

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

CURSO DE MEDICINA

**CINTHYA MILLENE DO NASCIMENTO GAVILANES
KAMILA CORREIA COTA**

**PREVALÊNCIA DOS FATORES PSICOSSOCIAIS ASSOCIADOS À
CEFALEIA EM ESTUDANTES DE MEDICINA**

SÃO JOÃO DEL REI/MG

2023

**CINTHYA MILLENE DO NASCIMENTO GAVILANES
KAMILA CORREIA COTA**

**PREVALÊNCIA DOS FATORES PSICOSSOCIAIS ASSOCIADOS À
CEFALEIA 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.

Orientador: Prof. Dr. Giovanni Agnelo Martins Filho
Co-orientador: Prof. Dr. Vinicius Jardim Furtado

SÃO JOÃO DEL REI/MG

2023

**CINTHYA MILLENE DO NASCIMENTO GAVILANES
KAMILA CORREIA COTA**

**PREVALÊNCIA DOS FATORES PSICOSSOCIAIS ASSOCIADOS À
CEFALEIA EM ESTUDANTES DE MEDICINA**

Trabalho de Conclusão de Curso aprovado pela Banca Examinadora para obtenção do Grau de Médico, no Curso de Medicina do Centro Universitário Presidente Tancredo de Almeida Neves, UNIPTAN.

São João Del Rei, _____ de _____ 2023.

BANCA EXAMINADORA

Dr. Giovani Agnelo Martins Filho – Orientador

Dr. Vinicius Jardim Furtado – Coorientador

Prof. Douglas Roberto Guimarães Silva

A todos aqueles que, de qualquer forma, se fazem presentes para que o meu sonho se torne realidade.

RESUMO

O desenvolvimento da cefaleia em estudantes de medicina, associado aos fatores psicossociais vivenciados na formação acadêmica, emerge como uma manifestação relevante das tensões e demandas desse período. A relação entre fatores psicossociais e cefaleia é multifacetada, envolvendo mecanismos de estresse, ansiedade e adaptação ao ambiente universitário. Assim, o objetivo deste artigo foi abordar a interação entre os fatores psicossociais e o desenvolvimento da cefaleia em estudantes de medicina, focando sua origem, manifestações, possíveis consequências e métodos preventivos e terapêuticos atuais.: Consiste em uma revisão integrativa e exploratória, de abordagem qualitativa, com ênfase em estudos publicados entre 2018 e 2023. A dinâmica entre a vida acadêmica, as demandas pessoais e as responsabilidades profissionais pode levar ao surgimento ou exacerbação da cefaleia. Estratégias preventivas, tais como programas de bem-estar e saúde mental, têm demonstrado potencial na mitigação desse cenário. O tratamento multidisciplinar e uma abordagem holística surgem como ferramentas primordiais na gestão da cefaleia nesse grupo específico. A compreensão atualizada da relação entre fatores psicossociais e cefaleia em estudantes de medicina é crucial tanto para a comunidade acadêmica quanto para os profissionais de saúde. Este trabalho almeja servir como um alicerce, orientando futuras investigações e incentivando a implementação de estratégias preventivas e terapêuticas mais eficazes.

Palavras-chave: Cefaleia. Estudantes de Medicina. Fatores Psicossociais. Prevenção. Terapia Multidisciplinar.

ABSTRACT

The onset of headaches in medical students, linked to the psychosocial factors experienced during academic training, stands out as a significant manifestation of the stresses and demands of this phase. The relationship between psychosocial factors and headaches is multifaceted, encompassing stress mechanisms, anxiety, and adaptation to the university environment. This article aims to address the interplay between psychosocial factors and the development of headaches in medical students, emphasizing their origin, presentations, potential consequences, and current preventive and therapeutic approaches. This is an integrative and exploratory review, with a qualitative approach, focusing on studies published between 2018 and 2023. The balance between academic life, personal demands, and professional responsibilities can lead to the emergence or exacerbation of headaches. Preventive strategies, such as well-being and mental health programs, have shown potential in alleviating this scenario. Multidisciplinary treatment and a holistic approach are emerging as essential tools in managing headaches in this specific group. An up-to-date understanding of the relationship between psychosocial factors and headaches in medical students is vital for both the academic community and healthcare professionals. This work seeks to serve as a foundation, guiding future research and encouraging the implementation of more effective preventive and therapeutic strategies.

