

AVALIAÇÃO DO NÍVEL DE ESTRESSE EM ESTUDANTES DE MEDICINA DO ITPAC – PORTO NACIONAL

EVALUATION OF STRESS LEVEL IN MEDICINE STUDENTS IN ITPAC -PORTO NATIONAL

Aline Maria Marques¹

Guilherme Assunção Godinho²

Flávio Dias Silva³

RESUMO

Introdução: Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS) o estresse atinge mais de 90% da população mundial. No Brasil, 49,9% dos estudantes de medicina encontram-se estressados. O estresse apresentado em estudantes de medicina traz alterações psicológicas, fisiológicas e cognitivas, afetando a qualidade de vida, interferindo no aprendizado e influenciando negativamente no cuidado aos pacientes. Portanto, o estresse no universitário de medicina é um problema de saúde, no âmbito individual e público, pois afeta a qualidade do serviço prestado pelo acadêmico ao paciente. **Objetivo:** Verificar os níveis de estresse dos acadêmicos de medicina de duas turmas do ITPAC Porto Nacional. **Métodos:** Trata-se de um estudo de caráter descritivo com abordagem quantitativa, no qual foi realizada uma investigação através de dados obtidos por meio da aplicação de questionários do tipo ISSL, nos meses de agosto e setembro de 2019, aos estudantes de Medicina da FAPAC/ ITPAC Porto Nacional - TO. **Resultados:** A pesquisa foi constituída por, 57,53% do sexo feminino, equivalentes a 42 mulheres e 42,46% do sexo masculino, equivalente a 31 homens, no total de 73 estudantes. Percebe-se que apenas 45,20% dos estudantes totais não manifestaram nenhum sintoma, observa-se que o sexo feminino possui maior ocorrência de estresse. **Discussão:** O nível de estresse do estudante de medicina ainda é superior aos que não possuem nenhuma queixa sintomático, sendo o sexo feminino o que apresenta maior incidência de estresse. Dentre os estudantes que se encontraram com algum nível de estresse, 15% estão na fase 1, 77,5% na fase 2 e 7,5% na fase 3.

Palavras-chave: Estresse. Estudante de Medicina.

¹ Faculdade Presidente Antônio Carlos, acadêmico de medicina, Porto Nacional - TO

² Faculdade Presidente Antônio Carlos, acadêmico de medicina, Porto Nacional - TO

³ Faculdade Presidente Antônio Carlos, Professor e Orientador, Porto Nacional - TO

ABSTRACT

Introduction: According to the World Health Organization (WHO), stress affects more than 90% of the world's population. In Brazil, 49.9% of medical students are stressed. The stress presented in medical students brings psychological, physiological and cognitive changes, affecting the quality of life, interfering with learning and negatively influencing patient care. Therefore, stress in medical students is a health problem, both individually and publicly, as it affects the quality of service provided by the academic to the patient. **Objective:** To verify the stress levels of the medical student of two classes of ITPAC Porto Nacional. **Methods:** This is a descriptive study with a quantitative approach, which was not performed after data analysis through the application of ISSL questionnaires, in August and September 2019, in the studies of FAPAC / ITPAC Porto Nacional - TO.

Results: A survey was conducted by: 57.53% female, equivalent to 42 women and 42.46% male, equivalent to 31 men, without a total of 73 students. It is noticed that only 45.20% of the students do not have any symptoms, it is observed that females have a higher occurrence of stress. **Discussion:** The stress level of medical students is still higher than those who do not have any synthetic symptoms, being females or presenting a higher incidence of stress. Among students who have some level of stress, 15% are in phase 1, 77.5% in phase 2 and 7.5% in phase 3

Keywords: Stress, Medical Student,

INTRODUÇÃO

A trajetória, comumente, do aluno de medicina no Brasil se inicia bem antes da faculdade. A fase preparatória para o vestibular possui uma carga horária de estudo elevada, incluindo finais de semanas e feriados. A alta concorrência do processo seletivo gera competitividade acentuada nas instituições de ensino e consequentemente nos alunos, que por sua vez, distanciam-se das atividades sociais e recreativas da sua faixa etária, podendo gerar rebaixamento do humor, aumento da ansiedade e do estresse.

