ijhe

1-9, ISSN 2525-8001
DOI:10.4322/ijhe.2021.008

ARTIGO ORIGINAL

Estresse e estratégias de manejo: a experiência de acadêmicos de medicina

Stress and coping strategies: the experience of medical students

Adria Carolina de Melo Dias[1], Nathalia Sena Rocha[1], Rogério do Espirito Santo Amorim Correa[1], Danielle do Socorro Castro Moura[1]

[1]Universidade do Estado do Pará, Marabá (PA), Brasil

RESUMO

Objetivo: Analisar a compreensão que acadêmicos do curso de medicina do Campus VIII da Universidade do Estado do Pará (UEPA) apresentam sobre o estresse. *Método*: Metodologia de viés observacional e qualitativo, que contou com a realização de entrevistas a 36 acadêmicos, por meio virtual, no período de outubro e novembro de 2020. Para tratamento dos dados foi utilizado a análise de conteúdo desenvolvida por Bardin. *Resultados*: Entre os principais resultados, destacou-se a existência das perspectivas biopsicossocial, negativa e biológica para a compreensão do fenômeno pelos acadêmicos. Ainda, foram citados agentes estressores na vida pessoal, tais como questões familiares, financeiras e frustações acerca da vida acadêmica; teve-se a queixa sobre excesso de conteúdo, metodologia de ensino e competição entre os universitários. Sobre estratégias de enfrentamento, algumas que foram citadas estão dentro da categoria de coping focado na emoção, como assistir séries, ler livros, uso de terapias complementares e na categoria de coping focado no problema tem-se a ação de buscar a resolução da problemática estressante. *Conclusão*: Observou-se que os participantes apresentam uma compreensão diversificada sobre o fenômeno. Ressalta-se a importância de intervenções preventivas frente as demandas de estresse no contexto universitário.

PALAVRAS-CHAVE: Estudantes de medicina. Estresse Psicológico. Compreensão. Estratégias de enfrentamento.

ABSTRACT

Objective: To analyze the understanding that medical students from Campus VIII of the Universidade do Estado do Pará (UEPA) have about stress. *Methods*: Methodology with an observational and qualitative bias, which included the interview of 36 students via virtual means, in the period between October and November 2020. Content analysis developed by Bardin was used for data treatment. *Results*: Among the main results, it was highlighted the existence of biopsychosocial, negative and biological perspectives for the understanding of the phenomenon by the academics. Furthermore, stressors in personal life were mentioned, such as family and financial issues, and frustrations regarding academic life; there were complaints about excess content, teaching methodology and competition among university students. Regarding coping strategies, some that were mentioned are within the category of coping focused on emotion, such as watching series, reading books, using complementary therapies; and in the category of coping focused on the problem, there is the action of seeking the resolution of the stressful problem. *Conclusion*: It was observed that the participants have a diversified understanding of the phenomenon. The importance of preventive actions against stress demands in the university context is highlighted.

KEYWORDS: Medical students. Psychological distress. Comprehension. Coping behavior.

Recebido: Jun. 13, 2021
Aceito: Jul. 02, 2021

COMO CITAR ESTE ARTIGO
Dias ACM, Rocha NS, Correa ESA, Moura DSC. Estresse e estratégias de manejo: a experiência de acadêmicos de medicina. Interdisciplinary Journal of Health Education. 2021 Mês-Mês;6(2): 1-9. https://doi.org/10.4322/ijhe.2021.008

CORRESPONDÊNCIA
Universidade do Estado do Pará
Adria Carolina de Melo Dias
Av. Hiléia, s/n, Amapá, CEP 68502-100, Marabá (PA), Brasil
adria.dias@aluno.uepa.br

FONTE DE FINANCIAMENTO
Financiamento próprio.

CONFLITO DE INTERESSE
Os autores declararam não haver conflitos de interesse.

O estudo foi realizado na Universidade do Estado do Pará, Campus VIII, Marabá (PA), Brasil.

Todos os autores leram e aprovam a versão final submetida ao Interdisciplinary Journal of Health Education (IJHE).

© 2021 IJHE - Interdisciplinary Journal of Health Education. Este é um artigo publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Attribution Non-Commercial, que permite uso, distribuição e reprodução em qualquer meio, sem restrições desde que sem fins comerciais e que o trabalho original seja corretamente citado.

