

Contribuição da rede social aos acadêmicos do curso de Medicina acometidos por ansiedade

Contribution of the social network to medical students suffering from anxiety

Mayara Esteves de Oliveira

Graduanda do curso de Medicina (UNIPAM).

E-mail: mayara2507@hotmail.com

Marilene Rivany Nunes

Professora orientadora (UNIPAM).

E-mail: maryrivany@unipam.edu.br

Resumo: Ansiedade é um sentimento desagradável de medo, caracterizado por tensão ou desconforto, derivado de antecipação de perigo. Este estudo objetivou identificar a presença de ansiedade e a contribuição da rede social aos acadêmicos do curso de medicina do Centro Universitário de Patos de Minas (UNIPAM). Trata-se de uma pesquisa de campo descritiva e exploratória qualitativa quantitativa, realizada por meio da utilização do questionário de perfil, Inventário de Beck – Ansiedade e mapa de rede social. Notou-se que dos 58 participantes da pesquisa, 56 apresentaram algum nível de ansiedade, sendo 19 com grau mínimo, 21 leve, 10 moderado e 6 severo. Na análise dos mapas de rede social, evidenciaram-se vínculos significativos em todos os casos, principalmente com membros da família. Concluiu-se que uma rede social composta por diversos tipos de apoio colabora para menores graus de ansiedade e que um suporte advindo da Faculdade pode propiciar melhorias no estado mental dos acadêmicos.

Palavras-chave: Ansiedade. Rede social. Medicina.

Abstract: Anxiety is an unpleasant feeling of fear, characterized by tension or discomfort, derived from anticipating danger. This study aimed to identify the presence of anxiety and the contribution of the social network to medical students at the University Center of Patos de Minas (UNIPAM). This is a quantitative, qualitative, descriptive and exploratory field research, carried out using the profile questionnaire, Beck Inventory - Anxiety and social network map. It was noted that out of 58 survey participants, 56 had some level of anxiety, 19 with a minimum degree, 21 mild, 10 moderate and 6 severe. In the analysis of social network maps, there were significant links in all cases, especially with family members. It was concluded that social network composed of different support types can collaborate for lesser degrees of anxiety and that college support can provide improvements in students' mental state.

Keywords: Anxiety. Social network. Medicine.

1 INTRODUÇÃO

Os cursos universitários e o início da atividade profissional são potenciais geradores de estresse, podendo afetar a saúde e a qualidade de vida dos acadêmicos, afirma Vasconcelos *et al.* (2015), que estima que 15% a 25% dos estudantes universitários apresentam algum tipo de transtorno psiquiátrico durante a sua formação acadêmica.

Segundo Guimarães (2015), a ansiedade é definida como um sentimento de medo vago e desagradável, caracterizado por um desconforto ou tensão derivado de uma antecipação de perigo, de algo desconhecido ou estranho, sendo um fenômeno adaptativo necessário para o enfrentamento das situações cotidianas. Assim, a ansiedade e o medo passam a ser patológicos quando são exagerados, desproporcionais em relação ao estímulo ou contrastivo ao que se observa como norma naquela faixa etária, interferindo na qualidade de vida.

Marafanti *et al.* (2013) afirmam que os estudantes de medicina possuem um nível mais elevado de ansiedade quando comparados com população geral. Várias características do curso médico foram descritas como fatores estressantes, como o contato com pacientes graves, dificuldades do internato, quantidade de material a ser estudado em curto espaço de tempo e avaliações periódicas.

Benevides-Pereira e Gonçalves (2009) sustentam que o curso de Medicina é admitido como um dos mais difíceis devido às exigências excessivas aos alunos: dedicação, esforço, sacrifício e, sobretudo, resistência física e emocional. A associação entre estudar medicina e desenvolver estresse é mundialmente conhecida. O curso é retratado como uma fonte de estresse para os estudantes, que consideram a perda da liberdade pessoal, excesso de pressões acadêmicas e sentimentos de desumanização. Queixam-se, também, da falta de tempo para o lazer e da forte competição existente entre os colegas da área.

A ocorrência de distúrbios de humor e ansiedade ainda na graduação, quando não detectada e adequadamente tratada, de acordo com Moromizato *et al.* (2017) pode influenciar aspectos cognitivos, comportamentais e desencadear alterações emocionais, o que pode até se perpetuar ou agravar durante a residência médica e na atividade profissional.

Nesse contexto, alguns fatores podem interferir de forma positiva na prevenção da manifestação de sintomas de ansiedade bem como na sua ocorrência. Amigos, familiares, profissionais de saúde, comunidade e instituição de ensino na qual os acadêmicos de medicina se inserem, ou seja, membros da rede social, podem fornecer apoio aos acometidos por ansiedade.

