

**ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO À ANSIEDADE EM ESTUDANTES DE MEDICINA: UMA REVISÃO INTEGRATIVA**

**COPING STRATEGIES FOR ANXIETY IN MEDICAL STUDENTS: AN INTEGRATIVE REVIEW**

**ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO DE LA ANSIEDAD EN ESTUDIANTES DE MEDICINA: UNA REVISIÓN INTEGRADORA**

 <https://doi.org/10.56238/arev7n11-166>

**Data de submissão:** 14/10/2025

**Data de publicação:** 14/11/2025

**Carlos Adonai Chacon Vásquez**

Doutorando em Psicologia

Instituição: Universidade Federal do Amazonas

E-mail: adonaichaon@gmail.com

**Glendha Rillary Mota Araújo**

Graduanda em Medicina

Instituição: Afya Faculdade de Ciências Médicas de Manacapuru - AM

E-mail: glendharillary03@gmail.com

**João Paulo Cunha Lima**

Graduando em Medicina

Instituição: Afya Faculdade de Ciências Médicas de Manacapuru - AM

E-mail: cunha.paulo2511@gmail.com

**Maria Eduarda de Souza Santos**

Graduanda em Medicina

Instituição: Afya Faculdade de Ciências Médicas de Manacapuru - AM

E-mail: mariaedu201808@outlook.com

**Maria Tadiane da Costa Freitas**

Graduanda em Medicina

Instituição: Afya Faculdade de Ciências Médicas de Manacapuru - AM

E-mail: tadianefreitas25@gmail.com

**Marcelo Gama Viana**

Graduando em Medicina

Instituição: Afya Faculdade de Ciências Médicas de Manacapuru - AM

E-mail: marcelo011011011@gmail.com

**Kassey Waybelly Feitosa Ximenes**

Discente do curso de Medicina

Instituição: Afya Faculdade de Ciências Médicas de Manacapuru - AM

E-mail: Kasseyw44@gmail.com

## RESUMO

Objetivo: Apresentar as estratégias utilizadas para enfrentar a ansiedade em estudantes de medicina. Método: Revisão integrativa nas Medicine and the National Institutes Health (PUBMED), Literatura Latino-Americana em Ciências da Saúde (LILACS) e Scientific Electronic Library Online (SciELO). Na SCielo e BVS (LILACS), fora usado o mecanismo de busca avançada da plataforma, com a combinação dos termos-chave (estresse, ansiedade, medicina, estudantes de medicina, estratégias de enfrentamento), cognatos e uso de operadores booleanos. Na base de dados PubMed ® utilizou-se o Medical Subject Headings (MeSH) associados “Anxiety” OR “Anxiety Disorders”[Mesh] OR “Occupational Stress”[Mesh] AND “Medicine” [Mesh] AND “Students” [Mesh] OR “Students, Medical” [Mesh] OR “Education, Medical, Undergraduate” [Mesh]) AND “coping strategies” [Mesh]. Resultados: no total foram encontrados 1478 artigos, em seguida aplicou-se os critérios de inclusão e exclusão, resultando em 1460 publicações. Após leitura feita na integra foram incluídos 18 artigos. Conclusões: Os dados mostram que a adoção de estratégias de enfrentamento são fundamentais para mitigar os efeitos negativos da ansiedade. E isso, envolve intervenções institucionais com a criação de programas voltados à promoção da saúde mental, práticas de mindfulness, exercícios físicos, apoio psicológico acessível e reestruturação curricular com tempo destinado ao lazer e à socialização. Além disso, a implementação de estratégias de coping e expressões artísticas, bem como um ambiente acadêmico acolhedor e menos competitivo, auxiliam na redução do estresse e para o fortalecimento do bem-estar emocional.

**Palavras-chave:** Ansiedade. Estudantes de Medicina. Saúde Mental. Estratégias de Enfrentamento. Mindfulness.

## ABSTRACT

Objective: To present the strategies used to cope with anxiety in medical students. Method: Integrative review in the Medicines and the National Institutes of Health (PUBMED), Latin American Literature in Health Sciences (LILACS) and Scientific Electronic Library Online (SciELO). In SciELO and BVS (LILACS), the platform's advanced search mechanism was used, combining the keywords (stress, anxiety, medicine, medical students, coping strategies), cognates and the use of Boolean operators. In the PubMed® database, Medical Subject Headings (MeSH) were used associated with “Anxiety” OR “Anxiety Disorders”[Mesh] OR “Occupational Stress”[Mesh] AND “Medicine”[Mesh] AND “Students”[Mesh] OR “Students, Medical”[Mesh] OR “Education, Medical, Undergraduate”[Mesh]) AND “coping strategies”[Mesh]. Results: A total of 1478 articles were found, and inclusion and exclusion criteria were applied, resulting in 1460 publications. After full-text reading, 18 articles were included. Conclusions: The data show that adopting coping strategies is fundamental to mitigating the negative effects of anxiety. This involves institutional interventions with the creation of programs focused on promoting mental health, mindfulness practices, physical exercise, accessible psychological support, and curricular restructuring with time dedicated to leisure and socialization. Furthermore, the implementation of coping strategies and artistic expression, as well as a welcoming and less competitive academic environment, help reduce stress and strengthen emotional well-being.

**Keywords:** Anxiety. Medical Students. Mental Health. Coping Strategies. Mindfulness.

## RESUMEN

Objetivo: Presentar las estrategias utilizadas para afrontar la ansiedad en estudiantes de medicina. Método: Revisión integrativa en PubMed, LILACS y SciELO. En SciELO y LILACS, se utilizó la búsqueda avanzada de la plataforma, combinando las palabras clave (estrés, ansiedad, medicina, estudiantes de medicina, estrategias de afrontamiento), cognados y operadores booleanos. En PubMed, se utilizaron los términos MeSH asociados con «Ansiedad» O «Trastornos de ansiedad»

[MeSH] O «Estrés laboral» [MeSH] Y «Medicina» [MeSH] Y «Estudiantes» [MeSH] O «Estudiantes de medicina» [MeSH] O «Educación médica de pregrado» [MeSH] Y «estrategias de afrontamiento» [MeSH]. Resultados: Se encontraron 1478 artículos. Tras aplicar los criterios de inclusión y exclusión, se seleccionaron 1460 publicaciones. Después de la lectura completa del texto, se incluyeron 18 artículos. Conclusiones: Los datos muestran que la adopción de estrategias de afrontamiento es fundamental para mitigar los efectos negativos de la ansiedad. Esto implica intervenciones institucionales con la creación de programas centrados en la promoción de la salud mental, prácticas de atención plena, ejercicio físico, apoyo psicológico accesible y la reestructuración curricular con tiempo dedicado al ocio y la socialización. Además, la implementación de estrategias de afrontamiento y la expresión artística, así como un entorno académico acogedor y menos competitivo, contribuyen a reducir el estrés y fortalecer el bienestar emocional.

**Palabras clave:** Ansiedad. Estudiantes de Medicina. Salud Mental. Estrategias de Afrontamiento. Atención Plena.

## 1 INTRODUÇÃO

A ansiedade é uma resposta adaptativa do organismo diante de situações percebidas como ameaçadoras ou desafiadoras, envolvendo alterações fisiológicas, cognitivas e comportamentais (AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION, 2022). No entanto, quando intensificada ou contínua, pode se tornar prejudicial, impactando negativamente a saúde mental e o desempenho acadêmico. Entre estudantes, universitários, a ansiedade tem se mostrado um problema prevalente, especialmente em cursos de elevada carga horária, exigência cognitiva e exposição a situações estressantes, como é o caso da graduação em Medicina (ROSENSTEIN *et al.*, 2016).

A formação médica por sua complexidade exige do estudante uma dedicação maior o que influencia no desgaste emocional, cognitiva e físico. Desde o início da graduação, os estudantes de medicina são expostos a um ambiente competitivo, à alta cobrança por desempenho e a situações estressantes relacionadas ao contato precoce com o sofrimento humano, fatores que podem desencadear ou intensificar quadros de ansiedade (PUTHRAN *et al.*, 2016; ROTENSTEIN *et al.*, 2016).

