

Desafios e sucessos de um Serviço de Saúde Mental para estudantes da saúde: a experiência do GRAPEME UNICAMP

Challenges and successes of a Mental Health Service for medical students: an experience of GRAPEME- UNICAMP

Eliza Maria Tamashiro¹, Natalia Aparecida Amaral², Adiene Heloisa Martins³,
Eloisa Helena Rubello Valler Celeri⁴, Joana Fróes Bragança Bastos⁵

Tamashiro EM, Amaral NA, Martins AH, Celeri EHRV, Bastos JFB. Desafios e sucessos de um Serviço de Saúde Mental para estudantes da saúde: a experiência do GRAPEME UNICAMP / *Challenges and successes of a Mental Health Service for medical students: an experience of GRAPEME- UNICAMP*. Rev Med (São Paulo). 2019 mar.-abr.;98(2):148-51.

RESUMO: A elevada prevalência de sofrimento psíquico presente nos estudantes de medicina, pode acarretar em transtornos mentais, uso de substâncias psicoativas e comportamentos prejudiciais, além de impactar no aprendizado. Estes fatores levaram a Faculdade de Ciências Médicas da Unicamp à criação de um serviço de apoio (GRAPEME) para os seus discentes em 1996. No decorrer dos anos, o GRAPEME sofreu diversas mudanças tanto na sua estrutura física e de recursos humanos, como nas diversas formas de atuação. Atualmente conta com o atendimento individual mas também com iniciativas de intervenções precoces e prevenção, a fim de minimizar o sofrimento e melhorar a qualidade de vida de seus alunos.

Descritores: Estudantes de medicina; Saúde mental; Depressão; Ansiedade; Esgotamento profissional; Serviços de saúde.

ABSTRACT: The high prevalence of psychic suffering in medical students may lead to mental disorders, use of psychoactive substances and harmful behavior, as well as impact on learning. These factors led the Faculty of Medical Sciences of Unicamp to create a mental health service (GRAPEME) for its students in 1996. Over the years, GRAPEME has changed its physical and human resources structure and its activities. Currently covers individual consultations, but also early interventions and prevention actions, to minimize suffering and improve the quality of life of its students.

Keywords: Students, medical; Mental health; Depression; Anxiety, Burnout, professional; Health services.

1. Mestre em saúde mental, médica psiquiatra do Grupo de Apoio ao Estudante- GRAPEME-FCM/UNICAMP. ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-3983-3280>, email: elizatamashiro@yahoo.com.br.
2. Psicóloga do GRAPEME-FCM/UNICAMP. ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-2667-3900>. Email: psiconataliaamaral@gmail.com.
3. Psicóloga do GRAPEME-FCM/UNICAMP. ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-7905-6159>. Email: amartins@fcm.unicamp.br.
4. Professora doutora do Departamento de Psicologia Médica e Psiquiatria da FCM/UNICAMP. Coordenadora do GRAPEME-FCM/UNICAMP. ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-9849-9214>. Email: evaller@fcm.unicamp.br.
5. Professora doutora do Departamento de Tocoginecologia da FCM/UNICAMP. Coordenadora do curso de Graduação em Medicina da FCM/UNICAMP. ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-2527-6500>. Email: joanafbb@gmail.com.

Endereço para correspondência. Eliza Maria Tamashiro. Rua Vital Brasil, 150 - Cidade Universitária, Campinas, SP. CEP: 13083-881.

INTRODUÇÃO

A entrada do estudante na vida universitária é um momento de celebração e alegrias mas também de grandes desafios. Esta fase é caracterizada pela passagem para idade adulta, que traz consigo a autonomia da gestão da vida cotidiana, a ampliação de horizontes de conhecimento e de formas de aprender, e ainda, cobranças de performance e possibilidades de inserção no mercado de trabalho. No curso de medicina, além destes obstáculos, o aluno também enfrenta outras dificuldades referentes às características específicas do curso como a intensa carga horária de aulas, a alta competitividade e o contato precoce com a doença e a morte. Este cenário pode gerar grande impacto na saúde física e mental com possíveis repercussões clínicas, como estresse, depressão ou síndrome de burnout¹.

É característico nestes estudantes uma experiência recente de grande esforço na fase pré-vestibular, marcada por muito estudo, empenho e competitividade. Frequentemente os alunos mantêm este comportamento mesmo após o ingresso na universidade, na tentativa de manter as excelentes notas obtidas no ensino médio e no vestibular. Muitas vezes se deparam com um sentimento de frustração ao receberem os resultados das primeiras provas e por não ocuparem mais os primeiros lugares da turma, mesmo mantendo rigorosa dedicação de estudos. Alguns descobrem tardiamente, que é necessário reaprender a estudar e a lidar com a nova realidade, enquanto outros ficam presos em si mesmos, procurando entender onde estão errando sem buscar ajuda².

