



A prevalência de sintomas de ansiedade em acadêmicos de medicina

The prevalence of anxiety symptoms in medical students

La prevalencia de los síntomas de ansiedad en estudiantes de medicina

Sasha Vilasboas Moura¹, Felipe Márcio Lédo Cardoso¹, José Domingos Cerqueira Neto¹, Thiago Borges Arcanjo¹.

RESUMO

Objetivo: Determinar a prevalência de sintomas de ansiedade entre os acadêmicos do curso de Medicina de uma instituição privada da Região Oeste da Bahia, determinar os principais fatores desencadeadores de ansiedade nos acadêmicos de Medicina e identificar os fatores associados aos níveis de ansiedade em estudantes de Medicina mais citados na literatura. **Métodos:** Trata-se de um estudo de caráter quantitativo, do tipo transversal, de natureza exploratória com levantamento e correlação de dados. **Resultados:** Em relação à distribuição dos sintomas de ansiedade, verificou-se que 55,5% afirmaram a presença desse sintoma minimamente ou, até mesmo, ausente, 19,1% apresentaram levemente, sem incomodar, 13,66% apresentaram de forma moderada, porém dava para suportar, enquanto 11,9% dificilmente conseguem suportar tais sintomas. **Conclusão:** A realização deste estudo revelou que o aparecimento da ansiedade é devido a elevada cobrança a que os acadêmicos do curso médico estão sujeitos desde a graduação médica, assim como a grande carga horária e a competitividade de terem notas melhores que os colegas. Observou-se que a maior prevalência de ansiedade, no presente estudo, foi de estudantes do sexo feminino e como sintomas mais prevalentes identificados foram sentir-se nervoso, medo de acontecer o pior e medo de perder o controle.

Palavras-chave: Ansiedade, Alunos, Medicina.

ABSTRACT

Objective: To determine the prevalence of anxiety symptoms among medical students of a private institution in the western region of Bahia, to determine the main triggering factors of anxiety in medical students and to identify the factors associated with anxiety levels in medical students most cited in the literature. **Methods:** This is a quantitative, cross-sectional study of an exploratory nature with data collection and correlation. **Results:** Regarding the distribution of anxiety symptoms, it was found that 55.5% affirmed the presence of this symptom minimally or even absent, 19.1% presented mildly, without bothering, 13.66% presented moderately, but could bear, while 11.9% can hardly withstand such symptoms. **Conclusion:** The accomplishment of this study revealed that the appearance of anxiety is due to the high charge to which the students of the medical course are subject since the medical graduation, as well as the great workload and

¹ Centro Universitário Maurício de Nassau de Barreiras, Barreiras - BA.

the competitiveness of having better grades than the colleagues. It was observed that the highest prevalence of anxiety in the present study was among female students and the most prevalent symptoms identified were feeling nervous, fear of the worst happening and fear of losing control.

Keywords: Anxiety, Students, Medicine.

RESUMEN

Objetivo: Determinar la prevalencia de síntomas de ansiedad entre estudiantes de medicina de una institución privada de la región oeste de Bahía, determinar los principales factores desencadenantes de la ansiedad en estudiantes de medicina e identificar los factores asociados a los niveles de ansiedad en estudiantes de medicina más citados en la literatura. **Métodos:** Estudio cuantitativo, transversal, de carácter exploratorio y con recolección y correlación de datos. **Resultados:** En cuanto a la distribución de los síntomas de ansiedad, se encontró que el 55,5% afirmó la presencia de este síntoma mínimamente o incluso ausente, el 19,1% se presentó levemente, sin molestar, el 13,66% se presentó moderadamente, pero pudo soportar, mientras que el 11,9% difícilmente puede soportar tales síntomas. **Conclusión:** La realización de este estudio reveló que la aparición de ansiedad se debe a la alta carga a la que están sometidos los estudiantes del curso de medicina desde la graduación médica, así como a la gran carga de trabajo y la competitividad de tener mejores calificaciones que los colegas. Se observó que la mayor prevalencia de ansiedad en el presente estudio fue entre las estudiantes del sexo femenino y los síntomas más prevalentes identificados fueron sentirse nervioso, miedo a que ocurra lo peor y miedo a perder el control.

Palabras clave: Ansiedad, Estudiantes, Medicina.

INTRODUÇÃO

É definido como ansiedade o estado emocional de tensão ou de medo indeterminado, assistido por respostas fisiológicas, por exemplo a presença de sintomas como palpitações, dispneia, tremores, dentre outros. Em se tratando dos acadêmicos, compreende-se como sintomas mais frequentes o nervosismo, a amnésia durante a realização de atividades avaliativas, da mesma forma que a sudorese, a taquipneia e a taquicardia (SILVA AO, et al., 2021).

