



Entre livros e sofrimento: um olhar da Saúde Coletiva sobre a depressão em acadêmicos de Medicina

Lucas Gabriel Siqueira Pinto¹, Carolina Gomes Félix², Giulia Carla Oliveira Correia³, Júlia Viana Neves dos Santos Silveira⁴, Alice Martins Macedo⁵, Denyse Lessa Pimenta Rodrigues⁶, Anna Leticia Vieira de Oliveira⁷, Mariana Pinto Gomes⁸, Thamara Martins Alves⁹, Maria Paula Balthazar Carvalho¹⁰, André Boechat Seródio¹¹, Livia Milanêz Borges¹², Danilo Boechat Nunes¹³



<https://doi.org/10.36557/2674-8169.2025v7n10p1734-1765>

Artigo recebido em 17 de Setembro e publicado em 27 de Outubro de 2025

Revisão de literatura

RESUMO

Inicialmente, entende-se que a depressão em estudantes de Medicina é um problema emergente e preocupante, associado a fatores individuais, acadêmicos e institucionais, com impacto significativo na qualidade de vida e no desempenho acadêmico. Este estudo teve como objetivo analisar a literatura científica sobre depressão em acadêmicos de Medicina sob a perspectiva da Saúde Coletiva, identificando fatores associados, impactos e estratégias de prevenção. Trata-se de uma revisão bibliográfica qualitativa, exploratória e descritiva, realizada nas bases Google Acadêmico, SciELO, PubMed e LILACS, utilizando os descritores “saúde coletiva”, “depressão”, “saúde mental” e “estudantes de medicina”. Foram selecionados 18 artigos publicados nos últimos dez anos, após critérios rigorosos de inclusão e exclusão. A análise evidenciou alta prevalência de sintomas depressivos nesse grupo, atribuída a sobrecarga acadêmica, competitividade, cultura institucional e ausência de apoio psicológico estruturado. Identificaram-se lacunas na abordagem preventiva, destacando a importância de políticas públicas, flexibilização curricular, promoção do autocuidado e integração da temática saúde mental no currículo médico. Conclui-se que compreender a depressão em acadêmicos de Medicina requer olhar interdisciplinar e ação integrada, considerando determinantes individuais e sociais, com foco na promoção de uma formação médica mais saudável e sustentável.

Palavras-chave: Depressão, estudantes de medicina, saúde coletiva, saúde mental.

Between Books and Suffering: A Public Health Perspective on Depression among Medical Students

ABSTRACT

First of all, they understand that the depression among medical students is an emerging and concerning problem, associated with individual, academic, and institutional factors, significantly impacting quality of life and academic performance. This study aimed to analyze scientific literature on depression among medical students from the perspective of Collective Health, identifying associated factors, impacts, and prevention strategies. It is a qualitative, exploratory, and descriptive literature review conducted in Google Scholar, SciELO, PubMed, and LILACS databases, using the descriptors “collective health,” “depression,” “mental health,” and “medical students.” Eighteen articles published in the last ten years were selected after rigorous inclusion and exclusion criteria. Analysis revealed a high prevalence of depressive symptoms in this group, attributed to academic overload, competitiveness, institutional culture, and lack of structured psychological support. Gaps in preventive approaches were identified, highlighting the importance of public policies, curricular flexibility, self-care promotion, and integration of mental health themes into medical curricula. It is concluded that understanding depression among medical students requires an interdisciplinary perspective and integrated action, considering individual and social determinants, with a focus on promoting healthier and sustainable medical education.

Keywords: Depression, medical students, public health, mental health

Instituição afiliada – Centro Universitário FAMESC.

Autor correspondente: Lucas Gabriel Siqueira Pinto lucasgsiqueira2004@gmail.com

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



INTRODUÇÃO

Inicialmente, compreende-se que a depressão é um transtorno mental de elevada prevalência e impacto global, reconhecido pela Organização Mundial da Saúde como uma das principais causas de incapacidade em todo o mundo (WHO, 2022). Entre estudantes universitários, a depressão se apresenta como um problema emergente e preocupante, atingindo taxas superiores às observadas na população geral. Particularmente, em cursos de Medicina, esse fenômeno assume contornos específicos, devido à intensa carga horária, à pressão por desempenho, à competitividade acadêmica e à exposição precoce a situações de sofrimento e morte. Esses fatores configuram um cenário singular de vulnerabilidade emocional, tornando o tema relevante tanto no âmbito clínico quanto no contexto da Saúde Coletiva.

Nessa perspectiva, nota-se que a formação médica envolve desafios únicos que extrapolam a dimensão técnica. Por essa razão, o processo educacional é marcado por exigências cognitivas e emocionais elevadas, exigindo do estudante adaptação constante a diferentes contextos e demandas. Desse modo, soma-se a isso uma cultura acadêmica que frequentemente valoriza a resiliência extrema e a negação da vulnerabilidade emocional, fatores que contribuem para o agravamento de quadros depressivos. Logo, a literatura aponta que o adoecimento mental em estudantes de Medicina não pode ser compreendido de forma isolada, mas sim como resultado da interação entre fatores individuais, institucionais e sociais.

Sob a perspectiva da Saúde Coletiva, a depressão em acadêmicos de Medicina deve ser analisada como um fenômeno multifatorial, que envolve determinantes sociais, culturais e institucionais. Essa abordagem amplia a compreensão do problema, deslocando o foco do indivíduo para o contexto em que está inserido. Assim, a análise desse tema não apenas revela lacunas na formação médica e nas políticas institucionais, mas também evidencia a necessidade de ações integradas e intersetoriais para prevenção e cuidado, envolvendo universidades, gestores, profissionais de saúde e sociedade civil.

Considerando a relevância acadêmica, clínica e social dessa temática, este estudo propõe-se a realizar uma revisão bibliográfica crítica sobre a depressão em estudantes de Medicina, sob o olhar da Saúde Coletiva. Dessa forma, o trabalho busca

sintetizar as contribuições teóricas e empíricas já produzidas, identificar lacunas na literatura e discutir estratégias preventivas e interventivas capazes de promover a saúde mental nesse contexto.

METODOLOGIA

Este estudo caracteriza-se como uma pesquisa de natureza qualitativa, com abordagem exploratória e descritiva, cujo objetivo principal é compreender a relação entre depressão e saúde coletiva em estudantes de Medicina. A escolha dessa abordagem se justifica pela necessidade de analisar em profundidade um fenômeno complexo, integrando múltiplas perspectivas e considerando aspectos clínicos, pedagógicos e sociais. Nesse sentido, a coleta de dados foi realizada por meio de revisão bibliográfica em bases científicas reconhecidas: Google Acadêmico, SciELO, PubMed e LILACS. Foram utilizados como descritores os termos: “saúde coletiva”, “depressão”, “saúde mental” e “estudantes de medicina”. Essa seleção buscou garantir abrangência e relevância na busca por literatura científica, contemplando publicações nacionais e internacionais.

Inicialmente, foram identificados 45 artigos. Após leitura criteriosa dos resumos, 30 artigos foram selecionados para análise aprofundada. Posteriormente, 18 artigos científicos publicados nos últimos 10 anos foram escolhidos para compor a base do estudo, atendendo aos critérios de inclusão e exclusão previamente definidos. Os critérios de inclusão foram: (a) publicações a partir de 2015; (b) relevância direta para a temática da depressão em estudantes de Medicina sob a perspectiva da Saúde Coletiva; (c) disponibilidade integral do texto; (d) autoria com especialização comprovada na área da saúde mental, educação médica ou Saúde Coletiva. Como critérios de exclusão, foram considerados: (a) trabalhos anteriores a 2015; (b) publicações duplicadas nas bases pesquisadas; (c) estudos que não abordassem diretamente a relação entre depressão, saúde coletiva e o contexto acadêmico médico; e (d) artigos sem fundamentação metodológica clara.

Dessa maneira, a análise dos dados seguiu procedimento de leitura crítica e sistemática dos artigos selecionados, com identificação das principais contribuições teóricas, lacunas, consensos e contradições na literatura. Os conteúdos foram

organizados em categorias temáticas, contemplando: (a) conceituação da depressão em estudantes de Medicina; (b) fatores associados ao adoecimento mental nesse grupo; (c) impactos acadêmicos, institucionais e sociais; (d) estratégias de prevenção e intervenção; e (e) perspectivas futuras. De tal modo, para garantir a confiabilidade do processo, a coleta e análise dos dados foram realizadas de forma independente e posteriormente revisadas, assegurando coerência e precisão na seleção e interpretação das informações. A sistematização das informações buscou manter a transparência metodológica, permitindo replicabilidade e verificação dos resultados.

