



Depressão e ansiedade em estudantes de medicina: uma revisão narrativa

Depression and anxiety in medical students: a narrative review

Depresión y ansiedad en estudiantes de medicina: una revisión narrativa

Maria Eduarda de Carvalho Duarte¹, Bruna Ribeiro Nogueira¹, Carla Resende Vaz Oliveira¹, Fernanda Pereira Paixão Silva¹, Júlia Mothé Campos¹, Maria Eduarda Ferreira Felga Morais¹, Bruno Cezario Costa Reis¹.

RESUMO

Objetivo: Observar a prevalência de depressão e ansiedade nos estudantes de Medicina, bem como seus fatores desencadeadores e as possíveis consequências. **Revisão bibliográfica:** Foi possível observar que ao redor do mundo são realizadas pesquisas as quais procuram analisar a presença de sintomas de ansiedade e depressão entre alunos de todos os anos da graduação de Medicina, estimando que 15 a 25% destes alunos venham a apresentar algum transtorno psicológico durante sua formação, notadamente depressão e ansiedade. Ademais, os possíveis causadores desses transtornos psicológicos, pode-se dar destaque à má qualidade de sono, religiosidade e relações interpessoais. Por fim, é importante citar a demanda por assistência médica e a adesão ao tratamento por estes alunos acometidos. **Considerações finais:** O estudo apresentou, em linhas gerais, níveis elevados de depressão e ansiedade em acadêmicos de medicina em todo o mundo, sendo a religião e gênero variáveis que presumem influenciar a saúde mental desses alunos, assim como o sono e sedentarismo.

Palavras-chave: Depressão, Ansiedade, Estudantes de medicina, Saúde mental.

ABSTRACT

Objective: To observe the prevalence of depression and anxiety in medical students, as well as their triggering factors and possible consequences. **Bibliographic review:** It was possible to observe that researches are carried out around the world which seek to analyze the presence of symptoms of anxiety and depression among students of all years of medical graduation, estimating that 15 to 25% of these students will present some psychological disorder during their training, notably depression and anxiety. In addition, the possible causes of these psychological disorders, one can highlight the poor quality of sleep, religiosity and interpersonal relationships. Finally, it is important to mention the demand for medical care and adherence to treatment by these affected students. **Final considerations:** The study showed, in general, high levels of depression and anxiety in medical students around the world, with religion and gender being variables that are presumed to influence the mental health of these students, as well as sleep and sedentary lifestyle.

Key words: Depression, Anxiety, Medical students, Mental health.

¹ Universidade de Vassouras, Vassouras – RJ.

RESUMEN

Objetivo: Observar la prevalencia de depresión y ansiedad en estudiantes de medicina, así como sus factores desencadenantes y posibles consecuencias. **Revisión bibliográfica:** Se pudo observar que a nivel mundial se realizan investigaciones que buscan analizar la presencia de síntomas de ansiedad y depresión entre los estudiantes de todos los años de la carrera de medicina, estimándose que del 15 al 25% de estos estudiantes presentarán algún trastorno psicológico durante su entrenamiento, en particular la depresión y la ansiedad. Además, entre las posibles causas de estos trastornos psicológicos, se pueden destacar la mala calidad del sueño, la religiosidad y las relaciones interpersonales. Finalmente, es importante mencionar la demanda de atención médica y la adherencia al tratamiento por parte de estos estudiantes afectados. **Consideraciones finales:** El estudio mostró, en general, altos niveles de depresión y ansiedad en estudiantes de medicina de todo el mundo, siendo la religión y el género variables que se presume influyen en la salud mental de estos estudiantes, así como el sueño y el sedentarismo.

Palabras clave: Depresión, Ansiedad, Estudiantes de medicina, Salud mental.

INTRODUÇÃO

A depressão é o distúrbio afetivo mais estudado e falado na atualidade. Trata-se de um distúrbio do humor, caracterizado principalmente pela sensação de grande tristeza e vazio, fadiga e lentificação psicomotora, baixa autoestima, sentimento de culpa e idealização de suicídio, com maior incidência na meia idade. Sintomas de diferentes esferas, como emocionais, cognitivos, motivacionais e físicos, devem estar presentes para o diagnóstico de distúrbio depressivo, e quanto mais sintomas e mais intensos eles forem, maior pode ser a certeza do diagnóstico. A depressão pode causar prejuízo no desempenho pessoal, e diminuição da produtividade. O tratamento desse quadro, quando leve, pode ser feito com psicoterápicos. Em casos mais graves, indica-se antidepressivos (ESTEVEZ FC e GALVAN AL, 2006; JUNIOR MAGN, et al., 2015; NOGUEIRA EG, et al., 2021).