Sluzki (2010) preconiza que a rede social é a soma de todas as relações de um indivíduo, sendo um círculo social constituído por laços de afinidade. Apresenta caráter dinâmico, modificando-se com o decorrer do tempo e com as mudanças ocorridas na vida das pessoas. É definido como a trama de relações, sejam pessoas, instituições ou movimentos sociais, considerados atores (JUSSANI; SERAFIM; MARCON, 2007; DUTRA *et al.*, 2013).

A rede social é importante, pois tem a função de auxiliar, dar apoio às pessoas frente às suas dificuldades/ problemas e doença (SLUZKI, 2010). Sluzki (2010) propõe a

utilização do mapa de rede social para identificar a composição da rede e mesmo conhecer melhor as relações entre os membros da rede e o indivíduo. A construção do mapa de rede social parece contribuir para explicar meios em que os acadêmicos de medicina possam se apoiar diante de situações de ansiedade.

Nessa direção, explorações maiores sobre a ocorrência de ansiedade entre os acadêmicos de medicina são de extrema relevância, haja vista a alta prevalência e as consequências que a ansiedade pode acarretar tanto durante a vida acadêmica quanto após a finalização do curso. Outrossim, a interferência da rede social pode ser um fator definidor da progressão do quadro.

Dessa forma, o estudo em questão propôs-se a identificar a presença de ansiedade e a contribuição da rede social aos acadêmicos do curso de medicina acometidos por ansiedade.

2 METODOLOGIA

Trata-se de uma pesquisa de campo descritiva e exploratória qualitativa quantitativa.

Esta pesquisa foi realizada no Centro Universitário de Patos de Minas com os acadêmicos do curso de medicina, de ambos os sexos e maiores de 18 anos de idade, matriculados no 1º ano, no ano de 2018. A turma do 1º período era composta de 58 acadêmicos.

Foram adotados três instrumentos para coleta de dados: questionário para identificar o perfil demográfico e clínico; questionário interrogativo Inventário de Beck-Ansiedade para avaliar ansiedade; mapa de rede social para representação da composição da rede social.

Adotou-se um questionário para se identificarem dados demográficos e clínicos como sexo, idade, estado civil, presença de alguma doença, uso de medicação diária e condições de vida, como com quem reside e quem fornece apoio financeiro para despesas diárias.

O Inventário de Beck-Ansiedade consiste em 21 itens que refletem, somática, afetiva e cognitivamente, os sintomas característicos de ansiedade os quais o indivíduo tem sentido na última semana (BECK; STEER; BROWN, 1985).

No que tange ao mapa de rede social, este foi construído em folha de papel A4, no qual foram desenhados três círculos concêntricos divididos em quatro quadrantes relacionados à família; às amizades; às relações de trabalho ou escolares (companheiros de trabalho ou estudo); às relações comunitárias; às relações de serviço ou de credo. O núcleo do círculo representa o sujeito, o primeiro círculo é menor e representa as relações de proximidade; o segundo círculo representa as relações pessoais com menor proximidade e terceiro círculo refere-se às relações mais distantes, ocasionais. Para representar os tipos de vínculos, foram utilizadas linhas diferentes: 1) linha contínua – vínculos significativos, como relações de confiança, amizade, solidariedade, reciprocidade e intimidade; 2) linha entrecortada – vínculos fragilizados, com relações tênues; 3) linha quebrada – vínculos rompidos ou inexistentes (SLUZK, 2010).

A coleta de dados foi iniciada após a autorização do Comitê de Ética e Pesquisa (CEP) do Centro Universitário de Patos de Minas – UNIPAM (parecer 2.523.166 em

02/03/2018) e após a assinatura do Termo de Consentimento Livre esclarecido dos acadêmicos (TCLE).

Os acadêmicos do curso de medicina do UNIPAM foram contatados no decorrer de suas atividades curriculares em salas de aula e informados da realização da pesquisa bem como dos objetivos que esta apresenta. Em seguida, aqueles que concederam a efetivação, assinaram o TCLE e responderam ao questionário de perfil.

Em sequência, esses alunos responderam a um questionário para identificação de ansiedade, o Inventário de Beck – Ansiedade. Os alunos identificados com algum grau de ansiedade foram selecionados de forma aleatória para a construção do mapa de rede social. Esse procedimento teve duração média de 30 minutos.

Os dados do Inventário de Beck – Ansiedade (IBA) e do Questionário de perfil foram analisados de forma descritiva e estatística e apresentados sob a forma de números absolutos e relativos, por meio de tabelas e quadros, demonstrando a frequência de cada aspecto analisado. Enquanto os dados do mapa de rede social foram analisados de acordo com os parâmetros de Sluzk (2010).

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Participaram do estudo 58 acadêmicos cursando 1º período de medicina do UNIPAM. Destes, 39 são do sexo feminino, enquanto 19 são do sexo masculino.