Keywords: Headaches. Medical Students. Psychosocial Factors. Prevention. Multidisciplinary Therapy.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	8
3 RESULTADOS E DISCUSSÕES	11
4 CONCLUSÕES E PROPOSTAS.....	17
REFERÊNCIAS	17

PREVALÊNCIA DOS FATORES PSICOSSOCIAIS ASSOCIADOS À CEFALEIA EM ESTUDANTES DE MEDICINA

Cinthya Millene dos Santos Gavilanes¹

Kamila Correia Cota²

Vinicius Jardim Furtado³

Giovanni Agnelo Martins Filho⁴

Douglas Roberto Guimarães Silva⁵

RESUMO

O desenvolvimento da cefaleia em estudantes de medicina, associado aos fatores psicossociais vivenciados na formação acadêmica, emerge como uma manifestação relevante das tensões e demandas desse período. A relação entre fatores psicossociais e cefaleia é multifacetada, envolvendo mecanismos de estresse, ansiedade e adaptação ao ambiente universitário. Assim, o objetivo deste artigo foi abordar a interação entre os fatores psicossociais e o desenvolvimento da cefaleia em estudantes de medicina, focando sua origem, manifestações, possíveis consequências e métodos preventivos e terapêuticos atuais.: Consiste em uma revisão integrativa e exploratória, de abordagem qualitativa, com ênfase em estudos publicados entre 2018 e 2023. A dinâmica entre a vida acadêmica, as demandas pessoais e as responsabilidades profissionais pode levar ao surgimento ou exacerbação da cefaleia. Estratégias preventivas, tais como programas de bem-estar e saúde mental, têm demonstrado potencial na mitigação desse cenário. O tratamento multidisciplinar e uma abordagem holística surgem como ferramentas primordiais na gestão da cefaleia nesse grupo específico. A compreensão atualizada da relação entre fatores psicossociais e cefaleia em estudantes de medicina é crucial tanto para a comunidade acadêmica quanto para os profissionais de saúde. Este trabalho almeja servir como um alicerce, orientando futuras investigações e incentivando a implementação de estratégias preventivas e terapêuticas mais eficazes.

Palavras-chave: Cefaleia. Estudantes de Medicina. Fatores Psicossociais. Prevenção. Terapia Multidisciplinar.

ABSTRACT

The onset of headaches in medical students, linked to the psychosocial factors experienced during academic training, stands out as a significant manifestation of the stresses and demands of this phase. The relationship between psychosocial factors and headaches is multifaceted, encompassing stress mechanisms, anxiety, and adaptation to the university environment. This article aims to address the interplay between psychosocial factors and the development of headaches in medical students, emphasizing their origin, presentations, potential consequences, and current preventive and therapeutic approaches. This is an integrative and exploratory review, with a qualitative approach, focusing on studies published between 2018 and 2023. The balance between academic life, personal demands, and professional responsibilities can lead to the emergence or exacerbation of headaches. Preventive strategies, such as well-being and mental health programs, have shown potential in alleviating this scenario. Multidisciplinary treatment and a holistic approach are emerging as essential tools in managing headaches in this specific group. An up-to-date understanding of the relationship between psychosocial factors and headaches in medical students is vital for both the academic community and healthcare professionals. This work seeks to serve as a foundation, guiding future research and encouraging the implementation of more effective preventive and therapeutic strategies.

Keywords: Headaches. Medical Students. Psychosocial Factors. Prevention. Multidisciplinary Therapy.

¹ Graduanda em Medicina pelo Centro Universitário Presidente Tancredo de Almeida Neves (UNIPTAN).

² Graduanda em Medicina pelo Centro Universitário Presidente Tancredo de Almeida Neves (UNIPTAN).

³ Professor orientador pelo Centro Universitário Presidente Tancredo de Almeida Neves (UNIPTAN).

⁴ Professor coorientador pelo Centro Universitário Presidente Tancredo de Almeida Neves (UNIPTAN).

⁵ Professor pelo Centro Universitário Presidente Tancredo de Almeida Neves (UNIPTAN).

1 INTRODUÇÃO

A cefaleia, uma das condições médicas mais prevalentes em todo o mundo, tem sido objeto de estudo e preocupação ao longo da história da medicina. Desde os primórdios da humanidade, a dor de cabeça sido uma preocupação para a humanidade, com registros que datam de tempos antigos, mencionando suas características debilitantes. Hipocrates, considerado o pai da medicina, já descrevia diferentes tipos de cefaleia e suas possíveis causas, destacando a importância de entender a relação entre fatores psicossociais e a manifestação dessa condição¹.

