

**CENTRO UNIVERSITÁRIO PRESIDENTE TANCREDO DE ALMEIDA NEVES –
UNIPTAN**

CURSO DE MEDICINA

Kamilla Karla Souza Pinheiro
Yale Maria Paoletti de Paiva

**USO DE PSICOTRÓPICOS PARA TRANSTORNO DE ANSIEDADE EM
ESTUDANTES DE MEDICINA**

SÃO JOÃO DEL REI, DEZEMBRO DE 2022

AGRADECIMENTOS

Em primeiro lugar, gostaríamos de agradecer à todos os professores que fizeram parte da nossa caminhada até aqui. Não podemos deixar de agradecer à nossa família por nos auxiliar em tudo que podem, aos nossos amigos por estarem sempre ao nosso lado e não deixar que a barra ficasse tão pesada. Ainda gostaria de agradecer à minha dupla Kamilla, que mesmo sem ter um “pingo de paciência”, teve comigo e foi o que nos auxiliou à chegar em toda essa conclusão do trabalho. Kamilla e eu fazemos parte desses grupos de estudante de medicina que possuem Ansiedade, Depressão e TAG, o que nos influenciou na escolha do tema de nosso Trabalho.

Yale

Gostaria de agradecer primeiramente a Deus e a Nossa Senhora Aparecida por me guiarem e me guardarem nessa caminhada até aqui. Agradecer a minha família por sempre me apoiar em tudo e ser colo quando preciso. Tenho que agradecer a minha dupla Yale por ter entrado nessa comigo e não ter me deixado enlouquecer sozinha. E a vocês professores por estarem presentes nessa caminhada.

Kamilla

Kamilla Karla Souza Pinheiro
Yale Maria Paoletti de Paiva

USO DE PSICOTRÓPICOS PARA TRANSTORNO DE ANSIEDADE EM ESTUDANTES DE MEDICINA

Trabalho de Conclusão do Curso apresentado para
obtenção do grau de médico no Curso de Medicina
do Centro Universitário Presidente Tancredo de
Almeida Neves, UNIPTAN.

Orientadora: Larissa Mirelle de Oliveira Pereira

SÃO JOÃO DEL REI, DEZEMBRO DE 2022

Kamilla Karla Souza Pinheiro
Yale Maria Paoletti de Paiva

USO DE PSICOTRÓPICOS PARA TRANSTORNO DE ANSIEDADE EM ESTUDANTES DE MEDICINA

Trabalho de Conclusão do Curso apresentado para obtenção do grau de médico no Curso de Medicina do Centro Universitário Presidente Tancredo de Almeida Neves, UNIPTAN.

Orientadora: Larissa Mirelle de Oliveira Pereira

São João Del Rei, 16 de Dezembro de 2022.

BANCA EXAMINADORA

Orientadora Larissa Mirelle de Oliveira Pereira - Doutora (UNIPTAN)

Luiz Eduardo Cantos Santos - Doutor (UNIPTAN)

Daniel Riani Goptardelo -Doutor (UNIPTAN)

Douglas Roberto Guimaraes Silva - Doutor (UNIPTAN)

LISTA DE QUADROS

Quadro 1 - Termos utilizados na busca em bancos de dados.....	11
Quadro 2- Principais conclusões dos artigos incluídos nesta revisão.....	15

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 - Número de estudos por base/portal.....12

Tabela 2 - Quantitativo de artigos publicados por ano no período fixado para busca.....12

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 - Diagrama dos artigos incluídos na síntese qualitativa.....	14
---	----

RESUMO

A ansiedade é definida atualmente, como um conjunto de sentimentos negativos ou mesmo desagradáveis em relação a algo desconhecido, notadamente no que se diz respeito a situações que envolvam o cotidiano de quem sofre desse mal. Esse sentimento se relaciona diretamente com o medo do desconhecido, seja ele em relação a um futuro próximo ou distante. As manifestações patológicas desse transtorno são compostas por momentos de apreensão, tensão e desconforto por uma antecipação de uma situação hipotética totalmente desconhecida e o paciente queixa-se frequentemente de sintomas como: ansiedade, depressão, dificuldade de concentração e insônia. É um quadro muito comum na atualidade e traz consigo mudanças funcionais. Tal patologia é frequente em estudantes do curso de graduação em Medicina, uma vez que sofrem pressão constantemente durante o curso e apresentam uma dificuldade de adaptação importante em relação a nova rotina, principalmente no que diz respeito a transição do ensino médio para a graduação. Associado a isso, existe a mudança e responsabilidades características da transição da vida adolescente para a vida adulta. Esse conjunto, traz consigo alteração na rotina, muitas vezes incompatível com a maturidade emocional do, então, acadêmico. Neste contexto, quando o transtorno de ansiedade se apresenta, é fundamental associar, na abordagem clínica, a psicoterapia e o uso de ansiolíticos para que o paciente tenha um melhor benefício no tratamento.

Palavras-chave: Ansiedade. Depressão. Insônia. Estudantes. Medicina.

ABSTRACT

Anxiety is currently defined as a set of negative or even unpleasant feelings in relation to something unknown regarding situations involving the daily lives of those who suffer from this condition, and this feeling is directly related to fear of the unknown, whether it be in relation to the near or distant future. The pathological manifestations of this disorder are composed of moments of apprehension, tension, and discomfort due to an anticipation of a totally unknown hypothetical situation, and the patient often complains of symptoms such as anxiety, depression, difficulty concentrating and insomnia. It is a very common situation today and brings with it functional changes. This pathology is frequent in medical students, as they constantly suffer from pressure during the course and have a significant difficulty in adapting to the new routine regarding the transition from high school to graduation, associated with changes and responsibilities in life adolescent to adult life, a routine that is often incompatible with the academic's emotional maturity. In this type of disorder, it is essential to associate psychotherapy and the use of anxiolytics in the clinical approach so that the patient has a better benefit in the treatment.

Keywords: Anxiety. Depression. Insomnia. Students. Medicine.

SUMÁRIO

RESUMO.....	8
ABSTRACT.....	8
1 INTRODUÇÃO	9
2 METODOLOGIA	11
3 RESULTADOS	12
3.1 Seleção de Estudos.....	13
4 DISCUSSÕES.....	17
CONCLUSÕES E PROPOSTAS.....	22
REFERÊNCIAS.....	23

USO DE PSICOTRÓPICOS PARA TRANSTORNO DE ANSIEDADE EM ESTUDANTES DE MEDICINA

Souza Pinheiro, KK*
Paioleti de Paiva, YM†
Pereira, LMO‡

RESUMO

A ansiedade é definida atualmente, como um conjunto de sentimentos negativos ou mesmo desagradáveis em relação a algo desconhecido, notadamente no que se diz respeito a situações que envolvam o cotidiano de quem sofre desse mal. Esse sentimento se relaciona diretamente com o medo do desconhecido, seja ele em relação a um futuro próximo ou distante. As manifestações patológicas desse transtorno são compostas por momentos de apreensão, tensão e desconforto por uma antecipação de uma situação hipotética totalmente desconhecida e o paciente queixa-se frequentemente de sintomas como: ansiedade, depressão, dificuldade de concentração e insônia. É um quadro muito comum na atualidade e traz consigo mudanças funcionais. Tal patologia é frequente em estudantes do curso de graduação em Medicina, uma vez que sofrem pressão constantemente durante o curso e apresentam uma dificuldade de adaptação importante em relação a nova rotina, principalmente no que diz respeito a transição do ensino médio para a graduação. Associado a isso, existe a mudança e responsabilidades características da transição da vida adolescente para a vida adulta. Esse conjunto, traz consigo alteração na rotina, muitas vezes incompatível com a maturidade emocional do, então, acadêmico. Neste contexto, quando o transtorno de ansiedade se apresenta, é fundamental associar, na abordagem clínica, a psicoterapia e o uso de ansiolíticos para que o paciente tenha um melhor benefício no tratamento.

Palavras-chave: Ansiedade. Depressão. Insônia. Estudantes. Medicina.

