

**FATORES ASSOCIADOS À DEPRESSÃO AUTORREFERIDA EM ACADÊMICOS
DE MEDICINA DE UMA INSTITUIÇÃO PRIVADA DE ENSINO SUPERIOR DE
BELO HORIZONTE**

Ana Laura Prado Teixeira - alpteixeira@hotmail.com,

Fernanda Lucas Avelar Pereira - fernandalavelar99@gmail.com,

Luísa de Castro Araújo - luisadecastroaraaujo@yahoo.com,

Maria Clara Ferrari Munoz Muniz - mariaclaraferrari58@gmail.com,

Centro Universitário de Belo Horizonte

Luís Antônio Batista Tonaco (Dr.) - luysantonio@yahoo.com.br

RESUMO

A depressão é um transtorno mental que impacta profundamente a vida social e acadêmica dos indivíduos. No curso de Medicina, a pressão acadêmica, o estresse elevado e a alta autocobrança são fatores determinantes para o desenvolvimento de quadros depressivos. Trata-se de estudo transversal, com objetivo de avaliar a prevalência de depressão autorreferida entre estudantes de Medicina de uma instituição privada de Belo Horizonte, Minas Gerais, e analisar sua associação com fatores sociodemográficos, hábitos de vida e autopercepção de saúde. Os resultados evidenciaram uma prevalência de depressão de 27,47%, com maior impacto entre mulheres e estudantes jovem. Também, observou-se um baixo índice de tabagismo, mas um elevado consumo de álcool e uma prática de exercícios físicos frequente. Os achados reforçam a necessidade de intervenções integradas, incluindo suporte psicológico, manejo do estresse e revisão das políticas acadêmicas, para promover o bem-estar mental e a saúde geral dos estudantes de Medicina.

Palavras-chave: depressão, estudantes de Medicina, hábitos de vida.

INTRODUÇÃO

A depressão é uma alteração afetiva caracterizada, pelo Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais 5.^a edição (DSM-5), como critério obrigatório presença de humor deprimido ou a perda do interesse/prazer em grande parte do dia, quase todos os dias durante o período das duas semanas. Além desses dois sintomas, deve-se haver a presença de pelo menos 4 dos seguintes sintomas: perda ou ganho significativo de peso sem estar fazendo dieta, ou redução do apetite

quase todos os dias ; insônia ou hipersonia quase todos os dias; agitação ou retardo psicomotor quase todos os dias observáveis por outras pessoas; fadiga ou perda de energia quase todos os dias; sentimentos de inutilidade ou culpa excessiva ou inapropriada que podem ser delirantes quase todos os dias; capacidade diminuída para pensar ou se concentrar quase todos os dias e pensamentos de morte recorrentes, ideação suicída recorrente sem um plano específico, uma tentativa de suicídio ou plano específico para cometer suicídio. Por isso, essa doença exerce forte impacto sobre a vida social dos indivíduos.

Segundo dados epidemiológicos da Organização Mundial da Saúde, a depressão é resultado de uma complexa interação de fatores sociais, psicológicos e biológicos. Diante disso, foi possível relacionar a título de comparação alguns fatores para análise de associação, tais como sexo, idade, cor ou raça, tabagismo, etilismo e sedentarismo.

Globalmente, o transtorno depressivo maior é um dos principais fatores que contribuem para a carga de doenças, com uma prevalência geral de 3,2%. Esse transtorno também afeta o bem-estar relacionado à alimentação, ao sono, às emoções e ao pensamento. Um estudo transversal com estudantes de medicina de faculdades privadas e públicas em Karachi revelou uma prevalência de 9,7% de depressão, sendo mais comum entre estudantes do sexo feminino (9,6%) do que do sexo masculino (7,3%) ³.

Além desse respectivo estudo transversal, uma pesquisa em Faisalabad, cidade do Paquistão, com estudantes de medicina, revelou uma taxa de 57,1% de depressão. Um estudo realizado em Islamabad, Paquistão, mostrou que 40,9% dos estudantes de medicina estavam deprimidos.