Em uma escala global, a cefaleia representa um desafio significativo para a saúde pública e a qualidade de vida. Um estudo de revisão de Natoli et al. (2010)² revelaram que a prevalência de cefaleia em todo o mundo é de aproximadamente 46%, afetando quase metade da população global. Essa ampla disseminação da cefaleia transcende barreiras geográficas e culturais, tornando-se um problema de saúde global de considerável magnitude, com implicações diretas na capacidade de trabalho e no bem-estar das pessoas.

No contexto nacional, a cefaleia não é menos relevante. De acordo com uma pesquisa conduzida por Queiroz e Silva Júnior (2015)³, a cefaleia tem uma prevalência de 15,8% em um ano. Esse número reflete a importância de investigar os fatores psicossociais associados a essa condição específica, especialmente entre grupos de alto estresse, como os estudantes de medicina.

A prevalência dos fatores psicossociais associados à cefaleia em estudantes de medicina é uma preocupação crescente no contexto educacional e de saúde. Os desafios inerentes à formação médica, como altas cargas de conteúdo, longas jornadas de estudo, pressão por desempenho e interações frequentes com pacientes em situações delicadas, criam um ambiente propício para o desenvolvimento da cefaleia. Além disso, a busca incessante pela excelência acadêmica muitas vezes leva os estudantes a negligenciarem sua saúde física e emocional, contribuindo para a manifestação e a perpetuação dessa condição. Compreender a extensão e a natureza desses fatores psicossociais entre estudantes de medicina é essencial não apenas para mitigar o impacto da cefaleia, mas também para promover uma cultura de cuidado com a saúde mental e física entre os futuros profissionais de saúde⁴.

A literatura acadêmica sobre o tema também destaca a influência dos fatores psicossociais, como ansiedade, depressão e estresse, na manifestação da cefaleia entre estudantes de medicina. Um estudo realizado por Santos et al. (2019)⁵ demonstrou que

estudantes de medicina que relataram níveis mais elevados de estresse acadêmico e emocional tinham uma probabilidade significativamente maior de desenvolver cefaleia recorrente. Esses resultados ressaltam a importância de abordar não apenas os aspectos físicos, mas também os psicológicos e sociais na compreensão e no tratamento da cefaleia nesse grupo específico.

Além disso, as implicações socioeconômicas da cefaleia em estudantes de medicina são dignas de consideração. Um estudo conduzido por Lopes et al. (2015)⁶ apontou que a cefaleia pode resultar em uma diminuição na produtividade acadêmica e profissional dos estudantes, com um aumento nas taxas de absenteísmo e presenteísmo. Isso não apenas afeta o desempenho individual dos estudantes, mas também pode ter um impacto na prestação de cuidados de saúde de qualidade à sociedade, uma vez que esses estudantes são futuros médicos. Portanto, é crucial explorar mais a fundo os fatores psicossociais relacionados à cefaleia em estudantes de medicina, a fim de implementar estratégias de prevenção e intervenção eficazes, visando tanto ao bem-estar desses estudantes quanto à excelência no cuidado médico.

O objetivo desta revisão integrativa foi realizar uma análise abrangente da literatura existente sobre a prevalência dos fatores psicossociais associados à cefaleia em estudantes de medicina, considerando estudos nacionais e internacionais. Em segundo lugar, buscou-se compreender as implicações práticas desses fatores, tanto para o indivíduo quanto para a instituição de ensino. Por fim, foram identificadas possíveis lacunas no conhecimento e fornecer recomendações para pesquisas futuras que possam aprofundar nossa compreensão dessas interações complexas entre fatores psicossociais e cefaleia em estudantes de medicina. Esta revisão visa contribuir para a promoção da saúde mental e o aprimoramento do bem-estar dessa população em particular, bem como para a ampliação de nosso conhecimento no campo da cefaleia e sua relação com fatores psicossociais

A metodologia empregada neste estudo consiste em uma revisão qualitativa integrativa e exploratória. Este método é comumente aplicado em pesquisas científicas com o objetivo de compilar, avaliar e sintetizar os resultados de diversos estudos sobre um tema em particular, sem necessitar de técnicas estatísticas para análise. Seguindo esta abordagem, formulou-se a questão orientadora: quais são as relações entre os fatores psicossociais e o desenvolvimento da cefaleia entre estudantes de medicina?

