
 <p>ESCOLA DE CIÊNCIAS DA SAÚDE E DA VIDA</p>	<p>PSICO</p> <p>Psico, Porto Alegre, v. 53, n. 1, p. 1-10, jan.-dez. 2022 e-ISSN: 1980-8623 ISSN-L: 0103-5371</p>
<p> http://dx.doi.org/10.15448/1980-8623.2022.1.38105</p>	

SEÇÃO: ARTIGO

Uso de ansiolíticos e antidepressivos entre estudantes de medicina de uma universidade

Antidepressant usage among medical students of an university

Uso de ansiolíticos y antidepressivos entre estudiantes universitarios de medicina

Giovanna Calixto Rossi

Marques de Souza¹

orcid.org/0000-0002-8659-7690

giovanna_calixto@hotmail.com

Júlia Scoqui Vasques¹

orcid.org/0000-0002-3051-2299

juliascoquiv@gmail.com

Luciana Almeida

Chaebub Rodrigues¹

orcid.org/0000-0001-9271-6003

luth_chaib@hotmail.com

André Vilela Komatsu²

orcid.org/0000-0001-8508-6787

avk@usp.br

Jorge Luiz da Silva¹

orcid.org/0000-0002-3727-8490

jorge.silva@unifran.edu.br

Fabiola Pansani

Maniglia¹

orcid.org/0000-0002-3281-9470

fa_nutricao@hotmail.com

Recebido em: 14 maio 2020

Aprovado em: 7 jul. 2021

Publicado em: 25 nov. 2022.



Artigo está licenciado sob forma de uma licença
[Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

Resumo: Objetivou-se identificar o uso de medicamento ansiolítico e/ou antidepressivo e associá-lo às características dos estudantes de medicina de uma universidade. Trata-se de um estudo com 449 estudantes de medicina no interior do estado de São Paulo. O uso de medicamento antidepressivo e/ou ansiolítico era feito por 24,3% dos estudantes, sendo a maior parte do sexo feminino e cursando os dois primeiros anos da faculdade. Não houve associação entre o uso de medicamento e os fatores como: idade, renda, morar com a família, horas de sono, relação com docentes e ter pai e mãe vivos. Observou-se maior chance de fazer terapia entre os estudantes que usavam medicamento ($\beta=1,12$, OR=3,07, $p<0,001$) e uma menor chance de realizar exercício físico ($\beta=-0,051$, OR=0,60, $p=0,03$). Estratégias para o manejo da depressão e da ansiedade devem ser incentivadas e ações para reduzir o estresse durante o curso devem fazer parte de um programa de apoio das universidades.

Palavras-chave: estudantes de medicina, antidepressivos, ansiedade

Abstract: The objective was to identify the use of anxiolytic and / or antidepressant medication and to associate it with the characteristics of medical students at a university. This is a study with 449 medical students in the interior of the state of São Paulo. The use of antidepressant and / or anxiolytic medication was done by 24.3% of the students, most of them female and attending the first two years of college. There was no association between the use of medication and factors such as: age, income, living with the family, hours of sleep, relationships with teachers and having a father and mother alive. There was a greater chance of undergoing therapy among students who used medication ($\beta = 1.12$, OR = 3.07, $p < 0.001$) and a lesser chance of performing physical exercise ($\beta = -0.051$, OR = 0.60, $p = 0.03$). Strategies for the management of depression and anxiety should be encouraged and actions to reduce stress during the course should be part of a university support program.

Keywords: medical students, antidepressive agents, anxiety

Resumen: El objetivo fue identificar el uso de medicamentos ansiolíticos y / o antidepressivos y asociarlo con las características de los estudiantes de medicina en una universidad. Este es un estudio con 449 estudiantes de medicina en el interior del estado de São Paulo. El uso de medicamentos antidepressivos y / o ansiolíticos fue realizado por el 24,3% de los estudiantes, la mayoría de ellos mujeres y que asistieron a los primeros dos años de la universidad. No hubo asociación entre el uso de medicamentos y factores tales como: edad, ingresos, vivir con la familia, horas de sueño, relaciones con los maestros y tener un padre y una madre con vida. Hubo una mayor probabilidad de someterse a terapia entre los estudiantes que usaron medicamentos ($\beta = 1,12$, OR = 3,07, $p < 0,001$) y una menor probabilidad de realizar ejercicio físico ($\beta = -0,051$, OR = 0,60, $p = 0,03$). Deben fomentarse las estrategias para el manejo de la depresión y la ansiedad y las acciones para reducir el estrés durante el curso deben formar parte de un programa de apoyo universitario.

Palabras clave: estudiantes de medicina, antidepressivos, ansiedad

¹ Universidade de Franca (UNIFRAN), Franca, SP, Brasil.

² Universidade de São Paulo (USP), São Paulo, SP, Brasil.

Os estudos sobre os índices de ansiedade, estresse, depressão e idealização suicida entre os estudantes de medicina têm sido frequentes. Uma metanálise publicada com estudos de 43 países, somando mais de 110 mil estudantes de medicina, mostrou uma prevalência estimada de 27,2% de sintomas depressivos e uma idealização suicida de 11,1% (Rotenstein et al., 2016).

