

## O IMPACTO DAS EMOÇÕES E DA ROTINA NA QUALIDADE DE VIDA DOS ACADÊMICOS DE MEDICINA

### THE IMPACT OF EMOTIONS AND ROUTINE ON THE QUALITY OF LIFE OF MEDICAL ACADEMICS

Miguel Carlos Azevedo Cruz<sup>1</sup>  
Thaís Ribeiro Garcia<sup>2</sup>  
Rafaela Melo Macedo<sup>3</sup>  
Eduardo Francisco Cardoso<sup>4</sup>  
Jalsi Tacon Arruda<sup>5</sup>

#### Resumo

A Qualidade de Vida é um desafio para as práticas da saúde, ainda mais em tempos de pandemia da COVID-19. Ingressar no ensino superior faz parte de uma das fases de transição na vida humana, e envolve uma série de adaptações. Os estudantes da área de saúde, em especial os de medicina por ser um curso integral que demanda muitas horas de dedicação aos estudos, sofrem muitas pressões que podem afetar o desempenho acadêmico. Assim, o presente estudo reúne informações sobre os fatores emocionais que influenciam a qualidade de vida dos acadêmicos de medicina, no formato de uma revisão integrativa. A má qualidade de vida dos estudantes da área da saúde está intimamente relacionada a algumas variáveis, tais como transtornos da alimentação e do sono. Sabe-se que os estudantes da área da saúde possuem informações acerca da nutrição adequada, porém, isso não implica que esses conhecimentos sejam seguidos por comportamentos alimentares adequados, embora esses acadêmicos, geralmente, demonstrem melhores hábitos em relação a estudantes de outras áreas. Buscas foram realizadas nas bases de dados PubMed, SciELO, BVS e Google Acadêmico utilizando os descritores: Qualidade de Vida AND Estudantes de Medicina; por estudos sobre esse tema. As análises confirmam que as pressões da vida acadêmica podem prejudicar o desenvolvimento curricular dos estudantes, seja por afetar a cognição ou as habilidades práticas, além de reduzir o senso de confiança e inibir as relações interpessoais e expressão emocional. Dificuldade de atenção durante as aulas, não pensar com clareza, dificuldade de foco, incapacidade de completar tarefas, risco de reprovação e potencial desistência acadêmica aumentam consideravelmente nesses casos. Tais fatores, quando presentes, são importantes indicadores de sofrimento emocional e impactam consideravelmente na qualidade de vida do acadêmico de medicina.

**Palavras-Chave:** Desempenho Acadêmico; Estudantes de Medicina; Educação Médica; Indicadores de Qualidade de Vida.

#### 1. Introdução

A Organização Mundial da Saúde define Qualidade de Vida (QV) como sendo a percepção do indivíduo sobre sua vida, seu contexto cultural e social, seus padrões e valores, levando em

---

<sup>1</sup> Discente do Curso de Medicina da Universidade Evangélica de Goiás. UniEVANGÉLICA. Anápolis – GO, Brasil. miguelcarlosac@hotmail.com

<sup>2</sup> Discente do Curso de Medicina da Universidade Evangélica de Goiás. UniEVANGÉLICA. Anápolis – GO, Brasil. thaishrgarcia13@hotmail.com

<sup>3</sup> Discente do Curso de Medicina da Universidade Evangélica de Goiás. UniEVANGÉLICA. Anápolis – GO, Brasil. melorafamed@gmail.com

<sup>4</sup> Discente do Curso de Medicina da Universidade Evangélica de Goiás. UniEVANGÉLICA. Anápolis – GO, Brasil. edu192375173@gmail.com

<sup>5</sup> Pós-doutorado. Docente do Curso de Medicina da Universidade Evangélica de Goiás. UniEVANGÉLICA. Anápolis – GO, Brasil.

jalsitacon@gmail.com

consideração seus objetivos, expectativas e preocupações englobando as perspectivas e o grau de satisfação encontrado na vida familiar, afetiva, social e ambiental (WHO, 2012). A QV tem sido amplamente discutida em diversos cenários. Nos mais recentes a QV é um desafio para as práticas da área da saúde, ainda mais em tempos de pandemia da COVID-19. Dentro desses cenários o ensino superior tem se tornado um campo de estudo, visto que os universitários são submetidos a diferentes níveis de pressões durante o período acadêmico, sendo imprescindível analisar os aspectos que podem influenciar a qualidade de vida dessas pessoas (CHAZAN et al., 2015; CRUZ et al., 2021a).

Sendo assim, o presente estudo reúne informações sobre os fatores emocionais que influenciam a qualidade de vida dos acadêmicos de medicina, no formato de uma revisão integrativa, que tem por finalidade sintetizar resultados obtidos em diferentes pesquisas, de maneira ordenada e abrangente, integrando o conhecimento sobre o tema (CRUZ et al., 2021b).

## 2. Objetivo

Elucidar os principais fatores emocionais e seus impactos na qualidade de vida dos acadêmicos de medicina.

## 3. Método

Foi realizada uma revisão integrativa da literatura, na qual a questão norteadora para a pesquisa foi: “Quais são os fatores emocionais que influenciam na qualidade de vida dos acadêmicos de medicina?”. Para responder a tal questionamento, foram estabelecidos os seguintes Descritores em Ciências da Saúde: Qualidade de Vida e Estudantes de Medicina, que foram utilizados em combinação, com auxílio de operadores Booleanos (*and/or*), em português e inglês. As buscas pelos estudos originais que observaram os efeitos dos maus hábitos foram realizadas nas bases de dados PubMed, SciELO e Biblioteca Virtual de Saúde. A partir desses dados foi feita uma compilação das informações mais relevantes para a construção do presente trabalho.

