

Estresse em Estudantes de Cursos Preparatórios e de Graduação em Medicina

Stress among Pre-University and Undergraduate Medical Students

Fernando Silva Santos^I
Carlos Rogério Cândido Maia^I
Fernanda Cunhasque Faedo^I
Gabriel Pereira Coelho Gomes^I
Melriden Elyam Nunes^{II}
Marcos Vinícius Macedo de Oliveira^I

RESUMO

Há anos, o estresse vem sendo reconhecido como importante influenciador no desempenho profissional, acadêmico e na saúde das pessoas. Muitas vezes, o período que antecede o ingresso na universidade é reconhecido como um momento causador de ansiedade, estresse e até depressão. As causas relacionadas a tal desconforto nesse período são diversas, como, por exemplo, a pressão para o sucesso no exame, a interferência familiar e a concorrência. Além disso, o curso de Medicina é visto como um dos mais difíceis e trabalhosos, pois exige dedicação, esforço, sacrifício e resistência física e emocional dos alunos. Tendo em vista os fatores estressores na vida estudantil, este trabalho buscou avaliar a presença de sintomas de estresse entre pré-vestibulandos e acadêmicos de Medicina na cidade de Montes Claros (MG) por meio da aplicação de formulários que investigam fatores sociodemográficos e as fases do estresse (Inventário de Sintomas de Estresse para Adultos de Lipp). Mediante análise estatística, verificou-se que estudantes de pré-vestibular do sexo feminino ($p < 0,001$) e aqueles com mais de três anos de curso ($p = 0,012$) e com presença de cefaleia ($p = 0,010$) apresentaram-se em fases avançadas do estresse. Nos estudantes do curso médico, apenas a associação significativa entre presença de transtornos de humor e níveis de exaustão foi observada ($p = 0,023$). Índices de resistência e exaustão significativamente maiores nos estudantes do pré-vestibular foram observados quando comparados aos dos acadêmicos de Medicina ($p < 0,001$). É prudente, portanto, questionar a adequação de um sistema competitivo e estressante ao qual o jovem tem que se submeter pelo simples desejo de estudar. Ressalta-se-se, então, a necessidade de o jovem ter a habilidade de lidar com o estresse e a ansiedade, elemento fundamental para o sucesso no vestibular de Medicina. Além disso, verifica-se a necessidade de acompanhamento psicológico dos estudantes de Medicina e de cursos preparatórios a fim de evitar a instalação de comorbidades estressoras que afetem o desempenho escolar e profissional.

PALAVRAS-CHAVE

- Estresse Psicológico.
- Saúde Mental.
- Estudantes de Medicina.
- Educação Médica.

^I Faculdades Integradas Pitágoras de Montes Claros, Montes Claros, MG, Brasil.

^{II} Faculdades Unidas do Norte de Minas, Montes Claros, MG, Brasil.

ABSTRACT

For years stress has been recognized as a major influence on professional and academic performance and on people's health. The period leading up to university admission is commonly recognized as a time that causes anxiety, stress and even depression. The causes related to such discomfort in this period are diverse, such as the pressure for success in the exam, family interference and competition. Besides, the medical course is seen as one of the most difficult and laborious because it requires dedication, effort, sacrifice and physical and emotional endurance of the students. Taking into consideration the stressors in student life, this research aimed to evaluate the presence of symptoms of stress among pre-school students and medical students in the city of Montes Claros (MG), by means of questionnaire forms investigating socio demographic factors and phases of stress (Inventory of Symptoms of Stress for Adults of Lipp). It was found from the statistical analysis that female pre-university students ($p<0.001$), and those with more than three years of study ($p=0.012$) and presenting headaches ($p=0.010$) displayed advanced stages of stress. Among the medical students, significant association was only observed between the presence of mood disorders and stress levels ($p=0.023$). Significantly higher resistance and depletion rates among pre-university students were detected when compared to medical students ($p<0.001$). It is prudent, therefore, to question the appropriateness of a competitive and stressful system to which young people is submitted for the simple aim of studying. It is necessary to emphasize the need for the young person to have the ability to deal with stress and anxiety, a fundamental element for success in the medical exam. There is, therefore, the need for psychological counseling of medical and preparatory course students in order to prevent the installation of stressing comorbidities that affect school and work performance.