No Brasil, uma pesquisa recente identificou que as queixas de ansiedade durante o curso de medicina eram maiores do que as de depressão, sendo esta mais prevalente antes de ingressar na graduação. Os autores identificaram ainda níveis extremamente altos de estresse psicológico e *burnout*, sendo este último prevalente em 80% dos estudantes (Castaldelli-Maia et al., 2019).

Pesquisadores que acompanharam alunos do curso de medicina de uma universidade pública por dois anos observaram alta prevalência e incidência de distúrbios emocionais e estes estavam associados a características pessoais como: sexo, renda, raça e histórico de ansiedade, depressão e estresse. Eles destacaram que, aproximadamente, um em cada cinco estudantes que iniciaram o curso sem sintomas, passou a apresentar queixas durante o curso (Moutinho et al., 2019).

Estudos nacionais atestam a maior prevalência de depressão em estudantes de medicina, comparado a outros cursos de graduação. Pesquisadores identificaram prevalências de 28% de sintomas de depressão leve a moderada, 11% de depressão moderada a grave e 2% de depressão grave em estudantes de medicina de uma universidade da região de Joinville, no estado de Santa Catarina (Moro et al., 2005). Outro estudo nacional, realizado com estudantes de medicina da Universidade Federal de Goiás, identificou prevalência de 19,9% para sintomas depressivos leves e 6,9% para sintomas moderado a grave (Amaral et al., 2008).

As possíveis justificativas para a elevada presença destes distúrbios entre os estudantes variam bastante. Sabe-se que a saída de casa e, conseqüente distância dos familiares e amigos, é um fator importante para o desencadeamento dos quadros depressivos. Além dos sintomas

pessoais, a extenuante jornada de estudos, com poucas horas de descanso, e o enfrentamento de situações graves e de vulnerabilidade também influenciam negativamente a saúde mental e a qualidade de vida nesta população (Tempiski et al., 2012).

Na tentativa equivocada de alcançar suas metas estudantis ou ainda buscar alívio para estes sintomas de ansiedade, estresse e depressão, os estudantes recorrem ao uso de substâncias como o álcool, tabaco, drogas e, até mesmo, medicamentos (Candido et al., 2018). De acordo com um estudo de base populacional, realizado com mais de 40 mil indivíduos, a prática da automedicação é comum no Brasil (Arrais et al., 2016) e este cenário não é diferente entre os estudantes universitários (Silva et al., 2012).

Considerando as informações supracitadas, a pergunta norteadora do presente estudo foi: em vista dos altos índices de ansiedade, estresse e depressão entre estudantes de medicina e os indícios de automedicação neste público, qual a prevalência de uso de ansiolíticos e antidepressivo entre os graduandos de um curso de medicina do interior de São Paulo? Desta forma, o presente estudo teve como objetivo identificar o uso de medicamento ansiolítico e/ou antidepressivo e associá-lo às características pessoais dos estudantes de medicina de uma universidade.

Método

Trata-se de um estudo transversal e descritivo, realizado nos meses de maio a agosto de 2019, com os alunos de um curso de medicina de uma cidade situada no interior do estado de São Paulo. Foram adotados os seguintes critérios de inclusão: idade igual ou superior a 18 anos, cursar graduação em medicina e assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Todos os alunos que cumpriram os critérios de inclusão foram convidados a participar voluntariamente e aqueles que manifestaram interesse responderam a um questionário elaborado pelas pesquisadoras.

As informações pessoais coletadas foram: idade, sexo, ano do curso, renda familiar, cidade

de origem, prática de exercício físico, composição familiar, histórico de doença e quantidade média de sono. Os estudantes também foram questionados quanto ao uso contínuo e/ou eventual de medicamentos ansiolíticos ou antidepressivos (com especificação do nome, dosagem, se houve prescrição médica e o motivo do uso), se já realizaram psicoterapia ou acompanhamento psiquiátrico e se o curso de medicina influencia o nível de estresse.

Os questionários foram respondidos individualmente, com preservação da privacidade, nos intervalos de aula, conforme acordado com a coordenação do curso. Neste mesmo momento os alunos assinaram o TCLE. Após o preenchimento do questionário, os alunos o depositaram em uma urna para que o sigilo das informações fosse preservado.

Após a coleta dos dados, os mesmos foram tabulados e submetidos à análise estatística. Inicialmente, foram calculadas as estatísticas descritivas (frequência e porcentagem) para cada variável investigada. A associação entre tomar

ansiolítico ou antidepressivo e as demais variáveis do estudo foi analisada via regressão logística. Todas as análises foram realizadas no programa SPSS 22, com um nível de significância de 5%.

A pesquisa foi aprovada em seus aspectos éticos e metodológicos pelo Comitê de Ética da Universidade de Franca sob o parecer de número 3.558.414.

