



SAÚDE MENTAL NA GRADUAÇÃO DE MEDICINA: UMA REVISÃO DE LITERATURA

Joaquim Miguel Neto¹, Francisco Gildo da Silva Duarte², Paula Terra Calil Macedo³, Daniel Yukio Daikuara⁴, Bruno Carneiro Pereira de Figueiredo⁵, Brenda Lee Medrado Holland⁶, Jhonattan Martins Valeriano⁷, Enzo Youssef Vasconcelos de Faria⁸, Fernando Neves Sampaio Luz¹⁰



<https://doi.org/10.36557/2674-8169.2024v7n1p1247-1254>

Artigo recebido em 24 de Novembro e publicado em 14 de Janeiro de 2025

REVISÃO DE LITERATURA

RESUMO

Introdução: A formação em medicina é reconhecida como um dos percursos acadêmicos mais desafiadores, envolvendo intensa carga horária e contato precoce com situações de sofrimento humano. Esses fatores frequentemente impactam a saúde mental dos estudantes. A revisão de literatura busca explorar as evidências disponíveis acerca da saúde mental dos estudantes de medicina. **Metodologia:** Este estudo utilizou uma revisão integrativa para sintetizar e analisar criticamente as evidências sobre saúde mental dos estudantes de medicina. **Resultados:** Os resultados destacam uma alta prevalência de sintomas depressivos e ansiosos, além de outros fatores como elevados níveis de estresse, baixa qualidade do sono e vulnerabilidade à síndrome de burnout. O ambiente universitário se mostrou como um elemento central no sofrimento psíquico dos estudantes. Estudantes do sexo feminino apresentaram maior predisposição a transtornos. Programas de mentoria, apoio psicológico, incentivo à prática de atividades físicas e reorganização curricular demonstraram eficácia na redução dos índices de adoecimento mental. **Conclusão:** A criação de um ambiente acadêmico mais acolhedor e a implementação de ações preventivas são essenciais para promover o equilíbrio emocional dos estudantes de medicina, preparando-os para os desafios da prática médica e contribuindo para a construção de um sistema de saúde mais eficiente e humano.

Palavras-chave: Saúde mental; Estudantes de medicina; Depressão; Ansiedade.

MENTAL HEALTH IN MEDICAL UNDERGRADUATE COURSES: A LITERATURE REVIEW

Abstract

Introduction: Medical education is recognized as one of the most challenging academic paths, involving intense workload and early contact with situations of human suffering. These factors often impact the mental health of students. The literature review seeks to explore the available evidence on the mental health of medical students. Methodology: This study used an integrative review to synthesize and critically analyze the evidence on the mental health of medical students. Results: The results highlight a high prevalence of depressive and anxious symptoms, in addition to other factors such as high levels of stress, poor sleep quality, and vulnerability to burnout syndrome. The university environment proved to be a central element in the psychological distress of students. Female students were more predisposed to disorders. Mentoring programs, psychological support, encouragement of physical activity, and curricular reorganization have shown effectiveness in reducing rates of mental illness. Conclusion: Creating a more welcoming academic environment and implementing preventive actions are essential to promote the emotional balance of medical students, preparing them for the challenges of medical practice and contributing to the construction of a more efficient and humane health system.

Keywords: Mental health; Medical students; Depression; Anxiety.

Instituição afiliada – ¹Universidade Do Estado De Mato Grosso, ²Faculdade Luciano Feijão, ³Universidade Católica de Pelotas, ⁴Universidade Federal de Santa Catarina, ⁵Universidade da Cidade de São Paulo, ⁶Universidade Estácio de Sá, ⁷Universidade Nilton Lins, ⁸FAME/FUNJOB, ⁹FCM-PB.

Autor correspondente: Joaquim Miguel Neto, jmiguelnetho@gmail.com

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).



INTRODUÇÃO

A formação em medicina é amplamente reconhecida como um dos percursos acadêmicos mais exigentes e desafiadores. Além da intensa carga horária, os estudantes enfrentam uma combinação de pressões acadêmicas, emocionais e sociais que, frequentemente, impactam negativamente sua saúde mental. O ambiente universitário, caracterizado por avaliações constantes, extensas responsabilidades práticas e contato precoce com situações de sofrimento humano, apresenta um conjunto de desafios que vão além da formação técnica e científica, exigindo também elevada resiliência psicológica.