KEYWORDS

- Psychological Stress.
- Mental Health.
- Medical Students.
- Medical Education.

Recebido em: 02/03/2015

Aprovado em: 29/06/2016

INTRODUÇÃO

A modernidade traz consigo a busca por grandes realizações pessoais e profissionais, demandas sociais variadas, difíceis tomadas de decisão e uma ampla trajetória acadêmica, fatores que vêm despertando um conjunto de sintomas conhecidos como estresse¹. O estresse é descrito como uma ameaça real ou imaginária ao estado de equilíbrio do organismo humano que tem a capacidade de interferir nas respostas mais adequadas e esperadas em determinada situação, sendo considerado um fator prejudicial à saúde e ao bem-estar das pessoas. Considerado um dos principais males que atingem as pessoas atualmente, o estresse influencia o homem em suas mais diversas formas de convívio social².

Em média, 90% da população mundial é afetada pelo estresse. No Brasil, 30% da população economicamente ativa já atingiu algum estado de estresse causado por pressão excessiva. Este percentual de profissionais com um conjunto de perturbações orgânicas e psíquicas (estresse) fica atrás somente daquele do Japão (70%) e ultrapassa o dos Estados Unidos (20%), sendo que este estado está associado ao desenvolvimento de doenças que afetam a vida de milhões de pessoas no mundo todo³.

Muitas vezes, o período que antecede o ingresso na universidade é reconhecido como um momento causador de ansiedade, estresse e até depressão. As causas relacionadas a tal desconforto nesse período são diversas, como, por exemplo, a pressão para o sucesso no exame, a interferência familiar e a concorrência⁴. Além das mudanças físicas e psicológicas do estudante nessa fase, as expectativas familiares, as cobranças em relação à escolha profissional, a aprovação no vestibular e o início do planejamento da carreira contribuem para a manifestação de sintomas de estresse⁵.

O curso de Medicina é visto como um dos mais difíceis e trabalhosos, pois exige dedicação, esforço, sacrifício e resistência física e emocional dos alunos³. A literatura descreve diversos momentos com capacidade estressante ao longo do curso de Medicina, sendo a própria formação e a atividade médica consideradas de elevado potencial de estresse, e aponta vários outros motivos para que isso ocorra: o primeiro contato do estudante com o paciente, o fato de muitas vezes morar sozinho e longe de casa, o longo tempo de curso e o próprio término da faculdade, quando a insegurança e o receio da atuação como profissional de saúde podem emergir⁶. O contato com doentes graves, com o sofrimento e com a morte pode

representar importante fonte de estresse ao acadêmico já nos períodos iniciais do curso, levando a uma enorme preocupação diante de um modelo tradicional, com enfoque científico e não emocional por parte das escolas médicas, que não visam preparar seus alunos para tais situações⁷.

Tendo em vista a gama de repercussões dos diversos fatores estressores na vida de acadêmicos e pré-vestibulandos, este trabalho buscou avaliar a presença de sintomas do estresse em pré-vestibulandos e acadêmicos de Medicina na cidade de Montes Claros (MG), associando-se ainda com o perfil sociodemográfico.

METODOLOGIA

Desenho do estudo

Este é um estudo analítico, transversal, de caráter quantitativo, com aplicação de formulários aos estudantes de cursos preparatórios de vestibular de Medicina e acadêmicos do curso de Medicina em instituições privadas de Montes Claros, Minas Gerais. Os pesquisadores convidaram nas salas de aula os estudantes a participar da pesquisa, e aqueles que concordaram foram investigados quanto aos objetivos deste estudo. Portanto, houve uma amostragem por conveniência, que avaliou 178 alunos matriculados em cursos preparatórios para vestibular de Medicina da rede privada de educação em Montes Claros (Colégio Sólido, Colégio Unimax, Colégio Biotécnico e Colégio Prisma), bem como 78 acadêmicos de Medicina matriculados nas Faculdades Integradas Pitágoras de Montes Claros. Os graduandos foram selecionados com relação ao tempo de estudo considerando-se os períodos entre o quarto e o oitavo semestres dos cursos de Medicina. Os estudantes foram avaliados quanto à sintomatologia de estresse e ao perfil sociodemográfico. A coleta de dados ocorreu em ambiente isolado, garantindo privacidade aos participantes.

