministério da Saúde (2015), estresse é uma “reação natural do organismo” frente a uma ameaça eminentemente real ou não, provocando uma série de alterações físicas e emocionais. Desse modo, ocorre um desequilíbrio no corpo humano na busca por uma resposta adequada, estabelecendo-se estratégias de enfrentamento àquela determinada situação (LIPP; MALAGRIS, 2001). Portanto, é um estado prejudicial ao bem-estar e à saúde das pessoas e que demanda um olhar mais cuidadoso, pois além das mudanças subjetivas, interfere diretamente no convívio familiar/social.

No decorrer da educação médica, o estudante é submetido a situações de extremo estresse, que vão

desde a carga horária exorbitante a qual o curso dispõe, fazendo com que a cobrança pessoal e institucional seja desumana e que leva a uma nítida supressão de atividades de lazer, até mesmo à lastimável sensação de despreparo profissional para lidar com os pacientes, prática tradicionalmente iniciada por meio da disciplina de Semiologia Médica, sendo um passo de grande responsabilidade do aluno. Esse primeiro contato de elaboração da história clínica e realização do exame físico apoia-se unicamente na bagagem teórica adquirida até aquele dado momento, sem que haja um acompanhamento psicológico que sirva de apoio às frustrações que hão de surgir durante sua formação.

No ciclo clínico, o acadêmico se vê diariamente envolto na tríade professor-aluno-paciente, situação potencialmente estressora, já que demanda uma alta cobrança conteudista, técnica e emocional para a aquisição do tão almejado raciocínio clínico. E, de fato, não há como exercer com excelência a profissão médica sem que se aprimore este raciocínio, pois são vidas que estão “em jogo”. Porém, a ausência de estratégias de ensino que se preocupem com o desgaste emocional do aluno faz com que o aprendizado seja comprometido e o aluno possa vir a desenvolver problemas psíquicos, em que ironicamente é treinado a tratar do outro e deixar de lado a sua própria saúde.

A Organização Mundial de Saúde (1986) considera que uma pessoa é saudável não somente pela ausência de doença, mas sim por sua integralidade de bem-estar físico, social e mental. Logo, a saúde mental torna-se componente essencial para a plena qualidade de vida, e nada mais justo que os acadêmicos e futuros profissionais de saúde possam usufruir também desse direito.

A ansiedade é uma reação perfeitamente normal mediante circunstâncias que despertem medo, dúvida ou expectativa. Quando esta denota certo grau de intensidade, então se estabelece o seu estado patológico (GRAY, 1982; BAUER, 2002). Sendo assim, há uma linha tênue entre a normalidade e a patologização da ansiedade, aflorada por meio de um desconforto derivado do desconhecido, pois o indivíduo ansioso tende a antecipar situações de perigo e já se sente desconfortável e/ou tenso a partir daquela ideia formada.

Grosso modo, pode-se inferir que um dos pré-requisitos a todo vestibulando de medicina é o caráter ansioso. Concorrer às vagas mais disputadas das universidades públicas e privadas do país requer um empenho sobre-humano e uma cobrança pessoal e familiar exacerbada. Tão logo o sonho de entrar no curso de medicina é conquistado, a ansiedade também passa a ser uma companheira de estudos durante a graduação desse indivíduo, que se vê imerso em um mundo de competitividade,

sobrecargas e pouco espaço de escuta quanto às suas fragilidades.

Observa-se que tal qual o estresse, a ansiedade deve ser um tema amplamente debatido no meio acadêmico, ainda mais se tratando de profissionais que lidam diretamente com a responsabilidade da vida do outro. E essa abordagem deve ir além das apresentações teóricas do assunto, nas salas de aula, e sim abranger práticas que colaborem positivamente na formação dos futuros médicos, enquanto sujeitos que possuem tantas fragilidades quanto seus pacientes.

A partir do contexto exposto, neste artigo objetiva-se apresentar um mapeamento bibliométrico acerca das produções científicas que abordam a saúde mental de estudantes de medicina, com enfoque no estresse e na ansiedade, refletindo sobre a temática com o intuito de ampliar as discussões no campo das Ciências da Saúde.

