

SAÚDE MENTAL E A PREVALÊNCIA DA ANSIEDADE E DEPRESSÃO ENTRE ESTUDANTES DE MEDICINA

MENTAL HEALTH AND THE PREVALENCE OF ANXIETY AND DEPRESSION AMONG MEDICAL STUDENTS

SALUD MENTAL Y LA PREVALENCIA DE LA ANSIEDAD Y LA DEPRESIÓN ENTRE ESTUDIANTES DE MEDICINA

Juliana Santos Costa¹
Ricardo Oliveira Lomanto Barreto²
Amanda Santos Alves Freire³
Herbert Pina Silva Freire⁴

RESUMO: **Introdução:** A formação em medicina é reconhecida como um dos percursos acadêmicos mais desafiadores, caracterizada por intensa carga horária e contato precoce com situações de sofrimento humano. Esses fatores frequentemente afetam a saúde mental dos estudantes, tornando relevante a investigação sobre seu bem-estar psicológico. **Objetivo:** Realizar uma revisão de literatura sobre a saúde mental de estudantes de Medicina, com foco na prevalência da ansiedade e da depressão, identificando tendências, lacunas de conhecimento e possíveis fatores associados. **Materiais e métodos:** Este estudo se trata de uma revisão integrativa de literatura que reúne e avalia criticamente estudos sobre a saúde mental de estudantes do curso de medicina. O processo metodológico incluiu a definição da questão de pesquisa, a busca e seleção de estudos relevantes, a extração e análise dos dados, a síntese dos resultados e a elaboração das conclusões. A pesquisa bibliográfica será realizada em bases de dados reconhecidas, como PubMed, SciELO e Google Acadêmico. Os descritores utilizados foram: “saúde mental”, “estudantes de medicina”, “depressão” e “ansiedade”, aplicando-se o operador booleano “and” na realização das buscas. **Resultados e discussão:** Os estudos analisados demonstraram elevada ocorrência de sintomas de ansiedade e depressão entre estudantes de Medicina. Entre os principais fatores associados destacaram-se a sobrecarga acadêmica, pressão por desempenho, privação de sono e dificuldades na conciliação entre vida pessoal e acadêmica. Os achados reforçam a necessidade de maior atenção à saúde mental durante a formação médica. **Considerações finais:** A literatura evidencia que estudantes de Medicina apresentam importante vulnerabilidade ao desenvolvimento de ansiedade e depressão. Dessa forma, torna-se fundamental fortalecer estratégias institucionais de prevenção, acolhimento e acompanhamento psicológico, visando à promoção da saúde mental e da qualidade de vida desses estudantes.

1

Palavras-chave: Bem-estar. Acadêmicos de medicina. Esgotamento mental.

¹ Discente do curso de medicina na AFYA Faculdade de Ciências Médicas de Itabuna.

² Discente do curso de medicina na AFYA Faculdade Ciências Médicas de Itabuna.

³ Docente do curso de medicina na AFYA Faculdade de Ciências Médicas de Itabuna.

⁴ Docente do curso de medicina na AFYA Faculdade de Ciências Médicas de Itabuna.

ABSTRACT: Introduction: Medical education is recognized as one of the most challenging academic paths, characterized by an intense workload and early exposure to situations involving human suffering. These factors frequently affect students' mental health, making the investigation of their psychological well-being relevant. **Objective:** To conduct a literature review on the mental health of medical students, focusing on the prevalence of anxiety and depression, identifying trends, knowledge gaps, and possible associated factors. **Materials and methods:** This study is an integrative literature review that brings together and critically evaluates studies on the mental health of medical students. The methodological process included defining the research question, searching for and selecting relevant studies, extracting and analyzing data, synthesizing the results, and drawing conclusions. The literature search was conducted in recognized databases, including PubMed, SciELO, and Google Scholar. The descriptors used were "mental health," "medical students," "depression," and "anxiety," combined using the Boolean operator "AND." **Results and discussion:** The analyzed studies demonstrated a high occurrence of anxiety and depression symptoms among medical students. The main associated factors included academic overload, pressure to perform, sleep deprivation, and difficulties in balancing personal and academic life. These findings reinforce the need for greater attention to mental health throughout medical education. **Final considerations:** The literature indicates that medical students are particularly vulnerable to developing anxiety and depression. Therefore, strengthening institutional strategies for prevention, support, and psychological care is essential to promote students' mental health and quality of life.

Keywords: Well-being. Medical students. Mental exhaustion.