A ansiedade pode ser definida como um estado emocional de tensão ou medo indefinido, acompanhado de respostas fisiológicas como palpitações, dispneia, tremores, cefaleia e outros sintomas. Dentre os estudantes, os sintomas mais comuns são nervosismo, esquecimento durante avaliações, desinteresse em disciplinas, assim como sudorese, taquipneia e taquicardia, dentre outros. É muito importante identificar esses sintomas de modo a poder diagnosticar e tratar corretamente os pacientes afetados, uma vez que a ansiedade pode prejudicar a vida diária dos afetados, que deixam de completar suas rotinas por receio de apresentarem crises (DEL PORTO JA, 1999; LOPES KCSP e SANTOS WL, 2018; SILVA AO, et al., 2021).

A graduação de Medicina impõe uma jornada de grande exigência. Ao longo dos períodos do curso, pode-se notar diferentes momentos com potencial estressante, com enfoque no internato, sendo a formação e a prática médica consideradas bastante tóxicas no que concerne aos aspectos psicológicos. Alguns fatores específicos que podem vir a influenciar na prevalência de transtornos psicológicos nesses estudantes são: elevada carga horária, volume de matéria, auto cobrança, competitividade, privação de lazer e insegurança, assim como o contato com a dor e a necessidade de lidar com a intimidade dos pacientes (YIU V, 2005; VASCONCELOS TC, et al., 2015; SAMPAIO ML, 2012).

A maior dificuldade psiquiátrica em relação aos acadêmicos de Medicina é a falta da busca por ajuda médica para solucionar seus problemas, tendo como mais perigosa consequência aos casos depressivos o suicídio. São diversos os motivos que podem levar esses estudantes a não procurarem ajuda psicológica, dentre eles a extensa carga horária, falta de conhecimento sobre os sintomas e o estigma relacionado às doenças mentais (DEL PORTO JA, 1999; TABORDA LDCG, 2015).

Por conta disso, é de extrema importância diagnosticar e tratar os sintomas depressivos e ansiosos, bem como a avaliar a necessidade de um tratamento com acompanhamento e disponibilizar apoio psicológico, uma vez que podem vir a causar sofrimento, interferir nas relações pessoais e prejudicar o desempenho acadêmico (MOREIRA DE SOUSA J, et al., 2018). Frente esse contexto sobre o tema, o objetivo desse presente estudo foi observar, por meio de revisão de literatura, a prevalência de depressão e ansiedade nos estudantes de Medicina e determinar seus principais fatores desencadeadores.

REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

A depressão e ansiedade

Estima-se que de 15 a 25% dos universitários apresentam algum transtorno psiquiátrico durante sua formação, notadamente depressão e ansiedade. Estudos realizados em universidades da Arábia Saudita e Estônia demonstraram que 48,2% e 30,6%, respectivamente, dos estudantes de medicina questionados relatavam sintomas de depressão, notando-se os altos valores de prevalência dentre os grupos questionados (VASCONCELOS TC, et al., 2015; AL-FARIS E A, et al., 2012; ELLER T, et al., 2006).

Já uma pesquisa realizada na Universidade de São Paulo relatou que 38% dos acadêmicos apresentavam sintomas de depressão, enquanto outra realizada na Universidade Estadual de Ponta Grossa relatou 44,2%. Em um estudo realizado no *Dubai Medical College for Girls* (DMCG), foi demonstrado que 28,7% dos estudantes que participaram apresentavam depressão, sendo possível denotar valores semelhantes entre as instituições, embora sejam de diferentes regiões do planeta (VASCONCELOS TC, et al., 2015; CYBULSKI DA e MANSANI FP, 2017; AHMED I, et al., 2009).

Em uma pesquisa realizada por uma universidade no norte da Tailândia, dentre os 1444 estudantes entrevistados, 21% deles apresentou depressão, tendo maior prevalência entre os alunos de segundo e quarto ano da graduação. No entanto, dentre estes identificados com depressão, somente 20% deles já havia feito uso de algum tipo de assistência médica à saúde mental (PHOMPASITH S, et al., 2022).

