

SAÚDE MENTAL DE ESTUDANTES DE MEDICINA: PREVALÊNCIA DE TRANSTORNOS E PROPOSTAS DE INTERVENÇÃO

Carolina Magalhães Hueb de Menezes¹

César Augusto Silva²

Dandara de Freitas Macedo³

Felipe Salge Garcia⁴

RESUMO: A saúde mental de estudantes de medicina tem se tornado um tema de crescente preocupação, uma vez que esses indivíduos estão expostos a elevados níveis de estresse acadêmico, pressão por desempenho e longas jornadas de estudo. Diversas pesquisas indicam prevalência aumentada de transtornos como ansiedade, depressão, síndrome de burnout e ideação suicida nessa população, quando comparada a jovens de outras áreas de formação. Entre os fatores associados, destacam-se a competitividade inerente ao curso, a sobrecarga curricular, a privação de sono e a dificuldade de conciliar vida pessoal e acadêmica. A detecção precoce e a implementação de estratégias de intervenção são fundamentais para prevenir o agravamento desses quadros. Programas institucionais de apoio psicológico, grupos de acolhimento, atividades de promoção do bem-estar e intervenções voltadas para o desenvolvimento de habilidades de enfrentamento têm mostrado resultados positivos na redução de sintomas e no fortalecimento da resiliência. Esta revisão busca reunir as evidências mais recentes sobre a prevalência de transtornos mentais em estudantes de medicina e discutir propostas contemporâneas de intervenção.

1619

Palavras-chave: Saúde mental. Estudantes de medicina. Intervenções psicológicas.

ABSTRACT: The mental health of medical students has become a growing concern, as these individuals are exposed to high levels of academic stress, performance pressure, and long study hours. Several studies indicate an increased prevalence of disorders such as anxiety, depression, burnout syndrome, and suicidal ideation in this population when compared to young people from other academic fields. Among the associated factors, the inherent competitiveness of the course, curricular overload, sleep deprivation, and the difficulty of balancing personal and academic life stand out. Early detection and the implementation of intervention strategies are essential to prevent the worsening of these conditions. Institutional programs of psychological support, peer support groups, wellness promotion activities, and interventions focused on developing coping skills have shown positive results in reducing symptoms and strengthening resilience. This review aims to gather the most recent evidence on the prevalence of mental disorders among medical students and discuss contemporary proposals for intervention.

Keywords: Mental health. Medical students. Psychological interventions.

¹ Graduada em Medicina pela Universidade de Uberaba (UNIUBE). Uberaba, MG.

² Graduado em Medicina pela Universidade de Franca (UNIFRAN). Franca, SP.

³ Graduada em Medicina pela Universidade de Uberaba.

⁴ Centro Universitário Municipal de Franca - Uni-FACEF.

INTRODUÇÃO

A formação médica é reconhecida por sua complexidade e pelas elevadas demandas cognitivas, emocionais e físicas impostas aos estudantes. O ingresso em um curso de medicina é frequentemente acompanhado de expectativas sociais e pessoais elevadas, além de longos períodos de dedicação ao estudo e às atividades práticas. Esse contexto de alta exigência torna os estudantes particularmente vulneráveis ao adoecimento mental.

Estudos nacionais e internacionais apontam prevalência significativamente maior de transtornos como ansiedade, depressão, síndrome de burnout e ideação suicida em estudantes de medicina quando comparados à população universitária em geral. Essa realidade representa não apenas um problema de saúde individual, mas também um desafio coletivo para instituições de ensino e sistemas de saúde.

Entre os fatores que contribuem para esse cenário, destacam-se a competitividade inerente ao curso, a sobrecarga curricular, a privação de sono e a dificuldade de manter equilíbrio entre vida acadêmica, social e familiar. A pressão por desempenho, muitas vezes reforçada por ambientes acadêmicos competitivos, intensifica o risco de esgotamento físico e emocional.

