

# **Regulação Emocional, Perfeccionismo e Distress Psicológico em Estudantes de Medicina: Uma Revisão Sistemática**

**Juliana Maria de Oliveira Moreira**

Dissertação para obtenção do Grau de Mestre em  
**Medicina**  
(mestrado integrado)

Orientador: Prof. Doutora Ludovina Maria de Almeida Ramos

**Maio de 2023**

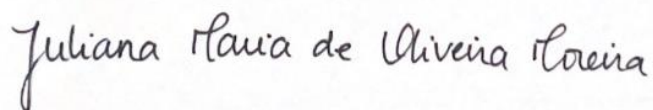


## **Declaração de Integridade**

Eu, Juliana Maria de Oliveira Moreira, que abaixo assino, estudante com o número de inscrição 39530 de/o Mestrado Integrado em Medicina da Faculdade de Ciências da Saúde, declaro ter desenvolvido o presente trabalho e elaborado o presente texto em total consonância com o **Código de Integridades da Universidade da Beira Interior**.

Mais concretamente afirmo não ter incorrido em qualquer das variedades de Fraude Académica, e que aqui declaro conhecer, que em particular atendi à exigida referenciação de frases, extratos, imagens e outras formas de trabalho intelectual, e assumindo assim na íntegra as responsabilidades da autoria.

Universidade da Beira Interior, Covilhã 01 /05 /2023



Juliana Maria de Oliveira Moreira



# **Dedicatória**

Dedico a minha dissertação aos meus pais, que sempre me apoiaram e nunca duvidaram de mim.



# **Agradecimentos**

Aos meus pais, que sempre estiveram presentes, sempre me apoiaram e nunca duvidaram de mim. Obrigada por todos os valores, carinho e amor incondicional. Obrigada por todas as oportunidades que me deram, sem vocês nunca teria conseguido.

À Professora Ludovina, um grande obrigada por toda a disponibilidade, carinho, e por todo o incentivo. Obrigada por ter acreditado em mim e por me ter acompanhado e orientado durante todo este percurso.



# Resumo

**Introdução:** No dia-a-dia, somos expostos a situações stressantes, com as quais temos de lidar. Isto é ainda mais comum em ambientes altamente competitivos e de extrema responsabilidade, em indivíduos com um percurso de sucesso e com altas expectativas para si mesmas, como é o caso da área da saúde. Assim sendo, considerando a importância de determinadas variáveis na compreensão deste tipo de temática, e sabendo que os estudantes universitários, em especial os estudantes de Medicina, se enquadram naquele grupo, decidiu-se fazer uma Revisão Sistemática da Literatura sobre a regulação emocional, o perfeccionismo e o distress psicológico, de forma perceber o impacto destes construtos.

**Objetivo:** Esta dissertação tem como objetivo geral perceber de que forma a regulação emocional, o perfeccionismo estão presentes e se relacionam com o distress psicológico nos estudantes de Medicina.

**Método:** Foi elaborada uma Revisão Sistemática da Literatura, segundo as diretrizes do PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses*). A pesquisa foi efetuada nas bases de dados B-On e PubMed, incidindo sobre os artigos publicados de janeiro de 2000 a dezembro de 2022, e de acordo com os restantes critérios de elegibilidade.

**Resultados:** Dos 219 artigos inicialmente identificados nas bases de dados, apenas 3 foram selecionados para leitura integral, tendo sido excluídos todos aqueles que não cumprissem os critérios de elegibilidade. Em geral, houve concordância nos principais resultados dos estudos analisados. De facto, estes parecem corroborar o entendimento de que os estudantes de Medicina são uma população particularmente suscetível a apresentar determinados indicadores a nível da saúde mental, e que existe uma grande variabilidade individual na forma como os indivíduos lidam com certas emoções. Em termos metodológicos, as investigações analisadas são bastante similares, incidindo na avaliação das respostas dos participantes a uma variedade de questionários e escalas de avaliação (auto-relato).

**Conclusões:** Em termos gerais, foi possível constatar que os três construtos em estudo - a regulação emocional, o perfeccionismo e o distress psicológico - estão associados e que se potenciam. Além disto, apurou-se que estas variáveis não atuam de forma independente e

que existem outros fatores que também influenciam a forma como os indivíduos, neste caso os estudantes, lidam com os eventos que percebem como sendo stressantes e desafiantes.

## **Palavras-chave**

Regulação emocional; Perfeccionismo; Distress psicológico; Estudantes de Medicina



# Abstract

**Introduction:** We are confronted with stressful situations in our daily life. This is even more common in highly competitive and extremely responsible environments, where people have successful past experiences and high expectations for themselves. Such circumstances seem to be particularly present in health contexts. Therefore, considering the importance of certain types of variables in this domain, and that university students, especially medical students, fall into that group, a Systematic Review of the Literature on emotional regulation, perfectionism and psychological distress was carry out, in order to understand the impact of these constructs.

**Objective:** The general objective of this dissertation is to understand how emotional regulation and perfectionism are present and related to psychological distress in medical students.

**Methods:** A Systematic Review of the Literature was conducted, following the guidelines of PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses*). The search was made in two databases, B-On and PubMed, and we focused on articles published from January 2000 to December 2022, as well as the remaining eligibility criteria.