Avaliação do perfil sociodemográfico e da sintomatologia de estresse

Dados sociodemográficos foram coletados no contato com os sujeitos no mês de junho de 2014, momento em que o semestre letivo se encontrava próximo do fim. Informações sobre idade, gênero (feminino e masculino), renda familiar (até R\$1.448,00, entre R\$1.449,00 e R\$ 5.792,00, e acima de R\$5.793,00), tempo de curso pré-vestibular (menos de um ano, entre um e três anos, acima de três anos), semestre acadêmico do curso médico (quarto ao sexto, e sétimo ao oitavo) e presença de comorbidades (transtornos do humor e cefaleia) foram analisadas.

Para avaliar a sintomatologia do estresse, foi utilizado o Inventário de Sintomas de Estresse para Adultos de Lipp

(ISSL). Este inventário avalia a presença de estresse, a fase do estresse (alerta, resistência, quase exaustão e exaustão) e o tipo de sintoma mais frequente (físico ou psicológico). Tal instrumento validado é composto por três quadros (Q), que se referem às quatro fases do estresse ou Modelo Quadrifásico do Estresse, como mencionado anteriormente, sendo divididos em sintomas das últimas 24 horas (Q1 – fase de alerta), da última semana (Q2 – fase de resistência e quase exaustão) e último mês (Q3 – fase de exaustão)⁸. O diagnóstico positivo é dado com base na soma dos sintomas de cada quadro do inventário. Ao se ultrapassar o número-limite numa fase específica, indica-se a ocorrência de estresse e sua fase (Q1>6 sintomas apontados, indica fase de alarme; Q2>3 sintomas, indica fase de resistência ou Q2>9 sintomas, indica fase de quase exaustão; e Q3>8 sintomas, indica fase de exaustão)⁹. Para a análise estatística, as fases do estresse foram categorizadas em: nenhum alarme, resistência e exaustão.

Análise dos dados

Os dados foram tabulados e analisados por meio do *software Statistical Package for Social Sciences* 22.0 (SPSS). O teste Qui-Quadrado (χ^2) foi usado na análise das fases do estresse e sua relação com parâmetros sociodemográficos e os grupos de estudantes avaliados. O parâmetro idade assumiu distribuição normal nos grupos e foi avaliado por meio da análise de variância (Anova). O nível de significância considerado nos testes estatísticos foi de 95% ($p < 0,05$).

Aspectos éticos

Este trabalho foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa Envolvendo Seres Humanos das Faculdades Integradas Pitágoras de Montes Claros (Parecer nº 688.490/2014), seguindo-se a Resolução nº 466/2012, que assegura todos os preceitos éticos.

RESULTADOS

A Tabela 1 descreve as distribuições de frequência da amostra do estudo em relação aos dados analisados. Verificou-se entre os estudantes de pré-vestibular o predomínio de sexo feminino (71,3%) e renda familiar de dois a oito salários mínimos (75,8%), bem como de participantes com tempo de curso entre um e três anos (49,4%) sem presença de comorbidades (66,3%), sendo que o transtorno de humor se mostrou o mais prevalente. Entre alunos de graduação em Medicina também se observou predomínio do sexo feminino (55,1%) e ausência de comorbidades relacionadas (76,9%); no entanto, houve predomínio de estratos de renda familiar maior (60,3%), e a cefaleia foi a comorbidade mais frequente.