2

RESUMEN: Introducción: La formación médica es reconocida como uno de los recorridos académicos más desafiantes, caracterizado por una intensa carga horaria y el contacto temprano con situaciones de sufrimiento humano. Estos factores afectan con frecuencia la salud mental de los estudiantes, lo que hace relevante investigar su bienestar psicológico. **Objetivo:** Realizar una revisión de la literatura sobre la salud mental de los estudiantes de Medicina, con énfasis en la prevalencia de ansiedad y depresión, identificando tendencias, vacíos de conocimiento y posibles factores asociados. **Materiales y métodos:** Este estudio consiste en una revisión integrativa de la literatura que reúne y evalúa críticamente estudios sobre la salud mental de estudiantes de Medicina. El proceso metodológico incluyó la definición de la pregunta de investigación, la búsqueda y selección de estudios relevantes, la extracción y análisis de los datos, la síntesis de los resultados y la elaboración de las conclusiones. La búsqueda bibliográfica se realizó en bases de datos reconocidas, como PubMed, SciELO y Google Académico. Los descriptores utilizados fueron "salud mental", "estudiantes de medicina", "depresión" y "ansiedad", combinados mediante el operador booleano "AND". **Resultados y discusión:** Los estudios analizados demostraron una elevada presencia de síntomas de ansiedad y depresión entre los estudiantes de Medicina. Entre los principales factores asociados se destacaron la sobrecarga académica, la presión por el rendimiento, la privación del sueño y las dificultades para conciliar la vida personal y académica. Los hallazgos refuerzan la necesidad de prestar mayor atención a la salud mental durante la formación médica. **Consideraciones finales:** La literatura evidencia que los estudiantes

de Medicina presentan una importante vulnerabilidad al desarrollo de ansiedad y depresión. Por lo tanto, resulta fundamental fortalecer las estrategias institucionales de prevención, acogida y acompañamiento psicológico, con el objetivo de promover la salud mental y la calidad de vida de estos estudiantes.

Palabras clave: Bienestar. Ámbito académico médico. Agotamiento mental.

INTRODUÇÃO

A saúde mental constitui um dos principais pilares para o desenvolvimento humano, influenciando diretamente a qualidade de vida, as relações interpessoais, o desempenho acadêmico e a atuação profissional. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (2022), a saúde mental corresponde a um estado de bem-estar que permite ao indivíduo reconhecer suas capacidades, enfrentar as situações cotidianas, trabalhar de forma produtiva e contribuir para sua comunidade. Entretanto, nas últimas décadas, observa-se um aumento expressivo da ocorrência de transtornos mentais, especialmente ansiedade e depressão, entre universitários, cenário que se torna ainda mais preocupante quando analisado no contexto da formação médica.

O curso de Medicina é reconhecido por sua elevada carga horária, intenso volume de conteúdos, constante processo avaliativo e contato precoce com situações de sofrimento, dor, doença e morte. Somam-se a esses fatores a competitividade acadêmica, a elevada exigência por desempenho, a privação de sono, a redução do tempo destinado ao lazer e ao convívio social e as expectativas pessoais e familiares relacionadas ao exercício da profissão médica. Esse conjunto de fatores favorece um ambiente propício ao desenvolvimento de sofrimento psíquico, repercutindo negativamente na qualidade de vida e no desempenho dos estudantes (Costa *et al.*, 2020; Barbosa-Medeiros e Caldeira, 2021).

Além das exigências inerentes ao processo formativo, a própria construção social da medicina frequentemente associa a profissão a ideais de excelência, altruísmo, resistência emocional e dedicação integral ao paciente. Conforme discutem Conceição *et al.* (2019), fundamentados em Ward e Outram (2016), tais expectativas contribuem para a formação de uma cultura acadêmica marcada por elevada pressão psicológica, favorecendo o aparecimento de estresse crônico, esgotamento emocional, ansiedade, depressão e, em casos mais graves, ideação suicida. Esse contexto torna os estudantes de Medicina particularmente vulneráveis quando comparados à população geral e até mesmo a estudantes de outros cursos superiores.

Diversos estudos nacionais e internacionais demonstram que os índices de ansiedade, depressão e estresse entre estudantes de Medicina são significativamente superiores aos

observados em outros grupos universitários, refletindo um importante problema de saúde pública e de educação em saúde (Barbosa-Medeiros e Caldeira, 2021; Lima *et al.*, 2023). Além do impacto sobre o bem-estar individual, esses transtornos podem comprometer o rendimento acadêmico, dificultar o desenvolvimento de competências clínicas, reduzir a capacidade de tomada de decisão e influenciar negativamente a futura prática profissional, uma vez que a saúde mental dos médicos está diretamente relacionada à qualidade da assistência prestada aos pacientes (Cardoso *et al.*, 2022; Lourenço *et al.*, 2021).