Outros fatores associados ao estresse presente nos discentes de medicina envolvem, além da competição por notas e conhecimentos, a administração de tempo, da vida social e familiar, as expectativas sobre a profissão, o contato com patologias diversas, morte e impotência diante destes fatores³.

Estes elementos prévios à universidade e os presentes na graduação favorecem a presença de uma grande incidência de transtornos mentais em estudantes de medicina que, como apontam algumas pesquisas, pode ser superior a outros cursos⁴, levando à necessidade de um serviço psicopedagógico para auxiliar, acompanhar e acolher os futuros médicos⁵.

OBJETIVOS

Realizar um levantamento da história do Grupo de Apoio ao Estudante (GRAPEME) da Faculdade de Ciências Médicas da Unicamp (FCM/UNICAMP) e descrever as atividades realizadas.

MÉTODOS

Através dos registros de reuniões e anotações dos profissionais do GRAPEME, arquivados na FCM/

UNICAMP, realizado o levantamento das informações com análise crítica e descrição das mesmas.

RESULTADOS

Na Faculdade de Ciências Médicas da Unicamp, a primeira ideia sobre um serviço que atendesse a comunidade de estudantes de medicina foi apresentada pelo Departamento de Psicologia Médica e Psiquiatria (Professor Roosevelt M. S. Cassorla) em 1986. Nesta proposta foi abordada a necessidade de auxiliar os alunos que procuravam ajuda, compreendendo seus sofrimentos psíquicos e fornecendo um apoio integral. Também foram pensadas ações para detecção e prevenção de sofrimento individual, principalmente com calouros e alunos com baixo rendimento ou reprovados, que seriam convocados e passariam por uma avaliação e ajuda profissional, se assim o quisessem. Infelizmente, na época este projeto não pôde ser efetivado, sendo retomado somente nove anos depois.

Em 1995 esta iniciativa foi retomada por um grupo de professores que, atuando em conjunto com a Coordenação de Graduação e a Diretoria da Faculdade, montaram um projeto para criação do GRAPEME (Grupo de Apoio Psicopedagógico aos Estudante de Medicina e Enfermagem). Este projeto incluía algumas medidas como o compartilhamento desta iniciativa com o SAPPE (Serviço de Assistência Psicológica e Psiquiátrica ao Estudante da Universidade de Campinas); a seleção de um profissional médico com interesse em questões de ensino mas sem vínculos docentes; a identificação de um local para sua instalação e a melhor data para início de suas atividades (o objetivo era poder apresentar o serviço para os próximos calouros, fornecendo-lhes uma ficha de entrevista). Em setembro de 1996, após a aprovação pela diretoria da FCM-UNICAMP, o GRAPEME iniciou suas atividades contando com uma psiquiatra, um psicólogo e uma pedagoga, além de um supervisor para casos clínicos e um coordenador para a interface do serviço com a faculdade.

Devido à proximidade das relações entre os prováveis pacientes, a psicoterapia em grupo não é recomendada e por isso o GRAPEME adotou desde o seu início a modalidade de psicoterapia breve individual. Baseada na técnica de Edmond Gilliéron⁶, esta forma de psicoterapia apresenta tempo determinado para o tratamento e utiliza os conceitos de enquadre da teoria psicanalítica.

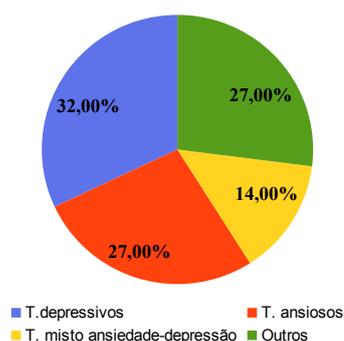
Em 1999 os médicos residentes passaram também a serem atendidos, assim como os alunos dos cursos de fonoaudiologia (2001) e farmácia (2004). Com a criação de novas faculdades e cursos, a população atendida pelo GRAPEME sofre várias mudanças no decorrer de sua história. Atualmente atende os graduandos (curso de medicina e fonoaudiologia), os aprimorandos e os residentes médicos e multiprofissionais da Faculdade de Ciências Médicas.

As atividades realizadas também sofreram modificações no decorrer do tempo. Entre 1996 a 2008 os calouros eram entrevistados com intuito de conhecerem o grupo de apoio e realizarem uma avaliação inicial, com o oferecimento de atendimento quando necessário. Esta iniciativa não era obrigatória e com o passar dos anos houve diminuição do número de participantes com posterior extinção desta atividade.

