



SAÚDE MENTAL EM ESTUDANTES DE MEDICINA: DESAFIOS E ESTRATÉGIAS DE INTERVENÇÃO



<https://doi.org/10.56238/levv16n46-091>

Data de submissão: 27/02/2025

Data de publicação: 27/03/2025

Ana Flavia Moreira Fiorillo

Acadêmico de Medicina
Universidade Católica de Brasília
E-mail: anafmoreira@gmail.com

Ana Clara Mariano Rodrigues

Acadêmico de Medicina
Universidade Católica de Brasília
E-mail: anacmarianor@gmail.com

Melissa G. Carvalho

Acadêmico de Medicina
Universidade Católica de Brasília
E-mail: melgomescarvalho@gmail.com

Raquel R. F. Cunha

Acadêmico de Medicina
Universidade Católica de Brasília

Rafael R. Silva

Acadêmico de Medicina
Universidade Católica de Brasília
E-mail: rafa120536@gmail.com

Mauri Reis

Médico Psiquiatra, Professor e Orientador
Universidade Católica de Brasília
E-mail: mauri.reis@p.ucb.br

RESUMO

Explorando os desafios únicos enfrentados pelos estudantes de medicina durante sua formação acadêmica, este artigo busca aprofundar a compreensão da prevalência dos problemas de saúde mental, identificar fatores de risco e discutir estratégias de intervenção para promover um ambiente acadêmico mais saudável. Acadêmicos de medicina enfrentam maior risco de ansiedade, depressão, estresse e burnout, devido a pressões acadêmicas, competição intensa e falta de suporte. Estudos demonstram alta incidência desses problemas, exigindo intervenções urgentes. Demandas acadêmicas intensas, falta de equilíbrio entre vida pessoal e profissional, falta de suporte social e competição entre colegas são fatores de risco. O ambiente clínico também pode expor os alunos a situações emocionalmente difíceis. É crucial reduzir a carga de trabalho excessiva e promover o equilíbrio entre trabalho e vida pessoal. Destaca a urgência de ações por parte das instituições de ensino médico para promover um



ambiente acadêmico mais saudável e compassivo, visando não apenas o bem-estar dos alunos, mas também a qualidade do cuidado médico futuro.

Palavras-chave: Saúde Mental. Estudante de Medicina. Acadêmicos de Medicina. Ansiedade. Depressão.

1 INTRODUÇÃO

A saúde mental dos estudantes de medicina é um tópico de crescente preocupação, uma vez que estes futuros profissionais enfrentam uma série de desafios únicos ao longo de sua formação acadêmica. Desde a pressão acadêmica intensa até a exposição a situações emocionalmente exigentes, a jornada do estudante de medicina pode ser permeada por diversos obstáculos que afetam diretamente seu bem-estar psicológico. A educação médica é conhecida por ser extremamente estressante e desafiadora. Este artigo visa aprofundar a compreensão sobre a prevalência de problemas de saúde mental nesta população, identificar os fatores de risco associados e discutir estratégias de intervenção essenciais para promover um ambiente acadêmico mais saudável e sustentável para esses estudantes. Ao analisar criticamente esses aspectos, é possível desenvolver abordagens mais eficazes e compassivas para apoiar a saúde mental dos futuros profissionais de medicina (Barbosa-Medeiros; Caldeira; 2021).

2 METODOLOGIA

Foi realizada uma revisão integrativa de dados cuja pergunta norteadora utilizada foi: “Qual o impacto da saúde mental dos estudantes de medicina?” Artigo de revisão baseado em busca bibliográfica no banco de dados eletrônicos Medline (PubMed), SCIELO Brasil (Scientific Electronic Library

Online) e Google acadêmico, utilizando- se os termos Mental health; Medicine student; medical academics; Anxiety; Depression.

3 DISCUSSÃO

A alta prevalência de problemas de saúde mental entre os estudantes de Medicina, esses alunos enfrentam um risco significativamente maior de desenvolver transtornos como ansiedade, depressão, estresse e burnout quando comparados a universitários de outras áreas, exibindo também maior prevalência de depressão e distúrbios do sono (Dyrbye; Thomas; Shanafelt; 2006). A qualidade de vida entre estudantes de medicina também é pior em relação a de indivíduos da mesma faixa etária, de acordo com estudo longitudinal (Barbosa-Medeiros; Caldeira; 2021). Os fatores de risco incluem as demandas inerentes à formação médica, o estigma associado à busca de ajuda relacionada à saúde mental, fatores individuais de cada estudante e falta de suporte dentro do ambiente universitário conforme evidenciado no estudo integrativo (Ferreira; et.al; 2023) Portanto, abordamos a prevalência dos problemas de saúde mental, os fatores de risco e as possíveis intervenções entre estudantes de medicina, realizando uma revisão de artigos das principais bases de dados acadêmicas, como *PubMed*, *SciELO* e *Google Acadêmico*. Além disso, exploramos intervenções implementadas ou sugeridas,

demonstrando a importância de um ambiente de aprendizado saudável e compassivo, capaz de mitigar os riscos à saúde mental dos futuros profissionais da medicina.

