

Efeitos do estresse crônico na saúde mental dos acadêmicos de medicina

Effects of chronic stress on the mental health of medical students

Efectos del estrés crónico en la salud mental de estudiantes de medicina

Gefferson Ribeiro Câmara¹, Leonardo Ximenes Guimarães Ribeiro¹, Ramon Guimarães de Souza¹, Wermerson Assunção Barroso¹.

RESUMO

Objetivo: Identificar os efeitos do estresse crônico na saúde mental dos acadêmicos de medicina. **Revisão bibliográfica:** Estudos mostram que ao longo do curso de medicina a maioria dos estudantes procuram assistência psicológica e médica devido ao estresse, cansaço, ansiedade, depressão e outras doenças relacionadas à saúde mental. Os estudantes consideram que o curso interfere negativamente em aspectos da sua vida pessoal e, ainda, afirmam que o volume de trabalhos exigidos interfere diretamente no seu desempenho no curso, sendo o cansaço o principal fator. A constante exposição desses acadêmicos ao estresse pode levar à instalação de transtornos mentais menores, apresentando sintomas como ansiedade, depressão e insônia. **Considerações finais:** Portanto, o incentivo da avaliação da saúde mental de acadêmicos de medicina é de grande valia, para que se possa identificar fatores desencadeantes de distúrbios da saúde mental, para se desenvolver estratégias de intervenção e, conseqüentemente, promover uma melhor qualidade de vida dos estudantes, favorecendo a formação de profissionais médicos de excelência preparados para contribuir com a saúde pública.

Palavras-chave: Estudantes de medicina, Estresse crônico, Saúde mental.

ABSTRACT

Objective: Identify the effects of chronic stress on the mental health of medical students. **Literature review:** Studies show that throughout the medical course, most students seek psychological and medical assistance due to stress, tiredness, anxiety, depression and other illnesses related to mental health. Students consider that the course negatively impacts aspects of their personal life and also state that the volume of work required directly interferes with their performance on the course, with fatigue being the main factor. The constant exposure of these students to stress can lead to the onset of minor mental disorders, presenting symptoms such as anxiety, depression and insomnia. **Final considerations:** Therefore, encouraging the assessment of the mental health of medical students is of great value, so that triggering factors for mental health disorders can be identified, to develop intervention strategies and, consequently, promote a better quality of life for those students, favoring the training of excellent medical professionals prepared to contribute to public health.

Keywords: Medical students, Chronic stress, Mental health.

RESUMEN

Objetivo: Identificar los efectos del estrés crónico en la salud mental de estudiantes de medicina. **Revisión bibliográfica:** Los estudios demuestran que a lo largo de la carrera de medicina, la mayoría de los estudiantes buscan asistencia médica y psicológica debido al estrés, cansancio, ansiedad, depresión y otras enfermedades relacionadas con la salud mental. Los estudiantes consideran que el curso impacta

¹Afya Faculdade de Ciências Médicas de Santa Inês (AFYA SANTA INÊS), Santa Inês – MA.

negativamente aspectos de su vida personal y también afirman que el volumen de trabajo requerido interfiere directamente con su desempeño en el curso, siendo el cansancio el factor principal. La exposición constante de estos estudiantes al estrés puede provocar la aparición de trastornos mentales menores, presentando síntomas como ansiedad, depresión e insomnio. **Consideraciones finales:** Por lo tanto, incentivar la evaluación de la salud mental de los estudiantes de medicina es de gran valor, de manera que se puedan identificar factores desencadenantes de los trastornos de salud mental, para desarrollar estrategias de intervención y, en consecuencia, promover una mejor calidad de vida de esos estudiantes, favoreciendo la formación de excelentes profesionales médicos preparados para contribuir a la salud pública.

Palabras clave: Estudiantes de medicina, Estrés crónico, Salud mental.