Introdução

Os estudos sobre o fenômeno do estresse no campo da saúde têm seus primeiros registros em meados do século XX com Hans Selye[1], o qual enfatizou a dimensão biológica, que consiste em todas as alterações mensuráveis produzidas num sistema biológico. Nesse sentido, embora a tradicional interpretação enfatize o viés patológico, isto é, como o causador de repercussões variáveis e desagradáveis sobre os indivíduos, outras abordagens sobre o fenômeno ganharam relevo e contribuíram para um conceito multifacetado no âmbito científico, tanto que o estresse tem sido compreendido numa perspectiva totalizante, como uma resposta orgânica para qualquer evento considerado como desafiador e se relacione com repercussões físicas, psicológicas, mentais e hormonais[2,3].

No século XXI, estímulos como a exposição a um significativo volume de informações, conflitos impostos pelo mundo do trabalho: intolerância ao erro, cargas horárias excessivas e pouca autonomia, tendem a contribuir para o aumento do fenômeno do estresse e sobrecarga na saúde mental[4]. De tal modo, que é considerado popularmente como o "mal dos tempos modernos"[5].

O estresse no curso de medicina é relatado desde o primeiro período da graduação[6], com frequência são identificados fatores causais relacionados ao extenso volume de informações a apreender; dificuldades em administrar o curto tempo entre atividades acadêmicas, lazer, tarefas domésticas, avaliações e competição entre os acadêmicos. Além disso, fatores familiares, pessoais e financeiros também podem contribuir para o surgimento de estresse dos acadêmicos do curso de medicina. Entretanto, também há a presença do desenvolvimento de estratégias de enfrentamento da situação acadêmica, por parte dos estudantes. A escolha de estratégias ao estresse tende a ser influenciada por fatores como personalidade, informações disponíveis, predisposição constitucional, suporte social e experiência prévia, auxiliando-os durante a adaptação às novas exigências e obrigações escolares, e às responsabilidades sociais que surgem nesse período[7].

Frente a esse contexto, a pesquisa consistiu numa análise a respeito da compreensão que acadêmicos do curso de medicina do Campus VIII, da Universidade do Estado do Pará (UEPA) apresentam sobre o estresse, como um fenômeno intrinsicamente relacionado às suas vidas pessoais, acadêmicas e que, futuramente, poderão vivenciar em sua atuação profissional. A proposta de estudo surgiu a partir das reflexões suscitadas durante a disciplina de Humanidades Médicas II e III, durante o ano de 2020, ao qual se enfatizou a importância da saúde mental e as vivências discentes no âmbito universitário.

Método

Aspectos éticos

O estudo contou com a aprovação do Comitê de Ética da Universidade do Estado do Pará (UEPA) com o parecer final sob o número 4.293.302. E seguiu todas as recomendações propostas pela Declaração de Helsinki, da Associação Médica Mundial.

Delineamento da pesquisa

Estudo de abordagem qualitativa, observacional e descritivo, onde os pesquisadores buscam a compreensão do fenômeno a partir do relato dos participantes acerca de suas experiências, sendo que a análise desses relatos é feita de forma sistemática e aprofundada, usando-se a reflexão e criticidade para articular o sujeito e objeto do conhecimento[8].

ijhe

Local do estudo

A pesquisa foi realizada no campus VIII da Universidade do Estado do Pará, localizado no município de Marabá-PA, no sudeste do Estado do Pará.

Participantes

Acadêmicos do curso de Medicina, com idade acima de 18 anos, da Universidade do Estado do Pará, matriculados regularmente, que estavam cursando entre o 1° e o 3° ano do curso, na ocasião da coleta de dados.

Coleta de dados

Após a aprovação do projeto pelo comitê de ética da universidade e, segundo os protocolos de biossegurança com ênfase no distanciamento social devido o contexto da pandemia COVID19, optou-se pela realização de um encontro virtual com os participantes para apresentação da proposta de pesquisa e o convite para colaboração voluntária.