A mesma rotina intensa e extensa de estudo exigida na fase anterior pode se estender para faculdade, apresentando vários eventos estressores durante a formação médica, como a dificuldade em conciliar a vida pessoal e a acadêmica; a privação do sono; a constante competição entre os estudantes; a experiência de contato com a morte; medo de contrair doenças; divisão dos alunos em grupos; contato com a psiquiatria e pacientes psiquiátricos; dilemas éticos nas situações de alta complexidade; descoberta de que o médico não é onipotente; sentimento de desamparo do estudante frente ao poder dos professores; preocupação de não ser aprovado no exame de residência médica; intimidade corporal e emocional no exame com o paciente; preocupações quanto à absorção das informações ao longo do curso; preocupação com os ganhos financeiros no futuro; plantões do internato; escolha da especialidade e medo de ser processado no exercício da profissão (QUERIDO, I. et al., 2015).

Estresse é uma condição de desequilíbrio físico e mental onde o organismo é exposto à tensão excessiva por um longo tempo. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS) o estresse atinge mais de 90% da população mundial e está frequentemente associado a doenças não transmissíveis e aos transtornos mentais. Estes, juntamente com o transtorno relacionados ao uso de substâncias psicoativas, são os principais responsáveis pela mortalidade, incapacidade e mortalidade prematura (O ESTRESSE, 2013).

No Brasil, 49,9% dos estudantes de medicina encontram-se estressados (PACHECO, 2018). O estresse apresentado em estudantes de medicina traz alterações psicológicas, fisiológicas e cognitivas, afetando a qualidade de vida, interferindo no aprendizado e influenciando negativamente no cuidado aos pacientes. Portanto, o estresse no universitário de medicina é um problema de saúde, no âmbito individual e público, pois afeta a qualidade do serviço prestado pelo acadêmico ao paciente (LIMA, et al., 2016).

Este artigo objetiva avaliar a incidência de estresse nos alunos de medicina de duas turmas da FAPAC/ITPAC Porto Nacional, no decorrer do segundo semestre de 2019. Com o propósito de identificar a prevalência de estresse nos estudantes do curso de medicina. O que poderá ser usado para que estratégias de diminuição de estresse sejam implantadas no decorrer do curso, afim de que aumente a qualidade de vida do estudante.

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo de caráter descritivo com abordagem quantitativa, no qual foi realizada uma investigação através de dados obtidos por meio da aplicação de questionários do tipo ISSL, nos meses de agosto e setembro de 2019, aos estudantes de Medicina da FAPAC/ ITPAC Porto Nacional - TO. As pessoas participaram de forma voluntária, escolhidos de maneira aleatória. A análise dos dados ocorreu no decorrer do mês posterior à aplicação do questionário. Foram analisados itens relacionados ao estresse e fatores associados.

