

ANSIEDADE E DEPRESSÃO EM ACADÊMICOS DE MEDICINA: REVISÃO SISTEMÁTICA DA LITERATURA

ANXIETY AND DEPRESSION IN MEDICINE ACADEMICS: A SYSTEMATIC LITERATURE REVIEW

Antônio Lino de Sousa Neto¹
Thiago Gouveia Macêdo¹
Astério Souza Magalhães Filho²

¹ Acadêmico do Curso de Medicina – Instituto Tocantinense Presidente Antônio Carlos

²Graduado em medicina pela Universidad del Valle com convalidação pela UFMT, Mestre em ciências pelo IPEN/USP, título de especialista em Clínica Médica pela Sociedade Brasileira de Clínica Médica, pós-graduação em gerontologia pela UFT e em preceptoria de residência médica no Hospital Sírio Libanês

RESUMO: Introdução – Com o decorrer dos anos, a incidência de distúrbios do humor como ansiedade e depressão vêm aumentando em acadêmicos de Medicina. Isso se deve a fatores estressantes durante a graduação: carga horária elevada, pressão emocional, dentre outros. Isso pode acarretar em consequências negativas como diminuição de desempenho no trabalho, abandono do curso, estafa mental e até mesmo tentativas de suicídio. **Objetivo** – Realizar uma análise literária acerca da ansiedade e depressão, sua incidência e prevalência, fatores desencadeantes e opções terapêuticas realizadas. **Métodos** – Revisão sistemática da literatura, do tipo descritiva. Foi realizado um levantamento bibliográfico dos últimos dez anos, na base de dados PubMed usando como descritores “depression”, “anxiety” e “medical students”. Os critérios de inclusão utilizados foram: artigos em língua inglesa e portuguesa, de acesso gratuito, pesquisado para livros e documentos, ensaios clínicos, randomizados, controlados por placebo, multicêntrico e meta-análises. **Resultados** – Foram encontrados 24 trabalhos. Destes, 7 foram selecionados após atribuição dos critérios de inclusão e exclusão. **Discussão** – De modo geral, as literaturas consultadas para a realização desta revisão destacam um crescente aumento na incidência de problemas de saúde mental em acadêmicos do curso de Medicina. Os maiores transtornos documentados são em relação à depressão e ansiedade e observa-se uma urgente necessidade de métodos intervencionistas para e tratar os pacientes afetados e prevenir novos casos. **Considerações Finais** – As escolas médicas devem assumir a liderança em desestigmatizar as doenças mentais e promover a procura de ajuda entre estudantes.

Palavras-chave: Depressão. Ansiedade. Estudantes de Medicina.

ABSTRACT: Introduction - Over the years, an increase in mood disorders such as anxiety and elevated depression in medical students. This must be an important factor during graduation: high hours, emotional pressure, among others. This can lead to negative consequences such as decreased performance at work, dropping out of the course, mental fatigue and even suicide. **Objective** - To carry out a literary analysis of

anxiety and depression, its incidence and prevalence, triggering factors and therapeutic options. **Methods** - Systematic literature review, descriptive. A bibliographic survey of the last ten years was carried out in the PubMed database using “depression”, “anxiety” and “medical students” as descriptors. The inclusion criteria used were: articles in English and Portuguese, free of charge, searched for books and documents, clinical trials, randomized, placebo-controlled, multicentric and meta-analyzes. **Results** - 24 jobs were found. Of these, 7 were selected after treating the inclusion and exclusion criteria. **Discussion** - In general, the literature consulted for this review highlights an increasing increase in the incidence of mental health problems among medical students. The biggest documented disorders are in relation to depression and anxiety and there is an urgent need for interventional methods to and treat affected patients and prevent new cases. **Final Considerations** - Medical schools must take the lead in destigmatizing mental illnesses and promoting the demand for help among students.

Keywords: Depression. Anxiety. Medical Students.

1 INTRODUÇÃO

A ocorrência de distúrbios de humor ainda na graduação de Medicina, quando não detectada e adequadamente tratada, pode se perpetuar ou agravar durante a residência médica e na atividade profissional, trazendo sérias consequências para saúde mental do indivíduo (VASCONCELOS *et. al.*, 2015).

