

Ansiedade, depressão e ideação suicida entre estudantes de medicina: uma revisão de literatura

Aline Caldas Léon¹, João Vieira da Mota Neto¹, Mayara Reple Achcar¹, Dayse Vieira Santos Barbosa¹, Rúbia Mariano da Silva², Welton Dias Barbosa Vilar², Leonardo Machado³.

1. Discente do curso de Medicina do Centro Universitário UniEVANGÉLICA.

2. Docente curso de Medicina do Centro Universitário UniEVANGÉLICA.

3. Médico psiquiatra, Professor Adjunto de Psiquiatria e Psicologia Médica da UFPE, preceptor da residência de psiquiatria do HC-UFPE e doutor em neuropsiquiatria pela UFPE.

RESUMO: Conceito fundamental e intrínseco à prática médica psiquiátrica, a saúde mental pode ser definida como termo de significado substancialmente subjetivo, com vistas ao nível de qualidade de vida emocional e cognitiva. Em meio a um ambiente de constante exposição ao estresse, tem-se observado, entre os estudantes de medicina, a ocorrência de um grande número de afecções psiquiátricas, entre as quais se destacam a ansiedade, a depressão e a ideação suicida. O presente estudo tem, por objetivo, analisar as diferentes modalidades de transtornos mentais entre estes estudantes, relacionando-os com seus respectivos fatores predisponentes. Metodologicamente, foi realizado um estudo descritivo, baseado em uma revisão de literatura, com o uso de vinte e quatro artigos publicados entre os anos de 2008 e 2019, que abrangem os critérios epidemiológicos, clínicos e preventivos das afecções em questão. Conclui-se, desta maneira, que a grande exposição a fontes estressoras – sejam elas internas ou externas –, constantes no meio acadêmico médico, são fundamentais para o desenvolvimento dos transtornos mentais aqui expostos. É possível, porém, que, por meio de ações interventivas, o número de desfechos potencialmente fatais e desfavoráveis sejam evitados, configurando os transtornos em questão como preveníveis e passíveis de identificação e tratamento.

Palavras-chave:

Estudantes de medicina. Saúde mental. Prevenção. Revisão de literatura.

INTRODUÇÃO

Conceito fundamental e intrínseco à prática médica psiquiátrica, a saúde mental pode ser definida como termo de significado substancialmente subjetivo, com vistas ao nível de qualidade de vida emocional e cognitiva. Dentro desta perspectiva, pode-se incluir a capacidade individual de busca pelo equilíbrio entre atividades e esforços que atinjam a resiliência psicológica, assim como a habilidade de administrar a própria existência diante dos desafios inerentes às circunstâncias externas (OMS, 2002).

No que diz respeito à saúde do estudante de medicina, têm-se observado, nos últimos anos, em conformidade com os achados entre a população geral, extrema negligência à saúde mental. Nota-se a existência de grande dificuldade de se abordar o tema, fato que o configura como um estigma, mesmo entre médicos e estudantes. Desta maneira, corrobora-se para o aumento dos índices de prevalência das mais variadas formas de transtornos mentais, tais como a ansiedade, a depressão e a ideação suicida.

Entre os universitários, o estudante de medicina configura-se como um dos maiores alvos da presença de transtornos mentais, devido à influência de fatores internos e externos que o predispõem para tal. Dentre os fatores externos, observa-se a presença de extensa grade horária curricular, aumento de responsabilidades e estresse diante da nova realidade vivenciada, maior exposição ao sofrimento e à morte de outrem e quebras de expectativas idealizadas ao se adentrar ao curso. Dentre os fatores internos, pode-se destacar elevada cobrança pessoal, perda da qualidade de sono, sentimento de pertencimento frustrado, solidão e desesperança (REGIS et al., 2018; LI; DORSTYN; JARMON, 2019).

