



Desafios Emergentes:

Priorizando a Saúde Mental de Profissionais e Estudantes da Área da Saúde

Bruna Milena Sobreira de Almeida

Ester Carvalho de Albuquerque

Giovanna de Souza Lima

Késsia Nunes Souza

Queren Hapague do Valle Barboza Lima

Thainara Aparecida Lopes dos Santos



AYA EDITORA

2025



Desafios Emergentes:

Priorizando a Saúde Mental de Profissionais e Estudantes da Área da Saúde



Desafios Emergentes:

Priorizando a Saúde Mental de Profissionais e Estudantes da Área da Saúde

Bruna Milena Sobreira de Almeida

Ester Carvalho de Albuquerque

Giovanna de Souza Lima

Késsia Nunes Souza

Queren Hapague do Valle Barboza Lima

Thainara Aparecida Lopes dos Santos



AYA EDITORA

2025

Direção Editorial

Prof.º Dr. Adriano Mesquita Soares

Autoras

Bruna Milena Sobreira de Almeida

Ester Carvalho de Albuquerque

Giovanna de Souza Lima

Késsia Nunes Souza

Queren Hapuque do Valle Barboza Lima

Thainara Aparecida Lopes dos Santos

Capa

AYA Editora©

Revisão

As Autoras

Executiva de Negócios

Ana Lucia Ribeiro Soares

Produção Editorial

AYA Editora©

Imagens de Capa

br.freepik.com

Área do Conhecimento

Ciências da Saúde

Conselho Editorial

Prof.º Dr. Adilson Tadeu Basquerote Silva (UNIDAVI)

Prof.ª Dr.ª Adriana Almeida Lima (UEA)

Prof.º Dr. Aknaton Toczec Souza (UCPEL)

Prof.º Dr. Alaerte Antonio Martelli Contini (UFGD)

Prof.º Dr. Argemiro Midonês Bastos (IFAP)

Prof.º Dr. Carlos Eduardo Ferreira Costa (UNITINS)

Prof.º Dr. Carlos López Noriega (USP)

Prof.ª Dr.ª Cláudia Flores Rodrigues (PUCRS)

Prof.ª Dr.ª Daiane Maria de Genaro Chioli (UTFPR)

Prof.ª Dr.ª Danyelle Andrade Mota (IFPI)

Prof.ª Dr.ª Déa Nunes Fernandes (IFMA)

Prof.ª Dr.ª Déborah Aparecida Souza dos Reis (UEMG)

Prof.º Dr. Denison Melo de Aguiar (UEA)

Prof.º Dr. Emerson Monteiro dos Santos (UNIFAP)

Prof.º Dr. Gilberto Zammar (UTFPR)

Prof.º Dr. Gustavo de Souza Preussler (UFGD)

Prof.ª Dr.ª Helenadja Santos Mota (IF Baiano)

Prof.ª Dr.ª Heloísa Thaís Rodrigues de Souza (UFS)

Prof.ª Dr.ª Ingridi Vargas Bortolaso (UNISC)

Prof.ª Dr.ª Jéssyka Maria Nunes Galvão (UFPE)

Prof.º Dr. João Luiz Kovaleski (UTFPR)

Prof.º Dr. João Paulo Roberti Junior (UFRR)

Prof.º Dr. José Enildo Elias Bezerra (IFCE)

Prof.º Dr. Luiz Flávio Arreguy Maia-Filho (UFRPE)
Prof.ª Dr.ª Marcia Cristina Nery da Fonseca Rocha Medina (UEA)
Prof.ª Dr.ª Maria Gardênia Sousa Batista (UESPI)
Prof.º Dr. Myller Augusto Santos Gomes (UTFPR)
Prof.º Dr. Pedro Fauth Manhães Miranda (UEPG)
Prof.º Dr. Rafael da Silva Fernandes (UFRA)
Prof.º Dr. Raimundo Santos de Castro (IFMA)
Prof.ª Dr.ª Regina Negri Pagani (UTFPR)
Prof.º Dr. Ricardo dos Santos Pereira (IFAC)
Prof.º Dr. Rômulo Damasclin Chaves dos Santos (ITA)
Prof.ª Dr.ª Silvia Gaia (UTFPR)
Prof.ª Dr.ª Tânia do Carmo (UFPR)
Prof.º Dr. Ygor Felipe Távora da Silva (UEA)

Conselho Científico

Prof.º Me. Abraão Lucas Ferreira Guimarães (CIESA)
Prof.ª Dr.ª Andreia Antunes da Luz (UniCesumar)
Prof.º Dr. Clécio Danilo Dias da Silva (UFRGS)
Prof.ª Ma. Denise Pereira (FASU)
Prof.º Dr. Diogo Luiz Cordeiro Rodrigues (UFPR)
Prof.º Me. Ednan Galvão Santos (IF Baiano)
Prof.ª Dr.ª Eliana Leal Ferreira Hellvig (UFPR)
Prof.º Dr. Fabio José Antonio da Silva (HONPAR)
Prof.º Dr. Gilberto Sousa Silva (FAESF)
Prof.ª Ma. Jaqueline Fonseca Rodrigues (FASF)
Prof.ª Dr.ª Karen Fernanda Bortoloti (UFPR)
Prof.ª Dr.ª Leozenir Mendes Betim (FASF)
Prof.ª Dr.ª Lucimara Glap (FCSA)
Prof.ª Dr.ª Maria Auxiliadora de Souza Ruiz (UNIDA)
Prof.º Dr. Milson dos Santos Barbosa (UniOPET)
Prof.ª Dr.ª Pauline Balabuch (FASF)
Prof.ª Dr.ª Rosângela de França Bail (CESCAGE)
Prof.º Dr. Rudy de Barros Ahrens (FASF)
Prof.º Dr. Saulo Cerqueira de Aguiar Soares (UFPI)
Prof.ª Dr.ª Silvia Aparecida Medeiros Rodrigues (FASF)
Prof.ª Dr.ª Sueli de Fátima de Oliveira Miranda Santos (UTFPR)
Prof.ª Dr.ª Tássia Patrícia Silva do Nascimento (UEA)
Prof.ª Dr.ª Thaisa Rodrigues (IFSC)

© 2025 - AYA Editora - Todos os direitos reservados. É proibida a reprodução total ou parcial, de qualquer forma ou por qualquer meio. A violação dos direitos autorais (Lei nº 9.610/98) constitui crime previsto no artigo 184 do Código Penal.

Este livro, incluindo todas as ilustrações, informações e opiniões nele contidas, é fruto da criação intelectual exclusiva das autoras, que detêm total responsabilidade pelo conteúdo apresentado, o qual reflete única e inteiramente suas perspectivas e interpretações pessoais. Ressalta-se que o conteúdo desta obra não representa, necessariamente, a visão ou a opinião da editora. O papel da editora foi estritamente técnico, limitando-se à diagramação e ao registro da obra, sem qualquer influência sobre o conteúdo ou sobre as opiniões expressas.

Ademais, a editora não participa das etapas de venda e distribuição do livro, atividades conduzidas sob responsabilidade exclusiva das autoras. A editora também não se responsabiliza por eventuais interpretações, danos, prejuízos ou consequências decorrentes do uso ou da leitura deste material.

As autoras declaram que o conteúdo desta obra não infringe direitos autorais, direitos de imagem ou quaisquer outros direitos de terceiros, assumindo total responsabilidade por qualquer eventual questionamento legal relacionado ao livro.

Portanto, quaisquer questionamentos, interpretações, reclamações ou demandas relacionadas ao conteúdo, à aquisição ou à distribuição desta obra devem ser direcionados exclusivamente às autoras.

A447 Almeida, Bruna Milena Sobreira de

Desafios emergentes: priorizando a saúde mental de profissionais e estudantes da área da saúde [recurso eletrônico]. / Bruna Milena Sobreira de Almeida...[et al]. -- Ponta Grossa: Aya, 2025. 58 p.

Inclui biografia

Inclui índice

Formato: PDF

Requisitos de sistema: Adobe Acrobat Reader

Modo de acesso: World Wide Web

ISBN: 978-65-5379-882-3

DOI: 10.47573/aya.5379.1.421

1. Pessoal da área médica - Saúde mental. 2. Doenças profissionais - Aspectos psicossomáticos. I. Albuquerque, Ester Carvalho de. II. Lima, Giovanna de Souza. III. Souza, Kessia Nunes. IV. Lima, Queren Hapuque do Valle Barboza. V. Santos, Thainara Aparecida Lopes dos. VI. Título

CDD:362.2

Ficha catalográfica elaborada pela bibliotecária Bruna Cristina Bonini - CRB 9/1347

International Scientific Journals Publicações de Periódicos e Editora LTDA

AYA Editora©

CNPJ: 36.140.631/0001-53

Fone: +55 42 3086-3131

WhatsApp: +55 42 99906-0630

E-mail: contato@ayaeditora.com.br

Site: <https://ayaeditora.com.br>

Endereço: Rua João Rabello Coutinho, 557

Ponta Grossa - Paraná - Brasil

84.071-150

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	9
ESTIGMA E DESAFIOS DA SAÚDE MENTAL	11
SAÚDE MENTAL DOS ESTUDANTES DO CURSO DE MEDICINA.....	12
Barreiras da Saúde Mental dos Estudantes de Medicina.....	14
<i>Barreira relacionadas ao ensino</i>	<i>14</i>
<i>Barreiras relacionadas ao acadêmico de Medicina</i>	<i>14</i>
PRINCIPAIS TRANSTORNOS PSIQUIÁTRICOS ENTRE ESTUDANTES DE MEDICINA	16
Depressão	16
Transtorno de Ansiedade.....	17
Transtorno do Sono	18
Fenômeno do Impostor.....	18
Síndrome de Burnout	20
<i>Dimensões do Burnout</i>	<i>20</i>
Abuso de Substâncias e Psicofármacos	21
<i>Definições de uso de substâncias</i>	<i>21</i>
Panorama da Pandemia covid-19.....	22
Pós Pandemia e o Psicológico dos Profissionais	23
O IMPACTO DO SUICÍDIO ENTRE ESTUDANTES DE MEDICINA	25
REDE DE ATENÇÃO PSICOSSOCIAL	27
Integração do RAPS com Profissionais da Saúde.....	28
APOIO GOVERNAMENTAL PARA A SAÚDE MENTAL	29
PRÁTICAS ADOTADAS QUE PODEM CONTRIBUIR PARA MELHOR SAÚDE MENTAL DOS ESTUDANTES DO CURSO DE MEDICINA E SAÚDE NO GERAL	30
Desafios e Estratégias na Transição Para o Ensino Superior	31
Desenvolvendo Resiliência da Educação Médica.....	32

O Papel Vital da Rede de Apoio Familiar na Saúde Mental	33
Avaliando a Qualidade de Vida dos Estudantes de Medicina	34
<i>Alimentação saudável</i>	35
<i>Higiene do sono</i>	35
<i>Atividade física</i>	36
<i>Manejo do estresse</i>	37
<i>Uso adequado de substâncias</i>	38
<i>Relacionamentos saudáveis</i>	38
Gestão de Tempo	39
Práticas Integrativas e Complementares	40
Espiritualidade	41
PROGRAMA ANGATU	43
Grupo de Acolhimento por Pares (GAP)	44
REFERÊNCIAS	45
SOBRE AS AUTORAS	49
ÍNDICE REMISSIVO	52

INTRODUÇÃO

O estigma e os desafios na saúde mental representam uma barreira significativa para a qualidade de vida e o bem-estar das pessoas que lidam com problemas psicológicos, estendendo-se também às suas famílias, aos profissionais de saúde mental e aos serviços disponíveis para ajudá-los. O estigma, marcado pela negatividade social associada a condições de saúde mental, leva à discriminação, ao preconceito e à exclusão social. Esse fenômeno dificulta a busca por tratamento adequado devido ao medo de julgamento ou estigmatização pela sociedade. Além disso, o estigma na saúde mental pode resultar em falta de investimento em serviços e recursos, contribuindo para uma oferta inadequada de cuidados e longas listas de espera para tratamento.

