

[Revisão sistemática]

Revisão sistemática sobre a depressão em estudantes de medicina

Autores: Amazonas, A.L.B¹; Silva, A.P.A¹; Martins, C.S.¹; Gomes, D. G.S¹; Melo; F. R. O.¹; Silva, V.C.H¹; Collins, Z.D.B¹; Tentes, V.T.A².

1. Discente de medicina do 6º período - Centro Universitário Euroamericano.

2. Doutora em Psicologia pela Universidade de Brasília, docente do curso de medicina no Centro Universitário Euroamericano.

Resumo

Introdução: A depressão apresenta níveis mais elevados entre acadêmicos de medicina do que na população geral. Isso ocorre devido a diversos fatores de risco, descritos na literatura, que estão presentes desde o ingresso na faculdade até o internato. Identificar esses fatores é essencial para desenvolver estratégias de detecção precoce e fornecer suporte psicológico. Desse modo, a finalidade do trabalho é identificar quais são esses fatores de acordo com os estudos mais recentes sobre o tema. **Materiais e métodos:** Trata-se de uma revisão sistemática realizada nas bases de dados Scielo e Pubmed, com os descritores “depressão” and “medicina”. Entre os 36 artigos encontrados, foram selecionados 10 artigos. **Resultado e discussão:** Foram identificados como fatores estressores presentes na graduação de medicina: idade, o gênero, a sexualidade, a condição socioeconômica, a sobrecarga de atividades, a falta de tempo para atividades de lazer, insatisfação com o curso e a cobrança pessoal e a competitividade que estão presentes ao longo do curso, além do contato com pacientes graves que geram reflexões à respeito da comunicação de más notícias, morte de pacientes e ao preparo para o mercado de trabalho. Esses fatores aliados à baixa procura pelo atendimento psicológico são responsáveis pela alta prevalência de depressão entre os acadêmicos. **Conclusão:** O estresse crônico contribui para a prevalência de depressão entre estudantes de medicina. Foram identificados diversos fatores psicossociais que tornam o acadêmico vulnerável a esse transtorno. Embora, na graduação estudem sobre a saúde mental, ainda há relutância em buscar atendimento. Tal panorama reforça a importância de estratégias para fornecer apoio psicológico.

Palavras-chave: Depressão, Medicina, Saúde Mental.

Abstract

Introduction: Depression has higher levels among medical students than in the general population. This is due to several risk factors, described in the literature, which are present from college admission to internship. Identifying these factors is essential for developing early detection strategies and providing psychological support. Thus, the purpose of the work is to identify what these factors are according to the most recent studies on the subject.

Materials and methods: This is a systematic review carried out in the Scielo and Pubmed databases, with the descriptors “depression” and “medicine”. Among the 36 articles found, 10 articles were selected.

Result and discussion: The following were identified as stressor factors present in medical graduation: age, gender, sexuality, socioeconomic status, overload of activities, lack of time for leisure activities, dissatisfaction with the course and personal and the competitiveness that are present throughout the course, in addition to the contact with critically ill patients that generate reflections regarding the communication of bad news, death of patients and preparation for the job market. These factors combined with the low demand for psychological care are responsible for the high prevalence of depression among academics. **Conclusion:** Chronic stress contributes to the prevalence of depression among medical students. Several psychosocial factors were identified that make the academic vulnerable to this disorder. Although they study mental health at graduation, there is still a reluctance to seek care. This scenario reinforces the importance of strategies to provide psychological support.

Key-words:

Depression, Medicine, Mental Health.

Introdução

De acordo com Lima (2019), a depressão tem uma incidência elevada tão grande quanto a de comorbidades como depressão e diabetes, apresentando diversas etiologias. Nos últimos anos, a saúde mental dos universitários tornou-se foco de atenção devido à associação de fatores de risco com os cursos da área de saúde. No curso de medicina, Costa et al. (2019), ressalta que as mudanças psicossociais que ocorrem ao ingressar na faculdade (morar em outra cidade, ficar longe da família, ter responsabilidade financeira), aliados ao estresse intrínseco presente na graduação (carga horária intensa e extensa, menor convívio social,

competitividade, privação de sono, entre outros) são fatores que tornam o acadêmico mais vulnerável ao sofrimento psíquico e/ ou transtornos mentais. Brunfentrinker et al. (2021) além de destacar esses fatores de risco, ressaltam que no final do curso surgem novos aspectos associadas à depressão (plantões, estresse devido à provas de residência, preocupação com o emprego e maior responsabilidade pelo atendimento do paciente).

