

## Perfil da saúde mental em estudantes de medicina: uma revisão integrativa

Mental health profile in medical students: An integrative review

Brenda Maryelle Damasceno Garcia; Iara Rhavelli Cantanhede Rocha; Igor Nascimento Gomes; João Gabriel Mendonça Batas; João Ricardo Barroso; Leonardo César Sereno Monteiro; Leonardo Dias Lobato; Vanessa de Jesus Soares Nunes; Ezequias Rodrigues Pestana

### RESUMO

**Introdução:** A saúde mental de estudantes de Medicina tem se destacado como importante preocupação no contexto da formação acadêmica, devido à elevada frequência de sintomas psíquicos associados às exigências do curso. **Objetivo:** Caracterizar o perfil da saúde mental de estudantes de Medicina com base nas evidências científicas disponíveis, destacando os fatores relacionados ao sofrimento psíquico e seus impactos durante a formação médica. **Material e Método:** Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, de caráter descritivo e abordagem qualitativa, realizada nas bases de dados LILACS, PubMed, SciELO e Biblioteca Virtual em Saúde, utilizando descritores relacionados à saúde mental, educação médica, ansiedade, depressão, burnout e qualidade de vida. Foram incluídos estudos publicados entre 2021 e 2026, nos idiomas português, inglês e espanhol. A amostra final foi composta por 10 estudos. **Resultados:** Evidenciou-se elevada frequência de ansiedade, depressão, estresse psicológico e síndrome de burnout entre estudantes de Medicina, associadas principalmente à sobrecarga acadêmica, privação de sono, pressão por desempenho, competitividade e dificuldades relacionadas ao processo formativo. Também foram identificados impactos relevantes no desempenho acadêmico, nas relações interpessoais e na qualidade de vida. Além disso, observou-se a naturalização do sofrimento psíquico no ambiente acadêmico, contribuindo para baixa procura por apoio psicológico. Como fatores protetores, destacaram-se apoio social, atividade física, acompanhamento psicológico e estratégias institucionais de acolhimento. **Conclusão:** Conclui-se que a saúde mental dos estudantes de Medicina deve ser compreendida como prioridade institucional, exigindo ações permanentes de prevenção, acolhimento e promoção do bem-estar no contexto universitário.

**Palavras-chaves:** saúde mental; educação médica; qualidade de vida; estresse psicológico.

## ABSTRACT

**Introduction:** The mental health of medical students has become a major concern within academic training due to the high prevalence of psychological symptoms associated with the demands of medical education. Objective: To characterize the mental health profile of medical students based on the available scientific evidence, highlighting factors related to psychological distress and their impacts throughout medical training. **Material and Method:** This is an integrative literature review with a descriptive design and qualitative approach, conducted using the LILACS, PubMed, SciELO, and Virtual Health Library databases. Descriptors related to mental health, medical education, anxiety, depression, burnout, and quality of life were used. Studies published between 2021 and 2026 in Portuguese, English, and Spanish were included. The final sample consisted of 10 studies. **Results:** A high prevalence of anxiety, depression, psychological stress, and burnout syndrome was identified among medical students, mainly associated with academic overload, sleep deprivation, performance pressure, competitiveness, and challenges related to the educational process. Relevant impacts on academic performance, interpersonal relationships, and quality of life were also observed. Furthermore, the normalization of psychological distress within the academic environment was noted, contributing to a low demand for psychological support services. Social support, physical activity, psychological counseling, and institutional support strategies emerged as important protective factors. **Conclusion:** Mental health among medical students should be recognized as an institutional priority, requiring continuous actions aimed at prevention, support, and the promotion of well-being within the university setting.

**Keywords:** mental health; medical education; quality of life; psychological stress.

## INTRODUÇÃO

A saúde mental constitui um componente essencial do bem-estar e da qualidade de vida, sendo definida pela Organização Mundial da Saúde (OMS) como um estado em que o indivíduo reconhece suas próprias capacidades, consegue lidar com os estressores cotidianos, trabalhar de forma produtiva e contribuir para a comunidade (OMS, 2022). Mais do que a ausência de doenças, a saúde mental envolve aspectos biológicos, psicológicos e sociais que influenciam diretamente a forma como o indivíduo se adapta às demandas da vida diária (Galvão; Pinto; Uchida, 2023). Nos últimos anos, a discussão sobre saúde mental no ambiente universitário ganhou maior visibilidade, especialmente entre estudantes da área da saúde, considerados um grupo particularmente vulnerável ao sofrimento psíquico.