Na população em geral, o risco sociodemográfico relatado como fatores de depressão são local de residência, estado civil, idade, situação educacional, doença crônica não transmissível doenças e consumo de álcool.

O ensino superior expõe os alunos a situações altamente estressantes, como a elaboração de trabalhos de conclusão de curso, atribuições acadêmicas rigorosas, projetos exigentes, novas responsabilidades, carga horária extensa e acúmulo de conteúdos a serem estudados. De forma similar, as instituições de ensino médico tendem a apresentar um ambiente particularmente desafiador. Entre os fatores de risco frequentemente associados à depressão estão o alto desempenho acadêmico exigido, avaliações constantes, sentimentos de incapacidade e impotência, aumento

do estresse psicológico e desconforto emocional. Esse estresse mental pode evoluir para quadros depressivos, impactando negativamente o funcionamento cognitivo e a capacidade de aprendizagem dos estudantes.

Diante desse cenário, este estudo teve como objetivo avaliar a prevalência de depressão autorreferida entre estudantes de Medicina de uma instituição privada de Belo Horizonte, Minas Gerais, e analisar sua associação com fatores sociodemográficos (sexo, idade, cor/raça), hábitos de vida (tabagismo, consumo de álcool e prática de exercícios físicos) e autopercepção de saúde. Esses dados podem subsidiar estratégias de intervenção voltadas à promoção de um ambiente acadêmico mais saudável e ao cuidado com a saúde mental dos estudantes.

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo transversal, realizado em uma das mais tradicionais instituições privadas de ensino superior de Belo Horizonte, Minas Gerais, com quase 60 anos de atuação na cidade e exercendo grande impacto na região metropolitana.

A população de estudo contou com 375 discentes do curso de Medicina. A coleta de dados ocorreu de forma presencial entre os meses de março a novembro de 2024. Os estudantes foram abordados pela equipe de pesquisa e receberam o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido físico e o questionário via “Google Forms”, o qual investiga dados sociodemográficos, alimentação, atividade física, consumo de tabaco, consumo de bebida alcoólica, peso e altura declarado e morbidade referida. A variável desfecho analisada foi respondida pela resposta positiva para a pergunta “Já foi diagnosticado com depressão?”, relacionada com as variáveis explicativas: sexo, idade, cor ou raça, tabagismo, etilismo, sedentarismo e autopercepção de saúde.

As análises dos dados foram realizadas com o software Stata 16.0. Em todas as análises, foi fixado um nível de significância de 5%, portanto resultados com valor p menor ou igual a 5% serão considerados significativos.

O estudo obteve aprovação pelo Comitê de Ética e Pesquisa (CEP) do Centro Universitário de Belo Horizonte, CAAE 76042223.5.0000.5093. Foram cumpridas as exigências das Resoluções 466/2012 e 510/2016, ambas do Conselho Nacional de Saúde do Ministério da Saúde.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

A prevalência de depressão autorreferida entre os acadêmicos de Medicina deste estudo foi de 27,47% (n=103), um índice preocupante que reforça a vulnerabilidade desse grupo à saúde mental. Esse dado é consistente com a literatura, que destaca o ambiente acadêmico como um contexto de elevado estresse e cobrança, associado a jornadas intensas de estudo, exposição emocional em estágios e alta autocobrança. A proporção de estudantes sem depressão 72,53%;(n=272) demonstra que fatores individuais e sociais podem atenuar ou exacerbar essa vulnerabilidade.

A maior prevalência de depressão entre as mulheres 82,52% (n=85) está alinhada com evidências científicas, que indicam maior propensão ao diagnóstico de transtornos depressivos em mulheres devido a fatores hormonais, culturais e sociais. Já a menor prevalência entre homens 17,48% (n=18) pode refletir diferenças biológicas e um subdiagnóstico relacionado a normas culturais que desencorajam os homens a buscar ajuda emocional.

