

A DEPRESSÃO E SUA INFLUÊNCIA NA SAÚDE MENTAL DO ACADÊMICO DE MEDICINA

Laís Helena Nogueira Rodrigues¹
Karla Janilee de Souza Penha¹
Jorziane Mota Guimarães¹
Monique Costa Nascimento e Silva¹
Rávian Leite Garrido¹
Bismark Ascar Sauaia²

¹Acadêmicos do Curso de Graduação em Medicina (Faculdade EDUFOR), São Luís-MA.

² Doutor (UFMA), Docente da (Faculdade Edufor), São Luís - MA.

Recebido em: 14/11/2024 - Aprovado em: 19/11/2024

RESUMO

Introdução: A depressão é fator importante em saúde pública, de alta prevalência, especialmente em acadêmicos de medicina, com expressão influenciada por longas jornadas de estudo e ambiente favorável ao estresse acadêmico. **Objetivo:** Analisar através de uma revisão sistemática a influência da depressão na saúde mental de estudantes / acadêmicos de medicina. **Material e Método:** Trata-se de uma revisão sistemática de literatura, por meio da busca de artigos científicos nas bases de dados das revistas eletrônicas: MedLine, LILAC'S e PubMed, publicados entre 2019 e 2024, com textos completo disponíveis em inglês ou português. Foram encontrados 189 artigos com base nos descritores utilizados e apenas 6 foram revisados. **Resultados:** Diversos fatores relacionados à formação médica podem impactar o estresse e a depressão entre esses alunos, como: uma carga horária intensa e extensa, dificuldades em equilibrar a vida pessoal e a acadêmica, a competitividade entre colegas, a falta de sono, a realização de exames físicos em pacientes e o temor de contrair doenças ou cometer erros. **Conclusão:** Os achados desta revisão estão em consonância com diversas pesquisas que indicam a precarização da saúde mental entre os estudantes de medicina, sugerindo a existência de um problema potencialmente global e uma alta prevalência entre os futuros médicos no Brasil.

Palavras-chave: Depressão. Saúde Mental. Acadêmicos de Medicina.

The Depression and Its Influence on the Mental Health of Medical Students

ABSTRACT

Introduction: Depression is an important factor in public health, with high prevalence, especially in medical students, with expression influenced by long study hours and an environment favorable to academic stress. **Objective:** To analyze, through a systematic review, the influence of depression on the mental health of medical students/students. **Material and Method:** This is a systematic literature review, through the search for scientific articles in the electronic journal databases: MedLine, LILAC'S and PubMed, published between 2019 and 2024, with full texts available in English or Portuguese. A total of 189 articles were found based on the descriptors used and only 6 were reviewed. **Results:** Several factors related to medical training can impact stress and depression among these students, such as: an intense and extensive workload, difficulties in balancing personal and academic life, competitiveness among colleagues, lack of sleep, performing physical examinations on patients and the fear of contracting diseases or making mistakes. **Conclusion:** The findings of this review are in line with several studies that indicate the precariousness of mental health among medical students, suggesting the existence of a potentially global problem and a high prevalence among future doctors in Brazil.

Keywords: Depression. Mental Health. Medical Students.

INTRODUÇÃO

A depressão é uma condição que pode ter várias causas, marcada por manifestações clínicas severas e mudanças comportamentais significativas. Sua principal característica é a diminuição do afeto positivo, a qual se reflete em problemas relacionados ao sono, descuido pessoal, dificuldade de concentração, ansiedade e desinteresse por atividades cotidianas (LIMA et al., 2019; DE CARVALHO et al., 2022).

Os sintomas e comportamentos associados à depressão incluem humor sombrio, pessimismo, sensação de fracasso, insatisfação, culpa, sensação de punição, antipatia por si mesmo, autocrítica, pensamentos suicidas, choro frequente, irritabilidade, isolamento social, indecisão, distorção da análise corporal, inibição em atividades de trabalho, distúrbios do sono, agitação, fadiga, redução do apetite, perda de peso, sintomas físicos, preocupação exagerada e diminuição da libido (SANTOS; PESSOA JÚNIOR, 2023; DE OLIVEIRA et al., 2023).