Para Sacramento (2021), os transtornos mentais comuns (TMC) implicam sofrimento psíquico e interferem nas atividades diárias, nos relacionamentos interpessoais e na qualidade de vida. Estima-se que os TMC atinjam de 9% a 12% da população mundial e de 12% a 15% da brasileira em todas as faixas etárias. De acordo com Paula et al. (2020), no Brasil, estudos realizados em São Paulo e Goiás indicam que, respectivamente, 38,2% e 26,8% dos estudantes de medicina apresentavam sintomas depressivos. Esse dado é ratificado pelo estudo de Neres (2021), que afirma que dentre os diferentes grupos sociais, os estudantes universitários possuem maior vulnerabilidade para desenvolver transtornos de ansiedade e depressão.

No mesmo contexto, Neres et al. (2021) identificam os estudantes de medicina como importantes grupos de risco para transtornos mentais e que de forma ampla, a literatura aponta como fatores de risco para o surgimento de depressão e ideação suicida durante a formação médica, a alta carga horária, o grande volume de conteúdo teórico, a insegurança relacionada ao ingresso no mercado de trabalho, as demandas da sociedade e instituições de ensino, a auto exigência excessiva. Ademais, a prevalência de depressão e comportamento suicida entre estudantes de medicina é maior do que na população em geral. Mas, são necessários mais estudos para permitir uma melhor compreensão dos fatores de risco.

Sacramento 2021, afirma que é fundamental o desenvolvimento de estratégias de intervenção precoce e apoio aos estudantes de medicina. Contudo, os números de estudantes que procuram ajuda são inversamente aos casos de transtornos mentais, assim, afirmando que a saúde mental se deteriora à medida que progridem na faculdade de medicina e continua a declinar quando entram no mercado de trabalho. Desse modo, é ressaltado a importância do acompanhamento psicológico nas universidades, com a detecção precoce e a criação de estratégias para a conscientização sobre o cuidado com a saúde mental (PAULA ET AL. 2020, NERES ET AL. 2021). Para possibilitar uma melhor compreensão sobre os fatores de

risco que estão associados à depressão nos acadêmicos de medicina, esse trabalho buscou analisar os estudos mais recentes sobre o tema.

Materiais e Métodos

Trata-se de uma revisão sistemática da literatura, realizada no período de abril de 2022 a maio de 2022, nas bases de dados PubMed e SciELO, a fim de responder a seguinte questão norteadora: “Quais são os fatores associados à depressão entre acadêmicos de medicina?”. Foram empregados os Descritores em Ciências da Saúde (DeCS) “depressão” e “medicina”, a busca integrada foi realizada unindo os descritores através do conectivo “AND”. A pesquisa resultou em, respectivamente, 10 e 36 artigos, dos quais foram selecionados 10 artigos, sendo 2 encontrados em ambas as plataformas e 9 apenas na base de dados Scielo.

A pesquisa obedeceu aos seguintes critérios de inclusão: a) artigos, dissertações ou teses que abordassem a depressão no curso de medicina b) acesso gratuito ao texto completo c) recorte temporal de 2018 a 2022 d) estudos disponíveis nos idiomas português, inglês ou espanhol e) estudos realizados com base no inventário de depressão de Beck. Como critérios de exclusão, foram desconsiderados os textos que: a) não respondiam à pergunta norteadora b) estavam voltados para a depressão entre médicos formados c) apresentaram duplicatas em mais de uma base de dados.

Resultados e Discussão

A literatura constata que os índices de depressão em acadêmicos de medicina é maior do que na população geral (NEPONUCENO ET AL., 2019). De acordo com a OMS, a prevalência de depressão na população geral brasileira é em torno de 5,8% enquanto nos estudantes de medicina a prevalência encontrada é cerca de 20% (NERES ET AL., 2021). Há diversos fatores que são associados à esse dado como a idade, o gênero, a sexualidade, a condição socioeconômica, a sobrecarga de atividades, a falta de tempo para atividades de lazer, insatisfação com o curso, cobrança pessoal e a competitividade que estão presentes ao longo do curso, além do contato com pacientes graves, que gera reflexões à respeito da comunicação de más notícias, morte de pacientes e ao preparo para o mercado de trabalho (LIMA, 2019; NEPONUCENO ET AL., 2019; PAULA ET AL., 2020 ; COSTA ET AL., 2020; MAIA ET AL., 2020; BRUNFENTRINKER ET AL.,2021; NERES ET AL.,2021; SACRAMENTO ET AL.,2021).

