

QUALIDADE DE VIDA EM AMBIENTE UNIVERSITÁRIO: A PERCEPÇÃO DOS ESTUDANTES DE MEDICINA DA FAMINAS MURIAÉ

MATEUS VALLE DE MELO POSSA¹, MARIA CLARA LOPES FERREIRA², PAULA FIGUEIREDO MORETZSOHN³, VINICIUS FERREIRA LACERDA⁴, ALEXANDRE HORÁCIO COUTO BITTENCOURT⁵

1Graduando em Medicina. Centro Universitário Faminas. Muriaé-MG. mateusmelo99@gmail.com

2Graduanda em Medicina. Centro Universitário Faminas. Muriaé-MG. mariaclara204@gmail.com

3Graduando em Medicina. Centro Universitário Faminas. Muriaé-MG. paulamoretzsohn@hotmail.com

4Graduando em Medicina. Centro Universitário Faminas. Muriaé-MG. vinicius.lacerda65@hotmail.com

5Doutor em Ciências Naturais pela Universidade Estadual do Norte Fluminense UENF-Campos dos Goitacazes-RJ (2019), Mestre em Botânica pela Universidade Federal de Viçosa (1999), Especialista em Gestão e Implementação em EAD pela Universidade Federal Fluminense(2015) Graduado em Ciências Biológicas pela Universidade Federal de Juiz de Fora (1996). Centro Universitário Faminas. Muriaé-MG. alexandre.couto@unifaminas.edu.br.

RESUMO

O ingresso do jovem na universidade representa uma transição complexa da adolescência para a vida adulta, sendo carregada de problemas psicológicos que afetam a qualidade de vida. É sabido que o número de pessoas diagnosticadas com transtornos mentais passou por um grande crescimento e acredita-se que a sua prevalência no ensino superior chegue a 25%. Questões como a transição para a vida adulta, a saída da casa dos pais, pressões acadêmicas, problemas sociais e financeiros corroboram na gênese do processo. Assim, o objetivo do presente trabalho foi analisar a percepção dos acadêmicos de medicina da Faminas Muriaé frente à qualidade de vida em ambiente universitário. Trata-se de uma pesquisa descritiva, de abordagem quantitativa e de delineamento transversal, com 115 estudantes, na qual foram utilizados dois questionários: WHOQOL-bref e a Escala de Bem-Estar Subjetivo. A análise dos dados mostrou que, embora mais de 50% dos participantes considere sua qualidade de vida boa ou muito boa, 73,04% já apresentou alguma dificuldade significativa ou crise emocional que interferiu no desempenho acadêmico. Além disso, 35,65% dos estudantes mostrou não ter energia suficiente e 59,12% necessita de algum tipo de tratamento médico para realizar as atividades diárias. Também cabe destacar a pouca disponibilidade para atividade de lazer, além da insatisfação com o sono e alta frequência de sentimentos negativos. O quesito mais bem avaliado foi acerca do meio ambiente, através da satisfação com os meios de transporte, saúde e moradia. Assim, os dados mostram que os participantes possuem um comprometimento da sua qualidade de vida, sendo a saúde mental negligenciada em detrimento das atividades acadêmicas. Torna-se claro também a indispensabilidade de estudos complementares posteriores, além de intervenções psicossociais a fim de gerar profissionais capazes de zelar pela vida de seus pacientes.

Palavras-chave: Estudantes de Medicina; Qualidade de Vida; Saúde Mental.

QUALITY OF LIFE IN A UNIVERSITY ENVIRONMENT: THE PERCEPTION OF MEDICINE STUDENTS AT FAMINAS MURIAÉ

ABSTRACT

The admission of young people to university represents a complex transition from adolescence to adulthood, being fraught with psychological problems that affect quality of life. It is known that the number of people diagnosed with mental disorders has experienced great growth and it is believed that its prevalence in higher education reaches 25%. Issues such as the transition to adulthood, leaving the parents' house, academic pressures, social and financial problems corroborate the genesis of the process.