Pode-se correlacionar a presença de comorbidades psíquicas, ainda, aos diversos desafios enfrentados pelos estudantes no decorrer de cada um dos semestres de curso. Tal fato demonstra a existência de variados níveis de ansiedade e fatores predisponentes de outros transtornos além da ansiedade, tais como a depressão e, até mesmo, a ideação suicida e o suicídio consumado (MOUTINHO et al., 2017).

O objetivo desta revisão de literatura é analisar as diferentes modalidades de transtornos mentais entre os estudantes de medicina, relacionando-os com seus respectivos fatores predisponentes, e evidenciar a necessidade imperativa de se estabelecer medidas de intervenção eficazes que modifiquem sua progressão para um possível desfecho fatal.

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo descritivo, baseado em uma revisão da literatura, método de pesquisa que permite a síntese de múltiplos estudos publicados e possibilita conclusões gerais a respeito de uma particular área de estudo. Este método inclui a análise de pesquisas relevantes que dão suporte para a tomada de decisão e para a melhoria da prática clínica, possibilitando a síntese do estado do conhecimento de um determinado assunto, além de apontar lacunas do conhecimento que precisam ser preenchidas com a realização de novos estudos.

Foram utilizadas as seguintes etapas para a construção desta revisão: identificação do tema; seleção da questão de pesquisa; coleta de dados pela busca na literatura, nas bases de dados eletrônicas, com estabelecimento de critérios de inclusão e exclusão para selecionar a amostra; elaboração de um instrumento de coleta de dados com as informações a serem extraídas; avaliação dos estudos incluídos na revisão integrativa; interpretação dos resultados e apresentação dos resultados evidenciados.

Para se atingir o objetivo do presente trabalho, executou-se uma busca de artigos publicados entre os anos de 2008 e 2019, nas seguintes bases de dados, por ordem de consulta: SciELO (Scientific Electronic Library Online), PUBMED (National Library of Medicine and National Institutes of Health) e MEDLINE (Medical Literature Analysis Retrieval System Online). Os critérios de inclusão dos estudos foram: artigos disponíveis gratuitamente com texto completo; estudos publicados nos idiomas português e inglês; artigos que trouxessem dados clínicos, epidemiológicos e comparativos a respeito da prevalência de diferentes transtornos psiquiátricos encontrados entre os estudantes de medicina; e artigos publicados e indexados nos referidos bancos de dados. Foram excluídos artigos disponíveis apenas em resumo, estudos publicados em fontes que não sejam disponíveis eletronicamente, como artigos, livros, monografias, dissertações e teses, comentários e cartas ao leitor.

Dos descritores identificados como “saúde mental”, “estudante de medicina”, “ansiedade”, “depressão” e “suicídio”, foram selecionados vinte e quatro artigos publicados entre os anos de 2008 e 2019.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Aspectos epidemiológicos

Segundo a análise e a discussão conjunta dos artigos, constatou-se que o desenvolvimento de ansiedade e de outros transtornos decorrentes desta, tais como a depressão e a ideação suicida, estão intimamente associados ao estresse ao qual os acadêmicos de medicina são expostos durante o curso. Pode-se dizer, desta maneira, que as afecções psiquiátricas mais comumente desenvolvidas no meio acadêmico possuem relações complexas e interdependentes (MOUTINHO et al., 2019).

As escolas médicas brasileiras são reconhecidas e apontadas, por diversos estudos acerca do tema, como grande fator desencadeador de estresse, possuindo influência negativa sobre a qualidade de vida e sobre o bem-estar físico e psicológico dos estudantes. As taxas de transtornos mentais, neste grupo, costumam ser iguais ou superiores a 50%. Em todos os estudos realizados, em diferentes épocas e países, nota-se superioridade desta taxa em relação ao número de casos de transtornos mentais gerados por fatores estressores, quando avalia-se a população geral (GONÇALVES; DE FREITAS; SEQUEIRA, 2011; XIMENES; NEVES, 2018).