É possível que a ansiedade esteja associada às características comportamentais ou a causas sociais. O surgimento de nervosismo, a taquicardia, o pânico, as palmas das mãos frias e úmidas, a sudorese, a dispneia e a fadiga, a tensão muscular, dentre outros, são alguns dos sinais e sintomas que se enfatizam referentes a ansiedade (RODRIGUES GAV, 2019). Dessa forma, compreende-se que a ansiedade é acompanhada com o sofrimento, a interferência nas relações sociais e no prejuízo do desempenho escolar (SOUSA JM, et al., 2018).

A saúde mental dos acadêmicos universitários, sobretudo aqueles da área da saúde, é classificada como uma severa causa de preocupação, pois se estabelece como um fator desencadeador para outros agravos associados à saúde física. Considera-se, por vezes, a natureza estressante do ambiente acadêmico, podendo ocasionar o surgimento de vários distúrbios emocionais (CARVALHO MCP, et al., 2017).

O curso de Medicina pleiteia de uma jornada constante com elevado grau de imposições. Necessita-se internalizar grande distinção de conteúdos em curto espaço de tempo, não apenas respectivo aos entendimentos médicos, mas também pertinentes às capacidades que permitem as relações interpessoais (CARRIJO DS, et al., 2020).

Nesse momento, os estudantes trabalham com os sentimentos, com os sofrimentos e com os óbitos, compreendidos em âmbito de elevada competitividade, escassez de lazer e insegurança durante a realização dos procedimentos. Desse modo, é notório que a saúde mental é a parte mais prejudicada dos estudantes que experienciam esse contexto característico à formação médica (FERREIRA CMG, et al., 2016).

A existência de transtornos psiquiátricos no decorrer da formação acadêmica é frequente. Estima-se que aproximadamente 15% a 25% dos discentes universitários exibem certo transtorno mental enquanto realizam a graduação, sendo os sintomas depressivos e ansiosos os mais presentes. Entre os cursos de nível superior, o curso médico é aprovado como um dos mais árduos, pois requer demais dos estudantes. Nota-se que os alunos, desde o início dos estudos para realizar o vestibular e por toda a graduação, são sujeitos incessantemente a situações estressantes (AL RADDADI W, et al., 2017).

A respeito da prevalência dos transtornos mentais nos acadêmicos do curso de medicina, Pacheco JP, et al. (2017) ressaltaram taxas entre 30,6% para ansiedade e 49,9% para estresse. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), o Brasil possui elevadas taxas de ansiedade a nível mundial, exibindo prevalência de 9,3%⁸. Além disso, há um agravamento devido ao fato de os alunos de medicina possuírem taxas ainda mais altas em comparação com a população geral, apresentando redução da qualidade de vida (ROTENSTEIN LS, et al., 2016).

Diante disso, Tanaka MM, et al. (2016) afirma que o aluno de medicina está introduzido em um novo ambiente no momento em que ingressa na vida acadêmica. Como efeito, pode modificar, drasticamente, a sua saúde mental. Sendo assim, os estudantes de medicina suportam um ambiente fatigante, vivenciando experiências estressantes. No decorrer do curso, as expectativas e as atribuições ampliam de maneira progressiva, concebendo tensões e aflições que abalam a saúde do aluno consideravelmente. Desse modo, afirmam que a vigilância ininterruptamente e o apoio psicossocial são essenciais.

Por isso, observa-se que os acadêmicos do curso médico apresentam maior vulnerabilidade aos transtornos mentais, como ansiedade, depressão, baixa autoconfiança e autoestima. Isso resulta em dano à preparação individual e profissional, o que provoca redução no rendimento nos estudos e nas ocupações diárias, assim como na saúde, no bem-estar psicológico e na qualidade de vida (COSTA DSD, et al., 2020).

É fundamental a identificação dos sintomas de maneira a realizar o diagnóstico e o tratamento adequadamente, pois a ansiedade pode afetar a qualidade de vida dos indivíduos, uma vez que abdicam de suas rotinas por medo de surgirem crises. Assim, é imprescindível o tratamento dos sintomas ansiosos, da mesma forma que a avaliação e a realização de uma conduta terapêutica com acompanhamento e apoio psicológico são imprescindíveis (SOUSA JM, et al., 2018).

Os sintomas de ansiedade nos acadêmicos de medicina são frequentes, onde vivenciam momentos recorrentes de estresse, já que exige altos níveis de responsabilidade e dedicação. Isso é devido à alta vulnerabilidade no surgimento dos transtornos psiquiátricos, onde os números de suicídio nessa população só aumentam. Logo, o objetivo do estudo é determinar a prevalência de sintomas ansiosos entre os acadêmicos de Medicina, assim como determinar os principais fatores desencadeadores de ansiedade e identificar os fatores associados aos níveis de ansiedade em estudantes de Medicina.

MÉTODOS

Trata-se de um estudo de caráter quantitativo, do tipo transversal, de natureza exploratória com levantamento e correlação de dados, cuja coleta de dados foi realizada em uma universidade privada na região oeste da Bahia, no primeiro semestre de 2023.

O estudo teve aprovação no Comitê de Ética e Pesquisa através do CAAE nº 66098222.3.0000.5553 e parecer 5.940.540. A população foi composta por acadêmicos do curso de Medicina no total de 252 participantes.