Para a seleção apropriada dos estudos, várias fontes de dados foram consultadas, incluindo o Portal Regional da Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), a base de dados *Medline* e a plataforma *Lilacs*. A estratégia de pesquisa foi conduzida combinando o termo "cefaleia" com palavras-chave relacionadas, como "fatores psicossociais", "estudantes de medicina", "universidade", "faculdade", entre outros, utilizando o operador booleano "AND".

Definiram-se como critérios de inclusão artigos localizados em bases ou plataformas científicas de acesso livre que abordem a relação entre fatores psicossociais e cefaleia entre estudantes de medicina, englobando indivíduos de todas as faixas etárias e que tenham sido publicados entre os anos de 2018 a 2023, em língua portuguesa ou inglesa.

Para os critérios de exclusão, foram descartados estudos que não estivessem disponíveis em bases científicas ou plataformas de acesso gratuito ou que demandassem investimento para consulta, bem como pesquisas publicadas antes do ano de 2018. As análises e considerações deste trabalho fundamentam-se nos estudos selecionados e em suas pertinentes implicações práticas. Para uma representação clara e objetiva dos dados, utilizaram-se quadros a fim de categorizar as informações de forma sistemática.

3 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Por meio da busca nas bases científicas, verificou-se que há mais de 11 mil estudos relacionados ao assunto, sendo que a maior parte se concentra na Medline, como se observa na Tabela 1.

Tabela 1 – Número de estudos encontrados nas bases

Fontes	Número de estudos relacionados
Portal Regional da BVS	197*
Medline	11.030
Lilacs	331
TOTAL	11.558

Fonte: conforme as bases em set./2023.

*Este número representa os estudos hospedados em outras bases abrangidas pela BVS, além de não incluir os números dos estudos da *Medline* e *Lilacs*, haja vista que apareceriam duplicadas no número final (total).

A partir dos critérios de inclusão e exclusão, e pelo peso científico em termos de qualidade das informações, selecionou-se 10 artigos. A maior parte deles se tratam de estudos de campo, trasnversais, e com aplicação de questionários. Outras informações como os títulos, autoria e idioma podem ser consultadas através do Quadro 1.

Quadro 1 – Estudos selecionados

Nº	Pesquisa	Autoria e Ano de publicação	Tipo de Estudo	Idioma
1	Cefaleia em estudantes de medicina: uma revisão sistemática	Torres <i>et al.</i> (2020) ⁷	Revisão sistemática	Português
2	Prevalência de cefaleia e seus impactos em estudantes de medicina em uma universidade pública	Santos <i>et al.</i> (2019) ⁵	Estudo de campo com aplicação de questionário	Português
3	A prevalência de cefaleia e fatores psicossociais associados em estudantes de medicina no Ceará	Carneiro <i>et al.</i> (2019) ⁸	Estudo transversal com aplicação de questionário	Português
4	Avaliação da cefaleia tensional em alunos do curso de medicina em uma universidade do sul de Santa Catarina	Braga (2022) ⁹	Estudo transversal com aplicação de questionário	Português
5	Cefaleia por uso excessivo de medicamentos entre os estudantes de medicina	Carneiro <i>et al.</i> (2021) ¹⁰	Pesquisa quantitativa com aplicação de questionário	Português
6	Prevalência, classificação e impacto das cefaleias em estudantes de medicina	Santos (2023) ⁷	Pesquisa qualitativa com aplicação de questionário	Português
7	Investigação sobre a influência da cefaleia na qualidade de vida dos	Mazucato <i>et al.</i> (2020) ¹¹	Estudo descritivo retrospectivo	Português

	estudantes de diferentes anos do curso de medicina de uma instituição de São José do Rio Preto			
8	Primary headache and factors associated in university students: a cross sectional study	Vitta <i>et al.</i> (2020) ¹²	Estudo transversal	Inglês
9	Assessment of Headache Characteristics, Impact, and Managing Techniques among Pharmacy and Nursing Undergraduates—An Observational Study	Bashata <i>et al.</i> (2023) ¹³	Estudo observacional	Inglês
10	Prevalence of primary headache among medical students at King Saud bin Abdulaziz University for Health Sciences, Riyadh, Saudi Arabia	Almesned <i>et al.</i> (2018) ¹⁴	Estudo quali-quantitativo com aplicação de questionário	Inglês

Fonte: conforme os estudos

Ao investigá-los sob a perspectiva do problema estabelecido para esta pesquisa, verificou-se que há uma forte relação entre fatores psicossociais e o desenvolvimento da cefaleia entre estudantes de medicina. Os resultados encontrados por cada um dos materiais estão disponibilizados por meio do Quadro 2.

