



ISSN: 2230-9926

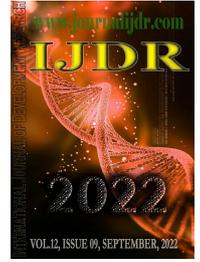
Available online at <http://www.journalijdr.com>

IJDR

International Journal of Development Research

Vol. 12, Issue, 09, pp. 59040-59043, September, 2022

<https://doi.org/10.37118/ijdr.25380.09.2022>



RESEARCH ARTICLE

OPEN ACCESS

PREJUÍZOS NA SAÚDE MENTAL E QUALIDADE DE VIDA DOS ESTUDANTES DE MEDICINA ASSOCIADOS AO SONO NÃO REPARADOR

Ana Clara Fonseca Oliveira*¹, Isadora Cotrim Freitas², Lívia Magalhães Fonseca², Maria Vitória de Araújo Silva², Iago Oliveira Braga², Aline Benevides Sá Feres³, Felipe de Castro Dantas Sales⁴, Mohamed Anass Bodí⁵, Maria Eugênia Rodrigues Costa⁶, Gustavo Soares Macedo⁷, Mariana Leite de Castro Medeiros⁸, Maria Carolina Almeida Silva Siqueira⁹, Gabriela Costa Pena Siqueira¹⁰, Felipe Studart da Costa Moreira¹¹, Taisa Pinto Nascimento Pereira¹², Matheus Lins Oliveira de Queiroz¹³, Pedro José Arruda de França Lima¹⁴

¹Autor Correspondente, Discente do Curso de Graduação de Medicina da Faculdade Santo Agostinho - FASA, Vitória da Conquista - Bahia, Brasil. ²Discente do Curso de Graduação de Medicina da Faculdade Santo Agostinho - FASA, Vitória da Conquista - Bahia, Brasil. ³Enfermeira pela Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia - UESB, Vitória da Conquista - Bahia. ⁴Discente do Curso de Mestrado em Healthcare Management da Must University, Florida, Estados Unidos da América. ⁵Médico pela Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre - UFCSPA, Porto Alegre - Rio Grande do Sul, Brasil. ⁶Discente do Curso de Graduação de Medicina do Centro Universitário Uninovafapi Afya, Teresina - Piauí, Brasil. ⁷Discente do Curso de Graduação de Medicina da Universidade Federal de Sergipe - UFS, Lagarto - Sergipe, Brasil. ⁸Discente do Curso de Graduação de Medicina da Universidade Potiguar - UnP, Natal - Rio Grande do Norte, Brasil. ⁹Médica pelo Centro Universitário Unifacisa, Campina Grande - Paraíba, Brasil. ¹⁰Discente do Curso de Graduação de Medicina da Faculdade da Saúde e Ecologia Humana - FASEH, Vespasiano - Minas Gerais, Brasil. ¹¹Discente do Curso de Graduação de Medicina da Pontifícia Universidade Católica de Goiás - PUC, Goiânia - Goiás, Brasil. ¹²Discente do Curso de Graduação de Medicina do Centro Universitário Facid Wyden - Unifacid, Teresina - Piauí, Brasil. ¹³Discente do Curso de Graduação de Medicina do Centro Universitário Metropolitano da Amazônia - UNIFAMAZ, Belém - Pará, Brasil. ¹⁴Discente do Curso de Graduação de Medicina do Centro Universitário Mauricio de Nassau - Uninassau, Recife - Pernambuco, Brasil

ARTICLE INFO

Article History:

Received 02nd August, 2022

Received in revised form

19th August, 2022

Accepted 11th September, 2022

Published online 30th September, 2022

Key Words:

Saúde mental. Qualidade de vida.
Distúrbios psiquiátricos.