Todos que concordaram em participar do estudo, foi solicitado a resposta do seguinte instrumento: 1) Inventário de Ansiedade de Beck (BAI) 27: composto por 21 itens, cada um com quatro pontos que refletem níveis de gravidade crescente de cada um dos sintomas, cujos pontos de corte são: 0-7 (ansiedade mínima ou ausente); 8-15 (ansiedade leve); 16-25 (ansiedade moderada); 26-63 (ansiedade grave).

Todos os acadêmicos que atenderam aos critérios de elegibilidade para a inclusão no estudo foram convidados a participar voluntariamente, sendo indispensável a assinatura do Termo de Consentimento Livre

e Esclarecido (TCLE). Foi aplicado um questionário estruturado pré-existente, com questões acerca dos sintomas que confluem para o diagnóstico de transtornos mentais menores, tais como ansiedade.

Os critérios de inclusão foram acadêmicos matriculados no curso de Medicina da instituição privada; estar devidamente matriculado e cursando entre os períodos 1º a 8º; assinar o TCLE. Como critérios de exclusão foram idade inferior a 18 anos; acadêmicos que se recusassem a participar do estudo; preenchimento incorreto do formulário e omissão de informações no questionário.

De acordo com a resolução nº 466/2012, a presente pesquisa se propõe a garantir a confidencialidade, a privacidade, a proteção da imagem e a não estigmatização dos envolvidos da pesquisa, assegurando a não utilização das informações em prejuízo das pessoas, inclusive em termos de autoestima, de prestígio e/ou de aspectos econômico-financeiros. Não foram realizados registros fotográficos, nem filmagens dos questionários e fichas de identificação.

Em primeira instância, realizou-se um pré-teste ao questionário a dez acadêmicos devidamente matriculados, possuindo como objetivo identificar se havia necessidade de alterações em relação à redação das perguntas e de apresentar instruções mais claras para os entrevistados, a fim de que os resultados obtidos a partir da aplicação do questionário fossem válidos.

Observou-se, portanto, que não havia necessidade de alteração das perguntas, visto que já havia clareza nas instruções e que os pesquisados levavam aproximadamente quinze minutos para responder o questionário. A recolha de dados iniciou-se pela apresentação do estudo e envio do *link* de acesso ao questionário eletrônico, por meio de um *e-mail* e das redes sociais.

RESULTADOS

Foram incluídos 252 discentes do curso de Medicina. Observa-se que a maioria dos participantes possuía faixa etária entre 21 e 25 anos (43,6%), era do sexo feminino (53,8%) e cursava entre o 4º e 5º semestres (39,4%), seguidos do 1º e 2º semestres (34,7%) (**Tabela 1**).

Tabela 1 - Caracterização do perfil demográfico dos estudantes de Medicina no período de abril a maio de 2023.