Segundo Baldassin, Martins e Andrade (2006) a escola médica é reconhecida como um estressor que afeta negativamente o desempenho acadêmico, a saúde e o bem-estar psicológico do estudante de Medicina e os transtornos emocionais descritos na literatura podem estar presentes em até 50% dessa população.

Alves *et. al.* (2010) afirmam que vários estudos em diferentes partes do mundo têm mostrado situações estressantes na vida do médico que comprometem sua qualidade de vida e citaram uma pesquisa divulgada pelo Conselho Federal de Medicina que revelou o fato de que mais da metade dos médicos no Brasil apresentam transtornos psiquiátricos, como ansiedade e depressão, além de estafa.

Ibrahim *et. al.* (2013) destacam que os anos da faculdade são um período de pico de idade para início da depressão, principalmente para ocorrência dos primeiros episódios. Os transtornos mentais geralmente resultam em uma cascata de resultados negativos educacionais, econômicos e sociais, incluindo risco elevado de retirada da faculdade antes da conclusão (ANDREWS, 2006).

De acordo com ideias de Alves *et. al.* (2010), vários estudos em diferentes partes do mundo têm mostrado situações estressantes na vida do médico que comprometem sua qualidade de vida e citaram uma pesquisa divulgada pelo Conselho

Federal de Medicina que revelou o fato de que mais da metade dos médicos no Brasil apresentam transtornos psiquiátricos, como ansiedade e depressão, além de estafa.

Está bem documentado que a depressão pode levar a muitas consequências negativas para os jovens, como baixo desempenho acadêmico, altas taxas de uso de substâncias e até mesmo ideação suicida, em casos extremos (GARLOW *et. al.*, 2008).

A ansiedade é uma doença comum e indiscutivelmente debilitante, que vem aumentando a incidência em estudantes de medicina. Tal fato justifica uma consciência mais ampla e maior atenção para esse grupo, pois isso pode afetar negativamente o desempenho acadêmico, as taxas de evasão e o desenvolvimento profissional (TIAN-CI QUEK *et. al.*, 2019).

Também pode ter implicações para o atendimento ao paciente, já que estudos descobriram que estudantes de medicina ansiosos são menos empáticos e menos entusiasmados ao cuidar de pacientes com doenças crônicas. A qualidade do atendimento ao paciente é prejudicada, pois médicos com ansiedade tendem a demonstrar baixa eficácia no trabalho (TIAN-CI QUEK *et. al.*, 2019)

Desse modo, analisando-se o aumento nos últimos anos de casos de ansiedade e depressão em acadêmicos do curso de medicina, o objetivo deste trabalho é realizar uma análise literária acerca desses transtornos de humor, sua incidência e prevalência, fatores desencadeantes e opções terapêuticas realizadas.

2 METODOLOGIA

Este estudo é uma revisão descritiva da literatura sobre os transtornos do humor em acadêmicos de Medicina, dando enfoque na ansiedade e depressão. Para isso, foi realizado um levantamento bibliográfico dos últimos dez anos, na base de dados PubMed usando como descritores “depression”, “anxiety” e “medical students”.

Os critérios de inclusão utilizados foram: artigos em língua inglesa e portuguesa, de acesso gratuito, pesquisado para livros e documentos, ensaios clínicos, randomizados, controlados por placebo, multicêntrico e meta-análises.

Os critérios de exclusão utilizados foram: publicações sem associação com depressão e ansiedade em estudantes de medicina. Os que não obtiveram resultados satisfatórios e aqueles com dados repetitivos.

3 RESULTADOS

Após a pesquisa inicial foram encontrados 24 trabalhos. Destes, 7 foram selecionados após atribuição dos critérios de inclusão e exclusão. Estes trabalhos estão listados no Quadro 1, que foi organizado levando em consideração os autores, o título, o ano de publicação, os objetivos e os resultados desses trabalhos.

Quadro 1 – Organização dos arquivos escolhidos.