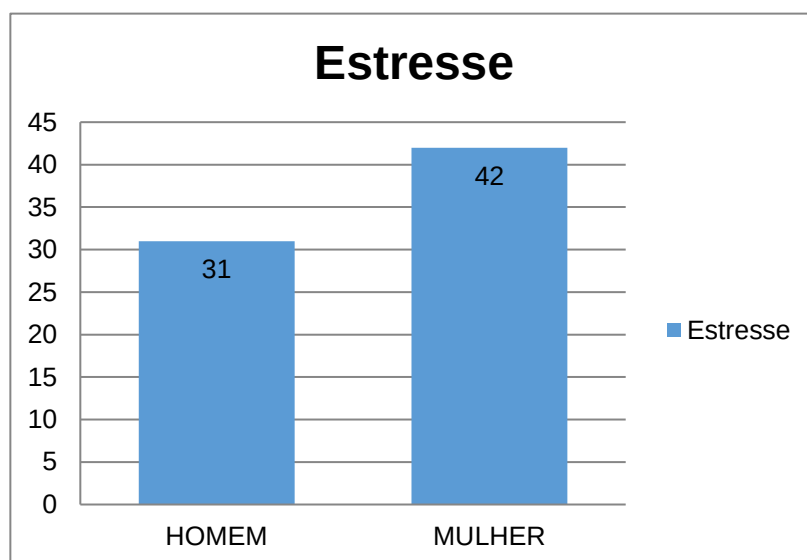
A pesquisa foi realizada após a aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa (CEP). Foi apresentado o projeto de pesquisa e o TCLE, mediante o esclarecimento dos objetivos da pesquisa e a garantia da privacidade dos participantes. Aos que aceitaram participar da pesquisa mediante assinatura do TCLE, foi aplicado questionário de sintomas de estresse, ISSL de Lipp, para a coleta de informações sobre a prevalência dos sintomas de estresse nos estudantes de duas turmas de Medicina da FAPAC/ITPAC Porto Nacional- TO.

A população foi constituída por estudantes de duas turmas de medicina da FAPAC/ITPAC Porto Nacional. Foram analisados 73 questionários. Os dados obtidos através dos questionários foram analisados e organizados em tabelas e gráficos que serão expostos neste artigo. As variáveis consideradas foram sexo, período do curso, se mora perto ou longe da família e a fase de estresse em que se encontram.

RESULTADOS

A amostra foi escolhida no 4º e 8º período de medicina da Faculdade Presidente Antonio Carlos na cidade Porto Nacional - TO, que aceitaram participar da pesquisa sendo constituída por, 57,53% do sexo feminino, equivalentes a 42 mulheres e 42,46% do sexo masculino, equivalente a 31 homens, no total de 73 estudantes.

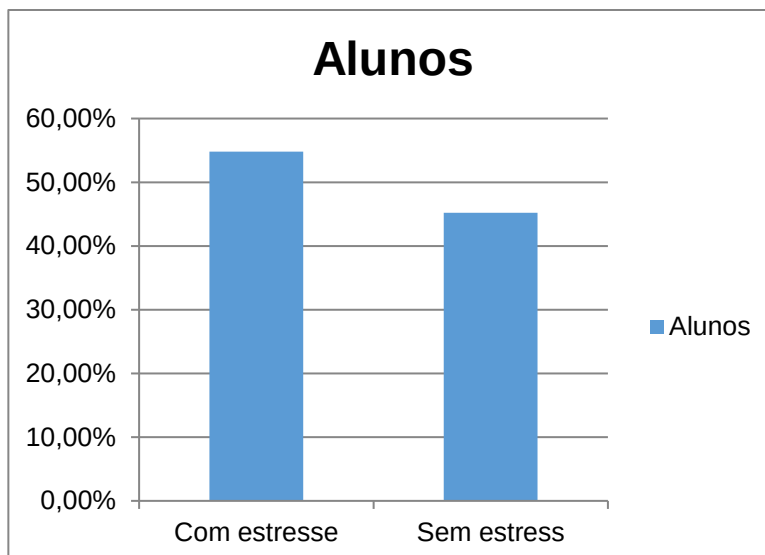
Gráfico 1 – Número de acadêmicos participantes da pesquisa.



Fonte: Elaborado pelos autores

Percebe-se que apenas 45,20% dos estudantes totais não manifestaram nenhum sintoma, observa-se que o sexo feminino possui maior ocorrência de estresse.

