



Ansiedade e fatores associados entre os estudantes de medicina

Beatriz Pereira Carassa¹, Renata Maria Godê Oku², Aliny de Lima Santos³

¹Acadêmica do curso de Medicina, Campus Maringá-PR, Universidade Cesumar - UniCesumar. Bolsista PIBIC/Fundação Araucária, ra-22045804-2@alunos.unicesumar.edu.br. ²Acadêmica do curso de Medicina, Campus Maringá-PR, Universidade Cesumar UniCesumar. Colaboradora PIBIC/Fundação Araucária, ra-22038758-2@alunos.unicesumar.edu.br. ³Orientadora, Docente do Programa de Pós-graduação em Promoção da Saúde, Campus Maringá-PR, Universidade Cesumar – UniCesumar. Bolsista produtividade ICETI, aliny.santos@unicesumar.edu.br

Introdução: A ansiedade atualmente é uma questão de preocupação pública, apresentando em 2019 um bilhão de pessoas vivendo com suas consequências diariamente. Diante do exposto presente da ansiedade na sociedade, é visto que ela é muito presente nos educandos, pelo fato de constantemente enfrentarem mudanças importantes nas suas vidas ao entrarem na universidade. O transtorno ansioso não é incomum afetar os acadêmicos médicos que enfrentam pressões consideráveis na sua formação e na família, que pode ter como resultado a piora do desempenho estudantil, saúde física e bem-estar mental ao longo de sua carreira médica. **Objetivo:** Verificar prevalência de ansiedade e associação com fatores de vida entre estudantes de medicina em uma universidade privada. **Metodologia:** A presente pesquisa trata-se de um estudo quantitativo, descritivo e transversal que apresenta amostra de 166 estudantes de medicina do primeiro ao terceiro ano da graduação em uma universidade privada de Maringá. Para a coleta de dados foram utilizados sete questionários incluindo o perfil socio clínico, padrão alimentar, atividade diária de exercícios, qualidade de sono medida pelo índice de Pittsburgh, paralelamente o instrumento WHOQOL para avaliar a qualidade de vida em conjunto com o questionário “Distúrbio de ansiedade generalizada 7” (GAD 7) acompanhado por perguntas sobre o que o estudante atribui a presença de ansiedade. A coleta de dados foi realizada por meio do forms acessado por um link via QR code, onde os resultados foram organizados em uma planilha do Excel (Microsoft Office Excel® 2010) e analisados posteriormente por meio do software SPSS 29.0. A presente pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP). **Resultados:** Diante do exposto da presente pesquisa, foi visto que dos 166 estudantes de medicina na Universidade privada de Maringá 51,2% deles apresentavam ansiedade leve/ausência, 27,7% ansiedade grave e 21,1% ansiedade moderada, com uma maior prevalência dos entrevistados sendo mulheres e da cor branca cursando o primeiro ano do curso. Ademais, existe uma baixa prática da automedicação nos educandos em conjunto com a presença de pelo menos 3 refeições diárias, que correlacionam – se com a presença de ansiedade leve/ausente. Contrapondo a resultados satisfatórios da pesquisa, existe uma presença de baixa qualidade de sono global, afetando ambas as três classificações de transtorno ansioso, em especial os que possuem o nível de ansiedade grave. Em relação ao bem-estar noturno, existe um prejuízo na qualidade subjetiva de sono, latência, distúrbios do sono e uso de remédios na ajuda desse momento noturno. Além, os estudantes ansiosos graves apresentam uma média abaixo do comum nos quesitos físicos, nas suas relações sociais, psicológico e no meio ambiente quando ocorre a comparação com outros educandos com transtornos ansiosos mais leves. No quesito prática física e no consumo de legumes e lanches saudáveis de forma geral os indivíduos não a praticam, em contrapartida a ingestão de 2 litros de água e o consumo de arroz e feijão pelo menos cinco dias por semana



ocorre em mais da metade dos estudantes (55,8%). **Considerações Finais:** A ansiedade nos estudantes de medicina na atual pesquisa de estudo transversal, permitiu concluir que na presente Universidade privada de Maringá, existe uma prevalência de ausente/ansiedade leve nos estudantes, o que se relaciona com a alimentação e prática de automedicação dos entrevistados. Além, é recorrente uma pior qualidade de sono em todos os níveis de transtorno ansioso. Tais dados obtidos pelo estudo permitiram colocar em evidência a importância da saúde mental e física e que ambas ocorrem de formas interligadas. Diante disso, existe a importância das participações das universidades de Medicina na promoção e propagação de hábitos cotidianos que contribuem para uma melhor qualidade de vida nos estudantes, visando uma melhora na saúde mental e física dos seus graduandos e na implementação de programas de saúde mental que incluam incentivo a terapia, workshops sobre gerenciamento de estresse e grupos de apoio.

Palavras-chave: Ansiedade; Estudantes; Sono.