Em conformidade com o mesmo padrão de abordagem inicial, as entrevistas também ocorreram na plataforma virtual Google Meet, em um período de um mês, entre outubro e novembro de 2020, de modo individual e consonante a disponibilidade de cada acadêmico. Na ocasião, foi realizada a leitura em conjunto do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), sobre os objetivos do estudo, a solicitação formal de autorização verbal e escrita das informações concedidas, gravação da entrevista e demais orientações sobre preservação do anonimato, sigilo e o direito de desistência. Posteriormente, foi encaminhado ao participante, por email, uma cópia de TCLE com a assinatura/ciência dos pesquisadores e entrevistados.

A entrevista foi mediada pelos pesquisadores, com a coleta inicial de dados socioeconômicos afim da composição de um perfil geral dos participantes. Em seguida, foram questionados sobre: "O que é o estresse pra você?" "Você já vivenciou alguma situação de estresse? Se sim, qual/quais?", "Você já vivenciou alguma situação de estresse na vida acadêmica?", "Nessas situações que você descreveu, você desenvolve alguma estratégia para lidar com o estresse? Quais seriam essas estratégias?"

Análise dos dados

Utilizou-se a método Análise de Conteúdo designada como "um conjunto de técnicas de análise das comunicações que visam obter uma descrição objetiva do conteúdo das mensagens, (...) que permitam a conclusão de conhecimentos relativos a intenção primária destas mensagens[9]. Buscou-se então a pré-análise dos relatos transcritos e a elaboração de unidades temáticas com a apresentação de recortes dos pontos principais/sentidos acerca da compreensão do acadêmico de medicina sobre o estresse e possíveis flutuações relativos ao contexto/semestres em que estavam inseridos, além de variáveis como idade e sexo. A interpretação seguiu os referencias teóricos acerca do estresse e estratégias de manejo e enfrentamento no âmbito acadêmico.

Resultados

Participaram da entrevista 36 alunos do curso de medicina UEPA-Marabá, dentre os três primeiros anos da formação acadêmica previstos no estudo, 15 destes eram do primeiro ano, 9 do segundo ano e 12 do terceiro ano.

Sobre os participantes,18 eram mulheres e 18 eram homens, apresentavam um intervalo de idade de 18-30 anos e uma média de 21 anos. 31 participantes oriundos de cidades/Estados diferentes de onde se inseria a faculdade a qual cursavam, enquanto apenas 5 eram da cidade de Marabá/PA (Tabela 1).

Em relação ao estado civil, apenas um entrevistado tinha união estável, todos os outros eram solteiros, nenhum tinha filhos e apenas um entrevistado tinha uma outra ocupação, além da faculdade. Sobre a renda familiar mensal, 16 entrevistados afirmaram ter uma renda familiar entre 5 e 10 salários-mínimos e, apenas 6 participantes relataram possuir uma renda familiar superior a 10 salários mínimos (Tabela 1).

Metade dos acadêmicos 18 relataram tratamento psicológico passado. Sendo que 7 já utilizaram algum tipo de psicofármaco. Atualmente, apenas 3 continuam com o acompanhamento psicológico e medicação (Tabela 1). O que sugere algum tipo de sofrimento psicológico e a busca por ajuda especializada.

A partir da análise das entrevistas foram elaboradas 4 categorias temáticas: compreensão sobre o estresse, vivências gerais de estresse, vivências acadêmicas de estresse e estratégias de enfrentamento do estresse. E apresentadas com fragmentos ilustrativos, identificados conforme o nome fictício, idade e ano cursado pelo participante na ocasião da entrevista.

Discussão

Sobre a categoria "Compreensão sobre o estresse" houve relatos divergentes entre os entrevistados. Observou-se, por exemplo, que alguns apresentam um viés biopsicossocial, em que o estresse é um processo dinâmico que ocorre quando um indivíduo está diante de uma situação em que excede aos recursos que ele apresenta para lidar com ela. Nesta definição, reflete-se a relação entre a pessoa e o ambiente, reforçando que o estresse apresenta elementos que vão além do caráter biológico para a sua delimitação e definição[10], como pode ser percebido nas falas dos entrevistados:

> *Para mim, o estresse, ele seria... uma resposta da... da minha rotina, das atividades que eu faço, da forma como eu absorvo no meu cotidiano, entendeu?* [...] *Aí, vai acabar gerando respostas em mim que me deixam estressado...* (Caio, 26 anos, 2º ano).

> *Eu acho que o estresse é* [...] *uma maneira de a gente extravasar aquilo que a gente está guardando em si* (Felipe, 24 anos, 2º ano).