Nesse contexto, a formação médica destaca-se como um cenário de intensa exigência acadêmica e emocional. A extensa carga horária, a pressão por elevado desempenho, o contato precoce com sofrimento, dor e morte, além da competitividade acadêmica e do afastamento do convívio familiar, favorecem o

desenvolvimento de sintomas relacionados ao estresse crônico e ao adoecimento mental (Lourenço *et al.*, 2021; Custódio *et al.*, 2025). Estudos apontam elevada prevalência de transtornos mentais comuns entre estudantes de Medicina, especialmente ansiedade, depressão, exaustão emocional e síndrome de burnout, comprometendo não apenas o bem-estar psicológico, mas também o desempenho acadêmico e as relações interpessoais (Menezes; Silva, 2025; Andrade; Santos; Farnetano, 2024).

As repercussões da sobrecarga emocional podem manifestar-se por meio de fadiga persistente, alterações do sono, dificuldade de concentração, irritabilidade, sentimento de culpa e redução da qualidade de vida, podendo evoluir para quadros mais graves, como transtornos depressivos, ansiedade generalizada e ideação suicida (APA, 2014; Sociedade Brasileira de Psiquiatria, 2023). Além disso, a naturalização do sofrimento psíquico no ambiente acadêmico contribui para a baixa procura por apoio psicológico e psiquiátrico, mesmo diante de sintomas significativos (Masini; Goulart, 2023). Entre os fatores relacionados à baixa adesão aos serviços de apoio destacam-se o estigma associado ao adoecimento mental, o medo de julgamento, a percepção limitada de confidencialidade e as fragilidades estruturais das instituições de ensino (Souza *et al.*, 2023).

Embora os fatores de risco sejam amplamente discutidos, a literatura também evidencia a importância de fatores de proteção para a saúde mental dos estudantes, como apoio social, vínculos acadêmicos positivos, prática regular de atividade física e acesso a serviços institucionais de acolhimento psicológico (Masini; Goulart, 2023; Dederichs *et al.*, 2020). Entretanto, mesmo quando disponíveis, tais estratégias frequentemente apresentam limitações relacionadas à adesão estudantil e à insuficiência de políticas institucionais permanentes voltadas à promoção do bem-estar no ambiente universitário.

Apesar do crescimento das produções científicas sobre saúde mental universitária, ainda existem lacunas na literatura quanto à integração dos fatores individuais, acadêmicos, sociais e institucionais envolvidos no adoecimento psíquico de estudantes de Medicina, bem como acerca de seus impactos na formação acadêmica e profissional (Castro *et al.*, 2024; Menezes; Silva, 2025). Além disso, observa-se heterogeneidade entre os estudos quanto aos desfechos avaliados, às estratégias institucionais de apoio e à compreensão dos fatores de risco e proteção associados ao sofrimento psíquico nesse grupo. Diante desse cenário, torna-se

relevante reunir e analisar criticamente as evidências científicas disponíveis, a fim de ampliar a compreensão sobre os determinantes da saúde mental na graduação médica e suas repercussões no desempenho acadêmico, na qualidade de vida e na formação profissional.

Assim, esta revisão integrativa tem como objetivo caracterizar o perfil de saúde mental de estudantes de Medicina descrito na literatura científica, considerando os impactos emocionais, acadêmicos e sociais envolvidos na formação médica.

## **MATERIAL E MÉTODO**

Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, de caráter descritivo e abordagem qualitativa, conduzida conforme o método proposto por Whitemore e Knafl (2005), que contempla as etapas de identificação do problema, busca na literatura, avaliação dos dados, análise dos dados e apresentação dos resultados. Adicionalmente, foram observadas as recomendações metodológicas de Mendes, Silveira e Galvão (2008), amplamente utilizadas na área da saúde para a condução de revisões integrativas.

O desenvolvimento desta revisão seguiu as etapas propostas na literatura científica: identificação do tema e elaboração da questão norteadora, definição dos critérios de elegibilidade, busca nas bases de dados, seleção dos estudos, extração e análise das informações e síntese dos resultados.

A questão norteadora do estudo foi definida a partir da estratégia PICO, considerando: P (População) = estudantes de Medicina; I (Interesse) = saúde mental e fatores associados; Co (Contexto) = formação acadêmica no curso de Medicina. Assim, estabeleceu-se a seguinte questão: “Quais fatores estão associados à saúde mental de estudantes de Medicina e quais os impactos acadêmicos descritos na literatura científica?”

