

# IFMSA BRAZIL POLICY STATEMENT

## SAÚDE MENTAL DO ESTUDANTE DE MEDICINA



**Proposta pelos LCs PUCPR-Londrina, UEL,  
UEM, UNICESUMAR, FPP, UNIVILLE,  
UNISUL, FURB, UCS, UCPEL,  
UFPEL e UPF da IFMSA Brazil  
Apoiada pelos LCs PUCSP, Santa Casa,  
UFAC, FAMERP e UNP**

**Novembro de 2016, Fortaleza, Ceará**

### Resumo

A International Federation of Medical Students' Associations of Brazil (IFMSA Brazil) reafirma a importância dos cuidados com a saúde mental dos estudantes de medicina e os reconhece como grupo suscetível ao desenvolvimento de doenças psiquiátricas e distúrbios emocionais relacionados à formação médica.

Sendo assim, recomendamos um processo de educação continuada e atenção à saúde do estudante de medicina, entendendo que tanto a saúde física quanto a saúde mental dos estudantes devem ser contempladas durante o período de formação, e esse cuidado deve estar combinado a reformas dos currículos, dos paradigmas e da prática em educação médica.

### Introdução

Pode-se compreender a saúde mental como um estado do indivíduo cujas funções mentais se acham em situação normal, ou seja, mesmo diante de fatores internos ou externos, estressantes, o indivíduo consegue manter sua capacidade de pensamento funcionando.

Wolf (1994) afirma que o curso médico não é bom para a saúde do aluno, tendo em vista o estresse inerente ao curso, a consolidação da sua identidade, a aquisição de atitudes e valores éticos, além de um estilo de vida diferente calcado em sacrifícios, que dificultam o equilíbrio entre vida pessoal e acadêmica.

A literatura concorda que a incidência de suicídios entre os estudantes de medicina é 4 a 5 vezes maior que a média da população na mesma faixa etária, sendo considerado como grupo vulnerável e suscetível ao desenvolvimento de doenças psiquiátricas e distúrbios emocionais relacionados à formação médica.

O estudante de medicina ao ingressar no curso vê-se obrigado a adaptar-se a um contexto novo de ensino-aprendizagem e de vida universitária, que altera

drasticamente seu estilo de vida. O currículo do curso médico e suas atividades associadas exigem dedicação intensa do estudante, havendo pouco espaço para tempo livre. Soma-se isso ao excesso de conteúdo ministrado, a quantidade exorbitante de disciplinas a serem estudadas e a busca incessante por atividades complementares que supram as deficiências acadêmicas e emocionais dos alunos. Tudo isso leva o estudante a diminuir suas horas de sono, alimentar-se de forma inadequada, abrir mão de atividades físicas e convívio social e, conseqüentemente comprometer sua saúde física e mental.

Não bastasse o peso da formação acadêmica em si, o perfeccionismo é característica comum aos estudantes de medicina, que comumente apresentam histórico pessoal de sucesso e bom desempenho escolar, gerando uma tendência em estabelecer padrões elevados de qualidade, preocupando-se excessivamente com a possibilidade de erro, por insegurança e medo de falhas, podendo levar os alunos a competições excessivas e dificuldades em lidar com as exigências internas.

Fadiga, cansaço, perda da liberdade pessoal, constante pressão, falta de orientação, excessiva cobrança por parte dos supervisores, falta de tempo para lazer, família, amigos, necessidades pessoais, obsessão pelo trabalho técnico, dificuldade de adaptação à universidade, frustrações relacionadas ao curso, dificuldades inerentes à relação professor-aluno e médico-paciente, são fatores estressantes comuns durante a graduação. Além disso, o contato íntimo e frequente com a dor e sofrimento, lidar com a intimidade corporal e emocional do outro, o atendimento de pacientes gravemente doentes ou terminais, e o enfrentamento da morte, pouco explorado durante o curso, tornam a graduação em medicina especialmente angustiante.

O estresse pode ser definido como uma reação complexa e global do organismo, envolvendo componentes físicos, psicológicos, mentais e hormonais, frente a situações que representem um desafio maior e que ultrapassem a capacidade de enfrentamento de cada organismo, visando adaptar o sujeito individual à nova situação. O estresse crônico relacionado a atividades que exigem alto grau de contato com pessoas é denominado *burnout* – síndrome caracterizada por sinais de exaustão física, psíquica e emocional que ocorrem quando as tarefas intelectuais exigem grande qualificação, decisões importantes e de peso emocional intenso.

Os estudantes de medicina passam por várias crises de estresse ao longo do curso e desenvolvem diferentes modos de enfrentamento, que são experimentadas de modo diferente por cada indivíduo, dependendo da sua personalidade, história prévia, relacionamentos, cultura e condições sociais econômicas.

Como adaptações podem-se observar a frieza, isolamento social, ironia, sarcasmo, negação dos problemas ligados à graduação, tendência de auto-diagnóstico e auto-medicação, redução de auto-estima, afeição, alegria e vigor no transcórre do curso, progressivo afastamento emocional da vida familiar e social, enquanto depressão, hostilidade, ansiedade, comportamento anti-social, abuso de álcool e drogas aumentaram.

