

SAÚDE MENTAL E AUTOCUIDADO EM ESTUDANTES DE MEDICINA¹

MORESCO, Mariana Gabriela.²

MARQUEZINI, Luísa Machado O.³

PAGNUSSAT, Maria Edwarda.⁴

RADAELLI, Patrícia Barth.⁵

MARTINI, Fabieli.⁶

RESUMO:

Este estudo tem por objetivo promover uma reflexão, a partir de revisão teórica, sobre a importância do processo do autocuidado na manutenção da saúde mental de estudantes de medicina, visto que há uma grande incidência de problemas psicológicos no grupo estudado. A exposição a fatores de risco para saúde mental tem início na pressão e competitividade no ingresso à universidade e, há uma continuidade durante toda a graduação, considerando a carga horária exacerbada, a grande variedade de conteúdos estudados e a crescente responsabilização sobre a vida de outros seres humanos. Além disso, entre os estudantes de medicina, frequentemente, há a banalização do autocuidado associada à negação da ajuda psicológica profissional e à falta de manutenção de atos diários que proporcionam integridade física e mental. Assim, observa-se a grande prevalência da ansiedade e da depressão no meio acadêmico de medicina, havendo a necessidade de ações interventivas das próprias instituições de ensino superior visando promover a valorização e a priorização da saúde dos estudantes. Logo, é importante destacar o papel fundamental não só dos alunos como também dos gestores e coordenadores do curso em promover uma mudança na maneira de olhar para tais aspectos, devendo integrar ao processo de saúde, o tempo destinado ao lazer, o sono de qualidade e um acompanhamento profissional, com o intuito da promoção e manutenção da saúde mental.

PALAVRAS-CHAVE: Saúde mental, acadêmico de medicina, autocuidado

1. INTRODUÇÃO

Este artigo apresenta o resultado de uma pesquisa de revisão teórica sobre os benefícios e a relevância do autocuidado na promoção de uma saúde mental de qualidade em estudantes de

¹ Artigo elaborado a partir de pesquisa realizada na disciplina de Leitura Multiculturais e Sociodiversidade, do Programa de Desenvolvimento Pessoal e Profissional - PRODEPP, do Curso de Medicina, do Centro Universitário FAG.

² Acadêmica do Curso de Medicina (mgmoresco@minha.fag.edu.br)

³ Acadêmica do Curso de Medicina (omarqueziniluisa@gmail.com)

⁴ Acadêmica do Curso de Medicina (mepagnussat@minha.fag.edu.br)

⁵ Professora Orientadora – Doutora em Letras, pela UNIOESTE, Mestre em Linguagem e Sociedade, Especialista em Literatura e Ensino, Graduada em Letras e Pedagogia. Coordenadora do Núcleo de Atendimento e Apoio ao Estudante do Centro FAG - NAAE, docente no Centro Universitário FAG.

⁶ Psicóloga graduada pelo Centro Universitário FAG, atuando no Núcleo de Atendimento e Apoio ao Estudante do Centro FAG - NAAE.

medicina, tendo em vista a alta incidência de problemas psicológicos nesse grupo e a alta exposição deles a fatores estressantes.

Esta análise foi feita por meio da metodologia bibliográfica de artigos que discutem sobre saúde mental de acadêmicos de medicina, a partir de contribuições de autores como, a mestre e doutoranda em Saúde Mental, Michele Selva Hahn (1999), a pesquisadora Camila Brunfentrinker (2021), a chefe-técnica do departamento de farmácia e laboratório clínico, e docente da Universidade de São Paulo, Eliane R. Ribeiro (2019) e a médica, formada pela Universidade Federal da Fronteira Sul, e pesquisadora, Bruna Vidal Figueiredo (2018).

Desse modo, a partir das pesquisas associadas à vivência acadêmica, foi possível relacionar as doenças mentais à medicina e selecionar estratégias interventivas eficazes, de acordo com os estudos.

2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

2.1 DOENÇAS MENTAIS E SUA RELAÇÃO COM A MEDICINA

Conforme o pensamento da pesquisadora Bruna Figueiredo, “as doenças do século afetam a mente, deterioram relações e roubam o potencial produtivo de milhões de indivíduos em todo o mundo, e de quem promove saúde também” (FIGUEIREDO, 2018, p. 9). Partindo desta constatação e fazendo associação com o meio acadêmico médico, pode-se notar a crescente incidência de problemas relacionados à saúde mental, fomentados e/ou derivados, primeiramente, do processo seletivo pré vida acadêmica, visto que propicia um estado competitivo carregado de pressão psicológica. Sobre o exposto:

[...] Para entrar no curso de graduação em medicina, o estudante deve passar por um processo seletivo que, historicamente, tem o maior número de candidatos por vaga no Brasil. Além da alta concorrência, a maioria dos vestibulares ainda privilegia aqueles com maior capacidade de memorização de conteúdos, embora muitas universidades almejem candidatos com um pensar crítico [...] (LAUXEN, 2020, p.9).