*Corresponding author:

Ana Clara Fonseca Oliveira

ABSTRACT

O curso de medicina constitui-se uma graduação que demanda muita dedicação dos estudantes pois abrange elevada quantidade de atividades curriculares teóricas e práticas, sendo desenvolvido em período integral. Nesse contexto, pelas dificuldades inerentes ao curso, são estabelecidos prejuízos na qualidade de sono e lazer, afetando assim a saúde mental desses indivíduos. O objetivo do presente estudo foi avaliar a saúde mental e a qualidade de vida dos acadêmicos de medicina. Essa pesquisa trata-se de uma revisão da literatura narrativa, qualitativa, cujos artigos científicos foram buscados nas bases de dados: Electronic Library Online (SciELO), Literatura Latino-americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS) e PubMed. Os Descritores em Ciências da Saúde (DeCS) utilizados foram: saúde mental, qualidade de vida, distúrbios psiquiátricos. A maioria dos estudos relataram que devido a rotina exaustiva com elevada carga de estudos, esse público tem significativa vulnerabilidade ao desenvolvimento de transtornos psiquiátricos com repercussão na saúde física e mental, assim como na qualidade de vida, interferindo no lazer, prática de atividade física, alimentação, descanso, relações interpessoais e no sono. Diante disso, é necessário entender que os estudantes dessa área da saúde precisam cuidar da saúde mental, já que possuem a função de melhorar a saúde dos pacientes e oferecer um atendimento eficaz, ainda durante a faculdade, além de continuarem com esse objetivo também após a formação acadêmica ao atuarem profissionalmente ao longo de suas carreiras médicas.

Copyright © 2022, Ana Clara Fonseca Oliveira et al This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

Citation: Ana Clara Fonseca Oliveira, Isadora Cotrim Freitas, Lívia Magalhães Fonseca, Maria Vitória de Araújo Silva et al. "Prejuízos na saúde mental e qualidade de vida dos estudantes de medicina associados ao sono não reparador", *International Journal of Development Research*, 12, (09), 59040-59043.

INTRODUCTION

O curso de medicina corresponde uma graduação que exige muito dos discentes por abranger significativa quantidade de atividades curriculares e extras, além de ser uma área desempenhada em tempo integral, seja em aulas teóricas e práticas na faculdade e/ou serviços de saúde, assim como pelos estudos que são desenvolvidos em ambiente domiciliar. Nesse contexto, há correlação entre a dificuldade em realizar muitas atividades em curto intervalo, no intuito de alcançar um elevado desempenho acadêmico e também uma futura carreira de sucesso, podendo culminar em prejuízos na qualidade de sono e lazer (SILVA., 2010). Ademais, a rotina de sono ineficiente, alimentação inadequada, sedentarismo, estresse, excesso de cobrança e redução das atividades de lazer constituem a rotina dos estudantes de medicina. Logo, essas variáveis são fatores desencadeantes de problemas psiquiátricos, caracterizados por prejuízos em suas atividades de vida diária (SOARES, 2008).

Nesse contexto, com tempo limitado para desempenhar suas atividades e com a finalidade de garantir sucesso profissional, os discentes adquirem o hábito de dormir tarde, retardando o início do sono e acordam mais cedo, desencadeando um despertar precoce sem atingirem o descanso reparador necessário para realizar atividades cotidianas. Por conseguinte, essa privação de sono, é vastamente prejudicial, pois dificulta que o indivíduo memorize informações adquiridas, gera déficit de atenção, fadiga, impaciência, perda ou ganho de peso, alterações no humor, ansiedade, depressão e prejuízo no desempenho acadêmico. Além disso, uma consequência desse costume a longo prazo é o surgimento de distúrbios do sono, sendo o mais comum a insônia (PIRES *et al.*, 2020). Nesse âmbito, a rotina dos estudantes de medicina é caracterizada por exposição constante às telas de computadores, notebooks, celulares, tablets e similares em diversos momentos do dia, inclusive no período noturno. Esse grupo ainda faz uso de energéticos, medicamentos nootrópicos, cafeína, tabaco e outras drogas de modo exponencial, com o intuito de ampliar a eficiência e desempenho nos estudos, mas o que ocorre é o estabelecimento de um sono não reparador, prejudicando dessa forma assimilar os conteúdos estudados e aprendidos durante as aulas (MARQUARDT, 2020). Diante dos fatos abordados, é evidente que os estudantes de medicina manifestam rotinas que envolvem prejuízos à qualidade de vida e saúde mental (CAZOLARI, 2020). O estudo tem como objetivo principal abordar em relação aos prejuízos na saúde mental e qualidade de vida dos estudantes de medicina, assim como o sono não reparador nesse público.