TABELA 1 - Classificação dos acadêmicos medicina do 1º período do Unipam quanto ao sexo e idade

Sexo	N	%
Feminino	39	67,241
Masculino	19	32,759
Idade	N	%
18 anos	21	36,20
19 anos	11	18,96
20 anos	11	18,96
21 anos	6	10,34
22 anos	3	5,17
23 anos	3	5,17
26 anos	1	1,72
34 anos	1	1,72
36 anos	1	1,72

Fonte: Questionário aplicado aos acadêmicos de medicina. Patos de Minas, 2018.

3.1 IDENTIFICAÇÃO DO NÍVEL DE ANSIEDADE NOS ACADÊMICOS DE MEDICINA

Do total de 58 acadêmicos que responderam aos Questionários de Beck, apenas 2 afirmaram não apresentar absolutamente nenhum sintoma de ansiedade. Por outro lado, 19 apresentaram grau mínimo de ansiedade, 21 ansiedade leve, 10 moderada e, por fim, 6 ansiedade severa. Esses dados demonstram a gravidade da situação de ansiedade dos acadêmicos do curso de medicina do UNIPAM.

De forma geral, o acadêmico de medicina se depara com situações de competição desde o vestibular, persistindo por todo o curso e vida profissional, sendo isso um alto fator gerador de ansiedade. Nesse sentido, como salienta Benevides-Pereira e Gonçalves (2009), no primeiro ano do curso o aluno porta duas sensações opostas, a felicidade e satisfação da aprovação e a realidade da vida acadêmica com tantas exigências, como alta carga horária, conteúdos extensos, extrema dedicação, abdicar da vida social, extrema cobrança de professores, adaptação ao novo ambiente e novos colegas, entre outros. Dessa forma, a ansiedade não detectada e não tratada de forma adequada torna os alunos com baixa autoestima e possibilita o aparecimento ou o aumento do hábito de fumar, do consumo de bebidas alcoólicas, de café e de drogas tranquilizantes.

TABELA 2 – Identificação do nível de ansiedade nos acadêmicos de medicina do 1º período do UNIPAM

Nível de ansiedade	N
Mínimo	19
Leve	21
Moderado	10
Severa	6
Total	56

Fonte: Questionário aplicado aos acadêmicos de medicina. Patos de Minas, 2018.

Segundo Vasconcelos *et al.* (2015), uma pesquisa realizada na Universidade Federal de São Paulo mostrou que 38,2% dos alunos do curso de Medicina apresentavam transtornos de humor. Segundo a literatura, os transtornos mentais podem estar presentes em até 50% dessa população (SANTA; CANTILINO, 2016).

Nesse sentido, Gomes, (2016) afirma que os acadêmicos acometidos não procuram ajuda médica ou psicológica. Além disso, é demonstrada uma reciprocidade negativa entre assertividade e nível de ansiedade, sugerindo danos ao conhecimento profissional e ao aprendizado da experiência médica, podendo culminar, inclusive, no abandono do curso e até em suicídio.

Santa e Cantilino (2016) identificam que as taxas de suicídio nessa população são mais elevadas em detrimento da população geral e de outros grupos acadêmicos e que o abuso de substâncias e fatores externos como pressão psicológica, falta de tempo para o lazer e para contato com os amigos, com a família e com parceiros(as) amorosos(as), perdas durante o curso, desconstrução da idealização da onipotência médica, crescente consciência dos problemas existentes na profissão, além da convivência com o clima de competição por melhores notas e vagas têm forte contribuição.

3.2 CARACTERIZAÇÃO DO PERFIL DE ACADÊMICOS DE MEDICINA ACOMETIDOS POR ANSIEDADE

Na segunda etapa da pesquisa, de forma aleatória foram selecionados 10 acadêmicos que apresentaram algum grau de ansiedade para a construção do mapa de rede social.

QUADRO 1- Características dos acadêmicos de medicina do 1º período do UNIPAM acometidos por ansiedade

Acadêmico	Sexo	Idade	Estado Civil	Residem com quem	Grau de ansiedade	Prática atividade de lazer	Apoio financeiro
1	M	18	Solteiro	Colega	Leve	Sim	Pais
2	M	20	Solteiro	Colega	Mínimo	Sim	Pais
3	F	22	Solteiro	Colega	Leve	Sim	Pais
4	F	21	Solteiro	Colega	Leve	Sim	Pais
5	F	23	Solteiro	Colega	Mínimo	Não	Pais
6	F	19	Solteiro	Família	Severa	Sim	Pais
7	M	18	Solteiro	Família	Mínimo	Sim	Mãe
8	M	17	Solteiro	Família	Mínimo	Sim	Pais
9	F	18	Solteiro	Família	Mínimo	Sim	Pais
10	F	20	Solteiro	Família	Severa	Sim	Pais e irmãos

Fonte: Questionário aplicado aos acadêmicos de medicina. Patos de Minas, 2018.

