ARTIGO ORIGINAL

Transtorno mental comum em estudantes de medicina: PBL versus tradicional

Common mental disorder in medicine students: PBL versus traditional learning

Alberone Ferreira Gondim Sales

Universidade Estadual de Roraima, E-mail: alberonegondim@gmail.com

Iara Guilhermina Vasconcelos

Universidade Estadual de Roraima, E-mail: iaraguilhermina111@gmail.com

Yanka Costa Carvalho

Universidade Estadual de Roraima, E-mail: yankacostacv@gmail.com

Loeste de Arruda Barbosa

Universidade Estadual de Roraima, E-mail: loeste.arruda@gmail.com

Resumo: Transtorno Mental Comum (TMC), prevalente entre os estudantes de medicina, evidencia a existência de fatores correlacionados aos hábitos de vida e métodos de ensino. Objetivando analisar qualitativamente esses fatores associados à prevalência do TMC nesses acadêmicos, este estudo é descritivo e exploratório, de cunho comparativo, envolvendo as duas universidades de medicina da cidade de Boa Vista (Roraima), que possuem métodos de ensino distintos: aprendizagem baseada em problemas (ABP) e tradicional. Aplicou-se o Self-Reporting Questionnaire-20, em seguida, selecionaram-se apenas alunos que apresentavam TMC, mediante o questionário, para participar de entrevistas semiestruturadas por meio da Saturação de Dados e Análise de Conteúdo. Participaram 114 estudantes, 52 da UERR e 62 da UFRR, dentre os quais foram selecionados 11 da UERR e 11 da UFRR para entrevista, e foram criadas 3 categorias. Constataram-se graus elevados de TMC, independente do método, no entanto, para os acadêmicos do ensino tradicional, preponderantemente pela carga horária curricular, limitando o autocuidado e a prática de hábitos saudáveis, enquanto que para os da ABP ressaltam-se as dificuldades de gestão de tempo e a concentração das demandas acadêmicas em poucos dias de ensino. Não obstante, notaram-se que as atividades extracurriculares foram determinadas como fator estressor para o método tradicional, e de alívio para o ABP. Fazem-se necessárias intervenções em relação à saúde mental dos discentes, para ampliar o controle emocional e a qualidade de vida tão defasada nos profissionais médicos.

Palavras-Chave: Ensino. Metodologia. Saúde mental.

Abstract: Common Mental Disorders (CMD), highly prevalent between medicine students, demonstrate the existence of factors correlated to life habits and learning methodology. The objective is to qualitatively analyze those associated factors to the CMD prevalence in medicine academics, this essay is descriptive, exploratory and comparative, involving both medicine universities in the city of Boa Vista (RR), which use distinct teaching methods: Problem Based Learning (PBL) and traditional learning. It was applied the Self-Reporting Questionnaire-20, followed by the selection of a few students that resulted positive for CMD, by questionnaire, to a semi structured interview, based on the Data Saturation and Content Analysis. Participated 114 students, 52 from UERR and 52 from UFRR, among which were selected 11 from UERR and 11 from UFRR for the interview, resulting in 3 categories. It was perceived a high degree of CMD, independently of the method, although, for the traditional method's students, ruling the high workload, what limits the selfcare and the healthy habits cultivation, while the PBL's students highlighted the time management difficulties and the density of academic demands on few days of class. Despite that, it was noted that extracurricular activities were a stressful factor for traditional's students, and a relieve for PBL. Interventions are necessary aimed to improve the mental health of medicine students, amplifying the emotional intelligence and life quality, so outdated among health care professionals.

Key words: Teaching. Methodology. Mental health.

Recebido em: 05/06/2020

Aprovado em: 07/07/2020

INTRODUÇÃO

A entrada na universidade cada vez mais precoce se configura em um grande desafio para as instituições. A adaptação a esse processo muitas vezes torna-se difícil, o que reflete em uma alta taxa de abandono, principalmente nos primeiros semestres, associada a vários fatores, tais como: problemas econômicos, desorientação profissional, baixo desempenho, dentre outros (PÉREZ, 2009). Muitos desses fatores podem trazer desequilíbrio à saúde mental do estudante.

A saúde mental é uma subárea que está inserida na saúde geral das pessoas e interfere diretamente em sua qualidade de vida, haja visto que é uma junção do estado emocional e cognitivo do sujeito (ARAÚJO; DA SILVA; DA SILVA, 2018). Essa subárea como campo de conhecimento e subjetividade inclui um espectro que implica o sofrimento humano e os transtornos mentais (BOLSONI, 2016), frequentemente presentes em universitários, principalmente na área de saúde (ANSOLIN, 2015; HOPE et al., 2014). Dentre os agravos relacionados à saúde mental, um dos mais prevalentes em estudantes da área da saúde é o transtorno mental comum (TMC) com destaque de prevalência e incidência nos cursos de medicina.

Os TMC são distúrbios psiquiátricos caracterizados por sintomas não psicóticos que comprometem o desempenho de atividades diárias, inclusive padrão de sono, mas que são insuficientes para concluir diagnóstico patológico formal (PEREIRA; PADOIM; JUNIOR, 2014; FERREIRA, 2016). Porém, há sintomas recorrentes, tais como: como irritabilidade; fadiga; dificuldade de concentração, insônia (SANTA; CANTILINO, 2016; FERREIRA, 2016).