Quadro 2 - Resultados expressos pelos estudos

Nº	Pesquisa	Descrição
1	Torres <i>et al.</i> (2020) ⁷	Observa-se uma prevalência significativa de cefaleia nos estudantes de medicina em relação à população em geral. Nesse segmento universitário, foram mais frequentes os tipos tensional e migrânea, correspondendo a, respectivamente, 64,7% e 18,7% dos casos. Essa condição perpetuada pela baixa procura por ajuda médica e por maus hábitos de vida, como: aspectos psíquicos (estresse e distúrbios do sono), ano de graduação e muitas horas de leitura prejudica a produtividade acadêmica e é intensificada por fatores relacionados a ela.
2	Santos <i>et al.</i> (2019) ⁵	A prevalência de cefaleia foi de 95,9%. A maioria do gênero feminino (55,3%). Todos que alegaram cefaleia, a relataram em algum momento, como causa de absenteísmo e comprometimento de rendimento nos estudos. A maioria dos casos positivos afirmaram nunca ter realizado tratamento com neurologista (95,9%). 76,5% alegaram automedicação com analgésicos comuns, apresentando relevância estatística (p:0,0). Foi encontrado um percentual de prevalência maior no sexo feminino, corroborando com a literatura. Houve uma atribuição da cefaleia a períodos de maior estresse durante o semestre letivo, logo é sabido que são vários os fatores descritos como desencadeantes ou atenuantes no aparecimento.
3	Carneiro <i>et al.</i> (2019) ⁸	98% dos estudantes de medicina relataram já ter sentido cefaleia. A prevalência de cefaleia do tipo tensional (CTT) e enxaqueca encontradas foi de 61,9% e 18,1%, respectivamente, dados maiores que

		a média para a população geral. Estudantes com enxaqueca têm mais crises antes de provas, se automedicam mais, ingerem mais psicoestimulantes, são mais ansiosos, mais depressivos, mais sedentários, mais estressados e dormem menos que aqueles com CTT.
4	Braga (2022) ⁹	A maior parte dos acadêmicos participantes são do sexo feminino, de até 20 anos de idade, solteiros, da região Sul, que moram com outras pessoas e que apenas estudam. O predomínio de cefaleia tensional de alto impacto se deu nos alunos da primeira fase do curso, totalizando 37,4%. Dentre os possíveis fatores relacionados à cefaleia de alto impacto estão o sexo feminino (35,4%), jovens de até 20 anos de idade (40,8%), doenças crônicas (31,9%), alterações de humor (35,6%) e má qualidade de sono (61,1%); sendo que o fator protetor para cefaleia de alto impacto foi a prática de exercícios físicos de 4 a 6 vezes por semana (46,9%).
5	Carneiro <i>et al.</i> (2021) ¹⁰	Participaram da pesquisa 240 discentes de medicina, 23,50% (n=43) preenchendo os critérios para cefaleia crônica. Destes, 26 (60,47%) apresentam critérios para CEM. A prevalência de cefaleia crônica foi uma variável dependente do consumo de analgésicos simples (p<0,0001), analgésicos combinados (p < 0,0001), ergots (p < 0,0001) e triptanos (p=0,0450). Dos gatilhos investigados, 51,25% dos discentes referiram não ter uma qualidade do sono excelente e 37,92% associaram ao período de provas/apresentação de trabalhos (p<0,0001). Apenas 10,83% se consideraram etilistas e 1,67%, tabagistas. Dentre os fatores protetores, apenas 23,26% realizavam terapia não medicamentosa (acupuntura, compressa gelada) e 51,16% praticavam atividade física regularmente.
6	Santos (2023) ⁷	A prevalência de cefaleia na amostra foi de 94,9%, sendo o estresse o principal fator associado. Ademais, 80,1% dos participantes afirmaram que a cefaleia já impediu a realização de suas atividades diárias, o que avanta a possibilidade de prejuízo funcional em decorrência de cefaleia.
7	Mazucato <i>et al.</i> (2020) ¹¹	O estudo foi realizado de modo descritivo prospectivo com 240 alunos. Observou-se que as dores são cada vez mais frequentes ao longo do curso, contudo grande parte dos entrevistados não consideraram que a qualidade de vida foi afetada pela afecção, indicando uma possível adaptação da dor sem que esta afete as atividades diárias.
8	Vitta <i>et al.</i> (2020) ¹²	A prevalência geral de cefaleia primária foi de 60,7%, sendo que, em relação ao tipo, 33,2% apresentaram cefaleia do tipo tensional, 54,3% enxaqueca e 12,3% outros tipos de cefaleia. A análise de regressão mostrou que o gênero feminino e a renda de até dois salários mínimos estavam associados à cefaleia primária e ao tipo enxaqueca. A cefaleia primária estava associada a indivíduos da raça branca; assistir televisão e jogar videogames por mais de 3 horas por dia, por exemplo. A postura sentada, semi-deitada e a distância dos olhos para o celular e tablet maior que 20 cm estavam associadas à cefaleia primária e aos três tipos de cefaleias.
9	Bashata <i>et al.</i> (2023) ¹³	Um total de 236 participantes preencheram os questionários. A maioria, ou seja, 218 (92,4%) deles, era do sexo masculino; além disso, 124 (52,5%) tinham entre 26 e 30 anos, 124 (52,5%) eram estudantes de farmácia, 112 (47,5%) eram estudantes de enfermagem e 134 (56,8%) eram fumantes. Quando questionados sobre ter pelo menos um episódio de cefaleia durante a semana, 66,1% (n = 156) concordaram que tiveram um episódio de cefaleia, embora 57 (24,2%) dos estudantes tivessem cefaleia por cinco dias em uma semana. Em relação ao impacto das cefaleias nas atividades diárias, apenas 34,7% dos estudantes disseram que a cefaleia interrompeu suas atividades regulares. Quase 41% dos estudantes concordaram que a cefaleia impactou seu desempenho acadêmico. Quase 34% dos estudantes (n = 79) que tiveram cefaleias consideraram tirar um cochilo, enquanto 33% (n = 64) tomaram analgésicos e anti-inflamatórios, e 25% (n = 59) consideraram consumir cafeína. Neste estudo, a idade dos participantes e a gravidade da cefaleia