ABSTRACT

Anxiety is currently defined as a set of negative or even unpleasant feelings in relation to something unknown regarding situations involving the daily lives of those who suffer from this condition, and this feeling is directly related to fear of the unknown, whether it be in relation to the near or distant future. The pathological manifestations of this disorder are composed of moments of apprehension, tension, and discomfort due to an anticipation of a totally unknown hypothetical situation, and the patient often complains of symptoms such as anxiety, depression, difficulty concentrating and insomnia. It is a very common situation today and brings with it functional changes. This pathology is frequent in medical students, as they constantly suffer from pressure during the course and have a significant difficulty in adapting to the new routine regarding the transition from high school to graduation, associated with changes and responsibilities in life adolescent to adult life, a routine that is often incompatible with the academic's emotional maturity. In this type of disorder, it is essential to associate psychotherapy and the use of anxiolytics in the clinical approach so that the patient has a better benefit in the treatment.

Keywords: Anxiety. Depression. Insomnia. Students. Medicine.

*Graduando (a) do curso de Medicina do Centro Universitário Presidente Tancredo de Almeida Neves – UNIPTAN. E-mail:

†Graduando(a) do curso de Medicina do Centro Universitário Presidente Tancredo de Almeida Neves – UNIPTAN. E-mail:

‡Professor do curso de Medicina do Centro Universitário Presidente Tancredo de Almeida Neves – UNIPTAN

1 INTRODUÇÃO

A ansiedade pode ser definida como um sentimento desagradável, vago, de medo do inesperado em relação a um futuro próximo ou distante^{1,2}. É composta por momentos de apreensão, tensão e desconforto por uma antecipação de um suposto perigo de situações desconhecidas envolvidas na rotina de quem sofre com esse sentimento³.

Essas situações, em geral, são consideradas como manifestações de patologias clínicas, sobretudo, quando ocorrem de forma demasiadamente exacerbada e desproporcional em relação ao contexto situacional em que o indivíduo está inserido^{1,2,5}. Além disso, podem ser consideradas também como doença quando interferem de maneira crítica na qualidade de vida, ou causam um desconforto emocional e debilitam o convívio diário, comprometendo em alguns casos, até a interação social, o que é um complicador no ciclo estudantil, quando se pensa em acadêmicos em um contexto geral^{3,6}.

No curso de Medicina, o estudante, na maioria dos casos, está exposto a um novo ambiente com situações que exigem um certo grau de maturidade e experiência do discente que, em decorrência da tenra idade, este ainda não possui^{3,5}. Além disso, é possível que o acadêmico já tenha consigo um distúrbio pré-estabelecido ou uma predisposição para a ansiedade e a exposição a um ambiente com novas cobranças e pressões sociais, pode acarretar a manifestação de algo que não existia ou agravar um quadro que já instalado^{4,6,11}.

A ansiedade, depressão, dificuldades de concentração e insônia podem acontecer naturalmente, trazendo à tona mudanças funcionais importantes^{1,2}. Os principais sintomas incluem alterações de memória, caracteristicamente, perda de memória recente, capacidade de tomada de decisões comprometida, insônia, em decorrência do estresse e ansiedade ocasionada pelo medo, por exemplo de apresentar um trabalho ou fazer uma prova, irritabilidade, fadiga mental e física. A irritabilidade configura-se como a manifestação mais esperada nesses casos, pois o indivíduo que não dorme bem, não possui um sono reparador e, devido a essa qualidade ruim do descanso, se torna estressado e ainda mais ansioso, criando um ciclo que precisa ser rompido^{3,5,6,7,11}.

Uma definição mais sistemática dos transtornos de ansiedade foi introduzida com os estudos de Sigmund Freud, apresentando os sintomas relacionados a crises agudas de angústia (ataques de pânico), neurose de angústia (transtorno de pânico) e expectativa ansiosa (Transtorno de ansiedade generalizada)^{3,7}. A principal diferença entre ansiedade e síndrome do pânico está na intensidade dos sintomas e na imprevisibilidade de sua ocorrência, e em

decorrência disso, fica evidente a necessidade de abordagem precoce e apoio psicológico no ambiente acadêmico^{2,8}.

Os transtornos de ansiedade são ainda mais frequentes em jovens que estão em uma transição de vida adolescente para adulta, sobretudo na vida universitária, onde sofrem mudanças no âmbito social, na rotina e também nas metodologias de estudos diferentes das vivenciadas no ensino médio^{3,8, 9,10}. Há que se somar à essas mudanças, um fator importante que também influencia a manifestação de distúrbios de ordem psicológica - o deliberado acesso a informações sem cunho educativos e/ou filtros que são disponibilizadas constantemente em redes sociais e meios de pesquisa - com isso, os jovens vêm acumulando um excesso de informações, que aliados a pressão, muitas atividades, necessidade de escolhas e excesso de responsabilidade, se tornam facilmente gatilhos para o transtorno de ansiedade^{3,6,7,11}.

Os transtornos mentais possuem uma prevalência maior na idade adulta, principalmente no período universitário, período este que o indivíduo está iniciando uma transição emocional envolvida por diversas responsabilidades inerentes ao contexto em que vivem no momento^{2,5,6,9}. A abordagem diagnóstica em pacientes com manifestações clínicas de transtorno de ansiedade pode ser dividida didaticamente de duas formas, são elas: medicamentosa e não medicamentosa.

A primeira envolve a prescrição farmacológica de psicotrópicos como antidepressivos e ansiolíticos, sendo estas as classes mais frequentes utilizadas nesse tipo de abordagem^{6,8}. Já a abordagem não medicamentosa, envolve principalmente a psicoterapia, que auxilia diretamente na mudança do paradigma em que o paciente vive e, literalmente, condiciona e ensina a lidar melhor com as adversidades envolvidas no seu contexto universitário. Ao analisar essa situação, fica evidente, que caso o paciente possua indicação de uso de medicações para o seu tratamento, é fundamental que a abordagem terapêutica seja realizada em associação com a psicoterapia, pois assim é possível abordar a situação problema e identificar melhor o motivo para o surgimento do distúrbio visando a promoção da qualidade de vida do paciente e uma maior taxa de sucesso e resolutividade^{1,6,8}.

O papel do psiquiatra nesse contexto, é fundamental, sobretudo no início do tratamento farmacológico, e isso se justifica devido a curva de aprendizado do especialista e melhor manejo fino das medicações, infelizmente devido a demanda elevada e alto custo das consultas, uma parcela considerável dos pacientes inicia um tratamento de maneira praticamente empírica ou até mesmo com automedicação, o que compromete consideravelmente o desfecho positivo do caso^{3,5,7,8,10}.

Com esse manejo inadequado das medicações que são consideradas potencialmente viciantes, o desmame se torna mais árduo^{4,7,8}. A classe mais utilizada de psicotrópicos, sendo

considerada de primeira linha, é o grupo de benzodiazepínicos, uma vez que eles unem propriedades farmacológicas interessantes pois são ansiolíticos, hipnóticos, anticonvulsivantes e relaxantes musculares e auxiliam, de maneira positiva, nos transtornos de ansiedade e insônia^{1,5,7}. Contudo, é importante ressaltar que o uso prolongado dessas medicações, ainda que em doses muito baixas, pode ser considerado fator predisponente para o surgimento de efeitos adversos como letargia, cansaço, confusão mental, cefaleia, hipotensão postural e até mesmo ansiedade, efeitos esses que justificam e ressaltam ainda mais, a importância de uma abordagem realizada por profissional qualificado^{3,6,7,8,10}.

2 METODOLOGIA

Trata-se de um estudo de revisão bibliográfica realizado no período compreendido entre 2017 e 2022 por meio de pesquisas nas bases de dados PubMed, Medline e Lilacs. Foram utilizados os descritores: ansiedade, estudantes, “estudantes de medicina”, psicofármaco, “transtorno de ansiedade generalizada” e depressão. Os descritores foram conectados por meio do operador (Op.) booleano AND, como mostrado no Quadro 1.

Quadro 1 – Termos utilizados na busca em bancos de dados.