Cursos de Medicina são reconhecidos como ambientes estressantes, relacionados com altos índices de TMC podendo estar presentes em até 50% dessa população, que na maior parte das vezes tem um efeito deletério sobre o desempenho discente, sobre a saúde física e bem-estar psicossocial (SARAVAN, 2014; ANDRADE et al., 2014; CERQUEIRA; LIMA, 2014; SANTA; CANTILINO, 2016; ARAGÃO, 2017).

Dentre os estressores contribuintes para o surgimento dos TCM, nesses estudantes, estão: inicialmente um vestibular extremamente competitivo; o curso longo e que, nos moldes flexnerianos tradicionais, adia o contato médico-paciente e pode ocasionar frustração ao acadêmico; o ritmo de plantões; a escolha da especialidade; contato com pacientes graves ou terminais e a metodologia no ensino superior que é bastante diferente do ensino médio (TENÓRIO et al., 2016). Ou seja, os fatores desencadeante para o surgimento de TMC estão relacionados ao processo de ensino-aprendizagem.

Embora ainda minoria, é crescente o número de instituições de ensino médico que adotam a metodologia de Aprendizado Baseado em Problemas (ABP) no lugar da metodologia clássica ou tradicional. Nesse contexto, o ABP caracteriza-se pelo desenvolvimento da capacidade do estudante de

construir ativamente sua aprendizagem, utilizando-se do raciocínio crítico, habilidades de comunicação e outras competências necessárias para resolução de casos clínicos (BELFOR, JIULYANNE ANDRADE et al, 2018).

A utilização da ABP nos cursos de medicina no Brasil é recente quando comparada com o método tradicional, e pesquisas que envolvem a saúde mental de estudantes de medicina no modelo ABP ainda são tímidas. Alguns estudos têm se debruçado em comparar o modelo tradicional e ABP sobre a saúde mental em estudantes de medicina há demonstração que os níveis de estresse são menores em estudantes de medicina no modelo ABP (SOUZA; MENEZES, 2005) outros estudos evidenciaram que estresse e sofrimento psíquico permanecem elevados mesmo na metodologia ABP (GUIMARÃES; SANTOS, 2005) (TENÓRIO et al., 2016), no entanto, não foi encontrada pesquisa comparativa com foco em TMC.

Nesse sentido surgiu o interesse de estudar a prevalência de TMC, suas causas e consequências de modo comparativo entre um recém-criado curso de medicina da Universidade Estadual de Roraima (UERR), com metodologia tradicional, e o curso de medicina da Universidade Federal de Roraima (UFRR), que tradicionalmente utiliza ABP, ambas com os cursos de medicina na cidade de Boa Vista, capital do Estado de Roraima

Considera-se que a busca pela identificação TMC entre estudantes universitários seja uma ferramenta de grande utilidade para atenuar suas causas e reflexos na vida pessoal, acadêmica e profissional. Autores relatam que muitas vezes esses transtornos perpassam o tempo de formação e atingem o profissional, pois níveis de perturbações emocionais em médicos jovens parecem estar aumentando e existem elevadas taxas de suicídio, estando entre as principais causas de morte (SANTA; CANTILINO, 2016).

Portanto, tendo em vista o sofrimento psíquico consequente e sua relação com a qualidade de vida e da formação médica em questão, faz-se primordial investigar os possíveis vínculos entre TMC e a metodologia adotada pelas instituições, uma vez que essas conexões podem elucidar a insuficiência de dados sobre o assunto (ARAGÃO, 2017). Nessa perspectiva, esse estudo teve como objetivos: Analisar as condições estressoras preponderantes de cada metodologia; Estudar a correlação entre hábitos de vida saudáveis e o sistema de ensino e entender a influência das atividades extracurriculares e inserção nos serviços médicos.

MATERIAL E MÉTODOS

Trata-se de um estudo qualitativo com abordagem descritiva e exploratória de cunho comparativo envolvendo estudantes de medicina da UERR e UFRR que possuíam TMC. No intuito de identificar os alunos que tinham TMC foi aplicado o instrumento SRQ-20 em todos os estudantes de medicina das duas universidades supracitadas que atendessem os seguintes critérios de inclusão:

matrícula regular no segundo semestre do curso de medicina, ser maior de 18 anos, estar presente na universidade no dia que os pesquisadores aplicaram o SRQ-20 e assinatura do termo de consentimento livre e esclarecido o qual explicitava que em caso de TMC positivo poderiam ser selecionados para uma entrevista em um momento posterior.

O SRQ-20 foi desenvolvido em 1980 pela Organização Mundial da Saúde e validado no Brasil, composto por 20 questões com respostas “sim” ou “não” (MARI, 1986, GONÇALVES; STEIN; KAPCZINSKI, 2008). Ele é útil para o rastreamento, e não diagnóstico, de casos de sofrimento mental, sendo que os sintomas listados devem ser respondidos de forma afirmativa ou negativa, caso os tenha sentido ou não nos últimos 30 dias. Somando-se a pontuação total, caso esta seja maior ou igual a 7, o indivíduo é tido como TMC positivo (GONÇALVES; STEIN; KAPCZINSKI, 2008).

Participaram dessa etapa do estudo 114 estudantes: 52 da UERR e 62 da UFRR. Após a análise dos dados obtidos pela aplicação do SQR-20, na qual foram separados os estudantes que se classificaram em TMC positivo. Apenas os estudantes com TMC foram elegíveis para participar da entrevista. A seleção dos convidados para as entrevistas priorizou os estudantes que tiveram números mais altos de respostas sim no SQR-20 e total de participantes entrevistados foi obtido pela técnica de saturação de dados (SAUNDERS et al, 2018).