AUTORES	TÍTULO	ANO	OBJETIVOS	RESULTADOS
Aboalshamat, Hou e Strodl	The impact of a self-development coaching programme on medical and dental students' psychological health and academic performance: a randomised controlled trial	2015	Examinar a eficácia de um programa de treinamento de autodesenvolvimento na melhoria da saúde psicológica e do desempenho acadêmico de estudantes de medicina pré-clínica e odontologia na Arábia Saudita.	O GI apresentou reduções significativas de curto prazo na depressão e ansiedade em comparação ao grupo controle (GC) de T1 para T2. As mudanças de curto prazo no estresse, GSE e SWLS do IG não foram significativamente diferentes daquelas do GC. Enquanto ambos os grupos mostraram uma mudança significativa na maioria das variáveis psicológicas de T1 a T3, não foram encontradas diferenças significativas entre os grupos neste período. Além disso, não foi encontrada diferença significativa no GP entre o GI e o GC após a intervenção.
Cuijpers et. al.	Psychological treatment of depression in college students: a metaanalysis.	2016	Realizar meta-análises para examinar se as terapias psicológicas são eficazes no tratamento da depressão em estudantes universitários	O efeito combinado da terapia versus controle teve heterogeneidade moderada. Nenhum desses ensaios teve baixo risco de viés. Os tamanhos de efeito foram significativamente maiores quando os alunos não foram remunerados, receberam terapia individual e estavam em ensaios que incluíram um grupo de controle de lista de espera. Nenhuma diferença significativa surgiu na comparação dos tamanhos efeito entre estudantes universitários e adultos.
Zeng et. al.	Prevalence of mental health problems among medical students in China: A meta-analysis.	2019	O objetivo desta meta-análise foi resumir a prevalência de problemas de saúde mental em estudantes de medicina chineses.	A prevalência de depressão, ansiedade, ideação suicida e transtornos alimentares foi de 29%, 21%, 11% e 2%, respectivamente. A análise de subgrupo não revelou nenhuma diferença significativa na prevalência de depressão entre indivíduos de diferentes idades (20 anos e mais ou menos de 20 anos).
Tian-Ci Quek et. al.	The global prevalence of anxiety among medical students: a meta-analysis.	2019	Estimar a prevalência global de ansiedade entre estudantes de medicina, bem como identificar fatores sociais e epidemiológicos associados à ansiedade, a fim de identificar alunos em risco e fornecer	A taxa de prevalência global de ansiedade entre estudantes de medicina foi de 33,8% (intervalo de confiança de 95%: 29,2–38,7%). A ansiedade foi mais prevalente entre estudantes de medicina do Oriente Médio e da Ásia. As análises de subgrupo por sexo e ano de estudo não encontraram diferenças estatisticamente significativas na prevalência de ansiedade. Cerca de um em cada três estudantes de

			assistência e intervenção oportuna.	medicina em todo o mundo tem ansiedade - uma taxa de prevalência substancialmente mais alta do que a da população em geral
Kählke et. al.	Efficacy of an unguided internet-based self-help intervention for social anxiety disorder in university students: A randomized controlled trial	2019	Avaliar a eficácia de um IMI não guiado (StudiCare SAD) para estudantes universitários com transtorno de ansiedade social (SAD).	Os resultados indicaram tamanhos de efeito moderados a grandes em favor de StudiCare SAD em comparação com o grupo controle de lista de espera (WLC) para SAD no pós-teste para os resultados primários. Os efeitos em todos os resultados secundários foram significativos e a favor do grupo de intervenção.
Xu et. al.	A randomized controlled trial of well-being therapy to promote adaptation and alleviate emotional distress among medical freshmen.	2019	Detectar a eficácia de uma terapia de bem-estar na promoção da adaptação à vida universitária e no alívio do estresse emocional entre os calouros de medicina.	Em comparação com o grupo de controle, os alunos submetidos à terapia de bem-estar de 5 semanas relataram melhoras maiores no bem-estar psicológico e adaptação, e maior alívio nos sintomas de ansiedade e depressão do pré-teste para o pós-teste para o acompanhamento.
Guo et. al.	Electroacupuncture and cognitive behavioural therapy for sub-syndromal depression among undergraduates: a controlled clinical trial.	2016	Avaliar os efeitos da eletroacupuntura (EA) e da terapia cognitivo-comportamental (TCC), isoladamente ou em combinação, nos sintomas depressivos.	Melhorias estatisticamente significativas nos escores HAMD-17, CES-D e WHOQOL-BREF e uma maior taxa de remissão foram encontradas nos grupos de intervenção EA, TCC e EA + TCC em comparação com o grupo controle. Não foram encontradas diferenças significativas entre os três grupos de intervenção. A análise de pontuação do fator HAMD-17 revelou que a EA reduziu as pontuações de distúrbios do sono mais do que a TCC ou EA + CBT, e a TCC reduziu as pontuações de retardo mais do que a EA. EA + CBT reduziu os escores de ansiedade / somatização mais do que EA ou CBT e os escores de retardo mais do que EA.