Estudantes de medicina estão particularmente vulneráveis a altos níveis de ansiedade devido à sobrecarga de conteúdo, pressão por desempenho, contato precoce com sofrimento e morte, competitividade e, frequentemente, privação de sono (Quek *et al.*, 2019), o que pode causar grande impacto no bem-estar e na formação profissional.

Estudos recentes têm apontado que estudantes de Medicina apresentam níveis elevados de ansiedade já nos primeiros períodos do curso (COSTA *et al.*, 2020; SHAW *et al.*, 2025). A American Psychiatric Association (2014) define a ansiedade como um transtorno caracterizado por sintomas como preocupação excessiva, inquietação, fadiga e dificuldade de concentração, podendo comprometer o rendimento acadêmico, as relações interpessoais e a saúde mental do estudante.

A ansiedade se apresenta como uma reação às pressões impostas pela complexidade do curso. Sendo uma resposta adaptativa a situações de estresse, mas pode se tornar patológica quando desproporcional ao estímulo, afetando o bem-estar psicológico e o desempenho acadêmico dos indivíduos (AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION, 2014).

A formação médica traz como característica uma elevada carga de exigências acadêmicas, emocionais e sociais, que colocam os estudantes em constante situação de pressão, que pode comprometer não apenas seu desempenho acadêmico, mas também sua saúde mental, qualidade de vida e relações interpessoais. Segundo Pacheco et al. (2017), no contexto da formação médica, fatores como carga horária intensa, alto nível de exigência, competitividade interna e pressão por desempenho contribuem significativamente para o aumento dos níveis de ansiedade. Diante disso,

torna-se relevante investigar: Que medidas têm sido adotadas e quais se mostram eficazes para o enfrentamento da ansiedade em estudantes de medicina?

Em estudantes de medicina a alta exaustão emocional está correlacionada com alta morbidade psiquiátrica, sendo importante a prevenção e alívio dos sintomas. Um estudo mostrou que existem estratégias como intervenções cognitivas, comportamentais e de mindfulness para a redução dos sintomas de ansiedade (REGEHR; GLANCY; PITTS, 2013). Wang *et al.* (2024), em seu estudo observou que a intervenções de mindfulness se mostra eficaz para reduzir os sintomas de burnout em estudantes de medicina.

Neste sentido, o estudo justifica-se, pois segundo a ótica acadêmica, contribui para ampliar o corpo de conhecimento científico e apoiar a formulação de práticas baseadas em evidências, sobre estratégias que contribuem para o enfrentamento da ansiedade. Do ponto de vista social, a compreensão de como a ansiedade pode ser manejada de forma efetiva, possibilita a implementação de estratégias que contribua para a qualidade de vida dos estudantes de medicina e reduza o risco de adoecimento psíquico. Dessa forma, o propósito deste trabalho consiste em investigar através de uma revisão integrativa da literatura as estratégias de enfrentamento à ansiedade em estudantes de medicina, abordando as principais revisões bibliográficas sobre o assunto

## **2 OBJETIVOS**

### **2.1 OBJETIVO GERAL**

Apresentar as estratégias utilizadas para enfrentar a ansiedade em estudantes de medicina.

### **2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Identificar as diferentes estratégias de enfrentamento à ansiedade em estudantes de medicina;
- Identificar as estratégias mais frequentes utilizadas;
- Descrever os dados sobre a eficácia e principais desfechos das estratégias aplicadas segundo a literatura.

## **3 REFERENCIAL TEÓRICO**

### **3.1 ANSIEDADE: CONCEITOS E FATORES ASSOCIADOS**

A American Psychiatric Association (2014), definiu ansiedade como uma resposta natural do organismo a situações percebidas como ameaçadoras ou desafiadoras. Em níveis moderados, pode ser considerada funcional, pois prepara o indivíduo para lidar com adversidades. No entanto, quando

intensa, frequente e desproporcional aos estímulos, a ansiedade pode se tornar patológica, interferindo nas atividades cotidianas, no desempenho acadêmico e nas relações interpessoais.

A ansiedade é um estado emocional caracterizado por sentimentos de apreensão, tensão, medo ou preocupação diante de situações percebidas como ameaçadoras. Embora seja uma reação adaptativa do organismo frente ao estresse, quando seus sintomas se tornam intensos, persistentes e desproporcionais ao estímulo, a ansiedade pode configurar um transtorno psicológico com impacto significativo na saúde mental e funcionalidade do indivíduo (AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION, 2014; CRASKE et al., 2017).

Conforme Zhang et al. (2020), os sintomas da ansiedade podem ser agrupados em três dimensões principais: físicos, cognitivos e comportamentais. Os sintomas físicos mais comuns incluem taquicardia, sudorese, tremores, tontura, sensação de falta de ar, tensão muscular e distúrbios gastrointestinais. Tais manifestações resultam da ativação do sistema nervoso autônomo, mais especificamente da resposta simpática de “luta ou fuga”.

Nos sintomas cognitivos estão os pensamentos catastróficos, preocupação excessiva, antecipação de perigos, dificuldade de concentração e sensação de descontrole. Esses pensamentos tendem a ser automáticos e recorrentes, interferindo na tomada de decisão e no desempenho em atividades cotidianas, especialmente em contextos acadêmicos ou laborais (BECK, 2005).

Ainda, indivíduos ansiosos podem apresentar esquiva de situações temidas, hiperatividade motora, compulsões, insônia e aumento do uso de substâncias como álcool e medicamentos sedativos. A esquiva, em particular, é um fator que contribui para a manutenção da ansiedade, pois impede a exposição gradual a estímulos temidos e a consequente dessensibilização (KROENKE et al., 2020).

Diversos fatores estão associados ao desenvolvimento e à manutenção da ansiedade, entre eles os fatores biológicos, psicológicos e ambientais. A hereditariedade e o funcionamento neuroquímico do cérebro influenciam a predisposição à ansiedade (Felipe et al., 2021). No aspecto psicológico, traços como o perfeccionismo, baixa autoestima e padrões disfuncionais de pensamento também contribuem significativamente para o quadro ansioso (BECK, 2013).

Já os fatores ambientais incluem experiências de vida estressantes, pressão social, demandas acadêmicas excessivas e ausência de redes de apoio. Existem diversos eventos estressores inerentes à formação médica, que podem contribuir para o estresse dos estudantes, entre os quais estão a carga horária intensa e extensa, dificuldades em conciliar vida pessoal e acadêmica, competitividade entre os estudantes, privação do sono, realização de exame físico em pacientes e medo de adquirir doenças e de cometer erros (GUIMARÃES, 2007).

O estudo de Barros et al. (2022), com 274 estudantes de Medicina em instituição brasileira revelou que estudantes de medicina tem maior risco de desenvolver sintomas de depressão, ansiedade e/ou estresse. Um estudo realizado com 656 estudantes de Medicina do Brasil demonstrou uma prevalência de Transtornos Mentais Comuns (TMC) de 62,8%, similar ao resultado encontrado neste estudo, e as principais associações ao risco de TMC foram do sexo feminino, estar nos dois primeiros anos do curso, má adaptação ao ensino remoto, dificuldade de concentração, preocupação com o tempo de formação e ter um diagnóstico prévio de transtorno mental (TEIXEIRA et al., 2021).

Além disso, existem evidências da associação entre sintomas de ansiedade e outras condições clínicas, como depressão, insônia e transtorno de estresse pós-traumático. Essa comorbidade torna o diagnóstico mais complicado e destaca a importância de uma avaliação contínua e multidimensional da saúde mental (KROENKE et al., 2020). Um estudo transversal conduzido em 22 faculdades na província de Guangdong, China, envolvendo 381.152 estudantes mostrou problemas de saúde mental entre estudantes universitários chineses com características de somatização dentro da rede de comorbidade depressão-ansiedade-insônia. Com o tempo, os sintomas de ansiedade pareceram se tornar mais proeminentes (LI et al., 2024).