TABELA 1
Distribuição de frequências dos fatores sociodemográficos avaliados entre os estudantes de pré-vestibular de Medicina e graduação em Medicina

Variáveis	Estudantes de pré-vestibular		Estudantes de Medicina	
	(n)	(%)	(n)	(%)
Idade (média ± DP)	19,4 ± 2,4		23,5 ± 3,4	
Gênero				
Feminino	127	71,3	43	55,1
Masculino	51	28,7	35	44,9
Renda familiar				
Até R\$ 1.448,00	18	10,1	1	1,3
R\$ 1.448,00 a R\$ 5.792,00	135	75,8	30	38,5
Acima de R\$ 5.793,00	25	14,1	47	60,3
Tempo de curso				
Até 1 ano	76	42,7	NA	NA
Entre 1 e 3 anos	88	49,4	NA	NA
Acima de 3 anos	14	7,9	NA	NA
Semestre de Medicina				
4º ao 6º	NA	NA	45	57,7
7º e 8º	NA	NA	33	42,3
Comorbidades				
Ausente	118	66,3	60	76,9
Cefaleia	23	12,9	14	17,9
Transtorno de humor	37	20,8	4	5,1

DP = Desvio padrão.

NA = Não se aplica.

Na análise estatística houve divisão dos dados em dois grupos: estudantes de pré-vestibular de Medicina e acadêmicos de Medicina, ambos classificados quanto à fase do estresse (Tabela 2). Verificou-se que os estudantes de pré-vestibular do sexo feminino ($p < 0,001$) e aqueles com mais de três anos de curso ($p = 0,012$) se apresentaram em fases avançadas do estresse. Ainda foi detectada relação entre presença de cefaleia e a fase de exaustão ($p = 0,010$). Nos estudantes do curso médico, apenas a associação significativa entre presença de transtornos de humor e níveis de exaustão foi observada ($p = 0,023$).

A Tabela 3 mostra a relação entre o grupo de estudantes avaliado com a fase de estresse detectada. Observaram-se índices de resistência e exaustão significativamente maiores nos estudantes do pré-vestibular em relação aos acadêmicos de Medicina ($p < 0,001$).

DISCUSSÃO

Neste estudo, avaliaram-se os níveis de estresse e fatores a ele relacionados em estudantes de pré-vestibular de Medicina e acadêmicos do curso médico. Observou-se que a maioria dos pré-vestibulandos de Medicina do sexo masculino não apresentava estresse ou se encontrava em fase inicial (alarme), ao

TABELA 2
Relação entre os fatores sociodemográficos e fases do estresse nos estudantes de pré-vestibular de Medicina e graduação em Medicina

Variáveis	Estudantes de pré-vestibular				p	Estudantes de Medicina				
	Nenhum	Alarme	Resistência	Exaustão		Nenhum	Alarme	Resistência	Exaustão	p
Idade (média ± DP)**	21,8 ± 3,9		20,0 ± 2,6	20,2 ± 3,2	0,356	23,5 ± 3,5		23,2 ± 2,9	23,7 ± 4,8	0,927
Gênero										
Feminino	18 (41,9%)		60 (75,9%)	49 (87,5%)	<0,001*	21 (48,8%)		16 (37,2%)	6 (14,0%)	0,078
Masculino	25 (58,1%)		19 (24,1%)	7 (12,5%)		25 (71,4%)		9 (25,7%)	1 (2,9%)	
Renda familiar										
Até R\$ 1.448,00	7 (16,3%)		7 (8,9%)	4 (7,1%)	0,300	0 (0,0%)		1 (4%)	0 (0,0%)	0,528
R\$ 1.448,00 a R\$ 5.792,00	30 (69,8%)		64 (81,0%)	41 (73,2%)		20 (43,5%)		8 (32,0%)	2 (28,2%)	
Acima de R\$ 5.793,00	6 (14,0%)		8 (10,1%)	11 (19,6%)		26 (56,5%)		16 (64,0%)	5 (71,4%)	
Tempo de curso										
Até 1 ano	18 (41,9%)		38 (46,8%)	20 (36,4%)	0,012*	NA		NA	NA	NA
Entre 1 e 3 anos	22 (51,2%)		41 (51,9%)	25 (45,5%)		NA		NA	NA	
Acima de 3 anos	3 (7,0%)		1 (1,3%)	10 (18,2%)		NA		NA	NA	
Semestre de Medicina										
4º ao 6º	NA		NA	NA	NA	26 (56,5%)		13 (52,0%)	6 (85,7%)	0,271
7º e 8º	NA		NA	NA		20 (43,5%)		12 (48,0%)	1 (14,3%)	
Comorbidades										
Ausente	38 (88,4%)		49 (62,0%)	31 (55,4%)	0,010*	35 (76,1%)		22 (88,0%)	3 (42,9%)	0,023*
Cefaleia	1 (2,3%)		12 (15,2%)	10 (17,9%)		9 (19,6%)		3 (12,0%)	2 (28,6%)	
Transtorno de humor	4 (9,3%)		18 (22,8%)	15 (26,8%)		2 (4,3%)		0 (0,0%)	2 (28,6%)	