**Results:** Of the 219 articles initially identified in the databases, only 3 were selected for full reading, and all those that did not meet the eligibility criteria were excluded. In general, there was agreement in the results of the analyzed studies. In fact, these seem to corroborate the understanding that medical students are a particularly susceptible population to present certain indicators in terms of mental health, and that there is great individual variability in the way individuals deal with certain emotions. In methodological terms, the investigations analyzed are quite similar, focusing on the evaluation of participants' responses to a variety of questionnaires and rating scales (self-report).

**Conclusions:** It was possible to verify that the three constructs studied, emotional regulation, perfectionism and psychological distress, are associated and potentiate each other. In addition, it was noticed that these variables do not act independently and that there are other factors that also influence the way individuals, in this case students, deal with events that they perceive as stressful and challenging.

## **Keywords**

Emotional Regulation; Perfectionism; Psychological Distress; Medical Students



# Índice

1. Introdução	1
2. Metodologia	5
2.1 Tipo de Estudo	5
2.2 Pergunta de Pesquisa	6
2.3 Bases de Dados	6
2.4 Critérios de Elegibilidade	7
3. Resultados	9
4. Discussão	14
5. Conclusão	18
6. Referências Bibliográficas	20



# Lista de Figuras

Figura 1- Fluxograma Modelo PRISMA



# Lista de Tabelas

Tabela 1- Tabela resumo dos artigos selecionados para leitura integral



## **Lista de Acrónimos**

CERQ	Cognitive Emotion Regulation Questionnaire
CoM	Concern over Mistakes
DASS-21	Depression, Anxiety and Stress Scale
DERS	The Difficulties in Emotion Regulation Scale
OMS	Organização Mundial de Saúde
PANAS	The Positive and Negative Affect Schedule
PoMS	Profile of Mood States
PRISMA	Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses
PSS	The Perceived Stress Scale
TCIR-140	140-item Temperament and Character Inventory



# 1. Introdução

Segundo a OMS, saúde mental define-se como um estado de bem-estar mental que permite ao indivíduo lidar com os eventos stressantes da vida, usar as suas habilidades, aprender e trabalhar produtivamente, e é capaz de contribuir para a comunidade. É um componente integral da saúde e bem-estar que sustenta a nossa capacidade individual e coletiva de tomar decisões, criar relações e moldar o mundo em que vivemos. A saúde mental é um direito humano básico, e é crucial para o desenvolvimento pessoal, comunitário e socioeconómico. (1)

Em qualquer situação de stress, todos os indivíduos têm de lidar não só com as exigências da situação em si, mas também com as consequências emocionais que esta cria. De facto, a forma como o indivíduo enfrenta este tipo de situações, está altamente dependente da capacidade deste regular as suas respostas emocionais. Assim, a regulação de emoções é essencial para a existência de respostas adaptativas e apropriadas aos diferentes desafios que surgem diariamente. (2)

A regulação emocional trata-se, portanto, de um conjunto de processos, psicológicos, cognitivos e comportamentais, automáticos e controlados, que influenciam a experiência e expressão das emoções de cada indivíduo, de acordo com os seus objetivos. (3) Consiste em processos intrínsecos e extrínsecos, que são responsáveis por reconhecer, monitorizar, avaliar e modificar reações emocionais, assim como inclui estratégias para manter, aumentar, atenuar ou até mesmo inibir emoções, com o intuito de atingir determinados objetivos. (2)

Neste contexto, existe um conjunto de estudos que afirmam que a desregulação emocional é um mediador entre o perfeccionismo e o distress psicológico, uma vez que remete para a utilização de estratégias de regulação emocional ineficazes, e para a dificuldade em escolher a estratégia mais apropriada para atingir um determinado objetivo. Outros sugerem que a desregulação emocional resulta de padrões de regulação emocional que comprometem o bem-estar a longo prazo. (3)

Relativamente ao perfeccionismo, há uma grande controvérsia em relação à sua definição, uma vez que não há uma definição que seja universalmente aceite, havendo grandes diferenças na forma como os investigadores conceptualizam este construto. (3)

Ainda assim, sabe-se que o perfeccionismo se trata de um construto multidimensional que possui duas grandes dimensões: perfeccionismo adaptativo ou positivo e, por outro lado, perfeccionismo maladaptativo ou negativo. (2)

O perfeccionismo maladaptativo caracteriza-se, tipicamente, pela preocupação excessiva em cometer erros, exagerada auto-crítica, ansiedade aumentada e expectativas irrealistas em relação à *performance*. Além disto, esta dimensão do perfeccionismo está associada a baixa autoestima assim como a baixa auto-confiança, insegurança e pouca satisfação em relação ao sucesso acadêmico e às relações pessoais, também como se relaciona a outras emoções negativas, tal como a vergonha. Por conseguinte, o perfeccionismo maladaptativo tem vindo a ser associado a diversas psicopatologias. (2,3)

Contrapondo, o perfeccionismo adaptativo ou positivo tem sido ligado a baixos níveis de stress e ansiedade, necessidade de organização, a uma adaptação académica e social positiva, satisfação académica assim como maior conquista de objetivos académicos, e em geral, a um bem-estar psicológico e emocional. No entanto, em semelhança ao perfeccionismo maladaptativo, um perfeccionista adaptativo também possui altas exigências pessoais e um grande desejo de sucesso na sua *performance*, de forma a atingir os seus objetivos. Apesar disto, há literatura que sugere que este conceito de “perfeccionismo adaptativo” gera alguma controvérsia, uma vez que não há um consenso na natureza desta dimensão e considera-se que é necessária mais investigação de forma a perceber se há realmente efeitos positivos. (2,3)