Além disso, a perspectiva biológica sobre o estresse também foi mencionada pelos acadêmicos, principalmente pelos que estavam no último ano analisado. Pois abordaram o estresse como um elemento que provoca alterações na estrutura e na composição química do corpo, as quais podem ser observadas[10]:

> *Acho que é uma resposta do organismo a um agente que altere a homeostase dele* (Heloísa, 22 anos, 3º ano).

> [...] *fisiologicamente falando, ocorre a liberação de hormônios, como, por exemplo, o cortisol* (João, 21 anos, 2º ano).

Houve também uma abordagem negativa acerca do fenômeno[11], onde a exposição excessiva do organismo ao estresse pode causar efeitos negativos, condição conhecida como "distresse", tal aspecto também foi abordado por alguns dos acadêmicos de medicina ao conceituarem-no. No entanto, essa perspectiva negativa foi evidenciada de forma homogênea entre os anos do curso avaliados no estudo, visto que não foi observada tendência de determinado ano em utilizar essa perspectiva para a definição do fenômeno, como observa-se a seguir:

> [...] *não sei... uma sensação ruim*, [...] *acúmulo de conturbações* (Carla, 19 anos, 1ª ano).

> *Estresse, eu acho que é uma emoção que* [...] *prejudica mais do que beneficia* (Felipe, 24 anos, 2º ano).

Com relação ao "Eventos de vida pessoais que atuam como estressores" foram relatados pela maioria dos entrevistados, com exceção de apenas 2 acadêmicos que não pontuaram eventos dentro do âmbito pessoal e familiar. Tal cenário possui relevância

devido os achados de outro estudo[12], que evidenciou que os eventos de vida pessoais negativos estão relacionados com a incidência de burnout, altos níveis de estresse, depressão, ansiedade e esgotamento, entre acadêmicos de medicina.

Fontes de estresse advindas de problemas familiares foram relatadas por mais da metade dos entrevistados, consistindo principalmente em conflitos de convivência ou divergência de opiniões. Além disso, também foram pontuadas situações de problemas de saúde, incluindo relatos de perda recente de familiares. Desse modo, o luto por morte de alguém significativo foi considerado um fator relacionado ao estresse pelos entrevistados. Tais relatos são evidenciados a seguir:

> *Minha família me estressa bastante em alguns pontos, principalmente no quesito religião* (Caio, 26 anos, 2º ano).

> [...] *eu senti estresse porque o luto, eu acho que ele é um fator de estresse, e eu perdi meu avô* (Ana Beatriz, 21 anos, 1º ano).

Ainda associado a questão de relações interpessoais, convivência com amigos, colegas e parceiros também foram mencionados como estressores, principalmente em situações de discordância de opiniões, contudo, também foram citadas queixas sobre competitividade e falta de apoio:

> [...] *tanto professores, quanto colegas acabam se tornando pessoas tóxicas para você, de várias maneiras que, às vezes, o que era para ser uma rede de apoio*, [...] *acaba sendo mais um fator que vai estressar e vai causar mal-estar* (Ana Beatriz, 21 anos, 1º ano).

> [...] *convivência com meus colegas, que é normal, que cada um tem uma opinião diferente e, às vezes, eles querem estar certos e eu acho que eles estão errados* (Bruna, 22 anos, 3º ano).

Dessa maneira, evidenciam-se dificuldades no estabelecimento de uma rede de apoio saudável, que seja composta por indivíduos do convívio social dos acadêmicos e os auxiliem durante os momentos estressantes relatados, fornecendo assistência e apoio diante de tais situações. Esse cenário está relacionado a impactos negativos na saúde mental de estudantes de medicina, como aumento da probabilidade de apresentar exaustão mental e depressão maior[13].

Outros estressores pontuados corresponderam a situações cotidianas, com destaque para tarefas domésticas. Relacionado a isso, como evidenciado na Tabela 1, apenas 5 entrevistados são naturais de Marabá, enquanto 31 dos acadêmicos procedem de outros municípios, assim, além da distância da rede de apoio da cidade de origem, também foram mencionados pontos cotidianos desfavoráveis sobre morar sozinho, incluindo sobrecarga de afazeres domésticos e solidão, concordando com resultados de outros estudos[14,15].