INTRODUÇÃO

A medicina, assim como as demais profissões da área da saúde, atua na prevenção, controle e tratamento de doenças que podem agredir a integridade física e/ou psicológica dos pacientes, através da prevenção e promoção da saúde. Entretanto, devido uma série de fatores presentes na jornada de profissionais da área da saúde, como a extensa grade curricular na formação acadêmica, grande exigência de estudos e longos períodos de trabalho/estágio, muitos estudantes e, até mesmo profissionais, acabam apresentando impactos sobre a qualidade de vida, com alta carga de responsabilidades associado a dificuldade de conciliar a vida profissional com a vida pessoal, o tempo reduzido para lazer, as exigências profissionais, sociais, emocionais e financeiras, muitas vezes acarretam em um esgotamento emocional e físico (MIRANDA IM, et al., 2020).

Estudos demonstram que alunos do curso de medicina apresentam uma alta prevalência de transtornos mentais menores, considerados quadros que, apesar de menos graves, são muito frequentes e podem evoluir e tornar-se incapacitantes. Dentre os sintomas mais comuns encontram-se alterações de memória, dificuldade de concentração, insônia, irritabilidade, fadiga, cefaleia, tremores, problemas gastrointestinais, dentre outros. Estes são causados, na maioria das vezes, pela exposição à fatores estressores por períodos prolongados, muitas vezes presentes na carreira médica, seja ao longo da formação ou exercício da profissão, justificando a elevada presença de distúrbios mentais e índices de suicídio em acadêmicos e profissionais médicos (CONCEIÇÃO LS, et al., 2019; SILVA RC, et al., 2020).

Fatores como dificuldade no gerenciamento do tempo, sobrecarga de conteúdos, elevada carga horária e acúmulo de matérias, se tornam desmotivadores para grande parte dos estudantes, podendo gerar desorganização dos estudos e queda do desempenho e autoestima. Dentre os principais fatores que podem afetar a saúde mental e desencadear estresse no meio médico, destacam-se: dificuldade na organização de estudo; desempenho acadêmico abaixo do desejado; incapacidade na gestão do tempo; insônia ou baixa qualidade do sono; receio de receber ajuda psicológica; dificuldades financeiras; impotência profissional; preocupações quanto à assimilação dos vastos conteúdos; ansiedade em plantões do internato; escolha da especialidade, dentre outros. A maioria dos alunos do curso de medicina dormem cerca de 5 a 6 horas por dia, sendo considerado insatisfatório para que seja considerado sono reparador (DA COSTA MONTEIRO P, et al., 2019).

Adultos jovens, com idade entre 18 e 35 anos, apresentam o principal grupo diagnóstico dos transtornos de humor, principalmente estudantes universitários nos três primeiros anos de curso. Arelado a isso, índices elevados no consumo de drogas/medicamentos entre os acadêmicos, principalmente de medicina, seja de forma recreativa ou como “válvula de escape” para problemas psicossociais, provocados pela rotina estressante, em especial por drogas psicoativas, depressoras do Sistema Nervoso Central (SNC), como Álcool, Opiáceos e Benzodiazepínicos, estimulantes do SNC, como a cafeína, cocaína e anfetaminas e perturbadores do SNC, como a maconha e êxtase (TEIXEIRA LA, et al., 2019; SIEBRA SM, et al., 2021).

Diante do risco de adoecimento mental dos acadêmicos de medicina e da importância dos possíveis fatores estressores, estratégias de enfrentamento devem ser traçadas, com o intuito de promoção da qualidade de vida e preservação da saúde mental dos estudantes. Com isso, esta revisão teve como objetivo identificar os efeitos do estresse crônico na saúde mental dos acadêmicos de medicina.

REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

Definição, fases e fisiologia do estresse

O estresse pode ser definido como uma resposta reacional do organismo mediante um estímulo de luta e fuga. É caracterizado como uma reação física e psicológica desenvolvida naturalmente por meio de mecanismos psicomotores, endócrinos e imunológicos. Dentre os efeitos, há aumento da pressão arterial, da frequência cardíaca e do aporte sanguíneo para o cérebro, aumento da estimulação dos músculos esqueléticos, secreção de opioides endógenos e diminuição do fluxo sanguíneo nos rins e trato gastrointestinal, focando o máximo de energia para superar obstáculos (COSTA DS, et al., 2020).