* Resultado significativo pelo teste Qui-Quadrado (χ^2) ($p < 0,05$).

** Teste estatístico de Análise de Variância (Anova).

DP = Desvio padrão.

NA = Não se aplica.

TABELA 3
Análise da relação entre os fatores sociodemográficos e as fases do estresse nos estudantes de pré-vestibular de Medicina e graduação em Medicina

Variáveis	Estudantes de pré-vestibular	Estudantes de Medicina	p
Fase do estresse			
Nenhum alarme	43 (24,2%)	46 (59,0%)	< 0,001*
Resistência	79 (44,4%)	25 (32,1%)	
Exaustão	56 (31,5%)	7 (9,0%)	

* Resultado estatisticamente significativo pelo teste Qui-Quadrado (χ^2) ($p < 0,05$).

passo que os níveis de resistência e exaustão predominaram no sexo feminino, como verificado também em outro trabalho³. Esse achado é compatível com outros estudos que costumam apontar prevalência de sintomas de estresse entre as mulheres. Segundo os autores a sociedade imprime às mulheres, de maneira geral, uma sobrecarga de atividades em que a carreira (profissional ou acadêmica) é acrescida das exigências pessoais, sociais, biológicas e hormonais (como flutuações cíclicas de estrogênio e progesterona, que aumentam as respostas de estresse), as quais podem constituir fatores de risco estressores⁷. Um estudo relacionado com adolescentes em momento de escolha profissional encontrou maior prevalência de sintomas depressivos e estresse em estudantes do sexo feminino. Além de enumerar diversos fatores sociais e culturais como prováveis causas dos resultados, os autores apontam o fato da não inserção da mulher no meio acadêmico até pouco tempo como um fator possivelmente influenciador. Associadas a esses achados, existem evidentes alterações físicas e hormonais, sentimentos de vergonha, medo, descoberta da sexualidade, tornando a adolescência um momento conflituoso para as mulheres¹⁰.

Este estudo evidenciou que houve prevalência do estresse na fase de resistência nos pré-vestibulandos com tempo de curso de até três anos. Acima deste período, observou-se que a maioria dos estudantes está na fase de exaustão. O vestibular é um período envolto por intensos desafios, somando-se às dificuldades inerentes à adolescência, como crise de identidade e projeto profissional¹¹. Dessa forma, o vestibular pode ser encarado como um grande gerador de estresse na vida do estudante brasileiro, que se manifesta por tensão exacerbada, diminuição da memória, irritabilidade e perda de concentração¹⁰.

Outro estudo que analisou o estresse em jovens pré-vestibulandos constatou que 83% dos jovens manifestaram sensações negativas, como ansiedade, medo e insegurança, o que pode ser considerado um estressor¹². Pode-se inferir que,

nesse período, o desgaste emocional e o impacto sobre os estudantes são muito intensos, o que pode se justificar pelo elevado índice de candidatos por vaga, o que gera uma concorrência acirrada, e uma longa preparação com anos de estudos em cursinhos e muitas provas já realizadas, o que coloca o estudante em contato direto com fatores extremamente estressores durante a maior parte do curso preparatório¹³.

Entre as comorbidades pesquisadas na amostra analisada, o transtorno de humor foi o mais observado entre pré-vestibulandos, o que pode ter como consequência a diminuição do desempenho acadêmico, falta de interesse no curso pré-vestibular, perda de tempo na sala de aula, assim como evidentes problemas sociais¹⁰. Desta forma, é de suma importância garantir meios para que haja o bem-estar psíquico desses alunos que se submeterão ao vestibular, a fim de proporcionar melhorias na saúde mental desses indivíduos, assim como nas condições sociais atuais e futuras.