### 3.2 ANSIEDADE E FATORES DE ADOECIMENTO EM ESTUDANTES DE MEDICINA

No contexto universitário, em cursos altamente exigentes, como Medicina, a ansiedade tem se mostrado recorrente nos estudantes. Estudos indicam que a sobrecarga de conteúdo, a competitividade, o contato precoce com o sofrimento humano e a constante pressão por desempenho podem ser gatilhos para o desenvolvimento de sintomas ansiosos (DYRBYE et al., 2006).

As altas exigências acadêmicas, os prazos apertados para a entrega de trabalhos, as avaliações frequentes e a competitividade em diversos cursos são alguns dos principais fatores de risco relacionados à ansiedade entre os estudantes universitários. No estudo de Costa et al. (2019), as demandas acadêmicas, como o acúmulo de atividades, prazos restritos e expectativas de excelência, somadas à insegurança quanto ao futuro profissional, elevam os níveis de estresse e podem levar a estados de ansiedade contínuos. Além disso, a necessidade de conciliar os estudos com outras obrigações, como trabalho e compromissos familiares, impacta diretamente a saúde mental dos jovens adultos. Muitos estudantes precisam sustentar e, em alguns casos, auxiliar financeiramente a família, o que adiciona um nível adicional de responsabilidade e, consequentemente, de estresse (BARBOSA et al., 2020; COELHO, 2024).

Com isso, conciliar a vida acadêmica com a vida profissional constitui um desafio cada vez maior para os jovens adultos, sobretudo para aqueles que precisam equilibrar suas responsabilidades

com as de estudo e emprego. Essas circunstâncias geram sobrecarga emocional, o que contribui para o desenvolvimento de quadros de ansiedade. Ademais, a pressão social e familiar para ter sucesso acadêmico e profissional aumenta os sentimentos de insegurança, medo de fracassar e baixa autoestima.

Uma pesquisa realizada com estudantes identificou os fatores de risco para o desencadeamento da ansiedade e/ou outros problemas de internalização e afetividade negativa, como a depressão, identificou também fatores do histórico familiar que se caracterizam como preditores de problemas de internalização. As atividades acadêmicas são comparáveis a funções de trabalho, levando em conta que os alunos universitários são, em certa medida, trabalhadores. Esses pertencem a uma organização na qual executam atividades que demandam seus esforços com metas a serem alcançadas, incluindo a produção de conhecimento, a evolução de habilidades de importância pessoal e social, possuindo seus rendimentos regularmente avaliados por professores, equiparando-os a um orientador de trabalho (SILVA et al., 2018).

A fim de cursar a universidade, muitos estudantes se mudam para outra cidade ou estado, o que pode resultar em solidão, isolamento social e problemas de adaptação ao novo local. A ausência de redes de apoio consistentes, como família e amigos, aumentam o risco de desenvolver transtornos de ansiedade (COELHO, 2024) e a carência de programas efetivos para o cuidado em saúde mental torna o ambiente mais hostil (Fragelli; Fragelli, 2021).

Dessa forma, torna-se fundamental reconhecer os fatores condicionantes e desencadeantes da ansiedade em estudantes de medicina. Para construir estratégias, intervenções preventivas e terapêuticas em ambientes acadêmicos torna-se essencial oferecer apoio psicológico, promover a saúde mental e garantir espaços de escuta e acolhimento.

### 3.3 MEDIDAS DE ENFRENTAMENTO DA ANSIEDADE

Tendo em vista o enfrentamento da ansiedade em estudantes, as estratégias utilizadas seriam aquelas voltadas para preservação da saúde mental. A literatura aponta que a promoção da saúde mental engloba intervenções voltadas tanto para a redução de riscos como para o fortalecimento de fatores protetores. No ambiente universitário, tais medidas incluem o apoio psicossocial, a criação de ambientes acadêmicos saudáveis, o estímulo à autorregulação emocional e a redução do estigma relacionado à busca por ajuda psicológica (WHO, 2022; LIMA et al., 2022).

O estudo de Charles (2015), mostrou que estratégias de enfrentamento da ansiedade podem estar voltadas aos fatores protetores, como a espiritualidade, a qual, relacionada ou não à religiosidade, pode atuar na promoção e na preservação da saúde dos estudantes universitários. Além

disso, conforme Drouin et al. (2018), o apoio social pode ser também um fator protetor para aqueles que enfrentam problemas psicológicos como solidão, depressão e/ou ansiedade, podendo também ajudá-los a se adaptarem à vida universitária.

No que se refere aos programas de aconselhamento psicológico individual, oferecidos de forma gratuita nas universidades, Costa et al. (2020) destacou que têm se mostrado eficazes na redução de sintomas de ansiedade e depressão em estudantes de Medicina. Ademais, a implementação de grupos de apoio e rodas de conversa, facilitadas por psicólogos, também tem demonstrado potencial na promoção do acolhimento emocional, da escuta ativa e do fortalecimento da empatia entre pares (OLIVEIRA et al., 2021).

Galante et al. (2018), para prevenção da ansiedade, a meditação, yoga, prática regular de atividade física e oficinas de manejo do estresse, são apontadas como estratégias preventivas importantes. E ainda intervenções baseadas em *mindfulness*, têm apresentado resultados positivos na redução do esgotamento e na melhoria da qualidade de vida dos estudantes (SIMONSSON et al., 2021). O estudo de Silva et al. (2021) destaca que as atividades de auriculoterapia são estratégias importantes para prevenir e reduzir ansiedade. Sendo essa prática incorporada em contextos acadêmicos e de saúde como um recurso complementar, para minimizar os sintomas ansiosos e melhorar a qualidade de vida dos estudantes.

Moutinho et al. (2017), faz menção a revisão curricular e pedagógica dos cursos de Medicina, devido cargas horárias excessivas, avaliações punitivas e falta de pausas são fatores que contribuem para o adoecimento mental dos estudantes. Com isso, estudos vem enfatizando a importância da adoção de práticas pedagógicas mais humanizadas, com maior flexibilidade, valorização do bem-estar e construção coletiva dos processos formativos, é uma medida estrutural essencial para a prevenção de sofrimento psíquico em universitários. E que as intervenções para seu enfrentamento, sejam elas de promoção à saúde mental, de avaliação e monitoramento ou de tratamento, devem ser prioritariamente adotadas pelas instituições escolares em parceria com os serviços de saúde extramuros (RODRIGUES; BARBOSA; TONETE, 2022).

Um estudo de Silva et al. (2018), destacou o suporte online de ajuda para a saúde mental. Esses programas bastante comuns em outros países, como nos Estados Unidos, que aparentemente dispõem de tal serviço de maneira generalizada em suas instituições de ensino. Onde no Brasil ainda parece carecer de políticas públicas específicas para o acolhimento dos problemas de saúde mental de seus estudantes.

Ainda, o fortalecimento de políticas institucionais de acolhimento e de acompanhamento psicológico também é destacado como uma medida estruturante de promoção da saúde mental.

Programas institucionais como o Programa de Apoio Psicopedagógico ao Estudante (PAPE), adotados em várias universidades brasileiras, têm buscado integrar ações de saúde mental com o desempenho acadêmico, ajudando estudantes a lidarem com os desafios emocionais da graduação (FARIAS et al., 2023).

## 4 MÉTODO

### 4.1 TIPO DE ESTUDO

Este trabalho adota a abordagem de revisão integrativa da literatura, que consiste em reunir e avaliar estudos disponíveis, identificando padrões, lacunas ou direções para futuras investigações, oferecendo assim suporte à prática baseada em evidência.

O processo de elaboração da revisão seguiu as etapas: 1) Definição do tema e da questão de pesquisa; 2) Seleção dos critérios de inclusão e exclusão; 3) Identificação dos estudos pré-selecionados e selecionados; 4) Categorização das pesquisas; 5) Análise e interpretação dos resultados; 6) Apresentação da revisão/síntese do conhecimento.

Foi delimitada a seguinte questão de pesquisa: que medidas têm sido adotadas e quais se mostram eficazes para o enfrentamento da ansiedade em estudantes de medicina?