Um estudo realizado com estudantes do primeiro ao décimo segundo período da Universidade Federal de Juiz de Fora demonstrou que 37,2% dos questionados apresenta sintomatologia ansiosa, sendo mais prevalente nos alunos dos períodos iniciais. Outro estudo, realizado em um Centro de Ensino Superior do Nordeste, indicou prevalência de 25,9% de sintomas de ansiedade entre alunos do curso de Medicina, assim como no estudo realizado no DMCG, onde 28,6% dos estudantes entrevistados apresentavam ansiedade (MOUTINHO OLD, et al., 2017; LEÃO AM, et al., 2018; AHMED I, et al., 2009).

Fatores desencadeadores

O estudo realizado com estudantes de *King Saud University*, na Arábia Saudita, revelou associação significativa entre os estudantes com sintomas depressivos e suas percepções sobre suas rendas. No entanto, não houve associação relevante entre suas notas ou estado de moradia com os sintomas (AL-FARIS EA, et al., 2012). Já em outro estudo na Universidade de Tartu, na Estônia, encontrou que ambos os transtornos estão presentes majoritariamente em mulheres, assim como realizado na Universidade Pontifícia Católica de Goiás (PUC Goiás), presente em 70% delas. Como causadores, os entrevistados relataram dificuldade para adormecer, pesadelos, sonolência durante as aulas, hábitos de alimentação noturnos e qualidade relativa de sono (ELLER T, et al., 2006).

Deste forma em Goiás demonstrou que 22,5% dos participantes sofrem de insônia, podendo relacionar esse fator à ansiedade moderada e grave. Demonstrou, também, que 58,5% dos entrevistados faziam uso de substâncias para alterar o sono, associadas à elevados níveis de ansiedade (NOGUEIRA EG, et al., 2021). E de acordo com o Centro Universitário Faculdade de Medicina do ABC associou maior riscos de desenvolver sintomas depressivos com o sexo feminino e a ausência de pais na área médica (BALDASSIN S, et al., 2008).

Já para a Universidade de Juiz de Fora, o estudo mostrou uma correlação significativa entre religiosidade e ansiedade, mostrando prevalência de sintomas ansiosos em alunos religiosos e de primeiro ano, quando comparados ao de sexto ano. Em um estudo conduzido na Universidade da Nigéria, 92,68% dos entrevistados afirmaram rezar quando tinham sintomas depressivos e ansiosos (MOUTINHO OLD, et al., 2017; PEDERSON AB, et al., 2020).

No estudo realizado com estudantes universitários da área da saúde de um grande centro urbano do Nordeste do Brasil, foram apontados como fatores desencadeantes de depressão: insatisfação com o curso, relacionamento com familiares, colegas e docentes, bem como sedentarismo. Já os fatores para ansiedade foram determinados como insônia, preocupação com o futuro, relacionamento insatisfatório e sedentarismo semelhantes aos da depressão (LEÃO AM, et al., 2018)

Na pesquisa realizada pela Faculdade de Medicina da Universidade da Indonésia, onde 48,1% dos entrevistados apresentaram ansiedade e 22% apresentaram depressão, fatores como morar sozinho, anos iniciais, sexo feminino são determinantes para a presença ou ausência destes sintomas (RAMADIANTO AS, et al., 2022).

O curso de Medicina apresenta um alto número de estudantes com transtornos psiquiátricos, tendo como grande destaque a depressão e a ansiedade, o que merece ser visado como um importante obstáculo para a comunidade médica e acadêmica. Estudos realizados na Arábia Saudita e Estônia apresentam porcentagens de estudantes de medicina questionados que relatam sintomas de depressão sendo respectivamente 48,2% e 30,6%. Adicionando outras seguintes pesquisas com o mesmo desígnio realizado na Universidade de São Paulo e Universidade Estadual de Ponta Grossa relataram de modo respectivo, que 38% e 44,2% dos acadêmicos exibiam sintomas de depressão (AL-FARIS EA, et al., 2012; ELLER T, et al., 2006; VASCONCELOS TC, et al., 2015).

Pesquisa realizada no *Dubai Medical College for Girls* apresentou, dentre os 165 estudantes de Medicina entrevistados, 28% deles com sintomas de ansiedade e depressão. Ao analisar as indagações mostradas e seus respectivos registros, pode-se perceber que nacionalmente ou internacionalmente, de forma independente, a abundância de estudantes com sintomas de depressão é evidentemente elevada (CYBULSKI DA e MANSANI FP, 2017; AHMED I, et al., 2009).