Nesse contexto, a faixa etária dos participantes estava entre 18 e 23 anos. Em relação ao sexo, 6 são do sexo feminino e 4 sexo masculino. Sobre o estado civil, todos são solteiros. No quesito moradia, 5 residem com colegas da faculdade, 4 com os pais e 1 sozinho. Sobre contribuição financeira, 1 entrevistado tem suas despesas custeadas apenas pela mãe, 8 por ambos os pais e 1 por pais e irmãos. E quanto à prática de alguma atividade de lazer, 9 praticam alguma atividade.

A análise univariada de fatores potencialmente associados à presença de sintomas de ansiedade não evidenciou diferenças estatisticamente significativas em relação à idade, estado civil, contribuição financeira e doença prévia.

Em relação ao sexo, o estudo mostrou que das 6 meninas entrevistadas, 2 apresentaram grau mínimo de ansiedade, enquanto 2 grau leve e 2 grau severo. Quanto aos meninos, 3 apresentaram grau mínimo enquanto 1 apresentou grau leve.

Em relação ao acometimento dos transtornos de ansiedade entre os gêneros, Machado *et. at.* (2016) corroboram que muitas pesquisas apontam que as mulheres apresentam maior risco de desenvolver transtornos ansiosos ao longo da vida do que os homens e que esses transtornos surgem no início da vida adulta. Nesse sentido, ainda não se compreende a causa de tal ocorrência, embora análises de gêmeos femininos apontam que fatores genéticos, em contraste com os ambientais, podem desempenhar um papel no desenvolvimento de transtornos de ansiedade.

Em relação a residir com pais, amigos ou sozinho, nota-se que a única entrevistada que reside sozinha apresenta grau severo de ansiedade, ao passo que a

outra participante da pesquisa que apresenta esse mesmo grau de ansiedade reside com os pais. Os outros 3 que residem com os pais apresentam grau mínimo, enquanto dos que moram com amigos, 3 apresentam grau leve e 2 mínimo.

Teixeira *et. al* (2008) defendem que a qualidade da relação que o universitário tem com seus pais, durante e mesmo antes do ingresso no ensino superior, é um fator que influencia a adaptação à universidade. A percepção de apoio emocional por parte dos pais, a reciprocidade nas relações pais-filhos, o diálogo familiar sobre a vida na universidade e o apoio parental específico em questões relativas à transição parecem contribuir para a adaptação ao contexto do ensino superior. Nesse contexto, Oliveira e Dias (2014) afirmam que estudantes que vivem sem a família podem apresentar níveis mais elevados de estresse se comparados aos que moram com os familiares, sendo mais comum encontrar entre os últimos índices mais elevados de adaptação acadêmica. Ademais, o consumo alimentar fora de casa está associado a hábitos alimentares menos saudáveis e a desequilíbrios nutricionais, conforme cita Santos *et. al.* (2014).

Por fim, no quesito prática de atividades de lazer, 9 dos 10 entrevistados são assíduos em tais práticas, já 1 não as realiza. No entanto, o que não pratica apresenta grau mínimo de ansiedade. Julga-se que exercício físico tem se apresentado como uma ferramenta relevante na prevenção e tratamento de transtornos emocionais e que indivíduos fisicamente ativos, praticantes de exercícios de forma regular e saudável, como sustenta Zuntini *et. al.* (2018), apresentam uma redução significativa de sintomas de ansiedade e depressão. Alega-se também que, com a prática regular da atividade física, a associação de endorfina com a autoestima elevada proporciona um estado de tranquilidade e paz ao praticante.

3.3 COMPOSIÇÃO DA REDE SOCIAL DE ACADÊMICOS DE MEDICINA ACOMETIDOS POR ANSIEDADE

Para a construção do mapa de rede social, foram recrutados aleatoriamente 10 acadêmicos de medicina do 1º período do curso do UNIPAM que se apresentaram à disposição.

Na análise do conjunto dos mapas de rede social dos acadêmicos, foi possível identificar o tamanho e o tipo de vínculo da rede social, conforme preconizado por Sluzki (2010). O tamanho da rede social compreende o número de pessoas significativas, total de pessoas, que a compõem, sendo classificada como pequena (1 a 7 pessoas), média (8 a 10) e grande (mais de 11). Assim, nota-se que os acadêmicos, na maioria, possuem uma rede de tamanho médio. Há indicações de que as redes de tamanho médio são mais efetivas em situações de sobrecarga ou tensão de longa duração, do que as pequenas ou as muito numerosas. Quando a rede é muito numerosa, isso pode revelar excesso de confiança, o que nem sempre é um fator de proteção.