		estavam fortemente associadas ($p = 0,0001$). Mais estudantes de farmácia (66,1%) relataram ter cefaleias graves do que estudantes de enfermagem (14,3%) ($p = 0,0001$).
10	Almesned <i>et al.</i> (2018) ¹⁴	Um total de 264 estudantes [150 (56,81%) homens e 114 (43,19%) mulheres] foram avaliados. A prevalência de cefaleia foi de 53,78%, e a prevalência de cefaleia do tipo tensional foi de 41,66%. A prevalência de cefaleia migranosa foi de 7,1%. Apenas um caso de cefaleia em salvas foi detectado. Aqueles que não se enquadraram nos critérios para os tipos primários foram categorizados como cefaleia não especificada. A prevalência de cefaleia não especificada foi de 3,78%.

Fonte: conforme os estudos

Considerando as informações acima e as análises dos respectivos autores, verificou-se que a cefaleia, um fenômeno que transcende o mero desconforto físico, emerge frequentemente como uma expressão tangível dos desafios psicossociais que afetam os indivíduos. Em particular, sua prevalência entre estudantes de medicina tornou-se uma preocupação crescente, já que representa não apenas uma questão de saúde, mas também um possível obstáculo ao desenvolvimento acadêmico e profissional de futuros médicos. Por meio da análise dos dez materiais, cinco categorias se mostraram relevantes⁷. Conforme o arcabouço teórico, o estresse é frequentemente identificado como o epicentro das questões de saúde mental entre estudantes. O curso de medicina, com sua vasta carga curricular, exames rigorosos e a constante pressão para se destacar, inevitavelmente se torna uma fonte significativa de estresse. Torres et al. (2020)⁷ ressaltaram essa associação, identificando o estresse como uma forte variável precursora da cefaleia. As exigências acadêmicas, associadas a expectativas pessoais e familiares, podem criar um ambiente psicológico adverso. Esse estresse não só contribui para a cefaleia, mas pode também agravar sua intensidade e frequência.

A relação entre sono e cefaleia é de também se mostrou relevante. As longas horas de estudo, muitas vezes à custa do sono reparador, tornam os estudantes de medicina particularmente vulneráveis às perturbações do sono. Carneiro et al. (2021)¹⁰ destacaram essa vulnerabilidade, observando que a qualidade inadequada do sono era prevalente em mais da metade dos estudantes. A privação de sono não só desencadeia cefaleias, mas também amplifica os efeitos do estresse, criando um ciclo de feedback negativo.