A crise de saúde provocada pela covid-19 agravou esses obstáculos, gerando uma pressão sem igual nos sistemas de saúde ao redor do globo. Profissionais e estudantes da área da saúde se viram em um cenário de temor e incerteza devido à constante exposição ao vírus e à falta de recursos. Estudos apontam um aumento significativo na ocorrência de distúrbios mentais entre esses indivíduos durante a pandemia. Mesmo após o momento mais crítico da crise, os impactos na saúde mental persistem, necessitando de medidas efetivas para apoiar os profissionais de saúde no período pós-pandemia.

Na atual conjuntura, a Rede de Atenção Psicossocial (RAPS) tem uma importância fundamental ao oferecer uma estrutura completa de atendimento em saúde mental no Brasil. Composta por diferentes elementos, a RAPS oferece suporte tanto para a comunidade em geral quanto para os profissionais da área da saúde, promovendo uma abordagem unificada e acolhedora no tratamento de distúrbios mentais. A política governamental de saúde mental desempenha um papel essencial para assegurar o acesso a serviços apropriados e de alto padrão. Ademais, a implantação de programas de suporte psicológico e o treinamento constante dos profissionais da saúde são cruciais para garantir uma resposta efetiva diante dos desafios em saúde.

A saúde mental dos estudantes de medicina também é uma preocupação importante, dada a natureza exigente do curso e os desafios únicos enfrentados por esses futuros profissionais. Estratégias para promover o bem-estar dos estudantes incluem serviços de aconselhamento, programas

de apoio psicológico e mudanças institucionais para reduzir a pressão acadêmica e o estigma associado à busca por ajuda.

Neste caso, o Programa Angatu, desenvolvido pela Inspirali Educação, surge como uma iniciativa inovadora para promover o autocuidado em saúde mental entre os estudantes de medicina. Através de atividades como identificação e acolhimento, grupos de apoio por pares (GAP) e psicoeducação, o programa busca criar uma cultura de bem-estar nas escolas de medicina parceiras.

ESTIGMA E DESAFIOS DA SAÚDE MENTAL

O estigma e os desafios na saúde mental representam uma barreira significativa para a qualidade de vida e o bem-estar das pessoas que lidam com problemas psicológicos e se estende também a suas famílias, aos profissionais de saúde mental e aos serviços disponíveis para ajudá-las.

O estigma se refere à reputação social negativa ligada a certas condições de saúde mental, resultando em discriminação, preconceito, isolamento social e evitação de tratamento devido ao receio de serem julgadas ou estereotipadas pela sociedade. O temor, a falta de compreensão e os preconceitos reforçam o estigma, resultando em exclusão social e discriminação. Adicionalmente, o estigma em relação à saúde mental pode acarretar falta de investimento em serviços de saúde mental, tanto em termos financeiros quanto de recursos humanos. Isso pode levar a uma oferta insuficiente de serviços e a longas listas de espera para receber tratamento, aumentando o sofrimento daqueles que necessitam de auxílio.

A existência desta situação é visível em diversos âmbitos do cotidiano, desde a casa até o local de trabalho e espaços de saúde. Portanto, uma questão importante é a perpetuação da discriminação dentro das organizações de saúde mental. Profissionais da saúde mental muitas vezes são vítimas de estereótipos e atos preconceituosos por parte de colegas de trabalho ou de outras áreas da saúde, o que pode prejudicar a qualidade do atendimento oferecido.

Combater o estigma exige esforço conjunto. Quando unimos nossas forças, conseguimos criar uma sociedade que valoriza, compreende e respeita a relevância da saúde mental. É fundamental ter a consciência de que o preconceito pode ser ainda mais prejudicial e duradouro do que a própria condição mental. Logo, é essencial o transporte de tais obstáculos para a criação de ambientes acolhedores e o combate ao preconceito.

SAÚDE MENTAL DOS ESTUDANTES DO CURSO DE MEDICINA

A saúde mental dos estudantes de medicina é uma questão de grande relevância, considerando os desafios únicos que esses futuros profissionais enfrentam durante sua formação. O curso de medicina é notoriamente rigoroso, exigindo um alto nível de dedicação, resiliência e capacidade de lidar com situações de alta pressão, fatores que podem impactar significativamente a saúde mental desses estudantes. Desde os primeiros anos, os estudantes de medicina estão expostos a uma carga intensa de estudos teóricos, que inclui extensas leituras, provas frequentes e a necessidade de absorver grandes volumes de informação. Essa pressão acadêmica pode levar a níveis elevados de estresse e ansiedade. A competitividade inerente ao curso, muitas vezes exacerbada por um ambiente que valoriza a excelência, pode contribuir para sentimentos de inadequação e síndrome do impostor, onde os estudantes duvidam de suas habilidades e conquistas. À medida que avançam para os anos clínicos, os estudantes começam a vivenciar experiências práticas que, embora sejam fundamentais para sua formação, também podem ser emocionalmente desafiadoras. O contato direto com pacientes, a exposição a situações de vida ou morte e a responsabilidade crescente podem gerar ansiedade, estresse e até trauma. Além disso, a necessidade de equilibrar estágios, aulas teóricas e estudos para exames cria uma rotina exaustiva que pode levar ao esgotamento. Diversos estudos têm documentado a prevalência de problemas de saúde mental entre estudantes de medicina. Um estudo publicado no JAMA revelou que mais de 1/4 dos estudantes de medicina relatam sintomas de depressão, e cerca de 10% têm pensamentos suicidas. A taxa de burnout, caracterizada por exaustão emocional, despersonalização e sensação de baixa realização pessoal, também é alarmantemente alta nesse grupo.

O estigma em torno da saúde mental pode impedir que estudantes de medicina *busquem* ajuda. Muitos temem que admitir dificuldades possa ser visto como um sinal de fraqueza ou que possa afetar negativamente suas carreiras futuras. Esse medo de estigmatização pode levar ao silêncio e à

falta de tratamento, agravando os problemas de saúde mental. Para enfrentar esses desafios, é essencial que as faculdades de medicina implementem programas de apoio psicológico e promovam uma cultura de bem-estar. Iniciativas como serviços de aconselhamento, workshops sobre gestão de estresse e resiliência, e grupos de suporte podem proporcionar às estudantes ferramentas para lidar com a pressão. A inclusão de disciplinas que abordem saúde mental, autocuidado e mindfulness no currículo pode ajudar a normalizar a busca por ajuda e a manutenção do bem-estar mental.

A criação de ambientes de aprendizado que promovam a colaboração em vez da competição também pode aliviar a pressão. Políticas institucionais que garantam períodos adequados de descanso e pausas, além de uma carga de trabalho gerenciável, são fundamentais. Professores e mentores podem desempenhar um papel crucial ao oferecer suporte emocional e orientação, ajudando os estudantes a navegarem pelas demandas do curso de medicina. A saúde mental dos estudantes de medicina é não apenas uma questão de bem-estar individual, mas também de formação de profissionais de saúde competentes e compassivos. Investir na saúde mental desses futuros médicos é essencial para garantir que eles possam fornecer cuidados de alta qualidade aos seus pacientes no futuro. Um médico bem cuidado é mais capaz de cuidar bem de seus pacientes, fazendo da saúde mental dos estudantes de medicina uma prioridade para a formação de um sistema de saúde mais eficaz e humanizado.

Quadro 1 - Principais impactos negativos e positivos na saúde mental.

Impactos negativos (não cuidando)	Como cuidar	Impactos positivos (cuidando)
Qualidade do sono inadequada	Higiene do sono	Melhor produtividade Melhor concentração
Angústia	Terapia Meditação	Melhora na concentração
Baixa autoestima	Autocuidado Terapia	Melhora na autoestima Redução do risco de adoecer
Desmotivação	Implementação de hábitos saudáveis Metas realizáveis com pontos intermediários	Sensação de cumprimento de metas Melhoria da motivação
Estresse	Manejo do estresse Meditação Terapia	Melhora na qualidade de vida Redução do risco de adoecer
Baixa energia	Alimentação saudável Atividade física Controle de peso	Melhora na disposição
Dificuldade em lidar com as adversidades	Atividades para desenvolvimento de resiliência	Melhora na qualidade de vida

Fonte: HUMES, et al. Manual prático de saúde mental do estudante de medicina, 2024.

Barreiras da Saúde Mental dos Estudantes de Medicina

Apesar do conhecimento sobre a alta prevalência de depressão entre estudantes de Medicina, a busca por tratamento é surpreendentemente baixa, com apenas 12,9% a 15,7% dos que apresentam sintomas procurando ajuda. Várias barreiras impactam a saúde mental desses acadêmicos, muitas delas relacionadas ao ambiente de ensino.

Barreira relacionadas ao ensino

- Repetição de ciclos de agressividade: Há uma perpetuação de violências históricas e cobranças não usuais, sem questionamento.
- Naturalização da pressão: A exigência da profissão médica é reproduzida na escola, ignorando as diferenças individuais.
- Normalização do adoecimento: A saúde mental historicamente não tem sido uma prioridade no ensino médico, com pouca carga horária dedicada ao tema e um discurso antipsiquiátrico prevalente, levando à normalização do sofrimento.
- Dissociação de estruturas e discursos: As estruturas responsáveis pelo aprendizado e pelo bem-estar dos acadêmicos muitas vezes não se comunicam, resultando em um foco dissociado entre ensino e autocuidado.
- Percepção do cuidado pelos dirigentes: Há uma percepção de que as administrações das escolas médicas não se preocupam com a saúde mental dos estudantes, que se “agudiza” em situações extremas como tentativas de suicídio, mas logo se desmobiliza devido à falta de políticas sustentadas.

Barreiras relacionadas ao acadêmico de Medicina

- Estresse e privação de sono: Fatores como carga horária e volume de conteúdos afetam diretamente a qualidade de vida dos estudantes.

- Estigma e não priorização do autocuidado: O estigma pessoal e sistêmico, além da desvalorização dos cuidados com a saúde mental, impedem a busca por ajuda.
- Preconceitos em relação à psiquiatria: Há preconceitos contra o uso de psicotrópicos e a ideia de que apenas casos graves necessitam de cuidados psiquiátricos.
- Não busca por serviços de saúde mental: A falta de tempo, confiança, e preocupações com custo são barreiras significativas.

É essencial lembrar que estudantes doentes, seja por burnout, ansiedade ou depressão, podem ter distorções cognitivas. Isso afeta sua percepção do ambiente e a busca por tratamento. A conscientização e o apoio são fundamentais para melhorar a saúde mental dos acadêmicos de Medicina.

Além disso, a pandemia de SARS-CoV-2 exacerbou problemas de saúde mental, mas também aumentou a busca por serviços e disseminou métodos de atendimento eletrônico, evidenciando uma mudança positiva na acessibilidade ao cuidado mental.

PRINCIPAIS TRANSTORNOS PSIQUIÁTRICOS ENTRE ESTUDANTES DE MEDICINA

Depressão

A depressão, conhecida como melancolia há mais de dois mil anos, é classificada pela Organização Mundial da Saúde (OMS) como um transtorno do humor que se caracteriza por rebaixamento do humor, redução da energia e diminuição da atividade.