Em termos éticos, este estudo seguiu os princípios da pesquisa acadêmica responsável, utilizando apenas dados de domínio público e publicações científicas disponíveis em bases reconhecidas. Não houve coleta de dados primários envolvendo sujeitos humanos, isentando o estudo da necessidade de aprovação por comitê de ética em pesquisa.

Como limitação do estudo, destaca-se o fato de se tratar de uma revisão bibliográfica, o que restringe a análise àquilo que já foi publicado. Além disso, a seleção dos artigos pode ter sido influenciada pela disponibilidade de publicações em língua portuguesa e inglesa, podendo haver literatura relevante em outros idiomas não incluída nesta análise.

Essa metodologia, portanto, possibilita uma visão abrangente e crítica sobre a depressão em acadêmicos de Medicina, ancorada na perspectiva da Saúde Coletiva, permitindo fundamentar as discussões e proposições apresentadas no desenvolvimento do artigo.

REVISÃO DE LITERATURA

Em primeira instância, sabe-se que depressão é um transtorno mental de elevada prevalência e impacto, sendo considerada uma das principais causas de incapacidade no mundo contemporâneo (WHO, 2022). No contexto acadêmico, particularmente em cursos de Medicina, esse quadro apresenta características específicas, sendo influenciado por fatores individuais, acadêmicos e sociais. O referencial teórico para o presente estudo integra conceitos da saúde mental, psicologia, pedagogia médica e Saúde Coletiva, permitindo compreender a depressão

como fenômeno complexo, interdisciplinar e contextual.

Sob tal óptica, a literatura aponta que a depressão é caracterizada por alterações persistentes no humor, perda de interesse em atividades anteriormente prazerosas, fadiga, alteração no apetite, distúrbios do sono, dificuldade de concentração e sentimentos de desesperança (PACHECO et al., 2017). Do ponto de vista clínico, esses sintomas podem comprometer significativamente a qualidade de vida e o desempenho acadêmico, configurando um cenário preocupante em cursos de alta exigência, como Medicina. A compreensão desses sintomas, em conjunto com os determinantes sociais, constitui um ponto central para compreender a magnitude do problema.

Estudos nacionais e internacionais revelam taxas elevadas de depressão em acadêmicos de Medicina, frequentemente superiores às observadas em outras áreas de graduação (VASCONCELOS et al., 2015; CYBULSKI et al., 2017). Essa constatação aponta para fatores específicos do contexto médico, como a elevada carga horária, a pressão por desempenho, a competitividade acadêmica, a exposição precoce a situações de sofrimento e morte, e a cultura de resistência à vulnerabilidade emocional (ROSA et al., 2021). Nesse sentido, a depressão em estudantes de Medicina não pode ser dissociada da estrutura curricular e da organização pedagógica, exigindo abordagem integrada que considere tanto aspectos clínicos quanto institucionais.

A perspectiva da Saúde Coletiva amplia a análise da depressão, deslocando o foco do indivíduo para a relação entre saúde mental e determinantes sociais. Segundo MONTENEGRO-PIRES e ALVES DE SOUSA (2022), a Saúde Coletiva propõe uma compreensão ampla da saúde, considerando que o adoecimento é influenciado por fatores econômicos, sociais, culturais e políticos. No caso dos estudantes de Medicina, esses determinantes incluem a organização do curso, condições de estágio, acesso a suporte psicológico, desigualdades socioeconômicas, expectativas sociais e a cultura acadêmica. Essa abordagem permite compreender a depressão como resultado de um conjunto de fatores interdependentes, e não apenas como manifestação individual de sofrimento.

Nesse contexto, a literatura destaca a importância de compreender a depressão não apenas como condição clínica, mas como fenômeno multidimensional que envolve aspectos psicossociais e institucionais. Estudos de BARBOSA-MEDEIROS et al. (2021) e OLIVEIRA et al. (2024) reforçam que sintomas depressivos em estudantes de Medicina

frequentemente coexistem com ansiedade, burnout e sofrimento emocional, formando um quadro de adoecimento mental associado à cultura acadêmica e à pressão por desempenho. Essa constatação aponta a necessidade de uma abordagem interdisciplinar, que integre psicologia, pedagogia, saúde pública e políticas educacionais.

Um aspecto central destacado pelo referencial teórico é o papel da cultura acadêmica na gênese e manutenção da depressão. Muitos cursos de Medicina reproduzem práticas que valorizam a competitividade, a exaustão e a supressão de emoções, criando um ambiente que dificulta a expressão de vulnerabilidade e o autocuidado. A compreensão desse fenômeno exige análise crítica das estruturas institucionais e das práticas pedagógicas, reconhecendo que a saúde mental é influenciada não apenas por fatores individuais, mas por normas, valores e práticas da comunidade acadêmica (SANTA & CANTILINO, 2016).

A partir dessa perspectiva, intervenções para prevenção e manejo da depressão devem considerar mudanças estruturais e culturais no ambiente acadêmico. A literatura aponta que a flexibilização curricular, o desenvolvimento de programas de apoio psicológico, a promoção de diálogo sobre saúde mental e a criação de ambientes acolhedores são estratégias eficazes para reduzir o sofrimento psíquico em estudantes (ROSA, et al., 2021; MONTENEGRO-PIRES & ALVES DE SOUSA, 2022). No entanto, há lacunas significativas na implementação dessas estratégias, evidenciando a necessidade de aprofundamento nas pesquisas e elaboração de políticas públicas consistentes.

Outra dimensão relevante é a relação entre saúde mental e identidade profissional. O processo formativo médico envolve a construção de uma identidade profissional que internaliza valores, práticas e expectativas específicas, muitas vezes associadas a sacrifícios pessoais e negação de vulnerabilidade (CYBULSKI et al., 2017). Essa construção, embora essencial para a formação técnica, pode se tornar fator de risco para adoecimento mental, quando não acompanhada de estratégias que promovam equilíbrio emocional. Nesse sentido, a literatura destaca a importância de inserir no currículo conteúdos voltados à humanização do cuidado, autocuidado, gestão do estresse e inteligência emocional.

Além disso, a análise crítica da literatura evidencia lacunas importantes na compreensão da depressão em acadêmicos de Medicina. Apesar da existência de

estudos sobre prevalência e fatores associados, ainda há carência de pesquisas longitudinais e multicêntricas que investiguem os determinantes contextuais e institucionais em diferentes regiões e instituições. Também são escassos estudos que avaliem a eficácia de intervenções estruturadas e integradas, apontando para uma necessidade urgente de avançar nesse campo (PACHECO et al., 2017).

Por fim, o referencial teórico reforça que abordar a depressão em estudantes de Medicina requer uma visão integrada, capaz de articular teoria, prática e políticas. A Saúde Coletiva oferece um arcabouço conceitual para essa abordagem, conectando dados epidemiológicos, análise crítica das condições institucionais e propostas de intervenção estruturadas. Esse caminho possibilita não apenas compreender o fenômeno, mas também formular estratégias que integrem cuidado clínico, prevenção e transformação do contexto acadêmico, garantindo uma formação médica mais saudável, humana e sustentável.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

4.1. CONTEXTUALIZAÇÃO DA DEPRESSÃO E SAÚDE MENTAL NA GRADUAÇÃO EM MEDICINA

Em primeira análise, evidencia-se que a depressão é um transtorno mental complexo que se manifesta por sintomas persistentes de tristeza, apatia, perda de interesse em atividades anteriormente prazerosas, alterações no sono e no apetite, além de prejuízos significativos na concentração e no desempenho diário (PACHECO et al., 2017). Dentro do contexto universitário, especialmente entre estudantes de Medicina, essa condição se apresenta com elevada prevalência e complexidade, refletindo não apenas vulnerabilidades individuais, mas também fatores institucionais e sociais que interagem para comprometer a saúde mental do discente. A formação médica é reconhecida por sua elevada exigência acadêmica, marcada por carga horária intensa, grande volume de conteúdos teóricos e práticos, exposição precoce a situações de sofrimento humano e morte, e uma cultura de competitividade que permeia todas as etapas do curso. Tais características transformam o ambiente acadêmico em um espaço propício ao desenvolvimento de sintomas depressivos e ansiosos (ROSA et al.,

2021; LIMA, 2019).