QUADRO 2- Composição da rede social dos acadêmicos de medicina do 1º período do UNIPAM

Acadêmico	Família	Amizades	Faculdade	Comunidade	Tamanho da rede tipo
1	Pais, irmão, tia, prima	Amigos	Colegas, professores	Academia, Igreja	Grande
2	Pais, avó, tios	Amigos	Colegas, professores	Igreja, academia,	Grande
3	Pais, irmão, avós	Amigos, namorado	Colegas, preceptor INESC, tutores	Academia, Igreja	Grande
4	Pais, irmão, tia	Namorado	Colega	Igreja	Pequena
5	Pais, irmãos, avó materna	Amiga, namorado	Colegas, preceptor INESC, psicopedagoga	Igreja	Grande
6	Pais, irmã, prima	Amigos da escola	Colegas	Igreja, Grupo de ciclismo	Média
7	Pais, irmã, avós maternos	Amigos da escola	Colegas	Igreja, Academia	Média
8	Mãe, irmãos, avó materna	Amigos	Colegas, preceptor do INESC	Igreja	Grande
9	Pais, irmão, avô materno, prima	Amigas	Colegas, psicopedagoga	Igreja	Grande
10	Pais, irmãos, primos, tios	Amigas de infância, namorado	Colegas, professores	Igreja	Grande

Fonte: Mapa de rede social criada com os acadêmicos de medicina. Patos de Minas, 2018.

Dos 10 acadêmicos, 7 apresentaram rede grande, 2 média e apenas 1 declarou rede social pequena.

Os nomes definidos para cada mapa de rede social são meramente representativos, tendo como objetivo preservar a identidade dos participantes da pesquisa.

FIGURA 1- Mapa de rede social João

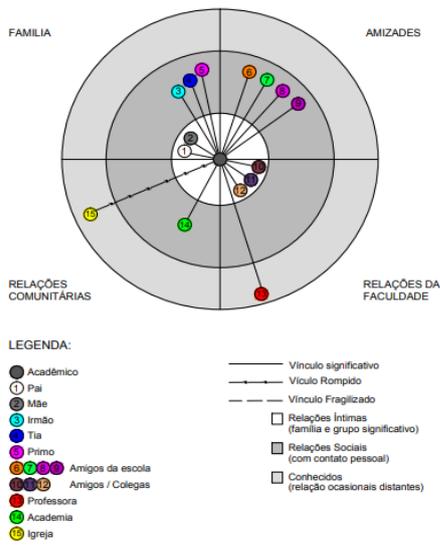
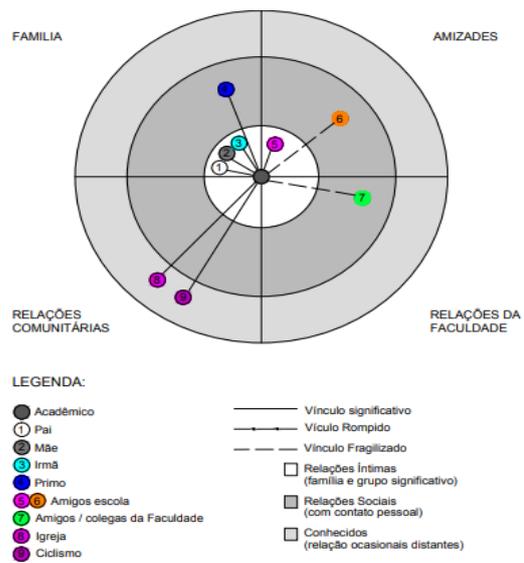
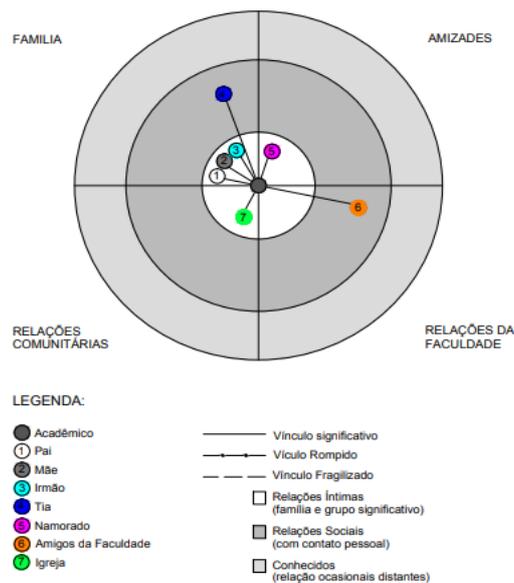


FIGURA 2- Mapa de rede social Maria



Fonte: Mapas de redes sociais criadas com acadêmicos de medicina. Patos de Minas, 2018.

FIGURA 3- Mapa de rede social Joana, 21 anos



Fonte: Mapa de rede social criada com os acadêmicos de medicina. Patos de Minas, 2018.

A Figura 1 representa uma rede social grande, formada por 15 componentes, já a Figura 2, formada por 9, é classificada como média, e a Figura 3, por 7, configura uma rede pequena.