A busca bibliográfica foi realizada nas bases de dados LILACS, PubMed, SciELO e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS). Foram utilizados os seguintes Descritores em Ciências da Saúde (DeCS), combinados por meio dos operadores booleanos “AND” e “OR”: “Saúde Mental”, “Estudantes de Medicina”, “Ansiedade”, “Depressão”, “Burnout Psicológico”, “Qualidade de Vida” e “Educação Médica”.

Foram incluídos estudos originais disponíveis na íntegra, publicados nos idiomas português, inglês ou espanhol, no período de 2021 a 2026, que abordassem

aspectos relacionados à saúde mental de estudantes de Medicina, incluindo fatores associados, repercussões acadêmicas e estratégias de apoio ou prevenção. Foram excluídos artigos duplicados, estudos de revisão, editoriais, cartas ao editor, resumos de eventos, dissertações, teses e estudos que não respondessem à questão norteadora proposta.

A seleção dos estudos ocorreu em duas etapas. Inicialmente, foi realizada a leitura dos títulos e resumos para identificação dos estudos potencialmente elegíveis. Em seguida, os artigos selecionados foram submetidos à leitura na íntegra, considerando os critérios de inclusão e exclusão previamente estabelecidos. Para organização das informações, foi elaborado um instrumento contendo dados como autor, ano de publicação, país de realização, objetivo, metodologia, principais fatores associados à saúde mental e impactos acadêmicos identificados.

A análise dos dados foi conduzida de forma descritiva e temática, possibilitando a síntese e interpretação crítica das evidências encontradas. Os resultados foram organizados em categorias temáticas, discutindo os principais fatores de risco e proteção relacionados à saúde mental de estudantes de Medicina, bem como suas repercussões no desempenho acadêmico, qualidade de vida e formação profissional.

## **RESULTADOS**

A busca inicial identificou 186 estudos potencialmente relacionados à temática investigada. Após a remoção dos artigos duplicados, permaneceram 144 estudos para triagem inicial.

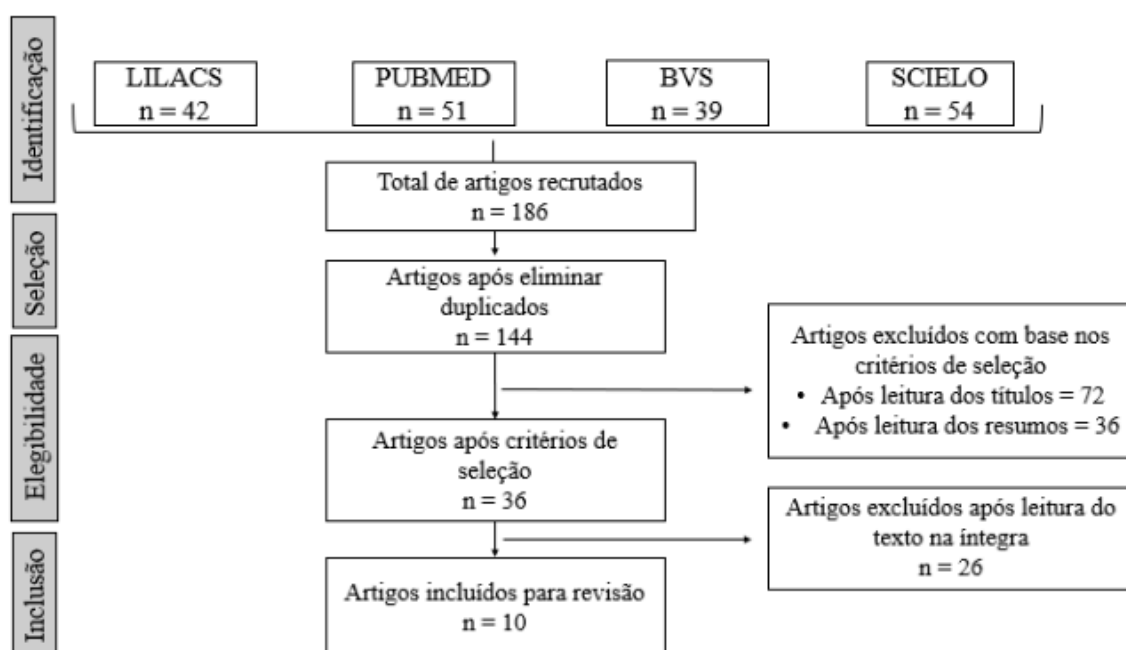
Na etapa de leitura dos títulos, 72 estudos foram excluídos por não apresentarem relação direta com a temática investigada. Em seguida, durante a leitura dos resumos, 36 artigos foram excluídos por não atenderem à questão norteadora proposta, abordarem populações distintas da investigada ou apresentarem delineamentos incompatíveis com os critérios de inclusão estabelecidos. Assim, 108 estudos foram excluídos após a leitura dos títulos e resumos.