Dados da Organização Mundial da Saúde indicam que, entre 2005 e 2015, a incidência de pessoas diagnosticadas com depressão aumentou em 18%. Esse transtorno mental afeta aproximadamente 322 milhões de indivíduos ao redor do globo, causando sérias alterações no humor, nas dinâmicas familiares e sociais. Nesse cenário, menos de 50% das pessoas afetadas recebem o tratamento adequado, apesar das opções disponíveis serem conhecidas e eficazes (SANTOS et al., 2021).

Nos últimos anos, a saúde mental dos estudantes universitários passou a ser um tema de destaque não apenas entre os profissionais da área da saúde, mas também na sociedade como um todo. É amplamente reconhecida a ligação entre a formação em saúde e a vivência de estresse crônico. As carreiras na área de saúde exigem habilidades específicas e expõem os estudantes a diversas situações estressantes, que nem todos conseguem enfrentar devido a características pessoais, falta de preparação ou outras circunstâncias relacionadas ao próprio curso (FERREIRA, et al., 2023; LAMONIER et al., 2023). Além disso, aspectos do processo educacional podem impactar negativamente a saúde mental de alguns alunos, refletindo em seu desempenho acadêmico e em suas atitudes, com consequências para a forma como lidam com a profissão e desenvolvem a relação com os pacientes.

O curso de Medicina é considerado um dos mais desafiadores e exigentes, requerindo dos estudantes um alto nível de dedicação, esforço, sacrifício e resistência emocional e física. Ao iniciarem a faculdade, os alunos experimentam uma transformação significativa em sua rotina, com as principais alterações afetando momentos de lazer e as relações interpessoais, o que pode levar ao desgaste emocional e estresse (PEREIRA et al., 2020).

Problemas psicológicos relacionados à saúde, como estresse e depressão, são frequentes e amplamente reconhecidos entre estudantes de Medicina em todo o mundo. Quando comparados à população geral, esses alunos apresentam uma taxa maior de dificuldades relacionadas à saúde mental. O estado psicológico desses estudantes é refletido em níveis reduzidos de autoeficácia e satisfação com a vida (REZENDE et al., 2017; ESTRELA et al., 2018; CARDOSO et al., 2019).

Apartir das informações apresentadas de estudos anteriores, objetivou-se com a pesquisa analisar através de uma revisão sistemática a influência da depressão na saúde mental de acadêmicos de medicina.

MATERIAL E MÉTODO

Esta é uma revisão sistemática que apresenta como amostra artigos publicados entre 2019 e 2024 das seguintes bases eletrônicas: MedLine (Literatura Internacional em Ciências e Saúde), LILAC'S (Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências e Saúde) e PubMed. A pesquisa foi conduzida entre agosto e outubro de 2024, utilizando as palavras-chave: Depressão, Saúde Mental, Acadêmicos de Medicina, com textos completos disponíveis em inglês ou português.

Foram selecionados estudos observacionais, retrospectivos, de coorte e ensaios clínicos randomizados, que abordassem a depressão e sua influência na vida dos acadêmicos de medicina. Foram excluídos trabalhos do tipo resumo, dissertações e teses, além daqueles que não diziam respeito ao tema ou apresentavam duplicidade de artigos.

No total, foram identificados 189 artigos com base nos critérios de busca, mas após análise, apenas 6 foram considerados para revisão.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

O curso de Medicina apresenta aos estudantes várias situações que favorecem o surgimento de sintomas de ansiedade e depressão. Entre as exigências acadêmicas que provocam elevados níveis de ansiedade estão a apresentação de trabalhos, seminários e provas orais (MACHADO et al., 2019).

Diversos fatores relacionados à formação médica podem impactar o estresse e a depressão entre esses alunos, como: uma carga horária intensa e extensa, dificuldades em equilibrar a vida pessoal e a acadêmica, a competitividade entre colegas, a falta de sono, a realização de exames físicos em pacientes e o temor de contrair doenças ou cometer erros (DA COSTA et al., 2020).