Resultados

Dos 601 estudantes matriculados nos seis anos do curso de medicina, 449 integraram a amostra do presente estudo (74,7%) e dentre estes, 109 (24,3%) faziam uso de medicamento antidepressivo e/ou ansiolítico.

A média de idade dos participantes foi de 22,7 (DP = 3,4) anos e os valores mínimo e máximo foram 18 e 49 anos, respectivamente. As demais características dos estudantes estão apresentadas na Tabela 1, conforme o uso de medicamento antidepressivo e/ou ansiolítico.

Tabela 1 – Caracterização da população do estudo (n = 449), subdividida pelo uso de medicamento antidepressivo e/ou ansiolítico. Franca (SP), 2019

	Usa remédio		Não usa remédio		Total	
	n	%	N	%	n	%
Sexo						
Masculino	25	22,9	126	37,1	151	33,6
Feminino	84	77,1	214	62,9	298	66,4
Idade						
18 a 21 anos	38	33,62	124	36,90	162	36,08%
22 a 26 anos	66	58,41	181	53,86	247	55,02%
27 a 31 anos	8	7,09	25	7,45	33	7,34%
32 ou mais anos	1	0,88	6	1,79	7	1,56%
Ano do curso						
1º ano	26	23,9	60	17,6	86	19,2
2º ano	27	24,8	72	21,2	99	22,0
3º ano	17	15,6	63	18,5	80	17,8
4º ano	18	16,5	65	19,1	83	18,5
5º ano	9	8,3	43	12,6	52	11,6
6º ano	12	11,0	37	10,9	49	10,9
Renda familiar						
1 a 3 SM	11	10,1	28	8,2	39	8,7

4 a 6 SM	26	23,9	74	21,8	100	22,3
Mais de 6 SM	72	66,1	238	70,0	310	69,0
Composição familiar						
Mãe viva	108	99,1	328	96,5	436	97,1
Pai vivo	105	96,3	324	95,3	429	95,5
Irmã ou irmão	89	81,7	270	79,4	359	80,0
Cônjuge	2	1,8	10	2,9	12	2,7
Filha ou filho	1	0,9	6	1,8	7	1,6
Prática de exercício físico						
Sim	55	50,5	209	61,5	264	58,8
Não	54	49,5	131	38,5	185	41,2
Mora com pais ou família						
Sim	35	32,1	104	30,6	139	31,0
Não	74	67,9	236	69,4	310	69,0
Horas de sono						
5 ou menos	18	16,5	77	22,6	95	21,2
6 horas	51	46,8	180	52,9	231	51,4
7 ou mais	40	36,7	83	24,4	123	27,4
Mudou-se para estudar						
Sim	96	88,1	282	82,9	378	84,2
Não	13	11,9	58	17,1	71	15,8
Terapia						
Sim	31	28,4	39	11,5	70	15,6
Não	78	71,6	301	88,5	379	84,4
Relação com docentes						
Satisfatória	77	70,6	263	77,4	340	75,7
Não satisfatória	32	29,4	77	22,6	109	24,3
Curso influencia no estresse						
Sim	106	97,2	327	96,2	433	96,4
Não	3	2,8	13	3,8	16	3,6

SM: salários mínimos.

Vale mencionar que cinco estudantes não tinham pais vivos e, dentre eles, dois também não tinham irmão ou irmã e eram solteiros. Nenhum dos estudantes órfãos fazia uso de medicamento para depressão e/ou ansiedade.

Quanto à associação do uso eventual e/ou contínuo de medicamento com as demais vari-

áveis, a Tabela 2 mostra que não foram encontradas associações significativas entre o uso de medicamentos ansiolíticos e/ou antidepressivos e idade, sexo, renda, morar com a família, horas de sono, relação com docentes, influência do curso no estresse e ter pai e mãe vivos.

Tabela 2 – Coeficientes de regressão logística para o uso de medicamentos antidepressivos/ansiolíticos

		Erro padrão	OR	P
(Intercept)	-3,03	1,81	0,05	0,10
Idade (anos)	0,04	0,03	1,04	0,23
Sexo (masculino)	-0,50	0,28	0,60	0,07
Renda (4 a 6 SM)	-0,05	0,45	0,95	0,92
Renda (mais de 6 SM)	-0,18	0,41	0,84	0,67
Mora com família (sim)	-0,06	0,25	0,94	0,82
Terapia (sim)	1,12	0,29	3,07	0,00**
Sono (6 horas ou mais)	-0,02	0,32	0,98	0,96
Sono (5 horas ou menos)	0,45	0,35	1,57	0,19
Relação com docentes (satisfatória)	-0,32	0,26	0,73	0,23
Medicina influencia estresse (sim)	-0,19	0,70	0,83	0,79
Exercício físico (sim)	-0,51	0,24	0,60	0,03*
Pai vivo (sim)	-0,01	0,62	0,99	0,98
Mãe viva (sim)	1,64	1,14	5,18	0,15

SM: salários mínimos. * p<0,05. ** p<0,01.