De acordo com dados da Organização Mundial da Saúde (OMS), o Brasil possui as maiores taxas de indivíduos com transtornos de ansiedade em todo o mundo. É estimado que 9,3% dos brasileiros apresentem algum tipo de transtorno ocasionado pela ansiedade, sendo as mulheres as mais afetadas, em comparação aos homens, com taxas de prevalência de 7,7% e 3,6%, respectivamente (XIMENES; NEVES, 2018).

Ainda de acordo com a OMS, no que diz respeito à depressão, estima-se que mais de 300 milhões de indivíduos – 5% da população mundial – a possuam em todo o mundo. Entre 2005 e 2015, houve um aumento significativo – em 18% – destes números, fato que demonstra o aumento do número de casos na última década. Entre os estudantes de medicina, observou-se, em um estudo realizado na Universidade Federal de Uberlândia (UFU), que a depressão foi o transtorno mental mais evidentemente encontrado, sendo que 79% dos alunos apresentaram algum sintoma depressivo: destes, 29% apresentaram sintomas de grau leve, 31%, sintomas de grau moderado, e 19,25%, sintomas de grau grave (DELLA SANTA; CANTILINOI, 2016; CARDOSO, 2017; CIZIL; BELUCO, 2019).

Os dados relacionados à ideação suicida, por sua vez, revelam que, no Brasil, nos últimos vinte e cinco anos, a mortalidade por suicídio entre jovens e adolescentes aumentou em cerca de 30%. O suicídio é considerado, desta forma, um problema de saúde pública em todo o país. Considerando que, em 2005, foram registradas 8.550 mortes por suicídio, o Brasil foi classificado como um entre os dez países com as mais altas taxas de suicídio em todo o mundo (VIDAL; GONTIJO; LIMA, 2013; DELLA SANTA; CANTILINOI, 2016).

Aspectos clínicos

Os transtornos mentais apresentados no presente trabalho – ansiedade, depressão e suicídio – necessitam ser devidamente elucidados, para que se obtenha sucesso em sua identificação, tratamento e prevenção, e para que se possa evitar um desfecho potencial gerador de prejuízos físicos e emocionais ao estudante e a seus familiares.

Ansiedade

A ansiedade, geralmente percebida como um estado de alerta, se define como estado gerador de tensão e maior gasto energético, estando associada à percepção aumentada do ambiente, com visualizações, consciente ou inconscientemente, da ocorrência de perigo. Geralmente, ocasiona mudança do estado físico e psíquico, com projeção negativa a respeito do futuro, mas com possibilidade de modificação de seu curso de ação (ALVES, 2014; DE AQUINO et al., 2017).

Quando em situações normais, a ansiedade gera modificação do comportamento ambiental – definido como “luta” –, na qual o acadêmico consegue focar sua atenção e se disciplinar, diante de determinado desafio. Desta maneira, há aumento de seu rendimento e de sua produtividade. Quando

patológica, a ansiedade pode levar uma resposta de “congelamento” – definida como “fuga” –, na qual o estudante adota comportamentos que, conseqüentemente, reduzem seu rendimento e sua produtividade, tais como a procrastinação e o aumento do número de saídas de seu local de moradia. Desta maneira, depreende-se um ciclo vicioso, responsável por diminuição da autoestima do acadêmico (ALVES, 2014).

No contexto inerente à faculdade de medicina, nota-se que estudantes dos primeiros semestres possuem maiores índices de ansiedade, quando comparados a estudantes de semestres posteriores, devido à maior presença de expectativas, seguidas por períodos de frustração, além da necessidade de se adaptar a um novo ambiente, com maior exposição a situações de estresse. Nota-se, da mesma maneira, que estudantes pertencentes aos dois últimos anos de curso, por possuírem maiores expectativas e deslumbramento pela vida profissional, se mostram com menores índices de ansiedade, apesar de também a terem, em maior grau, no último semestre, devido ao estresse diante da realização de provas para que se adentre à residência médica (MOUTINHO et al., 2017).