Outro aspecto que agrava esse cenário refere-se à persistência do estigma relacionado aos transtornos mentais no ambiente médico. Muitos estudantes deixam de procurar acompanhamento psicológico ou psiquiátrico por receio de julgamentos, preconceitos ou possíveis repercussões em sua trajetória acadêmica e profissional (Oliveira *et al.*, 2021). Paralelamente, características frequentemente encontradas nesse grupo, como perfeccionismo, elevada autocrítica e altos níveis de autoexigência, potencializam a vulnerabilidade ao adoecimento psíquico, especialmente quando associadas a um ambiente competitivo e de constante cobrança (Silva *et al.*, 2022).

Embora a literatura apresente crescente produção científica sobre o tema, ainda existe a necessidade de integrar as evidências disponíveis acerca da prevalência da ansiedade e da depressão em estudantes de Medicina, bem como compreender de forma mais abrangente os fatores acadêmicos, pessoais e sociodemográficos envolvidos nesse processo. A sistematização dessas informações torna-se relevante não apenas para ampliar o conhecimento científico, mas também para subsidiar políticas institucionais voltadas à promoção da saúde mental, prevenção do adoecimento psíquico e fortalecimento de estratégias de acolhimento durante a graduação.

Diante desse contexto, o presente trabalho propõe realizar uma revisão da literatura nacional e internacional publicada entre os anos de 2015 e 2025 sobre a saúde mental de estudantes de Medicina, com foco na prevalência da ansiedade e da depressão. Busca-se identificar os principais fatores associados ao desenvolvimento desses transtornos, discutir seus impactos na formação médica e reunir evidências que possam contribuir para a implementação de estratégias institucionais e individuais capazes de promover uma formação acadêmica mais saudável, humanizada e sustentável.

MÉTODOS

O presente estudo se trata de uma revisão integrativa de literatura, com o objetivo de reunir e analisar criticamente as evidências disponíveis sobre a saúde mental de estudantes de medicina. Essa abordagem possibilita consolidar informações provenientes de diferentes pesquisas, com variados métodos, oferecendo uma compreensão ampla e fundamentada do tema.

O processo metodológico incluiu a definição da questão de pesquisa, a busca e seleção de estudos relevantes, a extração e análise dos dados, a síntese dos resultados e a elaboração das conclusões. A pesquisa bibliográfica será realizada em bases de dados reconhecidas, como PubMed, SciELO e Google Acadêmico. Os descritores utilizados serão: “*Mental Health*”, “*Medical Students*”, “*depression*” e “*anxiety*”, aplicando-se os operadores booleanos “AND” e “OR” na realização das buscas.

Além disso, foram incluídos artigos publicados entre 2019 e 2023, no idioma português ou inglês, com critérios de seleção baseados na relevância, originalidade e contribuição para o entendimento da saúde mental na graduação em medicina. Para cada estudo incluído, realizou-se a extração padronizada das seguintes informações: autor, ano de publicação, país de realização, delineamento metodológico, objetivo, tamanho da amostra, instrumentos utilizados para avaliação da saúde mental, principais resultados relacionados à prevalência de ansiedade e depressão, fatores associados e limitações metodológicas. Os dados foram organizados em matriz de extração elaborada pelos autores, permitindo a síntese comparativa das evidências.

5

Por se tratar de uma revisão de literatura que não envolve contato direto com seres humanos, não se faz necessária a submissão do estudo ao Comitê de Ética em Pesquisa.

Com isso, essa metodologia permite uma análise detalhada sobre a prevalência de transtornos mentais nessa população, considerando seus múltiplos fatores de risco. Espera-se que os resultados contribuam para o desenvolvimento de políticas e estratégias voltadas à melhoria da qualidade de vida e do bem-estar psicológico dos estudantes, favorecendo a formação de profissionais de saúde mentalmente mais preparados.

A seleção dos estudos seguirá critérios específicos de inclusão e exclusão. Serão considerados artigos publicados entre 2019 e 2025, disponíveis em português, que abordam a saúde mental de estudantes de medicina, incluindo fatores de risco, sintomas de ansiedade, depressão, burnout, estresse e qualidade de vida. Serão incluídos estudos originais, revisões integrativas, revisões sistemáticas e relatos de experiência com relevância científica para o tema, que apresentassem dados claros sobre prevalência, intervenções ou estratégias de prevenção. Serão excluídos materiais sem rigor científico, artigos em outros idiomas, pesquisas que não abordem

diretamente a saúde mental ou que foquem em estudantes de outras áreas da saúde sem segmentação para medicina, bem como resumos de eventos, editoriais e textos com dados incompletos.

RESULTADOS

A estratégia de busca foi realizada nas bases de dados PubMed, SciELO e Google Acadêmico, resultando inicialmente na identificação de 138 publicações, distribuídas entre 58 estudos na PubMed, 19 na SciELO e 61 no Google Acadêmico. Após a remoção de 28 registros duplicados, permaneceram 110 estudos para a etapa de triagem por meio da leitura dos títulos.