Grupo 1: Termos primários	Op.	Grupo 2: Termos secundários
Ansiedade	AND	“Estudantes de medicina”
Estudantes		Psicofármaco
“Estudantes de medicina”		“Transtorno de ansiedade generalizada”
		Depressão

Fonte: as autoras.

Este estudo teve o intuito de responder à seguinte pergunta norteadora: o que os estudantes podem fazer para evitar sofrimentos desnecessários e minimizar o excesso de psicofármacos?

Os critérios de inclusão dos textos restringiram-se a estarem publicados nos idiomas português e/ou inglês e a abordarem as temáticas propostas para esta pesquisa, contendo pelo menos dois dos descritores considerados no Quadro 1. Foram escolhidos estudos do tipo revisão, meta-análise, estudos clínicos randomizados e estudos observacionais disponibilizados na íntegra. Como critérios de exclusão, foram descartados os artigos duplicados e aqueles que

foram viabilizados apenas na forma de resumo e aqueles que tratavam do assunto ansiedade, mas vinculam o tema aos estudantes, fossem de medicina ou no contexto geral.

Os títulos e os resumos de todos os artigos identificados e, inicialmente, selecionados na busca eletrônica, foram então, revisados e arquivados junto ao respectivo *link* de acesso e, posteriormente, inseridos em tabela do *Microsoft Excel* para tabulação. Finalmente, todos os textos foram lidos e analisados em sua totalidade para a seleção dos trabalhos que compõe este estudo.

3 RESULTADOS

Por meio consulta aos bancos de dados, encontrou-se um total de 14.180 artigos, que foram submetidos aos critérios de seleção. Destes, o banco de dados da Medline se mostrou mais expressivo, seguido da PubMed e Lilacs, respectivamente, como mostrado na Tabela 1.

Tabela 1 - Número de estudos por base/portal.

	Fontes da Pesquisa	Número de trabalhos registrados
1	Mediline	12.562
2	PubMed	975
3	Lilacs	643
Total		14.180

Fonte: conforme as bases em out. 2022.

Do total de textos visitados, foram selecionados 25. Destes 92% estavam em língua inglesa e os 8% remanescentes em português. Os estudos mais antigos no período fixado para a busca, datavam do ano de 2017 (2 textos) e o mais recente, 2022 (1 texto). A moda do ano de publicação dos textos selecionados foi 2019, como destacado na Tabela 2.

Tabela 2: Quantitativo de artigos publicados por ano no período fixado para busca.

Ano de Publicação	Frequência
2017	2
2018	4
2019	11
2020	3
2021	4
2022	1
Total	25

Fonte: as autoras.

3.1 Seleção de Estudos

A Tabela 3 apresenta o total de referências obtidas na busca inicial utilizando os descritores considerados no Quadro 1.

Tabela 3 - Resultado da combinação dos termos primários com os termos secundários.

Grupo 1	Op.	Grupo 2	Artigos identificados		
			PubMed	LILACS	MEDLINE
Ansiedade	AND	Psicofármaco	685	-	18
		Estudantes de medicina	51	2	22
Estudante	AND	Transtorno de ansiedade generalizada	-	1	3
Estudantes de medicina	AND	Depressão	37	3	17
TOTAL			773	6	60

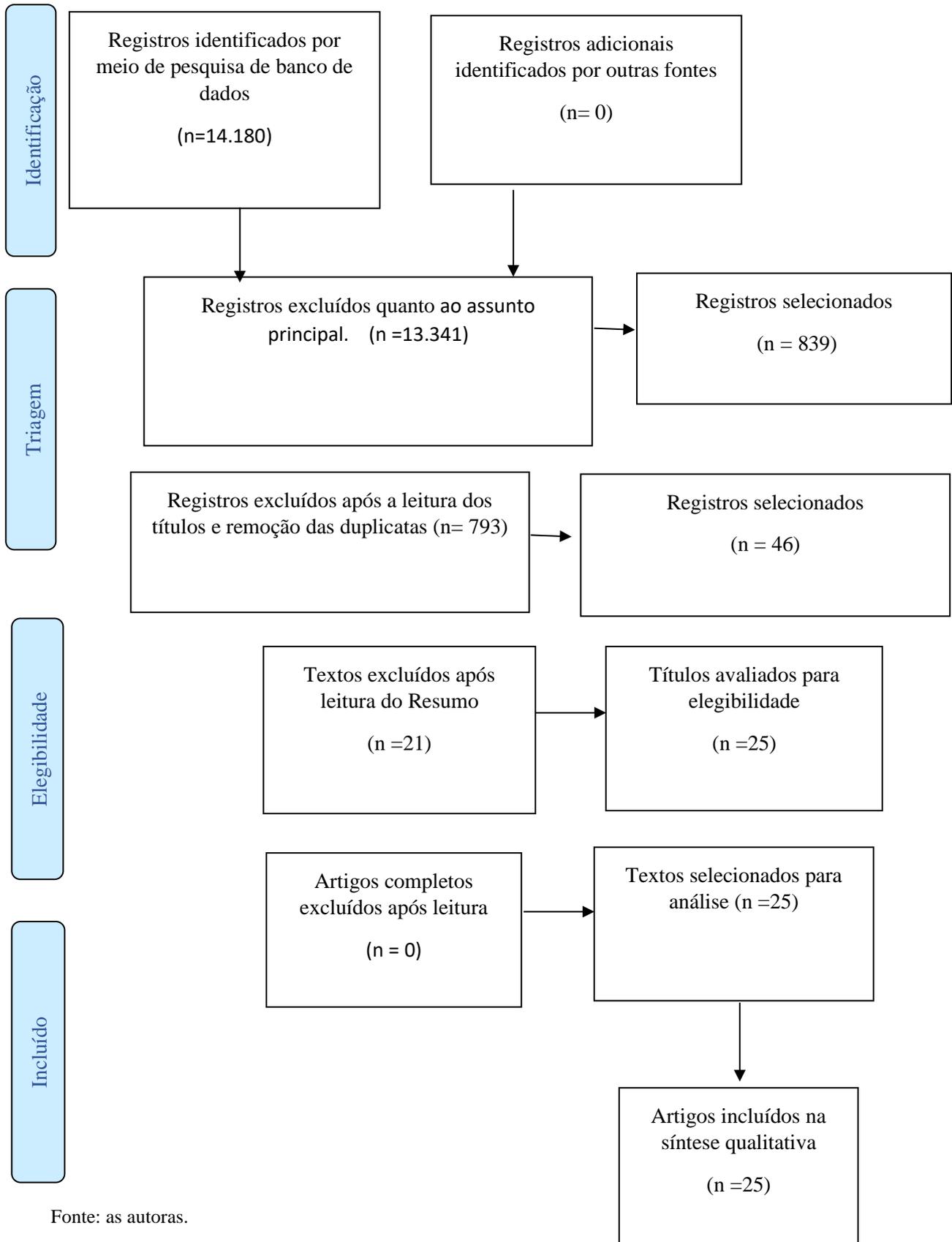
Fonte: próprio autor.

Diante da análise dos títulos, resumos e textos completos, foram excluídos os artigos duplicados e aqueles que não abordavam o transtorno de ansiedade em estudantes de medicina e/ou temas correlatos. As referências foram lidas em detalhe a fim de determinar as principais conclusões.

O fluxograma PRISMA, mostrado na Figura 1 contém um resumo da seleção bibliográfica. A busca resultou na obtenção inicial de 14.180 textos, dos quais, 13.341 foram descartados, pois não versavam sobre o tema principal. Dos 839 textos remanescentes, foram excluídos 793 após a leitura dos títulos e remoção das duplicatas, restando 46 textos para análise. Após a leitura do resumo, excluiu-se 21 trabalhos que não se relacionavam diretamente com o tema em pesquisa. Os demais 25 artigos foram lidos e analisados integralmente e selecionados para a inclusão nesta síntese qualitativa.