Já a cefaleia foi a mais mencionada entre os acadêmicos de Medicina. A etiopatogenia da cefaleia ainda não é totalmente esclarecida, tendo-se como hipótese o aumento das contrações musculares, em geral decorrente de tensão emocional, elevando os níveis de catecolaminas circulantes, que, por sua vez, provocam a contração de fibras musculares dos músculos masseteres e temporais, levando à dor. Assim, distúrbios da ansiedade, depressão e/ou mesmo o estresse podem desencadear crises de cefaleia¹⁴. Mesmo identificadas como comorbidades presentes nos estudantes, devido à característica transversal deste trabalho, não se pode afirmar se a cefaleia e o transtorno do humor guardam relações de causa ou efeito com o estresse. Verifica-se, portanto, a necessidade de acompanhamento psicológico dos estudantes de Medicina e de cursos preparatórios para essa carreira a fim de evitar a instalação de comorbidades que afetem o desempenho escolar e profissional, bem como a qualidade de vida desses alunos.

É certo que a maioria dos estudantes de Medicina lida com sucesso com as exigências de suas vidas, mas também é um fato que cerca de 30% deles desenvolvem problemas psicológicos¹⁵. Entre os acadêmicos de Medicina, houve baixa prevalência de fases avançadas de estresse. Possivelmente, o momento acadêmico entre o quarto e o oitavo semestre na instituição avaliada apresenta maior estabilidade e adaptação dos acadêmicos em relação à presença de agentes estressores. Acredita-se que estudos que avaliam os primeiros ou últimos períodos do curso de Medicina possam mais facilmente detectar maiores níveis de estresse, pois se trata de um período de maior preocupação com a atuação acadêmica e profissional emergente ou mesmo de adaptação a novos sistemas de ensino e aprendizagem. Outros autores mostraram que os escores

do domínio psicológico foram menores nos alunos do último período do que nos do primeiro período¹⁶. Estudos relatam que os estressores específicos dos anos básicos se resumem às pressões de tempo, ao sistema de avaliação, a problemas financeiros (devido ao tempo e ao custo do curso) e à competição por um bom desempenho. Salienta-se, ainda, o tédio que advém da rotina de memorização de informação, a solidão, o medo do insucesso e a dependência prolongada dos pais. Por outro lado, no âmbito dos anos clínicos, evidenciam-se conflitos interpessoais com colegas, receio do aumento de responsabilidades, solidão, confronto com o sofrimento, desconforto sentido na realização de exames físicos e discussão de assuntos pessoais e sexuais com os pacientes¹⁵.

Outros estudos mostram que acadêmicos de Medicina são mais susceptíveis a desenvolver o estresse e sugerem que estes se encontram, frequentemente, na fase de resistência^{7,17}. Ao longo da vida acadêmica, foram notados diversos momentos potencialmente estressantes, sendo a formação e a atividade médica consideradas bastante tóxicas no que tange aos aspectos psicológicos⁷. É bom ressaltar que essa toxicidade não está restrita ao curso médico, mas também é encontrada em outros cursos da área da saúde, podendo gerar frustração entre os alunos ao longo da carreira acadêmica.

Também se destacam como fatores de estresse a extrema competitividade do vestibular, a metodologia de ensino do curso de Medicina, a longa duração do curso básico, o ritmo de plantões e a escolha da especialidade. Assim, dados relatados em estudos parecem indicar que, antes da diplomação, o médico sofre prejuízos no domínio psicológico durante a graduação. Isto traz importantes implicações para a saúde futura do médico, uma vez que a mente exerce profunda influência sobre a saúde e a qualidade de vida das pessoas¹⁶, e, portanto, pode afetar o desempenho desse profissional em relação aos pacientes⁶.