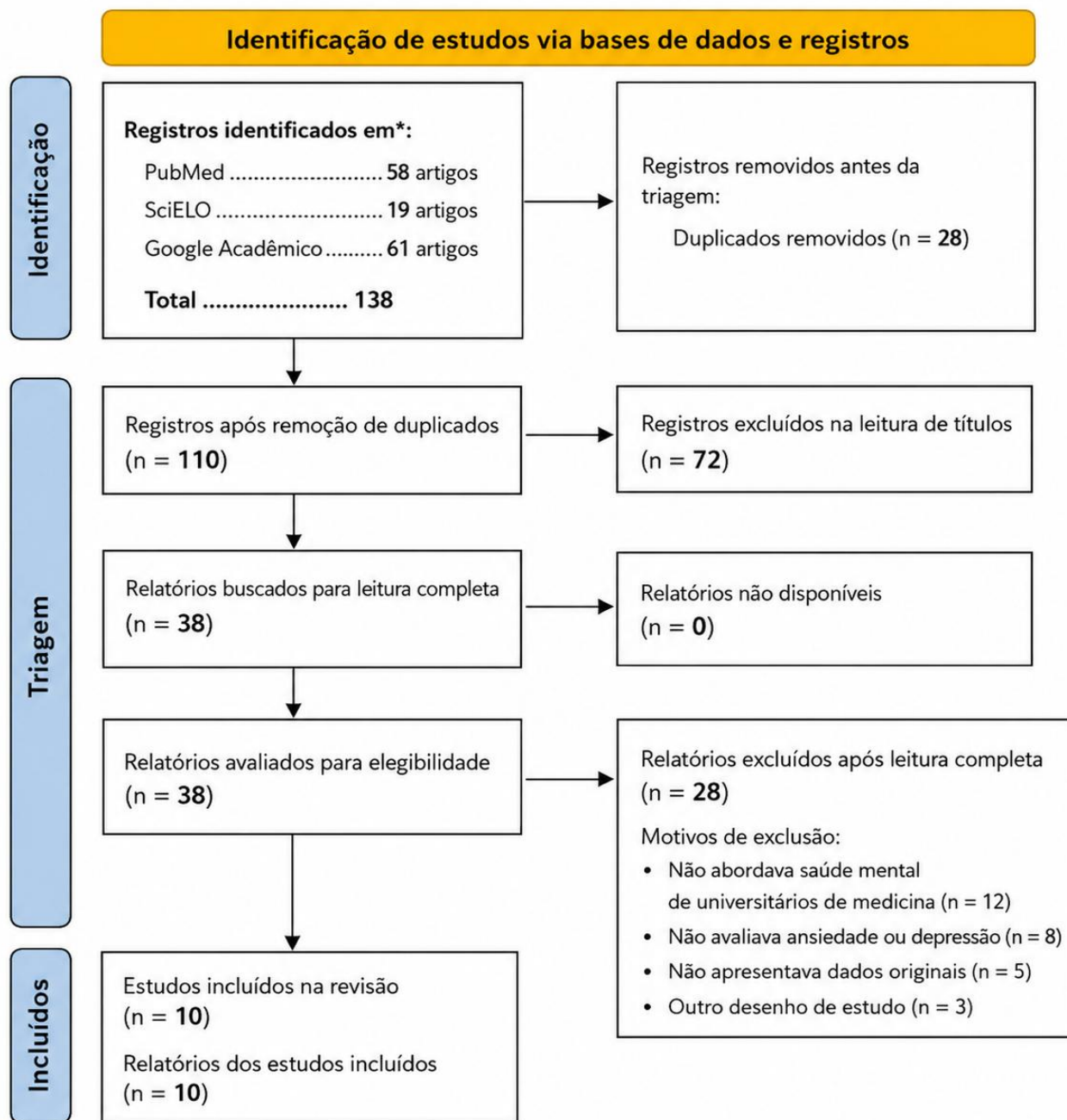
Na fase de triagem, 72 estudos foram excluídos por não atenderem aos critérios previamente estabelecidos, permanecendo 38 artigos para leitura na íntegra. Após a avaliação do texto completo, 18 estudos foram excluídos por não contemplarem adequadamente os objetivos da pesquisa ou por apresentarem critérios metodológicos incompatíveis com a proposta desta revisão. Ao final do processo de seleção, 10 artigos atenderam a todos os critérios de elegibilidade e foram incluídos na revisão integrativa. O processo de identificação, triagem, elegibilidade e inclusão dos estudos encontra-se representado na Figura 1, elaborada conforme as recomendações do *checklist* PRISMA 2020.

6

Os estudos incluídos foram publicados entre 2021 e 2023 e contemplaram pesquisas desenvolvidas em diferentes países, além de revisões que sintetizaram evidências provenientes de diferentes contextos. Predominaram estudos observacionais de delineamento transversal, complementados por revisões sistemáticas e metanálises. As publicações abordaram diferentes aspectos relacionados à saúde mental de estudantes de Medicina, com ênfase na prevalência de ansiedade e depressão e nos fatores associados ao sofrimento psíquico.