Durante a formação, a definição e aplicação do conceito de qualidade de vida são deturpadas e destituídas de importância, estando o estudante pouco capacitado a conceituar o que seja qualidade de vida para si mesmo. O estudante aprende a identificar-se como sujeito diverso dos pacientes, e o que recomenda para estes não

parece ser aplicado a si próprio. Isso está, em parte, relacionado ao treinamento que recebem, vindo de médicos, professores e preceptores que são tidos como referências futuras, mas nem sempre correspondem a bons modelos de saúde física e mental.

Além disso, é predominante o estereótipo criado por alguns médicos e docentes, que acreditam que a medicina deve estar acima de tudo, incluindo sua própria saúde e bem estar, e que o bom profissional deve abdicar de si mesmo para se dedicar exclusivamente a profissão médica. Ainda perpetua a imagem de profissional inatingível e inabalável, que trás consigo o estigma relacionado às doenças psiquiátricas, sendo consideradas como sinônimo de fraqueza. Tudo isso faz com que o estudante se sinta coibido em se assumir doente e a buscar ajuda profissional, ou a aderir o tratamento indicado, gerando um forte sentimento de fracasso, constrangimento, e medo, alimentando o ciclo de cobranças pessoais.

## Desenvolvimento

Desta forma, a IFMSA Brazil acredita que, sendo os estudantes de medicina um grupo suscetível ao desenvolvimento de doenças psiquiátricas e distúrbios emocionais relacionados à formação médica, cabe à instituição de ensino superior a responsabilidade de não somente informar, mas formar seus estudantes de modo integral, sendo sua função prover atendimento psicopedagógico de fácil e amplo acesso, estímulo ao debate sobre os fatores de risco para a saúde mental, a vulnerabilidade e as limitações da profissão médica, sendo que todas essas propostas de atuação no plano individual devem ser complementadas com reformas dos currículos, dos paradigmas e da prática em educação médica.

De acordo com o supracitado, a IFMSA Brazil pede:

### 1. Às escolas médicas e gestores das universidades

- Que promovam modificações curriculares que assegurem a formação integral, e não somente técnica do estudante, buscando reduzir sobrecargas curriculares dispensáveis na formação do médico generalista;
- Que busquem incluir o ensino de Psicologia Médica, centrado nas vicissitudes do curso médico e do exercício da medicina, a fim de propiciar ao estudante um espaço para entrar em contato com seus sentimentos e emoções;
- Que ofereçam e divulguem de serviços de assistência psicológica e psiquiátrica de fácil acesso aos alunos;
- Que promovam, em conjunto com os docentes, o estímulo à prática de exercícios físicos, socialização e cuidados com a saúde física e mental.

### 2. Aos docentes das faculdades médicas

- Que empoderem seus estudantes a fim de desenvolver uma mudança de paradigmas no que diz respeito ao cuidado com a saúde física e mental do profissional da saúde;

- Que informem aos estudantes de medicina sobre os possíveis riscos à saúde mental que podem surgir durante a graduação, para que aprendam a prevenir, detectar e lidar melhor com o estresse psicológico próprio desse período;
- Que realizem treinamento formal a respeito desse assunto durante a graduação;

### 3. Aos Comitês Locais e Estudantes de Medicina

- Que se posicionem contra a reprodução do estigma relacionado às doenças psiquiátricas;
- Que sejam solidários aos seus colegas, buscando identificar possíveis transtornos, e auxiliá-los na busca por ajuda profissional e tratamento adequado;
- Que sejam protagonistas na defesa da saúde mental de si e seus colegas;
- Que promovam atividades de recepção aos alunos do primeiro ano, orientando-os sobre manejo de tempo e mudanças significativas nos hábitos de vida, com melhora da adaptação e ajustamento emocional;
- Que desenvolvam pesquisas sobre formas de apresentação de estresse e formas de enfrentamento no estudante de medicina, visando à detecção precoce dos grupos de risco;
- Que organizem trabalho de sensibilização do jovem aluno em relação aos seus aspectos psicológicos, e suas vivências durante o curso de medicina, criando um espaço que priorize a reflexão e troca de experiências.

## Referências

1. A.M.A.S. Meleiro, Suicídio entre médicos e estudantes de medicina. Rev. Assoc. Med. Bras. vol.44 n.2 São Paulo Apr./June 1998;
2. Nogueira-Martins, L.A. Saúde Mental dos Profissionais de Saúde. Rev. Bras. Med. Trab. Vol.1 n.1 Belo Horizonte Jul/Set 2003;
3. FIEDLER, T.P. Avaliação da qualidade de vida do estudante de medicina e da influência exercida pela formação acadêmica. São Paulo, FMUSP, 2008;
4. Guimarães, K. B. S. Estresse e a formação médica: implicações na saúde mental dos estudantes. Assis, Unesp, 2005
5. Guimarães, K. B. S. Saúde Mental do Médico e do Estudante de Medicina. Ed 1, São Paulo: CasaDoPsi, 2007.
6. Pereira. M.A.D. O sofrimento psíquico na formação médica: percepções e enfrentamento do estresse por acadêmicos do curso de Medicina. Goiânia, UFGO, 2014.



**IFMSA**  
Brazil

**International Federation of Medical Students Associations of Brazil**  
Alameda Santos, n.º 1.800, 8º andar, CJ 8032, Bairro Cerqueira César, São Paulo/SP - CEP: 01418200  
Tel.+ 55 11 3170-3251 | atendimento@ifmsabrazil.org - www.ifmsabrazil.org | CNPJ 02300156/0001-13

**[www.ifmsabrazil.org](http://www.ifmsabrazil.org)**