Os estudos que foram selecionados apresentavam dados originais, descrevendo como melhorar a qualidade vida dos estudantes de medicina com ansiedade e depressão, principalmente os diagnosticando mais precocemente, com o intuito realizar um tratamento mais eficaz. Também se priorizou a inclusão de revisões sistemáticas, estudos de prevalência, estudos prognósticos, estudos diagnósticos, estudos observacionais, ensaios clínicos controlados, pesquisas qualitativas e estudos de incidência, com a intenção de promover maior confiabilidade ao estudo. O Quadro 2 mostra as principais conclusões retiradas de cada texto selecionado para esta revisão.

Figura 1- Diagrama dos artigos incluídos na síntese qualitativa.



Fonte: as autoras.

Quadro 2 - Principais conclusões dos artigos incluídos nesta revisão (Continua).

Autor, ano e país	Conclusões
Young C. <i>et al.</i> ¹⁹ 2021 Estados Unidos	Demonstram a necessidade de serviços e cuidados quanto a saúde mental para com os estudantes de medicina.
Thomas M. <i>et al.</i> ²⁰ 2020 Estados Unidos	Identificação entre perfeccionismo, síndrome do impostor (SI) e saúde mental em estudantes de medicina. Evidenciando que a visão dos aspectos como perfeccionismo e prevalência da SI são mais prevalentes em mulheres.
Esan O. <i>et al.</i> ²¹ 2019 Nigéria	Evidenciam que os estudantes de medicina da Nigéria enfrentam problemas além das tensões comuns ao treinamento da faculdade de medicina devido à desigualdade de renda, pobreza, insegurança e instabilidade política, que afetam diretamente em sua saúde mental e bem-estar.
Zeng W. <i>et al.</i> ²² 2019 China	Demonstram a prevalência de depressão e ansiedade nos estudantes de medicina da China, constando que os determinantes podem incluir fatores individuais, sociais, econômicos e ambientais.
Pacheco JP. <i>et al.</i> ²³ 2017 Brasil	Manifesta as prevalências agrupadas de depressão, ansiedade e uso problemático de álcool entre estudantes de medicina no Brasil. Os dados sugerem que os futuros médicos têm grandes riscos de as desenvolver. Também evidencia que este problema é global e não apenas em nosso país.
Quek TT. <i>et al.</i> ²⁴ 2019 Singapura	Refletem que a prevalência de ansiedade entre os estudantes de medicina é substancialmente maior que a população em geral. Mostrando que a ansiedade tem implicações terríveis para os estudantes de medicina.
Mao Y. <i>et al.</i> ²⁵ 2019 China	Destacam o problema da depressão e ansiedade entre os estudantes de medicina, descobrindo uma tomada de medidas para criar potenciais soluções que visam diminuir as doenças de saúde mental.
Perotta B. <i>et al.</i> ²⁶ 2021 Brasil	Evidenciam que mudanças curriculares que incluam redistribuição de atividades acadêmicas, orientação individual para determinadas atividades, programas de promoção da saúde e horas bem distribuídas e equilibradas para estudo e lazer são estratégias válidas para ajudar o estudante na gestão de seu tempo, consequentemente melhorando seu aprendizado, sono e qualidade de vida do estudante de medicina.
Howell AN. <i>et al.</i> ²⁷ 2019 Estados Unidos	Demonstram que o terapia cognitivo-comportamental baseada na web (WebCBT) pode prevenir os sintomas de ansiedade e auxiliar em diversos momentos durante a graduação, auxiliando estudantes que estão tendo dificuldades de se graduar devido ao estresse. Considera que futuros estudos, aperfeiçoando o WebCBT, possam melhorar a performance acadêmica e também outras áreas associadas com resiliência e qualidade de vida.
Samantaray NN. <i>et al.</i> ²⁸ 2021 Índia	Elucidam que o terapia cognitivo-comportamental breve em grupo (bCBGT) é um tratamento eficaz para transtorno afetivo entre estudantes de medicina.
Ungar P. <i>et al.</i> ²⁹ 2022 Alemanha	Apontam que fornecer uma visão geral inicial dos programas <i>online</i> tem a utilidade de fortalecer a saúde mental dos estudantes de medicina.
Slee A. <i>et al.</i> ³⁰ 2019 Inglaterra	Destacam que existem várias opções de tratamentos medicamentosos eficazes para o transtorno de ansiedade e que o fracasso da terapia farmacológica inicial não pode ser um motivo para abandonar essa estratégia.
Muttoni S. <i>et al.</i> ³¹ 2019 Inglaterra	Analisa os psicodélicos clássicos para o tratamento da depressão e ansiedade associadas a doenças com risco de vida. Foi descoberto que em um ambiente de suporte, ayahuasca, psilocibina e dietilamida do ácido lisérgico (LSD) produziram consistentes efeitos antidepressivos e ansiolíticos significativos e sustentados.

Quadro 2 - Principais conclusões dos artigos incluídos nesta revisão (Conclusão).

Autor, ano e país	Conclusões
Dos Santos RG. <i>et al.</i> ³² 2018 Brasil	Descrevem que a psilocibina e o LSD reduzem a ansiedade e a depressão em pacientes com câncer e os sintomas de dependência de álcool e tabaco, e a ayahuasca reduziram os sintomas de depressão resistentes ao tratamento.
Gomez AF. <i>et al.</i> ³³ 2018 Estados Unidos	Evidenciam que o transtorno de ansiedade generalizada (TAG) é uma forma comum de transtorno de ansiedade e que os inibidores seletivos de recaptção de serotonina, inibidores de recaptção de serotonina e norepinefrina e benzodiazepínicos são os medicamentos mais comuns ao se prescrever para tratar o TAG. E foi constatado neste artigo, que as formas mais comuns são moderadamente eficazes comparados aos benzodiazepínicos que possuem um efeito mais concreto no tratamento.
Carl E. <i>et al.</i> ³⁴ 2020 Estados Unidos	Demonstraram que psicoterapias têm efeito médio mais positivo que o tratamento medicamentoso no que se refere transtorno de ansiedade generalizada (TAG). Mostraram também que na depressão, a terapia é um adjuvante, mas não se deve dispensar a abordagem farmacológica.
Ivashchenko AA. <i>et al.</i> ³⁵ 2021 Rússia	Revisaram o que é o transtorno de ansiedade generalizada (TAG) e demonstraram a eficácia terapêutica do Aviandr, que é um novo antidepressivo noradrenérgico e serotoninérgico específico para pacientes com TAG na fase II.
Chen TH. <i>et al.</i> ³⁶ 2019 Tailândia	Compararam sistematicamente a eficácia das intervenções farmacológicas dos tratamentos para transtorno de ansiedade generalizada (TAG) e constataram que a abordagem farmacológica rotineira é eficiente, exceto quando se trata de antipsicóticos e moduladores de serotonina.
Hassan AN. <i>et al.</i> ³⁷ 2017 Canadá	Evidenciaram que até o momento a psicoterapia é a forma mais eficaz para o tratamento de transtornos de humor e ansiedade em pacientes que já receberam terapia com agonista opióide.
Almeida RB. <i>et al.</i> ³⁸ 2022 Brasil	Construíram um protocolo de tratamento em grupo semiestruturado para ansiedade e também avaliaram sua eficácia e efetividade para manejo de ansiedade entre universitários.
Karyotaki E. <i>et al.</i> ³⁹ 2017 Holanda	Demonstraram que uma saúde mental ruim esta associada a baixos desempenhos acadêmicos, deficiências físicas, interpessoais e cognitivas e que as universidades/faculdades podem usar uma abordagem <i>online</i> para analisar estudantes em caso de transtornos mentais e tratar aqueles que precisam.
Wilfley DE. <i>et al.</i> ⁴⁰ 2018 Estados Unidos	Evidencia a implementação de psicoterapia interpessoal (IPT) para transtornos de ansiedade em estudantes de medicina e informa que o IPT é, portanto, um tratamento baseado em evidências (EBT) para três transtornos psiquiátricos, depressão, transtorno alimentar e ansiedade.
Tam W. <i>et al.</i> ⁴¹ 2019 Singapura	Mostraram o quantitativo de estudantes de medicina na África que foram afetados com a depressão e sugeriram que as faculdades de medicina e as autoridades de saúde deveriam introduzir medidas preventivas para conter a alta prevalência de sintomas depressivos.