O roteiro de entrevista semiestruturado foi elaborado pelos autores, bem como a gravação e transcrição dos áudios. Cada entrevista durou aproximadamente 30 minutos e ocorreu em locais reservados nas universidades. As entrevistas continham perguntas que versavam sobre o insight dos estudantes em relação aos seus hábitos de vida, percepções de saúde mental e suas correlações com as atribuições acadêmicas. A análise das entrevistas foi feita pela análise de conteúdo segundo Bardin (2008).

Esse estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da UERR, sendo o número de protocolo 3.167.476 e CAAE 03692818.5.0000.5621. Todos os participantes desse estudo assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, em consonância com a resolução 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde (CNS), que estabelece as normas e diretrizes nas pesquisas com Seres Humanos. Para preservar o anonimato das identidades dos entrevistados, seus depoimentos receberam a seguinte codificação: letra ‘E’ seguidas de um número que representa a entrevista em questão seguida da sigla da universidade de pertencimento. Uma dada codificação sempre representa a mesma entrevista.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Participaram da pesquisa 114 estudantes, 52 da UERR e 62 da UFRR, entre os quais foram escolhidos 11 da UERR e 11 da UFRR para entrevista, baseado no critério de saturação de dados.

Com base nesses relatos captados, foram construídas três categorias intituladas: “Fatores

estressores: PBL versus Tradicional”; “Faculdade e Autocuidado”; “Atividade extracurricular e inserção precoce no serviço médico”.

1 - Fatores estressores: PBL versus Tradicional

Nesta categoria se analisam diferenças entre os fatores que reforçam TMC particulares aos métodos de ensino médico PBL e tradicional. Selecionaram-se falas de estudantes, divididas por universidade, que mencionaram desgaste emocional frente a uma demanda específica da metodologia de seu curso, a seguir:

-[...] a rotina puxada da faculdade e, tipo, minha vida é só resumida a isso e eu não poder voltar para casa para almoçar, eu tenho que ficar aqui direto. Então, passar 12 horas direto na faculdade, seguidas, sem poder descansar, é uma coisa que... sei lá, puxada, cansativo. (E20 - UERR)

- É... muitas aulas, muitos conteúdos passados para a gente, e a gente não tem tempo pra estudar porque tem aula o dia todo. É... isso. Minha vida é só faculdade só praticamente... (E15 - UERR)

-[O desgastante é] Acho que a sala de aula mesmo, a questão de ter que estar lá dentro e ter que estar cumprindo horário. Ah, eu tenho que estar tal hora e... E seu eu não tiver eu vou ganhar falta e vou reprovar por isso... (E4 - UERR)

Percebe-se, por meio dessas falas, que as aulas na universidade tradicional têm uma carga horária muito extensa e exaustiva, com aulas em tempo integral, com raros horários livres, restando aos alunos pouco ou nenhum tempo para descanso, lazer, autocuidado ou fixação do conteúdo das aulas mediante estudo individual. Dessa forma, muitos alegam que sua vida resume-se à faculdade, queixam-se de passarem muito tempo na instituição, de pouco tempo para repassar o conteúdo e de um cansaço exacerbado. Sendo assim, tais condições tornaram-se um fator preponderante para os altos índices de TMC nesta população.

Primeiramente, a falta de lazer e ócio é um agravante de saúde para os acadêmicos de medicina, diretamente ligado ao excesso de carga horária do curso (OLAVE et al., 2016). Do mesmo modo, foi encontrado que neste estudo os estudantes referem a falta de lazer como um evento estressor coligado ao ensino tradicional, que, por sua vez, requer presença em sala de aula por um tempo excessivo.

Nesse sentido, foi provado por Lins (2015) que os acadêmicos do curso tradicional têm baixa qualidade de vida, indicando que, para os estudantes de medicina, há prevalentemente uma falta de hábitos saudáveis, autocuidado e autopercepção ou insight da própria vitalidade, variando a saúde psicológica (AYALA et al., 2018). De mesma maneira, foi relatado pelos entrevistados uma relação negativa ímpar entre autocuidado e ensino tradicional, de novo devido a alta

demanda de tempo, cobrança de aprendizado o que dificulta a preservação de hábitos que conservem saúde.

Por conseguinte, segundo os relatos coletados, essa demanda de horários também afeta o desenvolvimento acadêmico do estudante, pois projeta o tempo hábil de estudo para dentro da sala de aula, dificultando o estudo individual. Estudos que constem esse achado são escassos na literatura, portanto maiores investigações sobre o assunto são necessárias.

Contudo, a própria rotina universitária se enquadra como desestruturadora da humanização em saúde, por meio da exclusão do corpo ativo do aluno, o qual encontra-se adoecido pela demanda vertical. Estudos que expõem metodologias mais inclusivas já existem, como Benedetto e Gallian (2018), e foram capazes de aliviar a tensão e sofrimento emocional dos alunos.