Thus, the aim of this study was to analyze the perception of medical students at Faminas Muriaé regarding quality of life in a university environment. This is a descriptive research, with a quantitative approach and a cross-sectional design, with 115 students, in which two questionnaires were used: WHOQOL-bref and the Subjective Well-Being Scale. Data analysis showed that, although more than 50% of the participants considered their quality of life to be good or very good, 73.04% had already had some significant difficulty or emotional crisis that interfered with academic performance. In addition, 35.65% of students did not have enough energy and 59.12% needed some type of medical treatment to carry out daily activities. It is also worth highlighting the lack of availability for leisure activities, in addition to dissatisfaction with sleep and the high frequency of negative feelings. The most highly rated item was about the environment, through satisfaction with the means of transport, health and housing. Thus, the data show that the participants have a compromised quality of life, with mental health being neglected to the detriment of academic activities. It is also clear the indispensability of further complementary studies, in addition to psychosocial interventions in order to generate professionals capable of taking care of their patients' lives.

Keywords: Students, Medical; Quality of Life; Mental Health.

1 INTRODUÇÃO

O ingresso do jovem no ensino superior representa, na maioria das vezes, um processo de transição complexo da adolescência para a vida adulta, com a consolidação da identidade e autonomia. Tais mudanças psicossociais, no entanto, são carregadas de instabilidade e insegurança emocional, propiciando problemas psicológicos que afetam a qualidade de vida dessa população (VIEIRA *et al.*, 2021).

O termo “qualidade de vida”, por sua vez, é complexo e apresentou diferentes definições ao longo do tempo. Na antiguidade, por exemplo, era entendido como associação entre felicidade e bem-estar (BERNARDES, 2008). No entanto, o termo foi ampliado e a definição mais aceita na atualidade foi proposta pela Organização Mundial da Saúde (OMS): “A percepção do indivíduo de sua posição na vida, no contexto da cultura e sistemas de valores nos quais vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações” (WHOQOL-BREF, 1996, p.6).

A associação entre “qualidade de vida” e “saúde”, embora inespecífica e generalizante, tem a promoção da saúde como pilar central, abrangendo determinantes indispensáveis como estilo de vida, ambiente físico, social e serviços de saúde. Assim, a interpretação dos problemas de saúde deve ir além do conceito saúde-doença, levando em consideração a conjuntura social, econômica, política e cultural de uma sociedade, dependendo de concepções individuais, pois, tanto a saúde quanto a doença não são vistas da mesma forma por todos os indivíduos (MINAYO; HARTZ; BUSS, 2000).

Diante disso, vale ressaltar que o número de pessoas diagnosticadas com transtornos mentais - principalmente ansiedade e depressão - passou por um expressivo crescimento nas

últimas décadas. Segundo a OMS, atualmente, as doenças mentais atingem cerca de 700 milhões de indivíduos em todo o mundo e, no Brasil, a estimativa é de que cerca de 5,8% da população sofra com depressão, tornando o país o quinto no ranking de pessoas com essa doença, e o primeiro no ranking de transtorno de ansiedade (OMS, 2017).

Nacionalmente, o índice de doenças mentais é maior entre os jovens. Um levantamento realizado pela consultoria IPEC (Inteligência em Pesquisa e Consultoria) com 2 mil pessoas das mais diferentes regiões do país revelou que metade dos jovens de 18 a 24 anos considera sua saúde mental como “ruim” (39%) ou “muito ruim” (11%). As queixas mais comuns foram tristeza, insônia, irritação, angústia ou medo, além de crises de choro (IPEC, 2021).

Entre essa população de risco os estudantes universitários se destacam. Acredita-se que a prevalência de distúrbios psiquiátricos entre eles chegue a 25% (VASCONCELOS, *et al.* 2015). Uma maior prevalência em comparação com indivíduos na população em geral da mesma idade já foi relatado na literatura (DYRBYE *et al.*, 2014). Questões como a transição para a vida adulta, a saída da casa dos pais, pressões acadêmicas, problemas sociais e financeiros corroboram na gênese do processo (LIMA *et al.*, 2016).

Um estudo envolvendo estudantes de medicina de uma universidade do sul do estado brasileiro de Santa Catarina mostrou uma prevalência de 35,5% de ansiedade e 32,8% de depressão (TABALIPA *et al.*, 2015). Dessa forma, quando trata-se especificamente dos estudantes de medicina a porcentagem que sofre com problemas psicológicos chega a ser ainda maior, principalmente em razão da carga-horária exaustiva, quantidade de conteúdo a ser estudado, intimidação do corpo docente, exposição à morte e ao sofrimento humano (DYRBYE *et al.*, 2006).