Fonte: próprias autoras.

4 DISCUSSÕES

Sabe-se que a alteração ansiogênica possui uma predisposição neurobiológica e os transtornos de ansiedade (Tas) são notadamente reconhecidos como transtornos mentais mais prevalentes em crianças e adolescentes^{3,6,8}. Existem vários tipos de transtornos de ansiedade, diferenciados entre si por meio da observação das situações desencadeantes do medo sentido pelo paciente. E o profissional de saúde, seja ele médico ou psicólogo, deve observar se o transtorno se desenvolveu na infância e persistiu ou se teve um início recente^{3,5}.

Com a mudança do contexto de vida, associado a novas responsabilidades e a persistência de sintomas de ansiedade, é possível o início da ocorrência também do transtorno de pânico que, inicialmente, se manifesta pelo ataque de pânico e é composto por um episódio súbito, muito rico em sintomas físicos, com um intervalo de tempo limitado de aproximadamente 10 minutos^{3,6,8}. A manifestação clínica desse quadro é composta por sensação de sufocação, taquicardia, sudorese, sensação de perda de controle e até mesmo manifestações gastrointestinais⁶. Além disso, os primeiros ataques, em geral, ocorrem de maneira totalmente inesperada e posteriormente se manifestam pela manutenção de sintomas de ansiedade ou ocorrem devido a ocorrência de alguma situação envolvida no contexto de vida do estudante^{2,6}.

Com a persistência do quadro ansioso sem uma correta abordagem terapêutica ou pela negligência de quem sofre dos sintomas, pode ocorrer a progressão para um quadro de agorafobia e o estudante pode passar a evitar determinadas situações ou locais pelo medo antecipatório de sofrer um ataque, uma vez que criam-se gatilhos associativos entre os ataques e situações do cotidiano, de maneira tal que esse tipo de transtorno limita o desenvolvimento de relações interpessoais e também a participação de atividades inerentes ao curso de graduação^{7,8,9}. Em todas essas situações existe um denominador comum – o problema que o paciente enfrenta. Com a progressão do transtorno, o paciente fica cada vez mais dependente dos outros e com seu espectro de atividades cada vez mais limitado^{3,7,9}. Outros transtornos mentais são, comumente, associados com o transtorno de pânico, como depressão ou abuso de álcool ou drogas, situações também muito presentes no meio acadêmico. Assim, é necessário investigar a fim de traçar um plano de tratamento adequado^{3,6,8}.

Em situações nas quais os acadêmicos são observados por outros colegas de curso, como em estágio obrigatórios, simulações ou apresentações de trabalhos, ocorre a manifestação do transtorno de ansiedade social. E as situações mais comuns são: escrever, assinar, comer e fazer

uma apresentação na presença dos outros^{2,6,8}. No que se diz respeito a sintomatologia clínica, ocorre a presença de tremores, sudorese, dificuldade de concentração e em muitos casos o paciente se queixa de uma sensação de “branco na cabeça”, palpitações, tonteira e sensação de desmaio^{5,7,9}. É interessante ressaltar que de maneira contraposta ao ataque de pânico, esse tipo de transtorno surge durante situações sociais vivenciadas pelo estudante e perduram até o fim do contato^{4,7,8}.

O transtorno de ansiedade generalizada apresenta manifestações que variam ao longo do tempo, mas que não ocorrem em formas de exacerbações agudas. Esse transtorno, também não se relaciona com situações pré-determinadas^{3,6,7}. É um tipo de transtorno que está mais presente na maioria dos dias e por um intervalo de tempo maior, persistindo por muitos meses ou anos^{1,5,7}. O principal sintoma é a preocupação exagerada ou expectativa apreensiva na maior parte do tempo, e isso deixa o indivíduo cansado mentalmente, com uma sensação de que dorme e não tem as energias recarregadas. Além disso, é possível a presença de sintomas como inquietude, cansaço, dificuldade de concentração, irritabilidade, tensão muscular, insônia e sudorese^{2,6,7}.

O abuso de medicações no meio médico ocorre com frequência, e esse tipo de situação tem início, principalmente durante a graduação. Se as situações que desencadeiam esses transtornos não são devidamente valorizadas e abordadas, o consumo de fármacos, possivelmente, pode aumentar após o fim do curso e início da carreira. Durante a graduação, o estudante possui responsabilidades em relações a prazos e já se queixa de uma rotina corrida, no entanto, após iniciar sua rotina de trabalho, esse quadro pode se agravar consideravelmente se não abordado no início^{1,4,5}.

Uma medicação bastante utilizada pelos estudantes é a Ritalina, uma vez que se tem a falsa promessa de que ao fazer uso da droga, o acadêmico terá um desempenho acima da média e terá condições de corresponder adequadamente à rotina que dele é exigida^{2,5,7}. No entanto, os efeitos deletérios do uso da medicação sem a correta indicação, são muito maiores do que a possibilidade de aumento da performance acadêmica^{4,6,7}. Dessa maneira, fica entendido que o uso indiscriminado de medicações por acadêmicos do curso de Medicina é alto devido a cobranças que sofrem ao longo da graduação, no entanto, esse uso, se de fato necessário, não deve ser feito de maneira aleatória, mas sim acompanhado por profissional capacitado, além da associação com a terapia cognitiva comportamental^{2,6,7}.

De acordo com Thomas *et al.*²⁰ o perfeccionismo e a síndrome do impostor (SI) foram encontrados em estudantes de medicina, estagiários, residentes e médicos. Foi constatado que a SI atingiu o percentual de 52% em residentes e a diferença nas pontuações de SI por gênero

parece estar relacionada à composição de gênero de cada ambiente específico. Níveis de prevalência semelhantes para estudantes de medicina, estagiários, residentes e médicos mostram que a SI ocorre em todos os níveis de treinamento e que ter concluído com sucesso o treinamento médico não remove a SI. Evidencia-se que a cultura médica tende a exacerbar o perfeccionismo e a SI.

Conforme Esan *et al.*²¹, mais de um terço de todos os entrevistados testaram uma ou mais formas de tratamentos malsucedidos durante sua formação como estudantes de medicina. Segundo Zeng *et al.*²², Pacheco JP. *et al.*²³ e Quek *et al.*²⁴, a prevalência de depressão é consideravelmente mais frequente que os distúrbios alimentares, embora esses problemas de saúde mental sejam relatados há muito tempo em todo o mundo, especialmente em alguns países avançados e mais atenção deve ser dada aos estudantes de medicina em países em desenvolvimento.

De acordo com Mao *et al.*²⁵ potenciais soluções foram criadas para diminuir o índice de doenças mentais em estudantes de medicina dentre essas soluções cita-se que o governo deve investir mais dinheiro em estudantes de mídia para satisfazer suas necessidades diárias básicas, especialmente para os estudantes com problemas financeiros. Os programas de detecção precoce e prevenção desempenham um papel importante no alívio de problemas mentais. As escolas faculdades devem fortalecer o apoio mental em sua instituição, incluindo popularizar o conhecimento psicológico, fornecer cursos e palestras relacionados à saúde mental e criar centros de aconselhamento.

Conforme com Perotta *et al.*²⁶, associações entre sonolência diurna, privação de sono, pior percepção da qualidade de vida, sintomas de ansiedade e depressão são consistentes nos estudantes de medicina e no ambiente acadêmico. Neste trabalho, dados mostraram que as mulheres têm maior sonolência diurna em relação aos homens. Para Samantaray *et al.*²⁸ a terapia comportamental em grupo (bCBGT) melhorara significativamente a ansiedade social e no decorrer do tempo, pode ser uma explicação para os efeitos do tratamento observados.