Além disso, esta problematização perpetua-se ao decorrer da carreira acadêmica devido à estruturação do curso, desde sua carga horária exacerbada até a banalização do autocuidado, e a frequente exposição à morte e a métodos eficazes de tirar a própria vida, como cita FIGUEIREDO.

Sobre isso:

A má qualidade de vida do estudante que opta pela carreira médica, desde o início do curso até o dia a dia como profissional da saúde, tem sido motivo de estresse por vários fatores que incluem desde o tempo de estudo, as atividades extracurriculares, autocobrança, entre outros [...] (GAUTAM, 2015)
[...] No decorrer do curso, os estudantes lidam com o sofrimento de pacientes e de seus entes queridos, com a morte, e recebem mensagens sobre valores e atitudes profissionais [...] ambíguas, o que pode torná-los vulneráveis e confusos quanto a seus valores [...] (BRUNFENTRIKER et al., 2021, p.2).

Diante disso, torna-se evidente a prevalência de doenças mentais no meio acadêmico, especialmente, nos discentes do Curso de Medicina, devido aos maus hábitos cotidianos que acarretam uma má qualidade de vida.

2.2 A BANALIZAÇÃO DO AUTOCUIDADO EM ESTUDANTES DE MEDICINA

Segundo constatações nos artigos revisados, há uma perpetuante tendência no meio acadêmico, de não procurar por auxílio médico e de negar a necessidade deste. É notório, que a banalização está presente em diversos aspectos dentro do curso, desde a visão extremamente sistêmica do corpo humano e suas partes, até o tornar secundário o psicoemocional do próximo e o próprio.

Atrelado a isso, encontra-se o fato de o autocuidado ser ainda um estigma que gera um preconceito em relação à necessidade de tratamentos, tanto da pessoa vulnerável, quanto dos que estão ao seu redor. Sob este prisma, considera-se que a questão socioeconômica e emocional influencia de maneira geral a vida e o desempenho do acadêmico de medicina. Então, para que o estigma seja quebrado, é necessário a responsabilização pela valorização do sócio e psicoemocional, não só dos próprios estudantes, mas também da instituição de ensino, que deve buscar a quebra do paradigma do preconceito em relação à saúde mental no ambiente acadêmico.

Como evidenciado por:

Alguns autores de intervenções citadas nesta revisão apontam o receio do preconceito como um importante limitador na aplicação das técnicas, uma vez que os alunos deixam de participar por não quererem estar inclusos em um grupo que está lidando com questões de saúde mental. O estigma é apontado como uma grande barreira a se transpor quando se trata de saúde mental, visto que os estudantes que estão enfrentando questões emocionais deixam de buscar ajuda por temer o preconceito [...] (FIGUEIREDO, 2018, p. 44 e 45).

Portanto, essa problemática necessita de uma visão mais minuciosa e de uma busca por

estratégias interventivas.

2.3 DADOS SOBRE A INCIDÊNCIA DE DOENÇAS MENTAIS EM ESTUDANTES DE MEDICINA

A exposição do acadêmico de medicina aos variados fatores de risco à manutenção da saúde mental e à frequente banalização do autocuidado, durante a graduação, resultaram em uma alta incidência de adoecimento psicológico, nos grupos analisados pelos autores do estudo. Com base nisso, constatou-se que a doença de ordem psíquica observada com maior prevalência entre os universitários foi a ansiedade, com 59% de incidência - porcentagem relativamente maior à da prevalência global de ansiedade (BRUNFENTRINKER, 2021). Este transtorno fomenta uma preocupação excessiva com os resultados acadêmicos e medo do enfrentamento de situações e mobilizações pessoais cotidianas.

Ainda, de acordo com os artigos de base, a depressão - em variados graus - mostrou-se presente, com uma porcentagem menor em relação à ansiedade, sendo aquela de 27% dentre os estudantes de medicina (BRUNFENTRINKER, 2021).

3. ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Diante das constatações da prevalência das doenças psíquicas em estudantes de medicina e o consequente prejuízo na manutenção da saúde mental com a precariedade do autocuidado, é de extrema importância buscar estratégias interventivas, a fim de mitigar o efeito na vida cotidiana dos acadêmicos. Como sugere:

Frente à problemática descrita como situações de crise junto à população universitária, são necessárias ações de promoção e prevenção na área de saúde mental comunitária, permitindo um trabalho com visão multidisciplinar que possibilita a atuação de diferentes profissionais da área de saúde e educação (HAHN et al., 1999, p.2).