### 4.2 BASES DE DADOS

Para obter os resultados foi realizada a busca nas seguintes bases de dados: Medicine and the National Institutes Health (PUBMED), por reunir estudos internacionais de relevância para a saúde, Literatura Latino-Americana em Ciências da Saúde (LILACS) através da Biblioteca Virtual em Saúde e Scientific Electronic Library Online (SciELO), que concentram estudos do contexto latino-americano de relevância, incluindo os publicados na língua portuguesa.

Nas plataformas SciELO e BVS (LILACS), empregou-se o mecanismo de busca avançada, com o operador booleano "AND", utilizando descritores padronizados (Decks): estresse, ansiedade, medicina, estudantes de medicina, estratégias de enfrentamento, no idioma português. Já na base de dados PubMed® recorreu-se ao vocabulário estruturado Medical Subject Headings (MeSH), que padroniza descritores em saúde com a seguinte combinação de termos em inglês: "Anxiety" OR "Anxiety Disorders"[Mesh] OR "Occupational Stress"[Mesh] AND "Medicine" [Mesh] AND "Students" [Mesh] OR "Students, Medical" [Mesh] OR "Education, Medical, Undergraduate" [Mesh] AND "coping strategies" [Mesh].

#### 4.3 CRITERIOS DE INCLUSÃO E EXCLUSÃO

##### 4.3.1 Critérios de inclusão

Serão incluídos artigos publicados entre o período de 2020 a 2025, para assegurar dados mais recentes, visto que a ansiedade se mostra como um tema relevante para a Saúde Pública de forma global. Assim, foram incluídos trabalhos que abordam diretamente estudantes de medicina de qualquer período da graduação, de ambos os性os, matriculados em instituições públicas ou privadas, nacionais ou internacionais. Foram considerados estudos originais, de abordagem quantitativa, qualitativa ou mista, que apresentem estratégias de enfrentamento ou manejo da ansiedade adotadas por estudantes de medicina, sejam elas individuais (como mindfulness, atividade física, psicoterapia, organização do tempo) ou institucionais (como programas de apoio psicológico, tutoria, metodologias ativas de ensino). Além disso, foram incluídos artigos publicados em português, inglês ou espanhol e disponíveis na íntegra.

##### 4.3.2 Critérios de exclusão

Para exclusão serão utilizados os seguintes parâmetros: trabalhos de conclusão de curso, resumos de eventos, cartas ao editor, revisões, estudos que incluam estudantes de outros cursos sem análise separada para Medicina.

#### 4.4 ANÁLISE DOS DADOS

Para a análise dos dados, os resultados dos estudos selecionados foram resumidos em um quadro que inclui informações relevantes, como autor, ano de publicação, título, metodologia e resultados. Em seguida, os resultados foram discutidos, destacando aspectos relevantes sobre o tema e realizando comparações entre eles.

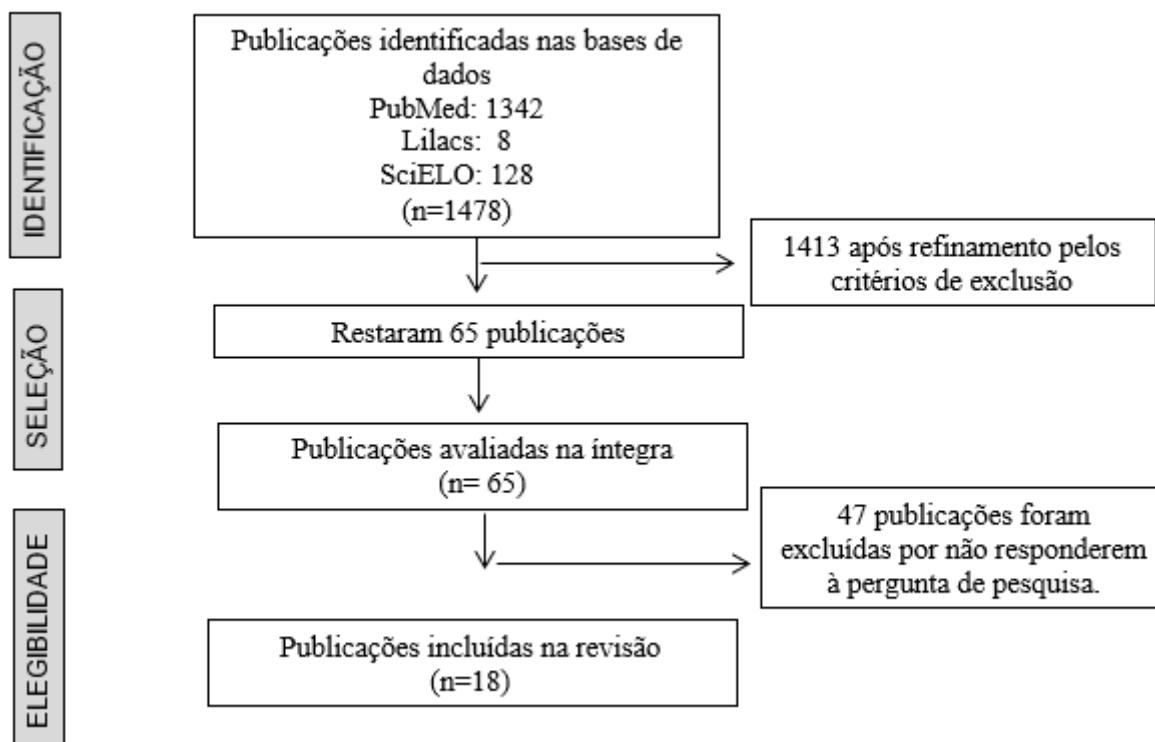
### 5 RESULTADOS E DISCUSSÃO

#### 5.1 RESULTADOS

Foram encontrados um total de 1478 artigos, sendo 1342 na Pubmed, 8 na Lilacs e 128 na SCielo. Aplicados os devidos critérios de inclusão e exclusão (tempo da publicação nos últimos 5 anos), tipo de artigo (original e texto completo), idioma (inglês, português e espanhol), restaram 65 artigos para serem lidos na íntegra. Desses, 47 foram excluídos por não responderem à pergunta de pesquisa. Resultando em 18 artigos a serem analisados para a discussão.

Ao final, 18 artigos foram incluídos no estudo e identificados por número. Na Figura 1, apresentamos esquematicamente as estratégias de busca de acordo com as especificidades de cada base.

Figura 1: Fluxograma de seleção dos estudos incluídos na revisão integrativa.



Fonte: Autores.

Algumas informações sobre as publicações foram sintetizadas em um quadro sinóptico (Quadro 1) contendo os seguintes itens: código, título, primeiro autor, periódico, tipo de pesquisa e ano. Depois de algumas leituras, realizou-se, primeiro, uma análise descritiva do material e, em seguida, uma análise crítica, guiada pela problemática da revisão.

Quadro 1. Quadro sinóptico dos artigos selecionados.

Código	Título	Primeiro Autor	Periódico	Tipo de pesquisa e estudo	Ano
01	Níveis de Burnout e Bem-Estar de Estudantes de Medicina: um Estudo Transversal	Cazolari, Priscila Gadelha	Revista Brasileira de Educação Médica	Estudo Transversal	2020
02	Qualidade de Vida e Transtornos Mentais Menores dos Estudantes de Medicina do Centro Universitário de Caratinga (UNEC) – Minas Gerais	Silva, Railly Crisóstomo	Revista Brasileira de Educação Médica	Estudo descritivo, transversal	2020