Entre os participantes com depressão, 66,02% (n=68) se autodeclararam brancos, 27,18% (n=28) pardos e 6,80% (n=7) pretos. Embora a análise racial não tenha sido o foco, a predominância de participantes brancos pode refletir a composição demográfica do grupo, sem indicar uma relação direta com a depressão.

A prevalência foi maior entre jovens de 17 a 24 anos 61,17% (n=63), período de transições significativas, como entrada na vida universitária. Em faixas etárias mais avançadas, como 25 a 34 anos 19,42% (n=20) e 35 a 44 anos 16,50% (n=17), a prevalência foi menor, sugerindo maior adaptação à vida adulta.

O tabagismo foi relatado por 14,56% (n=15) dos participantes com depressão. Já o consumo de álcool foi mais frequente, relatado por 63,11% (n=65). Esse padrão pode estar relacionado ao fato de que, apesar dos riscos conhecidos de ambas as substâncias, o álcool continua sendo amplamente aceito socialmente, o que contribui para seu consumo elevado entre os estudantes. Em contrapartida, o tabagismo é socialmente menos aceitável, em grande parte devido ao impacto das campanhas antitabagismo, que ajudaram a criar um estigma contra o fumo.

Apesar da prática de exercícios físicos relatada por 83,50% (n=86) dos participantes com depressão, a persistência dos sintomas sugere que a frequência e intensidade das atividades podem ser insuficientes. Isso ressalta a necessidade de estímulo à prática adequada de atividades físicas de forma efetiva.

Em relação à autopercepção de saúde, 66,02% (n=68) classificaram seu estado como “Bom”, enquanto 33,98% (n=35) avaliaram como “Ruim”. Esses resultados indicam uma possível dissociação entre a saúde física e mental percebida, reforçando a importância de abordagens integradas no cuidado à saúde de jovens adultos.

CONCLUSÕES

O presente estudo evidenciou uma prevalência significativa de depressão (27,47%) entre acadêmicos de Medicina, com maior impacto em mulheres e jovens adultos. Embora o baixo índice de tabagismo reflita avanços nas políticas de saúde pública, o elevado consumo de álcool entre os participantes com depressão destaca desafios no enfrentamento de comportamentos de risco. A prática de exercícios físicos foi frequente, mas insuficiente para mitigar o impacto negativo.

Esses achados reforçam a necessidade de intervenções, incluindo suporte psicológico, manejo do estresse e revisão das políticas acadêmicas, para promover a saúde integral dos estudantes de Medicina. É essencial estimular exercícios físicos regulares e promover programas para conscientização sobre hábitos de vida saudáveis, como redução do consumo de álcool e tabaco. Além disso, políticas públicas de acolhimento e manejo do estresse podem reduzir a prevalência de depressão entre estudantes de Medicina, promovendo sua saúde integral.

REFERÊNCIAS

TAVARES, A. C. DE S.; LIMA, R. F. F.; TOKUMARU, R. S. Teorias evolucionistas da depressão: panorama e perspectivas. *Psicologia USP*, v. 32, 2021.

OPAS. Depressão - OPAS/OMS | Organização Pan-Americana da Saúde. Disponível em: <<https://www.paho.org/pt/topics/depressao>>

BACHAYO RAJAR, A.; ASLAM CHANNA, N.; HANIF MUGHERI, M. View of Self-Reported Depression and Its Relationship with Socio-Demographic Characteristics among Medical Students. Disponível em:

<<https://pjmhsonline.com/index.php/pjmhs/article/view/2560/2537>>. Acesso em: 26 nov. 2024.

CRISTINE, K. et al. A depressão na adolescência. *Psicologia em Estudo*, v. 12, n. 2, p. 257–265, 2007.

COSTA, R. A.; SOARES, H. L. R.; TEIXEIRA, J. A. C. Benefícios da atividade física e do exercício físico na depressão. *Revista do Departamento de Psicologia. UFF*, v. 19, n. 1, p. 273–274, 2007.