MATERIAIS E MÉTODOS

O presente estudo trata-se de uma revisão de literatura, narrativa, qualitativa, sendo listadas a seguir as seguintes bases de dados utilizadas para a realização da busca de artigos: Electronic Library Online (SciELO), Literatura Latino-americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS) e PubMed. Os Descritores em Ciências da Saúde (DeCS) utilizados foram: saúde mental, qualidade de vida, distúrbios psiquiátricos. Os critérios de inclusão utilizados para o presente trabalho científico foram: artigos publicados nas plataformas Lilacs, Scielo e PubMed; artigos nos idiomas português, espanhol e inglês; artigos disponíveis na íntegra; artigos que se adequaram ao tema proposto por essa pesquisa. Entre os critérios de exclusão utilizados na pesquisa temos: publicações que não se encontravam nas bases de dados citadas anteriormente; estudos cujos resultados não se aplicavam aos objetivos desse estudo; artigos cujas leituras dos títulos e resumos não possuíam relação ao tema do presente estudo; trabalhos científicos em idiomas diferentes do português, inglês e espanhol.

Em relação aos aspectos éticos, por não consistir em uma pesquisa que envolve seres humanos e pela disponibilidade dos dados estarem ao domínio público, não houve a necessidade de submissão ao Comitê de Ética em Pesquisa. Além disso, os devidos meios de citação e referências necessários foram empregados, assim como as técnicas e

instrumentos de coletas de dados foram feitas a partir da análise detalhada dos artigos encontrados.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Atualmente, as pessoas estão cada vez mais sem tempo, se doando apenas ao trabalho, o que predispõe o aparecimento de desgastes físicos ou emocionais (SILVA, 2010). É necessário organizar uma rotina que possibilite momentos de lazer e descanso, entretanto, o cotidiano agitado e a grande competição no mercado de trabalho nem sempre permitem, gerando assim, problemas de insatisfação e exaustão (TRIGO *et al.*, 2007). Dessa forma, a função laboral constitui-se como um importante fator positivo para uma adequada saúde mental, pela questão financeira, satisfação pessoal e possibilidade de conquista das necessidades básicas. Todavia, no cenário contemporâneo, as novas tecnologias geram uma disputa no mercado de trabalho, que demanda cada vez mais capacitação do trabalhador, tornando as tarefas de labor mais exaustivas (SOARES, 2008). Por conseguinte, o desgaste emocional pode manifestar-se como um fator estressor, caracterizado por um desequilíbrio mental e físico, que pode afetar negativamente, gerando conflitos no ambiente de trabalho, ou na vida pessoal. Desse modo, o estresse interfere na qualidade de vida, fazendo com que alguns locais como o ambiente de estágio e salas de aulas gerem baixa produtividade, desgaste e desprazer (SILVA, 2016; SILVEIRA *et al.*, 2016; JARRUCHE, 2021). Nesse sentido, alguns fatores podem intensificar os problemas de saúde mental, o estresse, que é uma condição primordial para o desenvolvimento de problemas psicológicos, modifica a qualidade de vida, além de estar diretamente relacionado com a qualidade do sono, visto que noites mal dormidas tendem a provocar elevações dos níveis de cortisol gerando estresse no cotidiano (SILVA, 2016).