3.1 PREVALÊNCIA DE PROBLEMAS DE SAÚDE MENTAL

Sobre a saúde mental dos estudantes de medicina destacam um risco consideravelmente maior de desenvolvimento de problemas psicológicos em comparação com a população em geral. A ansiedade, depressão, estresse e burnout são frequentemente citados como desafios comuns enfrentados por esses estudantes, refletindo as pressões únicas da formação médica. Fatores como a sobrecarga de estudos, uma cultura de competição intensa, expectativas elevadas e a falta de suporte social são identificados como contribuintes significativos para esses desafios emocionais.

Corroboraram achados anteriores o estudo transversal (Oliveira; et.al.; 2024) demonstrando uma alta incidência de sintomas relacionados à ansiedade, depressão e estresse em estudantes de medicina em diferentes contextos culturais. Surpreendentemente, uma proporção substancial desses estudantes já buscou ajuda profissional, com metade deles tendo realizado terapia ou consultado psiquiatras, e uma parcela significativa recebeu diagnóstico de transtorno mental, especialmente ansiedade e depressão. Tendência à depressão, exaustão emocional, descrença e sentimento de ineficácia profissional dos estudantes de medicina ao longo do curso. (Conceição; et al; 2019). Demonstra a urgência de estratégias eficazes de suporte à saúde mental dentro dos ambientes acadêmicos de medicina deva ser adotadas.

Altos níveis de descrença indicam um distanciamento nas relações interpessoais e uma baixa expectativa em relação ao futuro profissional. Quando combinados com elevados níveis de exaustão emocional, esses sinais correspondem à Síndrome de Burnout. Esta conclusão é problemática, uma vez que o esgotamento pode minar o profissionalismo, contribuir para erros médicos, levar à ideação e desgaste suicida e ser um factor de abuso de substâncias e dificuldades de relacionamento (Dyrbye; Thomas; Shanafelt; 2006). Embora essa síndrome não seja classificada como uma entidade nosológica, sua identificação em estudantes é extremamente relevante, pois está intimamente ligada ao ambiente em que ocorre. Isso destaca a importância de discutir como o contexto acadêmico pode ser um fator desencadeador de sofrimento psíquico de acordo com (Barbosa-Medeiros; Caldeira; 2021).

Para além dos transtornos mais conhecidos, como ansiedade e depressão, outros desafios de saúde mental, como distúrbios do sono, alimentação e o potencial uso prejudicial de álcool, também são prevalentes entre estudantes de medicina. Estes problemas não apenas persistem durante o curso, mas também podem influenciar negativamente a prática profissional no futuro (Oliveira; et.al.; 2024). Assim, torna-se imperativo que as instituições de ensino médico reconheçam e enfrentam proativamente esses desafios, implementando medidas preventivas e de apoio que visem criar um ambiente de aprendizado mais saudável e sustentável.

3.2 FATORES DE RISCO

Vários fatores de risco estão associados à saúde mental precária em estudantes de medicina, refletindo um panorama complexo de pressões e demandas inerentes à formação médica. Além das intensas exigências acadêmicas, que frequentemente incluem longas horas de estudo e preparação para exames rigorosos, os estudantes enfrentam desafios emocionais ao lidar com situações traumáticas durante estágios clínicos e a necessidade de manter um equilíbrio delicado entre vida pessoal e profissional (Dagnew; Andualem; Dagne 2020). A cultura em que os estudantes sentem que devem estar sempre disponíveis e funcionando no máximo de sua capacidade adiciona uma pressão adicional, levando muitos a negligenciar o autocuidado em prol do desempenho acadêmico.