MATERIAL E MÉTODOS

Um estudo bibliométrico apresenta leis e princípios empíricos que corroboram para a fundamentação teórica da ciência, uma vez que centraliza-se na busca quantitativa de informações específicas, que possibilitam compreender a razão de crescimento e declínio de determinada área de conhecimento (GUEDES; BORSCHIVER, 2005).

A busca dos artigos científicos ocorreu na base de dados da Biblioteca Eletrônica Científica Online (*Scielo*), por ser uma plataforma *open access* (livre acesso) e muito recomendada no campo da formação médica. Utilizou-se os descritores “ansiedade”, “estresse” e “estudantes de medicina”, concomitantemente, a fim de compor o corpus desse manuscrito. Quanto ao período, optou-se por pesquisas publicadas nos últimos cinco anos, de 2015 a 2020, uma vez que se entende que os estudos na área de Saúde Mental avançam anualmente.

O quantitativo encontrado foi de dez (10) produções indexadas à plataforma, considerando-se o título e o resumo sob pretexto de sistematização. Feita a leitura dos referidos pontos, percebeu-se que todos os estudos encontrados poderiam compor essa análise bibliométrica. A partir disso, realizou-se a leitura integral de todos os artigos, organizando-os em uma planilha eletrônica (Excel) e extraíndo os seguintes indicadores: título do periódico, Qualis, região, ano, instituição de ensino superior, tipo de pesquisa, objetivo da pesquisa, sujeitos e instrumentos de coleta de dados.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A análise dos textos possibilitou uma visão geral das produções que se têm realizado sobre estresse e ansiedade na formação médica nos últimos anos.

Tabela 1. Produção científica sobre Estresse e Ansiedade na formação médica.

TÍTULO DA PESQUISA	OBJETIVO DA PESQUISA	AUTORES	INSTITUIÇÃO DOS AUTORES
Tratamento psíquico prévio ao ingresso na universidade: experiência de um serviço de apoio ao estudante	Analizar, com base nos dados contidos na ficha preenchida pelos alunos no momento em que realizam a demanda de atendimento ao Napem, a ocorrência de tratamento psicológico e/ou psiquiátrico antes do ingresso na universidade.	Rocha; Camargo; Cypriano; Ribeiro	UFMG
Efeitos de um curso de meditação de atenção plena em estudantes da saúde no Brasil	Avaliar os efeitos de um curso de meditação de atenção plena nas emoções e na gentileza dos estudantes de Saúde em relação a si mesmos e aos outros.	Araujo; Santana; Kozasa; Lacerda; Tanaka	UNIFESP
Dificuldades Iniciais no Aprendizado do Exame Físico na Percepção do Estudante	Identificar as principais adversidades relatadas pelos alunos na sua iniciação ao exame físico.	Costa; França; Santos; Guilherme; Medeiros; Júnior	UFPB
Sintomas de Depressão, Ansiedade e Estresse em Estudantes de Medicina e Estratégias Institucionais de Enfrentamento	Estimar a prevalência de sintomas de estresse, depressão e ansiedade dos estudantes de Medicina da Universidade Federal do Rio Grande do Norte(UFRN), associando-os com outros fatores.	Costa; Medeiros; Cordeiro; Frutuoso; Lopes; Moreira	UFRN
Perspectiva dos Discentes de Medicina de uma Universidade Pública sobre Saúde e Qualidade de Vida	Conhecer hábitos de vida e o processo de adoecimento dos acadêmicos de Medicina da Universidade Federal de Alagoas (UFAL) ao longo do curso, além de buscar entender a possível relação entre esses fatores e a alta incidência de queixas gástricas nesse grupo.	Mendonça; Gêda; Guimarães; Mendes; Manna; Monteiro	UFAL
Saúde mental dos estudantes de medicina brasileiros: uma revisão sistemática da literatura	Mapear a produção científica sobre a saúde mental dos estudantes de medicina no Brasil.	Conceição; Batista; Dâmaso; Pereira; Carniele; Pereira	UFSJ
Transtornos mentais comuns em estudantes de medicina	Discutir ações efetivas com foco nos TMC, considerando especialmente depressão e ansiedade, condições capazes de perpetuar o estresse e associadas a outros distúrbios.	Neponuceno; Souza; Neves	UNIFACS
Estresse em Estudantes de Cursos Preparatórios e de Graduação em Medicina	Avaliar a presença de sintomas de estresse entre pré-vestibulandos e acadêmicos de Medicina na cidade de Montes Claros (MG) por meio da aplicação de formulários que investigam fatores sociodemográficos e as fases do estresse (Inventário de Sintomas de Estresse para Adultos de Lipp).	Santos; Maia; Faedo; Gomes; Nunes; Oliveira	FIPMoc
Depression, stress and anxiety in medical students: A cross-sectional comparison between students from different semesters	Comparar a prevalência de ansiedade, depressão e estresse em estudantes de todos os períodos de graduação de medicina e avaliar os fatores associados.	Moutinho; Maddalena; Roland; Lucchetti; Tibiriçá; Ezequiel; Lucchetti	UFJF
Prevalência de Síndromes Funcionais em Estudantes e Residentes de Medicina	Verificar a prevalência de síndrome funcional em estudantes e residentes de Medicina.	Pereira; Capanema; Silva; Garcia; Petroianu	UFMG