Além da depressão, também são identificados sintomas de ansiedade em acadêmicos de Medicina, sendo alguns parecidos e outros completamente distintos da sintomatologia da depressão. Uma pesquisa realizada na Universidade Federal de Juiz de Fora com estudantes do primeiro ao décimo segundo período do curso de Medicina demonstrou que 37,2% dos questionados apresenta sintomatologia ansiosa, mais presente dentre os estudantes dos primeiros períodos, quando em comparação aos de períodos finais, como décimo e décimo primeiro, podendo-se justificar pelo medo do desconhecido, distância de suas cidades-natal e competitividade da graduação. Na pesquisa realizada na Faculdade Pernambucana de Saúde, foi possível notar que ser procedente da região Metropolitana de Recife age como um fator de proteção para distúrbios psicológicos (MOUTINHO OLD, et al., 2017).

Já em outra pesquisa feita em um Centro de Ensino Superior do Nordeste, indicou prevalência de 25,9% de sintomas de ansiedade em acadêmicos de Medicina. Em um estudo realizado na Faculdade de Medicina da Universidade da Indonésia teve maior prevalência de sintomas, com 48,1% dos entrevistados apresentaram sintomas de ansiedade, presentes principalmente em estudantes do sexo feminino e anos iniciais da graduação, podendo ser associado à mudança de ambientes, períodos de adaptação e altas expectativas, sendo grandes causadores de estresse. Expôs, também, 22% dos entrevistados com sintomas depressivos, apresentando mais sintomas os participantes que não moram com família imediata (LEÃO AM, et al., 2018; RAMADIANTO AS, et al., 2022).

São associados à prevalência de depressão em estudantes inúmeros aspectos, como insatisfação com a quantidade de sono, insônia e sedentarismo. Como foi apresentado em uma pesquisa realizada com estudantes da Universidade de Tartu, na Estônia, que os alunos com sintomas depressivos têm como causadores: dificuldade para adormecer, pesadelos, sonolência durante as aulas, hábitos de alimentação noturnos e qualidade relativa de sono. Em pesquisa realizada no hospital escola de Bhubaneswar, 45% dos entrevistados afirmaram má qualidade de sono, associada a sintomas de ansiedade, apontando, assim, a grande prevalência desse fator (AL-FARIS E A, et al., 2012; MISHRA J, et al., 2022; ELEFTHERIOU A, et al., 2021).

O estudo feito na PUC Goiás, onde foi determinado que 22,5% dos entrevistados sofriam de insônia e 58,5% deles faziam uso de substâncias para alterar o sono, dentre elas a mais comum sendo a cafeína, reforça a importante relação entre a qualidade do sono e o estado psicológico. Estudantes de Medicina estão mais propensos ao uso dessas substâncias pela extensa carga horária e necessidade maior de concentração. No entanto, essa privação do sono prejudica a capacidade de concentração, de tomada de decisões e aprendizado (NOGUEIRA EG, et al., 2021).

Já em outro artigo foi realizado com estudantes de *King Saud University*, na Arábia Saudita, revelou associação significativa com os sintomas depressivos a renda do universitário, o que atrapalha nas interações

peçoais e condições de vida. No entanto, não houve associação com o estado de moradia e seu rendimento escolar (ELLER T, et al., 2006).

Juntamente com as associações de causadores da Universidade de Tartu, na Estônia, foi identificado que tanto a depressão, quanto a ansiedade estão presentes majoritariamente no sexo feminino, assim como na pesquisa realizada no Centro Universitário Faculdade de Medicina do ABC e na PUC Goiás, podendo ser causada pela diferente resposta ao estresse entre os sexos masculinos e feminino, visto que mulheres são mais propensas ao estresse e ansiedade devido à cobranças sociais, alterações hormonais (MIRZA AA, et al., 2021; CAPDEVILA-GAUDENS P, et al., 2021; BALDASSIN S, et al., 2008; NOGUEIRA EG, et al., 2021). No entanto, presença de pais médicos pode agir como proteção para os estudantes, uma vez que podem trazer uma visão mais real sobre o curso médico e facilitar o desenvolvimento de habilidades (ELLER T, et al., 2006)

Existe uma correlação significativa entre ansiedade e religiosidade, levando em consideração as diversas religiões, a frequência em seus devidos encontros e a importância dada. Como foi mostrado em um estudo na Universidade Federal de Juiz de Fora, apontando a prevalência de sintomas ansiosos em alunos religiosos do primeiro ano, em comparação aos alunos do sexto ano. Já no estudo realizado na Universidade da Nigéria, onde 92,68% dos estudantes afirmaram rezar quando acometidos por sintomas depressivos e ansiosos, e mais da metade dos participantes relatam procurar ajuda espiritual em situações de desgaste psicológico, demonstrando o papel essencial da religião dentre esses entrevistados para minimizar o impacto desses sintomas em suas vidas (MOUTINHO OLD, et al., 2017; PEDERSON AB, et al., 2020; GONÇALVES JRL, et al., 2018).