Para Sluzki (2010), rede social de tamanho médio é mais eficiente no sentido de fornecer apoio seja material, informativo e emocional, propiciando qualidade de vida e bem estar social.

QUADRO 3- Tipos de vínculos presentes na rede social dos acadêmicos de medicina do 1º período do UNIPAM

ACADÊMICO	VÍNCULOS SIGNIFICATIVOS	VÍNCULOS FRAGILIZADOS
1	Família, amigos	-
2	Família, amigos	Amigos da escola
3	Família, namorado, amigos	-
4	Família, namorado, Igreja	Amigos da escola e da faculdade
5	Família, namorado, amiga, Igreja	Psicopedagoga
6	Família, Ciclismo	Igreja
7	Mãe, avós maternos, irmã	Pai
8	Mãe, irmãos, avó materna, amigos	Pai
9	Família, amigas, Igreja	Amigos da escola
10	Família, namorado, Igreja	Primos, tios, professores

Fonte: Mapa de rede social criada com os acadêmicos de medicina. Patos de Minas, 2018.

Todos os acadêmicos participantes da construção do mapa da rede social classificaram a família como abrangente de diversos tipos de apoio, seja companhia social, apoio emocional, guia cognitivo e de conselhos, regulação e controle social e ajuda material e de serviços. Os amigos e namorados foram considerados como companhia social, apoio emocional e acesso a novos contatos. A Igreja foi mencionada por alguns como apoio emocional e guia cognitivo e de conselhos.

No quesito família, Silva e Silva (2014) declaram que esta é considerada o microsistema mais importante para o desenvolvimento dos indivíduos e suas funções primordiais. Apresenta valores, crenças, significados e conhecimentos, favorecendo o desenvolvimento de competências cognitivas, afetivas e sociais. Dessa forma, os pais e as mães têm a responsabilidade de oportunizar o desenvolvimento e o bem-estar dos filhos, ambos podendo ser facilitados pela comunicação estabelecida entre eles e pelas interações que envolvem afeto, reciprocidade, estabilidade e confiança. Cechet (2013) defende que a percepção de apoio emocional por parte dos pais, a reciprocidade nas relações pais-filhos, o diálogo familiar sobre a vida na universidade e o apoio parental específico em questões relativas à transição parecem contribuir para a integração ao contexto do Ensino Superior.

Nessa linha de pensamento, o apoio da família se mostra essencial, confirmando as consequências de um relacionamento frágil com o pai, como ocorreu com 2 acadêmicos entrevistados. Assim, Trapp e Andrade (2017) sustentam que a ausência paterna tem potencial para gerar conflitos no desenvolvimento psicológico e cognitivo da criança e do adolescente, bem como influenciar o desenvolvimento de distúrbios de comportamento agressivos. Os sentimentos de insegurança podem se estender a outras áreas e, no decorrer da vida, poderão deflagrar transtornos de ansiedade.

Alguns acadêmicos afirmaram apresentar vínculos fragilizados com amigos da época da escola passado algum tempo de ingresso na faculdade, ao passo que fizeram novas amizades com colegas que contribuem com as situações do cotidiano.

Cechet (2013) afirma que a entrada na universidade promove transformações nas redes de amizade e de apoio social dos jovens estudantes e que mundo

universitário é bem menos estruturado que o mundo escolar. Há necessidade de estabelecer novos vínculos de amizade e, enquanto não se estabelecem, o jovem conta apenas com seus próprios recursos psicológicos e o apoio das redes formadas anteriormente ao ingresso na universidade. Nesse sentido, alguns estudos têm demonstrado que o apoio dos colegas e a capacidade de estabelecer relações de amizade satisfatórias contribuem para o bem-estar psicológico e a integração ao ambiente acadêmico. Percebe-se, assim, a importância da integração ao grupo como fator de adesão ao curso no início da vida acadêmica.

No tocante à Igreja, estudos apontam que maiores níveis de envolvimento religioso estão associados positivamente a indicadores de bem-estar psicológico, como satisfação com a vida, afeto positivo e moral elevado, felicidade, melhor saúde física e mental. É constatável tanto para os transtornos mentais mais leves, como ansiedade e depressão, quanto para os quadros graves, como nas psicoses (OLIVEIRA; JUNGES, 2012).

A respeito dos tipos de apoio advindos da rede social, todos os participantes referiram poder contar com companhia social, apoio emocional, guia cognitivo e de conselhos, regulação e controle social, ajuda material e de serviços e acesso a novos contatos. Nessa linha, Sluzki (2010) elenca alguma das funções que os membros da rede social podem exercer: a companhia social, que se refere às atividades coletivas e compartilhadas no enfrentamento de problemas; o apoio emocional (acolhimento, escuta, estímulo e simpatia); guia cognitivo e de conselhos (auxílio, oferecendo informações pessoais e sociais que podem auxiliar na tomada de decisões); a regulação e controle social (o diálogo e a convivência permanentes estabelecem princípios, critérios e valores que reafirmam responsabilidades); a ajuda material e de serviços (constituem a materialização de uma proposta em redes); o acesso a novos contatos (envolvimento junto a redes cooperativas e solidárias possibilita a construção de novos vínculos com pessoas e grupos, ampliando a rede social dos sujeitos).