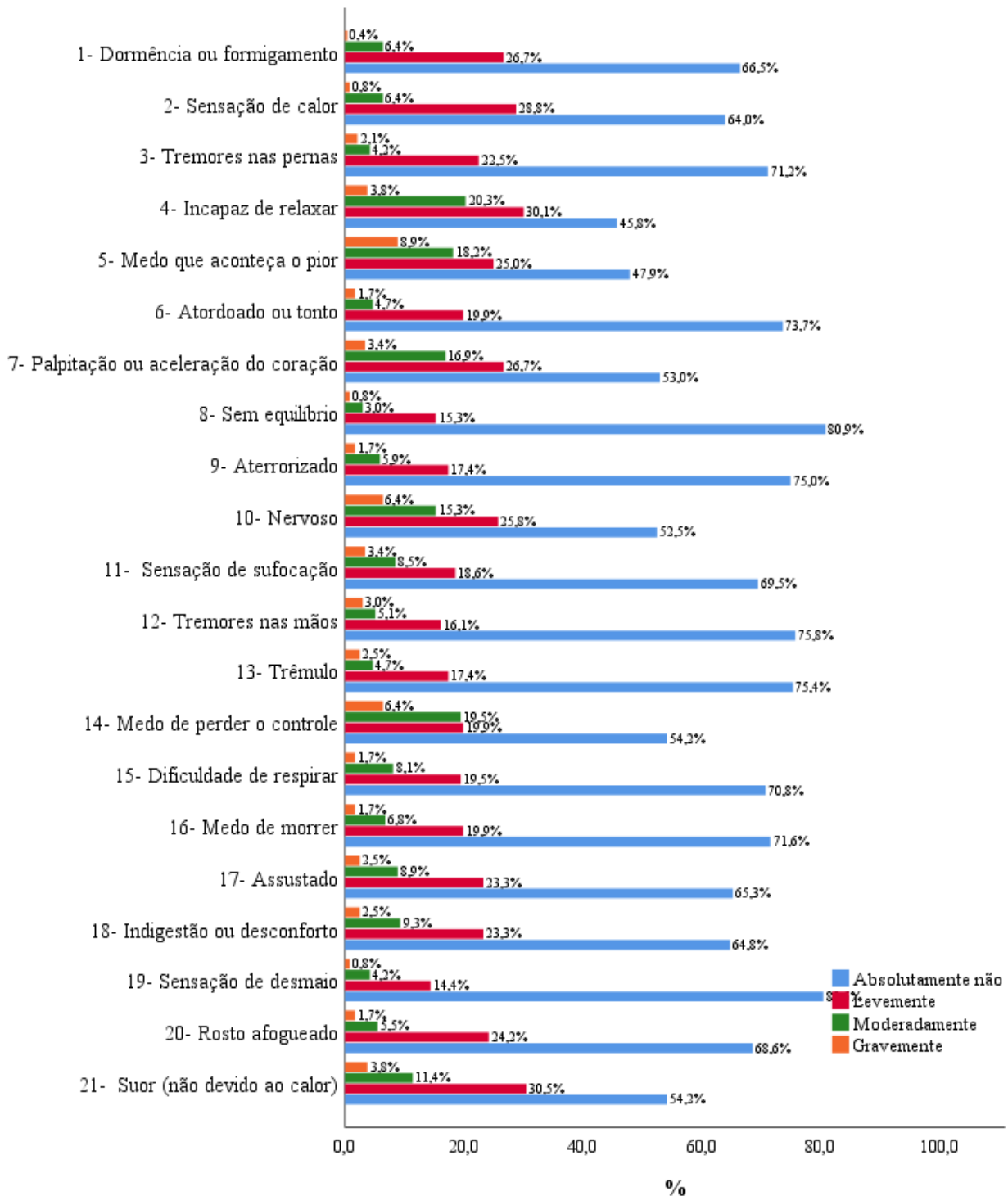
	n	%
Idade		
18 a 20 anos	53	22.5
21 a 25 anos	103	43.6
26 a 30 anos	63	26.7
31 a 40 anos	17	7.2
Sexo		
Feminino	127	53.8
Masculino	109	46.2
Semestre		
1º ao 2º	82	34.7
4º ao 5º	93	39.4
7º ao 8º	61	25.8

Legenda: n, frequência absoluta; %, frequência relativa

Fonte: Moura SV, et al., 2023.

A distribuição dos escores observados na amostra estudada, em relação a caracterização do questionário Beck ficou configurada da seguinte forma: 80,9% dos participantes afirmaram não apresentarem desequilíbrio, seguido de 80,5% não apresentarem desmaio, 75,8% tremores nas mãos e 73,7% tonturas. Enquanto isso, 8,9% dos participantes classificaram como grave o medo que aconteça o pior, 6,4% sentiram nervoso e 6,4% têm medo de perda de controle (**Figura 1**).

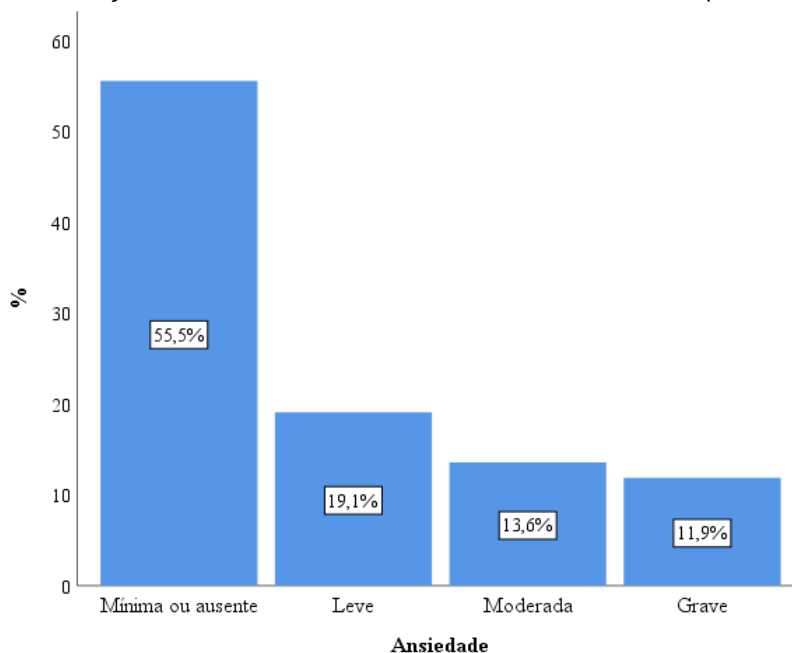
Figura 1 - Gráfico de barras demonstrando o percentual de cada resposta do questionário de ansiedade Beck.



Fonte: Moura SV, et al., 2023.

Em relação à distribuição dos sintomas de ansiedade segundo o questionário Beck, verificou-se que 55,5% afirmaram a presença desse sintoma minimamente ou, até mesmo, ausente, seguido de 19,1% que apresentaram levemente, sem incomodar. 13,66% apresentaram o sintoma de forma moderada, muito desagradável, porém dava para suportar, enquanto 11,9% dificilmente conseguem suportar tais sintomas (Figura 2).