Os estudantes que usavam medicamentos apresentaram probabilidade três vezes maior de fazerem terapia em relação aos que não utilizam medicamentos ($\beta=1,12$, OR=3,07, $p<0,001$). Por outro lado, apresentaram menor probabilidade de realizarem exercício físico em comparação àqueles que não utilizam medicamentos ($\beta=-0,051$, OR=0,60, $p=0,03$).

Ao considerar apenas a população usuária de medicamento, observou-se que a proporção de mulheres foi significativamente superior à proporção de homens.

Também houve diferença estatisticamente significativa ($p<0,02$) entre as proporções de usuários em cada faixa etária, como mostra a Figura 1.

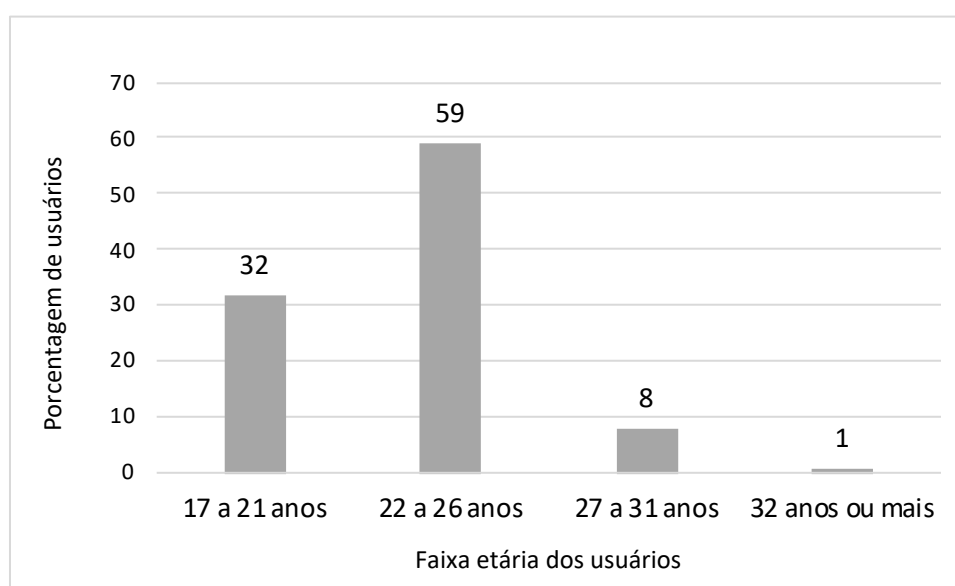


Figura 1. Distribuição da porcentagem de usuários de medicamentos ansiolíticos e/ou antidepressivos, conforme a faixa etária. Franca (SP), 2019.

Entre os usuários de antidepressivos, as proporções entre o primeiro e o segundo ano não diferiram significativamente ($p = 0,8907$), assim como entre os usuários do terceiro, quarto, quinto e sexto ano ($p = 0,2344$). No entanto, a proporção de alunos que usavam medicamento no primeiro e segundo ano foi significativamente maior do

que a proporção de alunos nos demais anos ($p = 0,0323$).

Houve correlação positiva entre o ano do curso e o número de usuários que iniciaram o uso de medicamento após terem ingressado no curso de Medicina ($r = 0,9$; $p = 0,0167$), como ilustra a Figura 2.

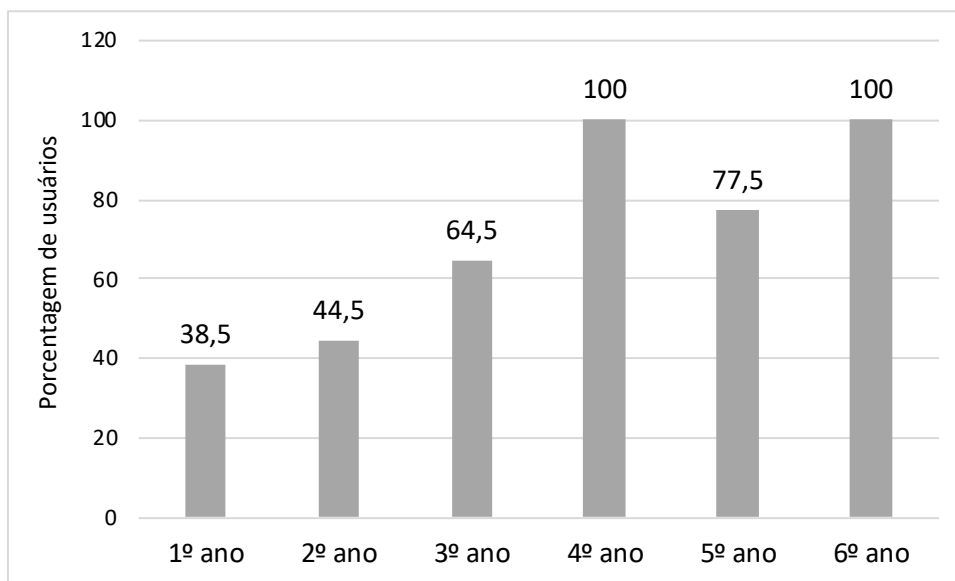


Figura 2. Distribuição da porcentagem de usuários que iniciaram o uso de medicamentos ansiolíticos e/ou antidepressivos durante o curso, conforme o ano da graduação. Franca (SP), 2019.