Esses fatores de risco interagem de maneiras complexas e podem variar de acordo com o contexto individual de cada estudante (Dâmaso; et al;2019). Por exemplo, alguns estudantes podem enfrentar dificuldades financeiras ou desafios familiares adicionais, enquanto outros podem sentir o peso das expectativas culturais ou lidar com condições de saúde pré-existentes. Além disso, a falta de suporte social dentro do ambiente universitário e o estigma associado à busca de ajuda para questões de saúde mental podem criar um ambiente desfavorável para a divulgação e o tratamento precoce desses problemas (Benbassat, 2014).

Outro fator crítico é a competição intensa entre colegas, que pode levar a sentimentos de isolamento e rivalidade, em vez de camaradagem e apoio mútuo. A pressão para se destacar e a comparação constante com o desempenho dos pares podem exacerbar o estresse e a ansiedade, impactando negativamente a autoestima e a saúde mental (Barbosa-Medeiros; Caldeira; 2021). Além disso, o ambiente clínico muitas vezes expõe os estudantes a realidades duras, como sofrimento humano, morte e doenças graves, sem oferecer um suporte emocional adequado . A falta de preparação emocional e a escassez de treinamentos sobre resiliência e enfrentamento podem deixar os estudantes vulneráveis a condições como burnout, depressão e transtorno de estresse pós-traumático.

3.3 ESTRATÉGIAS DE INTERVENÇÃO

Diante do desafiador cenário enfrentado pelos estudantes de medicina em relação à saúde mental, é crucial adotar estratégias de intervenção abrangentes e eficazes (Imran; et al; 2015). Nesse sentido, abordagens holísticas e personalizadas são fundamentais para mitigar os riscos e promover um ambiente de aprendizado mais saudável e inclusivo.

Existem diversas estratégias disponíveis para promover a saúde mental dos estudantes de medicina (Imran; et al; 2015). Desde programas de educação sobre saúde mental até o acesso facilitado a serviços de aconselhamento e suporte psicológico, passando por programas de mindfulness e técnicas de relaxamento, todas essas abordagens eficazes podem ser implementadas.

Uma abordagem multifacetada pode incluir a criação de programas de apoio psicológico acessíveis e culturalmente sensíveis, que vão desde a oferta de aconselhamento individualizado até grupos de apoio para promover a resiliência e a autocompaixão (Oliveira; et.al.; 2024). Além disso, é fundamental integrar a educação sobre saúde mental no currículo acadêmico, fornecendo aos estudantes ferramentas para reconhecer e gerenciar o estresse, além de desenvolver habilidades de autocuidado e promover ambientes de aprendizado saudáveis.

Paralelamente, é essencial que as instituições de ensino médico adotem medidas para reduzir a carga de trabalho excessiva dos estudantes, promovam uma cultura de apoio entre os colegas e facilitem o acesso a recursos de saúde mental externos, como serviços de aconselhamento e psicoterapia. Essas intervenções visam não apenas mitigar os riscos associados à saúde mental precária, mas também promover um ambiente acadêmico mais inclusivo e compassivo, onde os estudantes se sintam apoiados em sua jornada rumo à prática médica (Barbosa-Medeiros; Caldeira; 2021). Além disso, é imprescindível promover uma cultura institucional que valorize o bem-estar dos estudantes, reduza o estigma associado ao cuidado da saúde mental e forneça recursos adequados para apoiar aqueles que estão lutando. Isso envolve a implementação de políticas que limitem a carga de trabalho excessiva, incentivem um ambiente de apoio entre os colegas e promovam a importância do equilíbrio entre trabalho e vida pessoal.

Essas medidas são essenciais para criar um ambiente acadêmico mais saudável e inclusivo, onde os estudantes se sintam encorajados a buscar ajuda quando necessário, sem medo de estigma ou discriminação (Ferreira; et al; 2023). Além disso, estimular a prática de atividades esportivas e de lazer, que em alguns estudos mostraram ser redutoras de estresse, também pode ser uma boa estratégia a ser considerada. interessante pontuar a importância de suporte psicológico, projetos esportivos, prática de mindfulness, além da reorganização curricular com os períodos livres durante a semana para o lazer trazidos pelo estudo observacional (Silva; Santos; Martini; 2022).

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A saúde mental dos estudantes de medicina é uma preocupação cada vez mais urgente, dada a prevalência alarmante de problemas psicológicos nessa população. Este artigo analisou a complexidade dos desafios enfrentados pelos estudantes de medicina, destacando a necessidade de intervenções eficazes e abrangentes para promover seu bem-estar emocional ao longo de sua formação acadêmica. A evidência apresentada demonstra que ansiedade, depressão, estresse e burnout são desafios significativos enfrentados pelos estudantes de medicina, influenciados por uma série de fatores de risco, incluindo pressão acadêmica intensa, falta de suporte social e estigma associado à busca de ajuda para questões de saúde mental conforme demonstrado na revisão integrativa (Ferreira; et al; 2023).