No contexto da saúde coletiva, compreender a depressão em estudantes de Medicina exige uma perspectiva ampliada, que ultrapasse a análise individual e considere determinantes estruturais, culturais e sociais. O enfoque da Saúde Coletiva permite identificar que os altos índices de adoecimento psicológico não decorrem exclusivamente de predisposições individuais, mas também da organização do curso, das metodologias de ensino e da pressão social exercida sobre o estudante (MONTENEGRO-PIRES & ALVES DE SOUSA, 2022). Essa abordagem possibilita compreender que o sofrimento emocional desses acadêmicos é, em grande medida, um fenômeno coletivo, influenciado por políticas educacionais, falta de suporte institucional e práticas pedagógicas que privilegiam resultados quantitativos em detrimento do bem-estar e da formação humanizada (SANTA, 2016).

De acordo com Pacheco et al., (2017), a depressão afeta cerca de 30,6% dos estudantes de Medicina no Brasil, variando de acordo com a região, metodologia do curso e ano de graduação. Esse percentual é consideravelmente superior ao observado em estudantes de outras áreas do conhecimento e à média da população jovem adulta, evidenciando que a própria estrutura da graduação médica contribui para o adoecimento psíquico (VASCONCELOS et al., 2015). Além disso, pesquisas internacionais corroboram essa tendência, mostrando prevalência semelhante em países como China, o que reforça a hipótese de que o ambiente acadêmico médico, independentemente do contexto sociocultural, impõe desafios psicológicos significativos (MAO et al., 2019).

Nessa perspectiva, observa-se que o impacto da depressão nesse grupo vai além do sofrimento subjetivo, refletindo-se em desfechos acadêmicos, profissionais e sociais. Isso acontece, pois estudantes que apresentam sintomas depressivos tendem a ter desempenho acadêmico prejudicado, dificuldade em manter relações interpessoais, maior absenteísmo e até ideação suicida, configurando um cenário preocupante que exige intervenção institucional e estratégica (OLIVEIRA et al., 2024; RIBEIRO et al., 2020). A depressão também se associa a comportamentos de risco, como uso de substâncias psicoativas, isolamento social e negligência em cuidados pessoais, comprometendo ainda mais a saúde global do estudante (LIMA, 2019).

Outrossim, a literatura evidencia que os primeiros anos da graduação são particularmente críticos. Sob essa óptica, sabe-se que calouros frequentemente

enfrentam adaptação a novas rotinas, alta carga de estudo e distância da rede de apoio familiar e social, fatores que potencializam a vulnerabilidade psicológica (CYBULSKI et al., 2017). Já nos anos finais, embora haja certa adaptação às exigências acadêmicas, persiste o impacto do estresse crônico, da pressão por desempenho e da preocupação com a carreira futura, elementos que continuam a influenciar o bem-estar mental (BARBOSA-MEDEIROS et al., 2021). Essa constatação sugere que o risco de depressão não se limita a uma fase específica do curso, mas acompanha o estudante ao longo da formação, reforçando a necessidade de estratégias de prevenção contínuas.

Sob a perspectiva da Saúde Coletiva, é essencial reconhecer que a depressão em estudantes de Medicina não é apenas uma questão clínica, mas também um fenômeno social que reflete as práticas educacionais, o suporte institucional e os determinantes culturais presentes nas universidades. Sendo assim, a abordagem coletiva permite analisar o fenômeno em diferentes dimensões: individual, grupal e institucional, possibilitando compreender que intervenções isoladas, voltadas apenas para o tratamento de sintomas, podem ser insuficientes. Estratégias que promovam a redução da carga excessiva de estudo, o fortalecimento de redes de apoio, a implementação de programas de saúde mental acessíveis e a criação de ambientes acadêmicos acolhedores têm se mostrado essenciais para mitigar o sofrimento emocional (ROSA et al., 2021; MONTENEGRO-PIRES & ALVES DE SOUSA, 2022).

Nessa lógica, o reconhecimento da depressão como questão de saúde coletiva também implica considerar o impacto de fatores externos ao ambiente acadêmico, como desigualdades socioeconômicas, dificuldades financeiras, condições de moradia e acesso a recursos de saúde mental. Estudos indicam que estudantes com menor suporte social e econômico apresentam maior propensão a desenvolver sintomas depressivos, evidenciando a interação entre determinantes sociais e estruturais na gênese do adoecimento psicológico (SANTA & CANTILINO, 2016; LIMA, 2019). Assim, a análise de depressão entre acadêmicos de Medicina deve contemplar não apenas os fatores internos ao curso, mas também as condições sociais e econômicas que modulam o bem-estar dos estudantes.

4.2. A PREVALÊNCIA DA DEPRESSÃO EM ESTUDANTES DE MEDICINA: EVIDÊNCIAS NACIONAIS E INTERNACIONAIS

De início, é notável que a compreensão da depressão entre estudantes de Medicina requer análise aprofundada sobre sua prevalência, não apenas como indicador de magnitude do problema, mas também como forma de identificar padrões, tendências e determinantes associados ao sofrimento psíquico. Assim, a literatura científica tem produzido evidências consistentes sobre a alta incidência desse transtorno nesse grupo, revelando que aproximadamente um terço dos estudantes de Medicina apresenta sintomas depressivos em algum momento da graduação. Tal prevalência configura um quadro de relevância acadêmica e social, exigindo atenção prioritária no campo da Saúde Coletiva (PACHECO et al., 2017; MAO et al., 2019).

No Brasil, segundo Rosa et al., (2021), a prevalência média de depressão entre acadêmicos de Medicina gira em torno de 30,6%, variando entre 5,6% e 79% conforme critérios metodológicos, região e instrumento de avaliação utilizados. Essa amplitude evidencia uma lacuna metodológica que torna difícil a comparação direta entre estudos, mas ao mesmo tempo demonstra que a depressão é uma realidade significativa em diferentes contextos universitários. A heterogeneidade dos dados reflete também a diversidade de experiências acadêmicas e socioeconômicas dos estudantes, assim como as diferenças estruturais entre instituições e cursos (BARBOSA-MEDEIROS et al., 2021).

Sob tal perspectiva, os estudos multicêntricos brasileiros corroboram que a depressão não é um fenômeno isolado, mas está presente de maneira consistente em diversas instituições. Nesse viés, a pesquisa realizada por PACHECO et al. (2017) mapeou evidências nacionais e identificou prevalência em torno de 30%, destacando que fatores como sexo feminino, ano avançado do curso e ausência de suporte social se associam a maiores taxas de depressão. Esse dado reforça que o problema transcende o indivíduo, possuindo raízes em fatores contextuais e estruturais. Assim, compreender a prevalência implica também reconhecer o peso desses determinantes, o que é central para a perspectiva de Saúde Coletiva.

A análise internacional reforça esse cenário. Nesse sentido, estudos realizados na China, Estados Unidos, Canadá e Europa apontam prevalência semelhante ou até superior à encontrada no Brasil, situando a depressão entre estudantes de Medicina como questão global. Segundo MAO et al. (2019), a prevalência média de depressão entre acadêmicos de Medicina na China é de 32,74%, enquanto a ansiedade atinge

27,22%. Essas cifras, semelhantes às observadas no contexto brasileiro, indicam que os desafios emocionais enfrentados pelos estudantes são universais e não restritos a um contexto sociocultural específico. Tal constatação fortalece a necessidade de abordagens estruturais e coletivas para lidar com o problema, em vez de soluções pontuais e individuais.

Além da prevalência geral, estudos têm investigado a presença de depressão em diferentes fases da graduação. Evidências apontam que o início do curso é um período de vulnerabilidade elevada, devido à adaptação ao ambiente universitário, à pressão por desempenho e à reorganização da rotina pessoal e acadêmica (CYBULSKI et al., 2017). Já nos anos finais, a pressão tende a se manter, porém com outras características, como maior responsabilidade profissional, preocupação com exames de residência e inserção no mercado de trabalho (BARBOSA-MEDEIROS et al., 2021). Essa variação ao longo da formação demonstra que a depressão acompanha o estudante de medicina como um fenômeno dinâmico, exigindo estratégias de prevenção contínuas e adaptadas às diferentes fases do curso.