Já com os alunos do ensino PBL, idealizava-se inicialmente que - pelo fato de não terem aulas diariamente como no ensino clássico - não se encontrariam o mesmo esgotamento psíquico frente à rotina universitária como no outro modelo de ensino. No entanto, esse pensamento foi fortemente contrariado considerando-se que no PBL a cobrança foi considerada elevada e concentrada em poucos dias da semana, além de que muitos não conseguem se organizar para estar com suas tarefas e estudos concluídos para o próximo encontro na universidade, deixando-os constantemente apreensivos com os horários a serem cumpridos. Como se pode perceber pelos relatos abaixo:

-[...] então é tanto uma questão de conteúdo quanto de prazo também, por exemplo as vezes tem que entregar prova, trabalho, relatório e prova no mesmo dia e a noite aí tem tutorial e estudar para a prova de outra matéria então essa agonia dos professores. (E11 - UFRR)

-[...] Prova, trabalho e essas coisas. Aí eu fico muito ansiosa por que eu penso: Eu não consigo me concentrar em fazer aquela coisa naquele momento. Aí eu fico pensando em todas as outras coisas que eu tenho que fazer e aquilo e isso me deixa muito nervosa e estressada... (E6 - UFRR)

Consta na literatura que o estudante de medicina do modelo PBL sofre com a alternância do método de ensino tradicional do nível médio para o novo ensino universitário (MORI; VALENTE; NASCIMENTO, 2012). Esse achado é relevante para esse estudo, uma vez que faz parte da fala de muitos entrevistados a dificuldade de se adequar ao novo modelo, principalmente no gerenciamento da demanda acadêmica, agora ativa no modelo PBL.

Não obstante, há ainda outra dificuldade de adequação ao novo modelo: a gestão de tempo. Segundo Torres, Sampaio e Caldeira (2019), os alunos do modelo PBL possuem dificuldades em organizar o tempo disposto ao estudo, agora que não possuem a obrigação de presença em sala de aula, orquestrada

pelo professor. Em nosso estudo, percebe-se que diversos entrevistados relatam a desorganização de seus horários como um fator estressante importante e terminam por não conseguir cumprir suas atividades em horário hábil para os encontros, mesmo estes sendo espaçados.

Em estudo comparativo recente, Tenório et al (2016) encontrou também a falta de tempo e sobrecarga como grandes estressores entre os estudantes, no entanto, em seu estudo, poucas diferenças foram notadas entre os dois modelos de ensino. Aqui, percebe-se que o tempo e a cobrança se diluem em vários encontros graduais no modelo tradicional, enquanto no modelo PBL ambos são concentrados em pequenos encontros, contando assim com maior habilidade dos alunos em organização, o que contribui para o desgaste emocional.

Frente ao exposto, constata-se que a transição brusca do aluno para o papel principal no ensino, ficando o professor em segundo plano, pode ser comumente prejudicial ao discente, pois o mesmo não recebe instruções suficientes para adequar-se à nova realidade (DE SOUZA; DOURADO, 2015). Caberia à universidade do modelo PBL fornecer tais ferramentas, reduzindo assim o sofrimento causado por essa mudança de ensino. Em estudo que analisa os métodos de acesso à informação dos estudantes de medicina, Lorena et al. (2019) provou que os acadêmicos carecem de instrução sobre maneiras adequadas de pesquisa de conteúdo, aprendem, portanto, apenas como consequência da forte cobrança.

2 - Faculdade e Autocuidado

Nesta categoria, uniram-se falas dos acadêmicos que representam o sofrimento psíquico frente às demandas estressantes, já descritas, da universidade, e como elas impedem o autocuidado. Inicialmente, observam-se discursos que demonstram como a faculdade restringe a prática de hábitos de cuidado pessoal e até mesmo o desenvolvimento de tarefas imprescindíveis para o cotidiano.

- É tem a ver, porque a... a... tipo... o tempo corrido da faculdade. É tradicional né? A gente tem que estar na aula né? Direto... Então é... Tipo assim... A gente não tem tempo para se cuidar. (E2 - UERR)

- É [estressante] conciliar a faculdade com a casa. É preocupação com a feira [...], medo de não ser proveitoso. (E1 - UERR)

- É estressante ter que acordar cedo... Ter que fazer almoço, arrumar casa e conciliar tudo isso com os horários da faculdade. (E8 - UFRR)

- [...] como eu não tenho o mínimo de organização acabo me sobrecarregando porque eu fico sabendo de última hora e dependendo dos outros, do grupo e aí que faço. [...] Eu acabo não tendo tempo pra dormir direito e qualquer hora que eu tenho livre eu quero ficar dormindo. (E5 - UFRR)

Nesse sentido, para os dois métodos (ABP e tradicional), ambos alunos se sentem impossibilitados, frente às demandas universitárias, de realizar práticas saudáveis e, até mesmo, importantes para a rotina diária. Portanto, é perceptível que a graduação em medicina, independente de sua metodologia de ensino, tornou-se uma barreira para o desenvolvimento de práticas saudáveis e do cuidado com a rotina pessoal.

No entanto, similarmente a subcategoria anterior, existem importantes diferenças qualitativas nas falas dos alunos: para PBL, existe notável falta de gestão de tempo, enquanto que para o método tradicional, há excesso de carga horária, impedindo o desenvolvimento do autocuidado.

Desse modo, os achados deste estudo convergem para a conclusão da pesquisa de Olave et al. (2016), que demonstram que a sobrecarga estudantil dos acadêmicos do método tradicional é um agente deletério na prática de hábitos saudáveis, atividades físicas e no âmbito social e lazer. Portanto, a metodologia de ensino é forte contribuição para o desgaste emocional, ao mesmo tempo que o excesso de carga é barreira para práticas de atividades de autocuidado, como consta nas falas dos entrevistados acima.