No entanto, em se tratando desse grupo, a saúde mental abrange mais que uma questão de prejuízo pessoal, influenciando também no atendimento aos pacientes com alta incidência de erros médicos, tornando-se, por consequência, um problema de saúde pública (LIMA *et al.*, 2016). Assim, o objetivo do presente trabalho é analisar a percepção dos acadêmicos de medicina da Faminas Muriaé frente à qualidade de vida em ambiente universitário.

2 MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de uma pesquisa descritiva, de abordagem quantitativa e de delineamento transversal. Participaram desse estudo 115 estudantes do Centro Universitário Faminas localizado na cidade de Muriaé – Minas Gerais, cursando do 2º ao 11º período de medicina, que aceitaram e assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Após a

elaboração do projeto, ele foi submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa da Faminas (CAAE 33850620.1.0000.5105), sendo aprovado e aplicado em seguida.

A coleta de dados ocorreu em um único período – agosto de 2019 -, sem acompanhamento posterior. Foram utilizados como instrumento de avaliação dois questionários auto-aplicáveis, WHOQOL-bref e Escala de Bem-Estar Subjetivo, com algumas questões e termos adaptados aos objetivos da pesquisa. Foram 13 questões relacionadas a aspectos sociodemográficos e 41 questões envolvendo os questionários citados acima.

A caracterização sociodemográfica dos estudantes abrangia perguntas sobre os seguintes aspectos: idade, estado civil, gênero, período cursado, com quem residia antes de ingressar na universidade, com quem reside atualmente, situação de trabalho, e questões relacionadas à vida escolar, dificuldades emocionais e de adaptação.

Além disso, o WHOQOL-bref, que foi desenvolvido pela OMS como instrumento de avaliação da qualidade de vida, foi constituído de duas questões gerais relacionadas à qualidade de vida global e satisfação com a própria saúde e as demais divididas em domínio físico, psicológico, de relações sociais e meio ambiente. A Escala de Bem-Estar Subjetivo foi adaptada, dividindo-se em componentes de afeto positivo, de afeto negativo e de satisfação com a vida. Cada item era constituído de uma afirmativa, tendo 5 opções de resposta, como “Discordo plenamente”, “Discordo”, “Não sei”, “Concordo” e “Concordo plenamente”.

As perguntas foram transcritas para a plataforma “Google Drive”, sendo compartilhadas via aplicativos de mensagens nos grupos das turmas do curso de medicina da Faminas com explicação prévia dos objetivos da pesquisa. Responderam ao questionário apenas os estudantes que se interessaram, não havendo nenhum tipo de obrigação.

Foi realizada uma pesquisa bibliográfica na literatura, nas bases de dados dos periódicos Scientific Electronic Library Online (Scielo) e PubMed, utilizando como descritores os termos “Estudantes de Medicina”, “Qualidade de Vida” e “Saúde Mental”. Por fim, foram feitas a análise e interpretação dos dados previamente coletados, classificação segundo seu potencial de relevância e avaliação final, correlacionando aos achados presentes na literatura.

3 RESULTADOS

No total, 115 estudantes de medicina concordaram em participar do estudo. Desses, a maioria cursava o ensino básico (62,6%), eram do sexo feminino (72,17%), pertencentes a faixa etária entre 21-25 anos (56,5%) e solteiros (94,78%). Em relação à moradia, 83 alunos (72,17%) moravam com os pais antes de ingressar na faculdade e, durante o curso, 50 alunos (43,47%) vivem sozinhos e 30 (26%) em pensão ou república. Além disso, a grande maioria

dos participantes (89,56%) não trabalha nem realiza estágio, direcionando a maior parte do tempo para as atividades acadêmicas. Na avaliação sobre as questões emocionais, 68 alunos (59,13%) responderam que essas nunca prejudicaram sua vida escolar até o segundo grau, enquanto 84 participantes (73,04%) tiveram dificuldade significativa ou crise emocional que interferiu no desempenho na faculdade.