Quadro 1. Amostra encontrada dos estudos.

AUTOR / ANO	TÍTULO DO ESTUDO	OBJETIVOS	METODOLOGIA	PRINCIPAIS RESULTADOS
Aquino; Cardoso e Pinho (2019)	Sintomas de depressão em universitários de medicina	Verificar os sintomas depressivos nos universitários de medicina de uma instituição privada localizada no norte de Minas Gerais.	O estudo foi de caráter transversal, analítico com abordagem quantitativa	Os resultados apontam maior prevalência dos sintomas depressivos: humor triste ou deprimido (87,6%), dificuldade de concentração (89,3%), cansaço ou perda de energia (89,3%), pensamentos de autocritica (82,6%), evitação de contato interpessoal (70,2%).
Conceição et al., (2019)	Saúde mental dos estudantes de medicina brasileiros: uma revisão sistemática da literatura	Conhecer a produção de conhecimentos sobre o fenômeno do adoecimento de estudantes de medicina no Brasil.	Revisão Sistemática da Literatura.	A caracterização do adoecimento é o foco da maior parte dos artigos estudados que descrevem quadros e índices de risco de Transtorno Mental Comum (TMC), depressão, ansiedade, estresse e qualidade de vida dos estudantes de medicina, dentre outros
Lima et al.,	Prevalência da	Analisar os	Estudo quali-	Identificou-se que não houve

(2019)	Depressão nos Acadêmicos da Área de Saúde	diferentes graus da depressão nos cursos da área de saúde e correlacionasse transtorno a gênero e a idade.	quantitativo.	associação entre a variável depressão e gênero; a depressão grave foi constatada em 5,40% dos estudantes de odontologia, 8,60% dos de enfermagem e a depressão moderada a grave em 3,60% dos de medicina. Nota-se pelo BDI que os sintomas depressivos entre estudantes da área da saúde têm-se mostrado superior a outras populações de idade correspondente.
Santos et al., (2021)	Prevalência, severidade e fatores associados à depressão em estudantes universitários	Identificar a prevalência, a severidade e os fatores associados à depressão entre estudantes universitários no Distrito Federal	Estudo transversal realizado com 521 estudantes universitários.	A prevalência de sintomas depressivos foi de 521 (96,6%) estudantes universitários, sendo 31,3% com depressão suave, 23,4% depressão mínima, 13,1% depressão moderadamente grave, 9,6% depressão grave e 9,2% depressão moderada.
Soeiro et al., (2022)	Depressão, estigma e preconceito: o que os estudantes de Medicina pensam de	Conhecer a percepção dos estudantes de Medicina sobre a depressão, com ênfase no estigma e preconceito associados ao tema.	Trata-se de um estudo observacional, descritivo e quantitativo, realizado com a utilização de questionário em formato on-line.	A maioria dos acadêmicos definiu a depressão como uma doença (99,2%). Do total, apenas sete (5,3%) classificaram como excelentes os conhecimentos sobre a temática, ainda que a maioria tenha tido contato com o tema na graduação, principalmente no primeiro e terceiro anos. Também foi observada alta concordância com afirmativas relacionadas ao preconceito, ao estigma e a discriminação atribuídos a pessoas acometidas por depressão, além da interferência desses fatores na busca por ajuda profissional.
Souza et al., (2022)	Fatores associados à ansiedade/depressão nos estudantes de Medicina durante distanciamento social devido à Covid-19	Determinar a prevalência e os fatores associados aos sinais e sintomas de ansiedade e depressão nos estudantes de Medicina durante o distanciamento social devido à pandemia pela	Realizou-se um estudo de corte transversal entre maio a junho de 2020, com estudantes de Medicina das instituições de ensino superior do estado de Pernambuco, no Brasil.	Quanto à depressão, observaram-se os seguintes fatores: maior risco para aumentar/não alterar o uso de medicamentos, diminuir a prática de lazer, universidade não ter se preparado para o EAD, diminuição do rendimento escolar e cor de pele parda.