Estudantes de Medicina e médicos são particularmente vulneráveis à depressão, enfrentando desafios para reconhecer, aceitar, buscar ajuda ou aderir ao tratamento. Esses grupos apresentam índices mais altos de depressão, ansiedade e suicídio desde o início da graduação comparados à população geral. Estima-se que a prevalência de depressão entre estudantes de Medicina seja de 28% mundialmente, chegando a 41% no Brasil

De acordo com o DSM-V, os transtornos depressivos incluem transtorno disruptivo de desregulação do humor, transtorno depressivo maior e transtorno depressivo persistente (distímia). Esses transtornos são caracterizados por um humor triste, vazio ou irritável, acompanhado de alterações somáticas e cognitivas que prejudicam o funcionamento diário. A depressão é uma condição episódica, recorrente ou persistente, que afeta as esferas psicológica, comportamental, social, familiar e ocupacional. Quando não tratada, leva à incapacitação e a altos custos econômicos e sociais.

O ambiente acadêmico dos estudantes de Medicina é um fator crucial para o aumento da prevalência de depressão, pressão constante, cargas horárias intensas, volume de conteúdo e dificuldades econômicas criam um ambiente psicologicamente tóxico. Além disso, muitos estudantes precisam se mudar para longe da família, iniciando novos círculos sociais, o que aumenta a exposição a fatores de risco. Esse ambiente é ainda mais desafiador em grandes centros urbanos, onde os índices de depressão são mais altos.

A tendência a desenvolver sintomas depressivos também é influenciada por fatores como sexo biológico e orientação sexual. Mulheres apresentam o dobro da prevalência de depressão em comparação aos homens. A orientação sexual também é um fator relevante, com maior prevalência de sintomas depressivos entre pessoas que não se enquadram no padrão heteronormativo. Homens, por outro lado, tendem a apresentar maior prevalência de burnout, um estresse ocupacional crônico que pode levar a sintomas depressivos.

Se não tratados adequadamente, podem resultar em profissionais com dificuldades de socialização, organização e empatia. Portanto, é crucial abordar e intervir na saúde mental dos estudantes de Medicina para prevenir consequências a longo prazo em suas vidas pessoais e profissionais.

Transtorno de Ansiedade

A ansiedade é uma sensação de desconforto mental, inquietação interna e preocupação quanto ao futuro, frequentemente acompanhada por sintomas físicos como tontura, secura na boca, vazio no estômago, aperto no peito, taquicardia, sudorese, calafrios e tremores. Esses sintomas ocorrem na ausência de outras doenças que os justifiquem.

Os níveis de ansiedade entre estudantes de Medicina são frequentemente altos, especialmente no 2º e 6º ano do curso, associados ao desgaste acadêmico e à iminência dos exames de residência médica.

A ansiedade pode afetar o pensamento, percepção e aprendizado, gerando distorções da percepção de tempo, espaço e significados dos acontecimentos, diminuindo a concentração e reduzindo a memória. Os transtornos de ansiedade podem ser classificados em fobia social, fobias específicas, transtorno de ansiedade generalizada (TAG), transtorno obsessivo-compulsivo (TOC), transtorno de estresse pós-traumático (TEPT), transtorno de pânico com ou sem agorafobia. Em relação aos sintomas a ansiedade apresenta dois componentes principais, sintomas fisiológicos com palpitações, suor, vômitos e tontura e sintomas emocionais com percepção de nervoso ou assustado.

Por outro lado, os ataques de pânico se caracterizam por surtos abruptos de medo ou desconforto intenso que rapidamente atingem um pico, manifestando-se por sintomas como palpitações, sudorese, tremores, sufocamen-

to, sensação de asfixia, desconforto torácico, náuseas, tonturas, calafrios, parestesias, desrealização, despersonalização, medo de perder o controle e medo de morrer.

Ansiedade elevada e transtornos de ansiedade entre estudantes de Medicina podem prejudicar a forma como lidam com problemas e interagem com pacientes, aumentando a chance de cometer erros colocando em risco a segurança de seus pacientes. Portanto, é essencial levar a sério esses sintomas e buscar intervenções adequadas.

Transtorno do Sono

O sono desempenha um papel crucial na restauração física, imunológica, metabólica, cognitiva e emocional do organismo, além de ser essencial para a saúde cardiovascular e liberação de hormônios essenciais, como melatonina e cortisol.

O ciclo do sono compreende fases NREM e REM, cada uma com funções específicas, como a reparação tecidual e a consolidação da memória. É fundamental ter a quantidade adequada de sono para colher seus benefícios, recomenda-se entre 10-12 horas para crianças, 9-10 horas para adolescentes e 7-8 horas para adultos.

Os estudantes de Medicina muitas vezes enfrentam desafios para manter um sono saudável, devido à intensa carga de estudos e ao estresse associado à profissão. Insônia, distúrbios respiratórios e distúrbios do ciclo sono-vigília são algumas das condições enfrentadas. A privação de sono pode impactar negativamente a capacidade cognitiva, a memória, a concentração, desempenho acadêmico e até mesmo a empatia, além de aumentar o risco de distúrbios psiquiátricos, como ansiedade e depressão.

É crucial abordar esses desafios por meio de educação sobre higiene do sono e apoio psicológico, a fim de promover a saúde mental e o bem-estar dos estudantes de Medicina.

Fenômeno do Impostor

O “fenômeno do impostor”, inicialmente descrito em 1978, refere-se à sensação interna de falsidade intelectual, particularmente observada em mulheres de alto desempenho acadêmico e profissional. Embora não seja clas-

sificado como um transtorno mental pelo DSM ou pela CID, causa sofrimento psicológico significativo, afetando mais de 30% dos estudantes de Medicina.

Caracterizado por sentimentos de inadequação e medo de ser descoberto como uma fraude, os indivíduos com impostorismo tendem a atribuir seu sucesso a fatores externos ou esforço desproporcional, procrastinando e tendo dificuldade em tomar decisões.

Os fatores contribuintes incluem aspectos psicológicos, demográficos, familiares e ambientais, comumente intensificados durante transições e momentos de incerteza na graduação.

O fenômeno do impostor impacta o desempenho acadêmico e profissional, dificultando liderança, estabelecimento de metas realistas e sobrecarregando os estudantes durante o internato.

A abordagem e intervenção incluem desenvolver consciência sobre o fenômeno, terapia individual ou em grupo, auxílio psiquiátrico para demandas associadas e práticas individuais e institucionais para combater o fenômeno. Intervenções adequadas são essenciais para promover um ambiente acadêmico mais saudável e mitigar os efeitos do impostorismo.

Quadro 2 - Sugestões de estratégias para combater o fenômeno do impostor.

Estratégias individuais
Praticar aceitar elogios de forma graciosa
Anotar as etapas percorridas para obter o sucesso alcançado
Manter um registro de <i>feedbacks</i> e avaliações positivas recebidas
Celebrar conquistas
Criar um mantra de apoio para si mesmo
Pensar nas pessoas que acredita ter enganado e fazer um exercício mental da seguinte forma: diga a elas como as enganou e imagine como cada pessoa responderia
Buscar mentores
Estratégias institucionais
Promover <i>workshops</i> educacionais sobre o fenômeno do impostor
Desenvolver programas de mentoria
Criar programas de suporte e mentoria direcionados a estudantes de Medicina estrangeiros e que fazem parte de minorias sub-representadas
Oferecer treinamento e <i>coaching</i> em liderança
Promover uma cultura que não pune erros

Fonte: Seritan AL; Mehta MM, 2015.

Síndrome de Burnout

Burnout, termo inglês, que descreve o esgotamento físico e mental completo, inicialmente associado a profissionais de saúde. Embora não seja classificado como um transtorno psiquiátrico, é um marcador de sofrimento psicológico relacionado à ocupação, afetando também estudantes e está codificado na CID-11 como uma resposta prolongada a estressores interpessoais crônicos no trabalho, apresentando-se em três dimensões interdependentes: exaustão emocional, despersonalização e redução do sentimento de realização pessoal.

Dimensões do Burnout

- Exaustão emocional: Caracterizada por sentimentos de sobrecarga e esgotamento de recursos físicos e emocionais, levando a frustração e tensão.
- Despersonalização: Postura distante ou indiferente em relação ao trabalho, colegas e pacientes, resultando em insensibilidade afetiva e afastamento excessivo.
- Redução do sentimento de realização pessoal: Avaliação negativa das próprias competências e produtividade, levando à diminuição da autoestima e percepção de competência.

Burnout pode envolver sintomas físicos (insônia, tensão muscular, cefaleia, sintomas gastrintestinais) e psíquicos (desatenção, dificuldade de concentração, alterações de memória, solidão, baixa autoestima). Entre estudantes de Medicina, a prevalência média de burnout é cerca de 50% ao longo do curso.

Níveis moderados e altos de burnout estão associados a transtornos psiquiátricos (estresse pós-traumático, depressão, ansiedade, uso de drogas), problemas de saúde geral, insatisfação com os estudos, falta de comprometimento organizacional, intenção de abandonar o curso, absenteísmo, maus resultados na segurança do paciente, erros na prática profissional e má qualidade dos cuidados com a saúde.

Fatores sociais, tais como problemas nas relações interpessoais e organizacionais e fatores individuais como percepção do estresse, personalidade, autoestima, recursos de enfrentamento, fatores demográficos (idade,

sexo, escolaridade, tempo na função) e predisposição individual, contribuem para o desenvolvimento do burnout.

Prevenir e manejar o burnout envolve acompanhamento psicoterápico e intervenções psicossociais. Intervenções individuais incluem estratégias de enfrentamento de situações estressantes, meditação, educação em saúde e atividade física. Estratégias organizacionais visam modificar o ambiente, melhorar a comunicação e a percepção de grupo.

É importante procurar ajuda profissional ao identificar sinais de burnout em si mesmo ou em outros, para um diagnóstico adequado e orientação sobre as melhores práticas de manejo e prevenção.

Abuso de Substâncias e Psicofármacos

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), droga é qualquer substância que, ao ser introduzida no organismo, interfere no seu funcionamento, modificando uma ou mais funções. As drogas podem ser medicamentos terapêuticos ou substâncias que causam dependência. Elas são classificadas como medicamentos, substâncias de abuso lícitas ou ilícitas.

Farmacologicamente, são divididas em depressoras, analgésicas, estimuladoras e perturbadoras, com foco na sua ação no sistema nervoso central.

Definições de uso de substâncias

- Uso nocivo pontual: Uso episódico (episódio único) de substância psicoativa que gera danos à saúde física e mental ou resulta em comportamentos de risco.
- Uso nocivo recorrente: Uso frequente de substâncias que causa danos à saúde física e mental, além de comportamentos de risco.
- Dependência: Uso recorrente e/ou contínuo de substância, caracterizado por forte desejo ou compulsão pelo uso, sintomas de abstinência ao reduzir ou interromper o uso, necessidade de doses crescentes para obter o mesmo efeito, abandono de outras atividades em prol do uso da substância.