Suicídio

O comportamento relacionado ao suicídio, fenômeno humano complexo e universal, abrange todo e qualquer ato por meio do qual um indivíduo causa uma lesão a si próprio, independentemente do grau de intenção letal e do conhecimento do verdadeiro motivo deste ato. Devido à sua complexidade, pode-se dividi-lo em algumas classes, as quais se destacam: a) o para-suicídio – tentativa de suicídio em que a verdadeira intenção não é se pôr fim à vida; b) a tentativa de suicídio – ato em que se possui a intenção de se pôr fim à vida, com maior intencionalidade quando comparado ao para-suicídio, mas não alcançado por determinada razão; e c) o suicídio consumado – ato voluntário, por meio do qual o indivíduo possui a intenção de pôr fim à própria vida, alcançando seu objetivo (GONÇALVES; DE FREITAS; SEQUEIRA, 2011; VIDAL; GONTIJO; LIMA, 2013).

No contexto inerente à faculdade de medicina, nota-se que o aumento dos índices de suicídio no meio universitário está intimamente associado à presença, entre os acadêmicos, de sintomatologia convergente ao estresse, à ansiedade e a quadros depressivos com marcada ideação suicida. O fato de se viver, durante o período acadêmico, em um ambiente de constantes mudanças e conturbações, marcado por grandes desafios e incertezas, possui notória influência para o desenvolvimento de sintomatologia psiquiátrica, a qual pode culminar, fatalmente, com o ato suicida (GONÇALVES; DE FREITAS; SEQUEIRA, 2011).

Fatores de risco

O desenvolvimento de transtornos mentais durante a vida acadêmica, assim como ocorre no curso de outras patologias, está intimamente relacionado à exposição a determinados fatores. As diferentes condições a que se é exposto podem variar em grau e intensidade. O desenvolvimento da ansiedade – decorrente do estresse –, da depressão e da ideação suicida está, desta maneira, intrinsecamente relacionado ao número e à intensidade das fontes estressoras.

O estresse, fator protagonista para o desenvolvimento de ansiedade e depressão, está relacionado a um amplo número de condições. Entre elas, pode-se citar o fato de se pertencer ao sexo feminino; o grande número de estágios realizados desde o princípio do curso; o alto grau de compromisso e responsabilidade do estudante em relação à faculdade; a presença de personalidade perfeccionista, que resulta em dificuldade de se lidar com falhas; a privação de sono; a maior exposição à dor, ao sofrimento e à morte de pacientes; a redução da disponibilidade de horários para lazer; a exposição a um ambiente altamente competitivo; a baixa satisfação com a jornada acadêmica, em seus dois primeiros anos; a separação entre o acadêmico e seus amigos e familiares; o abuso realizado por preceptores; e o acompanhamento de atendimentos desumanizados (REGIS et al., 2018; MOUTINHO et al., 2019).

O Transtorno de Ansiedade Social (TAS) – transtorno no qual se possui medo da própria performance individual, quando o indivíduo se expõe a situações e a outros indivíduos não familiares a ele, experimentando sensações de julgamento, envergonhamento e humilhação – podem desencadear o aparecimento de sintomas depressivos, assim como contribuir para o aumento de outros sintomas previamente existentes, prejudicando o desempenho acadêmico e as relações interpessoais do estudante. Dentre os fatores predisponentes para a aquisição de TAS, encontra-se a dificuldade de se fazer amigos, a presença de sinais e sintomas depressivos, o tratamento de outras comorbidades psicológicas e/ou psiquiátricas antes de se adentrar ao curso e a consideração de abandoná-lo (ANGÉLICO; CRIPPA, 2012; REGIS et al., 2018).