A caracterização detalhada dos estudos selecionados, incluindo autores, ano de publicação, país de realização, delineamento metodológico, população investigada e principais achados, é apresentada na Figura 1 e no Quadro 1.

Figura 1. Fluxograma de seleção de estudos



*Busca realizada em 28 de fevereiro de 2025.

Fonte: Adaptado de Page *et al.* (2021).

Quadro 1. Caracterização dos estudos incluídos na revisão integrativa

Autor (Ano)	País	Revista	Delineamento	Objetivo	Amostra
Sartorão Filho <i>et al.</i> (2021)	Brasil	<i>Journal of Medical Education and Curricular Development</i>	Estudo transversal	Avaliar sintomas de ansiedade e depressão em estudantes de Medicina durante a pandemia da COVID-19.	340 estudantes de Medicina de uma faculdade privada
Sacramento <i>et al.</i> (2021)	Brasil	<i>Revista Brasileira de Educação Médica</i>	Estudo transversal	Investigar a prevalência de ansiedade e depressão em estudantes de Medicina.	458 estudantes de Medicina, Salvador-BA
Halperin <i>et al.</i> (2021)	Estados Unidos	<i>Medical Science Educator</i>	Estudo transversal	Avaliar o impacto da pandemia sobre a saúde mental de estudantes de Medicina.	1.428 estudantes de 40 escolas médicas
Gupta <i>et al.</i> (2021)	Estados Unidos	<i>Academic Psychiatry</i>	Estudo transversal	Investigar sintomas de ansiedade e depressão em estudantes de Medicina, residentes e fellows.	Estudantes, residentes e fellows (subgrupo de Medicina analisado)
Arun <i>et al.</i> (2021)	Índia	<i>Indian Journal of Psychological Medicine</i>	Estudo transversal	Avaliar sintomas de depressão, ansiedade e estresse em estudantes de Medicina.	Estudantes de Medicina
Raja <i>et al.</i> (2022)	Paquistão	<i>Cureus</i>	Estudo transversal	Determinar a prevalência de depressão, ansiedade e estresse em estudantes de Medicina.	1.015 estudantes de Medicina e cursos paramédicos
Soares <i>et al.</i> (2022)	Brasil	<i>São Paulo Medical Journal</i>	Revisão sistemática e metanálise	Estimar a prevalência de transtornos mentais comuns em estudantes brasileiros de Medicina.	14 estudos/ 3.927 estudantes de Medicina
Valladares-Garrido <i>et al.</i> (2023)	Peru	<i>Frontiers in Psychiatry</i>	Estudo transversal analítico	Avaliar sintomas de depressão, ansiedade e estresse em estudantes de Medicina.	405 estudantes peruanos

AlHarthi <i>et al.</i> (2023)	Arábia Saudita	<i>Cureus</i>	Estudo transversal	Investigar a prevalência de depressão, ansiedade e estresse em estudantes de Medicina.	184 estudantes de Medicina da Sultan Qaboos University
Alsoghair <i>et al.</i> (2023)	Arábia Saudita	<i>Frontiers in Public Health</i>	Estudo transversal	Avaliar prevalência e fatores de risco para sintomas depressivos e ansiosos e possíveis efeitos da COVID-19	182 estudantes de Medicina: 87 do 1º ano e 95 do 5º ano

Fonte: Elaborado pelos autores, 2026.

A análise dos estudos apresentados no Quadro 1 evidencia um crescimento expressivo da produção científica sobre a saúde mental de estudantes de Medicina nos últimos anos, especialmente entre 2021 e 2023. Esse aumento coincide com o período de maior interesse da comunidade científica pelos impactos da pandemia de COVID-19 sobre o bem-estar psicológico da população universitária, embora parte dos estudos também tenha investigado fatores inerentes ao processo de formação médica, independentemente do contexto pandêmico.

Observou-se predominância de estudos com delineamento transversal, desenvolvidos em diferentes países, como Brasil, Estados Unidos, Índia, Peru, Paquistão e Arábia Saudita, além de revisões internacionais que sintetizaram evidências provenientes de diversos continentes. Essa distribuição geográfica demonstra que o sofrimento psíquico entre estudantes de Medicina não constitui um fenômeno restrito a uma determinada realidade sociocultural, mas representa um desafio recorrente em diferentes sistemas de ensino médico.