Na Tabela 1, tem-se a listagem dos dez artigos encontrados para esta referida pesquisa, sendo nove deles publicados na língua portuguesa e um na língua inglesa, porém neste último o estudo também se deu em âmbito nacional.

Percebe-se que há uma certa variedade quanto à perspectiva na qual se desenvolveu cada um dos artigos, havendo discussões que vão desde a análise de serviços já existentes de apoio ao estudante, como ocorre na Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG), a contribuição de uma disciplina optativa que aborda meditação como prática contribuinte na saúde mental dos estudantes da área de saúde, implantada na Universidade Federal de São Paulo

(UNIFESP), até mesmo investigações de sintomas estressores e ansiosos em vestibulandos e em residentes de medicina, que vai para além dos estudantes da graduação, como ocorreu nas Faculdades Integradas Pitágoras de Montes Claros (FIPMoc) e UFMG, respectivamente.

A partir da análise dos dados, nota-se um aumento expressivo de publicações voltadas à saúde mental dos estudantes de medicina no ano de 2020 comparado a 2015, como mostra o Gráfico 1. Isso indica que há um movimento promissor de debates científicos quanto a uma formação médica comprometida com o desenvolvimento integral do aluno, pois é imprescindível repensar práticas que

têm adoecido os sujeitos em formação, e que futuramente têm injetado no mercado de trabalho profissionais muito capacitados intelectualmente, mas fragilizados psiquicamente. Sendo que estes profissionais, muitas vezes, utilizam o consumo de drogas lícitas e ilícitas com uma válvula de escape para os seus tormentos.

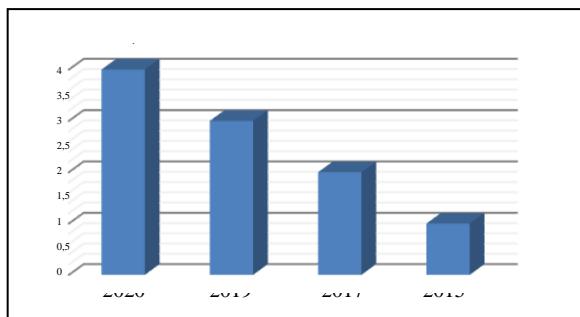


Gráfico 1. Publicações por ano.

Dentre as regiões onde mais se tem pesquisado acerca da temática, observou-se que o Sudeste e Nordeste concentram cem por cento das publicações, até mesmo por conta da maioria das universidades e faculdades estarem localizadas nestes locais. Ocorre que há uma necessidade de se estudar as peculiaridades existentes em cada região, e até mesmo em cada estado, pois as realidades, embora similares, possuem peculiaridades quanto ao perfil dos alunos, ao apoio psicológico que as instituições oferecem, bem como toda a estruturação física e do corpo docente.

Na Região Norte, especialmente o estado do Amazonas, possui quatro instituições de ensino superior que ofertam o curso de medicina, sendo duas públicas e duas privadas. A baixa produtividade local é um sinal de alerta para o desenvolvimento de pesquisas de iniciação científica nessa temática, reiterando a concepção de que há a necessidade de estarmos sãos para lidarmos com os dilemas de saúde de nossos futuros pacientes.