No entanto, também foram discutidas estratégias promissoras de intervenção. A abordagem multifacetada proposta inclui educação sobre saúde mental, acesso facilitado a serviços de aconselhamento e suporte psicológico, programas de mindfulness, estímulos a praticar atividades físicas e técnicas de relaxamento, bem como a promoção de uma cultura institucional que valorize o bem-estar dos estudantes (Barbosa-Medeiros; Caldeira; 2021). Após a análise dos estudos utilizados para este trabalho, concluiu-se que as faculdades de medicina precisam urgentemente revisar seus métodos de ensino.

É crucial que as instituições de ensino médico ajam proativamente para implementar essas estratégias, promovendo um ambiente acadêmico mais saudável, inclusivo e compassivo (Rosa, 2021). Isso não apenas ajudará a mitigar os riscos associados à saúde mental precária, mas também garantirá que os futuros profissionais de medicina estejam bem equipados para enfrentar os desafios emocionais da prática clínica. Em última análise, investir na saúde mental dos estudantes de medicina não é apenas uma questão de responsabilidade ética, mas também uma medida essencial para garantir a qualidade e a segurança do cuidado médico no futuro. Ao adotar uma abordagem humanizada e proativa, podemos criar um ambiente de aprendizado que não apenas prepara os estudantes para uma carreira bem-sucedida, que também os apoia em sua jornada pessoal e profissional.

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, 2021.

DYRBYE, L. N.; THOMAS, M. R.; SHANAFELT, T. D. Systematic Review of Depression, Anxiety, and Other Indicators of Psychological Distress Among U.S. and Canadian Medical Students. *Academic Medicine*, v. 81, n. 4, p. 354–373, abr. 2006.

FERREIRA, R. R. et al. A saúde mental dos estudantes de medicina: uma revisão integrativa. v. 12, n. 3, 3 mar. 2023.

OLIVEIRA, M.P.; et al. Prevalência de depressão entre estudantes de Medicina em universidade de Goiás. *REVISTA BRASILEIRA DE EDUCAÇÃO MÉDICA* | 48 (2) : e045, 2024

CONCEIÇÃO, L. DE S. et al. Saúde mental dos estudantes de medicina brasileiros: uma revisão sistemática da literatura. *Avaliação: Revista da Avaliação da Educação Superior (Campinas)*, v. 24, n. 3, p. 785–802, dez. 2019.

DAGNEW, B.; ANDUALEM, Z.; DAGNE, H. Excessive daytime sleepiness and its predictors among medical and health science students of University of Gondar, Northwest Ethiopia: institution-based cross-sectional study. *Health and Quality of Life Outcomes*, v. 18, n. 1, 5 set. 2020.

BENBASSAT, J. Changes in wellbeing and professional values among medical undergraduate students: a narrative review of the literature. *Advances in Health Sciences Education*, v. 19, n. 4, p. 597–610, 11 mar. 2014.

DÂMASO, J. G. B. et al. É muita pressão! Percepções sobre o desgaste mental entre estudantes de medicina. *Revista Brasileira de Orientação Profissional*, v. 20, n. 2, p. 29–41, 1 dez. 2019.

IMRAN, N. et al. Medical Students' Stress, Psychological Morbidity, and Coping Strategies: a Cross-Sectional Study from Pakistan. *Academic Psychiatry*, v. 40, n. 1, p. 92–96, 17 set. 2015.

SILVA, J. E. M. DA; SANTOS, J. A. F. DOS; MARTINI, M. B. A. Retrato da saúde mental dos estudantes de medicina e seu acesso aos centros de apoio. 9 fev. 2022.

ROSA C, NUNES E. dos S, ARMSTRONG A da C. Depressão entre estudantes de medicina no Brasil: uma revisão sistemática. *Estagiário J Educ H [Internet]*. 2021, 19 de janeiro :133-41.

LIMA, M. C. P.; DOMINGUES, M. DE S.; CERQUEIRA, A. T. DE A. R. Prevalência e fatores de risco para transtornos mentais comuns entre estudantes de medicina. *Revista de Saúde Pública*, v. 40, n. 6, p. 1035–1041, dez. 2006.

MACIEL, F. V. et al. Fatores associados à qualidade do sono de estudantes universitários. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 28, n. 4, p. 1187–1198, abr. 2023.