Alguns dos principais geradores de conflitos em universitários que podem desencadear problemas de saúde mental, destacam-se a preocupação em errar e prejudicar o cliente/paciente; relação de competição entre os colegas de curso e a carga horária elevada que resulta em dificuldades de tempo disponível para desempenhar suas necessidades pessoais. A exposição prolongada a esses fatores estressores reproduz sintomatologia prejudicial no âmbito da saúde mental, gerando consequências negativas ao indivíduo no âmbito biopsicossocial (MOTA *et al.*, 2017). Os estudantes de medicina que possuem repercussão negativa na saúde mental podem manifestar sintomas como a fadiga constante e progressiva; distúrbios do sono; dores musculares; irritabilidade; perda de iniciativa; incapacidade para relaxar; falta de atenção e de concentração; alterações da memória; impaciência; tendência ao isolamento; absenteísmo e perda de interesse pelo trabalho (MOTA *et al.*, 2017). Os estudantes acometidos tendem a se sentir incapazes de realizar as tarefas acadêmicas, de tal forma que desenvolvem atitudes de desvalorização do desempenho acadêmico, culminando em alguns casos, no abandono do curso e no comprometimento negativo de sua saúde física e psicológica, além disso, alguns desses discentes recorrem ao uso de medicações na tentativa de suprir as exigências institucionais (FARIAS *et al.*, 2019). O curso de medicina exige muita dedicação durante toda a sua trajetória, com aulas práticas e teóricas em período integral e necessita de bastante empenho dos alunos para estudar e participar de todas as atividades programadas. Ao longo da formação, os estudantes não são preparados ao autocuidado, embora que suas ocupações podem ser estressantes. Logo, a medicina, pelas suas características altamente exigentes, é uma área de especial risco para o desenvolvimento de transtornos psiquiátricos com repercussão em sua qualidade de vida e sono (ISHAK *et al.*, 2013). As razões mais importantes para os prejuízos da saúde mental em estudantes da área médica são a quantidade de materiais a aprender, pressão do tempo, estresse com as provas, incerteza econômica, enfrentar a morte e a dor, e preocupação em reprovar nas matérias da faculdade. Além disso, por estarem expostos aos problemas de outros seres humanos, os alunos podem desenvolver mecanismos de defesa prejudiciais à sua vida profissional e pessoal (GYORFFY, 2016). As complicações culminadas pelos transtornos mentais prejudicam a saúde mental dos estudantes, visto que há dificuldade de controle, assim como maior

probabilidade de ideação suicida, portanto, pode afetar a atuação profissional e o suporte ao paciente. Dessa forma, conforme citado, é de extrema importância acompanhar de perto a saúde mental dessa população que está susceptível ao desenvolvimento de disfunções psiquiátricas (WOLF, 2017). Ao final do curso, nota-se uma sobrecarga ainda maior, no qual a passagem para o ciclo clínico e internato são consideradas momentos cruciais, sendo acompanhados por elevada ansiedade, incerteza, medos e expectativas, adjunto aos excessivos conteúdos teóricos a adquirir, falta de tempo para lazer, família e amigos, rotação de horários hospitalares, diversidade de campos de estágio, dificuldades de deslocamento, além da intensa preocupação em aprovação e escolha correta da especialidade que irá atuar (GONÇALVES, 2016). Fatores como a alimentação inadequada e falta de atividades físicas foram verificadas entre estudantes da área da saúde e apontadas como itens que prejudicam o bem-estar e a qualidade de vida desses estudantes. Destarte, estudantes de medicina apresentam níveis mais baixos de atividades físicas, e tornam-se sedentários ocasionando em uma maior probabilidade de desenvolverem sobrepeso, obesidade e transtornos psiquiátricos (MARCONDELLI, 2008). Os discentes do curso de medicina constituem um público que recorrentemente apresenta má qualidade do sono, sendo a insônia a principal distorção do sono, sendo considerada prejudicial pois interfere de modo negativo nas atividades cotidianas do indivíduo que passa a ter alterações de humor, sonolência diurna excessiva, cansaço, fadiga e perda ou ganho de peso. (PIRES *et al.*, 2020). Assim, o padrão de sono ruim desses estudantes está associado à uma carga horária e tarefas elevadas, responsabilidades que precisam ser cumpridas, contato com a morte e sofrimento, competitividade do curso, preocupação em errar, quantidade de informações a serem absorvidas, aprovação na prova de especialidade e expectativa de excelência profissional. Com isso, eles dormem mais tarde e acordam mais cedo, desencadeando um despertar precoce sem atingirem um sono reparador. Esse processo de privação de descanso, é extremamente prejudicial, pois impede que o indivíduo concretize a memória anterógrada (recente), gera déficit de atenção, perda ou ganho de peso, ansiedade, depressão e prejuízos acadêmicos (PIRES *et al.*, 2020).