Em relação aos alunos da universidade ABP, de maneira similar aos resultados dessa pesquisa, De Andrade et al. (2019) concluiu que os estudantes sofrem com a quebra da metodologia de modelo tradicional do ensino médio para a universidade, sofrimento este que, ao longo do curso, torna-se cada vez melhor gerido pelo aluno. Em nosso estudo, foi possível observar que a gestão pessoal é, de fato, um grande fator de estresse psíquico para os estudantes do ABP, tornando a faculdade um obstáculo no desenvolvimento de práticas de autocuidado.

Diante disso, pode-se citar RONN et al. (2019), cujo estudo evidenciou o sentimento de desamparo dos alunos em relação ao novo modelo de ensino, principalmente por vincular a resolução de problemas apenas a um aprendizado de nível clínico, condizente com o ciclo básico. Destarte, é um relevante fato que os alunos do ensino ABP precisam de melhor orientação em relação a metodologias de autocuidado, estudo direcionado e gestão de tempo.

Um estudo também comparativo entre metodologias de ensino médico concluiu que o principal fator estressor dos estudantes é a falta de tempo para lazer (TENÓRIOI et al., 2016). Contudo, ao adicionar os resultados aqui obtidos, pode-se afirmar que não é resolutivo a exclusiva ampliação de janelas verdes no cronograma do aluno, uma vez que, apesar do método PBL exigir menos presença em sala de aula, a falta de organização, gestão temporal e pessoal sobressai a liberdade de tempo, desencadeando sofrimento similar ao método tradicional, que exige demasiadamente uma carga horária extensa.

Essa temática possui grande relevância na questão de desenvolvimento cognitivo dos estudantes, pois o estresse é tido como um fator limitante de conhecimento e rendimento e fator causal e agravante de processos patológicos físicos e mentais (RIBEIRO; RAIESKI; MACHADO, 2019). Isto é, para o progresso

da qualidade do ensino médico, faz-se importante incluir precauções e intervenções no âmbito da saúde mental dos discentes, possibilitando uma evolução plena dos fatores cognitivos e bem estar que podem interferir no ambiente universitário, conforme os achados desta pesquisa.

Como consequente, a abstinência de autocuidado reflete em sintomas de sofrimento psicossomático verbalizados por falas dos alunos de ambas metodologias, como as abaixo:

- [...] a minha digestão, por exemplo, quando eu vou apresentar seminário, meu estômago começa... o fato de eu ficar nervosa, com ansiedade, ter prova... (E21 - UERR)
- [...] Por causa da faculdade... [...] Eu tenho dormido menos, principalmente na época de prova, pois eu tenho muito medo de me lascar nas provas, é a época que eu durmo bem menos... (E17 - UERR)
- [...] esse negócio da faculdade é uma coisa que me faz chorar muito. (E15 - UERR)
- [...] em períodos de prova, qualquer coisa que eu coma me dá cólica. (E11 - UFRR)
- [...] cansaço constante... dormir cansado e acordar cansado mesmo que você tente dormir mais um pouco mais... é... lesões na pele, coceira, urticárias, alergias que normalmente não aparecem... (E11 - UFRR)

Percebe-se que os conflitos arcados pelos discentes em relação à universidade, apresentações em grupo, períodos de provas, rotinas exaustivas - se refletem de forma orgânica nos mesmos, em conformidade com o estudo psicossomático, o qual, segundo De Lima (2017), comprova que sofrimentos psíquicos corroboram para enfermidades corporais ou amplificam seu risco. Assim, afirma-se que a somatização de sintomas emocionais dos estudantes aqui entrevistados evidencia o sofrimento psíquico frente à adaptação ao processo de ensino aprendizagem de forma semelhante em ambas metodologias de ensino médico.

Estratégias de intervenção em saúde mental do estudante de medicina estão presentes em diversas literaturas científicas, dentre elas o “Pega Leve” que visa levar estratégias de psicoeducação para os discentes (ARENAS et al., 2019). Nesse sentido, o autor classifica como urgente qualquer intervenção nesse âmbito, uma vez que o ambiente do acadêmico é, por si só, fator de agravamento em saúde mental.

Outra proposta tangível foi instituída por Ribeiro, Raieski e Machado (2019), os quais propõem que as entidades estudantis superiores devem estar mais atentas às conjunturas estressantes pelas quais os alunos passam, ajudando-os nesse enfrentamento em conjuntos com os docentes, de modo a incentivar um maior equilíbrio entre faculdade e saúde psíquica.

Urge, desta maneira, que seja desenvolvida uma flexibilização nas cargas horárias no ensino tradicional e uma orientação específica para gestão pessoal aos alunos do ABP.

3 - Atividade extracurricular e inserção precoce no serviço médico

Por fim, esta última categoria engloba as falas que demonstram a percepção sobre as atividades extracurriculares e presença no serviço médico pelos alunos. Nesse sentido, nota-se que há uma percepção oposta quando comparado a metodologia do curso: para ABP ambos são fatores positivos, de alívio de estresse psíquico, enquanto que na tradicional é percebido como mais uma árdua obrigação estressante:

- A rotina, assim, estressante, tem muitas coisas para fazer durante o dia, muitas atividades [extracurriculares], sei lá, carga horária demais (E20 - UERR)
- Dá pra conciliar numa boa, as ligas são coisas para estudar, um roteiro (E11-UFRR)
- Existem muitas atividades extracurriculares tipo ligas acadêmicas, tem o CAMED, tem a IFMSA (E5 - UFRR)

Diante das falas representativas, pode-se inferir associações das obrigações complementares como uma forma de alívio e suplementar para os estudantes da ABP, contudo destoa dos acadêmicos do ensino tradicional, pois esses a associam como uma prática desgastante e exaustiva.