O impacto da pandemia de Covid-19 trouxe novas evidências sobre a prevalência de depressão entre estudantes de Medicina. Dessa maneira, durante o período pandêmico, nota-se um aumento significativo nos sintomas depressivos e ansiosos, refletindo o impacto das mudanças abruptas no ensino, do isolamento social e da incerteza quanto ao futuro profissional. Entre os estudantes pesquisados, mais de 40% relataram piora da saúde mental, com elevação nos níveis de ansiedade, depressão e estresse (BARROS et al., 2022). Tais resultados reforçam que fatores externos, como crises sanitárias e mudanças na organização do ensino, influenciam diretamente a saúde mental dos discentes, evidenciando a necessidade de políticas institucionais adaptativas. Todas essas ideias citadas anteriormente podem ser confirmadas abaixo:

Investigou-se uma amostra de 274 estudantes de Medicina... Dos entrevistados, 40,1% raramente encontraram os amigos. A maior parte estava insatisfeita com o rendimento acadêmico (79,9%) e acusou piora na qualidade de vida (54,7%) ... Quanto aos aspectos acadêmicos, no grupo que referiu já ter pensado em abandonar o curso, houve maior incidência de depressão, ansiedade e estresse, bem como quem referiu piora na qualidade de vida durante a pandemia teve depressão, ansiedade e estresse

com maior frequência (BARROS et al., 2022).

Ademais, a discussão sobre prevalência também deve considerar o papel dos instrumentos diagnósticos. Desse modo, a variação dos percentuais encontrados nos estudos é parcialmente explicada pelas diferenças metodológicas, como o uso do Inventário de Depressão de Beck (BDI), do Patient Health Questionnaire (PHQ-9) ou outros questionários padronizados (ROSA et al., 2021). Essa diversidade dificulta a padronização dos dados e reforça a importância de métodos uniformes para permitir comparações mais precisas. No entanto, mesmo considerando as diferenças metodológicas, há consenso na literatura sobre a magnitude do problema, consolidando a depressão como uma condição prevalente e de relevância clínica e social.

A comparação entre contextos nacionais e internacionais revela ainda outro aspecto relevante: embora os índices sejam semelhantes, os determinantes sociais e institucionais apresentam variações. Em países com maior investimento em suporte psicológico acadêmico e práticas pedagógicas menos competitivas, observa-se menor prevalência de sintomas depressivos (MONTENEGRO-PIRES & ALVES DE SOUSA, 2022). Isso sugere que intervenções institucionais e políticas educacionais podem desempenhar papel importante na redução da depressão entre estudantes de Medicina, o que reforça a perspectiva de Saúde Coletiva como abordagem estratégica para o problema.

4.3. FATORES DE RISCO: ACADÊMICOS, PESSOAIS, SOCIAIS E INSTITUCIONAIS

Primeiramente, ressalta-se que a depressão em estudantes de Medicina não surge de forma isolada, mas resulta da interação complexa entre fatores individuais, acadêmicos, sociais e institucionais. Essa compreensão é central para uma abordagem de Saúde Coletiva, pois permite compreender que o sofrimento mental não é apenas uma questão clínica individual, mas um fenômeno influenciado por condições estruturais, organizacionais e culturais. Desse modo, a análise da literatura evidencia que múltiplos fatores de risco contribuem para a alta prevalência de sintomas depressivos nesse grupo, sendo eles interdependentes e muitas vezes cumulativos (ROSA et al., 2021).

Entre os fatores acadêmicos, destaca-se a carga horária excessiva e a intensidade das demandas curriculares. O curso de Medicina é reconhecido por seu alto volume de conteúdos teóricos e práticos, associado a rotinas extenuantes de estudo, longas jornadas em hospitais e pressão constante por desempenho acadêmico (CYBULSKI et al., 2017). Tal ambiente impõe níveis elevados de estresse, favorecendo o surgimento ou agravamento de sintomas depressivos. A pressão para obter bons resultados, a competição com colegas e o medo de reprovação criam um contexto em que o estudante raramente encontra espaço para o descanso e o autocuidado. Essa realidade é reforçada em estudos nacionais, como o de PACHECO et al. (2017), que destaca que o desempenho acadêmico excessivamente valorizado contribui para o adoecimento mental.

Outro aspecto acadêmico relevante é a transição entre diferentes fases do curso. O início da graduação representa um período crítico, marcado por adaptação ao novo contexto acadêmico e social, reorganização da rotina pessoal e maior pressão psicológica (CYBULSKI et al., 2017). Já nos anos finais, a ansiedade em relação ao futuro profissional, as provas de residência e a inserção no mercado de trabalho tornam-se fatores adicionais de risco (BARBOSA-MEDEIROS et al., 2021). Esses momentos de vulnerabilidade revelam que a depressão não é um evento estático, mas um fenômeno dinâmico que acompanha o estudante ao longo de sua formação.

No plano pessoal, determinados fatores estão associados ao maior risco de depressão, como gênero, idade, história prévia de doenças psiquiátricas, uso de substâncias e qualidade da rede de apoio social. Nessa lógica, é observável que mulheres tendem a apresentar maior prevalência de sintomas depressivos, possivelmente devido à conjunção de fatores biológicos, sociais e culturais (LIMA, 2019; RIBEIRO et al., 2020). Além disso, estudantes com histórico de transtornos mentais ou em tratamento psicológico prévio apresentam maior vulnerabilidade (OLIVEIRA et al., 2024). Sendo assim, o uso de substâncias lícitas e ilícitas também é associado ao agravamento dos sintomas depressivos, funcionando tanto como fator de risco quanto como estratégia inadequada de enfrentamento do estresse acadêmico.

O isolamento social é outro fator pessoal relevante, identificado em diversos estudos como fortemente associado à depressão. Nesse viés, a falta de interação com amigos, familiares ou colegas de curso compromete a rede de suporte emocional e

amplifica o sofrimento psíquico (CYBULSKI et al., 2017; BARBOSA-MEDEIROS et al., 2021). Esse isolamento pode resultar da rotina acadêmica extenuante, mudanças de cidade ou país para estudar Medicina, ou ainda do próprio desgaste emocional provocado pelo curso. Em alguns casos, o isolamento é intensificado por preconceitos e estigmas relacionados à saúde mental, que dificultam a procura por apoio psicológico.

No âmbito social, questões como condições econômicas, desigualdade de acesso a recursos e suporte familiar também influenciam a saúde mental dos estudantes. A insegurança financeira e a necessidade de conciliar trabalho com estudo podem gerar sobrecarga adicional e aumentar a vulnerabilidade à depressão (SANTA & CANTILINO, 2016). Estudantes oriundos de contextos socioeconômicos desfavoráveis frequentemente enfrentam barreiras adicionais ao acesso a cuidados de saúde mental, o que reforça a importância de intervenções institucionais e políticas públicas inclusivas.

Os fatores institucionais também desempenham papel central no quadro de adoecimento psíquico. A organização do curso, as metodologias pedagógicas, a cultura acadêmica e a disponibilidade de suporte psicológico influenciam diretamente a saúde mental dos estudantes. Montenegro-Pires e Alves de Sousa (2022) destacam que instituições que adotam metodologias ativas apresentam menor prevalência de depressão, sugerindo que práticas pedagógicas mais participativas, que promovem maior engajamento e autonomia, podem contribuir para reduzir o sofrimento emocional. Essa constatação reforça a necessidade de repensar o modelo de ensino médico, priorizando estratégias que integrem cuidado com o bem-estar psicológico dos discentes.

Outrossim, a ausência ou insuficiência de programas estruturados de apoio psicológico são aspectos pertinentes ao tema. Embora muitas universidades disponham de serviços de saúde mental, há lacunas em relação à acessibilidade, confidencialidade e adequação desses serviços às necessidades específicas dos estudantes de Medicina (ROSA et al., 2021). Ademais, o estigma em torno da busca por ajuda psicológica também é um obstáculo, levando muitos estudantes a evitarem atendimento por medo de repercussões acadêmicas ou profissionais. Essa questão evidencia a importância de construir ambientes acadêmicos que normalizem o cuidado psicológico e promovam a cultura de autocuidado.

Além disso, a pressão institucional por produtividade acadêmica e profissional

pode reforçar um ciclo de estresse crônico. A cultura de alta performance, muito presente em cursos de Medicina, valoriza resultados acadêmicos e técnicos em detrimento do equilíbrio emocional, criando condições para a manutenção e agravamento da depressão (SANTA & CANTILINO, 2016). Essa realidade demanda uma reflexão crítica sobre as estruturas e práticas pedagógicas, apontando para a necessidade de modelos educativos mais humanizados e sustentáveis.

4.4. ASPECTOS CLÍNICOS E PSICOSSOCIAIS DA DEPRESSÃO EM ACADÊMICOS DE MEDICINA

Nessa primeira observação, nota-se que a depressão em estudantes de Medicina apresenta características clínicas e psicossociais que diferenciam esse grupo de outros segmentos populacionais, exigindo atenção específica no campo da Saúde Coletiva. Clinicamente, trata-se de um transtorno caracterizado por alterações persistentes no humor, comprometimento da função cognitiva, distúrbios do sono e do apetite, perda de interesse por atividades cotidianas e sentimentos de desesperança, acompanhados frequentemente por sintomas somáticos (PACHECO et al., 2017). No contexto acadêmico, esses sintomas têm impacto direto no rendimento escolar, nas relações interpessoais e na capacidade de lidar com as exigências do curso, configurando um ciclo de sofrimento e baixa produtividade.