Não obstante o perfeccionismo ter vindo a ser associado a uma grande variedade de problemas psicológicos, há referências à relação complexa entre o perfeccionismo e o distress psicológico, uma vez que, em geral, os indivíduos perfeccionistas mostram uma maior dificuldade em lidar com eventos que percecionam como stressantes (mecanismos de *coping* desadequados). (2)

O perfeccionismo é considerado uma característica de personalidade que, na sua forma maladaptativa, leva estes indivíduos a focar-se nas suas “falhas”, uma vez que não conseguem sentir-se satisfeitos com aquilo que a população em geral considera como sucesso; um erro insignificante ou algo que percecionam como sendo um erro, é extremamente ampliado. (2) Estudos também mostraram que tendências perfeccionistas estavam associadas a distress emocional assim como a desregulação emocional. A desregulação emocional trata-se de um conceito muito complexo e a literatura existente ainda mostra uma dificuldade em perceber quais são os componentes implicados no perfeccionismo. (3)

Por outro lado, o distress psicológico envolve estados de dor emocional e emoções negativas, como é o caso da depressão e ansiedade, que são muitas vezes acompanhadas de sintomas físicos. (5) Outros aspetos que caracterizam o distress psicológico são a falta de entusiasmo e a sensação de desespero em relação ao futuro, e também foi associado a uma série de agentes como os fatores económico e social, a pressão académica e estratégias de *coping*. (12)

As escolas médicas, em todo o mundo, têm como objetivo formar profissionais de saúde competentes e empáticos, que ajudem aqueles que necessitam, que promovam a saúde e que contribuam para o conhecimento científico e médico. (6) Esta formação médica, durante os anos universitários, implica um grande compromisso e responsabilidade. (7) Assim, a exigência, tanto académica como emocional, pode causar um efeito negativo no bem-estar psicológico dos estudantes de Medicina. (6)

Vários são os fatores presentes durante este período, como, alta carga horária de trabalho/estágio e estudo, privação de sono, fatores que interferem na vida social e pessoal. (7,8) Estes aspetos, associados à falta de outros, como por exemplo, atividades que promovam a qualidade de vida, podem levar a níveis de stress que impactem negativamente a saúde física, mental e emocional destes estudantes, e consequentemente, comprometam a sua *performance* académica, assim como leva a maiores taxas de desistência e até mesmo sintomas psicossomáticos. (7,9)

A investigação empírica ao perfeccionismo e regulação emocional é escassa, e, apesar da desregulação emocional ter sido associada (psicológico tanto conceptualmente, como empiricamente) ao perfeccionismo e ao distress, ainda não foi testado um modelo que relacione estes três construtos. (2) De facto, e não obstante de algumas investigações terem mostrado que estudantes universitários em áreas de saúde aparentam ter saúde mental mais pobre e elevados níveis de stress, ainda há a necessidade de um maior conhecimento acerca destes problemas no contexto académico, nomeadamente na educação médica. (9)

Desta forma, a seguinte revisão, pretende reunir, de forma sistemática, informação acerca da relação entre a regulação emocional, o perfeccionismo e o distress psicológico, no estudante de Medicina. Sabe-se que a literatura existente sobre estes construtos é escassa, donde nos parece particularmente relevante perceber de que forma estas variáveis se potenciam mutuamente, e que consequências têm a nível do bem-estar físico, emocional e mental dos estudantes de Medicina.

A análise dos dados foi feita com o recurso à metodologia assente na ferramenta PRISMA [*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses*], que permite uma análise sistemática e estruturada das referências mais relevantes para a temática em estudo que, em suma, diz respeito ao levantamento do estado atual da arte sobre as variáveis em apreço, e contribuir para um melhor entendimento da mesma.

## **2. Metodologia**

Após a compreensão de cada um dos construtos em estudo e, em geral, da sua relação, tal como consta na nossa questão de investigação, iniciamos agora a explicação da metodologia utilizada nesta Revisão Sistemática. A presente secção está dividida em outras, nomeadamente: o tipo de estudo, a pergunta da pesquisa, as bases de dados usadas e os critérios de elegibilidade.

De forma sumária, na primeira secção, poderemos perceber qual é o tipo de estudo em questão e as suas diferentes etapas. Posteriormente será apresentada a pergunta de pesquisa, que terá motivado a realização deste estudo, bem como a apresentação das diferentes bases de dados utilizadas em simultâneo com os termos de pesquisa e as variadas combinações de palavras-chave usadas. Por último, serão descritos os critérios de elegibilidade que os diversos artigos decorrentes da pesquisa inicial deveriam cumprir, de forma a poderem ser incorporados nesta análise.

### **2.1 Tipo de Estudo**

A Revisão Sistemática da Literatura consiste em um tipo de estudo assente na reunião e análise, sistemática e segundo critérios pré-definidos, dos resultados de um conjunto de investigações originais, de forma a responder a uma questão de investigação específica. (4) Trata-se, pois, de um estudo secundário e retrospectivo.