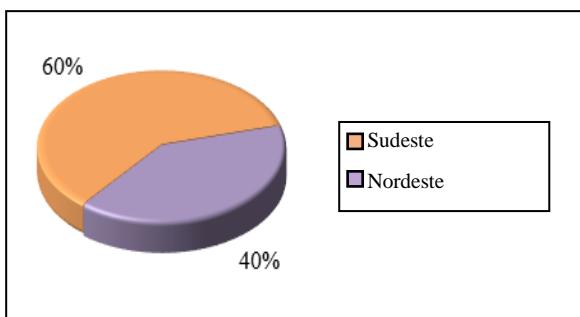


Gráfico 2. Publicações por região

As discussões metodológicas dos artigos analisados centralizam-se no desenvolvimento de estudos transversais, seguidos por revisões sistemáticas. Há

poucas pesquisas de cunho longitudinal sobre “saúde mental de estudantes de medicina”, sendo que esta permitiria uma análise mais profunda da questão, visto que seu caráter está vinculado a um delineamento de tempo, observando-se os pormenores que surgem ao longo do processo.

Os instrumentos de coleta de dados utilizados nas pesquisas foram: grupo focal, entrevistas, revisões sistemáticas e questionários e testes específicos para mensuração de índices de estresse, depressão e ansiedade.

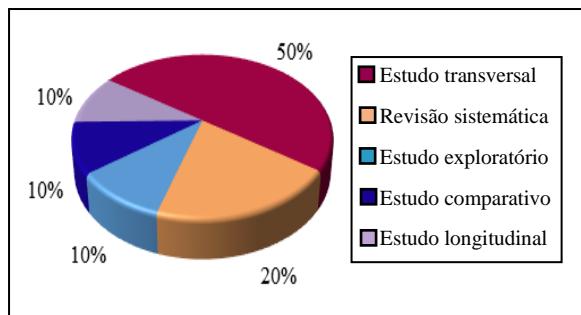


Gráfico 3. Tipos de pesquisa

O Inventário de Sintomas de Stress para Adultos de Lipp (ISSL) é um teste restrito a psicólogos que auxilia na identificação de quadros particulares do estresse, concedendo o diagnóstico do estresse em adultos, bem como a fase em que o sujeito se encontra (alerta, resistência, quase-exaustão e exaustão). O Inventário de Depressão de Beck (IDB) resulta em uma escala de autorrelato composta por vinte e um itens com o objetivo de mensurar a intensidade dos sintomas de depressão. O Inventário de Ansiedade de Beck (BAI) também trata-se de uma escala de autorrelato com o intuito de identificar os índices de ansiedade no indivíduo. O instrumento foi adaptado e validado no Brasil por Cunha (2001). E por fim, identificamos o uso do questionário com dados sociodemográficos e relacionados à religiosidade (Duke Religion Index) e à saúde mental (DASS-21 - Depression, Anxiety and Stress Scale).

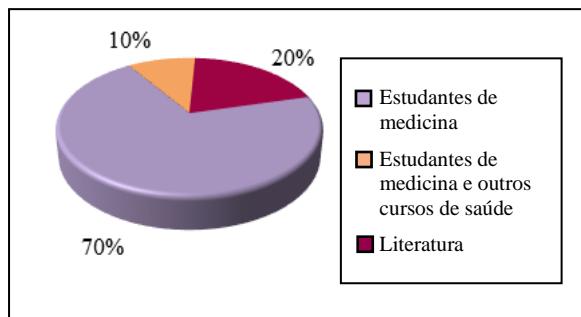


Gráfico 4. Sujeitos da pesquisa

Os sujeitos envolvidos nas pesquisas, em sua maioria, foram compostos por estudantes de medicina, contudo, identificamos também pesquisas

que ampliaram a discussão para outros cursos de saúde, bem como revisões de literatura que contribuem na difusão dos conhecimentos inerentes à temática no campo das Ciências da Saúde.

Por fim, os periódicos que indexam os artigos selecionados possuem estrato Qualis entre A1 e B1, sendo a Revista Brasileira de Educação Médica a que tem como missão a publicação de material de alta qualidade sobre temas e perspectivas relevantes, responsável por abranger pesquisas referentes ao tema desse manuscrito

CONCLUSÃO

Repensar o ambiente formativo dos estudantes de medicina tem sido uma prática cada vez mais frequente, pois percebe-se a necessidade de um olhar integral para esses sujeitos, de modo a enfrentar as vulnerabilidades emocionais como algo inerente ao ser humano, que em nada interfere na competência desse futuro profissional quando ocorre um acompanhamento adequado.