Pode-se afirmar, ainda, que o TAS está mais associado à metodologia de aprendizagem baseada em problemas (ABP ou, em inglês, PBL – Problem Based Learning), quando comparada às metodologias tradicionais de ensino. Tal fato pode ser explicado pela necessidade de maior proatividade presente neste método, além da exposição a fatores estressantes, tais como o julgamento que se sofre por colegas e a necessidade de estudos prévios às aulas. Estes fatores estão altamente relacionados a maiores índices de sofrimento psíquico, uma vez que apontam para um maior número de responsabilidades. Em defesa, a hipótese levantada por algumas das faculdades que utilizam a ABP como metodologia de ensino é a de que a constante exposição aos desafios geraria uma aprendizagem ativa, centrada no aluno, com consequente “dessensibilização” sistemática: o indivíduo, após repetidas confrontações, reduziria seus sintomas relacionados à ansiedade. Muitas variáveis, porém, contrapõem esta teoria, principalmente no que diz respeito à maior prevalência de ansiedade, independentemente do método de ensino adotado, entre

estudantes do sexo feminino, mais jovens e/ou com familiares que apresentem transtornos psiquiátricos (RODRIGUES et al., 2019; TORRES; SAMPAIO; CALDEIRA, 2019).

Em relação ao suicídio, a identificação dos fatores de risco torna-se crucial. Esta condição é uma das principais causas de morte entre jovens no mundo, sendo, a maioria deles, universitários. São amplos os elementos que contribuem para a efetivação do ato suicida, sendo a depressão uma das principais condições. Um baixo humor crônico, desta maneira, tende a exacerbar emoções negativas, sendo, assim, um importante agravante para a busca de estratégias que visam o ato suicida (LI; DORSTYN; JARMON, 2019).

Correlacionados à depressão, fatores internos e externos ao indivíduo traçam o caminho para a piora da condição referente à ideação suicida. Dentre as circunstâncias internas, pode-se citar os distúrbios do sono, a desesperança, a autocobrança, a solidão, a frustração e a sensação de falta de propósito, ao se pensar na vida. Destes, os distúrbios de sono apresentam valor altamente significativo, uma vez que existe, além dos outros elementos, a frustração pela falta de controle do próprio sono, o sentimento de ser um fardo para os indivíduos com quem se convive e, ainda, de ter sua produtividade reduzida (GONÇALVES; DE FREITAS; SEQUEIRA, 2011; FÉLIX et al., 2016; LI; DORSTYN; JARMON, 2019).

No contexto do ambiente acadêmico, possuir condições internas que prejudicam a qualidade de vida, somadas, ainda, a fatores externos estressantes, tais como as condições relacionadas à faculdade, a pressão psicológica, a alta carga de trabalho, a dificuldade de interação com os colegas e as dificuldades enfrentadas em relação aos pacientes, traçam um curso negativo para a condição do estudante (GONÇALVES; DE FREITAS; SEQUEIRA, 2011; DELLA SANTA; CANTILINOI, 2016).

Estratégias de prevenção e controle

Uma pesquisa realizada em diversas universidades brasileiras, contando com um total de 603 estudantes de medicina, revelou que 20,1% dos indivíduos entrevistados possuíam alto grau de ansiedade, 79,9% continham grau médio e nenhum dos acadêmicos possuía baixo escore para o transtorno. A realização da pesquisa, em conjunto com outros estudos, evidenciou, desta maneira, a necessidade imperativa de se adotar estratégias que visem à identificação dos fatores de risco para o desenvolvimento de ansiedade entre os estudantes de medicina, além da criação de mecanismos que auxiliem esses alunos a terem sua saúde psíquica preservada (DELLA SANTA; CANTILINOI, 2016).

A possibilidade de se adotar intervenções cognitivo-comportamentais, disponíveis no meio acadêmico, que auxiliem a transformação da autocobrança dos estudantes, além do uso de estratégias que aumentem o sentimento de pertencimento do indivíduo à instituição e aos grupos com os quais convive, é uma alternativa que pode, em muito, auxiliar o acadêmico, à medida em que freia a ocorrência de sentimentos negativos, provenientes de fontes estressoras externas. Levando em consideração que a

esperança e as razões de se viver são fatores protetores importantes, a promoção de técnicas motivacionais que auxiliem o acadêmico a delimitar e construir metas de vida plausíveis, além de viabilizar o ensino da automotivação persistente no alcance destas metas, pode determinar a melhora progressiva dos sintomas relacionados à ansiedade e à depressão (LI; DORSTYN; JARMON, 2019).