No Brasil, estudantes universitários, especialmente na faixa etária de 18 a 24 anos, apresentam um alto índice de uso de substâncias psicotrópi-

cas. Cerca de 10% dos universitários nunca experimentaram essas substâncias. As drogas lícitas mais comuns incluem álcool, tabaco, tranquilizantes e estimulantes (usados sem prescrição médica). Entre as drogas ilícitas, a maconha é a mais citada, seguida de cocaína, anfetamínicos e inalantes. A cafeína, bebidas alcoólicas, energéticos e tabaco são amplamente consumidos, com a cerveja sendo a bebida alcoólica mais popular entre os estudantes de Medicina. O uso de bebidas alcoólicas está ligado ao consumo de outras substâncias psicoativas, como opioides e alucinógenos. O uso de maconha e haxixe é comum, especialmente entre os homens, enquanto o consumo de tabaco é relativamente baixo devido à conscientização sobre seus malefícios.

Apesar do conhecimento sobre os danos do uso de substâncias, estudantes de Medicina exibem altos índices de consumo, muitas vezes como forma de lidar com o estresse da rotina acadêmica. A carga genética e fatores ambientais, como a pressão acadêmica e a privação do convívio social, contribuem para o desenvolvimento de transtornos por uso de substâncias. Burnout, depressão, e ansiedade estão fortemente associados ao uso problemático de álcool e outras substâncias.

O uso nocivo de substâncias pode levar a mudanças de personalidade, queda no rendimento acadêmico e comportamento irresponsável. Estudantes intoxicados podem ser observados em ambientes acadêmicos e profissionais, mas sinais de abuso frequentemente passam despercebidos ou são ignorados por colegas e docentes. A busca por ajuda é muitas vezes impedida pelo estigma social e o medo de represálias acadêmicas ou profissionais.

Reconhecer os sinais de abuso de substâncias e buscar ajuda profissional é essencial. A prevenção envolve estratégias psicossociais e suporte acadêmico para reduzir o estresse e promover o bem-estar dos estudantes. É crucial superar as barreiras ao tratamento, como a negação e o medo de estigmatização, para garantir a saúde mental e o sucesso acadêmico dos estudantes de Medicina.

Panorama da Pandemia covid-19

A pandemia de covid-19 trouxe à tona desafios sem precedentes para os sistemas de saúde em todo o mundo, colocando uma pressão extraordinária sobre profissionais e estudantes da área da saúde. Desde o início da crise sanitária, esses indivíduos se encontraram na linha de frente do combate ao

vírus, enfrentando uma série de dificuldades que tiveram impactos profundos em sua saúde mental. Durante a pandemia, a exposição contínua ao vírus e o risco constante de infecção criaram um ambiente de medo e ansiedade entre os profissionais de saúde. Muitos trabalharam em condições extremas, com escassez de Equipamentos de Proteção Individual (EPIs) e recursos hospitalares, o que aumentou significativamente o estresse e a sensação de vulnerabilidade. Além disso, a sobrecarga de trabalho, com turnos prolongados e intensos, resultou em altos níveis de exaustão física e mental.

Estudos realizados durante a pandemia indicaram um aumento significativo na prevalência de transtornos mentais entre os profissionais de saúde. Segundo um estudo publicado na JAMA Network Open, cerca de 50% dos profissionais de saúde relataram sintomas de depressão, 45% apresentaram sinais de ansiedade e mais de 30% manifestaram sintomas de insônia e estresse agudo. O fenômeno do burnout, que já era uma preocupação antes da pandemia, tornou-se ainda mais pronunciado, com muitos profissionais relatando uma sensação de esgotamento emocional e uma diminuição na satisfação profissional. Para os estudantes da área da saúde, a pandemia também representou um desafio significativo. A interrupção das aulas presenciais, a adaptação ao ensino remoto e a limitação das práticas clínicas afetaram a formação e a saúde mental desses futuros profissionais. Muitos estudantes relataram aumento na ansiedade e no estresse devido às incertezas em relação ao seu futuro acadêmico e profissional.

Pós Pandemia e o Psicológico dos Profissionais

Pós-pandemia, os efeitos na saúde mental dos profissionais de saúde continuaram a ser um problema crítico. O retorno a um “novo normal” não significou um alívio imediato do estresse e da pressão experimentados durante a crise aguda da pandemia. Na verdade, muitos profissionais enfrentaram o chamado “transtorno de estresse pós-traumático” (TEPT), uma condição de saúde mental que pode surgir após a exposição a eventos traumáticos. A morte de colegas, a perda de pacientes e as experiências traumáticas vivenciadas no auge da pandemia deixaram cicatrizes profundas. Além disso, a pandemia trouxe à luz as deficiências nos sistemas de suporte à saúde mental existentes. A falta de programas estruturados de apoio psicológico e

a insuficiência de recursos para atender à demanda crescente por cuidados de saúde mental são problemas que ainda persistem. Instituições de saúde e educacionais precisam urgentemente desenvolver e implementar estratégias eficazes para apoiar a saúde mental de seus funcionários e alunos.

Intervenções como o oferecimento de terapia psicológica, grupos de suporte emocional, e programas de treinamento em resiliência e mindfulness têm se mostrado eficazes na redução dos sintomas de estresse e ansiedade. É fundamental que essas iniciativas sejam acessíveis e promovidas de forma contínua, para que os profissionais de saúde possam recuperar e manter seu bem-estar mental a longo prazo. Adicionalmente, a implementação de políticas institucionais que promovam um ambiente de trabalho saudável é essencial. Isso inclui a redução de jornadas excessivas, garantia de períodos adequados de descanso, e criação de um ambiente de trabalho que valorize o bem-estar emocional dos funcionários. Para os estudantes, é crucial que as instituições de ensino ofereçam suporte psicológico e adaptem suas práticas pedagógicas para reduzir o estresse acadêmico e promover um ambiente de aprendizado saudável. A pandemia de covid-19 destacou a importância de cuidar da saúde mental de quem cuida da saúde da população. Profissionais e estudantes da área da saúde são pilares essenciais para a sociedade, e seu bem-estar é fundamental para a manutenção de um sistema de saúde eficiente e compassivo. Investir na saúde mental desses indivíduos não é apenas uma questão de justiça e responsabilidade, mas também uma necessidade para garantir a qualidade do atendimento à saúde em tempos presentes e futuros.

O IMPACTO DO SUICÍDIO ENTRE ESTUDANTES DE MEDICINA

O suicídio entre estudantes de Medicina é uma preocupação global significativa, sendo a segunda maior causa de morte entre universitários. O pensamento suicida pode surgir em momentos distintos, desencadeado por diversos gatilhos e fatores, estando associado a condições como burnout e depressão. Este é um problema preocupante, pois afeta uma população jovem, com potencial de produtividade e anos de vida pela frente. A cultura de não discutir a morte, especialmente em ambientes médicos, agrava a situação, pois o tema é visto como um tabu, devido às associações com vulnerabilidade e fracasso, e a falta de comunicação impede a adoção de medidas preventivas eficazes.

Fatores como tentativas prévias de suicídio, histórico familiar de suicídio, e falta de suporte social são determinantes importantes. A presença de um suicídio na família pode aumentar o risco para outros membros devido ao luto complicado e a intensificação das emoções, que pode resultar em discórdia familiar e comunicação deficiente. Um sistema de apoio é crucial para planejar intervenções preventivas e terapêuticas eficazes.

A posvenção do suicídio desempenha um papel crucial no apoio aos sobreviventes e na prevenção de futuros casos. Envolve uma variedade de intervenções, como suporte emocional, comunicação clara e acesso a serviços de saúde mental. A implementação de programas de posvenção nas faculdades de Medicina é vital para proporcionar suporte adequado aos sobreviventes e reduzir o impacto emocional dessas tragédias.

A implementação eficaz da posvenção requer a participação de várias partes interessadas, incluindo líderes acadêmicos, serviços de saúde mental e toda a comunidade escolar. Ao estabelecer uma rede de apoio abrangente, é possível reduzir o estigma em torno do suicídio e promover a saúde mental dentro do ambiente educacional.

Em síntese, combater o suicídio entre estudantes de Medicina requer uma abordagem multifacetada, que inclua a discussão aberta sobre a morte,

o reconhecimento e tratamento de transtornos psiquiátricos, e a implementação de programas de posvenção para apoiar a comunidade acadêmica em momentos de crise.

REDE DE ATENÇÃO PSICOSSOCIAL

A Rede de Atenção Psicossocial (RAPS) é uma iniciativa crucial do Sistema Único de Saúde (SUS) no Brasil, estabelecida para proporcionar uma estrutura abrangente e integrada de cuidados à saúde mental. Instituída em 2011 pela Portaria nº 3.088, a RAPS visa oferecer assistência contínua e de qualidade a pessoas com transtornos mentais e necessidades decorrentes do uso de álcool e outras drogas. Sua importância é especialmente relevante para os profissionais de saúde, que atuam tanto como provedores quanto como beneficiários desse sistema. A RAPS é composta por diversos componentes que incluem: atenção básica em saúde mental, unidades de acolhimento, Centros de Atenção Psicossocial (CAPS), serviços de urgência e emergência, leitos de atenção integral em hospitais gerais, serviços residenciais terapêuticos, e reabilitação psicossocial. Cada componente desempenha um papel específico na promoção, prevenção, tratamento e reabilitação em saúde mental, garantindo que os cuidados sejam acessíveis e adequados às necessidades da população. Para os profissionais de saúde, a RAPS oferece um apoio fundamental. Primeiramente, ao trabalhar em um sistema integrado, esses profissionais têm acesso a uma rede de suporte e recursos que facilita o manejo de casos complexos de saúde mental. Os CAPS, por exemplo, são centros de referência que fornecem suporte especializado, promovendo um ambiente colaborativo onde profissionais podem discutir casos, compartilhar experiências e desenvolver estratégias de cuidado mais eficazes. Além disso, a RAPS contribui para a formação e capacitação contínua dos profissionais de saúde. Através de programas de educação permanente, workshops, e treinamentos oferecidos dentro da rede, os profissionais são constantemente atualizados sobre as melhores práticas em saúde mental, o que melhora a qualidade do atendimento prestado. Esse aspecto educacional é vital para manter os profissionais bem-informados e preparados para lidar com os desafios diários de seu trabalho.

Integração do RAPS com Profissionais da Saúde

A importância da RAPS se estende também ao cuidado direto da saúde mental dos próprios profissionais de saúde. A exposição contínua a situações estressantes e emocionalmente desgastantes pode levar a problemas como burnout, ansiedade e depressão. A RAPS oferece suporte psicossocial e terapêutico, garantindo que os profissionais tenham acesso a serviços de saúde mental quando necessário. Esse suporte é crucial para a manutenção do bem-estar emocional e mental desses trabalhadores, permitindo que eles permaneçam saudáveis e aptos a desempenhar suas funções de maneira eficaz. Adicionalmente, a RAPS promove um modelo de atenção à saúde mental que valoriza a humanização e a integralidade do cuidado. Isso implica na valorização dos profissionais de saúde como seres humanos, reconhecendo suas necessidades e proporcionando um ambiente de trabalho que promove a dignidade e o respeito. A criação de espaços de escuta e acolhimento dentro da rede fortalece o vínculo entre os profissionais e os serviços de saúde, contribuindo para um ambiente de trabalho mais saudável e produtivo.

Outro aspecto importante é a redução do estigma associado à busca de ajuda para problemas de saúde mental entre profissionais de saúde. Através de campanhas de sensibilização e programas de apoio, a RAPS ajuda a criar uma cultura onde cuidar da saúde mental é visto como uma parte natural e necessária do bem-estar geral. Isso encoraja os profissionais a buscarem ajuda sem medo de julgamento, promovendo uma abordagem proativa e preventiva em relação à saúde mental. Em resumo, a Rede de Atenção Psicossocial (RAPS) é um componente vital do SUS que não apenas melhora a qualidade do atendimento em saúde mental para a população geral, mas também oferece suporte essencial aos próprios profissionais de saúde. Ao proporcionar uma estrutura integrada de cuidados, oportunidades de capacitação e suporte psicossocial, a RAPS desempenha um papel crucial na promoção da saúde mental e do bem-estar dos trabalhadores da saúde, garantindo que eles possam continuar a prestar cuidados de qualidade de maneira sustentável e humanizada.