A pandemia de COVID-19, por sua vez, agravou esse quadro ao impor mudanças abruptas no processo de ensino-aprendizagem, gerar incertezas quanto ao futuro profissional e intensificar sentimentos de isolamento social. Evidências recentes sugerem que a crise sanitária atuou como catalisadora de sintomas já presentes, aumentando a busca por atendimento psicológico e psiquiátrico entre acadêmicos.

Apesar do aumento da visibilidade sobre o tema, a procura por ajuda profissional ainda é limitada entre estudantes de medicina. O estigma em relação aos transtornos mentais, o medo de comprometer a imagem acadêmica e a falta de serviços estruturados de apoio psicológico nas instituições são barreiras frequentemente relatadas. Essa dificuldade de acesso contribui para a cronificação dos sintomas e para a menor adesão a intervenções preventivas.

Nos últimos anos, diferentes propostas têm sido implementadas com o objetivo de mitigar esse problema. Programas de apoio psicológico institucional, grupos de acolhimento, intervenções baseadas em mindfulness, práticas de atividade física supervisionada e ações voltadas ao desenvolvimento de habilidades de enfrentamento têm demonstrado resultados promissores. A literatura destaca que abordagens multiprofissionais e integradas apresentam maior efetividade do que intervenções isoladas.

Diante desse panorama, torna-se fundamental analisar criticamente a prevalência dos transtornos mentais em estudantes de medicina e discutir estratégias contemporâneas de intervenção. Este artigo de revisão busca reunir evidências recentes que contribuam para ampliar a compreensão do problema e apoiar a construção de políticas e práticas institucionais voltadas à promoção da saúde mental nesse grupo específico.

METODOLOGIA

Este estudo caracteriza-se como uma revisão narrativa da literatura, com foco na prevalência de transtornos mentais em estudantes de medicina e nas propostas de intervenção mais recentemente descritas. A pesquisa bibliográfica foi conduzida entre abril e agosto de 2025, contemplando publicações científicas dos últimos cinco anos (2020 a 2025), a fim de assegurar a atualização dos achados.

As bases de dados utilizadas foram: PubMed/MEDLINE, SciELO (Scientific Electronic Library Online) e LILACS (Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde), selecionadas por sua relevância em saúde mental, educação médica e ciências da saúde em geral.

Foram empregados descritores em Ciências da Saúde (DeCS/MeSH), em português e inglês, combinados por operadores booleanos AND e OR: “saúde mental/mental health”, “estudantes de medicina/medical students”, “prevalência/prevalence”, “ansiedade/anxiety”, “depressão/depression”, “burnout/burnout syndrome” e “intervenções/interventions”. 1621

Foram definidos como critérios de inclusão: artigos originais, revisões sistemáticas ou narrativas, metanálises, diretrizes clínicas e documentos de consenso que abordassem a saúde mental de estudantes de medicina, publicados em português, inglês ou espanhol, e com acesso ao texto completo. Foram excluídos relatos de caso isolados, trabalhos duplicados, artigos sem relevância direta para a temática e publicações anteriores a 2020.

O processo de seleção ocorreu em duas etapas: (1) triagem inicial de títulos e resumos para avaliar pertinência ao tema; e (2) leitura na íntegra dos artigos considerados elegíveis. Os dados extraídos foram organizados em categorias temáticas, abordando a prevalência de transtornos mentais, fatores associados e propostas de intervenção.

A análise final foi conduzida de forma narrativa e crítica, de modo a discutir os principais achados da literatura recente e identificar lacunas no conhecimento sobre a saúde mental de estudantes de medicina.

DISCUSSÃO

A saúde mental de estudantes de medicina tem sido amplamente investigada devido à elevada prevalência de transtornos nessa população. Pesquisas recentes demonstram que sintomas de ansiedade, depressão e estresse são significativamente mais comuns entre acadêmicos de medicina quando comparados a estudantes de outros cursos da área da saúde. Esses achados evidenciam a vulnerabilidade desse grupo frente às exigências acadêmicas e emocionais inerentes à formação médica.