Discussão

A presença de sintomas de ansiedade e depressão entre os estudantes de medicina tem preocupado a comunidade acadêmica e despertado o interesse na pesquisa destas temáticas. Assim, o objetivo deste estudo foi identificar o uso de medicamentos ansiolíticos e/ou antidepressivos e associá-lo às características pessoais dos estudantes de medicina de uma universidade. Os resultados indicaram que o uso de medicamentos foi referido por boa parte dos estudantes investigados (24,3%).

A ocorrência de sintomas ansiosos e depressivos faz com que os estudantes recorram à busca por tratamento, o que inclui o uso de medicamentos. Por exemplo, uma revisão de literatura identificou que na população universitária em geral, entre os anos de 1990 e 2010,

a prevalência de depressão variou entre 10% e 85%, com média de 30,6% (Ibrahin et al., 2013). Taxa superior à média de 9,8% de prevalência de depressão na população em geral de 10 países da América, Europa e Ásia (Andrade et al., 2003).

No que se refere especificamente à prevalência de sintomas de depressão entre graduandos do curso de medicina, uma revisão de literatura identificou prevalência média de 27,2% em estudos realizados em 43 países (Rotenstein et al., 2016). Essa prevalência média encontra-se próxima à identificada neste estudo, porém é preciso considerar que ela se encontra acima da ocorrência registrada na população em geral, que no Brasil é estimada em aproximadamente 5,8% (WHO, 2017), indicando que os estudantes de medicina se encontram em maior risco.

Um estudo realizado com estudantes de 35

faculdades de medicina na França identificou que 20,5% dos participantes utilizavam ansiolíticos regularmente e 17,2% utilizavam antidepressivos regularmente (Fond et al., 2013). A porcentagem de 24,3% de consumo de ansiolíticos e antidepressivos identificada neste estudo, embora se encontre abaixo da porcentagem identificada no estudo de Fond et al. (2019), representa o dobro da porcentagem identificada por um estudo nacional realizado na Faculdade Pernambucana de Saúde, que identificou que 11,5% dos estudantes de medicina investigados já haviam ingerido algum medicamento para ansiedade e depressão (Vasconcelos et al., 2014).

No presente estudo, algumas variáveis apresentaram associação com o uso de medicamento ansiolítico e/ou antidepressivo, dentre as quais se destaca o sexo. O público feminino apresentou maior ocorrência de uso dos medicamentos, o que se encontra alinhado com os resultados de outros estudos nacionais e internacionais (Ribeiro et al., 2014; Zong et al., 2010). Apesar desse resultado, é importante destacar que, embora as estudantes estejam em maior risco, a porcentagem de indivíduos do sexo masculino identificada neste estudo é também preocupante, especialmente porque os homens geralmente são menos dispostos a buscarem apoio para os problemas que enfrentam (Ibrahin et al., 2013).

A diferença de gênero identificada indica que a ansiedade e a depressão são problemas de saúde mental mais prevalentes para as estudantes mulheres, o que pode também se relacionar a uma menor qualidade de vida para as estudantes de medicina. A esse respeito, um estudo realizado em uma universidade particular da Bahia revelou que as mulheres que estudavam medicina apresentaram menor qualidade de vida, sendo esta identificada por todos os domínios de avaliação (físico, psicológico, ambiental e de uso do tempo) (Barros et al., 2019). Esta evidência é reforçada pelos achados de uma revisão sistemática com meta-análise recentemente publicada, que identificou o sexo feminino associado a uma menor qualidade de vida nesta população (Solis & Lotufo-Neto, 2019).

Além do sexo, o ano do curso também se mostrou uma variável importante. Observou-se que a maior parte dos estudantes que fazia uso de medicamento estava no primeiro e segundo anos da graduação em medicina, o que é consistente com outros estudos nacionais e internacionais (Ribeiro et al., 2014; Romo-Nava et al., 2019). Especificamente, um estudo realizado na Universidade Federal do Rio Grande do Sul comparou a prevalência de sintomas de ansiedade entre os alunos do primeiro e sexto ano do curso de medicina, e constatou que os ingressantes apresentavam prevalência superior (Bassols et al., 2014). Esta alta presença de ansiedade compromete a qualidade de vida dos estudantes e pode justificar o uso de medicamento. Pesquisadores que aplicaram o questionário SF-36 para avaliar a qualidade de vida de estudantes de medicina constataram que o componente mental da qualidade de vida relacionada à saúde foi menor entre os alunos do primeiro ano em comparação com os do sexto ano do curso (Lins et al., 2016).