Em relação à Escala de Bem-Estar Subjetivo, 68 alunos (59,13%) concordaram com a afirmativa “Estou satisfeito com a minha vida” e 83 (72,17%) com “Considero-me uma pessoa feliz”. Discordaram da afirmativa “Tenho mais momentos de tristeza do que de alegria na minha vida” 82 (71,30%), enquanto 52 (45,21%) concordaram com “Tenho conseguido tudo o que eu esperava da vida”. Por outro lado, 82 (71,30%) também afirmaram que “Minha vida poderia ser melhor”.

No questionário WHOQOL-bref, quando questionados de como os alunos avaliam a própria qualidade de vida, 19 (16,52%) marcaram “ruim” ou “muito ruim” e 67 (58,26%) “boa” ou “muito boa”. Em relação a satisfação quanto a sua saúde, 36 alunos (31,30%) se consideraram “insatisfeitos” ou “muito insatisfeitos” e 41 (35,65%) como “satisfeitos” ou “muito satisfeitos”. Sobre a necessidade de precisar de algum tratamento médico para realizar as atividades diárias, 23 alunos (30%) responderam que não precisam, 40 (34,78%) tem pouca necessidade, enquanto 28 (24,34%) tem bastante necessidade. Quanto a capacidade de concentração, 22 alunos (19,13%) responderam que tem dificuldade, enquanto 34 (29,56%) conseguem se concentrar normalmente.

Além disso, 41 alunos (35,65%) responderam que apresentam pouca ou nenhuma energia para atividades do dia a dia, enquanto apenas 19 (16,52%) tem energia suficiente. Sobre as oportunidades de atividade de lazer, 50 (43,47%) consideraram como “poucas” ou “nenhuma” e 23 alunos (30%) como “muitas” ou “completamente”. Em relação a satisfação com o sono, 61 estudantes (53,04%) se mostram “insatisfeitos” ou “muito insatisfeitos” e 25 (21,73%) como “satisfeitos” ou “muito satisfeitos”. Quanto a capacidade de desempenhar as atividades dos dia a dia, 44 (38,26%) se sentem “insatisfeitos” ou “muito insatisfeitos”, enquanto 30 (26,08%) estão “satisfeitos” ou “muito satisfeitos”.

Ademais, com relação a frequência de sentimentos negativos, como mau humor, desespero, ansiedade e depressão, 40 alunos (34,78%) responderam que os possui “nunca” ou “algumas vezes”, 50 (43,47%) “frequentemente” ou “muito frequentemente” e 25 (21,73%) “sempre”. Quanto as relações pessoais com amigos, parentes, conhecidos e colegas, a maioria dos participantes (58,26%) se considera satisfeita. Em relação ao meio ambiente, a maioria

também se considera satisfeita com os meios de transporte (63,47%), com o acesso ao sistema de saúde (65,21%) e com as condições do local onde mora (80%).

4 DISCUSSÃO

Os resultados apresentados nesse estudo mostram que a maioria dos estudantes de medicina do Centro Universitário Faminas se considera feliz e satisfeita com a vida, apesar de já terem apresentado alguma dificuldade significativa ou crise emocional que interferiu no desempenho acadêmico. Além disso, a maior parte dos estudantes mostrou não ter energia suficiente e necessitar de algum tipo de tratamento médico para realizar as atividades diárias. Cabe ressaltar, ainda, a pouca disponibilidade para atividade de lazer, além de enfrentarem problemas com o sono e alta frequência de sentimentos negativos. Por fim, o quesito mais bem avaliado foi acerca do meio ambiente, através da satisfação com os meios de transporte, saúde e moradia.

A entrada na graduação em medicina exige que o indivíduo altere o seu estilo de vida. Uma dessas mudanças é deixar a cidade natal e os familiares para morar sozinho ou com colegas, o que pode impactar negativamente no bem-estar e na qualidade de vida durante a formação. O presente estudo mostrou, inclusive, que a maioria dos alunos moravam com os pais antes de ingressar na faculdade e a seguir passaram a viver sozinhos ou em repúblicas e pensões. No entanto, a correlação de que estudantes que moram sozinhos apresentam maiores taxas de ansiedade e depressão não foi confirmada por um estudo multicêntrico no Brasil (MAYER et al., 2016).