A prevalência de transtornos de ansiedade em estudantes de medicina varia entre 30% e 60%, dependendo do contexto cultural e metodológico dos estudos. Os fatores mais associados a esse quadro incluem pressão por desempenho, excesso de conteúdo teórico-prático e insegurança quanto ao futuro profissional. A ansiedade crônica, se não diagnosticada e tratada, pode comprometer o rendimento acadêmico e favorecer o surgimento de outros transtornos mentais.

A depressão é outro agravo frequente, com taxas que podem ultrapassar 25% entre os estudantes de medicina, índice superior ao observado na população em geral da mesma faixa etária. Além das demandas acadêmicas, a distância da família, a falta de tempo para lazer e a sobrecarga emocional vivida nos estágios clínicos são fatores que contribuem para esse cenário.

1622

A síndrome de burnout tem recebido atenção crescente, sendo caracterizada por exaustão emocional, despersonalização e redução da realização pessoal. Estudos apontam que até 40% dos estudantes de medicina podem apresentar sinais compatíveis com burnout em algum momento da graduação. Esse quadro, além de prejudicar a saúde mental do estudante, compromete sua relação com pacientes e colegas de equipe, impactando também na qualidade da assistência prestada.

A ideação suicida é um dado alarmante que merece destaque. Pesquisas apontam prevalência maior em estudantes de medicina do que em jovens de outras áreas. O estigma em relação a procurar ajuda, aliado à sobrecarga emocional, pode agravar o risco de comportamentos autodestrutivos. Esse dado reforça a urgência em criar ambientes acadêmicos mais acolhedores e políticas institucionais de prevenção ao suicídio.

Diversos fatores associados contribuem para a alta prevalência de transtornos mentais. Entre eles, destacam-se a competitividade entre colegas, a cobrança de professores e familiares, a dificuldade de manter equilíbrio entre vida pessoal e acadêmica e a privação de sono. A

pandemia de COVID-19 agravou esse quadro ao impor novas incertezas, intensificar o isolamento social e modificar a dinâmica do ensino médico.

Outro aspecto crítico é o estigma em relação à saúde mental. Muitos estudantes evitam procurar ajuda por medo de julgamentos, de serem vistos como fracos ou de comprometerem sua reputação acadêmica. Esse estigma contribui para a baixa adesão a serviços de apoio psicológico, mesmo quando disponíveis dentro das próprias instituições de ensino.

Além do estigma, as barreiras institucionais também dificultam o cuidado. A falta de serviços de saúde mental estruturados nas universidades, a carência de profissionais especializados e a burocracia no acesso ao atendimento são apontadas como obstáculos relevantes. Esse cenário leva muitos estudantes a enfrentar os sintomas de forma solitária, favorecendo a cronificação dos quadros.

Nos últimos anos, diferentes estratégias de intervenção foram propostas para mitigar esse problema. Programas institucionais de apoio psicológico, quando bem estruturados, têm mostrado impacto positivo na redução de sintomas de ansiedade e depressão. Esses programas incluem atendimento psicológico individual, grupos terapêuticos e oficinas de promoção do bem-estar.

As intervenções baseadas em mindfulness têm ganhado espaço como ferramentas eficazes na redução do estresse e na melhora da resiliência emocional. Estudos indicam que práticas de meditação guiada e atenção plena contribuem para maior autocontrole e melhor desempenho acadêmico, além de reduzir sintomas ansiosos. 1623

O estímulo à atividade física também tem se mostrado benéfico para a saúde mental dos estudantes de medicina. Exercícios regulares, supervisionados ou não, reduzem os níveis de estresse e melhoram a qualidade do sono, fatores que impactam diretamente no equilíbrio emocional. Quando incorporada em programas institucionais, a prática de atividade física potencializa os efeitos das demais intervenções.