03	Sintomas de Depressão, Ansiedade e Estresse em Estudantes de Medicina e Estratégias Institucionais de Enfrentamento	Costa, Deyvison Soares da	Revista Brasileira de Educação Médica	Estudo transversal	2020
04	The interplay between mindfulness, depression, stress and academic performance in medical students: A Saudi perspective	Alzahrani, Ahmed M	Observational Study	Estudo transversal	2020
05	Prevalence of depression and anxiety and correlations between depression, anxiety, family functioning, social support and coping styles among Chinese medical students	Shao, Ruyue	BMC Psychology	Estudo observacional, transversal.	2020
06	Prevalence of Factors Associated with Depression and Anxiety in Brazilian Medical Students	Ribeiro, Christiane Fernandes	Revista Brasileira de Educação Médica	Estudo transversal	2020
07	Study protocol for a multicenter randomized clinical trial of a mindfulness-based intervention versus relaxation to reduce emotional exhaustion in medical students in France: the “Must Prevent” study	Baeza-Velasco, Carolina		Ensaio clínico, randomizado	2020
08	A Arte como Estratégia de Coping em Tempos de Pandemia	Medeiros, Melissa Soares	Revista Brasileira de Educação Médica	Relato de experiência	2020
09	Medicina del Estilo de vida y calidad del sueño en estudiantes de Medicina, durante la pandemia.	Allende-Rayme, Fiorella Rosemary	Revista de la Facultad de Medicina Humana URP	Estudo observacional, transversal.	2021
10	Saúde mental de acadêmicos de medicina: estudo longitudinal	Barbosa-Medeiros, Mirna Rossi	Revista Brasileira de Educação Médica	Estudo longitudinal	2021
11	Asociación entre ansiedad y depresión en estudiantes de medicina de la Universidad Ricardo Palma durante el ciclo académico 2021	Leiva-Nina, Mashiel	Revista de la Facultad de Medicina Humana URP	Estudo observacional, analítico	2021
12	Influência da religiosidade sobre a saúde mental dos acadêmicos de medicina	Leite, Larissa Cruvinel	Revista Brasileira de Educação Médica	Estudo observacional, transversal	2021
13	Psychological disorders and coping strategies among undergraduate	Mendes, Tâmaro Chagas	Revista Brasileira de Educação Médica	Estudo transversal	2022

	medical students during the COVID-19 pandemic in Brazil				
14	Psychological Distress, Burnout, and Academic Performance in First Year College Students	March-Amengual, Jaume-Miquel	International Journal of Environmental Research and Public Health	Estudo observacional, transversal.	2022
15	Fatores associados a ansiedade, depressão e estresse em estudantes de Medicina na pandemia da Covid-19	Barros, Gustavo Felipe Oliveira	Revista Brasileira de Educação Médica	Estudo transversal analítico	2022
16	Medical Students Training and Mental Health: An Exploratory Study	Torales, Julio	Revista Medicina Clínica y social	Estudo Exploratório	2023
17	Meditação para estresse e ansiedade em universitários: um ensaio clínico randomizado.	Malheiros, Pablo Coutinho	Revista Brasileira de Educação Médica	Ensaio clínico, randomizado	2023
18	Estresse e Enfrentamento das Dificuldades em Universitários da Área da Saúde	Murakami, Karolina	Revista Psicologia: Ciência e Profissão	Estudo transversal	2024

Fonte: construído pelos autores - 2025.

A análise dos 18 estudos incluídos nesta revisão revelou uma tendência de publicação ao longo dos anos. Observou-se que a maioria dos artigos foram publicados no ano de 2020 totalizando 8 artigos. Em 2021, quatro artigos; 2022, três artigos; em 2023, dois e um em 2024.

Em relação ao idioma, 09 artigos em português, 7 em inglês e 2 em espanhol. Cerca da metade dos artigos foram encontrados na SciELO, e os demais no Lilacs e na Pubmed. Os 18 artigos foram publicados em 09 revistas, sendo três brasileiras, duas inglesas, uma peruana, uma suíça e uma Paraguai. Dentre os estudos levantados, 16 utilizaram pesquisa quantitativa, 1 qualitativo e 1 misto/exploratório. Nas publicações quantitativas, predominaram estudos transversais.

Quadro 2. síntese temática dos principais achados

Código	Título	Importância da investigação sobre ansiedade em estudantes de medicina	Estratégias de intervenção
01	Níveis de Burnout e Bem-Estar de Estudantes de Medicina: um Estudo Transversal	O Burnout reflete falhas no contexto institucional e pedagógico, não apenas individuais.	Promoção da saúde mental por meio de autocuidado, apoio psicológico e ajustes institucionais e curriculares.
02	Qualidade de Vida e Transtornos Mentais Menores dos Estudantes de Medicina do Centro Universitário de Caratinga (UNEC) – Minas Gerais	Pior saúde mental está associada a pior qualidade de vida	Promoção do autocuidado, apoio psicológico e equilíbrio entre vida pessoal e acadêmica.

03	Sintomas de Depressão, Ansiedade e Estresse em Estudantes de Medicina e Estratégias Institucionais de Enfrentamento	As universidades devem promover o desenvolvimento integral dos estudantes.	Estratégias institucionais para o enfrentamento dessa realidade.
04	The interplay between mindfulness, depression, stress and academic performance in medical students: A Saudi perspective	Relação entre mindfulness, estresse, depressão e desempenho acadêmico em estudantes de medicina.	A mindfulness pode atuar como um atenuante contra a depressão em um ambiente estressante.
05	Prevalence of depression and anxiety and correlations between depression, anxiety, family functioning, social support and coping styles among Chinese medical students	Depressão e ansiedade associam-se a estresse acadêmico, dificuldades financeiras e sono ruim.	Aconselhamento educacional e apoio psicológico para que os alunos lidem com esses problemas.
06	Prevalence of and Factors Associated with Depression and Anxiety in Brazilian Medical Students	Impacto na qualidade de vida e na maneira como lidarão com seus pacientes no futuro.	Acolhimento e redução de conflitos ajudam a prevenir problemas mentais na vida universitária.
07	Study protocol for a multicenter randomized clinical trial of a mindfulness-based intervention versus relaxation to reduce emotional exhaustion in medical students in France: the “Must Prevent” study	Diminuição de emoções negativas e/ou aumentar o bem-estar entre estudantes de medicina	Treinamento sobre habilidades emocionais necessárias para a prática médica de rotina.
08	A Arte como Estratégia de Coping em Tempos de Pandemia	A pandemia agravou transtornos mentais, e a arte atua como forma de enfrentamento.	A arte se mostrou uma forma eficaz de coping, permitindo aos estudantes vivenciar, externalizar e elaborar seus medos.
09	Medicina del Estilo de vida y calidad del sueño en estudiantes de Medicina, durante la pandemia.	Promoção de um estilo de vida saudável será altamente benéfico para estudantes e funcionários universitários.	Cátedra em Medicina do Estilo de Vida
10	Saúde mental de acadêmicos de medicina: estudo longitudinal	Essa realidade deve servir de alerta aos gestores dos cursos de medicina.	Incentivo ao esporte, apoio psicológico e inserção de momentos de lazer no currículo.
11	Asociación entre ansiedad y depresión en estudiantes de medicina de la Universidad Ricardo Palma durante el ciclo académico 2021	A elevada prevalência de ansiedade e depressão reforça a urgência de intervenções preventivas e assistenciais voltadas à saúde mental dos estudantes de medicina.	Implementar políticas institucionais de saúde mental com apoio contínuo e ações de bem-estar ajuda a reduzir ansiedade e depressão.
12	Influência da religiosidade sobre a saúde mental dos acadêmicos de medicina	Maior religiosidade e espiritualidade associam-se a melhor saúde mental.	A espiritualidade influencia positivamente a saúde mental dos discentes de medicina.

13	Psychological disorders and coping strategies among undergraduate medical students during the COVID-19 pandemic in Brazil	Altas taxas de prevalência de sintomas de depressão, ansiedade e estresse em estudantes de medicina durante o período da pandemia.	Ansiosos recorrem a estratégias de enfrentamento e evitação.
14	Psychological Distress, Burnout, and Academic Performance in First Year College Students	Prever os sintomas psicológicos e a evolução do burnout ao longo dos anos de estudo.	Programas de prevenção para melhorar o bem-estar psicológico.
15	Fatores associados a ansiedade, depressão e estresse em estudantes de Medicina na pandemia da Covid-19	Fatores ligados a maior ansiedade, depressão e estresse em estudantes de medicina na pandemia.	Implementar programas para prevenir transtornos mentais entre estudantes.
16	Medical Students Training and Mental Health: An Exploratory Study	Percepção de baixa qualidade no ensino associa-se a maior ansiedade, indicando necessidade de revisar políticas educacionais.	Recursos educacionais precisam ser revistos e aplicados com cuidado para aprimorar os efeitos dos cursos na saúde e no bem-estar dos estudantes.
17	Meditação para estresse e ansiedade em universitários: um ensaio clínico randomizado.	Altas taxas de estresse e ansiedade reduziram parcialmente, sem diferença significativa entre grupos.	Programa de <i>mindfulness</i> na redução de sintomas de estresse e ansiedade
18	Estresse e Enfrentamento das Dificuldades em Universitários da Área da Saúde	É preciso manter e aprimorar políticas de assistência, permanência e apoio psicológico aos estudantes.	Manter e aprimorar políticas de assistência, permanência e apoio psicológico aos estudantes.