Figura 2 - Distribuição dos sintomas de ansiedade de acordo com o questionário Beck.



Fonte: Moura SV, et al., 2023.

Ao associar a presença de ansiedade com o perfil demográfico, observou-se que 56,3% dos entrevistados apresentam tais sintomas moderadamente possuem faixa etária entre 21 a 25 anos e são mulheres (71,9%) cursando entre o 4º e 5º semestres (56,3%) (Tabela 2).

Tabela 2 - Resultado da associação da ansiedade com o perfil demográfico dos estudantes de Medicina no período de abril a maio de 2023.

	Ansiedade n (%)				p*
	Mínima ou ausente 131 (55,5)	Leve 45 (19,1)	Moderada 32 (13,6)	Grave 28 (11,9)	
Idade					
18 a 20 anos	30 (22,9)	7 (15,6)	7 (21,9)	9 (32,1)	0,61
21 a 25 anos	54 (41,2)	21 (46,7)	18 (56,3)	10 (35,7)	
26 a 30 anos	38 (29,0)	14 (31,1)	4 (12,5)	7 (25,0)	
31 a 40 anos	9 (6,9)	3 (6,7)	3 (9,4)	2 (7,1)	
Sexo					
Feminino	65 (49,6)	22 (48,9)	23 (71,9)	17 (60,7)	0,10
Masculino	66 (50,4)	23 (51,1)	9 (28,1)	11 (39,3)	
Semestre					
1º ao 2º	56 (42,7)	11 (24,4)	7 (21,9)	8 (28,6)	0,07
4º ao 5º	41 (31,3)	22 (48,9)	18 (56,3)	12 (42,9)	
7º ao 8º	34 (26,0)	12 (26,7)	7 (21,9)	8 (28,6)	

*Qui-quadrado, n, frequência absoluta; %, frequência relativa

Fonte: Moura SV, et al., 2023.

Ao comparar o escore total de Beck com o perfil dos pacientes, foi possível observar uma média de 12.11 entre os participantes com idade de 18 a 20 anos. Além disso, a média do sexo feminino era 11.09 e entre o 4º e 5º semestres, 12.16 (**Tabela 3**).

Tabela 3 - Resultado da comparação do escore total de Beck com o perfil dos estudantes de Medicina no período de abril a maio de 2023.

	Média	Desvio padrão	p*
Idade			
18 a 20 anos	12.11	13.65	0,51**
21 a 25 anos	10.17	10.64	
26 a 30 anos	8.90	10.85	
31 a 40 anos	10.00	10.10	
Sexo			
Feminino	11.09	11.56	0,22*
Masculino	9.28	11.15	
Semestre			
1º ao 2º	8.09	10.77	0,06**
4º ao 5º	12.16	12.05	
7º ao 8º	10.26	10.79	

*Teste *t* de Student; **ANOVA

Fonte: Moura SV, et al., 2023.

DISCUSSÃO

Adentrar em uma faculdade, por diversas vezes, acarreta em sair de casa e morar sozinho. Além disso, os alunos precisam enfrentar a distância dos familiares e se tornarem responsáveis pelos cuidados com a casa, assim como realizar a administração com os recursos financeiros, dentre outras funções (COSTA DS, et al., 2020; CONCEIÇÃO LS, et al., 2019).

Os acadêmicos do curso médico estão expostos a vários estressores ao longo do curso. Ao verificar a saúde mental, observa-se uma elevada prevalência de desordens emocionais. Diante desse cenário, investiga-se uma ligação entre alguns fatores protetores e de risco e o surgimento dos sintomas ansiosos nos estudantes (ARDISSON GMC, et al., 2021).

Há algum tempo, pesquisadores têm se preocupado quanto a saúde mental do acadêmico de medicina, onde tal problemática tem sido abordada com mais frequência na atualidade (Dias DCG, et al., 2021). No estudo de Souza JP e Coelho FA (2022), os autores verificaram uma incidência de 29,4% de ansiedade entre estudantes de medicina no segundo semestre de 2019, tendo um valor compatível com o de outros estudos já realizados.

Um estudo feito com acadêmicos do primeiro ao décimo segundo período de medicina da Universidade Federal de Juiz de Fora evidenciou que 37,2% dos entrevistados exibem sintomas ansiosos, tornando-se mais prevalente os alunos que cursam períodos iniciais (MOUTINHO OLD, et al., 2017). Além disso, Leão AM, et al. (2018) realizou um estudo em um Centro de Ensino Superior do Nordeste, onde foi possível verificar uma prevalência de 25,9% de sintomas de ansiedade entre os acadêmicos do curso médico. Entretanto, ao observar o presente estudo, compreende-se que 19,1% dos alunos apresentam os sintomas de forma leve, 13,66% de forma moderada e 11,9%, grave.