Nas questões gerais do WHOQOL-bref, acerca da percepção da própria qualidade de vida e da saúde, observou-se uma avaliação positiva dos participantes. Estudos realizados com acadêmicos de medicina da Universidade de Brasília (UnB) e na Pontifícia Universidade Católica de São Paulo (PUC-SP) também mostraram uma satisfação superior a 70% dos participantes. Entretanto, nesse primeiro estudo o domínio psicológico foi o que recebeu o pior escore na avaliação, com mais de 95% dos alunos relatando a frequente presença de sintomas negativos (DIAS et al., 2010; BAMPI et al., 2013).

É possível perceber que a maior parte dos acadêmicos da Faminas também relataram uma alta frequência de sentimentos negativos, além de já terem apresentado alguma crise emocional que interferiu no desempenho durante a graduação. Em 2019, uma meta-análise global expos uma prevalência de ansiedade variando de 29,2% a 38,7% entre os estudantes de medicina em todo o mundo. Para efeito de comparação, a prevalência de ansiedade na

população em geral não ultrapassa os 10%, como rastreado por outros estudos (MAIDEEN et al., 2015; QUEK et al., 2019). Além disso, uma meta-análise realizada com 62.728 estudantes demonstrou que a prevalência de sintomas depressivos em estudantes de medicina (41,3%) também é superior à prevalência da população em geral (28,0%) (PUTHRAN et al., 2016). Assim, tendo em vista que a ansiedade e a depressão implicam em diversas outras condições, como pior desempenho acadêmico, transtorno por abuso de substância e suicídio, ela não pode ser menosprezada pelas escolas médicas brasileiras (MAYER et al., 2016; QUEK et al., 2019).

Associado a isso, a maioria dos participantes do estudo também apresentaram queixas em relação a falta de energia, além da necessidade de algum tratamento médico para realizar as atividades diárias. Um estudo realizado na Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS) constatou o uso de agentes estimulantes em quase 80% dos alunos, sem diferença significativa entre os do primeiro e sexto ano. No entanto, o uso de vários medicamentos foi relatado por 42,8%, destacando-se os indivíduos do sexto ano (BASSOLS et al., 2014). Cabe ressaltar, ainda, que a má qualidade da saúde mental nos estudantes é um preditor para o sofrimento após a formação. No Brasil, mais de 50% dos médicos apresentam algum transtorno psiquiátrico, como ansiedade, depressão e síndrome de Burnout e 5% tem sentimentos de infelicidade, desesperança e ideação suicida (MEYER et al., 2012).

Sobre as atividades de lazer, o questionário apontou que parte expressiva dos alunos realizam pouca ou nenhuma. Tal fato pode ser justificado pela educação médica ser considerada um dos programas de formação mais exigentes acadêmica e emocionalmente (QUEK et al., 2019). Esse ponto tem estreita relação com a alta carga horária exigida pelos cursos de medicina no Brasil, os quais carecem de dedicação integral dos alunos por um período mínimo de 6 anos, posteriormente acrescidos de residência médica e outras especializações. Em outros estudos o lazer também se mostra comprometido pelo excesso de cobrança e carga horária extensa, apesar de ser indispensável à manutenção de uma vida equilibrada (BAMPI et al., 2013).

A prática de atividade física também é comprometida pela sobrecarga acadêmica, como demonstrado por Martins e outros (2010). Um estudo realizado com acadêmicos de medicina no Ceará mostrou que as chances de desenvolver depressão eram de 2 a 3 vezes maior naqueles que praticavam atividade física esporadicamente ou raramente, em comparação aos que sempre realizavam (PAULA et al., 2014). Além disso, esse hábito tem fator protetor contra a depressão. Um estudo realizado na Alemanha mostrou que os praticantes regulares entre 14 e 24 anos tinham menor incidência de transtornos depressivos (STRÖHLE et al., 2007). No

entanto, o sedentarismo pode estar relacionado a sintomas como falta de energia e apatia (VIEIRA et al., 2021).

Em relação a qualidade do sono a maioria dos alunos também se mostrou insatisfeita. Nesse sentido, cabe ressaltar que o tempo de sono inferior a seis horas diárias acarreta em maior probabilidade de depressão entre os estudantes universitários, em comparação aos que dormem por tempo superior. Em adolescentes, a restrição de sono pode provocar aumento do humor negativo e redução na capacidade de regular as emoções, enquanto nos adultos pode levar a alterações cognitivas e de humor (MOHAN; XIAOFAN; YINGXIAN, 2017; VIEIRA et al., 2021; XU et al., 2021).