Posteriormente, 36 artigos foram submetidos à leitura na íntegra para avaliação da elegibilidade. Nessa fase, foram excluídos 26 estudos que, embora inicialmente relacionados à temática, não atenderam integralmente aos critérios estabelecidos. Os principais motivos de exclusão incluíram: população diferente da

definida no estudo, incluindo estudantes das demais áreas da saúde, ausência de resultados específicos para estudantes de Medicina, investigação de temas educacionais sem avaliação de aspectos relacionados à saúde mental, insuficiência de dados para responder à questão norteadora e inconsistências metodológicas que comprometiam a extração das informações de interesse. Ao final, 10 artigos atenderam a todos os critérios de elegibilidade e compuseram a amostra final da revisão.

O processo de identificação, triagem, elegibilidade e inclusão dos estudos encontra-se descrito na Figura 1, elaborada conforme as recomendações do Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses (PRISMA).

**Figura 1** – Fluxograma PRISMA do processo de seleção dos estudos.



Fonte: Elaborado pelos autores (2026).

Os estudos incluídos foram publicados entre 2021 e 2025, com predominância de pesquisas desenvolvidas no Brasil, embora também tenham sido identificados estudos multicêntricos internacionais. Observou-se maior frequência de delineamentos transversais quantitativos, seguidos de estudos qualitativos descritivos e exploratórios. As investigações envolveram estudantes de Medicina de diferentes períodos da graduação, incluindo ciclos clínicos, internato e estudantes

submetidos ao contexto de isolamento social durante a pandemia da Covid-19.

Os instrumentos mais utilizados para avaliação da saúde mental e qualidade de vida incluíram o Maslach Burnout Inventory (MBI e MBI-SS), Oldenburg Burnout Inventory, Interpersonal Reactivity Index, WHOQOL-bref e SRQ-20, além de entrevistas semiestruturadas, narrativas e questionários estruturados. Os principais desfechos investigados envolveram ansiedade, depressão, sofrimento psíquico, síndrome de burnout, alterações do sono e qualidade de vida.

Entre os principais achados, destacaram-se elevados níveis de exaustão emocional, sofrimento psicológico e redução da qualidade de vida associados à sobrecarga acadêmica, privação de sono, pressão por desempenho e competitividade no ambiente universitário. No estudo de Muller *et al.* (2021), 62,2% dos estudantes relataram aumento dos sintomas ansiosos, 61,9% alterações do sono e 67,2% sofrimento emocional durante o isolamento social. Silva *et al.* (2022) identificaram prevalência global de burnout de 4,7%, com 26,2% dos participantes apresentando alta exaustão emocional e 37,6% alta despersonalização. De forma semelhante, Dyrbye *et al.* (2021), em estudo multicêntrico com 14.126 estudantes de Medicina, observaram associação entre experiências negativas no ambiente acadêmico, burnout, sofrimento psicológico e arrependimento profissional.

Além dos fatores de risco relacionados à formação médica, alguns estudos apontaram fatores protetores importantes para a saúde mental dos estudantes, como apoio social, atividade física, acolhimento institucional e acesso ao acompanhamento psicológico.

A síntese das principais características dos estudos incluídos encontra-se apresentada no Quadro 1.