		Covid-19.		
--	--	-----------	--	--

Fonte: Dados dos pesquisadores, 2024.

Os Transtornos Mentais Comuns (TMC) podem ter um efeito profundo na qualidade de vida e na empatia dos estudantes. Ademais, um elevado bem-estar mental se correlaciona positivamente com a empatia e, ao mesmo tempo, se associa negativamente à ideação suicida, comportamentos inadequados e à síndrome de burnout. Portanto, é fundamental entender a saúde mental dos alunos do setor da saúde e de que maneira essa questão pode repercutir na assistência ao paciente no futuro, contribuindo para uma avaliação crítica da formação desses futuros profissionais (ROSA; NUNES; ARMSTRONG, 2021).

Conforme mencionado por Alves et al., (2014), a ansiedade é outro problema que, ao lado da depressão, afeta significativamente os alunos da área da saúde, especialmente os que cursam Medicina.

A qualidade da saúde mental dos universitários deveria ser uma preocupação tanto social quanto acadêmica, visto que isso pode impactar suas futuras carreiras, influenciar o cuidado que oferecem aos pacientes ou até mesmo levar à desistência da profissão na área da saúde. Durante sua jornada na universidade, as exigências acadêmicas, a carga horária intensa e a dificuldade de equilibrar a vida estudantil com a vida pessoal, levando à perda de momentos de lazer, afetam diretamente o equilíbrio emocional dos alunos (PEREIRA et al., 2020; ABOALSHAMAT et al., 2015; CAMARGO et al., 2015).

Neste contexto, o estudo de Aquino, Cardoso e Pinho (2019) buscou demonstrar os principais sintomas de depressão em universitários de medicina, onde o mesmo identificou com maior prevalência os seguintes sintomas depressivos: humor triste ou deprimido, dificuldade de concentração, cansaço ou perda de energia, pensamentos de autocrítica e evitar contato interpessoal. Os aspectos relacionados à alteração do sono, fadiga ou falta de energia, dificuldades de foco e problemas para tomar decisões podem estar fortemente interligados. Isso ocorre porque é comum entre alunos sacrificar as horas de sono em favor de longas sessões de estudos, especialmente durante os períodos de provas e avaliações acadêmicas, que são relativamente frequentes.

Para Conceição et al., (2019) são conhecidas particularidades estressoras na graduação médica que podem levar ao surgimento da depressão e adoecimento mental do estudante, onde é possível citar: a carga horária intensa e extensa, aliada à dificuldade de equilibrar a vida pessoal com as demandas acadêmicas, a competição entre os alunos, a privação do sono, a realização de exames físicos em pacientes e o receio de contrair doenças ou cometer erros, criam um ambiente desafiador. As consequências enfrentadas por estudantes sob essas condições incluem sentimento de culpa, desvalorização, impotência, medo de errar, depressão, além do desejo de desistir do curso ou, em casos extremos, pensamentos suicidas.

A pesquisa de Lima et al., (2019) analisou graus de depressão em alguns cursos da área da saúde, como medicina, odontologia e enfermagem, sendo encontrado depressão grave em 5,40% dos estudantes de odontologia, 8,60% dos de enfermagem e depressão moderada a grave em 3,60% dos de medicina. O autor ressalta ainda que a coordenação acadêmica destes cursos devem estar atentas para os sinais fim de que a presença da depressão seja detectada e enfrentada antes que cause prejuízos ao desempenho profissional e pessoal futuros, onde a falta de motivação, insegurança, baixo desempenho acadêmico, problemas financeiros e falta de apoio emocional podem se constituir estressores de alerta. Já Santos et al., (2021) buscou identificar a prevalência, a severidade e os fatores associados à depressão entre estudantes universitários no Distrito Federal. A prevalência de sintomas depressivos foi de 96,6% dos estudantes universitários, sendo 31,3% com depressão suave, 23,4%, depressão mínima, 13,1% depressão moderadamente grave, 9,6% depressão grave e 9,2% depressão moderada, ou seja,

tal dado pode ser considerado alarmante no contexto universitário, com necessidade de se pensar em estratégias de intervenção para a prevenção e promoção da saúde mental.