O processo de Revisão Sistemática envolve as seguintes etapas: 1) formular uma questão de investigação; 2) formular um protocolo de investigação e registá-lo; 3) definir os critérios de inclusão e de exclusão; 4) desenvolver uma estratégia de pesquisa e pesquisar a literatura (encontrar os estudos); 5) seleccionar os estudos; 6) avaliar a qualidade dos estudos; 7) extrair os dados; 8) sintetizar os dados e avaliação da qualidade da evidência; 9) disseminar os resultados – publicação. (4)

Para efeitos de validação dos critérios de pesquisa e análise tomou-se como guias orientadoras as diretrizes do PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses*). Consiste, entre outros itens, numa lista de verificação e num diagrama de fluxo. (4)

A escrita de um artigo de Revisão Sistemática deve ser clara e precisa, com todos os processos explicados de forma detalhada. Permite uma avaliação rigorosa, imparcial e abrangente da literatura acerca do tópico em estudo. (4)

## **2.2 Pergunta de Pesquisa**

Esta revisão sistemática de literatura tem como objetivo geral perceber de que forma a regulação emocional, o perfeccionismo estão presentes e se relacionam com o distress psicológico nos estudantes de Medicina. Assim, a questão de investigação que se coloca é a de qual a relação entre a regulação emocional, o perfeccionismo e os distress psicológico no estudante de Medicina?

## **2.3 Bases de Dados**

A pesquisa dos artigos foi feita de dezembro de 2022 a fevereiro de 2023, e foi realizada apenas em bases de dados acadêmicas, das quais se destacam a B-On e PubMed.

Com base na questão em investigação, foram usados, inicialmente, diversos termos de pesquisa, como *emotional dysregulation*, *perfectionistic*, *perfectionism*, *medical students*, *medicine students*. Os resultados apurados utilizando os termos inicialmente definidos revelaram a necessidade de um ajuste na terminologia utilizada. Assim, após a refinação da pesquisa, foi usada a seguinte sequência:

*1. perfection\* AND (emotion regulation) AND (psychological distress) AND (medic\* students)*

O asterisco (\*) usado em “perfection\*” e “medic\*”, foi usado para aceder a maior variabilidade de resultados.

O intervalo temporal escolhido foi entre janeiro de 2000 e dezembro de 2022.

## **2.4 Critérios de Elegibilidade**

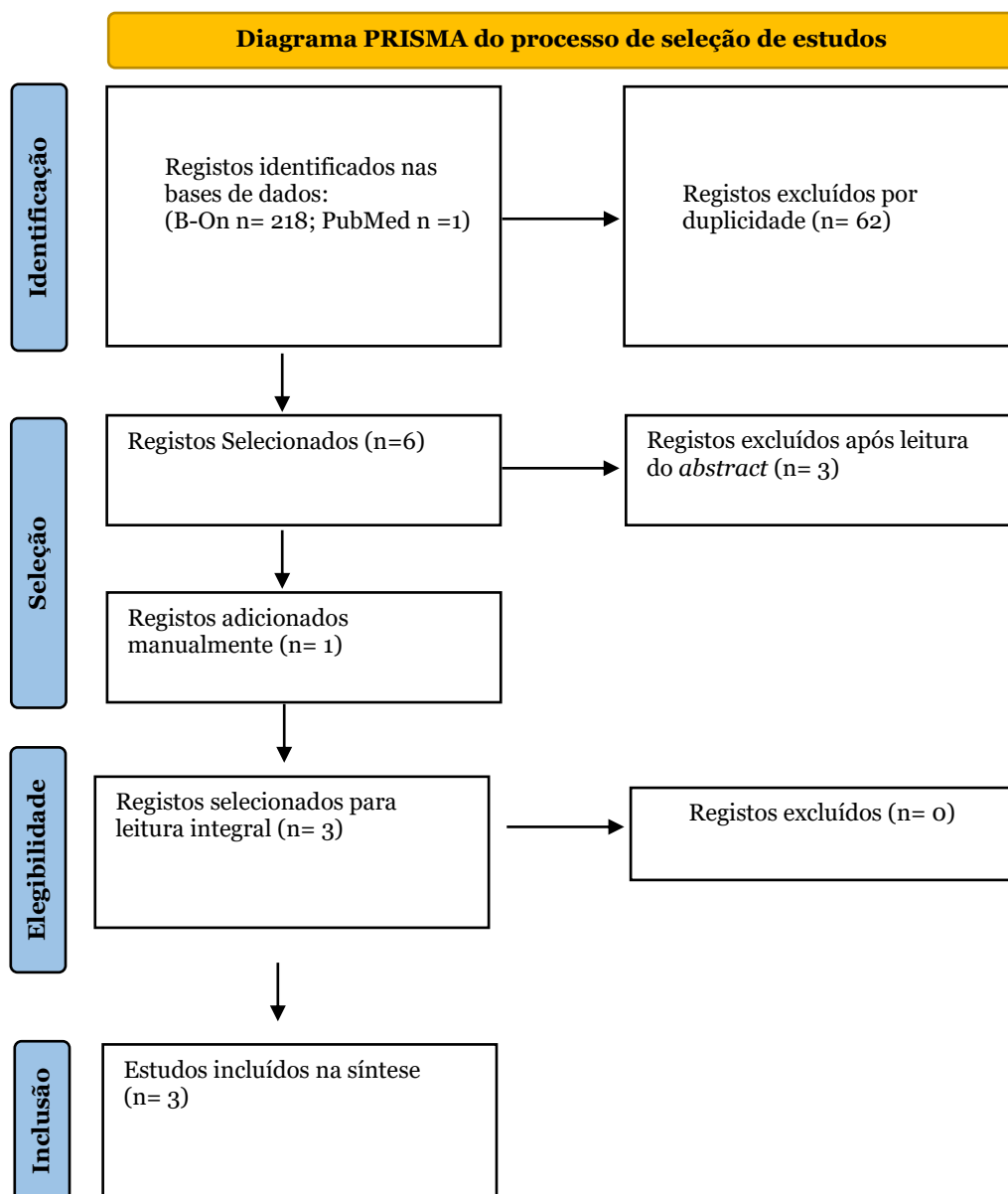
Com o intuito de serem considerados para este trabalho, os artigos provenientes da pesquisa feita nas bases de dados selecionadas deveriam cumprir uma série de critérios, de forma a estarem em sintonia com o tema desta revisão sistemática. Por conseguinte, os artigos foram selecionados conforme os critérios de exclusão e inclusão previamente estabelecidos.