#### **Quadro 1 – Síntese dos estudos incluídos (n=10).**

Nº	Autor/Ano	Tipo de estudo	Amostra	Objetivo	Método	Principais resultados
1	Castro <i>et al.</i> (2024)	Estudo transversal quantitativo observacional	Estudantes de Medicina de universidade brasileira, diferentes períodos do curso	Analisar a qualidade de vida de estudantes de Medicina e fatores associados	Aplicação dos instrumentos WHOQOL-bref, SRQ-20 e questionário sociodemográfico sobre rotina acadêmica e sono	Observou-se baixa qualidade de vida associada à privação de sono, sofrimento psicológico e sobrecarga acadêmica
2	Custódio <i>et al.</i> (2025)	Estudo qualitativo exploratório	Acadêmicos de Medicina de diferentes períodos de universidade pública brasileira	Investigar fatores de risco e proteção relacionados à saúde mental de estudantes de Medicina	Entrevistas semiestruturadas submetidas à análise temática de conteúdo	Apoio social, atividade física e acolhimento institucional foram apontados como principais fatores protetores
3	Lourenço <i>et al.</i> (2021)	Estudo qualitativo descritivo	Estudantes de Medicina em formação clínica e internato	Compreender experiências de sofrimento mental durante a graduação médica	Relatos narrativos analisados por abordagem qualitativa interpretativa	Relatos frequentes de culpa, exaustão emocional, autocobrança e sofrimento psíquico relacionado à formação médica
4	Souza <i>et al.</i> (2023)	Estudo qualitativo descritivo	11 estudantes de Medicina do internato durante	Analisar experiências acadêmicas e	Coleta de narrativas e depoimentos analisados por categorização temática	O isolamento social e as mudanças acadêmicas intensificaram sintomas de

			o período pandêmico	emocionais de estudantes de Medicina durante a pandemia da Covid-19		ansiedade, insegurança emocional e sofrimento psíquico
5	Muller <i>et al.</i> (2021)	Estudo transversal quantitativo descritivo	656 acadêmicos de Medicina, com idade entre 18 e 44 anos, de diferentes instituições brasileiras durante o período de isolamento social	Avaliar impactos do isolamento social na saúde mental de acadêmicos de Medicina	Aplicação online de questionário estruturado elaborado pelos pesquisadores contendo variáveis sociodemográficas, sintomas emocionais, alterações do sono e estratégias de enfrentamento durante a quarentena	Identificou aumento de sintomas ansiosos (62,2%), alterações do sono (61,9%) e sofrimento emocional (67,2%) durante o período de isolamento social
6	Masini e Goulart (2023)	Estudo de caso qualitativo	Estudantes de Medicina de instituição brasileira do Distrito Federal.	Discutir subjetividade, cuidado e sofrimento no contexto da formação médica	Estudo de caso com abordagem qualitativa e análise interpretativa das experiências acadêmicas	Evidenciou naturalização do sofrimento psíquico e dificuldades na busca por apoio psicológico
7	Silva <i>et al.</i> (2022)	Estudo transversal	279 estudantes de Medicina de	Analisar a prevalência de	Aplicação do Maslach Burnout Inventory–Student	A prevalência global de burnout foi de 4,7%, porém

		quantitativo analítico	universidade localizada em triplíce fronteira	burnout e sua relação com a metodologia ativa de ensino-aprendizagem	Survey (MBI-SS) e questionário sobre percepção da metodologia ativa	26,2% apresentaram alta exaustão emocional e 37,6% alta despersonalização
8	Dyrbye <i>et al.</i> (2021)	Estudo multicêntrico transversal quantitativo	14.126 estudantes de Medicina de 140 escolas médicas norte-americanas	Avaliar a associação entre ambiente acadêmico, burnout, empatia e arrependimento profissional em estudantes de Medicina	Aplicação do Oldenburg Burnout Inventory, Interpersonal Reactivity Index e questionários sobre ambiente acadêmico e experiências de maus-tratos, para avaliação de burnout, ansiedade e sofrimento psicológico.	Elevadas taxas de exaustão emocional, burnout e experiências negativas no ambiente acadêmico estiveram associadas à sobrecarga acadêmica, privação de sono, pressão pelo desempenho e arrependimento profissional
9	Galvão, Pinto e Uchida (2023)	Estudo transversal quantitativo	451 acadêmicos de universidade privada de São Luís (MA), incluindo estudantes de Medicina	Investigar fatores predisponentes à depressão em universitários da área da saúde	Aplicação de instrumentos para rastreamento de sintomas depressivos e análise de fatores acadêmicos e comportamentais	Evidenciou associação entre pressão acadêmica, privação de sono, sobrecarga emocional e sintomas depressivos
10	Cazolari <i>et al.</i> (2021)	Estudo transversal quantitativo analítico	302 estudantes de Medicina do 1º ao 6º ano de universidade pública brasileira	Avaliar níveis de burnout e qualidade de vida em estudantes de Medicina de universidade pública brasileira	Aplicação do Maslach Burnout Inventory e escalas de qualidade de vida entre estudantes de diferentes períodos	Identificou níveis baixos a moderados de burnout, com maior exaustão emocional entre mulheres e menor percepção de eficácia profissional entre estudantes dos anos intermediários do curso