Fonte: construído pelos autores - 2025.

## 5.2 DISCUSSÃO

O agravamento progressivo da saúde mental dos estudantes de Medicina ao longo dos anos de formação evidencia a necessidade de adoção de estratégias que auxiliem esses discentes a lidar com os fatores estressantes inerentes ao curso, como o incentivo à prática de atividades esportivas, o oferecimento de suporte psicológico e a reorganização da estrutura curricular, contemplando períodos livres destinados ao lazer (Barbosa-Medeiros; Caldeira, 2021). O acúmulo desses fatores ao longo da trajetória acadêmica impacta negativamente a saúde mental dos estudantes, tornando imprescindível o desenvolvimento de estratégias institucionais voltadas à prevenção e ao cuidado.

Outro ponto relevante é o reforço a necessidade de intervenções preventivas e institucionais, como programas de promoção de saúde mental, incentivo a práticas de autocuidado, acompanhamento psicológico acessível e revisão curricular, de modo a reduzir a sobrecarga e estimular atividades extracurriculares relacionadas ao lazer, esporte e socialização. Tais estratégias podem contribuir para mitigar os efeitos do Burnout e melhorar os índices de bem-estar entre acadêmicos de Medicina (CAZOLARI et al., 2020).

Programas de meditação também podem ser implementados em universidades como estratégia

de promoção de saúde mental. O estudo de Malheiros et al. (2023), evidenciou uma elevada prevalência de estresse (67%) e ansiedade (76,4%) entre os estudantes universitários avaliados, índices superiores aos observados em estudos populacionais gerais. Esses achados corroboram a literatura, que aponta os universitários, sobretudo os de medicina, como mais vulneráveis a transtornos ansiedade, onde a cada três estudantes de medicina um tem ansiedade, uma taxa de prevalência que é substancialmente maior do que a população em geral, quando se observa as taxas de suicídio, elas também são maiores entre os estudantes de medicina (ANDRADE *et al.*, 2023).

De acordo com Costa *et al.* (2020), a redução do estresse entre estudantes está associada à adoção de práticas de *mindfulness* e relaxamento, à promoção de atividades físicas, à implementação de ações que incentivem o manejo de tarefas e a gestão do tempo. Outro estudo destaca os benefícios clínicos do *mindfulness*, mostrando que quando inserido em programas estruturados, podem constituir um componente eficaz dentro de uma estratégia mais ampla de promoção da saúde mental estudantil (Galante *et al.*, 2018).

Alzahrani *et al.* (2020), em um estudo realizado com 289 estudantes da Universidade King Saud, demonstraram que programas de treinamento em *mindfulness* podem ser benéficos para a redução do estresse e dos sintomas de depressão entre estudantes de Medicina. De acordo com Baeza-Velasco (2020), esses estudantes estão expostos a um ambiente de formação e trabalho emocionalmente exaustivo, além de enfrentarem intensas demandas acadêmicas. A aplicação de protocolos de intervenção baseados em *mindfulness* (MBI) e de treinamento de relaxamento (TR) mostra-se eficaz na redução da exaustão emocional entre estudantes de Medicina.

Leiva-Nina *et al.* (2021), evidencia a necessidade de implementação de políticas institucionais de promoção da saúde mental no ensino médico. O estudo de Medeiros, Barreto e Sampaio *et al.* (2020) aponta que a saúde mental dos estudantes de Medicina requer a adoção de estratégias de *coping*, permitindo-lhes lidar com situações de intensa ansiedade. Um relato de experiência evidenciou que, em contexto de pandemia, torna-se necessária a revisão da concepção de qualidade do ensino, que tradicionalmente prioriza apenas a formação científica do médico, em detrimento do desenvolvimento integral e da adaptação biopsicossocial do estudante.

Ribeiro *et al.* (2020), em seu estudo evidenciou que um melhor acolhimento e uma redução de situações conflituosas podem ajudar a minimizar essas condições frequentes em escolas médicas, uma vez que impactam não apenas a própria qualidade de vida. Outro dado interessante foi encontrado no estudo de Leite *et al.* (2021) que investigou a influência da religiosidade sobre a saúde mental dos acadêmicos de medicina, nele concluiu-se que não houve associação significativa entre as diferentes dimensões da religiosidade e a presença de transtornos emocionais entre os estudantes de medicina.

Este último trabalho difere de estudos que mostram a existência de efeitos positivos espiritualidade na saúde mental. Uma revisão internacional realizada por Koenig (2012), apontou que a religiosidade pode trazer possíveis benefícios para a saúde mental e o bem-estar contribuindo para minimizar a ansiedade quando estão prestando de cuidados de saúde. Entretanto, é importante considerar que a divergência entre os dados pode ser resultado de diversos fatores externos.

As formas de enfrentamento da ansiedade entre estudantes de medicina abrangem um conjunto diversificado de estratégias voltadas ao cuidado emocional e à regulação do estresse. Entre elas, destacam-se as técnicas de atenção plena (mindfulness), as práticas meditativas, o suporte social, a religiosidade, a expressão artística e as ações institucionais de acolhimento psicológico promovidas pelas universidades (ALZAHARANI et al., 2020; MEDEIROS, 2020; LEITE et al., 2021). Essas abordagens buscam desenvolver a autopercepção, a empatia e a capacidade de lidar com a pressão acadêmica, favorecendo uma maior consciência sobre os próprios limites e emoções. O mindfulness, por exemplo, envolve exercícios de respiração consciente, varredura corporal e meditação guiada, que ajudam o estudante a manter o foco no momento presente e a reduzir pensamentos automáticos de preocupação (BAEZA-VELASCO et al., 2020; MALHEIROS et al., 2023).

De acordo com a literatura analisada, as estratégias mais recorrentes são justamente as intervenções baseadas em mindfulness e relaxamento, mencionadas em aproximadamente um terço dos estudos revisados, seguidas por métodos individuais de coping e por iniciativas institucionais de apoio psicológico (TORALES et al., 2023; MENDES et al., 2022; BARROS et al., 2022). Os resultados demonstram que essas práticas são eficazes na diminuição dos níveis de ansiedade, estresse e exaustão emocional, além de proporcionarem melhor equilíbrio mental e maior percepção de bem-estar. Tais evidências reforçam a importância de incluir programas estruturados de atenção plena e suporte psicossocial nos currículos médicos, contribuindo para uma formação mais saudável, humanizada e sustentável a longo prazo (RIBEIRO et al., 2020; COSTA et al., 2020).

## 6 CONCLUSÕES

Em conclusão, a análise dos dezoito estudos revela que a ansiedade é um fenômeno amplamente presente entre estudantes de medicina, resultado de múltiplos fatores ligados ao ritmo intenso de formação e à alta exigência emocional da profissão. As estratégias de enfrentamento mais observadas incluem mindfulness, meditação, religiosidade, suporte social, expressão artística e programas institucionais voltados à saúde mental, sendo as técnicas de atenção plena as mais frequentemente relatadas — cerca de um terço das pesquisas destacou sua utilização. De modo geral, os resultados apontam que intervenções baseadas em mindfulness e relaxamento promovem redução

significativa dos níveis de estresse, ansiedade e esgotamento emocional, além de fortalecer o equilíbrio psíquico e o bem-estar geral. Diante disso, recomenda-se que as escolas médicas adotem políticas permanentes de cuidado emocional, estimulando a autogestão da saúde mental e o acolhimento institucional como pilares da formação médica humanizada.