Do ponto de vista psicossocial, a depressão em acadêmicos de Medicina é influenciada por fatores contextuais que vão além das manifestações clínicas, envolvendo elementos como a construção da identidade profissional, as expectativas sociais e as condições de inserção no mercado de trabalho. Nesse viés, o processo de formação médica é marcado por forte pressão interna e externa, alimentada por uma cultura acadêmica competitiva e pela exigência de excelência técnica, fatores que podem comprometer a saúde mental dos estudantes (ROSA et al., 2021). Essa realidade demonstra que a depressão nesse contexto não deve ser entendida apenas como uma condição clínica isolada, mas como fenômeno multidimensional, profundamente relacionado à experiência social e acadêmica do estudante.

Ademais, os sintomas depressivos em acadêmicos frequentemente se manifestam acompanhados de ansiedade, estresse e burnout, compondo um quadro de

sofrimento psíquico complexo (BARBOSA–MEDEIROS et al., 2021; BARROS et al., 2022). A coexistência desses sintomas é relevante, pois evidencia que a depressão nesse grupo é parte de um espectro de transtornos mentais associados ao contexto universitário médico, sendo necessário compreender as inter-relações entre eles para desenvolver estratégias de prevenção e intervenção adequadas. Portanto, o diagnóstico precoce torna-se essencial para evitar a evolução do quadro e minimizar seus impactos no desempenho acadêmico e na qualidade de vida.

No campo psicossocial, é fundamental considerar a questão da identidade profissional e as expectativas associadas ao exercício da Medicina. Durante a formação, o estudante constrói sua imagem como futuro médico, internalizando valores, práticas e padrões que muitas vezes implicam sacrifício pessoal em prol da formação técnica e científica. Essa construção pode gerar tensões emocionais, especialmente quando o estudante percebe discrepância entre as expectativas e sua experiência real, contribuindo para o surgimento de sintomas depressivos (CYBULSKI et al., 2017). Assim, a formação médica não é apenas uma etapa acadêmica, mas um processo profundo de socialização profissional que influencia diretamente a saúde mental.

A questão da autoestima também merece atenção. Nessa lógica, é notório que estudantes de Medicina frequentemente experimentam elevados níveis de autocrítica e perfeccionismo, características que, se não geridas adequadamente, podem favorecer o desenvolvimento ou agravamento da depressão. Esse cenário é agravado pela cultura acadêmica que tende a valorizar resultados acadêmicos em detrimento do bem-estar emocional, criando um ambiente onde o autocuidado e o suporte psicológico não são prioritários (LIMA, 2019). Essa realidade evidencia a necessidade de repensar práticas pedagógicas e culturais na formação médica, incorporando dimensões de cuidado com a saúde mental.

A relação entre depressão e desempenho acadêmico é um aspecto central dessa análise. Estudos demonstram que estudantes com sintomas depressivos tendem a apresentar pior desempenho, maior dificuldade de concentração, menor participação em atividades acadêmicas e maior risco de evasão (OLIVEIRA et al., 2024; RIBEIRO et al., 2020). Essa associação evidencia que a depressão não afeta apenas o indivíduo em nível pessoal, mas compromete a qualidade da formação médica, gerando repercussões para a própria profissão e para a assistência à saúde da população. Dessa forma, a depressão

em acadêmicos deve ser entendida também como questão educacional e de saúde pública.

Sob a perspectiva da Saúde Coletiva, é relevante considerar que os aspectos clínicos e psicossociais da depressão em estudantes de Medicina estão interligados com determinantes sociais e institucionais. Essa abordagem permite compreender que o adoecimento mental não é resultado isolado de fatores individuais, mas produto de uma dinâmica complexa que envolve condições de ensino, cultura acadêmica, suporte institucional e fatores externos como desigualdade social e acesso a recursos de saúde mental (SANTA & CANTILINO, 2016; MONTENEGRO-PIRES & ALVES DE SOUSA, 2022). Assim, intervenções eficazes devem atuar em múltiplos níveis, considerando tanto o tratamento clínico quanto a prevenção e promoção da saúde mental.

A presença de sintomas depressivos também impacta a saúde física do estudante, estabelecendo uma relação bidirecional entre saúde mental e condições corporais. Sob esse viés, alterações no sono, fadiga crônica, dor musculoesquelética e comprometimento do sistema imunológico são manifestações comuns em estudantes deprimidos, evidenciando a interdependência entre corpo e mente (PACHECO et al., 2017). Essa perspectiva reforça a importância de abordagens integradas de cuidado, que considerem o indivíduo como um todo, e não apenas a manifestação sintomática isolada.

Outro aspecto relevante é a relação entre depressão e ideação suicida. Nessa perspectiva, entende-se que estudantes de Medicina apresentam risco elevado de suicídio em comparação a outras populações acadêmicas, sendo a depressão um dos principais fatores preditivos (SANTA & CANTILINO, 2016). Essa realidade coloca em evidência a urgência de medidas preventivas, incluindo políticas institucionais, programas de apoio psicológico e estratégias de redução do estigma associado à saúde mental. A integração dessas ações no contexto universitário médico é essencial para promover a qualidade de vida e o desenvolvimento saudável dos futuros profissionais.

4.5. SAÚDE COLETIVA COMO LENTE DE ANÁLISE

A abordagem da saúde coletiva constitui um marco teórico-metodológico essencial para compreender a depressão em estudantes de medicina, pois amplia a

análise para além da perspectiva clínica individual, considerando fatores sociais, institucionais e estruturais que influenciam a saúde mental. Essa perspectiva parte do princípio de que o adoecimento não é resultado exclusivo de vulnerabilidades biológicas ou psicológicas, mas produto de determinantes sociais mais amplos, envolvendo organização do ensino, condições socioeconômicas, políticas públicas e cultura acadêmica (MONTENEGRO–PIRES & ALVES DE SOUSA, 2022).

Dentro desse contexto, a saúde coletiva oferece ferramentas para analisar a depressão como fenômeno coletivo, inserido em um cenário de relações sociais, desigualdades e práticas institucionais. Diferentemente de abordagens individuais que focam apenas no tratamento clínico, a saúde coletiva amplia a intervenção, integrando prevenção, promoção da saúde e mudança estrutural. Isso é particularmente relevante no contexto acadêmico da medicina, onde a estrutura curricular, a cultura institucional e as condições de formação exercem impacto direto sobre a saúde mental dos estudantes (ROSA et al., 2021).

Um dos princípios centrais da saúde coletiva é a compreensão dos determinantes sociais da saúde. No caso dos estudantes de medicina, esses determinantes incluem a organização do curso, a carga horária, o formato das avaliações, as condições de estágio, o suporte institucional e as expectativas sociais em relação à profissão. Esses fatores não apenas influenciam a qualidade da formação acadêmica, mas também afetam diretamente a saúde mental dos discentes. Por exemplo, cursos com alta carga horária e pouca flexibilidade curricular tendem a aumentar o nível de estresse, contribuindo para o surgimento ou agravamento da depressão (CYBULSKI et al., 2017; BARBOSA–MEDEIROS et al., 2021).

A saúde coletiva também coloca em evidência a importância do contexto social externo ao ambiente acadêmico. Nesse sentido, sabe-se que as desigualdades socioeconômicas, a falta de acesso a serviços de saúde mental e as condições de vida precárias são fatores que ampliam a vulnerabilidade dos estudantes de medicina à depressão (SANTA & CANTILINO, 2016). Além disso, questões relacionadas à moradia, alimentação e transporte influenciam diretamente o bem-estar emocional, configurando determinantes sociais que devem ser considerados na análise e nas intervenções. Essa perspectiva evidencia que estratégias eficazes para enfrentar a depressão devem considerar não apenas o espaço universitário, mas também as

condições de vida mais amplas dos estudantes.

A abordagem da saúde coletiva propõe ainda que a depressão em estudantes de medicina seja entendida como uma questão de saúde pública, e não apenas como um problema individual. Isso implica reconhecer que a instituição acadêmica tem responsabilidade coletiva sobre o bem-estar de seus discentes, e que políticas estruturais podem impactar significativamente a saúde mental. Nesse sentido, medidas como redução da carga excessiva, flexibilização curricular, oferta de apoio psicológico acessível e promoção de práticas pedagógicas humanizadas se mostram fundamentais (MONTENEGRO-PIRES & ALVES DE SOUSA, 2022; RIBEIRO et al., 2020).