Embora o curso de medicina seja um fator de risco para o desenvolvimento da depressão, é importante destacar que os transtornos mentais podem estar presentes antes do ingresso à faculdade e serem potencializados no decorrer do curso. O período pré-vestibular é um processo bastante estressante que predispõe o estudante a uma sobrecarga no tempo de estudo, à falta de tempo de lazer e induz a competitividade. Ao ingressar na faculdade, ocorre uma mudança significativa na vida do acadêmico, mudando a metodologia de ensino que era tradicional no colégio e, na maioria das faculdades, torna-se aprendizagem baseada em problemas (ABL). Além disso, a demanda de conhecimento teórico é maior associada à menor tempo para dormir, praticar atividade física e ter contato com amigos e familiares. Alguns acadêmicos também passam a morar sozinhos em outro lugar, isso, em alguns estudos, também configura como fator de risco para o desenvolvimento da depressão (BARBOSA; MEDEIROS, 2021).

É importante ressaltar ainda que, embora alguns estudos apontem que o índice de depressão é maior nos primeiros anos do curso devido às características mencionadas anteriormente, os últimos anos também apresentam fatores de risco para o desenvolvimento desse transtorno mental. Lima (2021) resalta em seu estudo que o maior índice de depressão ocorre no período de transição do ciclo básico para o clínico. Ao entrar no ciclo clínico e, principalmente, no internato, os acadêmicos têm maior contato com pacientes graves, precisam aprender a lidar com a morte e com a comunicação de más notícias (BRUNFENTRINKER ET AL., 2021). Ademais, se sentem inseguros para enfrentar as demandas exigidas pelo mercado de trabalho, as horas exaustivas de plantão e a competência para cuidar dos pacientes.

Alguns artigos analisados apotam a associação de depressão com o gênero feminino. Essa questão está associada tanto ao fator social (machismo, menor salário, questionamentos sobre a competência como profissional) quanto à influência hormonal (COSTA ET AL., 2020; NERES ET AL., 2021). O preconceito também se faz presente em acadêmicos homossexuais, sendo um fator de risco para o desenvolvimento de transtornos mentais. Outro ponto destacado é a influência da condição socioeconômica, associada à maior cobrança pessoal e ao preconceito. O estudo de Costa et al. (2020) ainda destaca que o termo de “estudante cotista” carrega um estigma negativo que afeta o estudante, pois, em algumas faculdades ele é visto por professores e colegas como alguém menos competente do que os demais.

Também é comparada a prevalência de depressão em faculdades que adotam o método tradicional e a aprendizagem baseada em problemas (ABP). Na literatura, é descrita a maior prevalência de depressão no método tradicional e esse dado é confirmado nos artigos analisados. Contudo, entre as faculdades que adotam o método da ABP, a depressão está diretamente associada à insatisfação com o método de aprendizagem. Alguns alunos se sentem inseguros, sem ter um direcionamento claro nos estudos (MAIA ET AL., 2020). Independentemente da metodologia adotada, uma queixa comum é a sobrecarga de atividades acadêmicas e a falta de tempo para lazer. O sedentarismo e o sono irregular são fatores importantes que estão associados à depressão na maioria dos estudos. Inclusive, destaca-se a atividade física como um fator protetor para transtornos mentais e reforça sua contribuição com a melhora na qualidade do sono, aumentando a disposição para realizar as atividades durante o dia.

A socialização também é essencial para prevenir a depressão, contudo a exaustiva rotina acadêmica aliada à gestão inadequada do tempo impede que ocorra de forma adequada. É comum os estudantes se queixarem de falta de tempo para sair com amigos ou para estarem presentes em reuniões familiares. No mercado profissional, é normalizada a dedicação exacerbada ao trabalho enquanto a convivência social é negligenciada. Embora essa atividade tenha sua importância destacada na literatura, o estudo de Maia et al. (2020) apontou que os alunos que moram com os pais podem apresentar maior risco de depressão devido à cobrança constante e ao desempenho acadêmico prejudicado por atividades familiares.

Os estudos realizados reforçam a importância do cuidado com a saúde mental dos acadêmicos. Certamente, o acesso à psicólogos para fornecer apoio aos estudantes é fundamental tanto quanto a criação de grupos de apoio para melhorar o gerenciamento de tempo e estimular a socialização assim como a prática de atividades físicas. No entanto, apesar de o acadêmico ter o conhecimento da importância dessas medidas, há baixa adesão no tratamento (BARBOSA; MEDEIROS, 2021). A principal causa para essa situação é a alegação de falta de tempo devido à sobrecarga de atividades, também é relatado os custos financeiros e o estigma social (NEPONUCENO ET AL., 2019;). Desse modo, para fornecer um tratamento eficaz devem ser criadas medidas a fim de estimular a procura pelo serviço e conscientizar de fato sobre o quanto é essencial o cuidado com a saúde mental, a flexibilização do horário de atendimento e a orientação a partir do ingresso à faculdade são

medidas importantes que devem ser adotadas pelas instituições (COSTA ET AL., 2020; BRUNFENTRINKER ET AL., 2021).