APOIO GOVERNAMENTAL PARA A SAÚDE MENTAL

A política de saúde mental é uma parte crucial das estratégias do Ministério da Saúde, refletindo um compromisso com o fortalecimento das ações nessa área em todo o país. O apoio do governo para a saúde mental é fundamental para garantir o bem-estar e a qualidade de vida da população. Vale ressaltar o aumento significativo no orçamento destinado aos serviços, demonstrando um compromisso real em priorizar a saúde mental. Esse investimento é essencial para consolidar uma política que visa desinstitucionalizar o cuidado, movendo-o do ambiente hospitalar para a comunidade, oferecendo um cuidado mais humano e integrado, respeitando a autonomia e os direitos das pessoas que buscam ajuda na saúde mental.

Uma das principais iniciativas é a expansão dos serviços de saúde mental, visando facilitar o acesso à ajuda para as pessoas que precisam. Isso inclui a abertura de novos Centros de Atenção Psicossocial (CAPS), Serviços Residenciais Terapêuticos (SRT), Unidades de Acolhimento e o aumento do número de leitos em hospitais gerais. Além disso, há planos para construir e reformar ainda mais CAPS e SRT nos próximos anos, com um crescimento anual significativo na Rede de Atenção Psicossocial.

O Departamento de Saúde Mental, Álcool e outras Drogas (DESMAD) desempenha um papel fundamental nesse processo, liderando as iniciativas para melhorar a política de saúde mental no Brasil. Sua atuação reflete o compromisso em garantir que as pessoas recebam cuidados de saúde mental de uma maneira que respeite sua liberdade e dignidade.

Essa abordagem, centrada no conceito de “Cuidar em Liberdade”, reflete o compromisso do governo em tornar a saúde mental acessível a todos e todas, garantindo que o apoio esteja disponível quando necessário e que os direitos das pessoas sejam respeitados em todos os aspectos do cuidado.

PRÁTICAS ADOTADAS QUE PODEM CONTRIBUIR PARA MELHOR SAÚDE MENTAL DOS ESTUDANTES DO CURSO DE MEDICINA E SAÚDE NO GERAL

A melhoria da saúde mental dos estudantes de medicina requer uma abordagem abrangente que envolve mudanças institucionais, suporte psicológico e promoção do bem-estar. Primeiramente, é essencial que as faculdades de medicina instituam serviços de aconselhamento acessíveis e confidenciais no campus. Oferecer sessões de terapia individual e em grupo, além de workshops sobre técnicas de manejo do estresse e resiliência, pode proporcionar aos estudantes as ferramentas necessárias para lidar com a pressão do curso. Além disso, a integração de saúde mental no currículo é fundamental. Incluir disciplinas e workshops que abordem saúde mental, autocuidado e mindfulness ajudará a educar os estudantes sobre a importância de manter um bom estado mental. Desmistificar o estigma associado à busca por ajuda é crucial, promovendo uma cultura onde o cuidado com a saúde mental é visto como uma parte natural da vida acadêmica e profissional.

Criar um ambiente de aprendizado colaborativo pode também aliviar a pressão sobre os estudantes. Em vez de uma competição exacerbada, as instituições devem incentivar a formação de grupos de estudo e suporte entre os estudantes, promovendo um espírito de ajuda mútua. Revisar e ajustar a carga de trabalho acadêmica para evitar sobrecarga excessiva é outra medida importante. Garantir que os estudantes tenham períodos adequados de descanso e pausas durante o dia é essencial para prevenir o esgotamento. Estabelecer programas de mentoria onde profissionais experientes possam oferecer orientação e apoio emocional é fundamental. Professores e mento-

res devem ser treinados para reconhecer sinais de estresse e burnout entre os estudantes, proporcionando um apoio mais efetivo.

O apoio institucional é igualmente importante. As faculdades devem desenvolver políticas que promovam a saúde mental, criando um ambiente que valorize o bem-estar dos estudantes. Avaliações regulares do bem-estar mental dos estudantes, ajustando programas de acordo com os feedbacks recebidos, garantem que as necessidades dos alunos sejam atendidas de forma eficaz. Promover práticas de autocuidado entre os estudantes, como exercício físico, alimentação saudável e sono adequado, é crucial. Instituições podem oferecer atividades extracurriculares que promovam relaxamento e bem-estar, como yoga, meditação e esportes, incentivando uma vida equilibrada. Por fim, realizar campanhas de sensibilização para reduzir o estigma associado à busca por ajuda para problemas de saúde mental é essencial. Criar espaços seguros onde os estudantes possam falar abertamente sobre suas experiências e dificuldades, sem medo de julgamento, ajuda a construir uma cultura de apoio e compreensão. Implementando essas medidas, as faculdades de medicina podem criar um ambiente mais saudável e sustentável, onde os estudantes se sintam apoiados e capacitados para lidar com os desafios da formação médica. Isso não só melhora a qualidade de vida dos estudantes, mas também contribui para a formação de médicos mais resilientes e empáticos, capazes de proporcionar um atendimento de qualidade aos seus futuros pacientes.

Desafios e Estratégias na Transição Para o Ensino Superior

A transição acadêmica, especialmente entre o ensino médio e o ensino superior, é um período de significativas mudanças e desafios, particularmente no curso de Medicina. Esse processo envolve a adaptação a um currículo integral, novas metodologias de ensino, pressão por alto desempenho, mudanças de moradia e novas dinâmicas de relacionamento com professores e colegas.

Essa fase inicial da faculdade pode desencadear ou intensificar desequilíbrios emocionais, como ansiedade e estresse, devido ao acúmulo de hábitos e sentimentos anteriores, devido à necessidade de adaptação a novos métodos de aprendizado e ao ambiente acadêmico desafiador. Estudantes

podem enfrentar ansiedade, insônia, irritabilidade, desvinculação social e até comportamentos autolesivos. Fatores socioeconômicos como origem, idade, sexo, etnia e renda também influenciam a experiência dos estudantes, exacerbando problemas como misoginia, racismo e xenofobia.

Para auxiliar no processo de adaptação, é crucial promover a autoeficácia acadêmica, o bem-estar físico e psicológico, as relações interpessoais positivas e o acesso a serviços de apoio em saúde mental. Além disso, a criação de redes de suporte, programas de mentoria, participação em atividades extracurriculares e espaços de escuta são estratégias eficazes para promover o bem-estar dos estudantes.

Outro aspecto fundamental é o desenvolvimento de habilidades essenciais para a transição acadêmica, como autorreflexão crítica, autoeficácia, aprendizagem autônoma, literacia acadêmica, habilidades sociais, manejo de expectativas, manejo de estresse e pensamento crítico. Essas habilidades ajudam os estudantes a se adaptarem ao ensino superior e a enfrentarem os desafios com confiança e sucesso.

Desenvolvendo Resiliência da Educação Médica

A resiliência é a capacidade de um indivíduo, grupo ou comunidade de prevenir, minimizar ou superar adversidades. Na educação médica, é crucial entender os determinantes para reações positivas e construtivas diante de situações estressantes e emocionalmente exigentes. A resiliência, uma habilidade desenvolvível, pode ser incorporada no treinamento médico e é essencial para o manejo do estresse.

O Grupo de Pesquisa VERAS-FMUSP estudou a relação entre resiliência, qualidade de vida e percepção do ambiente educacional em estudantes de Medicina. Estudantes com níveis mais altos de resiliência percebiam uma melhor qualidade de vida e ambiente educacional.

Os estudantes de Medicina precisam estar cientes das complexidades da prática médica e desenvolver habilidades para lidar com essas dificuldades. Embora o treinamento de resiliência não seja amplamente implementado nas escolas brasileiras, alguns programas internacionais e iniciativas locais, como o da PUCPR em Curitiba, oferecem suporte para o desenvolvimento dessas habilidades desde o início do curso.

A resiliência é um fator protetor da saúde mental dos estudantes de Medicina. No entanto, muitas escolas médicas promovem um ambiente hostil, sem ferramentas de resiliência institucional ou pessoal, normalizando o esgotamento físico e mental como chave para o sucesso, o que resulta em toxicidade psicológica. Desenvolver empatia pode ser uma ferramenta importante para aprimorar a resiliência, promovendo uma compreensão e respeito pelo próximo e criando um senso de união e apoio mútuo.

O Papel Vital da Rede de Apoio Familiar na Saúde Mental

A rede de apoio familiar tem evoluído de uma postura de distanciamento entre doentes e familiares para um modelo de colaboração ativa, onde os familiares são vistos como parte crucial do suporte e resolução de problemas. No contexto da graduação em Medicina, o afastamento do núcleo familiar, devido à localização das universidades, expõe os estudantes a um maior risco de distúrbios psicológicos.

Estudantes que vêm de cidades distantes estão mais suscetíveis à depressão e estresse, já que a ausência de proximidade familiar e de um círculo íntimo com quem possam compartilhar sentimentos contribui para o aumento do burnout. O apoio familiar desempenha um papel vital na saúde mental, ajudando a amenizar crises e promovendo um desenvolvimento saudável por meio de carinho, afeto, diálogo, e suporte emocional.

A eficácia do suporte familiar está diretamente ligada à percepção do indivíduo sobre esse apoio. Quando o estudante se sente amado, valorizado, compreendido e protegido, ele encontra forças para enfrentar adversidades, o que resulta em benefícios como redução do estresse, aumento da autoestima e bem-estar psicológico. Assim, a percepção e o recebimento do apoio familiar são essenciais para a manutenção da saúde mental, enfrentamento de situações estressantes e promoção de benefícios fisiológicos.

Em resumo, a relação entre suporte familiar e saúde mental destaca a importância da família como um sistema protetor, contribuindo significativamente para o bem-estar dos estudantes de Medicina e outros membros.

Avaliando a Qualidade de Vida dos Estudantes de Medicina

A qualidade de vida é uma avaliação completa que leva em consideração a percepção de um indivíduo sobre seu contexto e atividades, incluindo seus objetivos, preocupações e expectativas. A Organização Mundial da Saúde (OMS) desenvolveu o WHOQOL-BREF, um questionário que avalia diversos aspectos da vida em seis domínios:

- Saúde física: energia, fadiga, dor, desconforto, dormir e descansar.
- Psicológico: imagem corporal, aparência, sentimentos negativos e/ou positivos, autoestima, pensamento, aprendizagem, memória e concentração.
- Nível de independência: mobilidade, atividades do dia a dia, dependência de substâncias medicinais, ajudas médicas e capacidade de trabalho.
- Relações sociais: relações pessoais, suporte social, atividade sexual.
- Ambiente: recursos financeiros, segurança física, saúde, acessibilidade, qualidade da assistência social, ambiente doméstico, oportunidades de adquirir novas informações, habilidades, lazer, ambiente físico (poluição, ruído, tráfego, clima) e transporte.
- Espiritualidade: religião e crenças pessoais.