## DISCUSSÃO

Os estudos analisados evidenciaram elevada frequência de sofrimento psíquico entre estudantes de Medicina, manifestado principalmente por sintomas de ansiedade, depressão, estresse psicológico e síndrome de burnout. A literatura demonstra que a formação médica apresenta características potencialmente associadas ao adoecimento mental, especialmente em razão da intensa carga horária, elevada exigência acadêmica, privação de sono e exposição frequente a situações emocionalmente desgastantes (Castro *et al.*, 2024; Lourenço *et al.*, 2021). Além disso, a constante pressão por desempenho acadêmico e produtividade contribui significativamente para o desenvolvimento de sintomas emocionais persistentes, comprometendo o bem-estar e a qualidade de vida dos estudantes (Galvão; Pinto; Uchida, 2023).

Os achados identificados nesta revisão corroboram a literatura nacional e internacional ao demonstrar que estudantes de Medicina constituem um grupo

particularmente vulnerável ao sofrimento mental quando comparados à população geral e a estudantes de outros cursos da área da saúde (Conceição *et al.*, 2019; Sociedade Brasileira de Psiquiatria, 2023). Entre os sintomas mais frequentemente relatados destacaram-se ansiedade, fadiga emocional, alterações do sono, irritabilidade, insegurança e sentimentos recorrentes de culpa e incapacidade, os quais interferem diretamente na funcionalidade acadêmica e social dos indivíduos (Lourenço *et al.*, 2021; Muller; Albuquerque; Monnerat, 2021).

Os estudos quantitativos incluídos na amostra também apresentaram importantes indicadores relacionados à síndrome de burnout. Silva *et al.* (2022) identificaram prevalência global de burnout de 4,7% entre estudantes de Medicina, embora tenham observado níveis elevados de exaustão emocional e despersonalização em parcela significativa da amostra. De forma semelhante, Cazolari *et al.* (2020) observaram níveis baixos a moderados de burnout, associados à redução da qualidade de vida e maior exaustão emocional entre estudantes do sexo feminino. Corroborando esses achados, Dyrbye *et al.* (2021), em estudo multicêntrico envolvendo 14.126 estudantes de Medicina de 140 escolas médicas norte-americanas, identificaram associação entre experiências negativas no ambiente acadêmico, burnout, sofrimento psicológico e arrependimento profissional. Tais achados sugerem que, mesmo quando não configurado o quadro completo da síndrome, manifestações emocionais relacionadas ao esgotamento psicológico já se encontram presentes ao longo da formação médica.

Além da elevada frequência de sofrimento psíquico identificada, a literatura demonstra que o adoecimento mental entre estudantes de Medicina possui caráter multifatorial, envolvendo aspectos acadêmicos, emocionais, sociais e institucionais. Entre os fatores mais frequentemente associados destacaram-se a sobrecarga curricular, a extensa carga horária, a competitividade acadêmica e a pressão por elevado desempenho, elementos que favorecem sintomas ansiosos, depressivos e de exaustão emocional (Castro *et al.*, 2024; Galvão; Pinto; Uchida, 2023). Nesse contexto, a elevada exigência cognitiva presente na graduação médica dificulta o equilíbrio entre vida acadêmica, autocuidado e relações sociais, favorecendo o desgaste físico e psicológico contínuo.

Os resultados encontrados nesta revisão integrativa mostram-se compatíveis com revisões anteriores sobre saúde mental em estudantes de Medicina. Conceição *et al.* (2019), ao analisarem a literatura nacional, identificaram elevada frequência de

sintomas ansiosos, depressivos, estresse psicológico e exaustão emocional entre acadêmicos de Medicina, associados principalmente à intensa carga horária, pressão acadêmica e dificuldades relacionadas ao equilíbrio entre vida pessoal e formação profissional. De maneira semelhante, Menezes e Silva (2025) destacaram que o sofrimento psíquico entre estudantes de Medicina representa fenômeno multifatorial e crescente, influenciado tanto pelas exigências institucionais quanto pela elevada competitividade e sobrecarga presentes na formação médica. Andrade, Santos e Farnetano (2024) também ressaltaram que a cultura de produtividade excessiva e resistência emocional frequentemente contribui para a naturalização do adoecimento mental no ambiente acadêmico.