Conclusão

A depressão tem maior prevalência nos acadêmicos de medicina do que na população geral. Esse transtorno ocorre devido a inúmeros fatores estressores que estão presentes desde o período de pré-vestibular até a formação. Entre esses fatores pode-se destacar o gênero, a condição socioeconômica, a competitividade, a sobrecarga de atividades, sedentarismo, poucas horas de sono e menor convívio social. O estresse crônico é o que leva ao desenvolvimento de patologias psiquiátricas. Frear esses fatores preditivos e somatizadores do estresse é uma maneira eficaz para controlar o transtorno. Apesar do conhecimento obtido na graduação sobre a importância de cuidar da saúde mental, poucos alunos buscam ajuda durante a formação e, geralmente, justificam que não tem tempo. Logo, é fundamental o apoio da instituição, fornecendo suporte psicológico com profissionais e grupos de apoio em horários mais flexíveis para os estudantes a fim de diminuir o risco do estudante desenvolver depressão.

Referências

BARBOSA, A. *et al.* **Depressive symptoms in medical students and their association with hormonal and socioeconomic variables.** Revista Brasileira de Educação Médica, 44(04), 2020. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1981-5271v44.4-20200013.ING>>. Acesso em: 01/mai/22.

BARBOSA-MEDEIROS, M.; CALDEIRA, A. **Saúde mental de acadêmicos de medicina: estudo longitudinal.** Revista Brasileira de Educação Médica, 2021. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1981-5271v45.3-20190285>>. Acesso em: 28/abr/22.

BRUNFENTRINKER, C.; *et al.* **Prevalence of empathy, anxiety and depression, and their association with each other and with sex and intended specialty in medical students.** Revista Brasileira de Educação Médica, 2021. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1981-5271v45.3-20210177.ING>>. Acesso em: 28/abr/22.

CAMPOS, I.; CAMARA, G.; CARNEIRO, A. **Impostor Syndrome and its association with depression and burnout among medical students.** Revista Brasileira de Educação Médica, 2022. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1981-5271v46.2-20200491.ING>>. Acesso em: 28/abr/22.

COSTA, D. *et al.* **Sintomas de depressão, ansiedade e estresse em estudantes de medicina e estratégias institucionais de enfrentamento.** Revista Brasileira de Educação Médica, 44 (01), 2020. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1981-5271v44.1-20190069>>. Acesso em: 01/mai/22.

LIMA, S.; *et al.* **Prevalência da Depressão nos Acadêmicos da Área de Saúde.** Psicologia: Ciência e Profissão, 2019, v39, e187530, 1-4. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1982-3703003187530>>. Acesso em: 02/mai/22.

MAIA, H. *et al.* **Prevalência de sintomas depressivos em estudantes de medicina com currículo de aprendizagem baseada em problemas.** Revista Brasileira de Educação Médica, 2020. Acesso em:< <https://doi.org/10.1590/1981-5271v44.3-20200005>>. Acesso em: 01/mai/22.

NEPONUCENO, H. J., SOUZA, B. D. M; NEVES, N. M. B. C. **Transtornos mentais comuns em estudantes de medicina.** Revista Bioética [online]. 2019, v. 27, n. 3 [Acessado 26 Maio 2022] , pp. 465-470. Acesso em: <<https://doi.org/10.1590/1983-80422019273330>>. Acesso em: 02/mai/22.

NERES, B.; AQUINO, M.L.; PEDROSO, V. **Prevalence and factors associated to depression and suicidal behavior among medical students.** Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/0047-2085000000351>>. Revista Brasileira de Medicina do Esporte, 2021. Acesso em: 01/mai/22.

SACRAMENTO, B.; DOS ANJOS, T.; BARBOSA, A. **Symptoms of anxiety and depression among medical students: study of prevalence and associated factors.** Revista Brasileira de Educação Médica, 2021. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1981-5271v45.1-20200394.ING>>. Acesso em: 02/mai/22.

Componentes do grupo:

Nome/CPD: Ana Lídia Bentes Amazonas 51777

Nome/CPD:Ana Paula Alves da Silva 50877

Nome/CPD: Carla Schoffen Martins 50882

Nome/CPD: Daniela Guimaraes Seve Gomes 49509

Nome/CPD: Fabiana Rodrigues de Oliveira Melo 52424

Nome/CPD: Vitor Carradore Henrique Silva 50471

Nome/CPD: Zagma Danilli Barros Collins 52702