Entender esse processo é crucial, visto que um dos erros das pessoas que possuem insônia são a prática de comportamentos inadequados como à exposição à luz no período noturno, muito tempo em uso de computadores, notebooks, tablets, celulares ou televisão durante a noite e em horário próximo ao de dormir. A rotina dos acadêmicos de medicina demanda elevada eficiência dos estudos, logo, muitos fazem uso de estimulantes como energéticos, cafeína, tabaco, álcool e drogas ilícitas de modo exponencial (MARQUARDT, 2020). Com isso, percebe-se através da literatura que a má qualidade do sono ocorre em todos os semestres da graduação de medicina e está associada à ansiedade, depressão, higiene do sono inadequada, consumo excessivo de estimulantes entre essa população específica no Brasil (SILVA, 2020). Além das perturbações citadas, um sono curto pode acarretar disfunções significativas no funcionamento físico, ocupacional, cognitivo e social do indivíduo, modificações autonômicas, aumento na incidência de transtornos psiquiátricos e elevação do número de acidentes. Ademais, os indivíduos que apresentam prejuízos no sono tendem a ter mais comorbidades, expectativa de vida reduzida e envelhecimento precoce (SEGUNDO *et al.*, 2017). Com essas constatações é evidente que os estudantes de medicina consistem em um público altamente susceptível a má qualidade do sono. Esse estresse excessivo em cascata, provocado pelo sono ineficiente devido às exigências do curso desencadeia um desequilíbrio homeostático, sendo responsável pelo desenvolvimento de disfunções físicas e mentais (CAZOLARI, 2020).

CONCLUSÕES

O curso de medicina consiste em uma graduação que necessita elevada dedicação dos discentes, já que abrange vasta quantidade de atividades teóricas e práticas, em período integral. Nesse sentido, devido as dificuldades desse curso, são produzidos prejuízos na qualidade do lazer, prática de atividade física, alimentação, descanso,

relações interpessoais e no sono. O desequilíbrio nesses fatores contribui para prejuízos na saúde mental desse público, favorecendo o desenvolvimento de ansiedade e depressão. Assim, o cotidiano exaustivo acompanhado pela elevada carga horária de estudos, contribui significativamente para a predisposição de manifestação de transtornos psiquiátricos com repercussão na saúde física e mental, assim como na qualidade de vida. Dessa forma, é essencial compreender que os acadêmicos desse setor da saúde precisam cuidar da saúde física e mental, já que tem o dever de melhorar o bem-estar e qualidade de vida de seus pacientes e oferecer um atendimento adequado com excelência, assim como valorizar o autocuidado para conseguirem alcançar um melhor bem-estar e qualidade de vida do estudante, futuro profissional médico.

REFERÊNCIAS

- 1) CAZOLARI, Priscila Gadelha, et al. Burnout and Well-Being Levels of Medical Students: a Cross-Sectional Study. Revista Brasileira de Educação Médica [online]. 2020, v. 44, n. 04. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbem/a/b7kWwbpDkZjZqxYkrjgZ7JDd/?lang=pt>.
- 2) FARIAS, Gelcemar Oliveira et al. Relação entre atividade física e Síndrome de Burnout em estudantes universitários: Revisão sistemática. Pensar a Prática, Goiânia, 2019, v. 22:52184. Disponível em: <https://www.revistas.ufg.br/fef/article/view/52184/33289>.
- 3) GONÇALVES, Catarina Isabel Ramos Vilas Boas. Síndrome de burnout em estudantes de Medicina. Dissertação (Mestrado integrado em Medicina) - Instituto de Ciências Biomédicas Abel Salazar, Universidade do Porto, 2016. Disponível em: <https://repositorioaberto.up.pt/bitstream/10216/87104/2/165931.pdf>.
- 4) GYÖRFFY, Zsuzsa; BIRKÁS, Emma; SÁNDOR, Imola. Career motivation and burnout among medical students in Hungary-could altruism be a protection factor?. BMC medical education, v. 16, n. 1, p. 1-8, 2016.
- 5) JARRUCHE, Layla Thamm; MUCCI, Samantha. Síndrome de burnout em profissionais da saúde: revisão integrativa. Revista Bioética, v. 29, p. 162-173, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/bioet/a/RmLXkWCv3RGMkSQYVDGGpG/?form=at=pdf&lang=pt>
- 6) MARCONDELLI, Priscilla; COSTA, Teresa Helena Macedo da; SCHMITZ, Bethsáida de Abreu Soares. Nível de atividade física e hábitos alimentares de universitários do 3º ao 5º semestres da área da saúde. Revista de Nutrição, Campinas 21(1): 39-47, jan./fev., 2008. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rn/a/NMzzBt9DRVLN9y8dqFYzxy/abstract/?lang=pt>.
- 7) MARQUARDT, Matheus, et al. ALTERAÇÕES DO SONO EM ESTUDANTES DE MEDICINA EM UMA UNIVERSIDADE CATARINENSE. Trabalho realizado no Curso de Medicina da Universidade do Extremo Sul Catarinense (UNESC). Disponível em: <http://repositorio.unesc.net/bitstream/1/7226/1/Mathesus%20Marquardt%20e%20Guilherme%20Brolesi%20Anacleto.pdf>.
- 8) MOTA, Íris Dantas da et al. Síndrome de Burnout em estudantes universitários: um olhar sobre as investigações. Motrivivência, Florianópolis/SC, v. 29, n. esp., p. 243-256, dezembro/2017. Disponível em: <https://periodicos.ufsc.br/index.php/motrivivencia/article/view/2175-8042.2017v29nespp243/35497>.
- 9) OLIVEIRA, Gislene Farias de; GRANGEIRO, Maria Vanessa Tavares; BARRETO, Julyanne de Oliveira Paes. Síndrome de Burnout em estudantes universitários. Revista de Psicologia. Ano 2, Nº. 6, novembro de 2008 - ISSN 1981-1179. Disponível em: <https://idonline.emnuvens.com.br/id/article/view/142>.
- 10) PIRES, Aline Maria Fatel da Silva et al. Qualidade de Vida de Acadêmicos de Medicina: Há Mudanças durante a Graduação?. Revista Brasileira de Educação Médica [online]. 2020, v. 44, n. 04 e124. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbem/a/rxkbFpMZ6p49cJcNM9WCmSQ/?lang=pt>.