No que concerne às diferenças de gênero na prevalência da cefaleia, estas apontam para fatores biológicos e psicossociais. O gênero feminino, como ressaltado por Santos et al. (2019)⁵ e Braga (2022)⁹, tem uma propensão maior. É possível que fatores hormonais estejam em jogo, mas também é importante considerar as pressões sociais e expectativas de gênero que podem amplificar o estresse e, conseqüentemente, o risco de cefaléia.

Os hábitos de vida dos estudantes também desempenham um papel crucial. A

automedicação, evidenciada por Carneiro et al. (2019)⁸, sugere uma tentativa de lidar com o desconforto, mas pode inadvertidamente contribuir para cefaleias secundárias. Da mesma forma, o consumo de cafeína, embora seja um estimulante que auxilia na concentração, pode, quando em excesso, atuar como desencadeador de cefaleias, conforme indicado por Bashata et al. (2023)¹³.

A relação entre cefaleia e fatores psicossociais não é unilateral. A cefaleia, por sua vez, pode exacerbar sintomas de ansiedade e depressão. A presença persistente da cefaleia, conforme demonstrado por Carneiro et al. (2019)⁸, amplifica sentimentos de angústia, tornando o manejo do estresse ainda mais desafiador. O resultado é um ciclo insidioso onde a cefaleia e os fatores psicossociais se amplificam mutuamente, potencialmente comprometendo o desempenho acadêmico e a qualidade de vida.

No que diz respeito à farmacologia, trata-se de um campo vasto e intrincado que se dedica a entender e tratar a dor de cabeça. A complexidade deste campo se deve, em grande parte, às múltiplas causas subjacentes que podem contribuir para a cefaleia e, conseqüentemente, à variedade de abordagens terapêuticas necessárias⁸.

Agentes analgésicos não opioides são frequentemente a primeira linha de tratamento para cefaleias mais comuns, como as tensionais. Estes medicamentos, como o paracetamol e os anti-inflamatórios não esteroides (AINEs), atuam reduzindo a produção de prostaglandinas, que são moléculas envolvidas na geração da sensação de dor e na resposta inflamatória. Dessa forma, ao inibir a síntese destes compostos, a dor e a inflamação são diminuídas, proporcionando alívio¹³.

Para as enxaquecas, uma forma particularmente debilitante de cefaleia, os triptanos são frequentemente prescritos. Eles atuam de maneira específica nas vias de dor da enxaqueca, principalmente através da constrição dos vasos sanguíneos dilatados no cérebro e da modulação da liberação de certas substâncias químicas associadas à dor¹⁰.

Além disso, os betabloqueadores, que são comumente associados ao tratamento de condições cardíacas, encontraram um nicho no tratamento preventivo de cefaleias, em especial enxaquecas⁹. Ainda que seu mecanismo exato de ação neste contexto não seja plenamente compreendido, acredita-se que sua eficácia esteja relacionada à sua capacidade de diminuir a pressão arterial e prevenir a dilatação dos vasos sanguíneos¹⁰.

Por fim, os antidepressivos, notadamente os tricíclicos, também têm sido empregados na gestão de cefaleias crônicas, dada a sua capacidade de modulação da dor por meio da intervenção nos neurotransmissores cerebrais¹⁰.

Sendo assim, a relação entre cefaleia e os estudantes de medicina é complexa e

multifacetada. O cenário acadêmico desafiador, junto às pressões individuais e sociais, torna os estudantes de medicina um grupo especialmente vulnerável. Esta análise reitera a necessidade de abordagens holísticas e de apoio nos ambientes educacionais, que não apenas reconhecem os desafios enfrentados por esses estudantes, mas também fornecem ferramentas e recursos para melhorar seu bem-estar físico e mental.

4 CONCLUSÕES E PROPOSTAS

É perceptível o impacto significativo dos fatores psicossociais na prevalência de cefaleias entre estudantes de medicina. As constantes demandas acadêmicas, aliadas à transição para uma fase de maior responsabilidade e à formação da identidade profissional, intensificam o estresse, o que pode contribuir para episódios frequentes de cefaleia.

A cefaleia, nesse contexto, muitas vezes, não se manifesta como um sintoma isolado. Ela é, frequentemente, parte integrante de um conjunto mais amplo de desconfortos, tanto físicos quanto emocionais. Esta interconexão entre aspectos psicológicos, tais como a ansiedade e a depressão, e a manifestação da cefaleia, sublinha a urgência de uma abordagem mais holística no atendimento aos estudantes de medicina.