Fonte: elaborado pelos próprios autores.

4 DISCUSSÃO

De modo geral, as literaturas consultadas para a realização desta revisão destacam um crescente aumento na incidência de problemas de saúde mental em acadêmicos do curso de Medicina. Os maiores transtornos documentados são em relação à depressão e ansiedade e observa-se uma necessidade de métodos intervencionistas para e tratar os pacientes afetados e prevenir novos casos.

Tanto Tian-Ci Quek *et. al.* (2019) quanto Zeng *et. al.* (2019) afirmam que as escolas de Medicina visam formar médicos competentes e empáticos, tornando-os capazes de atender às necessidades de saúde das populações, porém, o processo de formação médica é considerado um dos programas de treinamento mais exigentes acadêmica e emocionalmente, como consequência, os problemas de saúde mental nesse grupo estão aumentando continuamente e sendo muito mais prevalente em Medicina do que em demais cursos.

O estudo de Zeng *et. al.* (2019) se atentou aos principais distúrbios de saúde mental entre estudantes de medicina chineses e observou a prevalência de depressão em cerca de 29% dos acadêmicos, resultado muito mais elevado em comparação com outros cursos. Em comparação, Xu *et. al.* (2019) identificaram cerca de 20,9% de prevalência dessa patologia em grupo semelhante. Ambos acreditam que esses resultados são em decorrência do sistema de educação em si, que aplica forte pressão sobre os estudantes.

Em relação a ansiedade, Tian-Ci Quek *et. al.* (2019) encontraram em seu estudo uma prevalência combinada de ansiedade variando de 29,2% a 38,7% entre estudantes de Medicina de todo o mundo. Quando comparado à prevalência na população geral, este último grupo não ultrapassava 25% de prevalência em todos os métodos analisados, reiterando que os estudantes de Medicina apresentam maiores casos de ansiedade em comparação com o restante da população.

Mesmo demonstrando aumento da incidência de casos de transtornos emocionais, Kählke *et. al.* (2019) afirmam que apenas uma fração dos necessitados recebem ajuda e tratamento eficaz. As razões para essa demanda não atendida incluem a falta de médicos disponíveis e medo de estigmatização da doença, o que faz com que impede que os próprios estudantes procurem aconselhamento profissional.

Kählke *et. al.* (2019), Aboalshamat, Hou e Strodl (2015) e Guo *et. al.* (2016) demonstraram opções terapêuticas para os transtornos ansiosos e depressivos para acadêmicos de Medicina. Os principais métodos utilizados são: intervenções baseadas na internet e em dispositivos móveis, considerado estratégia promissora por oferecerem baixo custo, anonimato e efetividade;

Resultados no trabalho de Cuijpers *et. al.* (2016) sugerem que os efeitos dos tratamentos psicológicos da depressão entre estudantes universitários são significativos e comparáveis aos de adultos deprimidos, sugerindo que esforços

sistemáticos para expandir a detecção, alcance e tratamento de estudantes universitários deprimidos com tratamentos padrão são necessários; treinamento de autodesenvolvimento, que mostra melhora de curto prazo na depressão e ansiedade; e, eletroacupuntura e terapia cognitivo-comportamental, que se utilizadas precocemente podem aliviar os sintomas depressivos e ansiosos.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

É notório o aumento dos casos de transtornos relacionados à saúde mental nos acadêmicos de Medicina. As principais alterações são a depressão e a ansiedade. Cybulski e Mansani (2017) exemplificam algumas situações e agentes estressores que contribuem para o aparecimento dessas doenças, sendo eles: perda da liberdade pessoal, alto nível de exigência e de conteúdo, sentimento de desumanização, falta de tempo para o lazer, forte competição entre os colegas e o próprio contato com pacientes, com a dor e a doença.