- 11) ROSA, Isabela de Moura; et al. Análise da qualidade do sono em estudantes de medicina de uma instituição de ensino superior de Anápolis, Goiás. Centro Universitário de Anápolis UniEVANGÉLICA [s.l.: s.n.], 2019. Disponível em:
- 12) SEGUNDO, Luiz Vieira Gomes, et al. ASPECTOS RELACIONADOS À QUALIDADE DO SONO EM ESTUDANTES DE MEDICINA. Revista Brasileira de Neurologia e Psiquiatria. 2017 Set./Dez;21(3):213-223. Disponível em: <https://rbnp.emnuvens.com.br/rbnp/article/view/208>.
- 13) SILVA, Juliana Fernandes da Costa. O estresse ocupacional e suas principais causas e consequências. Monografia (Especialização em gestão empresarial). Rio de Janeiro: Universidade Cândido Mendes; 2010. Disponível: https://www.avm.edu.br/docpdf/monografias_publicadas/k213171.pdf
- 14) SILVA, L. C.; SALLES, T.L F. O estresse ocupacional e as formas alternativas de tratamento. Revista de Carreiras e Pessoas (ReCaPe)| ISSN-e: 2237-1427, v. 6, n. 2, 2016. Disponível em: file:///C:/Users/maria/Downloads/Silva_Salles_2016_O-estresse-ocupacional-e-as-fo_42700.pdf
- 15) SILVA, Rodrigo Rufino Pereira, et al. Qualidade do sono e sonolência excessiva entre estudantes de medicina / Quality of sleep and excessive sleepiness among medical students. Rev. Med. (São Paulo). 2020 jul.-ago.;99(4):350-6. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/revistadc/article/view/159723/163418>.
- 16) SILVEIRA, Ana Luiza Pereira da et al. Síndrome de Burnout: consequências e implicações de uma realidade cada vez mais prevalente na vida dos profissionais de saúde. Rev Bras Med Trab., Belo Horizonte, v. 3, n. 14. 3, p. 275-283. 2 maio 2016. Disponível em: <http://www.rbmt.org.br/details/121/pt-BR/sindrome-de-burnout--consequencias-e-implicacoes-de-uma-realidade-cada-vez-mais-prevalente-na-vida-dos-profissionais-desau>
- 17) TRIGO, Telma Ramos; TENG, Chei Tung; HALLAK, Jaime Eduardo Cecílio. Síndrome de burnout ou estafa profissional e os transtornos psiquiátricos. Rev. Psiqu. Clín, [s. l.], v. 34, ed. 5, p. 223-231, 17 jan. 2007. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rpc/v34n5/a04v34n5.pdf>
- 18) WOLF Megan R.; ROSENSTOCK Jason B. Inadequate Sleep and Exercise Associated with Burnout and Depression among Medical Students. Acad Psychiatry. 2017; 2(1):174-179. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26976402/>