Os estágios de desenvolvimento do estresse podem ser divididos em três fases: alarme, resistência e exaustão. Na fase de alarme é considerada uma reação natural e pode ser positiva em resposta do organismo a um evento estressor; na fase de resistência, é caracterizada pela tentativa do organismo em restaurar a homeostase, podendo prolongar-se excessivamente, fazendo com que o organismo já não possua energia suficiente para enfrentá-lo; já na fase de exaustão, o indivíduo é submetido a um grande período de estresse e não há capacidade de adaptação à situação, levando a perda das reservas de energia podendo levar ao adoecimento grave, tornando o restabelecimento total mais delicado (DA COSTA ANACLETO Y, et al., 2018).

Consequências do estresse na vida acadêmica dos estudantes de medicina

A entrada no ambiente universitário é um marco muito importante na vida dos estudantes, sobretudo jovens acadêmicos de medicina, pois exige grandes mudanças na rotina e estilo de vida. Havendo necessidade de encarar diversas situações sociais, organização do tempo de estudos, relacionamentos e lazer, bem como a formação da sua identidade e estabelecimento de autonomia sobre a sua vida.

Com isso, o acadêmico é obrigado a vivenciar o final da adolescência e início da vida adulta, com desenvolvimento de habilidades, abandono do contexto familiar e aquisição de responsabilidades, com novas regras e exigências, por vezes, abdicando de lazer, atividades físicas e relacionamentos para dedicar-se aos estudos (COSTA DS, et al., 2020).

Após a entrada na faculdade de medicina, grandes expectativas e frustrações vão sendo criadas. O curso possui uma estrutura extensa e rigorosa, devido à complexidade de conteúdos ao longo do curso e de exigências do desempenho de atividades, que necessitam de bastante conhecimento teórico e prático do profissional. Na jornada da profissão médica, o eterno estudante é cobrado diariamente, não só quanto a competência profissional, mas quanto à ética e moralidade, sendo submetido por vezes a situações desconfortáveis, além das enfermidades constantes, sofrimento e dores de pessoas que dependem do seu cuidado. Como consequência disso, a saúde mental e física dos acadêmicos e médicos tem sido afetada de forma preocupante, o que tem levado ao estímulo de pesquisas nessa temática para o desenvolvimento de medidas que visem melhorar a qualidade de vida dos estudantes e profissionais (DE LIMA LD, et al., 2019).

Ao longo do curso de medicina, a maioria dos estudantes procuram assistência psicológica e médica pelo menos uma vez devido a estresse, cansaço, ansiedade, depressão e outras doenças relacionadas à saúde mental. A saúde física e emocional é a mais afetada no ciclo básico, principalmente no final do primeiro ano do curso, que posteriormente há melhora devido a adaptação, porém não atinge os níveis basais, devido a exposição ao estresse crônico, que não se altera ao longo do tempo, permanecendo moderadamente elevado. Embora os alunos mais avançados no curso apresentem melhora no bem-estar geral, permaneceram as preocupações com as dificuldades, como insegurança, ansiedade, irritabilidade e sensação de falta de controle emocional (MCKERROW I, et al., 2020).

Quando questionados sobre os fatores que interferem no desempenho acadêmico dos estudantes de medicina, a grande maioria afirma que a extensa quantidade de conteúdo abordados no curso e o volume de trabalhos e responsabilidades exigidos dos alunos, são o principal fator desencadeante, sendo o cansaço durante as aulas, o principal fator apontado, onde a maioria considera que não consegue estudar todos os assuntos ministrados de forma satisfatória. Revela-se ainda, que a maioria dos estudantes de medicina consideram que o curso interfere negativamente em outros aspectos da sua vida pessoal, no âmbito físico e

emocional, como na falta de tempo para lazer, prática de atividade física ou no âmbito social, prejudicando relacionamento com amigos e familiares, o que demonstra um expressivo descontentamento (SIEBRA SM, et al., 2021).

O fator sono, também demonstra um aspecto importante na vida do estudante de medicina, uma vez que distúrbios de sono afetam não só a integridade física, como emocional e social, podendo desencadear desde cansaço, falhas de memória, dificuldade de atenção, problemas de aprendizagem e alterações de humor (MARTINS JMS, et al., 2022). Há relação entre ciclo sono-vigília e ansiedade em estudantes de medicina, uma vez que estudantes de medicina que mantem seu ciclo sono-vigília com maior irregularidade apresentam maiores índices de ansiedade (CAMPELO AB, et al., 2023).