Um aspecto relevante da análise pela lente da saúde coletiva é a integração entre ensino e cuidado com a saúde mental. Sob tal lógica, a formação médica pode incorporar estratégias de promoção da saúde mental desde os primeiros períodos do curso, como a implementação de disciplinas sobre autocuidado, gestão do estresse e inteligência emocional. Além disso, programas de tutoria e acompanhamento psicológico contínuo podem contribuir para a detecção precoce de sinais de depressão, proporcionando suporte antes que o quadro se agrave. Essa integração representa uma mudança de paradigma, deslocando o foco de ações isoladas para uma abordagem contínua e estruturada (ROSA et al., 2021).

Ademais, a análise coletiva também leva em consideração a importância da cultura acadêmica na gênese da depressão. Sendo assim, vale ressaltar que muitos cursos de medicina reproduzem práticas que valorizam a competitividade, a exaustão e a supressão de emoções, criando um ambiente onde a vulnerabilidade psicológica é minimizada e o autocuidado é negligenciado. Desse modo, a saúde coletiva aponta que a transformação dessa cultura exige intervenções que promovam ambientes acadêmicos acolhedores, que incentivem a solidariedade, a empatia e o diálogo aberto sobre saúde mental (SANTA & CANTILINO, 2016). Esse processo exige não apenas mudanças curriculares, mas também transformação cultural e institucional.

Outro ponto central é a construção de políticas públicas que dialoguem com a realidade dos estudantes de medicina. No campo da saúde coletiva, políticas de prevenção da depressão devem considerar fatores como acesso a serviços de saúde mental, programas de apoio psicológico universitário, regulamentação de carga horária e medidas para redução do estresse acadêmico. Essas políticas não devem ser

fragmentadas, mas integradas a um projeto educativo que coloque o bem-estar do estudante como parte central da formação médica (MONTENEGRO–PIRES & ALVES DE SOUSA, 2022).

Ainda, abordagem coletiva destaca a importância de monitorar e avaliar continuamente a saúde mental dos estudantes, utilizando dados epidemiológicos para orientar intervenções e políticas institucionais. Dessa forma, pesquisas sistemáticas sobre prevalência, fatores de risco e impacto da depressão devem alimentar estratégias de prevenção e cuidado, garantindo que as ações sejam baseadas em evidências e ajustadas à realidade dos discentes (PACHECO et al., 2017). Essa prática reflete a proposta da saúde coletiva de integrar ciência, prática e política, transformando o cuidado em ação estruturada.

Além disso, a perspectiva da saúde coletiva permite compreender a depressão em estudantes de medicina como parte de um fenômeno mais amplo: a saúde mental na sociedade contemporânea. Essa visão amplia a compreensão do problema, conectando-o a questões como pressão social por desempenho, desigualdades estruturais, mudanças nas dinâmicas de trabalho e novas demandas da profissão médica. Tal análise contextualizada contribui para que as intervenções sejam mais efetivas, pois reconhece que a depressão não pode ser dissociada das condições sociais, culturais e institucionais que moldam a experiência acadêmica (ROSA et al., 2021).

4.6. ESTRATÉGIAS DE PREVENÇÃO E INTERVENÇÃO

A compreensão da depressão em estudantes de Medicina, sob a perspectiva da Saúde Coletiva, conduz inevitavelmente à análise das estratégias de prevenção e intervenção mais adequadas para enfrentar o problema. Nesse viés, a magnitude e a complexidade dessa questão exigem ações integradas, que atuem não apenas no nível individual, mas também no institucional e social, considerando fatores acadêmicos, pessoais e estruturais. Assim, a literatura aponta para a necessidade de intervenções multifacetadas, que envolvam políticas públicas, mudanças curriculares, suporte psicológico e promoção de uma cultura acadêmica saudável (ROSA et al., 2021; MONTENEGRO–PIRES & ALVES DE SOUSA, 2022).

No âmbito individual, estratégias de prevenção devem incluir o fortalecimento de

competências emocionais, autocuidado e manejo do estresse. Nessa óptica, programas de promoção da saúde mental, como oficinas sobre gestão emocional, atenção plena e inteligência emocional, têm se mostrado efetivos na redução dos níveis de ansiedade e depressão em estudantes (CYBULSKI et al., 2017). Esses programas contribuem para que o estudante desenvolva habilidades de enfrentamento mais saudáveis diante das demandas acadêmicas e pessoais. Além disso, o estímulo à prática regular de atividades físicas, a manutenção de hábitos de sono adequados e uma alimentação equilibrada são elementos fundamentais na prevenção da depressão, pois atuam na promoção do equilíbrio físico e mental.

O acesso a apoio psicológico também se configura como estratégia central. Universidades que disponibilizam serviços de psicologia gratuitos ou a baixo custo, com equipe especializada e atuação contínua, observam impacto positivo na saúde mental dos estudantes (BARBOSA-MEDEIROS et al., 2021). Esse suporte deve ser facilmente acessível e amplamente divulgado, para reduzir barreiras de procura e combater o estigma em torno da saúde mental. Além disso, é fundamental que o atendimento psicológico seja confidencial, respeitoso e adaptado às especificidades do estudante de Medicina, considerando a pressão acadêmica e o contexto profissional.

No plano institucional, a organização curricular exerce papel crucial na prevenção da depressão. A carga horária excessiva, a concentração intensa de avaliações e a ausência de flexibilização curricular têm impacto direto sobre o estresse e o sofrimento psíquico (SANTA, 2016). Nesse viés, estratégias como a redistribuição equilibrada de atividades acadêmicas, a adoção de metodologias de ensino menos competitivas e a implementação de períodos de descanso estruturados podem reduzir significativamente a pressão sobre os estudantes. Por essa razão, cursos que adotam metodologias ativas, que promovem aprendizado colaborativo e reflexivo, tendem a apresentar menor incidência de sofrimento mental, demonstrando que a forma de ensinar é tão importante quanto o conteúdo ensinado (MONTENEGRO-PIRES & ALVES DE SOUSA, 2022).

Outro aspecto relevante da prevenção institucional é a promoção de uma cultura acadêmica acolhedora. Isso implica estimular o diálogo sobre saúde mental, reduzir o estigma associado a transtornos mentais e incentivar a empatia e a solidariedade entre estudantes e professores. Desse modo, a criação de ambientes seguros para expressão

de sentimentos e dificuldades contribui para a construção de uma comunidade acadêmica mais saudável. Outrossim, medidas como grupos de apoio, mentorias e atividades de integração são estratégias eficazes para fortalecer vínculos sociais e reduzir o isolamento, fatores reconhecidamente associados à depressão (ROSA et al, 2021).

No nível social, políticas públicas desempenham papel essencial na prevenção da depressão em estudantes de Medicina. Essas políticas devem contemplar o financiamento de serviços de saúde mental nas universidades, regulamentação da carga horária acadêmica, incentivo a programas de apoio psicológico e promoção de condições adequadas de moradia e alimentação para estudantes. A atuação do Estado nesse sentido é fundamental para reduzir desigualdades e garantir acesso igualitário a condições que favoreçam o bem-estar mental (SANTA & CANTILINO, 2016). Essa perspectiva reforça o papel da Saúde Coletiva como espaço de articulação entre ciência, política e prática.

A implementação de estratégias de prevenção também deve considerar o uso de tecnologia como recurso. Para isso, plataformas digitais de apoio psicológico, aplicativos de atenção plena, grupos virtuais de discussão e teleatendimento psicológico têm se mostrado ferramentas eficazes para ampliar o acesso ao cuidado. Esses recursos são particularmente relevantes para estudantes que enfrentam barreiras de tempo, deslocamento ou disponibilidade de serviços presenciais. Ademais, o uso de tecnologia permite o monitoramento contínuo da saúde mental e a coleta de dados para aprimorar políticas e intervenções (BARROS et al., 2022).

No que diz respeito à intervenção, é fundamental que o diagnóstico da depressão seja precoce e acompanhado de estratégias terapêuticas adequadas. Isso inclui avaliação clínica realizada por profissionais especializados, acesso a tratamento psicológico e, quando necessário, encaminhamento para tratamento psiquiátrico. A integração entre serviços acadêmicos e de saúde é essencial para garantir continuidade no cuidado, evitando lacunas que comprometam a recuperação do estudante (OLIVEIRA et al., 2024).