Além do WHOQOL-BREF, existem outros questionários desenvolvidos para grupos específicos, como o VERAS-Q, voltado para estudantes da área da saúde, que avalia quatro domínios:

- Uso do tempo: capacidade de gerenciar o tempo entre atividades acadêmicas e pessoais.
- Saúde psicológica: sentimentos positivos e negativos, concentração, suporte, nível de cobrança e autoestima.
- Saúde física: cuidados com a saúde, sono, lazer, atividade física e autocuidado.
- Ambiente de ensino: percepção sobre a organização do curso, relações com colegas, professores e instituição.

Uma diferença significativa entre os dois questionários é o domínio “uso do tempo” do VERAS-Q, pois é essencial para estudantes de Medicina devido à alta carga horária e atividades extracurriculares.

Este manual oferece recursos para melhorar a qualidade de vida dos estudantes de Medicina, com foco na gestão do tempo e no equilíbrio entre atividades acadêmicas e pessoais, visando promover o bem-estar geral.

Alimentação saudável

No contexto universitário, mudanças nos hábitos alimentares são comuns, especialmente quando os estudantes precisam deixar a casa dos pais e morar sozinhos ou em moradias estudantis. A falta de tempo e a localização da instituição frequentemente levam à escolha de alimentos rápidos e calóricos, alterando padrões alimentares e comportamentos sociais. No entanto, é fundamental reconhecer que uma alimentação saudável é essencial para a qualidade de vida e a saúde mental.

O conceito do “big four” - sono adequado, alimentação saudável, atividade física regular e técnicas de gerenciamento de estresse - destaca a importância da alimentação na medicina preventiva. Seguir princípios básicos, como preferir alimentos in natura ou minimamente processados, é fundamental.

Escolher alimentos integrais, evitar ultraprocessados e compartilhar refeições com outras pessoas são práticas que promovem o bem-estar físico e emocional. A comensalidade, ou o ato de comer em companhia, também desempenha um papel crucial na apreciação e no aproveitamento dos alimentos. Lembrando que é importante buscar orientação profissional para garantir escolhas alimentares adequadas e sustentáveis.

Higiene do sono

O sono desempenha um papel essencial na manutenção da vida, sendo um processo restaurador que permite ao corpo e ao cérebro se recuperarem das atividades diárias. Um sono saudável é caracterizado pela qualidade e quantidade adequadas, geralmente entre 7-8 horas por noite, embora as necessidades individuais possam variar. Uma boa qualidade de sono não apenas permite a recuperação do corpo, incluindo o cérebro, mas também promove uma série de processos cognitivos e metabólicos essenciais. Para

os estudantes de Medicina, cujas rotinas muitas vezes são desafiadoras e imprevisíveis, a qualidade do sono pode ser comprometida, o que pode afetar negativamente o desempenho acadêmico e a saúde mental.

É crucial que os estudantes compreendam a importância da higiene do sono e adotem práticas que promovam um sono saudável. Isso inclui manter um horário regular de sono, evitar o uso de dispositivos eletrônicos antes de dormir, criar um ambiente propício ao sono no quarto e adotar rotinas relaxantes antes de ir para a cama.

Além disso, estratégias como cochilos curtos e mudanças no estilo de vida podem ajudar a compensar a privação de sono e melhorar a qualidade do descanso. Para aqueles que enfrentam problemas crônicos de sono, a terapia cognitivo-comportamental (TCC) pode ser uma abordagem eficaz para lidar com pensamentos e comportamentos que interferem no sono saudável.

Portanto, ao priorizar a higiene do sono, os estudantes de Medicina podem não apenas melhorar sua qualidade de vida, mas também otimizar seu desempenho acadêmico e proteger sua saúde mental a longo prazo.

Atividade física

A prática regular de atividade física oferece uma série de benefícios para a saúde, incluindo melhorias fisiológicas e psicológicas. Essa prática pode contribuir para o aumento do bem-estar, redução do estresse e promoção da saúde mental, sendo um importante fator de proteção contra transtornos como depressão e ansiedade, especialmente entre os estudantes de Medicina.

O exercício aeróbico, em particular, demonstrou ter efeitos significativos na redução dos sintomas depressivos, estimulando a liberação de neurotransmissores que melhoram o humor. Além disso, a atividade física proporciona uma distração bem-vinda dos desafios do dia a dia e pode oferecer uma sensação de euforia e tranquilidade.

A prática de exercícios em casa se tornou uma alternativa viável, especialmente durante a pandemia, permitindo que os estudantes de Medicina integrem a atividade física em suas rotinas de estudo. Opções simples, como corridas estacionárias, pular corda e exercícios de propriocepção, podem ser realizadas sem a necessidade de equipamentos sofisticados. Além disso, os estudantes podem se engajar em atividades físicas de forma criativa, como dança, yoga, jogos ativos com a família e tarefas domésticas.

Lembre-se que para realizar exercícios de maneira segura e adequada, é importante buscar orientação de um profissional de educação física.

Ademais, associações atléticas acadêmicas também desempenham um papel importante, promovendo esportes no ambiente universitário e proporcionando um espaço acolhedor que favorece a integração física, cultural e social dos estudantes. Participar de atividades esportivas universitárias ajuda no desenvolvimento de habilidades pessoais como liderança, empatia e organização.

Manejo do estresse

O ambiente acadêmico pode representar um desafio para os estudantes, com disciplinas inéditas, numerosas atividades e avaliações, além da necessidade de se adaptar a um novo círculo social. Lidar com tantas demandas pode parecer complexo, sobretudo nos momentos iniciais e finais do período letivo, quando surgem diversas mudanças, atualizações e obstáculos. Essas adversidades podem resultar em estresse, uma reação natural do organismo em busca de autopreservação. Identificar os indícios de estresse é fundamental, tais como desconforto, fadiga persistente, sensibilidade emocional e tensão muscular.

Adquirir competências de enfrentamento, assertividade, resolução de incidentes e gestão do tempo pode ser uma maneira eficaz de diminuir os níveis de estresse. Tais competências capacitam a mente a encarar os obstáculos de forma menos ameaçadora, facilitando a desativação dos mecanismos de defesa. O convívio social desempenha um papel crucial na redução do estresse, já que estimula a criação de relacionamentos saudáveis e o desenvolvimento de habilidades interpessoais essenciais, como a comunicação, empatia e controle emocional.

Além disso, é vantajoso procurar auxílio de especialistas, como terapeutas e profissionais de psicologia. Práticas que combinam mente e corpo, tais como meditação, atenção plena, yoga e exercícios físicos, são igualmente eficazes para diminuir a ansiedade e estimular o equilíbrio emocional. Essas estratégias podem auxiliar os estudantes a lidarem com as exigências acadêmicas e a atingirem seus propósitos de maneira bem-sucedida.

Uso adequado de substâncias

É importante buscar a ajuda de profissionais como terapeutas, psicólogos e médicos para conseguir conviver de maneira cautelosa e saudável com o uso de substâncias psicoativas. A intenção não é julgar o uso das substâncias, mas sim contribuir com embasamento científico para evitar consequências graves.

Entender as causas do uso é fundamental para desenvolver estratégias eficazes para lidar com os problemas. Reconhecer as próprias limitações e focar em mudanças possíveis, ajuda a reduzir a pressão. Estabelecer pequenas metas e celebrar cada conquista são práticas importantes, especialmente em um percurso longo como a graduação. A prática de exercícios físicos e atividades de lazer é eficaz para renovar energias mentais e ajuda a acalmar em momentos difíceis, além de melhorar a interação social e a saúde mental.

Se ainda assim o uso de substâncias psicoativas for necessário, deve-se usar com moderação em um ambiente seguro, informar amigos ou familiares sobre o uso, respeitar as doses recomendadas, e estar ciente dos possíveis efeitos adversos e buscar ajuda médica em caso de necessidade são medidas importantes. Ao perceber que o uso está se tornando uma dependência, é essencial buscar o desmame adequado com assistência especializada.

Relacionamentos saudáveis

O apego e as relações românticas influenciam significativamente a saúde dos indivíduos, promovendo comportamentos protetores e benefícios à saúde mental, especialmente em termos de bem-estar subjetivo. As relações interpessoais são uma das principais fontes de felicidade.

A Psicologia Positiva, que foca no estudo científico das emoções positivas e virtudes humanas, contribui para essa relação ao melhorar a qualidade de vida e prevenir patologias. Compreender interações que trazem satisfação e bem-estar amplia a qualidade de vida nos relacionamentos amorosos, que podem servir como fator de proteção no processo saúde-doença. Os sentimentos e comportamentos positivos nas relações amorosas são cruciais para a qualidade de vida individual e conjugal.

Algumas dicas práticas são oferecidas para promover relacionamentos saudáveis, como valorizar as ações mais do que as palavras, manter o espaço pessoal e a independência, estabelecer limites saudáveis e reconhecer sinais de alerta de relacionamentos prejudiciais.

Estudantes de Medicina e médicos, em particular, devem aprender a separar as exigências profissionais dos desgastes emocionais para manter um equilíbrio saudável em suas vidas pessoais e familiares. Estratégias de enfrentamento de estresse e autocuidado são essenciais e devem ser ensinadas e praticadas desde cedo.

Gestão de Tempo

Este texto aborda a gestão do tempo e os desafios enfrentados nesse processo, especialmente no contexto de estudantes de Medicina e profissionais da área de saúde. O autor destaca a crescente sensação de falta de tempo, relacionada à aceleração do mundo moderno e à constante demanda por rapidez e eficiência.

O estresse é identificado como um problema global, afetando milhões de trabalhadores, incluindo médicos e estudantes de Medicina, que enfrentam síndrome de burnout e exaustão emocional comumente. A gestão eficaz do tempo é considerada crucial para a qualidade de vida e o sucesso acadêmico dos estudantes de Medicina, sendo uma habilidade fundamental para a aprendizagem autônoma.

Estudos como o VERAS-FMUSP mostram que a má gestão do tempo é um fator significativo na piora da qualidade de vida dos estudantes de Medicina. Mais de 60% dos estudantes indicam dificuldades em gerenciar seu tempo. A habilidade de gestão de tempo é, portanto, essencial para a qualidade de vida e o sucesso acadêmico.

Portanto, destacam-se algumas sugestões para planejar o tempo, como anotar todas as tarefas, organizar a semana planejando pelo menos três dias, antecipar e priorizar as tarefas importantes para evitar urgências e equilibrar seu tempo entre família, estudos, trabalho e lazer.

Portanto, destacam-se algumas sugestões para planejar o tempo, como anotar todas as tarefas, organizar a semana planejando pelo menos três dias, antecipar e priorizar as tarefas importantes para evitar urgências e equilibrar seu tempo entre família, estudos, trabalho e lazer. Além do mais

é fundamental estabelecer metas utilizando a técnica SMART (E-específico, M-ensurável, A-tingível, R- relevante, T-temporal), planejar e executar atividades com base nessas metas para lidar com as demandas diárias, reduzir o estresse e melhorar a qualidade de vida, permitindo um equilíbrio saudável entre trabalho, estudos e bem-estar pessoal.

Práticas Integrativas e Complementares

O contato dos estudantes de medicina com as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) é essencial para sua formação como médicos generalistas. Essas práticas, como yoga, acupuntura e mindfulness, oferecem uma nova perspectiva sobre cuidados paliativos, prevenção e tratamento de doenças, especialmente aquelas relacionadas à saúde mental, como depressão e ansiedade, além de doenças crônicas não transmissíveis.

No Brasil, a maioria dos estados não possui Centros Especializados em PICS, ficando a difusão dessas práticas a cargo das Unidades Básicas de Saúde (UBS) e ações sociais. Apenas alguns estados, como São Paulo e Minas Gerais, possuem Centros Públicos de PICS, esses serviços também estão disponíveis na rede privada.