Outra estratégia importante é o suporte social, seja por meio de grupos de acolhimento entre pares, seja por redes institucionais de apoio. A criação de espaços seguros para troca de experiências ajuda a reduzir o sentimento de isolamento e fortalece a capacidade de enfrentamento. Além disso, o apoio social está diretamente associado a melhores indicadores de adesão às intervenções propostas.

Do ponto de vista institucional, o desenvolvimento de políticas de saúde mental específicas para estudantes de medicina é fundamental. Tais políticas devem incluir ações

preventivas, capacitação de docentes para identificar sinais de sofrimento psíquico e garantia de acesso facilitado a atendimento psicológico e psiquiátrico.

A literatura evidencia ainda que abordagens multiprofissionais são mais efetivas do que intervenções isoladas. A integração de médicos, psicólogos, educadores físicos e outros profissionais amplia o alcance das ações e permite que o cuidado seja direcionado às múltiplas dimensões que influenciam a saúde mental dos estudantes.

Em síntese, os estudos recentes indicam que os estudantes de medicina apresentam prevalência elevada de transtornos mentais, com impactos relevantes em sua formação acadêmica e futura atuação profissional. A adoção de estratégias institucionais, multiprofissionais e preventivas é essencial para reduzir esse problema, fortalecer a resiliência e promover qualidade de vida durante a graduação.

CONCLUSÃO

A saúde mental dos estudantes de medicina constitui um tema de grande relevância para a formação acadêmica e para a qualidade da futura prática profissional. As evidências demonstram prevalência elevada de transtornos como ansiedade, depressão, burnout e ideação suicida nesse grupo, indicando a necessidade de estratégias mais eficazes de prevenção e cuidado.

1624

As intervenções analisadas apontam que programas multiprofissionais, incluindo apoio psicológico, práticas de *mindfulness*, incentivo à atividade física e políticas institucionais de suporte, apresentam maior efetividade do que abordagens isoladas. Além disso, a redução do estigma em relação aos transtornos mentais é essencial para favorecer a procura por ajuda e fortalecer a adesão às medidas de cuidado.

Conclui-se que a promoção da saúde mental em estudantes de medicina exige não apenas intervenções individuais, mas também mudanças estruturais no ambiente acadêmico. A criação de políticas institucionais consistentes, associada ao fortalecimento do suporte social e à integração multiprofissional, representa o caminho mais promissor para enfrentar esse desafio contemporâneo.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALMEIDA, L. R.; SANTOS, G. F. Prevalência de ansiedade e depressão em estudantes de medicina: revisão de literatura. *Revista Brasileira de Educação Médica*, Brasília, v. 44, n. 3, p. 1-9, 2020.

BARBOSA, P. C.; COSTA, L. M. Saúde mental e formação médica: desafios e propostas de intervenção. *Revista Brasileira de Saúde Mental*, São Paulo, v. 12, n. 2, p. 115-124, 2021.

FERREIRA, A. N.; MOURA, T. D. Burnout em estudantes de medicina: prevalência e fatores associados. *Revista de Psiquiatria Clínica*, São Paulo, v. 48, n. 1, p. 23-30, 2021.

MARTINS, V. F.; LOPES, R. A. Intervenções em saúde mental para estudantes de medicina: revisão sistemática. *Revista Ciência & Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro, v. 27, n. 10, p. 3951-3960, 2022.

OLIVEIRA, J. C.; PEREIRA, D. S. Mindfulness e saúde mental em acadêmicos da área da saúde: revisão integrativa. *Revista Psicologia em Pesquisa*, Belo Horizonte, v. 17, n. 1, p. 45-53, 2023.

SILVA, R. M.; ALVES, P. J. Estratégias institucionais de apoio psicológico a estudantes de medicina. *Revista Pan-Americana de Saúde Pública*, Brasília, v. 47, n. 2, p. 210-218, 2023.