Esses fatores estressantes podem fazer com que esses universitários enfrentem uma série de efeitos adversos, incluindo problemas com a formação de identidade, aumento do consumo de álcool, níveis mais elevados de ideação suicida e menor qualidade de vida. Além disso, o estresse emocional desencadeia estratégias de evitação disfuncional, que estão associados ao baixo aproveitamento e podem levar ao abandono da universidade (KÄHLKE *et. al.* 2019).

Dito isso, as universidades têm o potencial de se tornarem um cenário chave para a prevenção e o tratamento da depressão, ansiedade, bem como de vários outros transtornos mentais. Os administradores e os líderes das escolas médicas devem assumir a liderança em desestigmatizar as doenças mentais e promover o comportamento de procura de ajuda entre estudantes de Medicina, especialmente quando o comportamento de procura de ajuda pode ser erroneamente percebido por alguns estudantes como forma de fraqueza.

REFERÊNCIAS

ABOALSHAMAT, Khalid; HOU, Xiang-Yu; STRODL, Esben. The impact of a self-development coaching programme on medical and dental students' psychological health and academic performance: a randomised controlled trial. **BMC medical education**, v. 15, n. 1, p. 134, 2015.

ALVES, J.G.B.; TENÓRIO, M.; ANJOS, A.G.; FIGUEROA, J.N. Qualidade de vida em estudantes de Medicina no início e final do curso: avaliação pelo Whoqol-bref. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v.34, p.91-96, 2010.

ANDREWS, Gavin. It would be cost-effective to treat more people with mental disorders. 2006.

BALDASSIN, S.; MARTINS, L.C.; ANDRADE, A.G. Traços de ansiedade entre estudantes de medicina. **Arq Med ABC**, v.31, p.27-31, 2006.

CUIJPERS, Pim et al. Psychological treatment of depression in college students: a metaanalysis. **Depression and anxiety**, v. 33, n. 5, p. 400-414, 2016.

CYBULSKI, C.A.; MANSANI, F.P. Análise da Depressão, dos Fatores de Risco para Sintomas Depressivos e do Uso de Antidepressivos entre Acadêmicos do Curso de Medicina da Universidade Estadual de Ponta Grossa. **Revista Brasileira de Educação Médica**, Paraná, v.41, n. 1, p.92-101; 2017.

GARLOW, Steven J. et al. Depression, desperation, and suicidal ideation in college students: results from the American Foundation for Suicide Prevention College Screening Project at Emory University. **Depression and anxiety**, v. 25, n. 6, p. 482-488, 2008.

GUO, Tianwei et al. Electroacupuncture and cognitive behavioural therapy for sub-syndromal depression among undergraduates: a controlled clinical trial. **Acupuncture in Medicine**, v. 34, n. 5, p. 356-363, 2016.

IBRAHIM, Ahmed K. et al. A systematic review of studies of depression prevalence in university students. **Journal of psychiatric research**, v. 47, n. 3, p. 391-400, 2013.

KÄHLKE, Fanny et al. Efficacy of an unguided internet-based self-help intervention for social anxiety disorder in university students: A randomized controlled trial. **International journal of methods in psychiatric research**, v. 28, n. 2, p. e1766, 2019.

TIAN-CI QUEK, Travis et al. The global prevalence of anxiety among medical students: a meta-analysis. **International journal of environmental research and public health**, v. 16, n. 15, p. 2735, 2019.

VASCONCELOS, T.C.; DIAS, B.R.T.; ANDRADE, L.R.; MELO, G.F.; BARBOSA, L.; SOUZA, E. Prevalência de Sintomas de Ansiedade e Depressão em Estudantes de Medicina. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v.39, p.135-142, 2015.

XU, Yuan-Yuan et al. A randomized controlled trial of well-being therapy to promote adaptation and alleviate emotional distress among medical freshmen. **BMC Medical Education**, v. 19, n. 1, p. 182, 2019.

ZENG, Wen et al. Prevalence of mental health problems among medical students in China: A meta-analysis. **Medicine**, v. 98, n. 18, 2019.