Desse modo, constata-se que as estratégias precisam partir, primeiramente, da própria instituição de ensino, com palestras e até mesmo setores destinados ao auxílio ao aluno, como o NAAE (Núcleo de Atendimento e Apoio ao Estudante) presente no Centro Universitário Assis

Gurgacz, na cidade de Cascavel – PR, que se configura como um espaço de acolhimento, que busca promover o atendimento aos acadêmicos, de forma individual ou em grupos, com o objetivo de orientá-los em seu percurso de formação, mais especificamente diante de eventuais dificuldades, sejam didático-pedagógicas, financeiras, de relacionamentos interpessoais ou aquelas com necessidade de apoio psicológico. Ainda:

Como ação institucional encontra-se a oferta de melhor ambiente de estudo, suporte psicológico e pedagógico com o desenvolvimento de estratégias de enfrentamento e de redução de estresse, como grupos de discussão e mentoring, treinamento de habilidades e mindfulness, o que resulta em maior bem-estar e melhor desempenho acadêmico e formação de médicos mais competentes e socialmente responsáveis (ALVES et al., 2010; SANDOVER JONAS-DWYER; MARR, 2015; TEMPSKI et al., 2^o12; DYRBYE et al., 2006).

Também, cabe aos gestores e educadores a propagação do pensamento do autocuidado, por meio de uma orientação prévia aos próprios docentes, seguida de atividades socioeducacionais que promovam a valorização da saúde mental por meio do cuidado.

Ademais, considera-se que o estresse tem um grande envolvimento com o bem-estar, sendo responsável por 64,7% da variação na qualidade de vida psicológica. Assim, como práticas interventivas encontram-se, o lazer e o envolvimento com outras áreas de conhecimento cultural (TEMPSKI et al., 2012).

Ainda nesse contexto, um grande aliado na prevenção e até mesmo no tratamento dos distúrbios psicológicos é o esporte, que com sua gama de modalidades oferece um espaço de divertimento, treinamento, competitividade saudável e desenvolvimento social, auxiliando grandemente na manutenção da qualidade de vida psicoemocional dos acadêmicos.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Fica evidente por meio da revisão feita que a graduação de medicina possui fatores que podem prejudicar a saúde mental dos alunos, devido à carga horária excessiva e a estruturação do curso, além da sobrecarga emocional, devido a probabilidade de futuramente precisar lidar com a dor e sofrimento dos pacientes e manter responsabilidade sobre eles.

Nesse contexto, o autocuidado se mostra como um grande aliado para a melhora da saúde mental do estudante de medicina, atuando como um mecanismo de prevenção do estresse e demais doenças mentais decorrentes da sobrecarga que o curso pode proporcionar ao longo dos anos. Dessa

forma, essa ferramenta pode melhorar o estado emocional do acadêmico por meio da destinação de tempo para lazer, realização de atividade física, tempo de descanso adequado, sono de qualidade e o acompanhamento de um profissional de saúde mental.

REFERÊNCIAS

BRUNFENTRINKER, Camila; GOMING Regina Pinho; GROSSEMAN, Suely. **Prevalência de empatia, ansiedade, depressão e sua associação entre si e com gênero e especialidade almejada em estudantes de medicina.** In: Revista Brasileira de Educação Médica, Brasil, 2021. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1981-5271v45.3-20210177>>. Acesso em: 16 mai. 2022.

FIGUEIREDO, Bruna Vidal. **Promoção de saúde mental em estudantes de medicina: uma revisão sistemática.** Passo Fundo: Universidade Federal da Fronteira Sul, 2018. Disponível em: <<https://rd.uffs.edu.br/bitstream/prefix/2857/1/BRUNA%20VIDAL%20FIGUEIREDO.pdf>>. Acesso em: 11 mai. 2022.

HAHN Michele Selva; FERRAS Marcos P. Toledo; GIGLIO Joel Sales. **A saúde mental do estudante universitário: sua história ao longo do século XX.** In: Revista Brasileira de Educação Médica 23 (2-3). Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1981-5271v23.2-3-011>>. Acesso em: 16 mai. 2022.

LAUXEN, Douglas Rambo. **Intervenções institucionais para promoção do bem estar dos estudantes de medicina.** Florianópolis: Universidade Federal de Santa Catarina, 2020. Disponível em: <<https://repositorio.ufsc.br/bitstream/handle/123456789/218008/TCC%20-%20Douglas%20Rambo%20Lauxen%20-%20Interven%20-%20Institucionais%20para%20Promo%20-%20do%20Bem-Estar%20dos%20Estudantes%20de%20Medicina.pdf?sequence=3&isAllowed=y>>. Acesso em: 17 mai. 2022.

PARO, Helena; PEROTTA, Bruno; ENNS, Sylvia; et al. **Qualidade de vida do estudante de medicina: o ambiente educacional importa?** Revista Med São Paulo, 2019, mar.-abr.; 98(2). Disponível em: <<https://www.revistas.usp.br/revistadc/article/view/156044/153083>>. Acesso em: 17 mai. 2022.

RIBEIRO, Eliane R; RAIESKI, Bruna S; KLETEMBERG, Vinicius M. **Saúde e autocuidado ante a situação de estresse durante a formação acadêmica.** Revista Contexto & Saúde- vol. 19, n.37, jul./dez. 2019. Disponível em: <<https://www.revistas.unijui.edu.br/index.php/contextoesaude/article/view/9121>>. Acesso em: 17 mai. 2022.