Atrelado a ocorrência de distúrbios da saúde mental, observa-se também, o uso e dependência de substâncias que atuam sobre o SNC, como o álcool, cigarro, anfetaminas e outras drogas, muitas vezes com finalidade do aumento de performance nos estudos ou mesmo propiciado pelo contexto social, uma vez que o ambiente universitário apresenta-se como uma oportunidade de independência e desenvolvimento, estimulando a formação social do indivíduo, muitas vezes com socialização e exposição a festas, locais onde o álcool e outras drogas são frequentemente encontrados (MENDOÇA AK, et al., 2018).

Quanto ao uso de substâncias para o aumento de performance, o uso de substâncias estimulante do SNC, como o metilfenidato e outros medicamentos para o tratamento do Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH), vem aumentando entre os estudantes de medicina, uma vez que grande parte dos acadêmicos dorme em média 5 horas diárias, sobrecarregados com extensa carga horária de aulas da grade curricular e várias horas de estudos extraclasse. Todavia, o seu uso prolongado de forma inadequada, além de poder levar à dependência química, pode causar modificação do raciocínio, humor e comportamento, podendo não só gerar uma redução do desempenho acadêmico, como alguns transtornos psiquiátricos (SILVA GRF, et al., 2023; DE MENEZES JWR e MAIA JLF, 2021).

Além dos estimulantes com finalidades de melhoria do desempenho de estudo, outras Substâncias Psicoativas (SPA) também são usadas de forma recreativa entre os estudantes de Medicina, sendo as mais consumidas: álcool, ansiolíticos, sedativos, hipnóticos, cannabis e tabaco (SIEBRA SM, et al., 2021).

Estresse crônico como precursor de Transtornos Mentais Comuns

O estresse persistente pode predispor o indivíduo a sintomas de ansiedade e depressão, principalmente quando associados a outros fatores de vulnerabilidade, como sentimento de incapacidade, culpa, medo, tristeza profunda, muitas vezes associado a desgastes como irritabilidade, insônia, fadiga, esquecimentos, dificuldades, má digestão, alteração de apetite e dores de cabeça. Com isso, a relação entre estresse e depressão é clara, tendo em vista que a continuidade de situações estressantes proporciona condições de esgotamento físico e mental ao indivíduo, levando à depressão (COSTA DS, et al., 2020; AHMADY S, et al, 2019).

Os Transtornos Mentais Comuns (TMC), também conhecidos como transtornos psiquiátricos menores ou transtornos mentais não psicóticos, englobam uma variedade de quadros clínicos em que os indivíduos apresentam sintomas de ansiedade, depressão, fadiga, insônia, nervosismo, estresse, esquecimento e irritabilidade.

No entanto, a descrição de sinais e sintomas isolados não preenche os critérios formais necessários para diagnósticos de depressão e/ou ansiedade, de acordo com as definições nos manuais *Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais: DSM-5*, Classificação Internacional de Doenças (CID-11) e *World Health Organization (WHO)*. Apesar disso, a intensidade e a frequência desses sintomas podem causar sofrimento psicológico significativo, afetando as atividades diárias, os relacionamentos interpessoais e a qualidade de vida dos afetados (LOPES FM, et al., 2022).

O número de TMC na população tem aumentado em todo o mundo, afetando principalmente o sexo feminino e indivíduos baixa renda, com predomínio da manifestação de sintomas de ansiedade e depressão. A prevalência de TMC no Brasil varia de forma significativa, representando uma parcela considerável da

população com necessidade de atendimento voltado para saúde mental. Dentre os diferentes grupos sociais, os estudantes universitários, são particularmente vulneráveis ao desenvolvimento de transtornos psiquiátricos como ansiedade e depressão. Estudos utilizando métodos de avaliação como o *Self Reporting Questionnaire* (SRQ-20), *Beck Anxiety Inventory* (BAI) e *Beck Depression Inventory* (BDI), revelam uma alta prevalência desses transtornos, especialmente entre estudantes de Medicina de várias partes do país e do mundo (PACHECO et al., 2017; SACRAMENTO BO, et al., 2021).