O vestibular representa um período perturbador para o aluno, impondo-lhe tarefas hercúleas, novos ritmos de estudo, novas estratégias de aprendizado, ensino e avaliação¹⁸. No presente trabalho, observou-se que a maioria dos estudantes de pré-vestibular apresentava alta prevalência de estresse, em fases de resistência e, principalmente, em exaustão, o que corrobora outros estudos que constatarem numa amostra de 141 alunos de pré-vestibular que 87 participantes (61,7%) tinham estresse e 82 (94,2%) destes se encontravam em fase de resistência¹². Nessas fases, a sensação de desgaste generalizado e a dificuldade de memória são sintomas muito prevalentes que passam despercebidos ao olhar clínico.

Como possível etiopatogênese para tais sintomas, temos a supressão medular das glândulas suprarrenais (levando à diminuição da produção de adrenalina) e o córtex com excessi-

va produção de corticosteroides atuando diretamente no funcionamento do sistema imunológico, aumentando o risco da ocorrência de patologias oportunistas¹⁹. Esses achados clínicos podem dificultar o rendimento acadêmico, tendo em vista que o aluno que ingressa na universidade assume atividades que envolvem alto desempenho e concentração voltada a uma rotina de estudos constante e crescente.

Com base neste estudo, verifica-se a presença de níveis significativos de estresse nos estudantes de pré-vestibular de Medicina, especialmente entre as mulheres e aqueles com mais de três anos de curso preparatório. Cefaleia e transtornos de humor também foram identificados como comorbidades mais associadas às fases avançadas do estresse em ambos os grupos de estudantes. Considerando que a intensidade do estresse é bem maior na caminhada proposta pelo vestibular, é prudente questionar a adequação de um sistema competitivo e estressante ao qual o jovem tem que se submeter pelo simples direito de estudar. Levanta-se, então, a necessidade de o jovem ter a habilidade de lidar com o estresse e a ansiedade, elemento fundamental para o sucesso no vestibular de Medicina.

Também é importante buscar estratégias para melhorar a qualidade de vida e saúde dos acadêmicos do curso de Medicina. Em disciplinas como Psiquiatria I e Introdução à Psiquiatria, que abordam aspectos psicológicos, seria recomendável enfatizar as emoções geradas no discente em função de sua formação, não somente de forma teórica, mas por meio de observação e apresentação de casos, propiciando uma aproximação do discente com pessoas em diferentes fases do desenvolvimento²⁰. A valorização dos relacionamentos interpessoais; a busca de maior equilíbrio entre estudo e lazer; cuidado com a alimentação, o sono e a saúde; a questão de trabalhar com a própria personalidade, buscando sentir-se feliz e ter ânimo, evitando sentir-se estressado ou pressionado com as situações desfavoráveis⁶ são medidas que devem ser implantadas a fim de que as novas gerações de profissionais disponham de saúde psicológica, podendo, assim, executar suas funções exitosamente.

REFERÊNCIAS

1. Rodrigues MJ, Manzke V, Castanheira MLP, Manzke G. As vezes das professoras de educação infantil sobre a importância da formação continuada. Livro de Resumos: Trabalho Docente e Formação: Políticas, Práticas e Investigação: Pontes para a mudança. II Encontro Luso-Brasileiro sobre o Trabalho Docente e Formação: políticas, práticas e investigação: pontes para a mudança; 2013 nov. 1-3 Porto, Portugal. Porto: Centro de Investigação e Intervenção Educativas; 2014.