## REFERÊNCIAS

ALZAHIRANI, AM; HAKAMI, A; AIHADI, A; BATAIS, MA; ALRASHEED, AA; ALMIGBAL, TH. The interplay between mindfulness, depression, stress and academic performance in medical students: A Saudi perspective. **PLoS One**. 2020 Apr 3;15(4): e0231088. doi: 10.1371/journal.pone.0231088. PMID: 32243468; PMCID: PMC7122761.

ALLENDE-RAYME, FR; ACUÑA-VILA, JH; CARLOS—ROQUE, J; CORREA-LÓPEZ, LE. Medicina del estilo de vida y calidad del sueño en estudiantes de medicina. **Rev. Fac. Med. Hum.** Abril 2021; 21(2):465-467. DOI 10.25176/RFMH.v21i2.3716.

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. **Diagnostic and statistical manual of mental disorders** (DSM-5-TR). 5. ed. Arlington: APA, 2022.

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais [recurso eletrônico]: DSM-5 / [American Psychiatric Association; tradução: Maria Inês Corrêa Nascimento... et al.]; revisão técnica: Aristides Volpato Cordioli ... [et al.]. – 5. ed. – **Dados eletrônicos**. – Porto Alegre: Artmed, 2014.

ANOSIKE, C. Prevalence of depression and anxiety, and attitudes toward seeking help among first-year pharmacy, medical, and nursing students at a Nigerian university. **Curr Pharm Teach Learn**. 2022 Jun;14(6):720-728. doi: 10.1016/j.cptl.2022.06.002.

BARBOSA, LNF; ASFORA, GCA; MOURA, MC. Ansiedade e depressão e uso de substâncias psicoativas em jovens universitários. **SMAD, Revista Eletrônica Saúde Mental Álcool e Drogas** (Edição Em português), v. 16, n. 1, p. 1-8, 2020.

BARBOSA-MEDEIROS et al. Saúde mental de acadêmicos de medicina: estudo longitudinal. **Revista Brasileira de Educação Médica**. 45 (3): e187, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1590/1981-5271v45.3-20190285>.

BARROS et al. Fatores associados a ansiedade, depressão e estresse em estudantes de Medicina na pandemia da Covid-19. **Revista Brasileira de Educação Médica**. 46 (4): e135, 2022. DOI: <https://doi.org/10.1590/1981-5271v46.4-20210482>.

BECK, A.T.; EMERY, G.; GREENBERG, R.L. **Ansiedade**: Como enfrentar o mal do século. 3. ed. São Paulo: Artmed, 2005.

BECK, J. S. **Terapia cognitivo-comportamental**: teoria e prática. Artmed. 2013.

CAZOLARI, et al. Níveis de Burnout e Bem-Estar de Estudantes de Medicina: um Estudo Transversal. **Revista Brasileira de Educação Médica**. 44 (4): e125; 2020. DOI: <https://doi.org/10.1590/1981-5271v44.4-20190138>.

CHAVES, EC; LUNES, DH; MOURA, CC; CARVALHO, LC; SILVA, AM; CARVALHO, EC. Anxiety and spirituality in university students: a cross-sectional study. **Rev Bras Enferm**. 2015 May-Jun;68(3):444-9, 504-9. English, Portuguese. doi: 10.1590/0034-7167.2015680318i. PMID: 26312523.

COELHO, AM. Ansiedade em jovens e adultos: fatores associados ao contexto acadêmico. **Ciências da Saúde**, Volume 29 - Edição 140/NOV 2024. DOI: 10.69849/revistaft/ra10202411092315.

COSTA, D. S. DA 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, p. e040, 2020.

COSTA, CO et al. Prevalência de ansiedade e fatores associados em adultos. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 68, p. 92-100, 2019.

DROUIN, M et al. College students in distress: can social media be a source of social support. **College Student Journal**, Alabama, v. 52, n. 4, p. 494-504, 2018.

DRYBYE, 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** 81 (4): 354-373, 2006.

FARIAS, J. A. C. et al. Transtornos de ansiedade e sintomas depressivos em estudantes de medicina: prevalência e fatores associados. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 68, n. 2, p. 92–99, 2019. DOI: <https://doi.org/10.1590/0047-2085000000230>.

FELIPPE, TO; SPANIOL, CM; SILVA, LA; CALABRIA, AC; FERREIRA, G; CARVALHO, NL, et al. O estresse do estudante de medicina durante a pandemia da Covid-19. **Res Soc Dev**. 2021;10(9):1-12.

FRAGELLI, Thaís Branquinho Oliveira; FRAGELLI, Ricardo Ramos. Por que estudantes universitários apresentam estresse, ansiedade e depressão? Uma rapid review de estudos longitudinais. **Revista docência do ensino superior**, v. 11, p. 1-21, 2021.

GALANTE, J; DUFOUR G; VAINRE, M et al. A mindfulness-based intervention to increase resilience to stress in university students (the Mindful Student Study): a pragmatic randomised controlled trial. **The Lancet Public Health**, Volume 3, Edição 2, e72 - e81, 2018.

GUIMARÃES, KBS. Estresse e o estudante de medicina. In: Guimarães KBS. Saúde mental do médico e do estudante de medicina. São Paulo: **casa do psicólogo**; 2007.

KOENIG, HG. Religion, spirituality, and health: the research and clinical implications. **ISRN Psychiatry**. 2012 Dec 16; 2012:278730. doi: 10.5402/2012/278730. PMID: 23762764; PMCID: PMC3671693.

KROENKE, K; WU, J; YU, Z; BAIR, MJ; KEAN, J; STUMP, T; MONAHAN, PO. Patient Health Questionnaire Anxiety and Depression Scale: Initial Validation in Three Clinical Trials. **Psychosom Med**. 2016 Jul-Aug;78(6):716-27. doi: 10.1097/PSY.0000000000000322. PMID: 27187854; PMCID: PMC4927366.

LEITE, LC; DORNELAS, LV; SECCHIN, LSB. Influência da religiosidade sobre a saúde mental dos acadêmicos de medicina. **Rev. bras. educ. méd**; 45(2): e062, 2021. tab, graf. DOI: <https://doi.org/10.1590/1981-5271v45.2-20200446>.

LEIVA-NINA, M; INDACOCHEA-CÁCEDA, S; CANO, LA; MEDINA CHINCON, M. Asociación entre ansiedad y depresión en estudiantes de medicina de la universidad Ricardo Palma durante el año 2021. **Rev Fac Med Hum.** 2022;22(4):735-742. DOI: 10.25176/RFMH.v22i4.4842.

LI, J; LUO, C; LIU, L; HUANG, A; MA, Z; CHEN, Y; DENG, Y; ZHAO, J. Depression, anxiety, and insomnia symptoms among Chinese college students: A network analysis across pandemic stages. **J Affect Disord.** 2024 Jul 1; 356:54-63. Doi: 10.1016/j.jad.2024.04.023. Epub 2024 Apr 6. PMID: 38588724.

LIMA, VD; COSTA, AGM; VASCONCELOS, MLI; LOURENÇO, LM. Saúde mental no ensino superior: revisão de literatura. *Interação em Psicologia.* vol 26 | n 3 | 2022 | DOI: <https://dx.doi.org/10.5380/riep.v26i3.76204>

MALHEIROS, PC; VANDERLEI, AD; BRUM, EHM. Meditação para estresse e ansiedade em universitários: um ensaio clínico randomizado. **Revista Brasileira de Educação Médica.** 47 (1): e025, 2023. DOI: <https://doi.org/10.1590/1981-5271v47.1-20220021>

MARCH-AMENGUAL, JM; CAMBRA BAJI, I; CASAS-BAROY, JC; ALTABIRRA, C; COMELLA COMPANY, A; PUJOL-FARRIOLS, R; BAÑOS, JE; GALBANY-ESTRAGUÉS, P; COMELLA CAYUELA, A. Psychological Distress, Burnout, and Academic Performance in First Year College Students. **Int J Environ Res Public Health.** 2022 Mar 12;19(6):3356. doi: 10.3390/ijerph19063356. PMID: 35329044; PMCID: PMC8953100.