As instituições de ensino precisam propor e implantar estratégias pedagógicas de apoio e escuta ao seu corpo discente, seja por meio de disciplinas, áreas verdes (horários destinados para descanso acadêmico e organização pessoal), núcleo de apoio psicossocial, palestras e eventos temáticos.

Este estudo bibliométrico evidenciou a importância de pesquisas acerca da saúde mental dos estudantes de medicina, com ênfase no estresse e ansiedade. Acredita-se na possibilidade de novos estudos, visto que a temática não se esgota, uma vez que, apesar dos estudos, os casos de acadêmicos acometidos por sinais e sintomas desse sofrimento psíquico ainda são muito recorrentes na academia.

REFERÊNCIAS

- Aguiar SM, Vieira APGF, Vieira KMF, Aguiar SM, Nóbrega JO. Prevalence of stress symptoms among medical students. *J Bras Psiq* 2009;58(1):34-8.
- Beck, A. T., Ward, C. H., Mendelson, M., Mock, J. & Erbaugh, J. (1961). An inventory for measuring depression. *Archives of General Psychiatry*, 4, 561-571.
- Costa, Deyvison Soares da.; Medeiros, Natany De Souza Batista.; Cordeiro, Rayane Alves.; Frutuoso, Everton de Souza.; Lopes, Johnnatas Mikael.; Moreira, Simone da Nobrega Tomaz. Sintomas de Depressão, Ansiedade e Estresse em Estudantes de Medicina e Estratégias Institucionais de Enfrentamento. *Rev. bras. educ. med.*, Brasília , v. 44, n. 1, 040, 2020.
- Cunha, J. A. Manual da versão em português das Escalas Beck. Manual. São Paulo: Casa do psicólogo, 2001.
- Furtado ES, Falcone EMO, Clark C. Avaliação do estresse e das habilidades sociais na experiência acadêmica de estudantes de medicina de uma universidade do Rio de Janeiro. *Inter Psic* 2003;7(2):43-51.
- Guedes, V. L. S.; Borschiver, S. Bibliometria: uma ferramenta estatística para gestão da informação e do conhecimento, em sistemas de informação, de comunicação e de avaliação científica e tecnológica. In: CINFORM – Encontro Nacional de Ciências da Informação, 6. 2005, Salvador. Anais... Salvador: ICI/UFBA, 2005.
- Lipp, M. E. N. Inventário de sintomas de stress para adultos. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2000.
- MACHADO, Cleomara de Souza et al. Estudantes de Medicina e as Drogas: Evidências de um Grave Problema. *Rev. bras. educ. med.*, Rio de Janeiro, v. 39, n. 1, p. 159-167, 2015.
- Mendonça, Angela Maria Moreira Canuto.; Gêda, Thaís Ferreira.; Guimarães, Julia Espíndola.; Mendes, Caroline Oliveira.; Manna, Tharnier Barbosa Franco.; Monteiro, Eduardo Maffra. Perspectiva dos Discentes de Medicina de uma Universidade Pública sobre Saúde e Qualidade de Vida. *Rev. bras. educ. med.*, Brasília, v. 43, n.1, supl. 1, p. 228-235, 2019.
- Pacheco JP, Giacomin HT, Tam WW, Ribeiro TB, Arab C, Bezerra IM, et al. Mental health problems among medical students in Brazil: a systematic review and meta-analysis. *Braz. J. Psychiatry*. 2017;39(4):369-78.
- Santos, Fernando Silva.; Maia, Carlos Rogério Cândido.; Faedo, Fernanda Cunhasque.; Gomes, Gabriel Pereira Coelho.; Nunes, Melriden Elyam.; Oliveira, Marcos Vinícius Macedo de. Estresse em Estudantes de Cursos Preparatórios e de Graduação em Medicina. *Rev. bras. educ. med.*, Rio de Janeiro , v. 41, n. 2, p. 194-200, June, 2017.