Young. *et al.*¹⁹ em consonância com Ungar *et al.*²⁹ e Howell *et al.*²⁷, mostraram a existência de estratégias didáticas do tipo palestras *online*, aulas guiadas ou sessões com exercícios práticos, ferramentas interativas e comunicação *peer-to-peer online* por meio de plataformas de mídia social que auxiliam o estudante em sua trajetória e minimizam os níveis de ansiedade. Este estudo evidencia que se a universidade/faculdade aderisse à uma plataforma digital onde os estudantes tivessem a oportunidade de se manifestar sobre seu caso, seria mais fácil a identificação de discentes portadores de ansiedade e depressão mais precipitadamente,

conseguindo um direcionamento mais precoce, podendo os encaminhar para a psicoterapia e profissionais especializados.

De acordo com Slee A. *et al.*³⁰ a duloxetina, pregabalina, venlafaxina e escitalopram, foram as drogas mais eficazes e com uma melhor aceitabilidade. A mirtazapina, sertralina, fluoxetina, buspirona e agomelatina também foram eficazes e bem toleradas, mas esses achados foram limitados devido à pequena amostra. A quetiapina teve o maior efeito, porém foi mal tolerada, como a paroxítina e os benzodiazepínicos. Os benzodiazepínicos foram o primeiro fármaco eficaz amplamente utilizado na prática clínica para ansiedade.

Para Muttoni *et al.*³¹, Ayahuasca, psilocibina e dietilamida do ácido lisérgico (LSD) são psicodélicos clássicos, sendo estudados como agentes potencialmente terapêuticos para reduzir os sintomas de depressão e ansiedade. Os psicodélicos produziram efeitos antidepressivos e ansiolíticos significativos com boa resposta e tolerância. Em todos os estudos, a administração psicodélica causou reduções estatisticamente significativas nos sintomas de depressão e ansiedade. Há evidências anedóticas, descrevendo humor melhorado e sentimentos reduzidos de apreensão após a administração de psicodélicos. Ademais, Santos *et al.*³² apontam que um maior nível de evidência foi encontrado para os efeitos antidependência do LSD em pacientes com dependência de álcool (em seis ensaios clínicos randomizados - ECRs) e para os efeitos ansiolíticos e antidepressivos da psilocibina em pacientes com câncer em estágio avançado e doenças não malignas com risco de vida (com três ECRs), enquanto a evidência para os efeitos antidepressivos de LSD foi encontrada em apenas um ECR em pacientes com doença avançada.

Gomez *et al.*³³ sugerem que os efeitos do tratamento são significativamente diferentes levando-se em conta a classe de drogas utilizada. Os benzodiazepínicos (BZD) renderam um tamanho de efeito significativamente maior do que o serotoninérgico, independentemente da duração do tratamento. As análises de acompanhamento relatadas neste estudo sugerem que o que o efeito global da medicação é significativamente maior para os BZD. Os principais medicamentos utilizados no tratamento contra ansiedade e depressão incluem inibidores seletivos da recaptação de serotonina (ISRS) que atuam na fenda sináptica, de modo a disponibilizar mais neurotransmissores para a atividade serotoninérgica. Além dos ISRS, há classe de inibidores da recaptação de serotonina e noradrenalina (ISRSN), que impedem a recaptação desses neurotransmissores, possuindo, por isso, um perfil farmacológico mais seguro e com menos efeitos adversos. Também existem os inibidores seletivos da recaptação de dopamina (ISRD) que agem como inibidores do transportador de dopamina ou do DAT – receptor, e aqueles que inibem o transportador de noradrenalina (NA).

De acordo com o Carl *et al.*³⁴ a psicoterapia tem efeito médio mais positivo que o tratamento medicamentoso no TAG, já o Ivashchenko *et al.*³⁵ evidenciaram que o medicamento Aviandr é uma terapia eficaz para o TAG na fase II. Nenhum dos autores explicaram em seus textos as fases do TAG para que se possa diferenciar os diferentes resultados das pesquisas. Contudo, os autores afirmam que não deve ser excluído o tratamento farmacológico casos de depressão.

Chen *et al.*³⁶, demonstraram que as principais intervenções farmacológicas são respectivamente, inibidores de recaptção de norepinefrina e dopamina, antidepressivos noradrenérgicos e serotoninérgicos específicos, inibidor seletivo de recaptção de serotonina, agonistas de receptores melatonérgicos, anticonvulsivantes, azapironas, inibidor de recaptção de serotonina e norepinefrina, benzodiazepínicos, moduladores de serotonina e antipsicóticos de segunda geração. Os moduladores serotoninérgicos são, ao mesmo tempo, antagonistas e agonistas de múltiplos receptores para o neurotransmissores mediadores de sinais periféricos, tal qual a serotonina (5-hidroxitriptamina ou 5-HT), que é uma monoamina neurotransmissora sintetizada nos neurônios serotoninérgicos. Os receptores 5-HT aumentam a atividade do glutamato em muitas áreas do cérebro, enquanto outros receptores de serotonina têm o efeito de suprimirem o glutamato. A estimulação crescente dos receptores 5-HT parece opor-se às ações terapêuticas de estimulação crescente de outros receptores de serotonina em tratamentos ansiolíticos e antidepressivos. Já os antipsicóticos de segunda geração realizam o bloqueio pós-sináptico dos receptores cerebrais D2 da dopamina, este bloqueio atinge tratos dopaminérgicos, como o mesolímbico, mesocortical, nigroestriatal e túbero infundibular, causando ações terapêuticas e efeitos adversos.

Segundo Hassan *et at.*³⁷ em concordância com Carl. *et al.*³⁴, pacientes pós-tratamento com agonista opioide necessitam de psicoterapia para um melhor resultado. Os autores evidenciam que os agonistas opioides podem causar analgesia, sedação, depressão respiratória, constipação, hipotensão ortostática, síncope, anormalidades endócrinas, síndrome de secreção inadequada de hormônio antidiurético (ADH), disfunção imune, alterações no sono, mudança de humor, prurido, miose, rigidez muscular, náuseas e vômitos, retenção urinaria, alucinações, tolerância e dependência, depressão do reflexo da tosse, euforia e disforia.

De acordo com Almeida *et al.*³⁸ a terapia de aceitação e compromisso (ACT) reduz significativamente os níveis de ansiedade entre os universitários do grupo intervenção analisado, já no grupo controle não se observou redução significativa dos níveis de ansiedade. Este resultado sugere que a referida intervenção em grupo baseada na ACT, tende a ser eficaz

e efetiva. Samantaray *et al.*²⁸ compartilham a mesma opinião, evidenciando os benefícios do tratamento em grupo para ansiedade.

Karyotaki *et al.*³⁹, mostraram que o manejo precoce da depressão e ansiedade pode melhorar os sintomas, aumentar o desempenho acadêmico e prevenir o abandono da faculdade. Apontam que a intervenção baseada na *web* reduz os sintomas de depressão e/ou ansiedade na população de estudantes universitários.

Segundo Wilfley *et al.*⁴⁰, o objetivo final é fornecer orientação sobre a melhor maneira de treinar terapeutas para o aconselhamento universitário, quando estes atuam no tratamento baseado em evidências (EBT) para vários transtornos.

De acordo com Tam. *et al.*⁴¹, a prevalência de sintomas depressivos entre estudantes de medicina varia entre os continentes. Destaca-se o continente africano com a maior incidência. Ademais, a África possui uma maior prevalência de mulheres com esses sintomas em comparação com os homens.

CONCLUSÕES E PROPOSTAS

O transtorno de ansiedade se constitui como uma realidade frequente nos cursos da área da saúde, sobretudo no Curso de Medicina. Além disso, o uso indiscriminado de medicações psicotrópicas é alto entre os estudantes, seja por motivos de ansiedade e depressão, ou por uma busca de melhoria no rendimento acadêmico. No entanto, a automedicação, sem o acompanhamento adequado, pode promover um agravamento do quadro clínico, uma vez que ele não é abordado corretamente e um episódio agudo de crise de ansiedade pode se cronificar em algo mais complexo de ser tratado, além de prejudicar ainda mais o rendimento acadêmico gerando assim, o aumento do quadro de ansiedade. Dessa forma, é importante discutir, nesse meio, e oferecer a possibilidade de apoio acadêmico e psicológico para que os estudantes sejam vistos e tenham a opção de procurar ajuda logo no início dos sintomas, para que não tenham a necessidade de realizar o uso de psicotrópicos.