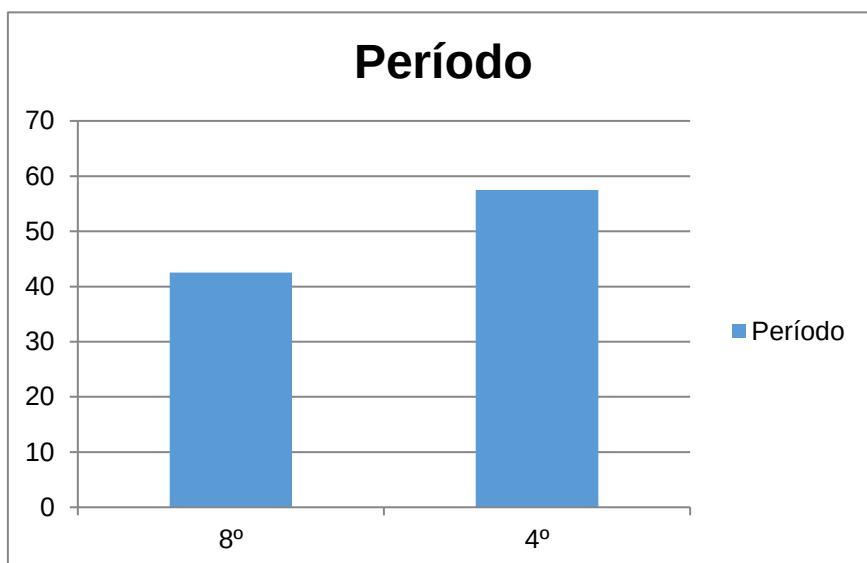
Gráfico 2 – Porcentagem dos alunos com estresse.



Fonte: Elaborado pelos autores

Observou que entre os dois períodos analisados o 4º obteve um maior numero de alunos com estresse com 57,5% em comparativo ao 8º.

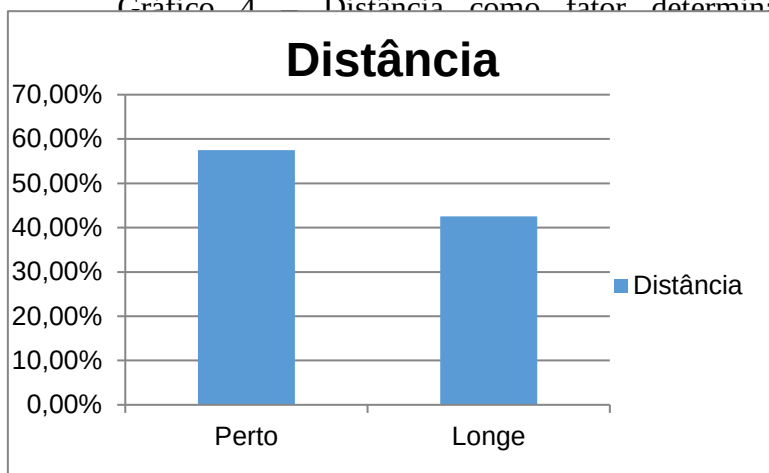
Gráfico 3 – Periodos dos alunos da pesquisa.



Fonte: Elaborado pelos autores

Outro critério analisado foi a distancia entre o estudante e a família, para analisar o nivel do estresse do estudantes de medicina, o que ficou em evidencia é que o nivel é maior quando está perto da família com 57,5%.

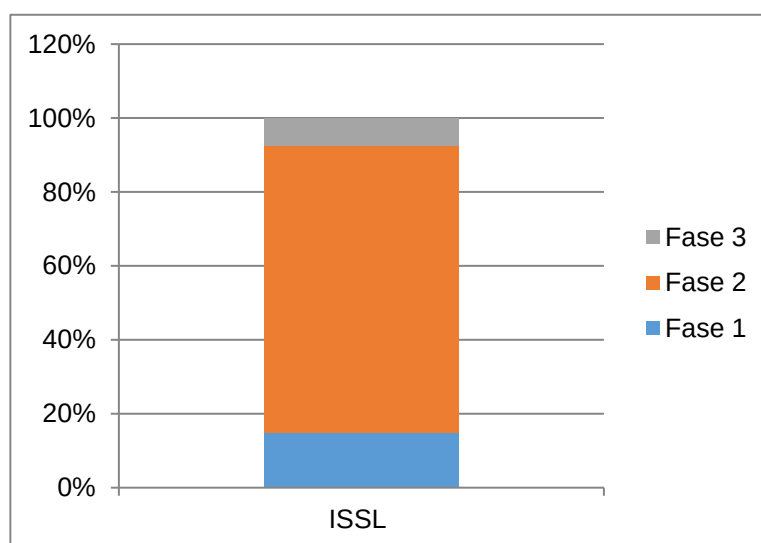
Gráfico 4 – Distância como fator determinante no nível de estresse.