Um estudo examinou associações entre diferentes fontes de estresse crônico (acadêmico, futuro, colegas, amigos, romance, aparência, saúde, doença crônica, financeiro, trabalho, família) percebido e comportamentos deletérios (sintomas de transtorno alimentar, sono insuficiente e atividade física vigorosa insuficiente) entre estudantes universitários do primeiro ano. Efeitos moderadores de gênero e sintomas de ansiedade/depressão moderados a graves também foram testados.

Cerca de 19% dos estudantes do primeiro ano relataram sintomas de transtornos alimentares, 42% sono insuficiente e 43% atividade física vigorosa insuficiente. O estresse crônico percebido aumentou as chances de relatar esses comportamentos deletérios. Os sintomas de ansiedade/depressão foram moderados a graves. O estresse relacionado à aparência e à saúde foi associado a sintomas de transtorno alimentar. O estresse relacionado à saúde e ao amor foi associado ao sono insuficiente e o estresse relacionado à saúde foi associado à atividade física vigorosa insuficiente (FRUEHWIRTH JC, et al., 2023).

Diferentes transtornos mentais em estudantes de medicina

Dentre os transtornos mentais que acometem estudantes, a ansiedade e depressão se manifestam entre os mais prevalentes, uma vez que boa parte dos estudantes apresentam sentimentos de insuficiência, baixa autoestima e autoconfiança, levando cada vez mais a diminuição do rendimento no estudo. Sintomas de ansiedade, como taquicardia, transpiração excessiva e nervosismo, assim como sintomas de depressão, como desânimo e falta de motivação, são os mais frequentemente encontrados, principalmente em estudantes da área da saúde, sobretudo estudantes de medicina. Estudos sobre a prevalência de ansiedade e depressão em acadêmicos de medicina, indicam em média um terço da população avaliada apresenta sintomas de depressão e ansiedade, nos estágios leve, moderado e grave, enquanto uma pequena parcela não apresenta nenhum sintoma relacionado à depressão e ansiedade (ABDULGHANI HM, et al, 2020; LOPES FM, et al., 2022; SACRAMENTO BO, et al., 2021).

O uso de cigarros eletrônicos é relativamente comum em estudantes universitários, e o uso foi associado a vários problemas, como pior desempenho acadêmico, maior probabilidade de uso de outras substâncias e maiores taxas de ansiedade, Transtorno do Déficit de Atenção com Hiperatividade (TDAH) e Transtorno de Estresse Pós-Traumático (TEPT). O uso de cigarro eletrônico também foi associado a taxas mais altas de impulsividade na Escala de Impulsividade Barratt. Os efeitos do consumo de cigarros eletrônicos no desenvolvimento do cérebro e na saúde mental merecem estudos mais aprofundados (GRANT JE, et al., 2019).

Os determinantes psicossociais desempenham um papel significativo na formação da saúde mental e da qualidade de vida dos estudantes universitários, incluindo os médicos. Os resultados indicam que os problemas de saúde mental dos médicos são particularmente manifestados pela síndrome da fadiga crônica e pela síndrome de Burnout, e estão relacionados com a exposição ao estresse crônico no local de trabalho. Além disso, os dados sugerem que os problemas de saúde mental mais importantes dos estudantes de medicina e dos jovens médicos incluem a dependência do álcool e o consumo arriscado de álcool, a depressão e a potencial ideação suicida (SZEMIK S, et al., 2020).

A prevenção é necessária desde o início dos estudos em medicina, para detectar precocemente maus resultados de saúde mental. Um estudo determinou a prevalência e associação do acompanhamento psiquiátrico ou psicológico em uma amostra nacional francesa de estudantes de graduação e pós-graduação de medicina (EGPM). No geral, 12,2% foram acompanhados por psiquiatra e/ou psicólogo, 20,5% deles eram consumidores regulares de ansiolíticos e 17,2% deles eram consumidores regulares de antidepressivos. Ser acompanhado por psiquiatra e/ou psicólogo esteve associado à idade mais avançada, sexo feminino,

transtorno atual por uso de álcool, maior uso de ansiolítico e antidepressivo, bem como menor qualidade de vida em saúde mental. Esses estudantes relataram maior consumo de antidepressivos e ansiolíticos, sofrimento psíquico e alteração na qualidade de vida, associados à pressão profissional e a questões pessoais (FOND G, et al., 2019).