MEDEIROS, M. S.; BARRETO, D. M. S.; SAMPAIO, R. L.; ALVES, B. C. F. de B., ALBINO, D. C. M.; FERNANDES, I. L. (2020) A Arte como Estratégia de *Coping* em Tempos de Pandemia. *Revista Brasileira De Educação Médica*, 44, e130. <https://doi.org/10.1590/1981-5271v44.supl.1-20200354>

MENDES, K.D.S., SILVEIRA, R.C.C.P.; GALVÃO, C.M. (2008) Revisão integrativa: Método de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem. **Texto & Contexto Enfermagem**, 17, 758-764. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/S0104-07072008000400018>.

MENDES, TC; DIAS, ACP. Psychological disorders and coping strategies among undergraduate medical students during the COVID-19 pandemic in Brazil. **Revista Brasileira de Educação Médica.** 46 (3): e120, 2022. DOI: <https://doi.org/10.1590/1981-5271v46.3-20220061.ING>

MOUTINHO, I. L. D. *et al.* Depression, stress and anxiety in medical students: A cross-sectional comparison between students from different semesters. *Revista da Associação Médica Brasileira*, v. 63, n. 1, p. 21-28, 2017.

MURAKAMI, K; SANTOS, JLF.; TRONCON, LEA; PANÚNCIO-PINTO, MP. Estresse e Enfrentamento das Dificuldades em Universitários da Área da Saúde. **Psicologia: Ciência E Profissão**, 44, e258748. DOI: <https://doi.org/10.1590/1982-370300325874>

NÓBREGA, SNT; VASCONCELLOS, RLSS; HEATH, N. Estresse na Formação Médica: como Lidar com Essa Realidade? **Revista Brasileira de Educação Médica.** 39 (4): 558-564; 2015.

OMS – ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **World mental health report: transforming mental health for all.** Geneva: WHO, 2022. Disponível em:

<https://www.who.int/publications/i/item/9789240049338>.

OLIVEIRA, Angelica Fernandes de et al. INTERVENÇÕES PARA A PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL DE UNIVERSITÁRIOS. **Mental**, Barbacena, v. 16, n. 30, 0012, dez. 2024. Disponível em <[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1679-44272024000200012&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1679-44272024000200012&lng=pt&nrm=iso)>. acessos em 30 ago. 2025. Epub 16-Dez-2024. <https://doi.org/10.5935/1679-4427.v16n30.0012>.

PACHECO, J. P. et al. Mental health problems among medical students in Brazil: a systematic review and meta-analysis. **Revista Brasileira de Psiquiatria**, v. 39, n. 4, p. 369-378, 2017. DOI: <https://doi.org/10.1590/1516-4446-2017-2223>

PUTHRAN, R., ZHANG, MW., TAM, WW., HO, RC. Prevalence of depression amongst medical students: a meta-analysis. **Medical Education**, 50(4), 456–468. 2016. <https://doi.org/10.1111/medu.12962>

QUEK, T.T.; TAM, W.W.; TRAN, B.X.; ZHANG, M.; ZHANG, Z; HO, C.S.; HO, R.C. The Global Prevalence of Anxiety Among Medical Students: A Meta-Analysis. **Int J Environ Res Public Health**. 2019 Jul 31;16(15):2735. doi: 10.3390/ijerph16152735. PMID: 31370266; PMCID: PMC6696211.

REGEHR, C.; GLANCY, D.; PITTS, A. Interventions to reduce stress in university students: a review and meta-analysis. **Journal of Affective Disorders**, v. 148, n. 1, p. 1-11, 2013.

RIBEIRO, FC; LEMOS, CMC; ALT, NN; et al. Prevalence of and Factors Associated with Depression and Anxiety in Brazilian Medical Students. **Revista Brasileira de Educação Médica**. 44 (1): e021; 2020. DOI: <https://doi.org/10.1590/1981-5271v44.1-20190102.ING>

RODRIGUES, T. C. M. M.; BARBOSA, G. C.; TONETE, V. L. P. Enfrentamento do sofrimento psíquico de estudantes no contexto universitário: uma revisão integrativa. **Rev Fam, Ciclos Vida Saúde Contexto Soc.**, Uberaba, MG, v. 10, n. 3, p. 590-607, 2022. DOI: 10.18554/refacs. v10i3.5718. Disponível em: <http://seer.uftm.edu.br/revistaelectronica/index.php/refacs/index>. Acesso em: 25 ago. 2025.

ROTHENSTEIN, L. S., RAMOS, M. A., TORRE, M., et al. Prevalence of Depression, Depressive Symptoms, and Suicidal Ideation Among Medical Students: A Systematic Review and Meta-Analysis. **JAMA**. 2016 Dec 6;316(21):2214-2236. DOI: 10.1001/jama.2016.17324. PMID: 27923088; PMCID: PMC5613659.

SILVA, D. R.; PANOSO, I. R.; DONADON, M. F. A fatores de risco associados e intervenções uma revisão crítica da literatura. **Psicologia - Saberes & Práticas**, [s. l.], v. 2, n. 1, p. 1 10, 2018.

SILVA et al. Qualidade de Vida e Transtornos Mentais Menores dos Estudantes de Medicina do Centro Universitário de Caratinga (UNEC) – Minas Gerais. **Revista Brasileira de Educação Médica**. 44 (2): e064; 2020. DOI: <https://doi.org/10.1590/1981-5271v44.2-20190179>.

SILVA, L. S. et al. Auriculoterapia para tratamento da ansiedade em estudantes **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, [s. l.], v. 13, n. 12, p. 1 9, 2021.

SIMONSSON, O. et al. Effects of an eight-week, online mindfulness program on anxiety and depression in university students during COVID controlled trial. **Psychiatry Research**, [s. l.], v. 305, n. September, p. 114222, 2021.

SHAO, R; HE, P; LING, B; TAN, L; XU, L; HOU, Y; KONG, L; YANG, Y. Prevalence of depression and anxiety and correlations between depression, anxiety, family functioning, social support and coping styles among Chinese medical students. **BMC Psychol.** 2020 Apr 22;8(1):38. doi: 10.1186/s40359-020-00402-8. PMID: 32321593; PMCID: PMC7178943.

STEIN, MB; CRASKE, MG. Tratando a ansiedade em 2017 - Otimizando o atendimento para melhorar os resultados. **JAMA**. 2017;318;(3):235-236. doi:10.1001/jama.2017.6996.

TEIXEIRA, LAC; COSTA, RA; MATTOS, RMPR; PIMENTEL, D. Saúde mental dos estudantes de medicina do Brasil durante a pandemia da coronavirus disease 2019. **Braz J Psychiatry**. 2021;70(1):21-9.

TORALES, J; TORRES, A; SÁNCHEZ, M; O'HIGGINS, M; AMARILLA, D; MOLODYNISKI, A; CAYCHO-RODRIGUEZ, T; VENTRIGLIO, A; CASTALDELLI-MAIA, JM; BAIRROS, I, and Red de Estudiantes Investigadores En Neurociencias. A National Epidemiologic Mixed-methods Study on Depression, Anxiety, Substance Use, Treatment Needs and Barriers and Facilitators to Treatment Among Medical Students. **Indian J Psychol Med.** 2025 Feb 27:02537176251316798. doi: 10.1177/02537176251316798. Epub ahead of print. PMID: 40027911; PMCID: PMC11869220.

WANG, Z; WU, P; HOU, Y; GUO, J; LIN, C. The effects of mindfulness-based interventions on alleviating academic burnout in medical students: a systematic review and meta-analysis. **BMC Public Health**. 2024 May 27;24(1):1414. doi: 10.1186/s12889-024-18938-4. PMID: 38802770; PMCID: PMC11129439.

ZHANG H; SHI Y; JING, P; ZHAN, P; FANG, Y; WANG, F. Posttraumatic stress disorder symptoms in healthcare workers after the peak of the COVID-19 outbreak: A survey of a large tertiary care hospital in Wuhan. **Psychiatry Res.** 2020 Dec; 294:113541. Doi: 10.1016/j.psychres.2020.113541. Epub 2020 Oct 25. PMID: 33128999; PMCID: PMC7585629.