Por conseguinte, Lumley et al. (2015) frisou que as atividades extracurriculares podem contribuir para o aumento do estresse e dificuldades psicológicas, ainda mais quando são somadas ao sentimento de sobrecarga e à ampla carga horária de trabalho dos estudantes. Nesse sentido, entende-se a sensação negativa frente às oportunidades extracurriculares dos alunos do ensino tradicional, uma vez que o sentimento de sobrecarga foi intensamente notado.

Ressalta-se, também, o lado positivo das atividades extracurriculares (AE) no que diz respeito ao seu papel construtor da autonomia dos graduandos, levando-os a moldarem um conhecimento ativo baseado em seus próprios pensamentos e ideias, motivando-os durante sua jornada acadêmica (FERREIRA, 2016). Não se deve descartar, assim, a importância de tais ofícios, principalmente no PBL, haja vista uma maior disponibilidade de tempo para dedicar-se a tais.

Não obstante, foi encontrado que a inserção precoce ao serviço de saúde é outro fator de alívio preponderante da universidade ABP, uma vez que foi citado apenas por acadêmicos deste método de ensino e sempre de maneira positiva:

- [...] então a gente foi para um posto de saúde lá no bairro São Bento, mas foi uma experiência muito boa, [...] foi uma experiência já na prática de como funciona e, me identifiquei muito e por

isso eu estou extremamente realizada (E9 – UFRR)
- Eu to gostando da experiência com os hospitais, ambulatórios. Eu estou gostando (E8 - UFRR)

A inserção precoce dos acadêmicos é um assunto bastante difundido na literatura, de modo a evidenciar o potencial de aprimorar o desenvolvimento estudantil. Para Grzybowski, Levandowski e Costa (2017), inserir acadêmicos no Sistema Único de Saúde amplia o conhecimento sobre o próprio sistema, em especial a atenção primária, incentiva a aprendizagem ativa e o reconhecimento de um novo modelo de atuação, focado na intervenção grupal, educativa e contextualizada na esfera da promoção de saúde. Portanto, é atraente adaptar o currículo tradicional para englobar a inserção dos estudantes, em uma metodologia chamada: Programa de Educação pelo Trabalho (PET).

CONCLUSÃO

O desenvolvimento deste presente estudo pôde constatar que no método de ensino PBL a cobrança é tão substancial quanto no sistema tradicional, diferindo-se pelo fato de que no primeiro os encontros são concentrados em poucos dias com uma elevada quantidade de carga de estudo individual, enquanto que no método tradicional percebe-se que a carga horária excessiva tornou-se uma barreira para o manejo do estresse.

Em relação ao autocuidado, ambas as universidades obtiveram resultados semelhantes para a falta de tempo para práticas saudáveis de vida, no entanto, o excesso de carga horária foi o fator chave para o método tradicional, ao passo que a falta de gestão adequada foi apontada fortemente no sistema ABP.

Ademais, na última categoria, identifica-se que tanto as atividades extracurriculares como a inserção precoce dos acadêmicos nos serviços médicos são extremamente proveitosos para os acadêmicos do ABP, em oposição à percepção dos alunos do outro método que os consideram exaustiva e desgastante.

AGRADECIMENTOS

Agradecemos primeiramente à Universidade Estadual de Roraima e à Universidade Federal de Roraima, assim como aos seus acadêmicos que possibilitaram com que este trabalho fosse possível. Ademais, agradecemos ao nosso estimado orientador, por ter nos guiado durante este trabalho.

REFERÊNCIAS

ANDRADE, J. B. C.; SAMPAIO, J. J. C.; FARIAS, L. M.; MELO, L. P.; SOUZA, D. P.; MENDONÇA, A. I. B.; CIDRÃO, I. S. M. Contexto de formação e sofrimento psíquico de estudantes de medicina. *Revista brasileira de educação médica*, v. 38, n. 2, p. 231-242, 2014.