Como estratégia adicional às intervenções cognitivo-comportamentais, encontra-se o Questionário Suicida de Comportamentos (QSC) – ou, em inglês, The Suicidal Behaviors Questionnaire (SBQ) –, ferramenta que auxilia na identificação de indivíduos mais propensos ao ato suicida. A aplicação constante deste questionário poderia elucidar, de maneira precoce, os indivíduos mais propensos a maiores sofrimentos psíquicos e emocionais, possibilitando uma intervenção direcionada, com vistas a se frear a possibilidade de ocorrência do ato suicida. Pode-se afirmar, desta forma, que o conhecimento a respeito dos aspectos que influenciam a decisão do suicídio, de maneira isolada, não é suficiente, sendo necessário compreender o processo individual como um todo. Tal fato denota, novamente, a necessidade de um acompanhamento constante, para que seja possível a elucidação do processo contínuo de gravidade, uma vez que 72% dos casos evoluem do planejamento para a tentativa real do suicídio. A aplicação do SBQ é, assim, de crucial importância para que se possa prevenir o ato suicida (BRYAN et al., 2010; DELLA SANTA; CANTILINOI, 2016; LI; DORSTYN; JARMON, 2019).

A Associação Brasileira de Psiquiatria (ABP) disponibilizou, juntamente à Sociedade Brasileira de Psicologia (SBP), em 2014, a cartilha “Suicídio: informando para prevenir”, ressaltando a importância de se conscientizar a população. A ideiação suicida é vista, assim, como passível de ser identificada e prevenida. É possível que se note, meses antes da execução do ato, diversas alterações comportamentais, tal como se observa por meio de aumento de indecisão, maior desorganização e sintomatologia depressiva constante (ABP, 2014; DELLA SANTA; CANTILINOI, 2016).

Diante da realidade de suicídios entre estudantes de diferentes faculdades de medicina no Brasil, a Universidade de São Paulo (USP) instituiu o Grupo de Assistência Psicológica ao Aluno da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (GRAPAL), a fim de que fosse possível, aos acadêmicos, obter um mecanismo de auxílio em meio a seus sofrimentos psicológicos e psíquicos. Notou-se, desta maneira, que os estudantes que procuravam o grupo continham motivos muito variados, desde dificuldades em relações amorosas e dificuldades de adaptação à faculdade – tipos de aula, quantidade de conteúdo e ausência de tempo para o lazer – a sofrimentos psíquicos decorrente de transtornos psiquiátricos (MILLAN; DE ARRUDA, 2008; DE OLIVEIRA; KAUFMAN; VIZZOTTO, 2017).

Percebeu-se, todavia, durante os vários anos da existência do GRAPAL, a existência de grande preconceito, no que diz respeito às doenças psiquiátricas e às dificuldades psicológicas, entre os próprios alunos. Muitos deixaram, assim, de procurar o grupo, ou se sentiam envergonhados ao procurá-lo. Apesar de tal fato, o GRAPAL continuou com esforços que incentivassem a busca dos alunos por assistência, fazendo-se possível a detecção dos fatores de risco e a antecipação de qualquer ocorrência fatal

entre os estudantes. A repercussão positiva deste investimento foi tal que, após vinte e um anos de existência, foi possível diminuir o coeficiente de suicídio dos alunos da Faculdade de Medicina da USP (FMUSP) em oito vezes. (MILLAN; DE ARRUDA, 2008).

Além das estratégias de apoio psicológico e das análises cognitivo-comportamentais oferecidas pelas instituições de ensino, outro importante mecanismo de melhora dos sintomas geradores de ansiedade e de quadros depressivos diz respeito à postura do indivíduo em relação a seu próprio estilo de vida. Decorre-se, desta maneira, a grande importância da realização de sessões grupais que reflitam acerca do impacto do estilo de vida na saúde física e mental, especialmente entre o primeiro e o segundo anos do curso de medicina. Tendo em vista que as principais doenças físicas e emocionais contemporâneas são fortemente influenciadas pelas escolhas feitas pelos indivíduos, é necessária a implementação da conscientização do modo de se viver (MCGRADY; BADENHOP; LYNCH, 2019).