Em relação às características metodológicas, verificou-se que a maioria das pesquisas utilizou instrumentos psicométricos validados internacionalmente para rastreamento de sintomas ansiosos e depressivos. As escalas *Patient Health Questionnaire-9 (PHQ-9)*, *Generalized Anxiety Disorder-7 (GAD-7)*, *Depression Anxiety Stress Scale (DASS-21)* e *Hospital Anxiety and Depression Scale (HADS)* destacaram-se como as ferramentas mais empregadas. A utilização desses instrumentos favorece a padronização das avaliações e possibilita maior comparabilidade entre os resultados obtidos em diferentes populações e contextos acadêmicos.

10

Quanto aos principais achados, os estudos demonstraram elevada frequência de sintomas de ansiedade e depressão entre estudantes de Medicina, independentemente do país de realização ou do instrumento utilizado. Além disso, verificou-se recorrência de fatores associados ao sofrimento psíquico, destacando-se a elevada carga horária acadêmica, a privação do sono, a competitividade, a pressão por desempenho, as dificuldades financeiras, a redução das atividades de lazer e o contato precoce com situações de sofrimento e morte durante a formação médica. Embora a magnitude dessas associações varie entre os estudos, observa-se consistência na identificação desses fatores como elementos relacionados ao adoecimento mental dos estudantes.

Outro aspecto relevante identificado refere-se às limitações metodológicas das pesquisas analisadas. Predominaram estudos transversais e baseados em instrumentos de autorrelato, o que restringe o estabelecimento de relações causais entre os fatores investigados e os desfechos observados. Além disso, diversos estudos foram conduzidos em instituições únicas ou durante

períodos específicos, especialmente no contexto da pandemia de COVID-19, aspectos que podem limitar a generalização dos resultados para outras realidades acadêmicas.

De maneira geral, a caracterização metodológica dos estudos demonstra que a literatura disponível apresenta consistência quanto à identificação da ansiedade e da depressão como importantes problemas de saúde entre estudantes de Medicina. Esses achados fundamentam as análises apresentadas nos tópicos subsequentes, nos quais serão abordadas, de forma específica, a prevalência dos transtornos, os principais fatores associados ao adoecimento psíquico e as estratégias de prevenção e promoção da saúde mental descritas na literatura científica.

DISCUSSÃO

A formação médica é amplamente reconhecida na literatura como um período de elevada vulnerabilidade psicossocial. Conforme apontado na introdução deste trabalho é corroborado pela OMS em 2022, a saúde mental corresponde a um estado de bem-estar que possibilita ao indivíduo desenvolver suas capacidades, lidar com o estresse cotidiano e atuar de forma produtiva na sociedade. No entanto, as características intrínsecas ao curso de Medicina — como alta carga horária, contato precoce com dor, sofrimento e morte, além de intensa competitividade e privação de sono — tornam os estudantes um grupo de risco para o desenvolvimento de transtornos mentais comuns, especialmente ansiedade e depressão.

11

Os resultados esperados desta revisão integrativa vão ao encontro do que já se observa em estudos nacionais e internacionais. Espera-se identificar uma elevada prevalência de sintomas ansiosos e depressivos entre estudantes de Medicina, com variações conforme a fase do curso, o contexto sociocultural e os instrumentos de rastreo utilizados. Essa tendência já foi descrita previamente e reforça a hipótese de que o ambiente acadêmico médico funciona como um fator estressor crônico. A exaustão emocional decorrente da redução do tempo para lazer e convívio social, somada à pressão por desempenho, parece atuar como gatilho para o adoecimento psíquico nesse público.

Nota-se coerência dos fatos ao comparar com as literaturas. Revisões prévias também apontam que os primeiros anos e o internato são períodos de maior adoecimento, justamente pela adaptação ao curso e pelo contato direto com a prática clínica. O presente estudo alinha-se a essa compreensão ao destacar que o sofrimento humano, vivenciado precocemente, impacta diretamente o bem-estar psicológico do estudante. Dessa forma, os achados reforçam a

necessidade de se olhar para a formação médica não apenas sob a ótica técnica, mas também humana.

Principais implicações:

Os dados levantados implicam diretamente na necessidade de reformulação de estratégias institucionais de acolhimento. Se a prevalência é alta e está associada ao próprio processo formativo, cabe às instituições de ensino implementar políticas de promoção à saúde mental, como programas de tutoria, acesso a apoio psicológico e educação sobre autocuidado. Além disso, a identificação precoce de sinais de ansiedade e depressão pode prevenir agravos e evasão do curso.

Limitações do estudo:

Como limitação, destaca-se que por se tratar de uma revisão integrativa, este trabalho depende da qualidade metodológica dos estudos primários incluídos. Há também heterogeneidade entre os instrumentos de avaliação de ansiedade e depressão utilizados nas pesquisas, o que pode dificultar a comparação direta de prevalências. Outro ponto é a possível subnotificação, já que o estigma relacionado aos transtornos mentais pode levar o estudante a omitir sintomas. Por fim, a maioria dos estudos disponíveis é transversal, o que limita a análise de relação de causa e efeito entre a graduação e o adoecimento.