A associação entre qualidade de vida e presença de sintomas de depressão, ansiedade e estresse foram avaliados em estudantes de medicina. Os sintomas de depressão, ansiedade e estresse foram prevalentes e impactaram negativamente na qualidade de vida dos estudantes, principalmente na presença de sintomas depressivos. A gravidade dos sintomas associou-se desfavoravelmente à qualidade de vida (FREITAS PHB, et al., 2023).

Os determinantes da qualidade de vida entre estudantes de medicina na Polônia antes e durante a pandemia da COVID-19 foram determinados. Identificaram que o período de pesquisa anterior à pandemia da COVID-19 foi o fator de risco para menor qualidade de vida nos domínios somático e ambiental. Confirmou-se também que determinantes como má situação financeira, baixa frequência de atividade física e mau estado de saúde autodeclarado prejudicaram os escores de qualidade de vida (QV) em todos os domínios. Os resultados também mostraram que os domínios somáticos e ambientais declarados da QV entre estudantes de medicina foram melhores durante o período da pandemia da COVID-19 (SZEMIK S, et al., 2022).

A aplicação do conceito de Burnout a estudantes de medicina antes da residência é relativamente recente. Estimou-se a prevalência de Burnout em estudantes de medicina em todo o mundo, que representou 44,2%. A prevalência foi estimada em 40,8% para “exaustão emocional”, 35,1% para “despersonalização” e 27,4% para “realização pessoal”. Não houve diferença significativa de gênero no Burnout. A prevalência do burnout foi ligeiramente diferente entre países, com uma prevalência mais elevada na Oceania e no Médio Oriente do que em outros continentes. Mais uma vez, as pesquisas destacam o alto nível de sofrimento na população médica (FRAJERMAN A, et al., 2019).

Estratégias de Enfrentamento e prevenção contra desenvolvimento do estresse

As estratégias de enfrentamento podem ser definidas como medidas comportamentais ou cognitivas utilizadas para se adaptar frente a fatores estressores, atenuando-se seus efeitos. O entendimento de seus impactos é de grande valia, uma vez que a compreensão permite o esforço cognitivo, comportamental ou emocional, necessário para reduzir ou tolerar os efeitos do estresse sobre o indivíduo. As estratégias de *coping*, como também podem ser chamadas, são divididas em duas categorias: focada no problema, como forma direta de tentar resolvê-lo ou controlá-lo; e focada na emoção, caracterizada por ações voltadas para regular os estados emocionais ocasionados pelo fator estressante (PEREIRA FEL, et al., 2020; YOSETAKE A, et al., 2019).

Quanto aos tipos de estratégias de enfrentamento pode-se encontrar: o confronto, nos quais o indivíduo apresenta uma conduta ativa em relação ao fator estressor; o afastamento, como mecanismo de defesa, onde se evita confrontar a ameaça, não mudando a situação; o autocontrole, quando o indivíduo busca o controle das emoções diante dos estímulos estressantes; a fuga ou esquiva, quando fantasia-se sobre soluções alternativas para as adversidades sem tomar de fato atitudes para alterá-las, havendo esforços para evitar a situação estressante; o suporte social, relacionado ao apoio encontrado em familiares, amigos e/ou ambiente; a aceitação, quando o indivíduo aceita a realidade e envolve-se no processo de lidar com o estresse; e resolução do problema, quando há planejamento para lidar com os fatores estressantes, na qual ao invés de ignorar a situação estressante, muitas vezes há mudança de atitudes, ambientes, pensamentos e/ou comportamentos, sendo capaz de lidar com as cobranças das pessoas e do ambiente ao seu redor, reduzindo a exposição à fatores de estresse (PEREIRA FEL, et al., 2020; FREIRE et al., 2020).