Fonte: Elaborado pelos autores

O questionário ISSL da Marilda Lipp foi utilizado para determinar as fases em que o estudante se encontrava com o nível de estresse. Fase 1 – Alerta ou Alarme, fase 2 – resistência ou luta e fase 3 – exaustão ou esgotamento.

Gráfico 5 – ISSL Marilda Lipp



Fonte: Elaborado pelos autores

DISCUSSÃO

De acordo com a análise nota-se que nos períodos do 4º e 8º da FAPAC Porto Nacional o sexo feminino apresenta maior incidência de estresse, o que confirma, que

há uma maior prevalência no sexo feminino de acordo com outros estudos também realizados. Como o de Lipp e Tanganelli (2002) que avaliaram o estresse ocupacional de magistrados da justiça do trabalho e observaram uma prevalência no sexo feminino. O de Moraes, Marques e Pereira (2000), Calais, Andrade e Lipp (2003) e Oliveira (2004) também corroboram estes dados e o Rossetti et al (2008) que avaliou o estresse em policiais militares através do ISSL.

Pode se concluir que o nível de estresse do estudante de medicina ainda é superior aos que não possuem nenhuma queixa sintomática, o que confirma com Estudos, que mostram que os Estudantes de medicina estão expostos ao longo do curso a diversos estressores e eventos potencialmente traumáticos como ser testemunha de sofrimento e morte (Amorim, 2018).

Observa-se que o maior período na pesquisa obteve menores níveis de estresse e que no 4º período o número de alunos com transtorno foi maior isso se dá pela mudança no estilo de vida tornando uma rotina cansativa e desgastante, haja vista que o estudante no decorrer dos anos passa a desenvolver meios para adaptar a rotina de estresse.

Nota-se que a distancia é um fator determinante para a estresse do universitário que demonstrou que na faculdade de medicina de Porto Nacional entre o 4 e o 8 período os alunos que moram perto dos familiares possuem um nível de estresse mais elevado do que aqueles que residem longe.

Dentre os estudantes que se encontraram com algum nível de estresse, pôde-se através do Inventário de Sintomas de Estresse de Lipp, analisar em que fase eles se encontravam, sendo 15% na fase 1 que segundo Marilda é a fase positiva do estresse. Já na fase 2 foram encontrados 77,5% em que a pessoa tenta lutar contra os estressores, para manter sua homeostase. Na fase 3 de exaustão foram encontrados 7,5% que são quando os fatores estressores aumentam de frequência e intensidade podendo a evoluir para doenças graves como úlceras e enfarte.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A pesquisa realizada pode proporcionar uma melhoria na vida dos estudantes de medicina para intervir no nível de estresse dos alunos assim facilitando o diagnóstico

e atuando nos sintomas prevalentes.

Logo, esse artigo construiu dados pertinentes aos objetivos da pesquisa. Sendo analisados e correlacionados os sintomas encontrados nos entrevistados, a sua prevalência e os graus. Sendo importante ressaltar que há limitações no estudo, haja vista que foi utilizado apenas um instrumento para análise do estresse.

A realização desse estudo possibilitou identificar a maior prevalência de estresse em parte particularizada dos estudantes de medicina de Porto Nacional. Assim, os desfechos foram almejados, confirmando a hipótese de que os sintomas estão na maior parte dos estudantes a prevalência no sexo feminino.