Deste modo, os artigos a considerar deveriam atender aos seguintes parâmetros: a) artigos científicos, publicados em jornais ou revistas acreditadas; b) artigos/trabalhos com metodologia quantitativa, qualitativa e mista; c) artigos cujos participantes são estudantes de medicina; d) artigos que analisem a relação entre os construtos (regulação emocional, perfeccionismo e distress psicológico); e) artigos/trabalhos em português, inglês; f) artigos publicados entre os anos 2000 e 2022.

Contrapondo, a exclusão dos artigos basear-se-ia nos critérios que se seguem: a) artigos que consideram os construtos em questão individualmente; b) artigos cuja população em estudo não fosse estudantes de medicina; c) artigos noutras línguas que não em português e inglês; d) artigos de opinião.

A Figura 1 expõe o processo de seleção de artigos, de acordo com a metodologia PRISMA e os critérios de elegibilidade.

Figura 1. Fluxograma Modelo PRISMA



### **3.Resultados**

Na Tabela 1, estão expostos os resultados obtidos através da análise dos artigos ou estudos escolhidos. Esta Tabela, está dividida em quatro secções, de modo a sintetizar e evidenciar a informação recolhida de forma mais perceptível.

Assim, deu-se especial importância aos objetivos do artigo analisado, ao tipo de estudo, aos participantes e aos principais resultados encontrados.

Tabela 1 - Tabela resumo dos artigos selecionados para leitura integral

Nº	Autores/ Ano/ Nome do Artigo	Objetivos	Tipo de Estudo/ Métodos	Participantes	Principais Resultados
1	Teixeira R, Brandão T, Dores A (9)  2020  <i>Academic stress, coping, emotion regulation, affect and psychosomatic symptoms in higher education</i>	Analisar o papel do <i>coping</i> e desregulação emocional como potenciais mediadores da associação entre o stress percebido, o afeto e sintomas psicossomáticos no ensino superior (em específico em estudantes do primeiro ano de uma Escola de Saúde).	Estudo transversal, prospetivo  Participantes tiveram de responder a uma série de questionários, em dois períodos diferentes do ano académico, sendo que o presente estudo expõe os resultados dos questionários respondidos no primeiro período. Os questionários foram os seguintes:  - <i>The Perceived Stress Scale (PSS)</i> ;  - <i>The Brief COPE</i> ;	183 Alunos universitários de 1ºano de uma Escola de Saúde <sup>1</sup>	Foi encontrado um efeito direto do stress percebido nos sintomas psicossomáticos, como já era esperado, e tal como constatado noutros estudos. Além disto, também se apurou a intervenção da desregulação emocional e algumas estratégias de <i>coping</i> nesta na associação entre o stress percebido, o afeto e os sintomas psicossomáticos. A desregulação emocional parece contribuiu para explicar a ligação entre o stress percebido, o afeto e os sintomas psicossomáticos, uma vez que, como os estudantes têm dificuldades em regular as suas emoções em resposta a eventos stressantes, eles tendem a experienciar mais afeto negativo (do que positivo), e mais sintomas psicossomáticos. Assim, a desregulação emocional foi associada positivamente à negação, distração, afeto negativo e sintomas psicossomáticos, e negativamente ao

<sup>1</sup> Considerando a escassez de estudos que enquadram os três construtos, e tendo em conta o facto de ser no contexto de formação próximo ao contexto médico/de saúde, optou-se por inserir este estudo manualmente.

			<p>- <i>The Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS)</i>;</p> <p>-<i>The Physical Manifestations of Discomfort Questionnaire (PMDQ)</i>;</p> <p>- <i>The Positive and Negative Affect Schedule (PANAS)</i></p>		afeto positivo e reestruturação positiva.
2	<p>Eley D, Bansal V, Leung J (10)</p> <p>2020</p> <p><i>Perfectionism as a mediator of psychological distress: implications for addressing underlying vulnerabilities to the mental health of medical students</i></p>	<p>Analisar o papel do perfeccionismo na associação entre os diferentes perfis de personalidade e os níveis de distress psicológico.</p>	<p>Estudo transversal, quantitativo</p> <p>Os participantes responderam aos seguintes questionários, via link online:</p> <p>-<i>Frost Multidimensional Perfectionism Scale</i>;</p> <p>- Versão curta do <i>Depression, Anxiety and Stress Scale [DASS-21]</i>;</p> <p>- <i>140-item Temperament and Character Inventory [TCIR-</i></p>	376 estudantes de medicina do 1º ano	<p>O estudo suportou o pressuposto teórico de que o perfeccionismo é um interveniente na associação entre certos perfis de personalidade e distress psicológico, em estudantes de medicina. O perfil de personalidade mais vulnerável (Perfil 2), composto por altos níveis de “evitamento ou prevenção de danos”, “autodirecionamento” e “persistência” moderadas e alta “cooperação”, parecem ter uma forte correlação com o Perfeccionismo - <i>Concern over Mistakes (CoM)</i>, que está também muito relacionado a depressão, ansiedade e stress.</p>