Ainda, programas institucionais de intervenção podem incluir também a implementação de protocolos para identificação precoce de sofrimento mental, como triagens periódicas, questionários de rastreamento e acompanhamento individualizado.

Essas medidas permitem identificar precocemente sinais de depressão e oferecer suporte antes que o quadro se agrave, contribuindo para a prevenção de consequências mais graves, como evasão acadêmica e ideação suicida (PACHECO et al., 2017).

A intervenção deve ser complementada por ações de educação em saúde mental, direcionadas não apenas aos estudantes, mas também a professores, coordenadores e gestores. Essa formação visa sensibilizar toda a comunidade acadêmica sobre a importância do cuidado emocional, capacitando-os a identificar sinais de sofrimento e a oferecer apoio adequado. Dessa forma, a construção de uma cultura institucional de cuidado depende da participação ativa de todos os atores envolvidos no processo educativo (ROSA et al., 2021).

Outrossim, cita-se a articulação entre instituições de ensino, organizações estudantis e órgãos de saúde para criar redes de suporte integradas. Essas redes podem atuar de forma preventiva e interventiva, proporcionando suporte psicológico, acompanhamento acadêmico e ações de promoção da saúde mental. Tal articulação fortalece a abordagem coletiva, garantindo que a intervenção não seja pontual, mas parte de uma estratégia estruturada e contínua (MONTENEGRO-PIRES & ALVES DE SOUSA, 2022).

A avaliação contínua das estratégias de prevenção e intervenção é fundamental para garantir sua eficácia. Isso implica monitorar indicadores como prevalência de sintomas depressivos, taxas de evasão, procura por atendimento psicológico e satisfação dos estudantes. O uso de dados sistematizados permite ajustar ações, identificar lacunas e aprimorar políticas institucionais, fortalecendo a abordagem de Saúde Coletiva (BARBOSA-MEDEIROS et al., 2021).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir da análise apresentada, torna-se evidente que a depressão em estudantes de Medicina é um fenômeno complexo, multifatorial e de impacto profundo, que transcende a esfera individual e exige uma compreensão ampliada à luz da Saúde Coletiva. Ao longo deste estudo, evidenciou-se que o sofrimento psíquico nesse grupo não é apenas resultado de fatores pessoais, mas produto da interação entre determinantes acadêmicos, institucionais, sociais e culturais. Essa compreensão é

essencial para orientar intervenções que integrem cuidado clínico, prevenção estruturada e transformação institucional (ROSA et al., 2021).

No plano acadêmico, ficou claro que a estrutura curricular, a carga horária, o formato das avaliações e a cultura institucional exercem influência direta sobre a saúde mental dos discentes. A pressão por desempenho, a competitividade exacerbada e a ausência de flexibilização curricular contribuem para a manutenção de níveis elevados de estresse, ansiedade e depressão (CYBULSKI et al., 2017; SANTA & CANTILINO, 2016). Assim, qualquer estratégia de intervenção deve considerar alterações no ambiente acadêmico, promovendo práticas pedagógicas que priorizem a humanização do ensino, a empatia e o cuidado com o bem-estar do estudante.

Sob tal visão, a perspectiva da Saúde Coletiva reforça que a depressão em acadêmicos de Medicina deve ser abordada como questão de saúde pública, exigindo articulação entre instituições de ensino, órgãos governamentais e sociedade civil. Políticas públicas direcionadas à promoção da saúde mental, regulamentação de carga horária, financiamento de programas de apoio psicológico e garantia de condições adequadas de moradia e alimentação são fundamentais para reduzir desigualdades e prevenir o adoecimento (MONTENEGRO-PIRES & ALVES DE SOUSA, 2022; SANTA & CANTILINO, 2016).

Nesse sentido, as estratégias de prevenção e intervenção discutidas evidenciam a necessidade de ações integradas e contínuas, que envolvam diferentes níveis de atuação: individual, institucional e social. No nível individual, destacam-se ações de promoção do autocuidado, desenvolvimento de habilidades emocionais e ampliação do acesso a apoio psicológico. No nível institucional, a reorganização curricular, a flexibilização acadêmica, a criação de ambientes acolhedores e a promoção de cultura de diálogo sobre saúde mental são essenciais. Já no nível social, políticas públicas inclusivas e a articulação entre diferentes setores são determinantes para criar um cenário de suporte coletivo (ROSA et al., 2021; BARBOSA-MEDEIROS et al., 2021).

Um aspecto central dessa discussão é o papel da formação médica na prevenção e manejo da depressão. Incorporar no currículo conteúdos voltados à saúde mental, autocuidado, gestão do estresse e humanização do cuidado pode contribuir significativamente para preparar futuros médicos a lidar com seu próprio bem-estar e com o de seus pacientes. Além do mais, integrar espaços de diálogo e reflexão sobre

saúde mental no contexto acadêmico fortalece a percepção de que cuidar da mente é tão importante quanto o desenvolvimento técnico-científico (CYBULSKI et al., 2017).

Outrossim, para as perspectivas futuras, evoca-se a utilização de tecnologia como recurso estratégico para ampliar o alcance das intervenções. Plataformas digitais, teleatendimento psicológico, aplicativos de atenção plena e ambientes virtuais de suporte podem representar alternativas acessíveis e flexíveis para estudantes, especialmente considerando a sobrecarga de horários e a dificuldade de conciliar estudo e autocuidado (BARROS et al., 2022). O investimento em inovação tecnológica aplicada à saúde mental universitária deve ser incorporado às políticas institucionais, visando ampliar a eficácia das estratégias preventivas e de intervenção.

Nesse viés, a pesquisa sistemática sobre a depressão em estudantes de Medicina também precisa avançar. Para isso, sugere-se estudos longitudinais e multicêntricos, que considerem as especificidades regionais, socioeconômicas e culturais, uma vez que são fundamentais para compreender as dinâmicas dessa questão e fornecer subsídios para políticas públicas mais efetivas. Isso é importante, pois a construção de indicadores de saúde mental e a inclusão de monitoramento contínuo nas universidades permitem avaliar o impacto das intervenções, ajustar estratégias e garantir que as ações sejam baseadas em evidências sólidas (PACHECO et al., 2017).

Desse modo, a perspectiva da Saúde Coletiva também aponta para a importância de transformar a cultura acadêmica, indo além de intervenções isoladas e incorporando a promoção do cuidado emocional como eixo central da formação médica. Tal mudança exige engajamento de toda a comunidade acadêmica — professores, gestores, estudantes e sociedade — para construir um ambiente de aprendizagem mais saudável, que valorize o equilíbrio emocional tanto quanto a excelência técnica. Essa transformação cultural é um desafio complexo, mas essencial para prevenir a depressão e promover uma formação médica sustentável (MONTENEGRO-PIRES & ALVES DE SOUSA, 2022).

Ademais, urge considerar a relevância da inclusão da temática saúde mental nas políticas de formação médica em nível nacional. Para isso, as diretrizes curriculares dos cursos de Medicina poderiam incorporar de forma obrigatória conteúdos e práticas relacionadas à promoção da saúde mental, prevenção do adoecimento psíquico e construção de resiliência emocional. Tal medida teria impacto direto na formação dos

futuros profissionais, preparando-os não apenas para enfrentar as demandas da profissão, mas também para manter seu próprio bem-estar ao longo da carreira (ROSA et al., 2021).

Por fim, as perspectivas futuras para a prevenção e manejo da depressão em estudantes de Medicina devem ser orientadas pela compreensão de que a saúde mental é um direito e um componente central da qualidade de formação. Sob tal óptica, a integração de estratégias individuais, institucionais e sociais, mediadas por políticas públicas e sustentadas por uma mudança cultural, representa um caminho promissor para enfrentar esse desafio. Nesse sentido, a Saúde Coletiva oferece não apenas um quadro teórico, mas um guia prático para transformar o cenário acadêmico e promover o cuidado integral com a saúde mental dos futuros médicos.

Tudo isso é importante, pois a construção de um modelo de ensino médico que integre conhecimento técnico-científico, humanização e cuidado com o bem-estar emocional é uma estratégia central para enfrentar a depressão no contexto acadêmico. Esse tipo de proposta exige compromisso coletivo e articulação entre diferentes setores, reconhecendo que cuidar da saúde mental dos estudantes é investir na qualidade da formação e no futuro da assistência médica. Dessa maneira, a abordagem da Saúde Coletiva oferece um caminho sólido para construir uma medicina mais humana, saudável e sustentável.