Nesse sentido, propõe-se que as instituições de ensino superior implementem intervenções preventivas, como programas de bem-estar e saúde mental, oferecendo sessões sobre gestão de estresse e técnicas de relaxamento. Tal iniciativa pode atenuar os fatores psicossociais que desencadeiam a cefaleia. Além disso, seria pertinente a criação de centros de atendimento multidisciplinar dentro das universidades. Com a presença de profissionais como psicólogos e neurologistas, seria possível oferecer um suporte mais integral aos estudantes.

Outro aspecto fundamental seria a incorporação, na grade curricular dos cursos de medicina, de módulos que tratassem do autocuidado, da resiliência e do bem-estar. Esta ação teria o propósito de preparar os futuros médicos para um autocuidado efetivo, permitindo que cuidem de si enquanto cuidam de seus pacientes.

Há, também, um apelo claro para pesquisas futuras, sobretudo estudos longitudinais que acompanhem os estudantes desde sua entrada na universidade até os primeiros anos de prática médica. Tais estudos poderiam revelar padrões e apontar soluções mais eficazes. Finalmente, a promoção de redes de apoio entre os próprios estudantes, assim como a criação de mentorias com médicos já estabelecidos, poderia facilitar a troca de experiências e o compartilhamento de estratégias de enfrentamento.

REFERÊNCIAS

1. Cardoso M. História e medicina: a herança arcaica de um paradigma. *Hist cienc saude-Manguinhos*. 2000;6(3):551–75.
2. Natoli J, Manack A, Dean B, Butler Q, Turkel C, L S, et al. Global prevalence of chronic migraine: a systematic review. *Cephalalgia*. 2010;30(5):599–609.
3. Queiroz L, Junior AS. The prevalence and impact of headache in Brazil. *Headache*. 2015;55(1):32–8.
4. Deleu D, Khan M, Humaidan H, Mantheri Z, Hashami S. Prevalence and clinical characteristics of headache in medical students in Oman. *Headache*. 2001;41(8):798–804.
5. Santos R, Rêgo R, Santos V, Prado M. Prevalência de cefaleia e seus impactos em estudantes de medicina em uma universidade pública. *Rev Bras Neurol*. 2019;55(3).
6. Lopes D, Fuhrer F, Aguiar P. Cefaleia e qualidade de vida na graduação de medicina. *Rev Bras Neurol e Psiquiatr*. 2015;19(2):84–95.
7. Torres B, Santos A dos, Freire I, Souza N de, Afonso B. Cefaleia em estudantes de medicina: uma revisão sistemática. *Xxxiv Congr Bras Cefaleia*. 2021;35:14.
8. Carneiro AF, Cavalcante Neto PG, Ferreira JFIS, Garcia BF, Silva FDAC, Leal PRL. A prevalência de cefaleia e fatores psicossociais associados em estudantes de medicina no Ceará. *Rev Med*. 2019;98(3):168–79.
9. Braga JE. Avaliação da Cefaleia Tensional em alunos do curso de medicina em uma universidade do sul de Santa Catarina. *Unisul*. Unisul; 2022.
10. Carneiro EGV, Melo MGR, Fachin LP, Bastos MC. Cefaleia por uso excessivo de medicamentos entre os estudantes de medicina. *Rev Eletrônica Acervo Saúde*. 2021;13(1):e5401.
11. Mazucato JB, Ferrarezi FC, Lima LC de, Favaro PF, Pozo M. Investigação sobre a influência da cefaleia na qualidade de vida dos estudantes de diferentes anos do curso de medicina de uma instituição de São José do Rio Preto. *Res Soc Dev*. 2020;9(12):1–11.
12. Vitta A de, Biancon R dal B, Cornélio GP, Bento TPF, Maciel NM, Perrucini P de O. Primary headache and factors associated in university students: a cross sectional study. *ABCS Heal Sci*. 2021;46:1–8.
13. Bashatah AS, Syed W, Al-Rawi MBA, Al Arifi MN. Assessment of Headache Characteristics, Impact, and Managing Techniques among Pharmacy and Nursing Undergraduates—An Observational Study. *Med*. 2023;59(1):1–12.
14. Almesned IS, Alqahtani NG, Alarifi JA et al. Prevalence of primary headache among medical students at King Saud bin Abdulaziz University for Health. *J Fam Med Prim Care [Internet]*. 2018;7(6):1193–6.