De acordo com Sousa JM, et al. (2018), a maior prevalência de ansiedade, em seu estudo, foi de estudantes do sexo feminino, corroborando com dados do presente estudo, onde foi possível evidenciar a prevalência de 53,8% de participantes desse sexo. Tais dados ratificam para a compreensão de que mulheres são mais vulneráveis à ansiedade e estresse, sobretudo na construção histórico-social dos papéis atingidos na sociedade, em conjunto com as oscilações hormonais que afetam sua saúde mental (SILVA AC, et al., 2020; TEIXEIRA L de AC, et al., 2021).

No que concerne os ciclos acadêmicos, os sintomas ansiosos foram moderadamente mais expressivos no ciclo clínico (ROGGIA IR, 2021). Em contrapartida, o presente estudo revelou que a porcentagem de alunos com sintomas de ansiedade se mostrou mais prevalente nos estudantes do ciclo básico, isso porque os primeiros anos da graduação exigem grande adaptação e integração ao ambiente. Ainda, Roggia IR (2021) observou que os sintomas ansiosos estavam presentes naqueles que não apresentavam adaptação ao ensino a distância quando a COVID-19 se instalava. Ademais, foi possível verificar que alguns fatores possuíam tendências maiores a desenvolver mais sintomas ansiosos, como pensar em desistir da faculdade, a presença de sedentarismo e a insatisfação com o curso médico.

Os fatores desencadeantes de sintomas ansiosos são estabelecidos como dificuldade para dormir, excesso de preocupação com o futuro, relacionamento insatisfatório e presença de sedentarismo, conforme os sintomas depressivos (DUARTE MEC, et al., 2022). Ainda, a exagerada carga de estudos em reduzido espaço de tempo para estudar, o excesso de informações, o escasso tempo livre para lazer e outras atribuições não associadas à medicina, as limitações financeiras, as longas horas de atividades extracurriculares e a competição por elevado desempenho, além do confronto com os óbitos dos paciente e o sofrimento são vistos como possíveis causas de adoecimento desses estudantes (OTTERO CLS, et al., 2022).

A partir das dificuldades mais expostas, Campos JCL, et al. (2020) deparavam-se com a qualidade de vida diária, dificuldade de relações com os familiares, adaptação devido a mudança de cidade, ausência de apoio institucional, dificuldade em procurar auxílio, desejo de trancar o curso e o uso de psicotrópicos. Wagner TG, et al. (2018) evidenciaram que os sintomas mais predominantemente encontrados em seu estudo foram sentir-se nervoso, incapacidade de relaxar, medo de acontecer o pior, palpitações ou taquicardia. Corroborando, no presente trabalho evidenciou-se como sintomas mais predominantes sentir-se nervoso, medo de acontecer o pior e medo de perder o controle.

O surgimento dos sintomas ansiosos é justificado pela excessiva cobrança a que os discentes já se sujeitam desde a graduação médica, devido à grande carga horária e ao fato de cobrirem notas altas frequentemente, assim como à necessidade de tomar decisões (SOUZA JP, COELHO FA, 2022; SACRAMENTO BO, et al., 2021). Dessa forma, tais acadêmicos apresentam pior bem-estar psicológico e inferiores relações sociais do que jovens da mesma idade. Sendo assim, é imprescindível salientar que os alunos de medicina tendem a perceber que a dedicação e o tempo para o bem-estar pessoal são menos importantes do que os compromissos relacionados aos estudos (ARDISSON GMC, et al., 2021).

Dias DCG, et al. (2021) ressaltam que a obrigação de uma rotina com elevada carga de horária, excessiva quantidade de conteúdos expostos, convívio com óbitos de pacientes, cobrança constante por resultados e insegurança a respeito da admissão no mercado de trabalho demanda uma inteligência emocional bem desenvolvida onde, diversas vezes, é perdida no decorrer do curso.

Corroborando, Sacramento BO, et al. (2021) refere que os alunos têm uma longa e cansativa jornada, apresentando reduzido tempo para o convívio social e atividades de lazer, assim como horas de sono. Outro fator é o contato com o sofrimento, a dor e a morte, provocando tensão e estresse para os estudantes.

A insatisfação com a quantidade de sono, a presença de insônia e de inatividade física são atributos veementemente correlacionados à prevalência em conjunto com fatores individuais e sócio organizacionais de trabalho e estudo (ARDISSON GMC, et al., 2021). Existe uma importante dificuldade psiquiátrica relacionado aos acadêmicos de medicina, como a inexistência de busca por ajuda médica, com o objetivo de resolver os seus problemas. Consequentemente, há um perigoso efeito, a ideação e o planejamento suicidas.

Desse modo, observa-se vários motivos para os estudantes não buscarem ajuda psicológica, tais como a longa carga horária, a escassez de conhecimento quanto aos sintomas e o estigma associado às doenças mentais (DUARTE ME de C, et al., 2022).