			140]		
3	<p>Castro J, Soares M, Pereira A, Macedo A (11)</p> <p>2017</p> <p><i>Perfectionism and negative/positive affect associations: the role of cognitive emotion regulation and perceived distress/coping</i></p>	<p>Analisar a relação entre o perfeccionismo, o stress e <i>coping</i> percebidos e a regulação emocional cognitiva; analisar a influência do perfeccionismo, do <i>coping</i> e da regulação emocional cognitiva no afeto</p>	<p>Quantitativo</p> <p>Os participantes responderam aos seguintes questionários (na versão portuguesa):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Hewitt &amp; Flett and the Frost Multidimensional Perfectionism Scales;</i></li> <li>- <i>Composite Multidimensional Perfectionism Scale;</i></li> <li>- <i>Profile of Mood States (PoMS);</i></li> </ul>	<p>344 estudantes de medicina, do 1º ao 5º ano</p>	<p>Os resultados sugerem que as pessoas que experienciam afeto negativo reportam níveis elevados de perfeccionismo adaptativo e maladaptativo, e tendem a apresentar, também, níveis elevados de stress. Para além disso, auto percecionam-se como tendo reduzidas competências de <i>coping</i>, quando em situações de stress, a par de uma maior tendência para usar estratégias de regulação emocional maladaptativas. Contrapondo, aqueles que experienciam afeto positivo reportam baixos níveis de perfeccionismo adaptativo e maladaptativo, e tendem a percecionam níveis reduzidos stress assim como se auto percecionam como tendo várias estratégias de <i>coping</i>, assim como, usam</p>

		negativo/positivo; analisar a associação entre a regulação emocional cognitiva e o stress e <i>coping</i> , e a sua mediação da relação perfeccionismo-afeto negativo/afeto positivo.	- <i>Perceived Stress Scale</i> ;  - <i>Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (CERQ)</i> .		estratégias de regulação emocional cognitivas adaptativas. O estudo também mostrou que as dimensões do perfeccionismo maladaptativo estavam associadas a altos níveis de estratégias de regulação emocional cognitiva maladaptativa, por um lado, e, por outro lado, a baixos níveis de utilização de estratégias adaptativas.
--	--	---	---	--	--

## 4. Discussão

A presente Revisão Sistemática de Literatura centra-se em três construtos: a regulação emocional, o perfeccionismo e o distress psicológico. O foco está não tanto na compreensão da ação de cada construto individualmente (ainda que o permita, em alguma medida), mas, acima de tudo, na sua ação combinada ou na sua relação. De facto, a investigação tem vindo a suportar a presença de cada uma destas variáveis assim como, das suas consequências a nível do bem-estar físico, mental e emocional dos estudantes de Medicina.

O estudo 1, teve por objetivo analisar o papel mediador do *coping* e da desregulação emocional na associação entre o stress percebido, afeto e sintomas psicossomáticos no ensino superior (em específico em estudantes do primeiro ano de uma Escola de Saúde). Em termos gerais, os resultados indicaram um efeito direto do stress percebido sobre os afetos positivo e negativo e sintomas psicossomáticos. Quando avaliada a desregulação emocional, estas associações mantiveram-se, o que sugere que a desregulação emocional mediou parcialmente estas associações. Neste estudo, apurou-se, ainda, que a reestruturação positiva foi a única estratégia de *coping* que explica a ligação entre o stress percebido e o afeto positivo. (9)

O estudo 2, que visou compreender o papel do perfeccionismo na associação entre os diferentes perfis de personalidade e os níveis de distress psicológico, mostrou que o perfil de personalidade mais vulnerável (Perfil 2) era caracterizado por níveis elevados de “evitamento ou prevenção de danos”, níveis moderados de “persistência” e de “autodirecionamento” e elevada “cooperação”. Este tipo de personalidade foi altamente associado ao “*Perfectionism-CoM*”, que se refere ao perfeccionismo maladaptativo, e que, de acordo com investigações anteriores com a “*Frost Multidimensional Perfectionism Scale*”, apresenta elevada associação a depressão, ansiedade (distress) e stress. Assim, em comparação com os outros perfis de personalidade identificados neste estudo, o perfil mais vulnerável será mais suscetível a distress psicológico. (10)

Relativamente ao estudo 3, pretendeu-se entender a relação entre o perfeccionismo, o stress, o *coping* e a regulação emocional cognitiva, se estes influenciam o afeto positivo e negativo e se, por outro lado, a regulação emocional cognitiva, o stress e *coping*, estão associados e mediam a relação perfeccionismo- afeto negativo/ afeto positivo. No que toca à relação entre o perfeccionismo e o afeto negativo, percebeu-se que este último estava associado a “preocupações relativamente a erros”, “dúvidas acerca da ação ou

comportamento”, “crítico e expectativas parentais”, entre outros, sendo que, segundo o estudo, “preocupações relativamente a erros”, “dúvidas acerca da ação ou comportamento” são dimensões do perfeccionismo frequentemente associadas a psicopatologia, tendo carácter maladaptativo. Por outro lado, o afeto negativo foi associado a estratégias de regulação emocional maladaptativas, como por exemplo, a “auto-culpa” e a “catastrofização”, assim como foi associado a distress. Contrapondo, o afeto positivo foi associado a estratégias de regulação emocional e *coping* adaptativas. (11)