A pesquisa ajuda identificar os principais fatores determinantes para a progressão do estresse e hábitos de vida que possam acarretar em diminuição do quadro do paciente.

A pesquisa serve para ajudar na abordagem dos pacientes com sintomas da estresse, buscando novas informações sobre os hábitos de vida dos estudantes, através do conhecimento adquirido no perfil epidemiológico dos alunos, correlacionando o aparecimento dos sinais.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AGUIAR, Sâmia Mustafa et al. Prevalência de sintomas de estresse nos estudantes de medicina. **J BrasPsiquiatr**, v. 58, n. 1, p. 34-8, 2009.

AQUINO, Estela M L et al. Aspectos éticos em estudos longitudinais: o caso do ELSA-Brasil. *Rev. Saúde Pública*, São Paulo, v. 47, supl. 2, p. 19-26, June 2013.

CALAIS, Sandra Leal; ANDRADE, Livia Márcia Batista de; LIPP, Marilda Emmanuel Novaes. Diferenças de sexo e escolaridade na manifestação de stress em adultos jovens. **Psicologia: Reflexão e crítica**, p. 257-263, 2003.

COOPER, Cary L.; QUICK, James Campbell (Ed.). **The Handbook of stress and health: A guide to research and practice**. John Wiley & Sons, 2017.

DA PAZ, Gil Duarte; VITÓRIA, Paulo. **Relação entre o mindfulness, o stress, a satisfação com a vida e o desempenho acadêmico nos estudantes de medicina Universidade da Beira Interior**. 2015. Tese de Doutorado. Dissertação de Mestrado, Universidade da Beira Interior.

DE CARVALHO FARIAS, Sílvia Maria et al. Caracterização dos sintomas físicos de estresse na equipe de pronto atendimento. **Revista da escola de enfermagem da USP**, v. 45, n. 3, p. 722-729, 2011.

Dyrbye LN, Thomas MR, Massie FS, Power DV, Eacker A, Harper W, Durning S, Moutier C, Szydlo D, Novotny P, Sloan J, Shanafelt T. **Burnout and suicidal ideation among US medical students**. *Annals of Internal Medicine*. 2008; 149:334-41

EARLEY, Michael D. et al. Mindfulness intervention for child abuse survivors: A 2.5-year follow-up. **Journal of clinical psychology**, v. 70, n. 10, p. 933-941, 2014.

FAN, Yaxin; TANG, Yi-Yuan; POSNER, Michael I. Cortisol level modulated by integrative meditation in a dose-dependent fashion. **Stress and Health**, v. 30, n. 1, p. 65-70, 2014.

<https://www.ufmg.br/prae/nucleo-prae/atuacao-do-campo-psicopedagogico/saude-mental/estresse/>>. Acesso em: 01 nov. 2018

HÜLSHEGER, Ute R. et al. Benefits of mindfulness at work: the role of mindfulness in emotion regulation, emotional exhaustion, and job satisfaction. **Journal of Applied Psychology**, v. 98, n. 2, p. 310, 2013.

JAIN, Shamini et al. A randomized controlled trial of mindfulness meditation versus relaxation training: effects on distress, positive states of mind, rumination, and distraction. **Annals of behavioral medicine**, v. 33, n. 1, p. 11-21, 2007.

Kabat-Zinn, J. (2003), Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present, and Future. **Clinical Psychology: Science and Practice**, 10: 144-156. doi:[10.1093/clipsy.bpg016](https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016)

KABAT-ZINN, Jon. An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: Theoretical considerations and preliminary results. **General hospital psychiatry**, v. 4, n. 1, p. 33-47, 1982.

KABAT-ZINN, Jon. Full catastrophe living: The program of the stress reduction clinic at the University of Massachusetts Medical Center. 1990.