A yoga é uma das PICS reconhecidas pelo Sistema Único de Saúde (SUS) desde 2017, oferecendo uma prática meditativa e corporativa que promove autoconhecimento, relaxamento e integração física e mental. Seus benefícios incluem influências positivas em neurotransmissores, inflamação e estresse oxidativo, semelhantes aos efeitos de antidepressivos e psicoterapia.

O mindfulness, introduzido no Ocidente na década de 1970, é outra prática que ganhou destaque, oferecendo uma maneira de estar presente no momento presente sem julgamento. Seus benefícios incluem a redução de depressão, ansiedade e estresse, além de promover a plasticidade neural.

Um estudo revelou que a maioria dos estudantes de medicina está disposta a recomendar e até mesmo utilizar as PICS em suas práticas futuras, ressaltando a importância de sua inclusão na grade curricular, preferencialmente como disciplina optativa, visando ampliar suas competências como médicos generalistas, permitindo-lhes oferecer uma gama mais ampla

de opções terapêuticas aos pacientes, melhorando assim a qualidade de vida e bem-estar.

Espiritualidade

A relação entre Medicina, religião e espiritualidade tem ganhado destaque nas últimas décadas, especialmente em relação à saúde mental. A espiritualidade não está limitada à religião, podendo incluir filosofias existenciais. Ambas, contribuem para o bem-estar dos estudantes de Medicina, oferecendo ferramentas para lidar com os desafios acadêmicos e pessoais.

Tanto a religião quanto a espiritualidade podem contribuir para a promoção do bem-estar e da saúde dos estudantes de medicina, oferecendo benefícios mentais e físicos, como o enfrentamento de adversidades, promoção de emoções positivas, bem-estar, felicidade, otimismo e significado, além de serem fatores protetores contra o sofrimento psicológico e desequilíbrios emocionais. Essas práticas também estão associadas a benefícios para a saúde física, como a redução da incidência de doenças cardiovasculares e neurodegenerativas, melhorando a qualidade de vida e a sobrevida. Além disso, a espiritualidade e a religião oferecem ferramentas para o crescimento pessoal e a resolução de conflitos interpessoais, promovendo empatia, solidariedade, valorização de relacionamentos e resiliência em situações adversas na prática médica.

No entanto, é importante buscar um equilíbrio e evitar interpretações negativas ou prejudiciais das práticas religiosas ou espirituais, que podem levar a sentimentos de abandono ou atribuir resultados negativos de eventos adversos a castigos divinos.

Apesar dos benefícios, muitas vezes a espiritualidade não recebe a devida atenção no ambiente acadêmico, o que precisa ser revertido para promover o bem-estar integral dos estudantes. Assim, é fundamental que se reconheça e se valorize a importância da espiritualidade e religião na formação médica, oferecendo espaço para práticas que atendam às necessidades individuais de cada estudante.

Quadro 3 - Sugestões de estratégias para praticar a espiritualidade ou religião.

Praticar meditação, técnicas de relaxamento e combate ao estresse
Praticar ioga
Praticar a contemplação (da natureza, de um livro, de uma música etc.)
Adotar técnicas de fortalecimento espiritual como perdão, gratidão e resiliência
Ler livros sobre espiritualidade
Ler livros/textos religiosos
Orar, rezar
Desenvolver práticas religiosas, conforme crença pessoal

Fonte: Sociedade Brasileira de Cardiologia; Charzyńska E, Heszen-Celińska I; Van den Berg B, Fortuin-van der Spek C, 2019.

PROGRAMA ANGATU

O Programa Angatu, desenvolvido pela Inspirali Educação, tem como objetivo primordial promover o autocuidado em saúde mental entre os estudantes de medicina, reconhecendo a importância de cuidar daqueles que estão em formação para cuidar dos outros. Esse programa se baseia em três eixos de atividades principais:

- **Identificar e Acolher:** Realiza o mapeamento e identificação dos estudantes em risco por meio de um check-up de saúde mental em parceria com o Bipp Care, oferecendo acompanhamento e avaliação periódica para promover o autoconhecimento. Além disso, disponibiliza acolhimento psicológico com intervenção breve para estudantes em crise e para todos que desejarem participar de um acolhimento individual.
- **Grupo de acolhimento por pares (GAP):** Consiste em grupos presenciais de acolhimento para estudantes, facilitados por colegas treinados (pares) e supervisionados por uma equipe especializada de psicologia. Esses grupos visam desenvolver habilidades socioemocionais e promover o autoconhecimento entre os participantes.
- **Psicoeducação:** Envolve a disponibilização de conteúdo didático e informativo sobre saúde mental e transtornos psiquiátricos, bem como ferramentas para o desenvolvimento de competências de autocuidado e gestão das demandas acadêmicas. Além disso, oferece capacitações para docentes e colaboradores.

Resultados iniciais do programa mostram que no primeiro semestre de 2023, 40% dos estudantes de medicina da Inspirali se cadastraram na plataforma e realizaram o check-up proposto pelo Bipp Care. O diagnóstico inicial revelou que 70% dos alunos que responderam ao questionário sobre depressão apresentaram sintomas leves, moderados ou graves.

O objetivo final do Programa Angatu é fomentar uma cultura de saúde mental e bem-estar entre estudantes, docentes e colaboradores das escolas de medicina parceiras da Inspirali Educação e Ecossistema Ânima. Isso é feito através de estratégias de autocuidado, conscientização e apoio psicossocial, visando promover hábitos de cuidado com a saúde mental, equilíbrio entre a produtividade acadêmica e a qualidade de vida, bem como prevenção de transtornos mentais e desfechos desfavoráveis associados.

Grupo de Acolhimento por Pares (GAP)

O acolhimento por pares tem se mostrado um caminho promissor para melhorar a saúde mental dos estudantes de medicina, um grupo frequentemente vulnerável a problemas psicológicos devido ao estresse e à carga horária intensa do curso. Esse modelo de suporte interpessoal busca proporcionar um ambiente onde os estudantes possam compartilhar suas experiências, angústias e conquistas de forma aberta e acolhedora.

Determinado grupo de acadêmicos de medicina, denominados “Guardiões da Saúde Mental”, são treinados para facilitar encontros em pares, formando um grupo com seus colegas. Esses encontros ocorrerem uma vez por semana, após o horário de aulas, e abordam uma variedade de temas relevantes para a vida acadêmica e pessoal dos estudantes.

O acolhimento por pares proporciona um espaço seguro e de apoio mútuo, onde os estudantes podem não apenas expressar suas dificuldades, mas também encontrar estratégias de enfrentamento e soluções para os desafios que encaram durante o curso de medicina. Ao compartilhar suas vivências, os participantes são capazes de enxergar além de seus próprios problemas e encontrar diferentes perspectivas e soluções para as questões levantadas.

Segundo experiências analisadas os benefícios do Grupo de Acolhimento por Pares (GAP) foram evidentes, incluindo uma maior reflexão sobre as atitudes frente aos desafios acadêmicos, o fortalecimento do sentimento de pertencimento e uma rede de apoio dentro da universidade. Esse modelo inovador e transformador demonstrou ter um impacto significativo na saúde mental e no relacionamento interpessoal dos participantes, oferecendo um suporte fundamental para enfrentar os desafios da graduação em medicina.

Em resumo, o acolhimento por pares emerge como uma prática essencial para promover a saúde mental dos estudantes de medicina, proporcionando um ambiente de apoio, compreensão e compartilhamento de experiências que contribui significativamente para o bem-estar e sucesso acadêmico desses indivíduos.

REFERÊNCIAS

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. **DSM-5: Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais**. Porto Alegre: Art-med; 2014

ANDRADE AG, DUARTE PCAV, OLIVEIRA LG. **I Levantamento Nacional sobre o Uso de Álcool, Tabaco e Outras Drogas entre Universitários das 27 Capitais Brasileiras**. 1. ed. Brasília, DF: Secretaria Nacional de Políticas sobre Drogas; 2010. 282 p.

ANGATU. **Inspirali 2023**. Disponível em: <<https://www.inspirali.com/angatu/>>. Acesso em: 20 de maio. 2024.

BARBOSA C. **A tríade do tempo**. São Paulo: Buzz; 2018.

BENZONI PE, GOMES J, MENEGHELLI SB. **Protocolo cognitivo de gerenciamento e controle do estresse ocupacional: um estudo de caso**. REFACS. 2020; 8(1):625-32.

BOEHS SDTM, SILVA N. **Psicologia positiva nas organizações e no trabalho: Conceitos fundamentais e sentidos aplicados**. Vetor Editora; 2020.

BRASIL. Cadastro Nacional de Estabelecimentos de Saúde. **Consulta Estabelecimento**. Disponível em: [http://cnes.datasus.gov.br/pages/estabelecimentos/consulta.jsp?search=PRATICAS% 20INTEGRATIVAS%20E%20COMPLEMENTARES](http://cnes.datasus.gov.br/pages/estabelecimentos/consulta.jsp?search=PRATICAS%20INTEGRATIVAS%20E%20COMPLEMENTARES)

BRASIL. Ministério da Saúde. **Saúde Mental**. Disponível em: <<https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-aaz/s/saude-mental>>. Acesso em: 20 maio. 2024.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Saúde Mental no SUS: Os Centros de Atenção Psicossocial**. Brasília: Ministério da Saúde, 2004.

CHARZYŃSKA E, HESZEN-CELIŃSKA I. **Spirituality and Mental Health Care in a Religiously Homogeneous Country: Definitions, Opinions, and Practices Among Polish Mental Health Professionals**. J Relig Health. 2020;59(1):113-34.

FIGUEIREDO, A. M.; TAVARES, M. C.; AMARAL, J. G. **Saúde mental dos profissionais de saúde durante a pandemia de covid-19: revisão sistemática.** Revista Brasileira de Saúde Ocupacional, São Paulo, v. 45, n. 3, p. 1-10, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbso/a/12345abcde12345>. Acesso em: 14 maio 2024.

GALVANESE ATC, BARROS NF, d'Oliveira AFPL. **Contribuições e desafios das práticas corporais e meditativas à promoção da saúde na rede pública de atenção primária do Município de São Paulo, Brasil.** Cad Saúde Pública. 2017.

HOWE A, SMAJDOR A, STÖCKL A. **Towards an understanding of resilience and its relevance to medical training.** Med Educ. 2012;46(4):349-56.

HUMES, EDUARDO DE C.; BALDASSIN, SÉRGIO; MAYER, FERNANDA B.; E OUTROS. **Manual prático de saúde mental dos estudantes de medicina.** Editora Manole, 2024. ISBN 9786555767216. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9786555767216/>. Acesso em: 20 de maio. 2024.

LIMA, C. M.; GONÇALVES, M. E.; FARIAS, L. M. **Saúde mental de estudantes de medicina: fatores associados ao estresse e burnout.** Revista Brasileira de Educação Médica, Brasília, v. 44, n. 1, p. 102-110, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbem/a/abcde-fg1234567>. Acesso em: 14 maio 2024.

MAYER FB, AALLES AE, FRAGA R, KNOPFHOLZ J, ZYTYNSKI L, TAFAREL J. **Programa Plano de Desenvolvimento Pessoal. Curitiba: Pontifícia Universidade Católica do Paraná; 2018.**

MELO, M. C. A.; SILVA, M. G. R.; CARVALHO, P. M. M. **Impacto da pandemia de covid-19 na saúde mental de trabalhadores da saúde: uma revisão narrativa.** Revista de Saúde Pública, São Paulo, v. 54, n. 12, p. 1-12, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rsp/a/hijklmnopqrstu>. Acesso em: 14 maio 2024.