Vale ressaltar que, apesar do maior número de usuários de medicamento se concentrar nos dois primeiros anos do curso, observou-se que estes estudantes já faziam uso do medicamento anteriormente, pois houve uma correlação positiva entre o ano do curso e o número de usuários que iniciaram o uso do medicamento após terem ingressado em Medicina. Isso mostra que aqueles usuários pertencentes aos últimos anos do curso passaram a tomar medicamento ansiolítico e/ou antidepressivo após iniciarem a faculdade.

Talvez o desgaste do processo árduo de admissão em uma faculdade de medicina, bem como as mudanças inerentes ao ingresso no curso, marcadas por estresse e ansiedade, justifiquem o uso prévio de medicamentos (Yusoff et al., 2012). No entanto, o presente estudo mostrou que com o passar dos anos aqueles indivíduos que até então não tinham recorrido à medicação para o alívio de seus sintomas, passam a fazê-lo no final do curso. Tal ocorrência pode estar associada ao aumento da ansiedade provocada pela responsabilidade aumentada no curso e a nova necessidade de ser admitido, agora em um

programa de residência (Baldassin, Martins & de Andrade, 2006).

A maior chance de fazer terapia entre os estudantes que faziam uso de medicamento pode ser interpretada como um resultado positivo do presente estudo, indicando que estes estudantes estão procurando lidar com a ansiedade e a depressão com apoio profissional específico. Isso porque, além de ser considerada uma estratégia reducional do estresse crônico no curso de medicina, a terapia, na literatura, mostrou-se eficaz na prevenção de recaídas depressivas e, conseqüentemente, de agravos que interferem no ciclo curricular e pessoal dos acadêmicos (Almeida & Lotufo-Neto, 2003).

Todavia, os resultados indicaram que os estudantes que utilizam medicamento ansiolítico e antidepressivo realizam menos exercícios físicos em nível estatisticamente significativo em comparação aos demais estudantes. Isso é preocupante porque a prática de atividade física encontra-se positivamente relacionada com a saúde de forma abrangente. Seu papel na função cognitiva se resume em melhora na circulação cerebral e alteração na síntese e degradação de neurotransmissores, estes intimamente relacionados com a ansiedade e a depressão (Oliveira et al., 2011). Desta forma, o sedentarismo vinculou-se, na presente pesquisa, à má qualidade de vida em âmbito físico e mental.

Nessa perspectiva, acredita-se que a realização de atividades de saúde mental no ambiente acadêmico seja fundamental para o alívio de sintomas e prevenção de agravos. Estudos comprovam a eficácia de estratégias para reduzir o estresse durante o curso como: prática de atividade física, cuidados com a saúde, alimentação e sono, e a procura por assistência psicológica (Almeida & Lotufo-Neto, 2003; Secchin et al., 2020). O que apresenta comprovação nas estatísticas da pesquisa em questão, que elucidou: os estudantes usuários de medicamento apresentaram probabilidade três vezes maior de fazerem terapia em relação aos não usuários, o que comprova a busca por terapias comportamentais como método de reabilitação mental.

Levando em consideração o uso de uma única universidade como contexto de pesquisa, os dados do estudo devem ser analisados com cautela. Além disso, há outros fatores relacionados ao desenvolvimento da ansiedade e depressão que não foram analisados.

Conclusão

Aproximadamente um quarto dos estudantes de medicina faziam uso de medicamento ansiolítico e/ou antidepressivo. Houve maior ocorrência do uso destes medicamentos entre os indivíduos do sexo feminino e dos primeiros anos do curso. Os indivíduos que usavam medicamento ansiolítico e/ou antidepressivo praticavam menos exercício físico e tinham mais chance de fazer terapia.

O pequeno tamanho amostral do estudo, realizado em apenas uma universidade, sendo ela privada, impossibilita que os dados sejam generalizados a outros grupos de estudantes de medicina. Assim, realização de outros estudos, com amostras maiores e representativas, pode preencher essa lacuna. Além disso, entendendo a universidade como um ambiente favorável à promoção da saúde, pesquisas que avaliem os sintomas de ansiedade e depressão e subsidiem estratégias para o manejo dos mesmos devem ser incentivadas para que se reduza a necessidade de uso de medicamentos entre os estudantes. Ações para reduzir o estresse durante o curso, como a prática de atividade física, os cuidados com a saúde, alimentação e sono, trabalhar a própria personalidade e a procura por assistência psicológica, devem estar presentes como parte de um programa de apoio das universidades.