> [...] *tenho que fazer afazeres domésticos, limpar a casa, fazer comida* (Vitor, 20 anos, 2º ano).

> [...] *solidão, no meu caso*, [...] *moro sozinho, solteiro, não tenho namorada, então só eu e Deus aqui, né*? (Henrique, 22 anos, 3º ano).

Por fim, foi citada como fonte de estresse a pandemia da Covid-19, sendo relacionada tanto às dificuldades do ensino remoto emergencial, que incluem dificuldades de conexão com a internet e estudo apenas no ambiente da casa, quanto os impactos à saúde mental, como ansiedade:

> [...] *eu tava meio abalado psicologicamente por causa da Covid* (Ricardo, 20 anos, 2º ano).

Além da vivência geral do estresse (cotidiano), foi possível identificar uma categoria similar, a qual consiste, entretanto, nas fontes de estresse existentes no âmbito acadêmico. Esse recorte tem como exemplificação a demanda de conteúdo e tempo disponível dos acadêmicos, tal problemática é encontrada também em uma revisão sistemática[16], a qual pesquisou um panorama acerca da saúde mental dos estudantes

Tabela 1. Características socioeconômicas dos entrevistados por ano.

	1º ano	2º ano	3º ano	Total
Sexo				
Feminino	9	2	7	**18**
Masculino	6	7	5	**18**
Idade média	21,13	21	22,25	**21,47**
Município de origem				
Marabá	2	1	2	**5**
Outros	13	8	10	**31**
Curso superior prévio completo				
Sim	0	1	1	**2**
Não	15	8	11	**34**
Exerce atividade de trabalho				
Sim	0	0	1	**1**
Não	15	9	11	**35**
Estado civil				
Solteiro	14	9	12	**35**
União estável	1	0		**1**
Filhos				
Sim	0	0		**0**
Não	15	9	12	**36**
Acompanhamento psicológico passado				
Sim	7	4	7	**18**
Não	8	5	5	**18**
Acompanhamento psicológico atual				
Sim	1	1	1	**3**
Não	14	8	11	**33**
Uso passado de psicofármaco				
Sim	3	2	2	**7**
Não	12	7	10	**29**
Uso atual de psicofármaco				
Sim	1	1	1	**3**
Não	14	8	11	**33**
TOTAL DE ENTREVISTADOS	**15**	**9**	**12**	**36**

Fonte: Autores, 2021.

de medicina. Além disso, a carga horária acadêmica também foi vinculada a uma percepção diminuída da qualidade de vida desse grupo[17].

> É muita tensão, muito estresse, porque [...] às vezes você tem que estudar tanta coisa, que você deixa de comer, já fica estressado, aí você não dorme (André, 24 anos, 1º ano).

> [...] *a quantidade de conteúdo que a gente tem que absorver e entregar, em um curto espaço de tempo; muita variedade de conteúdo*, [...] *o estresse mental é muito, muito grande, nessa questão do curso* (Henrique, 22 anos, 3º ano).

Ainda sobre a fonte de estresse acadêmico, foi pontuada pelos entrevistados a competição entre os próprios estudantes como um elemento estressor. Esse achado

foi evidenciado, também, por outro estudo, o qual inclusive se refere a esse elemento como um acentuado fator causal de sofrimento entre os indivíduos desse grupo[18].

> [...] *a própria convivência entre os estudantes* [...] *provoca estresse*, [...] *competição por nota, essas coisas* (Heloísa, 22 anos, 3º ano).

Por fim, a metodologia vigente no curso, Aprendizado Baseado em Problemas (ABP), citada como elemento estressor, apresenta inúmeros benefícios para o processo de aprendizagem, embora necessite de ajustes[19], como evidenciado:

> *O método, um pouco, me deixa estressada. O PBL. Mas a gente aprende a lidar* (Lúcia, 21 anos, 3º ano).

Observaram-se duas estratégias de enfrentamento, divididas em: "coping focado na emoção", referente às estratégias que possuem foco na regulação das emoções relacionadas ao estresse; e "coping focado no problema", caracterizada pelo manejo ou alteração da relação entre o indivíduo e a fonte do estresse[20]. Ambos os tipos de estratégias de coping encontradas se relacionam com o observado em outras pesquisas similares[21].