- ANSOLIN, A. G. A.; ROCHA, D. L. B.; SANTOS, R. P.; POZZO, V. C. D. Prevalência de transtorno mental comum entre estudantes de psicologia e enfermagem. *Arquivos de Ciências da Saúde*, v. 22, n. 3, p. 42-45, 2015.
- ARAGÃO, J.; CASIRAGHI, B.; MOTA, E.; ABRAHÃO, M.; ALMEIDA T.; BAYLÃO A.; ARAÚJO, P. Saúde mental em estudantes de medicina. *Revista de estudios e investigación en psicología y educación*, n. 14, p. 38-41, 2017.
- ARAÚJO, S. C. M.; DA SILVA, M. L. A.; DA SILVA, M. W. L. A. Atuação do profissional de saúde mental nos núcleos de apoio à saúde da família: Uma revisão integrativa. *Revista Brasileira de Educação e Saúde*, v. 8, n. 1, p. 18-24, 2018
- ARENAS, D. L.; ANDRADE, A. C. V. M. D.; ZORTÉA, F.; BASSOLS, A. M. S. Pega Leve-saúde mental do estudante universitário: um relato de experiência. *Trabalho (En) Cena*. Palmas, vol. 4, n. 2, p. 519-530, 2019.
- AYALA, E. E.; WINSEMAN, J. S.; JOHNSEN, R. D.; MASON, H. R. US medical students who engage in self-care report less stress and higher quality of life. *BMC medical education*, v. 18, n. 1, p. 189, 2018.
- BARDIN, L. *Análise de conteúdo*. 70. Ed. Lisboa, 1977. 225 p.
- BELFOR, J. A.; SENA, I. S.; SILVA, D. K. B. D.; LOPES, B. R. D. S.; KOGA JÚNIOR, M.; SANTOS, B. É. F. D. Competências pedagógicas docentes sob a percepção de alunos de medicina de universidade da Amazônia brasileira. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 23, p. 73-82, 2018.
- BENEDETTO, M. A. C. D.; GALLIAN, D. M. C. Narrativas de estudantes de Medicina e Enfermagem: currículo oculto e desumanização em saúde. *Interface-Comunicação, Saúde, Educação*, 2018.
- BLASCO, P. G.; GALLIAN, D. M., RONCOLETTA, A. F.; MORETO, G. Cinema para o estudante de medicina: um recurso afetivo/efetivo na educação humanística. *Revista brasileira de educação médica*, v. 29, n. 2, p. 119-128, 2005.
- BOLSONI, E. B.; HEUSY, I. P. M.; SILVA, Z. F. D.; RODRIGUES, J.; PERES, G. M.; MORAIS, R. D. Nursing Consultation on Mental Health: integrative Review. *SMAD, Revista Eletrônica Saúde Mental Álcool e Drogas*, v. 12, n. 4, p. 249-259, 2016.
- DE ANDRADE, F. K.; CAETANO, L. A. O.; DE OLIVEIRA, W. A.; DA SILVA, J. L.; MANOCHIO-PINA, M. G. Qualidade de vida e burnout entre estudantes de medicina que vivenciam o método de Aprendizagem Baseada em Problemas. *Aletheia*, v. 52, n. 1, 2019.
- DE LIMA, E. D.; DE ASSIS, C. L. “Com qual somatização eu vou?” Percepções e práticas sobre psicossomática em profissionais de saúde de Cacoal-RO. *Cadernos Brasileiros de Saúde Mental/Brazilian Journal of Mental Health*, v. 9, n. 22, p. 83-97, 2017.
- DE SOUZA, S. C.; DOURADO, L. Aprendizagem baseada em problemas (ABP): um método de aprendizagem inovador para o ensino educativo. *Holos*, v. 5, p. 182-200, 2015.
- ESPERIDIÃO, E.; BARBOSA, J. A.; SILVA, N. D. S.; MUNARI, D. B. The mental health of nursing students: an integrative review of literature. *SMAD. Revista eletrônica saúde mental álcool e drogas*, v. 9, n. 3, p. 144-153, 2013.
- FERREIRA, C. M. G.; KLUTHCOVSKY, A. C. G. C.; CORDEIRO, T. M. G. Prevalência de Transtornos Mentais Comuns e Fatores Associados em Estudantes de Medicina: um Estudo Comparativo. *Revista Brasileira educação médica*, v. 40, n. 2, p. 268-277, 2016.
- FERREIRA, I. G.; CARREIRA, L. B.; BOTELHO, N. M.; DE SOUZA, L. E. A. Atividades extracurriculares e formação médica: diversidade e flexibilidade curricular. *IJHE-Interdisciplinary Journal of Health Education*, v. 1, n. 2, 2016.
- GOMES, R.; BRITO, E.; VARELA, A. Intervenção na formação no ensino superior: a aprendizagem baseada em problemas (PBL). *Interações*, v. 42, p. 44-57, 2016.
- GONÇALVES, D. M.; STEIN, A. T.; KAPCZINSKI, F. Avaliação de desempenho do Self-Reporting Questionnaire como instrumento de rastreamento psiquiátrico: um estudo comparativo com o Structured Clinical Interview for DSM-IV-TR. *Cad Saúde Pública*, v. 24, n. 2, p. 380-390, 2008.
- GRZYBOWSKI, L. S.; LEVANDOWSKI, D. C.; COSTA, E. L. N. O que Aprendi com o PET? Repercussões da Inserção no SUS para a Formação Profissional. *Revista Brasileira de Educação Médica*, v. 41, n. 4, p. 505-514, 2017.
- GUIMARÃES, K. B. S. Estresse e a formação médica: implicações na saúde mental dos estudantes. 2005. 110f. Dissertação (Mestrado em Psicologia) Universidade Estadual Paulista, São Paulo. 2005.
- HOPE, V.; HENDERSON, M. Medical student depression, anxiety and distress outside North America: a systematic review. *Medical Education*, v. 48, n. 10, p. 963-979, 2014.
- LIMA, M. C. P.; DOMINGUES, M. S.; CERQUEIRA, A. T. A. R. Prevalência e fatores de risco para transtornos mentais comuns entre estudantes de