No que concerne as relações interpessoais com amigos, parentes, conhecidos e colegas, quase 60% dos acadêmicos se mostraram satisfeitos. Resultado semelhante foi obtido em estudo realizado na Escola Multicampi de Ciências Médicas do Rio Grande do Norte / UFRN (EMCM), em Caicó, em que 55,6% dos participantes avaliaram de forma positiva as relações sociais (SANTOS et al., 2021). O curso de medicina, por ser em tempo integral, amplia o fortalecimento dos laços dos alunos entre si. A literatura expõe, inclusive, que a intensificação das relações interpessoais é parte fundamental para estimular a resiliência, a qual, por sua vez, melhora a qualidade de vida e a percepção do ambiente educacional (TEMPSKI et al., 2015).

Por fim, em relação a satisfação com o meio ambiente em que vive, outros estudos realizados em faculdades de medicina do interior também apontaram uma visão positiva sobre os meios de transporte, o sistema de saúde e o local onde residem. Em comparação com as grandes capitais, os menores índices de violência, menor custo de vida e menos trânsito podem ser apontados como variáveis favoráveis aos moradores do interior (SANTOS et al., 2021). Além disso, um estudo multicêntrico realizado em 22 escolas de medicina do Brasil mostrou que os estudantes nas áreas rurais apresentam menos depressão e níveis mais baixos de ansiedade quando comparados às capitais (MAYER et al., 2016).

5 CONCLUSÃO

Os dados apresentados indicam que a maior parte dos acadêmicos de medicina do Centro Universitário Faminas se consideram com uma boa qualidade de vida além de estarem satisfeitos com as relações pessoais, com a saúde, meios de transporte e moradia. Esses últimos, no entanto, são favorecidos pela instituição do estudo localizar-se em uma cidade do interior, sem as dificuldades de acesso aos serviços básicos apresentadas pelos grandes centros.

Por outro lado, o que a maior parte da pesquisa demonstrou é que alunos possuem um comprometimento da sua qualidade de vida em detrimento das atividades estudantis. Mais de

um terço relatou alta frequência de sentimentos negativos, como ansiedade e depressão, o que é refletido no alto índice de profissionais médicos que possuem transtornos psiquiátricos e utilizam medicações ansiolíticas. Nesse sentido, também foi observado que a maior parte dos alunos já apresentaram alguma perturbação emocional que interferiu no desempenho acadêmico, podendo ser justificado pela cobrança pessoal, familiar e da própria instituição.

Merece destaque ainda o fato de que a sobrecarga estudantil consome um tempo excessivo na vida dos futuros médicos, resultando em poucas oportunidades de lazer, distúrbios do sono e falta de energia para as atividades diárias. Como consequência, mais de um quarto dos participantes responderam que necessitam de tratamento médico para realizar as atividades diárias. A soma desses fatores acarreta em uma maior chance de transtornos de humor, além de ser um preditor para o sofrimento após a formação.

Diante de todos os expostos na presente pesquisa e, corroborados por estudos semelhantes, torna-se evidente que a saúde mental dos estudantes de medicina é negligenciada em detrimento das atividades acadêmicas. No entanto, pelas limitações inerentes a qualquer estudo transversal descritivo, outros trabalhos devem ampliar e aprofundar o tema a fim de compreender melhor os dados expostos e promover novas correlações. Dessa forma, torna-se claro a necessidade de revisão do sistema de ensino das escolas médicas do Brasil, além da implementação de medidas profiláticas de suporte psicológico em ampla escala a fim de gerar profissionais capazes de zelar pela vida de seus pacientes.

6 REFERÊNCIAS

BAMPI, L. N. S., *et al.* **Qualidade de vida de estudantes de medicina da Universidade de Brasília.** Rev. bras. educ. med., vol. 37, n. 2, pág. 217-225, 2013. Disponível em <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0100-55022013000200009&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 12 nov. 2021.

BASSOLS, A. S. M., *et al.* **First- and last-year medical students: Is there a difference in the prevalence and intensity of anxiety and depressive symptoms?** Rev. Bras. Psiquiatr., São Paulo, v. 36, n. 3, pág. 233-240, 2014. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-44462014000300233>. Acesso em: 14 nov. 2021.