As preocupações com sigilo e confidencialidade, fizeram com que as formas de contato fossem mudadas: e o agendamento passou a ser digital, via e-mail, e suas instalações foram transferidas, em 2005, de uma sala próxima à comissão de ensino da faculdade para um local com entrada privativa. Estas modificações fizeram com que os alunos se sentissem mais confortáveis e menos receosos, favorecendo uma maior procura pelo serviço.

As transformações realizadas geraram uma maior demanda por atendimentos individuais e fizeram com que as atividades preventivas e em grupo fossem temporariamente deixadas de lado. Um levantamento de dados referentes ao período de 2009 a 2015, verificou um aumento nos casos novos para acompanhamento psiquiátrico (em 2009 n=43 e em 2015 n=62). Estudos de prevalências de sintomas depressivos ou depressão em alunos do curso médico têm encontrado taxas entre 24,7% e 29,9%⁷. Ao avaliar os principais transtornos diagnosticados no GRAPEME, foram encontrados 32% (n=105) de transtornos depressivos, seguidos de 27% (n=87) de transtornos ansiosos e 14% (n=45) de transtornos mistos ansiedade-depressão (Gráfico 1).

Gráfico 1 – Transtornos mentais diagnosticados no GRAPEME entre 2009-2015



Fonte: GRAPEME/FCM-UNICAMP (2016)

Progressivamente, a demanda por atendimentos psicológicos também aumentou, com registro da procura por 174 novos pacientes somente no ano de 2018. As avaliações psiquiátricas e psicológicas têm identificado alguns fatores de estresse e sofrimento, além dos períodos do curso em que ocorrem uma maior demanda pelo serviço.

O crescimento da procura pelos estudantes do primeiro ano apresentava relação tanto com o antecedente de transtornos mentais já em tratamento, quanto pelas

dificuldades de adaptação. As principais dificuldades relatadas eram relacionadas à mudança na forma de estudar, o gerenciamento do próprio tempo e à dificuldade de se adaptar à nova cidade e à distância da família.

Foram identificados outros dois períodos de maior estresse entre os alunos. Um seria na entrada do quarto ano, momento em que iniciam os atendimentos à população nas unidades básicas de saúde. A autocobrança excessiva e a necessidade de habilidades sociais além dos conhecimentos teóricos, traduzem-se em sintomas ansiosos frente às expectativas, culminando na busca por ajuda. Outro momento crítico observado, seria no 5º ano da graduação em medicina, fase em que além dos conhecimentos teóricos, os alunos precisavam lidar com colegas, equipes multiprofissionais, restrições de tempo e angústias quanto ao futuro profissional, sendo compatível com o que já descrito na literatura⁸. Somadas as horas de plantões, estágios e dificuldades pessoais, verificam-se os adoecimentos físicos e/ou mentais que a equipe do GRAPEME tem observado.

Atualmente o GRAPEME atua, além da psicoterapia breve, em conjunto com disciplinas do curso de forma longitudinal com intuito de orientação e prevenção.

Para diminuir o impacto das dificuldades adaptativas, há dois anos iniciou-se intervenções em grupo nas turmas de primeiro ano, procurando formas interativas para abordar sobre as diferenças entre a forma de estudo durante o cursinho para vestibular e a faculdade. Também sobre gestão de tempo e financeira, e a necessidade de atividades de lazer como forma de melhorar a adaptação à cidade e à universidade.

Outra iniciativa para o trabalho com os recém-ingressos, foi em conjunto com a Disciplina de Embriologia (através da iniciativa do Prof. Luiz Violin). Aproveitando que a disciplina está inserida no ciclo básico do curso, tendo um contato privilegiado logo no início da fase de adaptação, o GRAPEME participa de dois momentos no primeiro semestre, abordando aspectos emocionais dos casos clínicos utilizados em aula, de forma a favorecer a aproximação do serviço de apoio com os estudantes.

A busca por intervenções que promovam uma melhor saúde mental, contou também com a parceria dos docentes responsáveis pelo estágio de tocoginecologia no Centro de Atenção Integral à Saúde da Mulher (CAISM), que procuraram o GRAPEME trazendo suas observações e levando a ações conjuntas com os alunos do internato. Abordando três grandes temas (acesso ao serviço de apoio, relações interpessoais e cuidados com a própria saúde), que são trabalhados em grupos de cerca de trinta internos (em dois anos foram realizados oito grupos), prioritariamente um mês após o início das suas atividades no CAISM. Neste momento já estão mais adaptados à nova rotina e podem trazer para discussões maiores vivências do estágio, sem contudo adquirir um aspecto de psicoterapia em grupo.

De métodos mais expositivos a dinâmicas interativas, através das sugestões dos alunos e da análise de questões pós-intervenção, buscou-se modificações nas estratégias utilizadas proporcionando um estreitamento nas relações docentes, alunos, serviços de apoio e instituição.