Aspectos também fortemente relacionados à prevalência da ansiedade nos acadêmicos de Medicina são convívios desagradáveis em qualquer forma de relação. No estudo do Centro de Ensino Superior do Nordeste, perceberam como causadores da ansiedade relacionamentos insatisfatórios com colegas, familiares e professores, de forma a corroborar que bons relacionamentos são de grande importância para a saúde mental. Apresentou também a relevância do sedentarismo, denotando como esse fator pode causar sintomas associados à ansiedade e depressão, como cansaço, irritabilidade e distúrbios de memória e atenção (LEÃO AM, et al., 2018).

Assim como outros, o estudo da universidade tailandesa apresentou a correlação de depressão com problemas para dormir e qualidade do sono. Contudo, também apresentou novos fatores de risco não mencionados em demais pesquisas, sendo estes o vício em internet, justificando-se pela incapacidade de lidar com situações da vida real por consequência da adicção com comunicação e situações virtuais, e a solidão, devido às precárias relações sociais, falta de socialização e rede de apoio (PHOMPRASITH S, et al., 2022).

É possível denotar que os distúrbios psicológicos são altamente presentes entre estudantes da graduação de Medicina. Todavia, eles não tendem a buscar tratamento, podendo ser devido ao estigma fortemente associado, mesmo quando possuem esse suporte. Para corroborar essa afirmação, um estudo realizado com estudantes de Portugal apresentou 10% dos entrevistados que apresentaram sintomas de ansiedade e depressão afirmam ter utilizado medicação sem prescrição para transtornos mentais e somente 30% deles já procurou, alguma vez, apoio profissional (ROBERTO AR, 2009).

Em consenso com este estudo, outra pesquisa realizada com acadêmicos de Medicina de uma universidade do norte da Tailândia demonstrou que somente 20% dos acometidos por depressão haviam procurado atendimento médico para sua saúde mental, e apenas 50% destes seguiu o tratamento de forma correta até o final do curso. Reportaram como impedimentos à busca de ajuda o estigma ao redor da saúde mental, falta de tempo e medo de auto-sabotagem com relação ao futuro (PHOMPRASITH S, et al., 2022).

Apesar disso, o estudo realizado com os estudantes do curso de Medicina da Faculdade Pernambucana de Saúde apontou uma média superior quando comparada ao estudo da universidade de Portugal, observando que 29,6% dos entrevistados haviam realizado tratamento psicológico e 25,6% teriam utilizado tratamento medicamentoso para sintomas de ansiedade. Para os sintomas depressivos, 13,3% deles haviam procurado tratamento e 11,5% já haviam realizado o tratamento (VASCONCELOS TC, et al., 2015).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo apresentou, em linhas gerais, níveis elevados de sintomas de depressão e ansiedade em acadêmicos de Medicina. A graduação de Medicina se demonstra como grande causadora de angústia psicológica. Nesse cenário, visualizou-se que os fatores como religiosidade e gênero são variáveis que presumem influenciar a saúde mental dos alunos, assim como os hábitos de vida e relações interpessoais. Os resultados aqui encontrados podem servir de base para pesquisas que visam meios de promover bem-estar e saúde mental dos estudantes.