BERNARDES, K. A. G. **Qualidade de vida de agentes comunitários de saúde de um município da região oeste do Estado de São Paulo.** 2008. 93f. Dissertação (Mestrado em Saúde Pública) – Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto, Universidade de São Paulo, Ribeirão Preto, 2008.

DIAS, J. C. R., *et al.* **Qualidade de vida em cem alunos do curso de medicina de Sorocaba - PUC/SP.** Rev Bras Educ Med., vol. 34, n. 1, 2010. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0100-55022010000100014>. Disponível em

<<https://www.scielo.br/j/rbem/a/m7rqnw9tkwSyW3TwbyR3WRL/abstract/?lang=pt>>. Acesso em: 12 nov. 2021.

DYRBYE, L. N., *et al.* **Burnout among U.S. medical students, residents, and early career physicians relative to the general U.S. population.** Acad Med., vol. 89, n. 3, 2014. DOI: 10.1097 / ACM.0000000000000134. Disponível em <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24448053/>>. Acesso em: 13 nov. 2021.

DYRBYE, L. N., *et al.* **Systematic review of depression, anxiety, and other indicators of psychological distress among U.S. and Canadian medical students.** Acad Med., vol. 81, n. 4, 2006. DOI: 10.1097/00001888-200604000-00009. Disponível em <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16565188/>>. Acesso em: 12 nov. 2021.

INTELIGÊNCIA EM PESQUISA E CONSULTORIA – IPEC. **Pesquisa de Opinião Pública sobre Saúde Mental. 2021.** Disponível em <<https://www.ipec-inteligencia.com.br/pesquisas/>>. Acesso em: 12 nov. 2021.

LIMA, R. L., *et al.* **Estresse do Estudante de Medicina e Rendimento Acadêmico.** Rev. bras. educ. med., vol. 40, n. 4, pág. 678-84, 2016. DOI: <https://doi.org/10.1590/1981-52712015v40n4e01532015>. Disponível em <<https://www.scielo.br/j/rbem/a/BTjMgbCjxGRwjVJnndhFvPK/?lang=pt>>. Acesso em: 12 nov. 2021.

MAIDEEN S. F. K., *et al.* **Prevalence, associated factors and predictors of anxiety: A community survey in Selangor, Malaysia.** BMC Psychiatry, vol. 15, 2015. DOI: 10.1186/s12888-015-0648-x. Disponível em <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4620008/>>. Acesso em: 12 nov. 2021.

MARTINS, M. C. C., *et al.* **Pressão arterial, excesso de peso e nível de atividade física em estudantes de universidade pública.** Arq. Bras. Cardiol., vol. 95, n. 2, 2010. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0066-782X2010005000069>. Disponível em <<https://www.scielo.br/j/abc/a/kkqV7GHpwVcThN4jTxZfYZJ/abstract/?lang=pt>>. Acesso em: 13 nov. 2021.

MAYER, F. B., *et al.* **Fatores associados à depressão e ansiedade em estudantes de medicina: um estudo multicêntrico.** BMC Med Educ., vol. 16, n. 1, 2016. DOI: 10.1186 / s12909-016-0791-1. Disponível em <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27784316/>>. Acesso em 13 nov. 2021.

MEYER, C., *et al.* **Qualidade de vida e estresse ocupacional em estudantes de medicina.** Rev. bras. educ. med., vol. 36, n. 4, 2012. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0100-55022012000600007>. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/rbem/a/KSy7qHgGNxHZQyqjgRHS5bB/abstract/?lang=pt>>. Acesso em: 11 nov. 2021.

MINAYO, M. C. S.; HARTZ, Z. M. A.; BUSS, P. M. **Qualidade de vida e saúde: um debate necessário.** Ciênc. saúde coletiva, vol. 5, n. 1, 2000. DOI: <https://doi.org/10.1590/S1413-81232000000100002>. Disponível em <<https://www.scielo.br/j/csc/a/MGNbP3WcnM3p8KKmLSZVddn/?lang=pt>>. Acesso em: 13 nov. 2021.