Soeiro et al., (2022) trouxe questões como estigma e preconceitos acerca de pessoas com depressão, onde os achados do estudo apontam que o estigma e preconceito em relação a depressão ainda estão presentes na sociedade, e essa realidade precisa ser considerada no contexto da educação médica. Apesar de os resultados evidenciarem a relevância do assunto na formação profissional, é fundamental proporcionar um ambiente mais receptivo para os alunos, onde suas emoções e sentimentos sejam valorizados, incentivando-os a procurar apoio para suas necessidades em saúde mental.

A depressão é uma condição bastante comum entre os estudantes de Medicina, e ainda é necessário aumentar a visibilidade desse tema, para que seja reinterpretado não como um sinal de fracasso ou fraqueza, mas sim como uma chance para o crescimento e aprendizado pessoal do estudante (SOEIRO et al., 2022).

Para Souza et al., (2022) o contexto social vivido durante a pandemia pela Covid-19, especificamente sobre a prevalência e os fatores associados aos sinais e sintomas de ansiedade e depressão nos estudantes de Medicina.

O distanciamento social, foi responsável por um grande impacto na saúde mental, surgindo como importante indicativo para o desenvolvimento de transtornos mentais. O isolamento social apresenta consequências adversas para a saúde em virtude da ativação do eixo hipotálamo-hipófise-adrenal (HPA) e do aumento de sintomas relacionados à depressão. Além disso, o temor da incerteza associado à doença também contribuiu para o crescimento da ocorrência de problemas mentais ao longo da pandemia. O referido estudo revelou uma prevalência elevada de sinais e sintomas de ansiedade (46,1%) e depressão (35,4%) entre estudantes de Medicina, independentemente da gravidade dos casos (SOUZA et al., 2022).

CONCLUSÃO

Os achados da pesquisa em consonância com diversos indicadores de saúde mental entre estudantes de medicina, sugeriram a existência de um problema potencialmente global e uma alta prevalência entre os futuros médicos no Brasil.

É amplamente reconhecido que as taxas de transtornos mentais em acadêmicos de medicina também são observadas na população em geral. O desenvolvimento de tais transtornos é sempre viável, especialmente nas instituições de ensino superior, que convivem diuturnamente com ambiente de estresse.

As intervenções podem ocorrer desde um diagnóstico precoce até o tratamento adequado das condições psicológicas enfrentadas pelos alunos. Modificações no processo de formação acadêmica que valorize aspectos emocionais e sociais podem promover o bem-estar físico e mental dos profissionais em graduação.

Assim, enfatiza-se a importância do monitoramento da saúde mental, do suporte psicossocial e das intervenções voltadas para a promoção do bem-estar nas instituições de ensino superior como um problema de saúde pública.