Referências

- Almeida, A. M., & Lotufo-Neto, F. (2003). Revisão sobre o uso da terapia cognitiva-comportamental na prevenção de recaídas e recorrências depressivas. *Revista Brasileira de Psiquiatria*, 25(4), 239-244. <https://doi.org/10.1590/S1516-44462003000400011>
- Amaral, G. F., Gomide, L. M. P., Batista, M. P., Piccolo, P. P., Gonsalves, T. B., de Oliveira, P. M., & Pereira, M. A. D. (2008). Sintomas depressivos em acadêmicos de Medicina da Universidade Federal de Goiás: um estudo de prevalência. *Revista de Psiquiatria do Rio Grande do Sul*, 30(2), 124-130. <http://www.scielo.br/pdf/rprs/v30n2/v30n2a08.pdf>

- Andrade, L., Caraveo-Anduaga, J. J., Berglund, P., Bijl, R. V., De Graaf, R., Vollebergh, W., Dragomirecka, E., Kohn, R., Keller, M., Kessler R. C., Kawakami, N., Kiliç, C., Offord, D., Ustun, T. B., Wittchen, H. U. (2003). The epidemiology of major depressive episodes: results from the International Consortium of Psychiatric Epidemiology surveys. *International Journal of Methods in Psychiatric Research*, 12(1), 3-21. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12830306>
- Arrais, P. S. D., Fernandes, M. E. P., Pizzol, T. S. D., Ramos, L. R., Mengue, S. S., Luiza, V. L., Tavares, N. U. L., Farias, M. R., Oliveira, M. A., Bertoldi, A. D. (2016). Prevalence of self-medication in Brazil and associated factors. *Rev Saúde Pública*, 50(2), 1-11. http://www.scielo.br/pdf/rsp/v50s2/pt_0034-8910-rsp-s-2-S01518-87872016050006117.pdf
- Baldassin, S., Martins, L. C., & de Andrade, A. G. (2006). Traços de ansiedade entre estudantes de Medicina. *Arq Med ABC*, 31(1), 27-31.
- Barros, R. A., Menezes, M. S., & Lins, L. (2019). Quality of life of medical students in Brazil. A comparative study. *Rev Medica do Chile*, 147(1), 107-113. <http://dx.doi.org/10.4067/S0034-98872019000100107>
- Bassols, A. M., Okabayashi, L. S., da Silva, A. B., Carneiro, B. B., Feijó, F., Guimarães, G. C., Cortes, G. N., Rodhe, L. A., Eizirik, C. L. (2014). First- and last-year medical students: is there a difference in the prevalence and intensity of anxiety and depressive symptoms? *Brazilian Journal of Psychiatry*, 36(3), 233-240. <https://doi.org/10.1590/1516-4446-2013-1183>
- Candido, F. J., Souza, M. A., Fernandes, L. G., Veiga, R., Santin, M., & Kluthcovsky, A. (2018). The use of drugs and medical students: a literature review. *Rev da Associação Médica Brasileira*, 64(5), 462-468. <http://www.scielo.br/pdf/ramb/v64n5/1806-9282-ramb-64-5-0462.pdf>
- Castaldelli-Maia, J. M., Lewis, T., dos Santos, N. M., Picon, F., Kadhum, M., Farrel, S. M., Molodynski, A., & Ventriglio, A. (2019). Stressors, psychological distress, and mental health problems amongst Brazilian medical students. *Int Rev Psychiatry*, 31(7-8), 603-607. <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/09540261.2019.1669335>
- Silva, M. G. C., Soares, M. C., & Muccillo-Baisch, A. L. (2012). Self-medication in university students from the city of Rio Grande, Brazil. *BMC Public Health*, 12(339), 1-7. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3444910/pdf/1471-2458-12-339.pdf>
- Fond, G., Bourbon, A., Lançon, C., Boucekine, M., Micoulaud-Franchi, J. A., Auguier, P., & Boyer, L. (2019). Psychiatric and Psychological follow-up of undergraduate and postgraduate medical students: prevalence and associated factors. Results from the national BOURBON study. *Psychiatric Research*, 272, 425-430. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/30611959>
- Ibrahim, A. K., Kelly, S. J., Adams, C. E., & Glazebrook, C. (2013). A systematic review of studies of depression prevalence in university students. *Journal of Psychiatric Research*, 47(3), 391-400. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0022395612003573>
- Lins, L., Carvalho, F. M., Menezes, M. S., Porto-Silva, L., & Damasceno, H. (2016). Health-related quality of life of medical students in a Brazilian student loan programme. *Perspect Med Educ*, 5(4), 197-204.
- Moro, A., Valle, J. B., & de Lima, L. P. (2005). Sintomas depressivos nos estudantes de Medicina da Universidade da Região de Joinville (SC). *Revista Brasileira de Educação Médica*, 29(2), 97-102. <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/lil-413221>
- Moutinho, I. L. D., Lucchetti, A. L. G., Ezequiel, O. D. S., & Lucchetti, G. (2019). Mental health and quality of life of Brazilian medical students: incidence, prevalence, and associated factors within two years of follow-up. *Psychiatry Res*, 274, 306-312. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/30831455>
- Oliveira, E. N., de Aguiar, R. Carlos., Oliveira, M. T. A., Cordeiro, S. E., & Queiroz, T. L. (2011). Benefícios da Atividade Física para Saúde Mental. *Saúde Coletiva*, 8(50), 126-130. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=84217984006>
- Ribeiro, A. G., da Cruz, L. P., Marchi, K. C., Tirapelli, C. R., & Miasso, A. I. (2014). Antidepressivos: uso, adesão e conhecimento entre estudantes de Medicina. *Ciência e Saúde Coletiva*, 19(6), 1825-1833. <http://www.scielo.br/pdf/csc/v19n6/1413-8123-csc-19-06-01825.pdf>
- Romo-Nava, F., Bobadilla-Espinosa, R., Tafoya, S., Guízar-Sánchez, D. P., Guitiérrez, J. R., Carriedo, P., & Heinze, G. (2019). Major depressive disorder in Mexican medical students and associated factors: a focus on current and past abuse experiences. *Journal of Affective Disorders*, 245, 834-840. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2018.11.083>
- Rotenstein, L. S., Ramos, M. A., Torre, M., Segal, J. B., Peluso, M. J., Guille, C., Sem, S., & Mata, D. A. (2016). Prevalence of Depression, Depressive Symptoms, and Suicidal Ideation Among Medical Students. A Systematic Review and Meta-Analysis. *JAMA*, 316(21), 2214-2236. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27923088>
- [Secchin, L. S. B., Ezequiel, O. S., Vitorino, L. M., Lucchetti, A. L. G., & Lucchetti, G. \(2020\). Implementation of a Longitudinal Mentorship Program for Quality of Life, Mental Health, and Motivation of Brazilian Medical Students. *Acad Psychiatry*, 44\(2\), 200-204.](#)
- Solis, A. C., & Lotufo-Neto, F. (2019). Predictors of quality of life in Brazilian medical students: a systematic review and meta-analysis. *Brazilian Journal of Psychiatry*, 41(6), 556-567. <https://doi.org/10.1590/1516-4446-2018-0116>
- Tempiski, P., Bellodi, P. L., Paro, H. B., Enns, S. C., Martins, M. A., & Schraiber, L. B. (2012). What do medical students think about their quality of life? A qualitative study. *BMC Medical Education*, 12(106), 1-8. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3527341/>
- Vasconcelos, T. C., Dias, B. R. T., Andrade, L. R., Melo, G. F., Barbosa, L., & Souza, E. (2014). Prevalência de sintomas de ansiedade e depressão em estudantes de Medicina. *Revista Brasileira de Educação Médica*, 39(1), 135-142. http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0100-55022015000100135
- WHO. (2017) *Depression and Other Common Mental Disorders*. World Health Organization (Global Health Estimates).