Uma rede de apoio é um dos principais meios de atenuar o estresse psicológico[22], sendo que esta é uma das práticas mais mencionadas pelos entrevistados. Por exemplo, conversar e sair com amigos foram recorrentemente citados, mas visitas aos familiares também foram mencionados como momentos importantes para a saúde mental, como pode ser percebido pelas falas dos entrevistados:

> *Acho que uma das estratégias que eu uso para me distrair, é primeiro me reunir com os amigos*, [...] *até porque eu moro sozinho* (William, 23 anos, 1º ano).

> *Agora eu vou para a casa dos meus pais*, [...] *isso alivia muito o meu estresse* (Heloísa, 22 anos, 3º ano).

Religião e espiritualidade foram citados também como métodos de Coping utilizados. Além disso, a prática de atividades físicas foi uma das estratégias mais citadas, com relatos de melhora não apenas no âmbito do estresse psicológico, mas também na qualidade de vida geral dos estudantes. Ambos os métodos podem ser percebidos nos seguintes trechos:

> *Procuro me apegar a minha religião, minha fé... também é um tipo de refúgio que eu encontro* (Roberta, 21 anos, 1º ano).

> *Vou pra academia também, desestressa* (Antônio, 19 anos, 2º ano).

Dentre os métodos de Coping menos usuais mencionados, destaca-se a prática de meditação, acompanhada de relatos satisfatórios sobre sua eficácia que coincidem com estudos que destacam seus benefícios na redução do estresse e na regulação emocional de estudantes do ensino superior[23,24].

> *Recentemente, eu tenho feito meditação, e tem me ajudado bastante* (Sandra, 21 anos, 3º ano).

> *Eu já tentei meditação, funcionou bastante* (Ricardo, 20 anos, 2º ano).

A musicoterapia, também, foi um método amplamente utilizado, encontrado nas práticas de ouvir música, cantar e tocar instrumentos, devido à percepção de seus efeitos relaxantes, benefício evidenciado em outro estudo[25], comprovando a redução do estresse e fadiga:

> *Uma forma que eu desenvolvi é tocar violão, isso me deixa melhor* (João, 21 anos, 2º ano).

> [...] *ouvir música, uma coisa que me acalma*... (Fernanda, 21 anos, 2º ano).

Do total, 7 entrevistados afirmaram não possuir nenhum tipo de estratégia de enfrentamento para o estresse. Desses, 4 eram do 1º ano, enquanto os 3 restantes

pertenciam ao 3º ano. Desse modo, não foi evidenciada relação entre métodos de Coping e o avanço do curso.

Um importante dado obtido pelo questionário socioeconômico foi que 50% dos entrevistados já haviam se consultado com psicólogo ou psiquiatra ao menos uma vez. Essa busca por parte dos estudantes vai de encontro com os resultados de uma pesquisa conduzida por Jacob et al.[26], que constatou que acadêmicos de medicina, mesmo sob grande distresse provocado pelo curso, ainda encontravam barreiras para procurar atendimento psicológico, sendo elas: sentimento de que seus sintomas não eram graves o suficiente para justificar atendimento especializado, a falta de conhecimento da existência do serviço e o estigma existente sobre o serviço. Ainda é relevante ressaltar o uso de psicofármacos relatados por 7 dos acadêmicos, uma vez que, segundo de Luna et al.[27], o curso de medicina exerce influência sobre a medicalização, sendo o principal fator precipitante para o uso desses fármacos nessa população.

Conclusão

A partir da finalização deste estudo, observou-se que os participantes apresentam uma compreensão diversificada sobre o fenômeno. Nesse sentido, foi possível constatar, porém, a existência de perspectivas biológica, biopsicossocial e negativa para a definição do fenômeno a partir das entrevistas. Além disso, evidenciou-se que a maioria dos acadêmicos citaram exemplos de agentes estressores tanto na vida pessoal/familiar quanto na acadêmica, embora também tenham citado maneiras de lidar com o fenômeno (coping).

A partir do diálogo estabelecido nas entrevistas desta pesquisa, foi possibilitada aos acadêmicos uma oportunidade para refletir sobre no que consiste o estresse, sobre em quais momentos convivem com ele e como lidam com tal. Desse modo, reconhece-se que os participantes podem ter maior compreensão para manejo mais saudável de seu estresse. Além disso, os pesquisadores, diante de diferentes sentimentos e situações estressoras de colegas de curso, se reconhecem em alguns dos relatos, contribuindo, assim, para uma melhor compreensão de suas próprias vivências.