Pesquisas demonstram que acadêmicos que adotam as estratégias de enfrentamento focadas no problema, na qual há tentativa de manejar, resolver e reavaliar a situação e/ou busca de suporte social, com apoio familiar, de colegas ou profissional, tendem a lidar melhor com as questões de estresse, resultando em um melhor ajustamento e adaptação acadêmica. A prática religiosa, assim como o foco no problema e o suporte social, também são ferramentas eficazes, uma vez que foi observada grande influência positiva na

tomada de decisão e autocontrole, impactando positivamente sobre a verificação de soluções (LUCA L, et al., 2018; SOARES AB, et al., 2019).

Quanto a correlação entre estratégias de enfrentamento e estresse em estudantes de medicina, observou-se que na fase de alerta do estresse, os estudantes utilizam com maior frequência estratégias de confronto e aceitação baseando-se no problema. Já na fase de resistência observou-se relação à estratégia de fuga e esquiva, buscando soluções no qual saiam da situação ou as evitem, algo preocupante, pois, os fatores estressantes frequentes muitas vezes quando sem controle do mesmo, pode-se levar o indivíduo a fase de exaustão ou ainda a depressão (PEREIRA FEL, et al., 2020).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao ingressar no curso de medicina, o acadêmico passa por um processo de adaptação e aumento das responsabilidades, alterando o estilo de vida, referindo a grande dedicação exigida pelo curso, iniciando uma trajetória em tempo integral, que o expõe a diversos fatores estressantes, como sacrificando horas de lazer e convívio social. Portanto, a experiência acadêmica e suas inúmeras possibilidades diferenciadas, atrai a ingestão de substâncias psicoativas, predispõe a acidentes, comportamentos de risco e distúrbios do sono. Enfatiza-se a importância das faculdades, seus departamentos pedagógicos e as organizações de saúde tomarem ciência da realidade, reconhecendo esses desafios para elaborar estratégias assistenciais aos acadêmicos, bem como na prevenção de distúrbios de saúde mental. Devem ser desenvolvidos programas de saúde pública para ajudar os estudantes de medicina nos seus estudos a fim de prevenir problemas de dependência e sofrimento profissional posteriores, para melhorar o atendimento aos seus futuros pacientes.

REFERÊNCIAS

1. ABDULGHANI HM, et al. Association of COVID-19 pandemic with undergraduate medical students' perceived stress and coping. *Psychology research and behavior management*, 2020; 13: 871-881.
2. AHMADY S, et al. Factors related to academic failure in preclinical medical education: A systematic review. *Journal of Advances in Medical Education & Professionalism*, 2019; 7(2): 74.
3. CAMPELO AB, et al. Avaliação da qualidade de sono em estudantes de medicina de centro universitário privado em Teresina. *Research, Society and Development*, 2023; 12(5): e2312541393.
4. CONCEIÇÃO LS, et al. Saúde mental dos estudantes de medicina brasileiros: uma revisão sistemática da literatura. *Avaliação: Revista da Avaliação da Educação Superior (Campinas)*, 2019; 24(3): 785-802.
5. COSTA DS, et al. Sintomas de depressão, ansiedade e estresse em estudantes de Medicina e estratégias institucionais de enfrentamento. *Revista Brasileira de Educação Médica*, 2020; 4(1): e040.
6. DA COSTA ANACLETO Y, et al. Estresse e correlatos com características de saúde e sociodemográficas de estudantes de medicina. *CES Medicina*, 2018; 32(3): 215-225.
7. DA COSTA MONTEIRO P, et al. A sobrecarga do curso de Medicina e como os alunos lidam com ela. *Brazilian Journal of Health Review*, 2019; 2(4): 2998-3010.
8. DE LIMA LD, et al. Avaliação do nível de estresse em acadêmicos de medicina. *Caderno de Graduação- Ciências Humanas e Sociais - UNIT – ALAGOAS*, 2019; 5(2): 79-92.
9. DE MENEZES JWR e MAIA JLF. Uso de metilfenidato nos estudantes da graduação de medicina em universidades brasileiras: uma revisão bibliográfica. *Revista Eletrônica Acervo Científico*, 2021; 25(1): e7616.
10. FOND G, et al. Psychiatric and psychological follow-up of undergraduate and postgraduate medical students: Prevalence and associated factors. Results from the national BOURBON study. *Psychiatry Res*, 2019; 272: 425-430.
11. FRAJERMAN A, et al. Burnout in medical students before residency: A systematic review and meta-analysis. *Eur Psychiatry*, 2019; 55: 36-42.
12. FREIRE C, et al. Coping strategies and self-efficacy in university students: A person-centered approach. *Frontiers in psychology*, 2020; 11(1): 841.