Nessa direção, Almeida (2014) mostra a existência de uma série de fatores protetores que permitem uma resposta positiva perante os fatores de estresse, como a rede social, a capacidade individual de auto-regulação, a flexibilidade cognitiva e a auto-percepção dos acontecimentos. Esses fatores protetores parecem ter um efeito cumulativo de tal forma que quanto maior, maior a probabilidade de se adaptar de uma forma positiva ao stress e obter maior resiliência.

4 CONCLUSÃO

É notório que a formação em Medicina constitui-se de um período de muitas mudanças e exigências, por vezes propiciando sintomas de ansiedade. Assim, a alta prevalência de ansiedade nos acadêmicos de medicina demanda maior apoio.

Na análise das redes sociais de acadêmicos que apresentaram algum nível de ansiedade, todos consideraram vínculos significativos com diversos tipos de apoio. Esse fato comprova os benefícios de uma rede social composta de tais vínculos para o estado emocional dos estudantes.

Tendo em vista a prevalência de ansiedade em acadêmicos participantes, nota-se a necessidade de maior suporte da Faculdade. Uma alternativa já implantada no

Unipam é o Programa de Mentoria que favorece a adaptação ao ambiente acadêmico, o estímulo a áreas de atuação específica, o acolhimento a demandas específicas de grupos minoritários, além da ampliação da rede de relações acadêmicas e profissionais, sendo o aluno acompanhado por um profissional experiente, o mentor. Nos encontros, o aluno pode compartilhar suas dúvidas e angústias, desafios e fragilidades vivenciadas ao longo do curso, habilidades interpessoais, como a escuta, a aceitação e a comunicação emocionais para compreender e respeitar as perspectivas e emoções dos colegas. Dessa forma, ameniza-se os sintomas de ansiedade.

Sugere-se a criação e o desenvolvimento de grupos de orientação, atividades de dança e alongamento, rodas de conversas, enfim, atividades de lazer para os acadêmicos do curso de medicina (e demais interessados) do UNIPAM.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, Jorge Salvador Pinto de. **A saúde mental global, a depressão, a ansiedade e os comportamentos de risco nos estudantes do Ensino Superior: estudo de prevalência e correlação.** 2014. Tese (Doutorado em Ciências da Vida Especialidade em Saúde Mental) — Faculdade de Ciências Médicas, Lisboa, 2014.

BECK, A. T.; STEER, R. A; BROWN, G. Beck Anxiety Checklist. Unpublished Manuscript, University of Pennsylvania. 1985.

BENEVIDES-PEREIRA, Ana Maria T.; GONÇALVES, Maria Bernadete. Transtornos emocionais e a formação em Medicina: um estudo longitudinal. **Revista Brasileira de Educação Médica**, Maringá, v. 33, n. 1, p. 10-23 , 2009.

CECHET, Adriana Garcia Stefani. **O ingresso na universidade pública: análise dos sentidos atribuídos por um grupo de estudantes atendidos pela assistência estudantil.** 2013. 90 f. Dissertação (Mestrado em Psicologia) — Universidade Federal do Paraná, Curitiba, 2013.

DUTRA, Maria de Lourdes, PRATES LICURSI, Paula, NAKAMURA, Eunice, VILLELA VIEIRA, Wilza. A configuração da rede social de mulheres em situação de violência doméstica. **Ciênc. saúde coletiva**. São Paulo, v.18, n.5, p. 1293-1304, 2013.

GOMES, Ana Rita Machado. Prevalência de depressão nos internos de medicina geral e familiar da região sul de Portugal Continental: um estudo multicêntrico. **Rev Port Med Geral Fam**. Carcavelos, v.32, n.1, 2016.

GUIMARÃES, Ana Margaria Voss; SILVA NETO Antônio Canuto; VILAR, Aryele Tayna Silva; ALMEIDA, Bárbara Gabrielly da Costa; FERMOSELI, André Fernando de Oliveira; ALBURQUEQUE, Carla Maria Ferreira de. Transtornos de ansiedade: um estudo de prevalência sobre as fobias específicas e a importância da ajuda psicológica. **Caderno de Graduação Ciências Biológicas e da Saúde**. Alagoas, v.3, n.1, p. 115-128, 2015.