As ações propostas têm o intuito de promover uma instrumentalização dos graduandos para lidar com as adversidades, mas também provocar reflexões e melhora na percepção dos seus sentimentos, pensamentos e comportamentos. Desta forma também divulgamos o Grupo de Apoio de uma forma mais efetiva e em vários momentos do curso.

Este mesmo trabalho e divulgação não são possíveis com os residentes, e por isso outras estratégias já foram tentadas, como o oferecimento de grupos Balint⁹ e a divulgação do serviço de apoio através de e-mail, site e panfletos, sem grandes repercussões. Desde a recepção aos residentes de 2018, optou-se pela apresentação de um vídeo que destacava comportamentos que poderiam refletir um adoecimento psíquico e a possibilidade de obter ajuda. Pretende-se avaliar o impacto desta ação, através da análise da demanda por atendimento no GRAPEME, pelos novos residentes, durante os próximos anos.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Embora bem estruturado e com uma trajetória

bem-sucedida, o GRAPEME enfrenta ainda grandes desafios: a necessidade do aumento de recursos humanos para conciliar o aumento das atividades de promoção à saúde e o atendimento clínico, visto que os tratamentos de transtornos mentais diagnosticados não podem ser abandonados e atualmente existem várias dificuldades para encaminhamentos seja no sistema único de saúde ou nos planos privados. O tratamento integral muitas vezes inclui a abordagem de familiares ou de amigos/colegas, como nos casos de intervenções pós-tentativa de suicídio ou por adoecimentos graves, em que são realizados grupos focais para auxiliar no entendimento de situações tão adversas e na discussão sobre maneiras mais adequadas para auxiliar o indivíduo em sofrimento.

A busca pela melhoria da saúde mental de alunos e residentes é tarefa árdua que não pode ser realizada apenas pela gestão pedagógica do curso. A implementação e funcionamento de serviço especializado em saúde mental para as demandas da área da saúde traz grande incremento na qualidade do curso e na vida dos alunos e professores, assim como em um processo de aprendizado mais tranquilo e saudável. Atuando em conjunto podem promover mudanças no processo de ensino e aprendizado e de paradigmas assim como erradicação de preconceitos, passos fundamentais para o progresso do curso e qualidade de vida dos alunos e residentes.

REFERÊNCIAS

1. Dyrbye LN, Thomas MR, Shanafelt TD. Medical student distress: causes, consequences, and proposal solutions. *Mayo Clin Proc.* 2005;80(12):1613-22. <https://doi.org/10.4065/80.12.1613>.
2. Pereira ANTB, Gonçalves MB. Transtornos emocionais e a formação em medicina: um estudo longitudinal. *Rev Bras Educ Med.* 2009;33(1):10-23.
3. Fiorotti KP, Rossoni RR, Borges LH, Miranda AS. Transtornos mentais comuns entre os estudantes do curso de medicina: Prevalência e fatores associados. *J Bras Psiquiatr.* 2010;59(1):17-23. <http://dx.doi.org/10.1590/S0047-20852010000100003>.
4. Lima MCP, Domingues MS, Cerqueira ATAR. Prevalência e fatores de risco para transtornos mentais comuns entre estudantes de medicina. *Rev Saúde Pública.* 2006;40(6):1035-41. <http://dx.doi.org/10.1590/S0034-89102006000700011>.
5. Cunha MAB, Neves AAF, Moreira ME, Hehn FJ, Lopes TP, Ribeiro CCF, Watanabe APF. Transtornos psiquiátricos menores e procura por cuidados em estudantes de medicina. *Rev Bras Educ Med.* 2009;33(3):321-8. <http://dx.doi.org/10.1590/S0100-55022009000300002>.
6. Gilliéron E. Introdução às psicoterapias breves. Tradução Maíra Firer Tanis. MF. 3a ed. São Paulo: Martins Fontes; 2004.
7. Rotenstein LS, Ramos MA, Torre M, Segal B, Peluso MJ, Guille C, Sen S, Mata DA. Prevalence of depression, depressive symptoms, and suicidal ideation among medical students. A systematic review and meta-analysis. *JAMA.* 2016;316(21):2214-36. doi: 10.1001/jama.2016.17324.
8. Querido IA, Naguetin AV, Orsini MRCA, Bartholomeu D, Montiel JM. Fatores associados ao estresse no internato médico. *Rev Bras Educ Med.* 2016;40(4):565-73. <http://dx.doi.org/10.1590/1981-52712015v40n4e00072015>.
9. Balint M. O médico, seu paciente e a doença. Rio de Janeiro: Atheneu; 1988.

Recebido: 08.03.19

Aceito: 28.03.19