REFERÊNCIAS

- ABOALSHAMAT K, et al. The impact of a selfdevelopment coaching programme on medical and dental students' psychological health and academic performance: a randomised controlled trial. **BMC Medical Education**, 2015; 15(1):1-13.
- ALVES, T.C. de T.F. Depressão e ansiedade entre estudantes da área de saúde. **Revista de Medicina** 2014;93(3):101-5.
- AQUINO, D.R.; CARDOSO, R.A.; PINHO, L. Sintomas de depressão em universitários de medicina. **Boletim Academia Paulista de Psicologia**, São Paulo, Brasil - V. 39, nº96, p.81 - 95, 2019.
- CAMARGO, V.C.V., et al. Estresse, depressão e percepção de suporte familiar em estudantes de educação profissionalizante. **Estudos de Psicologia**. 2015;32(4):595-604.
- CARDOSO JV, et al. Estresse em estudantes universitários: uma abordagem epidemiológica. **Revista de Enfermagem**. 2019; 13(1):2-7.
- CONCEIÇÃO, L.S. et al. Saúde mental dos estudantes de medicina brasileiros: uma revisão sistemática da literatura. **Avaliação**, Campinas; Sorocaba, SP, v. 24, n. 03, p. 785-802, nov. 2019.
- DA COSTA, D.S. et al. Sintomas de depressão, ansiedade e estresse em estudantes de Medicina e estratégias institucionais de enfrentamento. **Revista Brasileira De Educação Médica**. 44 (1) : e040; 2020.
- DE CARVALHO, M et al. Depressão e ansiedade em estudantes de medicina: uma revisão narrativa. **Revista Eletrônica Acervo Médico**, v. 9, p. e10070-e10070, 2022.
- DE OLIVEIRA, R. S., et al. A depressão em estudantes de medicina. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, v. 23, n. 3, p. e12665-e12665, 2023.
- ESTRELA, Y.C.A., et al. Estresse e correlatos com características de saúde esociodemográficas de estudantes de medicina. **CES Med**. 2018; 32(3): 215-225.
- FERREIRA, R.R., et al. A saúde mental dos estudantes de medicina: uma revisão integrativa. **Research, Society and Development**, v. 12, n. 3, p. e14912339975-e14912339975, 2023.
- LIMA, S.O. et al. Prevalência da Depressão nos Acadêmicos da Área de Saúde. **Psicologia: Ciência e Profissão** 2019 v. 39, e187530, 1-14.
- LAMONIER, F.R., et al. Prevalência de ansiedade em acadêmicos de medicina. **REVISTA FOCO**, v. 16, n. 9, p. e2811-e2811, 2023.
- MACHADO, S. L.M.; SIRICO, N. S.; BARBOSA, P. F.; ROSA, R.R.M. Ansiedade e Depressão em Estudantes de Medicina. **RSM - Revista Saúde Multidisciplinar**. 2; 6ª Ed. 2019.

PEREIRA, F.E.L. et al. Estresse, depressão e a relação com o “coping” em acadêmicos de medicina. **Revista Eletrônica Acervo**. Vol.Sup.n.55. e4077, 2020.

REZENDE ACC, et al. Prevalência e sintomas depressivos em estudantes de Medicina/Saúde. **Revista Coopex**. 2017; 8(2):1-11.

ROSA, C.; NUNES, E.S.; ARMSTRONG, A.C. Depressão entre estudantes de medicina no Brasil: uma revisão sistemática. **Rev Inter Educ Saúde**. 2021;5(1):133-141.

SANTOS, L.B.; NASCIMENTO, K.G.; FERNANDES, A.G.O.; RAMINELLI-DA-SILVA, C.R. Prevalência, severidade e fatores associados à depressão em estudantes universitários. **SMAD, Rev Eletrônica Saúde Mental Álcool Drog**. 2021 jan.- mar.;17(1):92-100.

SANTOS, L.M.C.; PESSOA JÚNIOR, D.A. A prevalência da ansiedade e depressão em acadêmicos de medicina. **Brazilian Journal of Health Review**, Curitiba, v. 6, n. 6, p. 28412-28422, nov./dec., 2023.

SANTOS, N.M.; SANTANTA, M.S.; FAUSTINO, M.V.S. et al. Prevalência de depressão em acadêmicos de saúde e fatores associados. **Brazilian Journal of Development**, Curitiba, v.7, n.1, p.7644-7657 jan. 2021.

SOEIRO, A.C.V. et al. Depressão, estigma e preconceito: o que pensam os estudantes de Medicina? **Revista Brasileira De Educação Médica**. 46 (3) : e114, 2022.

SOUZA, G.F.A. et al. Fatores associados à ansiedade/depressão nos estudantes de Medicina durante distanciamento social devido à Covid-19. **Revista Brasileira De Educação Médica**. 46 (3):e109, 2022.

AUTOR CORRESPONDENTE:

Autor correspondente: Laís Helena Nogueira Rodrigues

E-mail: laishnrodrigues@gmail.com

CONFLITO DE INTERESSES:

Não há conflito de interesses.