JUSSANI, Nádia Cristina; SERAFIM, Deise; MARCON, Sônia Silva. Rede social durante a expansão da família. **Rev. Bras. Enferm**, Brasília, v. 60, n. 2, p. 184-189, 2007.

MACHADO, Mayara; IGNÁCIO, Zuleide Maria; JORNADA, Luciano; RÉUS, Gislaine Z; ABELAIRA, Helena; ARENT, Camila; SCHWALM, Mágada; CERETTA, Renan; CERETTA, Luciane; QUEVEDO, João. Prevalência de transtornos ansiosos e algumas comorbidades em idosos: um estudo de base populacional. **J. Bras. Psiquiatr**, Criciúma, v. 65, n. 1, p. 28-35, 2016.

MARANFATI, Ísis; D'ELIA, Gilberto; PINHEIRO, Maria Carolina Pedalino; CORDEIRO, Quirino; ALVES, Tânia Correa de Toledo Ferraz. Influência de sintomas ansiosos no desempenho acadêmico de formandos de medicina. **Arq. Med. Hosp. Fac. Cienc. Med. Santa Casa de São Paulo**, São Paulo, v.58, p.18-23, 2013.

MOROMIZATO, Máira Sandes; FERREIRA, Danilo Bastos Bispo; SOUZA, Lucas Santana Marques de; LEITE, Renata Franco; MACEDO, Fernanda Nunes; PIMENTEL, Déborah. O Uso de Internet e Redes Sociais e a Relação com Índícios de Ansiedade e Depressão em Estudantes de Medicina. **Revista Brasileira de Educação Médica**, Aracaju-SE, v. 41, n. 4, p. 497-504 , 2017.

OLIVEIRA, Clarissa Tochetto de; DIAS, Ana Carolina Garcia. Dificuldades na Trajetória Universitária e Rede de Apoio de Calouros e Formandos. *Psico*. Porto Alegre, v. 45, n. 2, p. 187-197, 2014.

OLIVEIRA, Márcia Regina; JUNGES, José Roque. Saúde mental e espiritualidade/religiosidade: a visão de psicólogos. **Estudos de Psicologia**, São Leopoldo-RS, v. 17, n. 3, p. 469-476, 2012.

SANTA, Nathália Della; CANTILINO, Amaury. Suicídio entre médicos e estudantes de medicina: revisão de literatura. **Revista Brasileira de Educação Médica**, Recife-PE, v.40, n. 4, p. 772-780, 2016.

SANTOS, Anne Karoline Gonçalves Varandas dos; REIS, Camille Cesário; CHAUD, Maria Alves ; MORIMOTO, Juliana Massami. Qualidade de vida e alimentação de estudantes universitários que moram na região central de São Paulo sem a presença dos pais ou responsáveis. **Rev. Simbio-Logias**, São Paulo, v.7, n. 10, p. 76-99, 2014.

SILVA, Bárbara Tarouco da; SILVA, Mara Regina Santos da. Necessidades e preocupações dos pais em diferentes etapas do ciclo vital. **Rev Bras Enferm.**, Rio Grande-RS, v. 67, n. 6, p. 957-64, 2014.

SLUZKI, Carlos E. Redes pessoais sociais e saúde: implicações conceituais e clínicas de seu impacto recíproco. **Famílias, Sistemas e Saúde**, v. 28, n. 1, p.1-18, 2010.

TEIXEIRA, Marco Antônio Pereira; DIAS, Ana Cristina Garcia; WOTRICH, Shana Hastenpflug; OLIVEIRA, Adriana Machado. Adaptação à universidade em jovens calouros. **Revista Semestral da Associação Brasileira de Psicologia Escolar e Educacional (ABRAPEE)**, São Paulo, v.12, n.1, p.185-202, jan-jun 2008.

TRAPP, Edgar Henrique Hein; ANDRADE, Railma de Souza. As consequências da ausência paterna na vida emocional dos filhos. **Revista Ciência Contemporânea**, Guaratingueta-SP, v.2, n.1, p. 45 – 53, jun/dez 2017.

VASCONCELOS, Tatheane Couto de; DIAS, Bruno Rafael Tavares; ANDRADE, Larissa Rocha; MELO, Gabriela Figuerôa; BARBOSA, Leopoldo; SOUZA, Edvaldo. Prevalência de sintomas de ansiedade e depressão em estudantes de medicina. **Revista Brasileira de Educação Médica**, Recife-PE, v.39, n.1, p. 135-142, 2015.

ZUNTINI, Ana Carolina Siqueira; SANTANA, Daniel Vitor Lima; SANTOS, Emerson Domingos; SILVA, Ítalo Gomes; SILVA, José Wilson Cordeiro Soares; SILVA, Leonardo Rodrigo; BECCARI, Lucas Tarso Borges. Atividades e Exercícios físicos nos transtornos psicológicos. **Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento**, São Camilo-SP, v. 03, p. 97-115, jan 2018.