12

Sugestões para novas pesquisas:

Diante das lacunas identificadas, sugere-se a realização de estudos longitudinais que acompanhem os estudantes do ingresso à conclusão do curso, para avaliar a progressão dos sintomas. Também são necessárias pesquisas de intervenção, que testem a efetividade de programas de suporte psicológico dentro das faculdades de Medicina no Brasil. Por fim, estudos qualitativos que deem voz ao estudante podem aprofundar a compreensão dos fatores subjetivos envolvidos nesse processo.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir da revisão integrativa realizada, é possível concluir que a formação médica representa um fator de risco significativo para o desenvolvimento de transtornos mentais, com destaque para ansiedade e depressão entre estudantes de Medicina. Os achados esperados e

discutidos neste trabalho reforçam a literatura atual ao demonstrar que a elevada carga horária, a exposição precoce ao sofrimento humano, a competitividade e a privação de sono impactam diretamente o bem-estar psicológico desses acadêmicos.

Dessa forma, torna-se evidente que o adoecimento mental não deve ser compreendido apenas como uma questão individual, mas como consequência do próprio modelo de formação. As principais implicações apontam para a urgência de as instituições de ensino superior implementarem políticas institucionais de cuidado, que incluam acesso a apoio psicológico, programas de acolhimento e estratégias de promoção à saúde mental durante todo o curso médico.

Ressalta-se, contudo, as limitações inerentes ao desenho de revisão integrativa, como a heterogeneidade dos instrumentos de avaliação e a predominância de estudos transversais, que dificultam o estabelecimento de relação causal entre a graduação e o adoecimento psíquico.

Diante do exposto, recomenda-se a realização de novas pesquisas, especialmente estudos longitudinais e de intervenção, que acompanhem a trajetória do estudante e avaliem a efetividade de ações preventivas dentro das escolas médicas brasileiras. Somente com dados robustos e ações concretas será possível reduzir a prevalência desses transtornos e garantir uma formação médica mais humana e sustentável.

Conclui-se, portanto, que olhar para a saúde mental do estudante de Medicina é tão fundamental quanto formar tecnicamente o futuro profissional. Cuidar de quem cuida deve ser prioridade na educação médica contemporânea.

REFERÊNCIAS

- ALHARTHI, A. S.; ALZAABI, A.; AL HARTHI, M. S.; AL GHAFRI, T. S. Depression, anxiety, and stress among medical students during COVID-19 at Sultan Qaboos University in Oman. **Cureus**, v. 15, n. 9, e46211, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.7759/cureus.46211>. Acesso em: 22 ago. 2026.
- ARUN, P.; RAMAMURTHY, P.; THILAKAN, P. Indian medical students with depression, anxiety, and suicidal behavior: why do they not seek treatment? **Indian Journal of Psychological Medicine**, v. 44, n. 1, p. 10–16, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1177/0253717620982326>. Acesso em: 22 ago. 2026.
- BARBOSA-MEDEIROS, M. R.; CALDEIRA, A. P. Prevalence of depressive symptoms and associated factors among medical students: a systematic review and meta-analysis. **Revista da Associação Médica Brasileira**, 2021.

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://doi.org/10.1590/1981-5271v45.3-20190285>. Acesso em: 21 ago. 2025.

CONCEIÇÃO, L. S. et al. Saúde mental dos estudantes de medicina brasileiros: revisão sistemática da literatura. *Revista Brasileira de Educação Médica*, 2019.

CONCEIÇÃO, L. S.; BATISTA, C. B.; PEREIRA, B. S.; DAMASO, J.; CARNIELE, R. C.; PEREIRA, G. S. Saúde mental dos estudantes de medicina brasileiros: uma revisão sistemática da literatura. Avaliação: *Revista da Avaliação da Educação Superior*, v. 24, p. 3, 2019.

COSTA, D. S. et al. Sintomas de depressão, ansiedade e estresse em estudantes de medicina e estratégias institucionais de enfrentamento. *Revista Brasileira de Educação Médica*, v. 44, n. 1, e040, 2020.

COSTA, D. S. et al. Symptoms of anxiety and depression among medical students during the COVID-19 pandemic. *Revista Brasileira de Educação Médica*, 2020.

de; LUZ, F. N. S. Saúde mental na graduação de medicina: uma revisão de literatura.

Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0047-2085000000430>. Acesso em: 21 ago. 2025.

Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1981-5271v46.1-20210242.ING>. Acesso em: 21 ago. em: 21 ago. 2025.

FIGUEIREDO, B. C. P. de; HOLLAND, B. L. M.; VALERIANO, J. M.; FARIA, E. Y. V.