MIGUEL AQC. **Fatores associados à qualidade de vida dos estudantes de Medicina.** Tese (Doutorado em Ciências) – Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo, 2020.

MULLER F, MATHIAS NS, REZENDE SB. **Integração acadêmica e prática de atividades físicas: a importância das associações atléticas na vida universitária.** Seminário de Ensino, Pesquisa e Extensão, UDESC, 2018.

NEUROCIÊNCIAS: consumo e dependência a substâncias psico-activas. Genebra: Organização Mundial da Saúde; 2004.

PALUDO SS, KOLLER SH. **Psicologia positiva: uma nova abordagem para antigas questões.** Paidéia. 2007;17(36):9-20.

PRATA, M. B. **Manual de Psiquiatria.** São Paulo: Atheneu, 2015.

REVISTA HOSPITALAR. **A importância da saúde mental na informação dos profissionais de medicina.** Disponível em: <<https://revistahospitalar.com.br/a-importancia-da-saude-mental-na-formacao-dos-profissionais-de-medicina/>>. Acesso em: 20 maio de 2024.

SANTOS LL, MIRANDA SP, CLEMENTE VC, NOGUEIRA MC. **Conhecimento e aceitação das práticas integrativas e complementares por estudantes de medicina.** Rev. APS. 2018.

SILVEIRA, D. X.; SILVA, J. A. **Psiquiatria no Cotidiano: Saúde Mental na Prática Clínica.** Porto Alegre: Artmed, 2008.

SOCIEDADE BRASILEIRA De CARDIOLOGIA. **Atualização da Diretriz de Prevenção Cardiovascular da Sociedade Brasileira de Cardiologia.** Arq Bras Cardiol. 2019;113(4):787-891.

SOUZA, M. F. G.; FARIAS, R. C. **Efeitos do apoio psicossocial na saúde mental dos profissionais de saúde durante a pandemia de covid-19.** Ciência & Saúde Coletiva, Rio de Janeiro, v. 26, n. 2, p. 3465-3472, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/wxyz0123456789>. Acesso em: 14 maio 2024.

TEMPSKI P, SANTOS IS, MAYER FB, ENNS SC, PEROTTA B, PARO HBMS, *et al.* **Relationship among Medical Student Resilience, Educational Environment and Quality of Life.** PLoS ONE. 2015;10(6): e0131535.

TROY D. **Healthy Sleep Habits**. American Academy of Sleep Habits. Disponível em: <https://sleepeducation.org/healthy-sleep/healthy-sleep-habits/>

VAN DEN BERG B, FORTUIN-VAN DER SPEK C. **The Appropriation of Symbolic Language in Worldview Education through Bibliodrama**. Education Sciences. 2019;9(2).

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **WHOQOL - Measuring Quality of Life**. Geneva: WHO; 1997.

SOBRE AS AUTORAS



Bruna Milena Sobreira de Almeida

Estudante de Medicina no (12º semestre), com forte interesse em pesquisa científica, tecnologia em saúde e cuidado da população. Focada em medicina da família e comunidade, ginecologia e obstetrícia e saúde mental, buscando promover inovação no ensino médico e nos serviços de saúde. Possui experiência em estágios hospitalares, projetos acadêmicos, iniciativas sociais e participação em ligas acadêmicas em

São Paulo. Atua em pesquisa e iniciação científica, especialmente em projetos que aplicam inteligência artificial para o avanço da ciência e da saúde da comunidade buscando melhorar a qualidade de vida global.

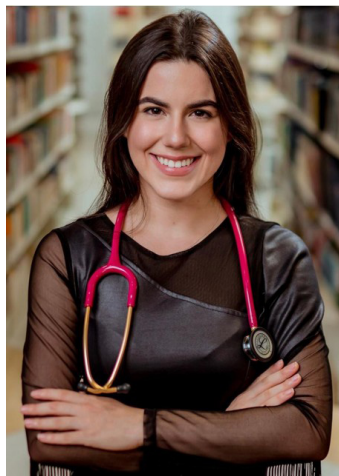


Ester Carvalho de Albuquerque

Acadêmica de Medicina (12º período), apaixonada por cuidar de pessoas, buscando sempre o cuidado individualizado, moldando um atendimento seguro, resiliente e de confiança. Tem interesse por pesquisas e novas tecnologias que promova melhoria na saúde, bem-estar e cuidados da população. Identifica-se especialmente com a medicina de emergência, centro cirúrgico e a saúde mental, sempre buscando maneiras mais humanas e inovadoras de aprender, ensinar e atuar. Ao longo da

graduação, vivenciou experiências em estágios hospitalares, incluindo estágio na área cirúrgica (HCFMUSP), projetos acadêmicos, ações sociais e ligas estudantis em São Paulo, que fortaleceram sua convicção, empatia e

diálogo para trabalhos em equipe e comunidade. Busca desenvolver projetos de iniciação científica e transformar o cuidado em saúde no Brasil e no mundo.



Giovanna de Souza Lima

Acadêmica de Medicina (12º período), segue trilhando um caminho guiado pela curiosidade sobre o cérebro e a complexidade da mente humana. Desenvolveu experiência em diferentes áreas da formação médica, incluindo atividades científicas, projetos sociais, estágios hospitalares (dentre eles, Neurologia HCFMUSP) e participação em ligas acadêmicas. Dedicar-se com entusiasmo a ações voluntárias e acredita

em uma prática médica que una ciência, empatia e cuidado integral. Entre a razão científica e a sensibilidade humana, acredita que curar é uma arte que envolve compreender o ser humano em todas as suas dimensões.



Késsia Nunes Souza

Estudante de Medicina (8º período) com interesse em pesquisa científica, Medicina de campo e Ginecologia Obstétrica. Possui experiência com iniciações científicas, estágios em Emergência cirúrgica (FMUSP), Atenção Primária e Prontos Socorros. Prioriza o avanço tecnológico a fim de otimizar recursos e práticas medicinais na saúde mental.



Queren Hapuque do Valle Barboza Lima

Acadêmica de Medicina (12º período), encantada pela obstetrícia e com interesse na pesquisa científica e saúde mental. Acredita que cada nascimento carrega não apenas o início de uma nova vida, mas também histórias, emoções e transformações que merecem ser acolhidas com sensibilidade e respeito. Durante sua formação, vivenciou experiências em estágios hospitalares, incluindo estágio na área cirúrgica (FMUSP), além de participações em ligas acadêmicas, projetos

sociais e ações voluntárias, que fortaleceram sua convicção de que a prática médica vai muito além da técnica. Para ela, cuidar é um gesto de escuta e presença, que une ciência e empatia em um mesmo propósito. Entre o milagre do nascimento e o mistério da mente, acredita que ser médica é exercer, todos os dias, a arte de compreender o ser humano em sua totalidade.



Thainara Aparecida Lopes dos Santos

Tem 28 anos, natural de Tupi Paulista, interior de São Paulo, é uma acadêmica de medicina (12º período) apaixonada pela arte de cuidar e curar, não apenas o corpo, mas também a mente. Tem se dedicado à clínica médica e à atenção primária, buscando sempre melhorar a saúde e o bem-estar das pessoas. Ela acredita no poder do voluntariado e na importância de compartilhar conhecimento, além de entender que o cuidado com a saúde mental é fundamental. Está

comprometida em aprender, ensinar e fazer a diferença na vida das pessoas, curando com compaixão e exercendo a medicina com dedicação e amor.

ÍNDICE REMISSIVO

A

abordagem 9, 19, 25, 28, 29, 30, 36, 47
acessibilidade 15, 34
aconselhamento 9, 13, 30
adversidades 32, 33, 37, 41
alimentação saudável 31, 35
alimentos 35
ambiente 12, 14, 15, 16, 19, 21, 23, 24, 25, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 36, 37, 38, 41, 44
ansiedade 12, 15, 16, 17, 18, 20, 22, 23, 24, 28, 31, 32, 36, 37, 40
apoio psicológico 10, 13, 18, 23
atendimento eletrônico 15
atividade física 21, 34, 35, 36

B

bem-estar 9, 10, 11, 13, 14, 18, 22, 24, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 35, 36, 38, 40, 41, 43, 44, 49, 51
burnout 12, 15, 17, 20, 21, 23, 25, 28, 31, 33, 39, 46

C

comunicação 21, 25, 37
covid-19 9, 22, 24, 46, 47
crise 9, 22, 23, 26, 43
cuidado mental 15

D

depressão 12, 14, 15, 16, 17, 18, 20, 22, 23, 25, 28, 33, 36, 40, 43
depressivos 16, 17, 36
desafios 9, 11, 12, 13, 16, 18, 22, 27, 31, 32, 36, 39, 41, 44, 46
dignidade 28, 29
discriminação 9, 11
distúrbios mentais 9
doenças cardiovasculares 41
doentes 15, 33
drogas lícitas 22

E

educação médica 32
equilíbrio 35, 37, 39, 40, 41, 43
escola 14
esgotamento 12, 20, 23, 30, 33
espiritualidade 41, 42
estigma 9, 10, 11, 12, 15, 22, 25, 28, 30, 31
estigmatização 9, 12, 22
estudantes 6, 9, 10, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 39, 40, 41, 43, 44, 46, 47
exaustão 12, 20, 23, 39
exclusão social 9, 11

G

gestão 13, 35, 37, 39, 43
gestão de tempo 39
governamental 9
graduação 16, 19, 33, 38, 44, 49

L

liberdade 29

M

medicina 9, 10, 12, 13, 30, 31, 35, 40, 41, 43, 44, 46, 47, 49, 51

O

orientação sexual 17

P

pandemia 9, 15, 22, 23, 24, 36, 46, 47

política 9, 29

prática médica 32, 41, 50, 51

práticas 12, 19, 21, 23, 24, 27, 31, 35, 36, 38, 39, 40, 41, 46, 47, 50

preconceito 9, 11

pressão constante 16

processo 29, 31, 32, 35, 38, 39

profissionais de saúde 9, 11, 13, 20, 23, 24, 27, 28, 46, 47

psicoeducação 10

psicológicos 9, 11, 19, 33, 44

Q

qualidade de vida 9, 11, 14, 29, 31, 32, 34, 35, 36, 38, 39, 40, 41, 43, 46, 49

R

recursos 9, 11, 20, 23, 24, 27, 34, 35, 50

religião 34, 41, 42

resiliência 12, 13, 24, 30, 32, 33, 41

S

saúde 6, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 17, 18, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 38, 39, 40, 41, 43, 44, 46, 47, 49, 50, 51

saúde mental 6, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 17, 18, 22, 23, 24, 25, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 35, 36, 38, 40, 41, 43, 44, 46, 47, 49, 50, 51

serviços 9, 11, 13, 15, 25, 27, 28, 29, 30, 32, 40, 49

sintomas 12, 14, 17, 18, 20, 21, 23, 24, 36, 43

sistema 6

sistemas de saúde 9, 22

socialização 17

sociedade 9, 11, 24

sono 14, 18, 31, 34, 35, 36

suicídio 14, 16, 25

suporte familiar 33

T

tensão muscular 20, 37

tragédias 25

transtorno depressivo 16

transtorno mental 19

transtornos mentais 23, 27, 43, 45

tratamento 9, 11, 13, 14, 15, 16, 22, 26, 27, 40

treinamento 9, 24, 32

V

vírus 9, 23

vulnerabilidade 23, 25