Yusoff, M. S., Abdul Rahim, A. F., Baba, A. A., Ismail, S. B., Mat Pa, M. N., & Esa, A. R. (2012). Prevalence and associated factor of stress, anxiety and depression among prospective medical students. *Asian J Psychiatr*, 6(2), 128-133. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2012.09.012>

Zong, J. G., Cao, X. Y., Cao, Y., Shi, Y. F., Wang, Y. N., Abela, J. R. Z., Gan, Y. Q., Gong, O. Y., & Chan, R. C. K. (2010). Coping flexibility in college students with depressive symptoms. *Health and Quality of Life Outcomes*, 8(66), 1-6. <https://doi.org/10.1186/1477-7525-8-66>

Giovanna Calixto Rossi Marques de Souza

Graduanda do Curso de Medicina da Universidade de Franca (UNIFRAN), em Franca, SP, Brasil.

Júlia Scoqui Vasques

Graduanda do Curso de Medicina da Universidade de Franca (UNIFRAN), em Franca, SP, Brasil.

Luciana Almeida Chaebub Rodrigues

Graduanda do Curso de Medicina da Universidade de Franca (UNIFRAN), em Franca, SP, Brasil.

André Vilela Komatsu

Doutor em Ciências pela Faculdade de Filosofia, Ciências e Letras de Ribeirão Preto da Universidade de São Paulo (FFCLRP-USP), em Ribeirão Preto, SP, Brasil. Docente (contratado) da Universidade de São Paulo (USP), SP, Brasil

Jorge Luiz da Silva

Doutor em Ciências pela Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto da Universidade de São Paulo (EERP-USP), em Ribeirão Preto, SP, Brasil. Docente do Programa de Pós-Graduação em Promoção de Saúde da Universidade de Franca (UNIFRAN), em Franca, SP, Brasil.

Fabiola Pansani Maniglia

Doutora em Ciências pela Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto da Universidade de São Paulo (FMRP/USP), em Ribeirão Preto, SP, Brasil. Docente dos Cursos de Nutrição e Enfermagem e Pesquisadora do Programa de Pós-graduação em Promoção de Saúde da Universidade de Franca (UNIFRAN), em Franca, SP, Brasil.

Endereços para correspondência

Giovanna Calixto Rossi Marques de Souza; Júlia Scoqui Vasques

Luciana Almeida Chaebub Rodrigues; Jorge Luiz da Silva

Fabiola Pansani Maniglia

Universidade de Franca

Av. Dr. Armando de Sales Oliveira, 201

Parque Universitário, 14404-600

Franca, SP, Brasil

André Vilela Komatsu

Universidade de São Paulo

Rua do Lago, 717

Cidade Universitária, 05508-080

São Paulo, SP, Brasil