- medicina. Revista de Saúde Pública, v. 40, n. 6, p. 1035-1041, 2006.
- LINS, L.; CARVALHO, F. M.; MENEZES, M. S.; PORTO-SILVA, L.; DAMASCENO, H. Health-related quality of life of students from a private medical school in Brazil. *International Journal of Medical Education*, v. 6, p. 149-154, 2015.
- LORENA, S. B. D.; ANDRADE, M. D. M.; ARCOVERDE, Â. M. D. H.; VILELA, L. S.; MOTA, L. R. A. D.; LORENA SOBRINHO, J. E. D. Análise do Acesso à Informação Acadêmica entre Estudantes de Medicina Inseridos numa Metodologia Ativa de Aprendizagem. *Revista Brasileira de Educação Médica*, v. 43, n. 4, p. 176-186, 2019.
- LUMLEY, S.; WARD, P.; ROBERTS, L.; MANN, J. P. Self-reported extracurricular activity, academic success, and quality of life in UK medical students. *International journal of medical education*, v. 6, p. 111, 2015.
- MARI, J. J.; WILLIAMS, P. A validity study of a psychiatric screening questionnaire (SRQ-20) in primary care in the city of São Paulo. *Br Psychiatry*, v. 148, n. 23, p. 6, 1986.
- MORI, M. O.; VALENTE, T. C. O.; NASCIMENTO, L. F. C. Síndrome de Burnout e rendimento acadêmico em estudantes da primeira à quarta série de um curso de graduação em medicina. *Revista Brasileira de Educação Médica*, v. 36, n. 4, p. 536-540, 2012.
- OLAVE, G.; PÉREZ, C.; FASCE, E.; ORTIZ, L.; BASTÍAS, N.; MÁRQUEZ, C.; IBÁÑEZ, P. Factores que afectan al ambiente educativo en la formación preclínica de medicina según sus docentes. *Revista médica de Chile*, v. 144, n. 10, p. 1343-1350, 2016.
- PEREIRA, N. K. C.; PADOIM, I.; JUNIOR, R. F. Psychosocial and health-related stressors faced by undergraduate medical students. *Revista de Medicina*, v. 93, n. 3, p. 125-134, 2014.
- PEREZ, L. C. Optimismo y salud positiva como predictores de la adaptación a la vida universitaria: predictores da adaptação à vida universitária. *Act.Colom.Psicol*, v. 12, n. 1, p. 95-107, 2009.
- RIBEIRO, E.; RAIESKI, B.; MACHADO, V. Saúde e autocuidado ante a situações de estresse durante a formação acadêmica. *Revista Contexto & Saúde*, v. 19, n. 37, p. 87-97, 2019.
- ROCHA, E. S.; SASSI, A. P. Transtornos mentais menores entre estudantes de medicina. *Rev Bras Educ Méd*, v. 37, n. 2, p. 7, 2013.
- RONN, A. P.; DE MEDEIROS, D. S. S.; MOTA, W. P.; PORTO, V. C. H.; & BARROSO, M. G. Evidências da efetividade da aprendizagem baseada em problemas na educação médica: uma revisão de literatura. *Revista Ciência e Estudos Acadêmicos de Medicina*, v. 1, n. 11, 2019.
- SANTA, N. D.; CANTILINO, A. Suicídio entre Médicos e Estudantes de Medicina: Revisão de Literatura. *Revista Brasileira de Educação Médica*, v. 40, n. 4, p. 772-780, 2016.
- SARAVANAN, C.; WILKS, R. Medical students ' experience of and reaction to stress: the role of depression and anxiety. *Scientific World Journal*, v. 29, n. 1, p. 73-82, 2014.
- SAUNDERS, Benjamin et al. Saturation in qualitative research: exploring its conceptualization and operationalization. *Qual Quant*, v. 52, n. 4, p. 1893-1907, 2018.
- SILVA A. O.; CAVALCANTE NETO, J. L. Associação entre níveis de atividade física e transtorno mental comum em estudantes universitários. *Motri*, v. 10, n. 1, p. 49-59, 2014.
- SILVA, A. G.; CERQUEIRA, A. T. A. R.; LIMA, M. C. P. Apoio social e transtorno mental comum entre estudantes de Medicina. *Revista Brasileira de Epidemiologia*, v. 17, p. 229-242, 2014.
- SILVA, B. P.; CORRADI-WEBSTER, C. M.; DONATO, E. C. S. G.; HAYASHIDA M.; SIQUEIRA, M. M. Transtornos mentais comuns e consumo de bebida alcoólica e tabaco entre estudantes de enfermagem de uma universidade pública na Amazônia Ocidental brasileira. *Rev Eletrônica Saúde Mental Álcool Drog*, v. 10, n. 2, p. 93-100, 2014.
- SOUZA, F. G. DE M.; MENEZES, M. DA G. C. Estresse nos estudantes de medicina da Universidade Federal do Ceará. *Revista brasileira de educação médica*, v. 29, n. 2, p. 91-96, 2005.
- TENÓRIO, L. P.; ARGOLLO, V. A.; SÁ, H. P. D.; MELO, E. V. D.; COSTA, E. F. D. O. Saúde mental de Estudantes de Escolas médicas com Diferentes modelos de Ensino. *Revista Brasileira de Educação Médica*, v. 40, n. 4, p. 574-582, 2016.
- TORRES, V.; SAMPAIO, C. A.; CALDEIRA, A. P. Ingressantes de cursos médicos e a percepção sobre a transição para uma aprendizagem ativa. *Interface-Comunicação, Saúde, Educação*, v. 23, p. e1700471, 2019.