REFERÊNCIAS

1. Langarita-Llorente R, Gracia-Garcia P. Neuropsychology of generalized anxiety disorders: a systematic review. *Rev Neurol*. [periódicos na Internet] 2019 Jul 16; [acesso em 18 nov. 2021]; 69(2):59–67. Disponível em: <https://doi.org/10.33588/rn.6902.2018371>.
2. Leonard K, Abramovitch A. Cognitive functions in young adults with generalized anxiety disorder. *Eur Psychiatry* [periódicos na Internet] 2019 Feb; [acesso em 18 nov. 2021]; 56:1–7. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.eurpsy.2018.10.008>
3. Zainal NH, Newman MG. Depression and worry symptoms predict future executive functioning impairment via inflammation. *Psychol Med*. [periódicos na Internet] 2021 Mar 3; [acesso em 18 nov 2021]; 1–11. Disponível em: <https://doi.org/10.1017/S0033291721000398>
4. Rosa-Alcázar Á, Olivares-Olivares PJ, Martínez-Esparza IC, Parada-Navas JL, Rosa-Alcázar AI, Olivares-Rodríguez J. Cognitive flexibility and response inhibition in patients with Obsessive-Compulsive Disorder and Generalized Anxiety Disorder. *Int J Clin Health Psychol* [periódicos na Internet] 2020 Apr; [acesso em 18 nov 2022]; 20(1):20–8. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2019.07.006>
5. Lima IMM, Peckham AD, Johnson SL. Cognitive deficits in bipolar disorders: Implications for emotion. *Clin Psychol Rev*. [periódicos na Internet] 2018 Feb; [acesso em 18 nov 2021]; 59:126–36. Disponível em: <https://doi.org/10.1007/s10608-017-9885-2>
6. Kim KL, Christensen RE, Ruggieri A, Schettini E, Freeman JB, Garcia AM, et al. Cognitive performance of youth with primary generalized anxiety disorder versus primary obsessive-compulsive disorder. *Depress Anxiety* [periódicos na Internet] 2019 Feb; [acesso em 18 nov 2021]; 36(2):130–40. Disponível em: <https://doi.org/10.1002/da.22848>
7. Goodwin H, Yiend J, Hirsch CR. Generalized Anxiety Disorder, worry and attention to threat: A systematic review. *Clin Psychol Rev*. [periódicos na Internet] 2017 Jun; [acesso em 18 nov. 2021]; 54:107–22. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2017.03.006>
8. LeBlanc EL, Patnode CD, Webber EM, et al. Behavioral and Pharmacotherapy Weight Loss Interventions to Prevent Obesity-Related Morbidity and Mortality in Adults: An Updated Systematic Review for the U.S. Preventive Services Task Force [periódicos na Internet]. Rockville (MD): Agency for Healthcare Research and Quality (US); 2018 Sep. [acesso em 18 nov 2021]. (Evidence Synthesis, No. 168.) Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK532379/>
9. Pine DS, Cohen P, Gurley D, Brook J, Ma Y. The risk for early-adulthood anxiety and depressive disorders in adolescents with anxiety and depressive disorders. *Arch Gen Psychiatry* 1998;55 (1) 56- 64.

10. Costa, DS, *et al* (2020). Sintomas Depressão, Ansiedade e Estresse em Estudantes de Medicina e Estratégias Institucionais de Enfrentamento. *Revista Brasileira de Educação Médica*, 44(1), e040. Epub 30 de março de 2020.
11. Almeida BRD, Minervino JA. Prevalência de transtorno mental comum em graduandos de Medicina na Universidade Federal da Paraíba. João Pessoa. Monografia (Graduação em Medicina) - Universidade Federal da Paraíba. 2017.
12. Denis Neri JV, Margioto Teston AP, de Medeiros Araújo DC. Uso de ansiolíticos e antidepressivos por acadêmicos da área da saúde: uma revisão bibliográfica. *Brazilian Journal of Development* [periódicos na Internet]. 1 out 2020 [acesso em 2 out 2022]. Disponível em: <https://brazilianjournals.com/ojs/index.php/BRJD/article/view/17868/14470>
13. Da Costa DS, Medeiros NSB, Cordeiro RA, Frutuoso ES, Lopes M, Moreira SNT. Sintomas de Depressão, Ansiedade e Estresse em Estudantes de Medicina e Estratégias Institucionais de Enfrentamento. *Rev. bras. educ. Med.* [periódicos na Internet]. 2020 [acesso em 2 out 2022]; 44 (01). Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbem/a/KcypBsxmXSmQgDgKNqNkhPy/?lang=pt>
14. Esteves Tovani JB, Jobim Santi L, Villar Trindade E. Use of psychotropic drugs by students from the health area: a comparative and qualitative analysis. *Digital Object Identifier System* [periódicos na Internet]. 24 jan 2021 [acesso em 2 out 2022]. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbem/a/HtgxzLrp7WRVkmSqSMmq4mH/?lang=pt>
15. Magnago Faccini A, Dal Molin G, de Souza Tutumi L, Videira Macedo da Costa Lopes ME. Síndrome de bournout em estudantes de medicina e seus efeitos na ansiedade, depressão e uso de substâncias psicoativas. *Revista Interdisciplinar Pensamento Científico* [periódicos na Internet]. 20 ago 2020 [acesso em 2 out 2022]. Disponível em: <http://143.244.215.40/index.php/reinpec/article/view/532/501>
16. Ferreira dos Santos C, Ferreira Spósito PÁ. Portal de Periódicos Científicos da Dinâmica Uso de antidepressivos e de ansiolíticos entre graduandos dos cursos da área de saúde [periódicos na Internet]. 2022 [acesso em 2 out 2022]. Disponível em: <http://143.202.53.158/index.php/sauededinamica/article/view/103/87>
17. Vidigal Wilkon NW, Duim Rufato F, Rufato da Silva W. Research, Society and Development. Psychotropic drugs use in young university students [periódicos na Internet]. 2021 [acesso em 2 out 2022]. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/24472/2137227>
18. Ribeiro Brito J, Ribeiro Silva P. UMA ANÁLISE SOBRE O CONSUMO DE ANSIOLÍTICOS E ANTIDEPRESSIVOS ENTRE ESTUDANTES DE MEDICINA; Pontifícia Universidade Católica de Goiás Escola de Ciências Médicas, Farmacêuticas e Biomédicas Curso de Medicina [periódicos na Internet]. 2021 [acesso em 2 out 2022]; Disponível em: [https://repositorio.pucgoias.edu.br/jspui/bitstream/123456789/2092/1/UMA%20AN%C3%81LISE%20SOBRE%20O%20CONSUMO%20DE%20ANSIOL%C3%8DTICOS%20E%20ANTIDEPRESSIVOS%20ENTRE%20ESTUDANTES%20DE%20MEDICINA%20\(corrigido\).pdf](https://repositorio.pucgoias.edu.br/jspui/bitstream/123456789/2092/1/UMA%20AN%C3%81LISE%20SOBRE%20O%20CONSUMO%20DE%20ANSIOL%C3%8DTICOS%20E%20ANTIDEPRESSIVOS%20ENTRE%20ESTUDANTES%20DE%20MEDICINA%20(corrigido).pdf)