É importante destacar, finalmente, que, apesar de terem conhecimento da necessidade de cuidar de seus pacientes, os acadêmicos de medicina pouco aprendem a cuidar de si mesmos, ou mesmo a entender a necessidade de tal cuidado. Desta maneira, a existência de uma abordagem educacional nas universidades, que fizesse com que os acadêmicos pudessem examinar seus próprios modos de vida, contribuiria para a prevenção e para a redução de casos de ansiedade, depressão e ideação suicida nas instituições de ensino. Os estudantes, segundo as evidências dos estudos realizados, estão interessados em aprender um pouco mais a respeito do estilo de vida necessário para se obter uma vida saudável física e mentalmente (MOUTINHO et al., 2017; MCGRADY; BADENHOP; LYNCH, 2019).

CONCLUSÃO

Pode-se afirmar que, embora se tenha um vasto conhecimento a respeito da necessidade de se preservar a saúde mental, muitos indivíduos ainda a negligenciam, percebendo-a como objeto de inúmeros preconceitos e julgamentos. No cenário acadêmico, mais particularmente entre os estudantes de medicina, esta realidade ainda encontra-se acentuada, e, tendo em vista as diversas condições adversas às quais os indivíduos são submetidos ao longo do curso, a incidência de transtornos psiquiátricos tem aumentado significativamente ao longo dos anos.

Transtornos mentais, entre os quais se destacam a ansiedade, a depressão e ideação suicida, têm sido, desta maneira, algumas das complicações mais comuns e constantes entre os acadêmicos de medicina, que, paradoxalmente, compreendem a necessidade do pleno estabelecimento do equilíbrio mental. Pode-se afirmar, assim, que a necessidade de planos de intervenção são de fundamental importância, para que se obtenha o alcance frente à saúde integral. Apesar de intrínseca ao reconhecimento, a identificação sintomatológica, por si só, não é suficiente para que se possa prestar auxílio aos estudantes, sendo necessárias eficazes medidas de intervenção. O enfrentamento de situações adversas ao longo da

vida, com o devido equilíbrio, só é plenamente viável quando o apoio e o acolhimento são caminhos possíveis de serem seguidos.

REFERÊNCIAS

ALVES, Tania Correa de Toledo Ferraz. Depressão e ansiedade entre estudantes da área de saúde. *Revista de Medicina*, v. 93, n. 3, p. 101-105, 2014.

ANGÉLICO, Antonio Paulo; CRIPPA, José Alexandre S.; LOUREIRO, Sonia Regina. Utilização do inventário de habilidades sociais no diagnóstico do transtorno de ansiedade social. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, v. 25, n. 3, p. 467-476, 2012.

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE PSIQUIATRIA (ABP). Suicídio: informando para prevenir. Brasília, 2014.

BECK, Aaron T.; ALFORD, Brad A. Depressão: causas e tratamento. Artmed Editora, Porto Alegre, 2016.

BRYAN, Craig J. et al. Combat experience and the acquired capability for suicide. *Journal of Clinical Psychology*, v. 66, n. 10, p. 1044-1056, 2010.

CARDOSO, Luciana Roberta Donola. Psicoterapias comportamentais no tratamento da depressão. *Psicologia Argumento*, v. 29, n. 67, 2017.

CIZIL, Marlene Jaqueline; BELUCO, Adriana Cristina Rocha. As contribuições da terapia cognitivo-comportamental no tratamento da depressão. *Revista UNINGÁ*, v. 56, n. S1, p. 33-42, 2019.

DELLA SANTA, Nathália; CANTILINOI, Amaury. Suicídio entre médicos e estudantes de medicina: revisão de literatura. *Revista Brasileira de Educação Médica*, v. 40, n. 4, p. 772-780, 2016.