No que diz respeito à associação entre o perfeccionismo e o distress percebido/*coping*, constatou-se que algumas variáveis como “preocupações relativamente aos erros”, “dúvidas acerca da ação ou do comportamento”, “crítico e expectativas parentais”, e “padrões pessoais”, entre outros, estavam positivamente associados a níveis elevados de distress e, por outro lado, negativamente associados ao *coping*. (11)

Por último, e em relação ao perfeccionismo e à regulação emocional cognitiva, “os padrões pessoais” foram positivamente associados à auto-culpa, assim como à tendência de culpar os outros, que se tratam de estratégias de *coping* maladaptativas, enquanto que as “preocupações relativamente aos erros”, “dúvidas acerca da ação ou do comportamento”, entre outros, foram associadas positivamente com dimensões maladaptativas de regulação emocional cognitiva. (11)

No geral, há consenso entre os resultados dos estudos. Verificou-se que, de facto, os estudantes de Medicina são uma população particularmente suscetível a desenvolver uma saúde mental menos adaptativa, contribuindo, para tal, a desregulação emocional, o perfeccionismo - que é uma característica de personalidade da grande maioria destes indivíduos, - e distress psicológico (que envolve emoções negativas, como é o caso da ansiedade). (10,12) Além disto, foi possível constatar que existem outras variáveis, como o caso dos “padrões pessoais” e “preocupações relativamente a erros”, que potenciam o impacto dos construtos em estudo. (11)

A partir da análise dos estudos, podemos considerar que há claramente uma variabilidade individual na forma como certas emoções, como é o caso do stress percebido, influenciam os possíveis *outcomes*. Tal poderá ser explicado pela forma como o indivíduo lida com as situações que o desafiam, através de estratégias de *coping* e de regulação emocional, por exemplo. (9) Neste contexto, e a título de exemplo, poder-se-ia afirmar que uma regulação emocional pobre, com estratégias de *coping* ineficazes, aumenta o risco de distress

psicológico. Por último, realça-se, pois e de novo, o facto de os construtos se potenciarem e terem um impacto desmedido na saúde mental dos indivíduos.

Uma das grandes limitações desta Revisão Sistemática da Literatura, foi a dificuldade em identificar estudos que relacionem os três construtos em análise neste artigo. Constatou-se que havia a existência de artigos que se focavam na relação de apenas dois dos construtos em análise, no entanto, como o objetivo desta revisão era estudar a ação dos três em conjunto, houve uma grande dificuldade em obter artigos que se enquadrassem nesse mesmo objetivo. A estas limitações mencionadas, acrescenta-se o facto de os estudos selecionados possuírem outras variáveis além daquelas em análise, não havendo nenhum deles que se focasse totalmente no objetivo deste estudo, ou seja, apenas na relação entre a regulação emocional, o perfeccionismo e o distress psicológico. Algumas destas variáveis, como é o caso da “reestruturação positiva”, mencionada no estudo 1, “criticismo e expectativas parentais”, “organização”, “culpar os outros”, “catastrofização”, mencionadas no estudo 3, entre outras, não foram referidas anteriormente ou foram brevemente enunciadas, pelo facto de não serem o objeto principal deste estudo. No entanto, é possível perceber que nenhuma das variáveis mencionadas ao longo desta Revisão Sistemática, atua de forma independente, estão todas interligadas e influenciam-se mutuamente. Isto é, um indivíduo que tenha um tipo de personalidade mais vulnerável, com características perfeccionistas, com “padrões pessoais” elevados, com níveis elevados de “criticismo e expectativas parentais”, com estratégias de regulação emocional desadequadas, será muito mais suscetível a desenvolver distress psicológico.

Além disto, outra limitação foi o facto da maioria dos artigos encontrados não se focarem em específico em estudantes de Medicina, mas sim em estudantes Universitários em geral ou em estudantes de outras áreas da saúde. Todavia, a existência de um número bastante reduzido de artigos, leva-nos a refletir ainda mais sobre esta temática e sobre a elevada importância e necessidade de se estudar mais o tema, de forma a existirem mais sistematizações que nos permitam ter um estado da arte preciso e atualizado.

A metodologia utilizada nos estudos analisados consistiu em escalas de avaliação e questionários aplicados aos estudantes de medicina.

De forma a atenuar a deterioração precoce da saúde mental dos estudantes, os autores dos artigos mencionados anteriormente, fazem uma série de sugestões. Assim, os autores do estudo 1, referem a importância das instituições do Ensino Superior desenvolverem programas que ajudem na transição dos alunos para este tipo de ensino. Estes programas

teriam como objetivo ajudar os alunos a fortalecer as suas estratégias de *coping* e regulação emocional, para que desta forma consigam enfrentar de forma saudável o stress e aumentar a sua qualidade de vida. (9)

Por outro lado, os autores do estudo 2, consideram necessário o auto-reconhecimento das tendências perfeccionistas precocemente na educação médica, com a finalidade de aumentar a auto-aceitação dos alunos, assim como ajudar na diminuição da suscetibilidade destes desenvolverem uma saúde mental pobre. Se o perfeccionismo é um mediador entre a personalidade e o distress psicológico, ao abordar os altos níveis de perfeccionismo, pode-se fornecer estratégias para diminuir o distress que surge como consequência. (10)

## 5. Conclusão

O objetivo desta Revisão Sistemática da Literatura centra-se na regulação emocional, no perfeccionismo e no distress psicológico, na forma como estes construtos se relacionam e manifestam nos estudantes de Medicina, de forma isolada, mas, principalmente, de forma conjunta.