Nesse contexto, a prevalência de sintomas como ansiedade, estresse e depressão entre estudantes de medicina tem despertado crescente preocupação entre pesquisadores e instituições de ensino. A negligência em relação ao bem-estar mental durante a graduação pode não apenas comprometer o desempenho acadêmico e profissional, mas também resultar em prejuízos duradouros à qualidade de vida desses futuros médicos. Esse panorama ressalta a importância de compreender os fatores associados ao adoecimento mental e de desenvolver estratégias eficazes para mitigá-los.

Diante disso, a presente revisão de literatura busca explorar as evidências disponíveis acerca da saúde mental dos estudantes de medicina, destacando os principais fatores de risco, as principais patologias relacionadas e as intervenções possíveis. Ao abordar o tema, o objetivo é contribuir para uma maior conscientização sobre a necessidade de suporte integral aos estudantes, fomentando um ambiente acadêmico mais saudável e favorável ao seu desenvolvimento humano e profissional

METODOLOGIA

A metodologia deste estudo baseia-se em uma revisão integrativa, que visa sintetizar e analisar criticamente as evidências disponíveis na literatura sobre a saúde mental de estudantes de medicina. Essa abordagem permite reunir informações provenientes de diferentes estudos, com distintas metodologias, para fornecer uma



visão abrangente e fundamentada sobre o tema. O processo metodológico incluiu a formulação da questão de pesquisa, busca na literatura, seleção dos estudos, extração e análise dos dados, síntese dos resultados e elaboração das conclusões.

A busca na literatura foi conduzida em bases de dados renomadas, como PubMed, SciELO e Google Acadêmico, utilizando uma combinação de palavras-chave relacionadas ao tema, como “saúde mental”, “estudantes de medicina”, “depressão” e “ansiedade”. Foram selecionadas literaturas publicadas entre 2018 e 2024, nos idiomas português e inglês, seguindo critérios de inclusão que consideravam a relevância, originalidade e contribuição para o entendimento da saúde mental na graduação de medicina

Como se trata de uma revisão integrativa que não envolveu a participação direta de seres humanos, não foi necessário submeter o protocolo ao Comitê de Ética em Pesquisa. Essa metodologia permitiu uma análise detalhada dos estudos acerca da prevalência de transtornos psiquiátricos nessa população com tantos fatores de risco, contribuindo para a elaboração de políticas de intervenção que busquem melhorar a qualidade de vida desses estudantes e, conseqüentemente, formar mais profissionais com adequada saúde mental.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados desta revisão evidenciam uma alta prevalência de sintomas depressivos e ansiosos entre estudantes de medicina, indicando que esses problemas de saúde mental representam um desafio global e multifacetado. As taxas de depressão variam entre 10% e 47%, enquanto a ansiedade atinge até 33,8% dos estudantes, de acordo com estudos conduzidos em diferentes regiões. Esses índices refletem não apenas o impacto das demandas acadêmicas, mas também fatores culturais, sociais e de gênero (Makiela et al, 2024).



Outros dados levantados indicam que os estudantes de medicina frequentemente enfrentam desafios significativos, com destaque para altos níveis de estresse e qualidade de sono comprometida. Em um estudo transversal envolvendo 249 alunos, mais de 66% apresentaram sinais indicativos de transtornos psicopatológicos, enquanto 72% relataram qualidade de sono inadequada (Amorim et al, 2018).

Um outro problema dentre essa população são os índices elevados de vulnerabilidade à síndrome de burnout, caracterizada pela exaustão emocional, despersonalização e baixa realização pessoal. Esse panorama está associado a fatores como altas demandas acadêmicas, contato frequente com situações estressantes e competitividade inerente à formação médica. Estima-se que os índices de burnout sejam significativamente mais altos nos primeiros anos de graduação, período em que a adaptação ao curso e à carga horária intensa se tornam um desafio crucial (Porfírio et al, 2024).