DE AQUINO, Thiago Antônio Avellar et al. Visões de morte, ansiedade e sentido da vida: um estudo correlacional. *Psicologia Argumento*, v. 28, n. 63, 2017.

DE OLIVEIRA, Gabriella Santos et al. Prevalência e fatores associados à depressão em estudantes de medicina da Universidade Federal do Amapá. *Revista de Medicina e Saúde de Brasília*, v. 5, n. 3, 2017.

DE OLIVEIRA, Vera Barros; KAUFMAN, Arthur; VIZZOTTO, Marília Martins. Paulo Vaz de Arruda – uma vida em prol da humanização no campo da saúde. *Mudanças-Psicologia da Saúde*, v. 25, n. 1, p. 73-77, 2017.

FÉLIX, Tamires Alexandre et al. Fatores de risco para tentativa de suicídio: produção de conhecimento no Brasil. *Revista Contexto & Saúde*, v. 16, n. 31, p. 173-185, 2016.

GONÇALVES, Amadeu Matos; DE FREITAS, Paula Pinto; SEQUEIRA, Carlos Alberto Da Cruz. Comportamentos suicidários em estudantes do ensino superior: factores de risco e de protecção. *Millenium*, n. 40, p. 149-159, 2011.

LI, Wenjing; DORSTYN, Diana S.; JARMON, Eric. Identifying suicide risk among college students: A systematic review. *Death Studies*, p. 1-9, 2019.

MCGRADY, Angele; BADENHOP, Dalynn; LYNCH, Denis. Effects of a lifestyle medicine elective on self-care behaviors in preclinical medical students. *Applied Psychophysiology and Biofeedback*, p. 1-7, 2019.

- MILLAN, Luiz Roberto; DE ARRUDA, Paulo Corrêa Vaz. Assistência psicológica ao estudante de medicina: 21 anos de experiência. Revista da Associação Médica Brasileira, v. 54, n.1, 2008.
- MOUTINHO, Ivana Lúcia Damásio et al. Depression, stress and anxiety in medical students: a cross-sectional comparison between students from different semesters. Revista da Associação Médica Brasileira, v. 63, n. 1, p. 21-28, 2017.
- MOUTINHO, Ivana Lúcia Damásio et al. Mental health and quality of life of Brazilian medical students: incidence, prevalence, and associated factors within two years of follow-up. Psychiatry Research, 2019.
- ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE (OMS). Saúde mental: nova concepção, nova esperança. Relatório Mundial de Saúde, p. 26, 2002.
- REGIS, Jacqueline M. Oliveira et al. Social anxiety symptoms and body image dissatisfaction in medical students: prevalence and correlates. Jornal Brasileiro de Psiquiatria, v. 67, n. 2, p. 65-73, 2018.
- RODRIGUES, Maria Dilene da Silva et al. Transtorno de Ansiedade Social no contexto da Aprendizagem Baseada em Problemas. Revista Brasileira de Educação Médica, v. 43, n. 1, p. 65-71, 2019.
- TORRES, Vânia; SAMPAIO, Cristina Andrade; CALDEIRA, Antônio Prates. Ingressantes de cursos médicos e a percepção sobre a transição para uma aprendizagem ativa. Interface-Comunicação, Saúde, Educação, v. 23, p. e1700471, 2019.
- VIDAL, Carlos Eduardo Leal; GONTIJO, Eliane Costa Dias Macedo; LIMA, Lúcia Abelha. Tentativas de suicídio: fatores prognósticos e estimativa do excesso de mortalidade. Cadernos de Saúde Pública, v. 29, p. 175-187, 2013.
- XIMENES, Cristiane Rodrigues; NEVES, Georgia Martins Baeta. Transtornos de ansiedade: importância da avaliação psicológica no diagnóstico e tratamento. Revista UNI-RN, v. 18, n. 1/2, p. 121, 2018.