Desse modo, os alunos de medicina apresentam maior vulnerabilidade à transtornos mentais, como ansiedade, depressão, redução de autoconfiança e autoestima. Conseqüentemente, há prejuízo à formação pessoal e profissional, motivo pelo qual provoca diminuição no rendimento dos estudos e das atividades de vida diárias, assim como na saúde e no bem-estar psicológico (COSTA DSD, et al., 2020).

Toda a exaustão física e emocional impossibilita o cuidado com a sua própria saúde devido à falta de tempo ou por negligência, aumentando o risco de sintomas ansiosos (SACRAMENTO BO, et al., 2021). Como resultado da exaustão emocional, os acadêmicos exibem sentimentos de desânimo, isolamento, tristeza, fúria, desprezo e indiferença com os pacientes, raiva, inquietação, aumento de predisposição para doenças, cefaleias, náuseas, tensão muscular, dores e distúrbios do sono (ALVES MV, et al., 2020).

Em relação ao consumo de substâncias para o controle da ansiedade, houve predominância os fármacos psicotrópicos, sendo possível destacar a bupropiona, a venlafaxina, a desvenlafaxina e o escitalopram. Achados da literatura nacional verificaram o uso dos medicamentos antidepressivos entre os acadêmicos do curso médico, indicando superior consumo de fluoxetina e escitalopram (RIBEIRO CF, et al., 2020; SOUZA RCS, et al., 2021; VELTER FILHO ML, 2020).

O surgimento de distúrbios de humor e ansiedade na graduação, quando não tratados de forma adequada, podem persistir ou exacerbar no decorrer da atividade profissional (ARDISSON GMC, et al., 2021). Medidas individuais e coletivas, como desenvolver o controle da respiração, trabalhar o pensamento, organizar o tempo, realizar a prática de atividade física e usar técnicas de meditação e de relaxamento auxiliam para a redução dos sintomas ansiosos.

É fundamental que a instituição de ensino, juntamente com as ligas acadêmicas, promova simpósios e palestras esclarecendo dúvidas sobre a temática e ofereça atendimento psicológico para os discentes (ALVES MV, et al., 2020). Ademais, diversas faculdades de medicina não oferecem apoio social e cuidados de saúde com eficácia a seus alunos (ARDISSON GMC, et al., 2021).

Carrijo DS, et al. (2020) afirmam que a realização de atividade física é vista como uma maneira de diminuir a ansiedade, sendo uma excelente opção para o controle desse transtorno. No estudo de Roggia IR (2022), o autor revelou que atividade física é um fator protetivo para o surgimento de sintomas ansiosos mesmo com uma prática em menor frequência, levando em consideração os efeitos positivos na saúde mental e na promoção geral da saúde.

Chama atenção o fato de o curso médico ocupar o 4º lugar em níveis de depressão e o 5º lugar em ansiedade quando comparado aos outros cursos da área da saúde. Entretanto, tal fato não menospreza o alerta que é fundamental ser realizado a tal problemática nas faculdades de medicina. Na realidade, expressa que outros cursos da área da saúde também necessitam de atenção quanto à saúde mental de seus estudantes (LEÃO AM, et al., 2018).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A realização deste estudo revelou que o aparecimento da ansiedade é devido a elevada cobrança a que os acadêmicos do curso médico estão sujeitos desde a graduação médica, assim como a grande carga horária e a competitividade de terem notas melhores que os colegas. Observou-se que a maior prevalência de ansiedade, no presente estudo, foi de estudantes do sexo feminino e como sintomas mais prevalentes identificados foram sentir-se nervoso, medo de acontecer o pior e medo de perder o controle. É importante ressaltar que o desenvolvimento do controle da respiração, organizar o tempo, praticar atividade física, mesmo sendo em reduzida frequência, e usar técnicas de meditação e relaxamento contribuem para a diminuição dos sintomas ansiosos.