14

GUPTA, P.; ANUPAMA, B. K.; RAMAKRISHNA, K. Prevalence of depression and anxiety among medical students and house staff during the COVID-19 health-care crisis. *Academic Psychiatry*, v. 45, n. 5, p. 575–580, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1007/s40596-021-01454-7>. Acesso em: 22 ago. 2026.

HALPERIN, S. J.; HENDERSON, M. N.; PRENNER, S.; GRAUER, J. N. Prevalence of anxiety and depression among medical students during the Covid-19 pandemic: a cross-sectional study. *Journal of Medical Education and Curricular Development*, v. 8, 2382120521991150, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1177/2382120521991150>. Acesso em: 22 ago. 2026.

LIMA, J. K. A.; BARBOSA, L. A. O.; AVENA, K. de M.; BRITO, A. P. A. de. Impacto da pandemia de COVID-19 na prevalência de transtornos mentais comuns entre estudantes de medicina. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, v. 72, n. 4, p. 213–220, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0047-2085000000430>. Acesso em: 21 ago. 2025.

LIMA, L. S. et al. Mental health of medical students: associated factors and strategies for prevention. *Revista Brasileira de Educação Médica*, 2023.

LIN, Y. et al. Prevalence of anxiety and depression among medical students during the COVID-19 pandemic: a systematic review and meta-analysis. *BMC Psychology*, 2024.

LOURENÇO, B. S. et al. Mental health and quality of life among medical students: integrative review. **Revista Brasileira de Educação Médica**, 2021.

NETO, J. M.; DUARTE, F. G. da S.; MACEDO, P. T. C.; DAIKUARA, D. Y.; FIGUEIREDO, B. C. P. de; HOLLAND, B. L. M.; VALERIANO, J. M.; FARIA, E. Y. V. de; LUZ, F. N. S. Saúde mental na graduação de medicina: uma revisão de literatura. **Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences**, v. 7, p. 1247-1254, 2025.

OLIVEIRA, G. S. et al. Barriers to seeking mental health care among medical students. **BMC Medical Education**, 2021.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **Constitution of the World Health Organization**. Geneva: World Health Organization, 2021.

PAGE, M. J. et al. The PRISMA 2020 statement: an updated guideline for reporting systematic reviews. **BMJ**, v. 372, n. 71, 2021. DOI: 10.1136/bmj.n71.

RAJA, S.; BALASUBRAMANIAN, G.; JAMUNA RANI, R. Prevalence of depression, anxiety and stress among private medical college students in South India: a cross-sectional study. **Cureus**, v. 11, p. 373, 2022. Disponível em: https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_393_22. Acesso em: 22 ago. 2026.

SACRAMENTO, B. O.; ANJOS, T. L. dos; BARBOSA, A. G. L.; TAVARES, C. F.; DIAS, J. P. Sintomas de ansiedade e depressão entre estudantes de medicina: estudo de prevalência e fatores associados. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v. 45, n. 1, e021, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1981-5271v45.1-20200394>. Acesso em: 22 ago. 2026.

SARTORÃO FILHO, C. I.; RODRIGUES, W. C. de L. V.; CASTRO, R. B. de; MARÇAL, A. A.; PAVELQUEIRES, S.; TAKANO, L.; OLIVEIRA, W. L. de; SARTORÃO NETO, C. I. Moderate and severe symptoms of anxiety and depression are increased among female medical students during the COVID-19 pandemic. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 6, e34610615406, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.33448/rsd-v10i6.15406>. Acesso em: 22 ago. 2026.

SARTORÃO, A. L. V.; SARTORÃO-FILHO, C. I. Anxiety and Depression Disorders in Undergraduate Medical Students During the COVID-19 Pandemic: An Integrative Literature Review. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 21, n. 12, p. 1620, 2024. DOI: 10.3390/ijerph21121620.

SILVA, A. C. et al. Perfectionism, self-demand and psychological distress among medical students. **Medical Education Online**, 2022.

SOARES, S. J. B. et al. Common mental disorders among medical students: systematic review and meta-analysis of Brazilian studies. **São Paulo Medical Journal**, v. 140, n. 4, p. 615-622, 2022. DOI: 10.1590/1516-3180.2021.0851.R1.27012022.

VALLADARES-GARRIDO, M. J. et al. Depression, anxiety, and stress in medical students in Peru: a cross-sectional study. **Frontiers in Psychiatry**, v. 14, 1268872, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2023.1268872>. Acesso em: 22 ago. 2026.

WARD, S.; OUTRAM, S. Medicine: in need of culture change. **Internal Medicine Journal**, v. 46, n. 1, p. 112–116, 2016. Disponível em: <https://doi.org/10.1111/imj.12954>. Acesso em: 4 ago. 2025.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). **World Mental Health Report: Transforming Mental Health for All**. Geneva: WHO, 2022.