Uma relevante observação sobre o estudo refere-se à realização de entrevistas exclusivamente de maneira online, por conta do contexto da pandemia da Covid 19 durante a realização desta pesquisa. Ainda sobre a pandemia, deve-se considerar que ela poderia influenciar o modo como os acadêmicos estavam durante as próprias entrevistas, como o estado emocional deles.

Observa-se a relevância de se identificar como os acadêmicos de medicina compreendem o fenômeno do estresse, já que isso fornece subsídios para instituições de ensino considerarem as circunstâncias em que se dá o ensino da medicina e auxilie no desenvolvimento de estratégias de manejo aos acadêmicos ao longo de sua trajetória no curso, seja a partir da implementação e suporte do setor de apoio psicossocial, seja a partir de ambientes voltados para a interação entre os acadêmicos, já que essa foi uma estratégia de coping citada de forma significativa pelos universitários participantes do estudo.

Referências

1. Filgueiras JC, Hippert MIS. A polêmica em torno do conceito de estresse. Psicologia (Cons Fed Psicol). 1999;19(3):40-51. http://dx.doi.org/10.1590/S1414-98931999000300005.
2. Silva RM, Goulart CT, Guido LA. Evolução histórica do conceito de estresse. Rev Cient Sena Aires. 2018;7(2):148-56.
3. Lipp MEN, Malagris LEN. O stress emocional e seu tratamento. In: Range B, organizador. Psicoterapias cognitivo-comportamentais: um diálogo com a psiquiatria. Porto Alegre: Artmed; 2001. p. 475-90.
4. Domenico M. Por que estamos tão ansiosos? Revista Você S/A. São Paulo: Editora Abril. 2019;12(259):12-22.
5. Aguiar SM, Vieira APGF, Vieira KMF, Aguiar SM, Nóbrega JO. Prevalência de sintomas de estresse nos estudantes de medicina. J Bras Psiquiatr. 2009;58(1):34-8. http://dx.doi.org/10.1590/S0047-20852009000100005.