No que tange ao âmbito acadêmico, estudos indicam que o ambiente universitário e as características do curso de medicina contribuem diretamente para o sofrimento psíquico. A carga horária extenuante, a comparação entre colegas, a eventual necessidade privação de sono e o contato constante com situações emocionalmente desafiadoras são apontados como fatores desencadeantes. A falta de suporte emocional e a dificuldade em reconhecer ou buscar ajuda para questões de saúde mental também agravam o quadro, reforçando um ciclo de desgaste psicológico e físico (Conceição et al, 2019).

Estudantes do sexo feminino apresentaram maior predisposição a sintomas depressivos e ansiosos. Esse achado pode estar relacionado tanto a fatores biológicos quanto a expectativas sociais, que podem exacerbar a percepção de pressão acadêmica e responsabilidade. Além disso, observou-se que fatores como traços de personalidade, especialmente neuroticismo, contribuem significativamente para o desenvolvimento de transtornos mentais (Amorim et al, 2018 e Makiela et al, 2024).

O perfil demográfico revelou predominância de estudantes jovens, solteiros e residentes da mesma região da instituição de ensino, características que podem contribuir para a atenuação do isolamento social, mas não eliminam os riscos associados ao impacto emocional da formação médica. Fatores como consumo frequente de álcool

e a hesitação em buscar suporte psicológico foram notados, reforçando a necessidade de intervenções específicas que promovam o bem-estar psicológico (Amorim et al, 2018).

Nesse contexto de adoecimento mental dos estudantes de medicina, foram identificadas estratégias individuais e institucionais que podem atuar como fatores atenuantes. Programas de mentoria, apoio psicológico, incentivo à prática de atividades físicas e reorganização curricular são ações que mostraram eficácia em reduzir os índices de adoecimento (Conceição et al, 2019).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

As evidências apresentadas nesta revisão reforçam a relevância de abordar a saúde mental dos estudantes de medicina como uma questão prioritária. A alta prevalência de sintomas depressivos e ansiosos, bem como os elevados índices de estresse, burnout e distúrbios do sono, revelam a complexidade dos desafios enfrentados por essa população. Esses achados destacam que o sofrimento psíquico não é apenas uma consequência das demandas acadêmicas, mas também reflete interações com fatores sociais, culturais e individuais.

A vulnerabilidade das estudantes do sexo feminino, associada a questões biológicas e sociais, e a influência de traços de personalidade, como o neuroticismo, indicam que estratégias de suporte precisam ser personalizadas e inclusivas. Além disso, o ambiente universitário desempenha papel central na saúde mental, exigindo uma revisão de práticas e políticas institucionais que perpetuem o estresse e dificultem o acesso ao suporte emocional.

É imprescindível que instituições de ensino implementem ações sistemáticas e contínuas de prevenção e promoção da saúde mental. Programas de mentoria, suporte psicológico, incentivo ao equilíbrio entre atividades acadêmicas e momentos de lazer, além da promoção de hábitos saudáveis, são iniciativas que demonstraram potencial para mitigar o impacto das pressões acadêmicas.

Conclui-se que a criação de ambientes acadêmicos mais acolhedores e sustentáveis é essencial não apenas para o bem-estar dos estudantes, mas também para a formação de profissionais de saúde mais empáticos e preparados para lidar com os desafios da prática médica. Investir na saúde mental dos futuros médicos é, portanto, um passo essencial para a construção de um sistema de saúde mais eficiente e humano.

REFERÊNCIAS

- MAKIEŁA, Michalina et al. Mind matters: decoding mental



health in medical students. **Psychiatria i Psychologia Kliniczna**, 2024. DOI: 10.15557/pipk.2024.0020.

- PORFÍRIO, Gustavo Bianchini et al. O Burnout em Estudantes de Medicina: Uma Revisão de Literatura sobre Estratégias de Prevenção e Enfrentamento. **Revista PsicoFAE: Pluralidades em Saúde Mental**, v. 13, n. 1, p. 152-166, 2024.
- CONCEIÇÃO, Ludmila de Souza et al. Saúde mental dos estudantes de medicina brasileiros: uma revisão sistemática da literatura. **Revista da Avaliação da Educação Superior (Campinas)**, v. 24, n. 03, p. 785-802, 2019.
- AMORIM, Bruna Bittencourt et al. Saúde mental do estudante de medicina: psicopatologia, estresse, sono e qualidade de vida. **Revista Psicologia, Diversidade e Saúde**, v. 7, n. 2, p. 245-254, 2018.