- 13.FREITAS PHB, et al. Symptoms of depression, anxiety and stress in health students and impact on quality of life. *Rev Lat Am Enfermagem*, 2023; 17(31): e3884.
- 14.FRUEHWIRTH JC, et al. Perceived stress, mental health symptoms, and deleterious behaviors during the transition to college. *PLoS One*, 2023; 18(6): e0287735.
- 15.GRANT JE, et al. E-cigarette use (vaping) is associated with illicit drug use, mental health problems, and impulsivity in university students. *Ann Clin Psychiatry*, 2019; 31(1): 27-35.
- 16.LOPES FM, et al. Transtornos mentais comuns em estudantes universitários: uma revisão sistemática da literatura. *Revista Psicologia em Pesquisa*, 2022; 16(1): 1-23.
- 17.LUCA L, et al. Relaciones entre estrategias de coping y adaptabilidad académica enestudiantes universitarios. *Revista Brasileira de Orientação Profissional*, 2018; 19(2): 169-176.
- 18.MARTINS JMS, et al. Estilo de vida e qualidade do sono de estudantes de medicina em uma universidade pública, durante a pandemia da COVID-19: um estudo transversal. *Revista de Medicina*, 2022; 101(2): 1-6.
- 19.MCKERROW I, et al. Trends in medical students' stress, physical, and emotional health throughout training. *Medical education online*, 2020; 25(1): 1709278.
- 20.MENDONÇA AK, et al. Fatores associados ao consumo alcoólico de risco entre universitários da área da saúde. *Rev Bras Educ Med*, 2018; 42(1): 207-15.
- 21.MIRANDA IM, et al. Qualidade de vida e graduação em Medicina. *Revista Brasileira de Educação Médica*, 2020; 44(3): e086.
- 22.PEREIRA FEL, et al. Estresse, depressão e a relação com o “coping” em acadêmicos de medicina. *Revista Eletrônica Acervo Saúde*, 2020; 55(1): e4077.
- 23.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(1): e021.
- 24.SIEBRA SM, et al. Prevalência do consumo de substâncias psicoativas entre estudantes de medicina no interior do Nordeste brasileiro. *Revista Brasileira de Educação Médica*, 2021; 45(4): e222.
- 25.SILVA GRF, et al. Fatores associados à qualidade do sono do estudante de medicina. *Revista Eletrônica Acervo Científico*, 2023; 45: e13481.
- 26.SILVA RC, et al. Qualidade de vida e transtornos mentais menores dos estudantes de medicina do Centro Universitário de Caratinga (UNEC) - Minas Gerais. *Revista Brasileira de Educação Médica*, 2020; 4(2): e064.
- 27.SOARES AB, et al. Situações interpessoais difíceis: relações entre habilidades sociais e coping na adaptação acadêmica. *Psicologia: Ciência e Profissão*, 2019; 39, e183912.
- 28.SZEMIK S et al. The review of prospective studies on mental health and the quality of life of physicians and medical students. *Med Pr*, 2020; 71(4): 483-91.
- 29.SZEMIK S, et al. The Association between COVID-19 Pandemic and the Quality of Life of Medical Students in Silesian Voivodeship, Poland. *Int J Environ Res Public Health*, 2022; 19(19): 11888.
- 30.TEIXEIRA LA, et al. Saúde mental dos estudantes de Medicina do Brasil durante a pandemia da *coronavirus disease* 2019. *J. Bras. Psiquiatr*, 2021; 70(1): 21-9.
- 31.YOSETAKE A, et al. Estresse percebido em graduandos de enfermagem. *Revista Eletrônica Saúde Mental Álcool Drog. (Online)*, 2019; 14(2): 117-24.