REFERÊNCIAS

1. AHMED I, et al. Cognitive emotions: depression and anxiety in medical students and staff. *Journal of critical care*, 2009; 24(3): e1-e7.
2. AL-FARIS E A, et al. The prevalence and correlates of depressive symptoms from an Arabian setting: A wake up call. *Medical teacher*, 2012; 34(sup1): S32-S36.
3. BALDASSIN S, et al. The characteristics of depressive symptoms in medical students during medical education and training: a cross-sectional study. *BMC Medical education*, 2008; 8(60): 1-8.
4. BAPTISTA A, et al. O medo, a ansiedade e suas perturbações. *Psicologia*, 2005; 19(1-2): 267-277.
5. CAPDEVILA-GAUDENS P, et al. Depression, anxiety, burnout and empathy among Spanish medical students. *PLoS ONE*, 2021; 16(12): e0260359.
6. CYBULSKI DA, MANSANI FP. 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. *Rev Bras Educ Med*, 2017; 41(1): 92-101.
7. DEL PORTO JA. Conceito e diagnóstico. *Brazilian Journal of Psychiatry*, 1999; 21: 06-11.
8. ELEFTHERIOU A, et al. Sleep Quality and Mental Health of Medical Students in Greece During the COVID-19 Pandemic. *Front Public Health*, 2021; 9: 775374.
9. ELLER T, et al. Symptoms of anxiety and depression in Estonian medical students with sleep problems. *Depression and anxiety*, 2006; 23(4): 250-256.
10. ESTEVES FC, GALVAN AL. Depressão numa contextualização contemporânea. *Aletheia*, 2006; (24): 127-135.
11. GONÇALVES JRL, et al. Religiousness is associated with lower levels of anxiety, but not depression, in medical and nursing students. *Rev Assoc Med Bras*, 1992; 64(6): 537-542.
12. JUNIOR MAGN, et al. Depressão em estudantes de medicina. *Rev Med Minas Gerais*, 2015; 25(4).
13. LEÃO AM, et al. Prevalência e Fatores Associados à Depressão e Ansiedade entre Estudantes Universitários da Área da Saúde de um Grande Centro Urbano do Nordeste do Brasil. *Rev Bras de Educ Med.*, 2018; 42(4): 55-65.
14. LOPES KCSP, SANTOS WL. Transtorno de ansiedade. *Rev Inic Cient Ext.*, 2018; 1 (1): 45-50.
15. MIRZA AA, et al. Depression and Anxiety Among Medical Students: A Brief Overview *Advances in Medical Education and Practice*, Volume 12: 393-398.
16. MISHRA J, et al. Sleep quality and associated factors among undergraduate medical students during Covid-19 confinement. *Clinical Epidemiology and Global*, 2022; 15: 101004
17. MOREIRA DE SOUSA J, et al. Anxiety, Depression and Academic Performance: A Study Amongst Portuguese Medical Students Versus Non-Medical Students. *Acta Med Port.*, 2018; 31(9): 454-462
18. MOUTINHO OLD, et al. Depression, stress and anxiety in medical students: A cross-sectional comparison between students from different semesters. *Rev da Ass Med Bras.*, 2017; 63(1): 21-28.
19. NOGUEIRA EG, et al. Avaliação dos níveis de ansiedade e seus fatores associados em estudantes internos de Medicina. *Rev. Bras. Educ. Méd.*, 2021; 45(1): e017.
20. PEDERSON AB, et al. Mental health stigma among university health care students in Nigeria: a cross-sectional observational study. *Pan Afr Med J.*, 2020; 35: 5.
21. PHOMPRASITH S, et al. Prevalence and Associated Factors of Depression in Medical Students in a Northern Thailand University: A Cross-Sectional Study. *Healthcare*, 2022; 10(3): 488.
22. RAMADIANTO AS, et al. Symptoms of depression and anxiety in Indonesian medical students: association with coping strategy and resilience. *BMC Psychiatry*, 2022; 92.
23. ROBERTO AR. A Saúde Mental dos Estudantes de Medicina da Universidade da Beira Interior. Mestrado. Universidade da Beira Interior Faculdade de Ciências da Saúde, Covilhã; 2009.
24. SAMPAIO ML. Ansiedade e depressão em estudantes de medicina: frequência, marcadores biológicos e efeito de uma oficina de manejo de estresse. Tese (Doutorado em Farmacologia) - Faculdade de Medicina, Universidade Federal do Ceará, Fortaleza, 2012, 88p.
25. SILVA AO, et al. Fatores intervenientes ao transtorno de ansiedade em acadêmicos de enfermagem. *Brazilian Journal of Development*, 2021; 7 (5): 51962-51981.
26. TABORDA LDCG. Aspectos da resistência do aluno de medicina na busca por auxílio psicológico. Tese de Doutorado Usp. 2015.
27. VASCONCELOS TC, et al. Prevalência de Sintomas de Ansiedade e Depressão em Estudantes de Medicina. *Rev Bras Educ Med.*, 2015; 39(1): 135-142.
28. YIU V. Supporting the well-being of medical students. *Cmaj*, 2005; 172(7): 889-890.