MOHAN, J., XIAOFAN, G., YINGXIAN, S. **Association between sleep time and depression: a cross-sectional study from countries in rural Northeastern China.** J Int Med Res., vol. 45, n. 3, pág. 984–992, 2017. DOI: 10.1177/0300060517701034. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5536416/>>. Acesso em: 13 nov. 2021.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE – OMS. **Depression and Other Common Mental Disorders: Global Health Estimates.** Geneva: World Health Organization, 2017. Disponível em <<http://www.who.int>>. Acesso em: 12 nov. 2021.

PAULA, J. A., *et al.* **Prevalência e fatores associados à depressão em estudantes de medicina.** Rev. bras. crescimento desenvolv. zumbir., vol. 24, n. 3, pág. 274-281, 2014. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-12822014000300006&lng=pt&nrm=iso&tlng=pt>. Acesso em: 15 nov. 2021.

PUTHRAN, R., *et al.* **Prevalence of depression amongst medical students: a meta-analysis.** Med Educ., vol. 50, n. 4, pág 456-68, 2016. DOI: 10.1111/medu.12962. Disponível em <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26995484/>>. Acesso em: 15 nov. 2021.

QUEK, T. T., *et al.* **The Global Prevalence of Anxiety Among Medical Students: A Meta-Analysis.** Int J Environ Res Public Health, vol. 16, n. 15, 2019. DOI: 10.3390/ijerph16152735. Disponível em <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6696211/>>. Acesso em: 12 nov. 2021.

SANTOS, H. A., *et al.* **Fatores associados à qualidade de vida de estudantes de medicina em uma universidade do interior do nordeste brasileiro.** Rev. bras. educ. med., vol. 45, n. 3, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1590/1981-5271v45.3-20210042>. Disponível em <<https://www.scielo.br/j/rbem/a/ztpNT49TCMX9BL3r465kZrs/?lang=en#>>. Acesso em: 12 nov. 2021.

STRÖHLE, A., *et al.* **Physical activity and prevalence and incidence of mental disorders in adolescents and young adults.** Psychol Med. vol. 37, n. 11, pág. 1657-66, 2007. DOI: 10.1017/S003329170700089X. Disponível em <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17579930/>>. Acesso em: 14 nov. 2021.

TABALIPA, F. O., *et al.* **Prevalência de ansiedade e depressão entre estudantes de medicina.** Rev. bras. educ. med., vol. 39, n. 3, 2015. DOI: <https://doi.org/10.1590/1981-52712015v39n3e02662014>. Disponível em <<https://www.scielo.br/j/rbem/a/dhNzFb9S8G57t9fVKmyF85f/?lang=en>>. Acesso em: 12 nov. 2021.

TEMPSKI, P., *et al.* **Relação entre Resiliência do Estudante de Medicina, Ambiente Educacional e Qualidade de Vida.** PLoS One., vol. 10, n. 6, 2015. Disponível em <<https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0131535>>. Acesso em: 14 nov. 2021.

VASCONCELOS, T. C., *et al.* **Prevalência de Sintomas de Ansiedade e Depressão em Estudantes de Medicina.** Rev. bras. educ. med., vol. 39, n. 1, 2015. DOI: <https://doi.org/10.1590/1981-52712015v39n1e00042014>. Disponível em <<https://www.scielo.br/j/rbem/a/SVybyDKKBCYpnDLhyFdBXxs/?lang=pt>>. Acesso em: 13 nov. 2021.

VIEIRA, F. S. T., *et al.* **Comportamentos relacionados ao estilo de vida e sintomas depressivos em estudantes universitários.** Cad. Saúde Pública, vol. 37, n. 10, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1590/0102-311X00202920>. Disponível em <https://www.scielo.br/j/csp/a/mJxsLp4KynSjvDXtYs9pkRr/abstract/?lang=en>. Acesso em: 12 nov. 2021.

WHOQOL-BREF: introduction, administration, scoring and generic version of the assessment. **Programme on mental health.** Geneva, 1996. Disponível em <http://www.who.int>. Acesso em: 12 nov. 2021.

XU, Y., *et al.* **The contribution of lifestyle factors to depressive symptoms: A cross-sectional study in Chinese college students.** Psychiatry Res., 2016. DOI: 10.1016/j.psychres.2016.03.009. Disponível em <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27565695/>. Acesso em: 12 nov. 2021.