KABAT-ZINN, Jon. Mindfulness meditation: What it is, what it isn't, and its role in health care and medicine. **Comparative and psychological study on meditation**, p. 161-170, 1996.

KEYES, Katherine M.; BARNES, David M.; BATES, Lisa M. Stress, coping, and depression: Testing a new hypothesis in a prospectively studied general population sample of US-born Whites and Blacks. **Social Science & Medicine**, v. 72, n. 5, p. 650-659, 2011.

Kogoj TK, Cebašek-Travnik Z, Zaletel-Kragelj L. Role of stress in burnout among students of medicine and dentistry - a study in Ljubljana, Slovenia, Faculty of Medicine. **CollAntropol**. 2014; 38:879-87.

LIMA, Rebeca Ludmila de et al. Estresse do Estudante de Medicina e Rendimento Acadêmico. **Rev. bras. educ. med.**, Rio de Janeiro, v. 40, n. 4, p. 678-684, Dec. 2016. <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0100-55022016000400678&lng=en&nrm=iso>. Acesso em 03 Nov. 2018. <http://dx.doi.org/10.1590/1981-52712015v40n4e01532015>.

LIPP, Marilda Emmanuel Novaes. Manual do inventário de sintomas de stress para adultos de Lipp (ISSL). **São Paulo: Casa do Psicólogo**, v. 76, 2000.

LIPP, Marilda Novaes. **O stress está dentro de você**. Editora Contexto, 2015.

MENEZES, Carolina Baptista et al. The improvement of emotion and attention regulation after a 6-week training of focused meditation: a randomized controlled trial. **Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine**, v. 2013, 2013.

OMAN, Doug et al. Meditation lowers stress and supports forgiveness among college students: A randomized controlled trial. **Journal of american college health**, v. 56, n. 5, p. 569-578, 2008.

PACHECO, João P. et al. Mental health problems among medical students in Brazil: a systematic review and meta-analysis. **Rev. Bras. Psiquiatr.**, São Paulo, v. 39, n. 4, p. 369-378, Dec. 2017.
<http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-44462017000400369&lng=en&nrm=iso>. Acesso em 06 Nov. 2018. Epub Aug 31, 2017. <http://dx.doi.org/10.1590/1516-4446-2017-2223>.

PELLEGRINI, Carla Fernanda de Sousa; CALAIS, Sandra Leal; SALGADO, Manoel Henrique. Habilidades sociais e administração de tempo no manejo do estresse. **Arquivos Brasileiros de Psicologia**, v. 64, n. 3, p. 110-129, 2012.

PERUZZO, Alice Schwanke et al. Estresse e vestibular como desencadeadores de somatizações em adolescentes e adultos jovens. **Psicol. Argum**, v. 26, n. 55, p. 319-327, 2008.

QUERIDO, Izabela Almeida et al. Fatores Associados ao Estresse no Internato Médico. **Rev. bras. educ. med.**, Rio de Janeiro, v. 40, n. 4, p. 565-573, Dec. 2016.
<http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0100-55022016000400565&lng=en&nrm=iso>. Acesso em 03 Nov. 2018. <http://dx.doi.org/10.1590/1981-52712015v40n4e00072015>.

REGEHR, Cheryl; GLANCY, Dylan; PITTS, Annabel. Interventions to reduce stress in university students: A review and meta-analysis. **Journal of affective disorders**, v. 148, n. 1, p. 1-11, 2013.

TURAKITWANAKAN W, MEKSEEPRALARD C, BUSARAKUMTRAQUL P. Effects of meditation on serum cortisol of medical students.**Journal of Medical Association of Thailand**. 2013; 1:90-5.

ZAINAL, Nor Zuraida; BOOTH, Sara; HUPPERT, Felicia A. The efficacy of mindfulness-based stress reduction on mental health of breast cancer patients: A meta-analysis. **Psycho-Oncology**, v. 22, n. 7, p. 1457-1465, 2013.