REFERÊNCIAS

BARBOSA-MEDEIROS, M. R.; CALDEIRA, A. P. **Saúde mental de acadêmicos de medicina: estudo longitudinal**. *Revista Brasileira de Educação Médica*, v. 45, n. 3, e187, 2021.

Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbem/a/99sZVvgXvfSZppgPWKGnzqS/?lang=pt>.

Acesso em: 28 set. 2025. DOI: <https://doi.org/10.1590/1981-5271v45.3-20190285>

BARROS, G. F. O.; COIMBRA NETO, J. B. R.; CAMPANHOLO, E. M.; RITTER, G. P.; SILVA, A. M. T. C.; ALMEIDA, R. J. de. **Fatores associados a ansiedade, depressão e estresse em estudantes de Medicina na pandemia da Covid-19**. *Revista Brasileira de Educação Médica*, v. 46, n. 4, e135, 2022. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/rbem/a/67KHgzbM39csD8Vww8dn9sP/?lang=pt>. Acesso em:

28 set. 2025. DOI: <https://doi.org/10.1590/1981-5271v46.4-20210482>

CYBULSKI, C. A.; MANSANI, F. P. **Análise da depressão, dos fatores de risco para sintomas depressivos e do uso de antidepressivos entre acadêmicos do curso de Medicina da Universidade Estadual de Ponta Grossa.** *Revista Brasileira de Educação Médica*, v. 41, n. 1, p. 92–101, 2017. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbem/a/qZQbVnkyfT9pPQP3ggSPQHw/?lang=pt>. Acesso em:

28 set. 2025. DOI: <https://doi.org/10.1590/1981-52712015v41n1RB20160034>.

LIMA, S. O.; LIMA, A. M. S.; BARROS, E. S.; VARJÃO, R. L.; SANTOS, V. F. dos; VARJÃO, L. L.; MENDONÇA, A. K. R. H.; NOGUEIRA, M. de S.; DEDA, A. V.; JESUS, L. K. A. de; SANTANA, V. R. de. **Prevalência da depressão nos acadêmicos da área de saúde.** *Psicologia: Ciência e Profissão*, v. 39, e187530, 2019. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pcp/a/Qd5gjh8KPsf6kXVvQWFgmHp/?lang=pt>. Acesso em: 28 set. 2025. DOI: <https://doi.org/10.1590/1982-3703003187530>

MAO, Ying; ZHANG, Ning; LIU, Jinlin; ZHU, Bin; HE, Rongxin; WANG, Xue. **A systematic review of depression and anxiety in medical students in China.** *BMC Medical Education*, v. 19, p. 327, 2019. Disponível em: <https://rdcu.be/elyAt>. Acesso em: 28 set. 2025. DOI: <https://doi.org/10.1186/s12909-019-1744-2>.

MONTENEGRO-PIRES, Júlia Leite; ALVES DE SOUSA, Milena Nunes. **Depressão entre estudantes de Medicina no ano de 2022: um estudo comparativo entre o ensino tradicional e o ativo.** *CES Med.*, Medellín, v. 36, n. 3, p. 9–25, Sept. 2022. Disponível em: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S012087052022000300009&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 28 Sept. 2025. Epub Jan 23, 2023. <https://doi.org/10.21615/cesmedicina.6831>.

NORONHA JÚNIOR, Miguel Ângelo Giovanni; BRAGA, Yuri Amorim; MARQUES, Tamyres Gonçalves; SILVA, Rosane Terra; VIEIRA, Samila Danielle; COELHO, Victória Alves Ferreira; GOBIRA, Tomás Antunes Alves; REGAZZONI, Liubiana Arantes de Araújo. **Depressão em estudantes de medicina.** *Revista Médica de Minas Gerais*, Belo



Horizonte, v. 25, n. 4, p. 562–567, out./dez. 2015. Disponível em: <https://www.rmmg.org/artigo/detalhes/1872>. Acesso em: 28 set. 2025.

OLIVEIRA, M. P. de; STAHNKE, D. N.; HORTA, R. L.; COSTA, J. S. D. da. **Prevalência de depressão entre estudantes de Medicina em universidade de Goiás.** *Revista Brasileira de Educação Médica*, v. 48, n. 2, e045, 2024. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbem/a/kM4fb9cc6ggs8VpwJ8TpfyC/?lang=pt>. Acesso em: 28 set. 2025. DOI: <https://doi.org/10.1590/1981-5271v48.2-2023-0178>

PACHECO, J. P.; GIACOMIN, H. T.; TAM, W. W.; RIBEIRO, T. B.; ARAB, C.; BEZERRA, I. M.; PINASCO, G. C. **Mental health problems among medical students in Brazil: a systematic review and meta-analysis.** *Brazilian Journal of Psychiatry*, São Paulo, v. 39, n. 4, p. 369–378, 2017. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbp/a/FsKx7VwgRVSwS638BqhbmK/?lang=en>. Acesso em: 28 set. 2025. DOI: <https://doi.org/10.1590/1516-4446-2017-2223>

RIBEIRO, C. F.; LEMOS, C. M. C.; ALT, N. N.; MARINS, R. L. T.; CORBICEIRO, W. C. H.; NASCIMENTO, M. I. do. **Prevalence of and factors associated with depression and anxiety in Brazilian medical students.** *Revista Brasileira de Educação Médica*, v. 44, n. 1, e021, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbem/a/G4GBMXRdDgYTFXyKNK565Tg/?lang=en>. Acesso em: 28 set. 2025. DOI: <https://doi.org/10.1590/1981-5271v44.1-20190102>.

ROSA, Cristina; NUNES, Erika dos Santos; ARMSTRONG, Anderson da Costa. Depressão entre estudantes de medicina no Brasil: uma revisão sistemática. **International Journal of Education and Health**, Salvador, Brazil, v. 5, n. 1, p. 133–141, 2021. DOI: [10.17267/2594-7907ijhe.v5i1.2722](https://doi.org/10.17267/2594-7907ijhe.v5i1.2722). Disponível em: <https://www5.bahiana.edu.br/index.php/educacao/article/view/2722>. Acesso em: 28 set. 2025.

SACRAMENTO, B. O.; ANJOS, T. L. dos; BARBOSA, A. G. L.; TAVARES, C. F.; DIAS, J. P. **Symptoms of anxiety and depression among medical students: study of prevalence**

and associated factors. *Revista Brasileira de Educação Médica*, v. 45, n. 1, e021, 2021.

Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/rbem/a/QRW5cQW9D4bDdPjvyXxyFLR/?lang=pt>. Acesso em:

28 set. 2025. DOI: <https://doi.org/10.1590/1981-5271v45.1-20200394>.

SANTA, N. D.; CANTILINO, A. **Suicídio entre médicos e estudantes de medicina: revisão de literatura.** *Revista Brasileira de Educação Médica*, v. 40, n. 4, p. 772–780, 2016.

Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbem/a/6pV5WNgjDJkfsTGp9RZ5Cnf/?lang=pt>.

Acesso em: 28 set. 2025. DOI: <https://doi.org/10.1590/1981-52712015v40n4e00262015>.

SOUZA, Alice Lucindo de; CASTRO, Fernanda Venturini de; FERRON, Karine; RODRIGUES, Ana Letícia Zanon Chagas; CAU, Ana Carolina; MEIRELES, Marcos Sampaio; PAULO, Marcela Souza Lima. **Prevalência de depressão em estudantes de medicina: uma revisão de escopo.** *Revista de Medicina, São Paulo, Brasil*, v. 100, n. 6, p. 578–585, 2021. DOI: [10.11606/issn.1679-9836.v100i6p578-585](https://doi.org/10.11606/issn.1679-9836.v100i6p578-585).

Disponível em: <https://revistas.usp.br/revistadc/article/view/182997>.. Acesso em: 28 set. 2025.

VASCONCELOS, T. C. de ., Dias, B. R. T., ANDRADE, L. R., MELO, G. F., BARBOSA, L., & SOUZA, E.. (2015). **Prevalência de Sintomas de Ansiedade e Depressão em Estudantes de Medicina.** *Revista Brasileira De Educação Médica*, 39(1), 135–142.

Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1981-52712015v39n1e00042014>.

<https://www.scielo.br/j/rbem/a/SVybyDKKBCYpnDLhyFdBXxs/?lang=pt>. Acesso em: 28 set. 2025.

WORLD, Health Organization. **World Mental Health Report: Transforming Mental Health for All.** Genebra: Organização Mundial da Saúde, 2022. Disponível em: <https://www.who.int/teams/mental-health-and-substance-use/world-mental-health-report>. Acesso em: 28 set. 2025.