Na generalidade, o trabalho de Revisão - no qual assenta a presente dissertação - permitiu-nos perceber que, efetivamente, os construtos em estudo se relacionam entre si e que se potenciam. Permitiu-nos também compreender que estas variáveis não atuam de forma independente, mas que existem uma série de fatores que influenciam a forma como os indivíduos, neste caso em específico, os estudantes, lidam com as situações mais desafiantes. Constatou-se, assim, que há uma grande variabilidade individual, que tem um grande peso na suscetibilidade destes indivíduos desenvolverem uma saúde mental pobre. Consequentemente, estudantes que tenham uma regulação emocional desadequada, têm um stress percebido mais elevado, pela incapacidade de lidarem com os eventos stressantes a que são expostos.

Além disto, e apesar da literatura sobre esta questão ser escassa, os estudos analisados corroboram o facto de os estudantes das áreas de saúde, em particular, os estudantes de Medicina, serem na sua grande maioria pessoas com elevadas expectativas e padrões pessoais. Isto é uma característica muito comum em perfeccionistas, e sendo o perfeccionismo uma característica de personalidade, aqueles mais suscetíveis e que não tiverem estratégias de *coping* adequadas, poderão desenvolver elevado distress psicológico, que se traduz em emoções negativas, como a ansiedade.

Ao longo deste trabalho, constatamos que a literatura sobre esta temática é bastante escassa, não havendo estudos suficientes que nos permitam ter um estado da arte atualizado e real.

Alertamos para a necessidade de aumentar a investigação em relação a esta problemática, uma vez que é algo cada vez mais prevalente, e que afetará os futuros médicos, que neste momento são apenas jovens em formação. Reforçamos, ainda mais, a necessidade de programas de intervenção, que poderão ser implementados na formação médica, a nível da aprendizagem de respostas emocionais ajustadas no estudante de Medicina. Tal é fundamental, uma vez que pode prevenir que estes estudantes e futuros profissionais de

saúde, desenvolvam formas de desregulação emocional, potencialmente disfuncionais para o profissional de saúde ou, indiretamente, para aqueles com quem este interage no exercício da sua profissão . Além disto, aquele tipo de invenção permite que o profissional de saúde esteja mais alerta para a importância da regulação emocional também na gestão da saúde dos próprios pacientes.

## 6. Referências Bibliográficas

1. WHO. Mental Health: strengthening our response. [Internet]. 2022. Available from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
2. Aldea MA, Rice KG. The role of emotional dysregulation in perfectionism and psychological distress. *J Couns Psychol*. 2006 Oct;53(4):498–510.
3. Malivoire BL, Kuo JR, Antony MM. An examination of emotion dysregulation in maladaptive perfectionism. Vol. 71, *Clinical Psychology Review*. Elsevier Inc.; 2019. p. 39–50.
4. Donato H, Donato M. Stages for undertaking a systematic review. Vol. 32, *Acta Medica Portuguesa*. CELOM; 2019. p. 227–35.
5. Zhang X, Yue H, Sun J, Liu M, Li C, Bao H. Regulatory emotional self-efficacy and psychological distress among medical students: multiple mediating roles of interpersonal adaptation and self-acceptance. *BMC Med Educ*. 2022 Dec 1;22(1).
6. Quek TTC, Tam WWS, Tran BX, Zhang M, Zhang Z, Ho CSH, et al. The global prevalence of anxiety among medical students: A meta-analysis. Vol. 16, *International Journal of Environmental Research and Public Health*. MDPI AG; 2019.
7. Moutinho ILD, De Castro Pecci Maddalena N, Roland RK, Lucchetti ALG, Tibiriçá SHC, Da Silva Ezequiel O, et al. Depression, stress and anxiety in medical students: A cross-sectional comparison between students from different semesters. *Rev Assoc Med Bras*. 2017 Jan 1;63(1):21–8.
8. Franzen J, Jermann F, Ghisletta P, Rudaz S, Bondolfi G, Tran NT. Psychological distress and well-being among students of health disciplines: The importance of academic satisfaction. *Int J Environ Res Public Health*. 2021 Feb 2;18(4):1–9.
9. Teixeira RJ, Brandão T, Dores AR. Academic stress, coping, emotion regulation, affect and psychosomatic symptoms in higher education. *Current Psychology*. 2022 Nov 1;41(11):7618–27.

10. Eley DS, Bansal V, Leung J. Perfectionism as a mediator of psychological distress: Implications for addressing underlying vulnerabilities to the mental health of medical students. *Med Teach*. 2020 Nov 1;42(11):1301–7.
11. Castro J, Soares MJ, Pereira AT, Macedo A. Associação entre perfeccionismo e afeto negativo e positivo: O papel da regulação emocional cognitiva e do stresse/coping percebidos. *Trends Psychiatry Psychother*. 2017 Apr 1;39(2):77–87.
12. Li T, Zhang X, Chen M, Wang R, He L, Xue B, et al. Psychological distress and its associated risk factors among university students. *Rev Assoc Med Bras*. 2020 Apr 1;66(4):414–8.