REFERÊNCIAS

1. AL RADDADI W, et al. The prevalence of depression and anxiety among medical students in comparison with non-medical students: a cross-sectional study in Taibah University, Al Madinah Al Munawwarah, Saudi Arabia, 2016. *International Journal of Science Academic Research*, 2017; 5: 72-80.
2. ALVES MV, et al. Prevalência dos sintomas da ansiedade nos acadêmicos de medicina da união das faculdades dos grandes lagos. *Revista Corpus Hippocraticum*, 2020; 2(1): 1-12.
3. ARDISSON GMC, et al. Saúde mental e qualidade de vida dos estudantes de faculdades de medicina brasileiras: uma revisão integrativa. *Revista Eletrônica Acervo Saúde*, 2021; 13(6): e6953.
4. CAMPOS JCL, et al. Avaliação do nível de ansiedade e depressão dos estudantes de medicina do UNIFESO. *Revista da JOPIC*, 2020; 3(7): 40-55.
5. CARRIJO DS, et al. Sintomas do transtorno de ansiedade e prática de atividade física nos estudantes de medicina. *Revista Educação em Saúde*, 2020; 8(2).
6. CARVALHO MCP, et al. Levantamento da situação de saúde mental e uso de ansiolíticos e antidepressivos por acadêmicos do curso de odontologia de uma universidade do sul de Minas Gerais. *Revista da Universidade Vale do Rio Verde*, 2017; 15(1): 489-96.
7. CONCEIÇÃO LS, et al. Saúde mental dos estudantes de medicina brasileiros: uma revisão sistemática da literatura. *Avaliação: Revista da Avaliação da Educação Superior*, 2019; 24 (3): 785-802.
8. COSTA DSD, et al. Sintomas de depressão, ansiedade e estresse em estudantes de Medicina e estratégias institucionais de enfrentamento. *Revista Brasileira de Educação Médica*, 2020; 44(1): 1-10.
9. DIAS DCG, et al. Saúde Mental na Medicina: Um estudo da prevalência de sintomas depressivos e ansiosos em acadêmicos de medicina. *Brazilian Journal of Health Review*, 2021; 4(4): 15313-29.
10. DUARTE MEC, et al. Depressão e ansiedade em estudantes de medicina: uma revisão narrativa. *Revista Eletrônica Acervo Médico*, 2022; 9: 10070.
11. FERREIRA CMG, et al. Prevalência de transtornos mentais comuns e fatores associados em estudantes de medicina: um estudo comparativo. *Revista Brasileira de Educação Médica*, 2016; 40(2): 268-77.
12. 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. *Revista Brasileira de Educação Médica*, 2018;42(4):55-65.
13. MOUTINHO OLD, et al. Depression, stress and anxiety in medical students: A cross-sectional comparison between students from different semesters. *Rev da Associação Médica Brasileira*, 2017; 63(1): 21-28.
14. OTTERO CLS, et al. A saúde mental dos estudantes de medicina: uma revisão de literatura. *Revista Eletrônica Acervo Saúde*, 2022; 15(3): e9751.
15. PACHECO JP, et al. Mental health problems among medical students in Brazil: a systematic review and meta-analysis. *Revista Brasileira de Psiquiatria*, 2017; 39: 369-378.
16. RIBEIRO, CF et al. Prevalência de fatores associados à depressão e ansiedade em estudantes de medicina brasileiros. *Revista Brasileira de Educação Médica*, 2020; 44: e021.
17. RODRIGUES GAV. Relação entre prática regular de atividade física e níveis de ansiedade em estudantes universitários. *Monografia (Educação física) - Universidade Federal de Ouro Preto*, 2019; 30 p.
18. ROGGIA IR. Avaliação de sintomas ansiosos em estudantes de medicina durante o período pandêmico. *Monografia (Educação física) - Universidade do Sul de Santa Catarina*, 2022; 29 p.
19. ROTENSTEIN LS, et al. Prevalence of Depression, Depressive Symptoms, and Suicidal Ideation Among Medical Students. *Journal of the American Medical Association*, 2016; 316(21): 2214.
20. SACRAMENTO BO, et al. Sintomas de ansiedade e depressão entre estudantes de medicina: estudo de prevalência e fatores associados. *Revista Brasileira de Educação Médica*, 2021; 45.
21. SILVA AC, et al. O impacto psicológico da pandemia de COVID19 nos acadêmicos de medicina da região de Carajás. *Brazilian Journal of Health Review*, 2020; 3(6): 19731-47.
22. SILVA AO de S, et al. Fatores intervenientes ao transtorno de ansiedade em acadêmicos de enfermagem. *Brazilian Journal of Development*, 2021; 7(5): 51962-51981.
23. SOUSA JM, et al. Anxiety, depression and academic performance: a study amongst Portuguese medical students versus non-medical students. *Acta Médica Portuguesa*, 2018; 31(9): 454-462.
24. SOUZA JP e COELHO FA. Prevalência dos sintomas de ansiedade e depressão nos estudantes de Medicina da UNIFAGOC. *Revista Científica UNIFAGOC*, 2022; 6(2): 21-29.
25. SOUZA RCS, et al. O uso de antidepressivos em estudantes da área da saúde. *Brazilian Journal of Development*, 2021; 7(4): 40842-40852.
26. TANAKA MM, et al. Adaptação de alunos de medicina em anos iniciais de formação. *Revista Brasileira de Educação Médica*, 2016; 40(4): 663-8.
27. TEIXEIRA L de AC, et al. Saúde mental dos estudantes de Medicina do Brasil durante a pandemia da coronavirus disease 2019. *Jornal Brasileiro de Psicologia*, 2021; 70(1): 21-9.
28. VELTER FILHO ML, et al. Análise do uso de antidepressivos e psicoestimulantes e seus efeitos sobre acadêmicos de medicina de uma universidade da região noroeste do Paraná, 1ª Ed. Ponta Grossa: ATENA, 2020.
29. WAGNER TG, et al. Prevalência de sintomas depressivos e ansiosos em estudantes de Medicina. *Revista AMRIGS*, 2018; 62: 377.
30. WORLD HEALTH ORGANIZATION. Depression and other common mental disorders: global health estimates. *World Heal Organ*. 2017: 1-24.