6. Lima RL, Soares MEC, Prado SN, Albuquerque GSC. Estresse do estudante de medicina e rendimento acadêmico. Rev Bras Educ Med. 2016;40(4):678-84. http://dx.doi.org/10.1590/1981-52712015v40n4e01532015.
7. Fontenelles MJ, Simões MG, Farias SH, Fontenelles RGS. Metodologia da Pesquisa Científica: diretrizes para elaboração de um protocolo de pesquisa. Rev Med (São Paulo). 2009;23(3)
8. Minayo MCS. Análise qualitativa: teoria, passos e fidedignidade. Ciênc Saúde coletiva. 2012;17(3):621-26. http://dx.doi.org/10.1590/S1413-81232012000300007.
9. Bardin L. Análise de conteúdo. São Paulo: Edições 70; 2011.
10. Goodnite PM. Stress: a concept analysis. Nurs Forum. 2014;49(1):71-4. http://dx.doi.org/10.1111/nuf.12044. PMid:24456555.
11. Selye H. Stress in health and disease. USA: Butterworth; 1976. p. 3-34
12. Boni, RAS, Paiva CE, de Oliveira MA, Lucchetti G, Fregnani JHTG, Paiva BSR. Burnout em estudantes de medicina nos primeiros anos do curso de graduação: prevalência e fatores associados. PLOS ONE. 2018;13(3):0191746. http://dx.doi.org/10.1371/journal.pone.0191746.
13. Thompson, G., McBride, RB, Hosford, CC, Halaas, G. Resilience among medical students: the role of coping style and social support. Teach Learn Med. 2016;28(2):174-82. http://dx.doi.org/10.1080/10401334.2016.1146611.
14. Bergmann C, Muth T, Loerbroks A. Medical students' perceptions of stress due to academic studies and its interrelationships with other domains of life: a qualitative study. Med Educ Online. 2019;24(1):1603526. http://dx.doi.org/10.1080/10872981.2019.1603526. PMid:31007152.
15. Tran A, Tran L, Geghre N, Darmon D, Rampal M, Brandone D, Gozzo JM, Haas H, Rebouillat-Savy K, Caci H, Avillach P. Health assessment of French university students and risk factors associated with mental health disorders. PLoS One 2017;12(11):e0188187. 10.13710188187.
16. Conceição LS, Batista CB, Dâmaso JGB, Pereira BS, Carniele RC, Pereira GS. Saúde mental dos estudantes de medicina brasileiros: uma revisão sistemática da literatura. Avaliação (Campinas). 2019;24(3):785-802. http://dx.doi.org/10.1590/s1414-40772019000300012.
17. Mendonça AMMC, Gêda TF, Guimarães JE, Mendes CO, Manna TBF, Monteiro EM. Perspectiva dos discentes de Medicina de uma Universidade Pública sobre Saúde e Qualidade de Vida. Rev Bras Educ Med. 2020;43(1):228-35. http://dx.doi.org/10.1590/1981-5271v431-20190043.
18. Dâmaso JGB, Pereira BS, Batista CB, Conceição L S, Pereira G S, Carniele RC. É muita pressão! Percepções sobre o desgaste mental entre estudantes de medicina. Rev Bras Orientaç Prof. 2019;20(2):29-41. http://dx.doi.org/10.26707/1984-7270/2019v20n2p29.
19. Gomes RMS, Brito E, Varela A. Intervenção na formação no ensino superior: a aprendizagem baseada em problemas (PBL). Interacções. 2016;12(42):44-57. http://dx.doi.org/10.25755/int.11812.
20. Folkman S, Lazarus R. An Analysis of Coping in a Middle-Aged Community Sample. J Health Soc Behav. 1980;21(3):219-39. http://dx.doi.org/10.2307/2136617. PMid:7410799.
21. Mussumeci AA, Ponciano ELT. Coping e coping diádico: uma análise qualitativa das estratégias de coping de casais. Psicol Clin. 2018;30(1):165-90. http://dx.doi.org/10.33208/PC1980-5438v0030n01A09.
22. Jenkins TM, Kim J, Hu C, Hickernell JC, Watanaskul S, Yoon JD. Stressing the journey: using life stories to study medical student wellbeing. Adv Health Sci Educ Theory Pract. 2018;23(4):767-82. http://dx.doi.org/10.1007/s10459-018-9827-0. PMid:29730708.
23. Patel NK, Nivethitha L, Mooventhan A. Effect of a yoga based meditation technique on emotional regulation, self-compassion and *Mindfulness* in college students. Explore (NY). 2018;14(6):443-7. http://dx.doi.org/10.1016/j.explore.2018.06.008. PMid:30366832.
24. McConville J, McAleer R, Hahne A. Mindfulness training for health profession students-the effect of mindfulness training on psychological well-being, learning and clinical performance of health professional students: a systematic review of randomized and non-randomized controlled trials. Explore (NY). 2017;13(1):26-45. http://dx.doi.org/10.1016/j.explore.2016.10.002. PMid:27889445.
25. Ozgundondu B, Gok Metin Z. Effects of progressive muscle relaxation combined with music on stress, fatigue, and coping styles among intensive care nurses. Intensive Crit Care Nurs. 2019;54:54-63. http://dx.doi.org/10.1016/j.iccn.2019.07.007. PMid:31371164.
26. Carpena MX, Menezes CB. Efeito da meditação focada no estresse e *Mindfulness* disposicional em Universitários. Psicol: Teor Pesq. 2018;34:e3441. http://dx.doi.org/10.1590/0102.3772e3441.
27. Jacob R, Li TY, Martin Z, Burren A, Watson P, Kant R, Davies R, et al. Taking care of our future doctors: a service evaluation of a medical student mental health service. BMC Med Educ. 2020;20(1):172-83. http://dx.doi.org/10.1186/s12909-020-02075-8. PMid:32471406.

Contribuição dos autores

Adria Carolina de Melo Dias participou de todas as etapas da pesquisa e da confecção do manuscrito. Rogério do Espirito Santo Amorim Correa participou de todas as etapas da pesquisa e da confecção do manuscrito. Nathalia Sena Rocha participou de todas as etapas da pesquisa e da confecção do manuscrito. Danielle do Socorro Castro Moura participou da concepção inicial, acompanhamento, orientação do estudo e elaboração do manuscrito.