19. Young C, Schreiber J, Brennan-Wydra E, Phillips A, ChenFeng J, et. Al. A Multi-Institutional Approach to Assess the Mental Health of Medical Students. *Academic Medicine*: November [periódicos na Internet]. 2021 [acesso em 2 out 2022]; Volume 96 – Issue 11S – p S196-S197. Disponível em: https://journals.lww.com/academicmedicine/Fulltext/2021/11001/A_Multi_Institutional_Approach_to_Assess_the.53.aspx .
20. Thomas M, Bigatti S. Perfectionism, impostor phenomenon, and mental health in medicine: a literature review. *Int J Med Educ*. [periódicos na Internet]. 2020; [acesso em 2 out 2022] 11:201-213. Disponível em: <https://www.ijme.net/archive/11/perfectionism-and-impostor-phenomenon/> .
21. Esan O, Esan A, Folasire A, Oluwajulugbe P. Mental health and wellbeing of medical students in Nigeria: a systematic review. *International Review of Psychiatry* [periódicos na Internet]. 2019; [acesso em 2 out 2022] Volume 31 - Issue 7-8. Disponível em: <https://doi.org/10.1080/09540261.2019.1677220> .
22. Zeng W, Chen R, Wang X, Zhang Q, Deng W. Prevalence of mental health problems among medical students in China: A meta-analysis. *Medicine* [periódicos na Internet]. May 2019; [acesso em 2 out 2022] Volume 98 - Issue 18 - p e15337. Disponível em: https://journals.lww.com/md-journal/Fulltext/2019/05030/Prevalence_of_mental_health_problems_among_medical.19.aspx .
23. Pacheco JP, Giacomini HT, Tam WW, Ribeiro TB, Arab C, Bezerra IM, et al. Mental health problems among medical students in Brazil: a systematic review and meta-analysis. *rbp* [periódicos na Internet]. Oct-Dec 2017; [acesso em 2 out 2022] 39 (4). Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1516-4446-2017-2223> .
24. Quek TT, Tam WW, Tran BX, Zhang M, Zhang Z, Ho CS, Ho RC. The Global Prevalence of Anxiety Among Medical Students: A Meta-Analysis. *Int J Environ Res Public Health*. [periódicos na Internet]. 2019 Jul; [acesso em 2 out 2022] 31;16(15):2735. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6696211/> .
25. Mao Y, Zhang N, Liu J, Zhu B, He R, Wang X. A systematic review of depression and anxiety in medical students in China. *BMC Med Educ*. [periódicos na Interne]. 2019 Sep; [acesso em 2 out 2022] 2;19(1):327. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6721355/> .
26. Perotta B, Arantes-Costa FM, Enns SC, Figueiro-Filho EA, Paro H, Santos IS, et al. Sleepiness, sleep deprivation, quality of life, mental symptoms and perception of academic environment in medical students. *BMC Med Educ*. [periódicos na Interne]. 2021 Feb; [acesso em 2 out 2022] 17;21(1):111. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7890911/> .

27. Howell AN, Rheingold AA, Uhde TW, Guille C. Web-based CBT for the prevention of anxiety symptoms among medical and health science graduate students. *Cogn Behav Ther*. [periódicos na Internet]. 2019 Sep; [acesso em 2 out 2022] ;48(5):385-405. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6559871/>.
28. Samantaray NN, Nath B, Behera N, Mishra A, Singh P, Sudhir P. Brief cognitive behavior group therapy for social anxiety among medical students: A randomized placebo-controlled trial. *Asian Journal of Psychiatry* [periódicos na Internet]. January 2021; [acesso em 2 out 2022] Volume 55, 102526. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102526>.
29. Ungar P, Schindler AK, Polujanski S, Rotthoff T. Online programs to strengthen the mental health of medical students: A systematic review of the literature. *Med Educ Online*. [periódicos na Internet]. 2022 Dec; [acesso em 2 out 2022] 27(1):2082909. Disponível em: <https://doi.org/10.1080/10872981.2022.2082909>.
30. Slee A, Nazareth I, Bondaronek P, Liu Y, Cheng Z, Freemantle N. Pharmacological treatments for generalised anxiety disorder: a systematic review and network meta-analysis. *Lancet* [periódicos na Internet]. 2019 Feb; [acesso em 2 out 2022] 23;393(10173):768-777. Disponível em: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(18\)31793-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(18)31793-8).
31. Muttoni S, Ardissino M, John C. Classical psychedelics for the treatment of depression and anxiety: A systematic review. *J Affect Disord*. [periódicos na Internet]. 2019 Nov; [acesso em 2 out 2022] 1;258:11-24. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.07.076>.
32. Dos Santos RG, Bouso JC, Alcázar-Córcoles MÁ, Hallak JEC. Efficacy, tolerability, and safety of serotonergic psychedelics for the management of mood, anxiety, and substance-use disorders: a systematic review of systematic reviews. *Expert Rev Clin Pharmacol*. [periódicos na Internet]. 2018 Sep; [acesso em 2 out 2022] 11(9):889-902. Disponível em: <https://doi.org/10.1080/17512433.2018.1511424>.
33. Gomez AF, Barthel AL, Hofmann SG. Comparing the efficacy of benzodiazepines and serotonergic anti-depressants for adults with generalized anxiety disorder: a meta-analytic review. *Expert Opin Pharmacother* [periódicos na Internet]. 2018 Jun; [acesso em 2 out 2022];19(8):883-894. Disponível em: <https://doi.org/10.1080/14656566.2018.1472767>.
34. Carl E, Witcraft SM, Kauffman BY, Gillespie EM, Becker ES, Cuijpers P, et al. Psychological and pharmacological treatments for generalized anxiety disorder (GAD): a meta-analysis of randomized controlled trials. *Cogn Behav Ther* [periódicos na Internet]. 2020 Jan; [acesso em 2 out 2022]; 49(1):1-21. Disponível em: <https://doi.org/10.1080/16506073.2018.1560358>.
35. Ivashchenko AA, Morozova MA, Vostokova NV, Beniashvily AG, Bukhanovskaya OA, Burminskiy DS, et al. Safety and efficacy of avianadr in patients with generalized anxiety disorder: A multicenter, randomized, double-blind, placebo-controlled, dose-finding, pilot study. *J Psychiatr Res*. [periódicos na Internet]. 2021 Nov [acesso em 2 out 2022];143:436-444. Epub 2021 Oct 11. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2021.10.008>.
36. Chen TH, Huang HC, Hsu JH, Ouyang WC, Lin KC. Pharmacological and psychological interventions for generalized anxiety disorder in adults: A network meta-analysis. *Journal of Psychiatric Research* [periódicos na Internet]. November 2019 [acesso em 2 out 2022]; Volume 118, Pages 73-83. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2019.08.014Get>.

37. Hassan AN, Howe AS, Samokhlov AV, Le Foll B, George TP. Management of mood and anxiety disorders in patients receiving opioid agonist therapy: Review and meta-analysis. *The American Journal on Addictions* [periódicos na Internet]. September 2017 [acesso em 2 out 2022]; Volume 26, Pages 551-563, Issue6. Disponível em: <https://doi.org/10.1111/ajad.12581>
38. Almeida RB, Demenech LM, Sousa-Filho PG, Neiva-Silva L. ACT em Grupo para Manejo de Ansiedade entre Universitários: Ensaio Clínico Randomizado. *Psicol. cienc. Prof.* [periódicos na Internet]. 2022 [acesso em 2 out 2022]; 42. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1982-3703003235684>.
39. Karyotaki E, Klein AM, Ripper H, Wit L, Keijnen L, Boll E, et al. Examining the effectiveness of a web-based intervention for symptoms of depression and anxiety in college students: study protocol of a randomised controlled trial. *BMJ Open* [periódicos na Internet]. 2017 [acesso em 2 ou 2022]; Volume 9, Issue 5. Disponível em: <https://bmjopen.bmj.com/content/9/5/e028739>.
40. Wilfley DE, Fitzsimmons-Craft EE, Eichen DM, Eichen DJV, Welch RR, Robinson AH. Training models for implementing evidence-based psychological treatment for college mental health: A cluster randomized trial study protocol. *Contemporary Clinical Trials* [periódicos na Internet]. September 2018 [acesso em 02 out 2022]; Volume 72, Pages 117-125. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.cct.2018.07.002>.
41. Tam W, Lo K, Pacheco J. Prevalence of depressive symptoms among medical students: overview of systematic reviews [periódicos na Internet]. April 2019 [acesso em 2 out 2022]; Volume 53, Issue 4, Pages 345-354. Disponível em: <https://doi.org/10.1111/medu.13770>.