2. Fagundes PR, Aquino MG, Paula AV. Pré-vestibulandos: Percepção do estresse em jovens formandos do ensino médio. *Akrópolis - Rev Ciênc Hum UNIPAR* 2010;18(1):57-69.
3. Meyer C, Guimarães ACA, Machado Z, Parcias SR. Qualidade de vida e estresse ocupacional em estudantes de medicina. *Rev Bras Educ Méd* 2012;36(4):489-98.
4. Paggiaro PBS, Calais SL. Estresse e escolha profissional: um difícil problema para alunos de curso pré-vestibular. *Context Clín* 2009;2(2):97-105.
5. de Faria RR, Weber LND, Ton CT. O estresse entre vestibulandos e suas relações com a família ea escolha profissional. *Psic Argum* 2012;30(68):43-52.
6. Zonta R, Robles ACC, Grosseman S. Estratégias de enfrentamento do estresse desenvolvidas por estudantes de Medicina da Universidade Federal de Santa Catarina. *Rev Bras Educ Méd* 2006;30(3):147-53.
7. Aguiar SM, Vieira APGF, Vieira KMF, Aguiar SM, Nóbrega JO. Prevalence of stress symptoms among medical students. *J Bras Psiq* 2009;58(1):34-8.
8. Lipp MEN, Guevara AJH. Validação empírica do Inventário de Sintomas de Stress. *Estudos de Psic* 1994;11(3):43-9.
9. Alves PC, Américo CF, Fernandes AFC, Braga VAB. Identificação do estresse e sintomatologia presente em mulheres mastectomizadas. *Rev Rene* 2011;12(2):351-7.
10. Rocha THR, Ribeiro JEC, Pereira GA, Aveiro CC, Silva LA. Sintomas depressivos em adolescentes de um colégio particular. *Psico USF* 2006;11(1):95-102.
11. da Silva ALP, Soares DHP. A orientação profissional como rito preliminar de passagem: sua importância clínica. *Psic em Estudo* 2001;6(2):115-21.
12. Peruzzo AS, Cattani BC, Guimarães ER, Boechat LdC, Argimon IdL, Scarparo HBK. Estresse e vestibular como desencadeadores de somatizações em adolescentes e adultos jovens. *Psic Argum* 2008;26(55):319-27.
13. Rodrigues DG, Pelisoli C. Ansiedade em vestibulandos: um estudo exploratório. *Rev Psiq Clín* 2008;35(5):171-7.
14. Bernardi MT, Bussadori SK, Fernandes KPS, Biasotto-Gonzalez DA. Correlação entre estresse e cefaléia tensional. *Fisiot em Movim* 2008;21(1):87-93.
15. Loureiro EMF, McIntyre TM, Mota-Cardoso R, Ferreira MA. Inventário de Fontes de Estresse Acadêmico no Curso de Medicina (IFSAM). *Rev Bras Educ Méd* 2009;33(2):191-7.
16. Alves JGB, Tenório M, Anjos AG, Figueroa JN. Qualidade de vida em estudantes de Medicina no início e final do curso: avaliação pelo Whoqol-bref. *Rev BrasEduc Méd* 2010;34(1):91-6.
17. Furtado ES, Falcone EMO, Clark C. Avaliação do estresse e das habilidades sociais na experiência acadêmica de estudantes de medicina de uma universidade do Rio de Janeiro. *Inter Psic* 2003;7(2):43-51.
18. Almeida LS, Soares AP. Os estudantes universitários: sucesso escolar e desenvolvimento psicossocial. In: Mercuri E, Polydoro SAJ, org. *Estudante universitário: características e experiências de formação*. Taubaté: Cabral Editora e Livraria Universitária; 2004. p.15-40.
19. Murta SG, Tróccoli BT. Avaliação de intervenção em estresse ocupacional. *Psicologia: Teoria e pesquisa* 2004;20(1):39-47.
20. Quintana AM, Rodrigues AT, Arpini DM, Bassi LA, Cecim PS, Santos MS. A angústia na formação do estudante de medicina. *Rev BrasEduc Méd* 2008;32(1):7-14.

CONTRIBUIÇÃO DOS AUTORES

Carlos Rogério Cândido Maia, Fernanda Cunhasque Faedo, e Gabriel Pereira Coelho Gomes participaram na concepção do projeto, coleta de dados, elaboração do manuscrito e análise estatística. Fernando Silva Santos e Melriden Elyam Nunes contribuíram com a análise dos dados, interpretação dos resultados, elaboração gráfica e revisão final, no intuito de garantir a exatidão e coerência das partes da obra. Marcos Vinícius Macedo de Oliveira colaborou na concepção do projeto, supervisão e revisão crítica do conteúdo.

CONFLITO DE INTERESSES

Os autores declaram que não há conflito de interesses.

ENDEREÇO PARA CORRESPONDÊNCIA

Marcos Vinícius Macedo de Oliveira
Faculdades Integradas Pitágoras de Montes Claros
Departamento de Medicina
Av. Aida Mainartina, 80
Ibituruna – Montes Claros
CEP 39408-007 – MG
E-mail: mvmoliv@gmail.com