## 4. Resultados

Durante as análises dos estudos selecionados percebe-se que as pressões da vida acadêmica podem prejudicar o desenvolvimento curricular dos estudantes, seja por afetar a cognição ou as habilidades práticas, além de reduzir o senso de confiança e inibir as relações interpessoais e expressão emocional (CHRIST et al., 2019). Foi observado que estudantes de medicina geralmente têm hábitos alimentares pouco saudáveis, com baixo consumo de vegetais, frutas e água, e maior ingestão de carne vermelha, comidas industrializadas e doces. Além disso, o curso de medicina desencadeia, muitas vezes, pressão, esgotamento físico e mental nos estudantes, tanto pela competitividade entre alunos, quanto pela carga horária elevada (BELINGHERI et al., 2020).

Estudantes que estão submetidos à exaustão emocional demonstram problemas de comportamento e tornam-se mais rebeldes e resistentes a professores e/ou seus colegas de classe. Exemplos de tais atitudes são brigas, semblante frio ou sem sentimentos (WANG et al., 2019). Além disso, não raro, verifica-se sentimentos de ansiedade ou fobia, visto que o acadêmico tem medo ou receio de situações que lhe causem desgaste. Outros resultados foram relacionados a má qualidade no sono, que estaria envolvida na aprendizagem superficial dos estudantes universitários da área da saúde. Esse cronotipo irregular durante a noite estaria associado a ausência da realização do café da manhã, sugerindo uma possível relação com o aumento do risco para a obesidade (BELINGHERI et al., 2020).

Ao se aprofundar mais nas adversidades emocionais enfrentadas pelos acadêmicos de medicina, verifica-se que a síndrome de Burnout, conjunto de sinais e sintomas cujo desfecho é a depleção física e mental do indivíduo, está bastante presente nessa população e essa síndrome sofre influência de fatores como o sexo, uma vez que mulheres apresentam maiores níveis de sintomas depressivos e de esgotamento que homens, e tempo de estudo, sendo o Burnout menos prevalente quanto maior o nível de experiência dos acadêmicos (MITRA et al., 2018).

### **5. Conclusão**

Existem diversos fatores emocionais, e outros aspectos que podem influenciar na qualidade de vida dos acadêmicos da área da saúde, em especial os de medicina, além de inúmeros componentes que colaboram para o surgimento de uma instabilidade emocional, dentre as quais destaca-se a própria pressão do cotidiano universitário, que por sua vez culmina com o baixo rendimento na aprendizagem. Com isso, os dados já existentes podem ser usados como base para

orientar futuras pesquisas científicas e tomada de decisões na busca por soluções ao estresse da vida acadêmica, em especial o estudante de medicina ou da área da saúde, que por vezes prejudica a própria saúde em busca do conhecimento para cuidar da saúde do próximo.

## Referências

- BELINGHERI M, PELLEGRINI A, FACCHETTI R, DE VITO G, CESANA G, RIVA MA. Self-reported prevalence of sleep disorders among medical and nursing students. *Occup Med (Lond)*. v. 70, n. 2, p. 127-130, 2020. doi: 10.1093/occmed/kqaa011.
- CHAZAN, A. C. S., CAMPOS, M. R., & PORTUGAL, F. B. Qualidade de vida de estudantes de medicina da UERJ por meio do Whoqol-bref: uma abordagem multivariada. *Ciência & Saúde Coletiva*, 20(2), 547-556, 2015. DOI: <https://doi.org/10.1590/1413-81232015202.05182014>.
- CHRIST, C., DE WAAL, M. M., DEKKER, J., VAN KUIJK, I., VAN SCHAIK, D., KIKKERT, M. J., GOUDRIAAN, A. E., BEEKMAN, A., & MESSMAN-MOORE, T. L. Linking childhood emotional abuse and depressive symptoms: The role of emotion dysregulation and interpersonal problems. *PloS one*, 14(2), e0211882, 2019. DOI: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0211882>.
- CRUZ, M. C. A.; CARDOSO, E. F.; GARCIA, T. R.; MACEDO, R. M.; ARRUDA, J. T. Impacto das emoções no desempenho acadêmico e na qualidade de vida dos estudantes de Medicina. *Research, Society and Development*, [S. l.], v. 10, n. 11, p. e216101119412, 2021a. DOI: 10.33448/rsd-v10i11.19412.
- CRUZ, M. C. A.; GARCIA, T. R.; MACEDO, R. M.; FREITAS, Y. J. F.; BORGES, N. M. P.; SILVA, A. C. S. P.; SILVA, M. L.; ARRUDA, J. T. Influência na qualidade de vida dos estudantes de Medicina relacionadas a má alimentação e sono. *Research, Society and Development*, [S. l.], v. 10, n. 2, p. e23710212393, 2021b. DOI: 10.33448/rsd-v10i2.12393.
- MITRA, S., SARKAR, A. P., HALDAR, D., SAREN, A. B., LO, S., & SARKAR, G. N. Correlation among perceived stress, emotional intelligence, and burnout of resident doctors in a medical college of West Bengal: A mediation analysis. *Indian journal of public health*, 62(1), 27–31, 2018. DOI: [https://doi.org/10.4103/ijph.IJPH\\_368\\_16](https://doi.org/10.4103/ijph.IJPH_368_16).
- WANG, Q., SHI, W., & JIN, G. Effect of Childhood Emotional Abuse on Aggressive Behavior: A Moderated Mediation Model, *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*, 28:8, 929-942, 2019. DOI: 10.1080/10926771.2018.1498962
- WHO, WORLD HEALTH ORGANIZATION. Programme on mental health: WHOQOL user manual, 2012 revision.