A autocobrança excessiva e o perfeccionismo também foram identificados como fatores relevantes associados ao sofrimento mental. Lourenço *et al.* (2021) evidenciaram sentimentos recorrentes de culpa, insuficiência e incapacidade diante das demandas da graduação, demonstrando que muitos estudantes internalizam padrões elevados de desempenho e vivenciam constante medo do fracasso acadêmico. Essa dinâmica é frequentemente reforçada pela cultura institucional presente em cursos médicos, caracterizada pela valorização da produtividade e da resistência emocional, favorecendo a naturalização do sofrimento psíquico (Masini; Goulart, 2023).

Outro fator amplamente relacionado ao adoecimento mental refere-se às alterações do sono e ao esgotamento físico. A privação de sono, frequentemente associada à rotina intensa de estudos, atividades práticas e plantões, foi descrita como importante elemento predisponente para sintomas depressivos, ansiedade, fadiga persistente e redução da qualidade de vida (Galvão; Pinto; Uchida, 2023; Bucker; Rosa; Czepielewski, 2022). De forma semelhante, Muller, Albuquerque e Monnerat (2021) observaram elevada frequência de alterações do sono e sofrimento emocional entre acadêmicos de Medicina durante o período de isolamento social, reforçando a relação entre privação do descanso adequado e agravamento do sofrimento psíquico. Além disso, o comprometimento do descanso adequado interfere negativamente na concentração, memória, desempenho acadêmico e capacidade de enfrentamento emocional, favorecendo a manutenção do estresse crônico.

Os fatores institucionais também apresentaram relevante associação com o sofrimento mental. Silva *et al.* (2022) identificaram relação entre burnout e

insatisfação com a metodologia ativa de ensino-aprendizagem, especialmente quando os estudantes percebiam inadequações na aplicação docente e dificuldades na organização curricular. Esses achados sugerem que falhas estruturais no processo formativo podem intensificar sentimento de insegurança, frustração e exaustão emocional, sobretudo em contextos acadêmicos marcados por elevada cobrança e limitada oferta de suporte emocional.

Adicionalmente, aspectos sociais e emocionais relacionados ao afastamento familiar, à redução do convívio social e à limitação de atividades de lazer também foram associados ao adoecimento psíquico dos estudantes. Souza *et al.* (2023) e Muller, Albuquerque e Monnerat (2021) observaram que o isolamento social vivenciado durante a pandemia intensificou sentimentos de solidão, insegurança e ansiedade, demonstrando a importância das relações interpessoais e do apoio social como elementos protetores da saúde mental. Nesse sentido, a ausência de redes de apoio adequadas pode potencializar o sofrimento emocional e dificultar estratégias saudáveis de enfrentamento.

Além dos fatores associados ao adoecimento mental, a literatura também descreve importantes repercussões acadêmicas e psicossociais decorrentes desse sofrimento. Os estudos analisados demonstraram impactos significativos no desempenho acadêmico, nas relações interpessoais, na qualidade de vida e no bem-estar emocional dos estudantes. A presença persistente de sintomas ansiosos, depressivos e de exaustão emocional mostrou-se associada à dificuldade de concentração, redução da produtividade, fadiga mental e prejuízo na capacidade de aprendizagem, comprometendo diretamente o rendimento acadêmico (Castro *et al.*, 2024; Menezes; Silva, 2025).

Além das dificuldades cognitivas, o sofrimento psicológico também esteve relacionado ao aumento da desmotivação acadêmica e ao sentimento de incapacidade diante das exigências da graduação médica. Lourenço *et al.* (2021) identificaram relatos frequentes de culpa, insegurança e autocobrança excessiva, associados à percepção constante de insuficiência e medo de falhar. Esses achados demonstram como fatores subjetivos e emocionais podem comprometer a adaptação acadêmica e favorecer o desenvolvimento progressivo de exaustão psicológica. Tais sentimentos contribuem para o desenvolvimento de esgotamento emocional progressivo, favorecendo a redução do envolvimento acadêmico e da satisfação com o curso.

Os estudos sobre burnout evidenciaram repercussões importantes na dimensão emocional e comportamental dos estudantes. Silva *et al.* (2022) observaram níveis elevados de exaustão emocional e despersonalização entre acadêmicos de Medicina, indicando desgaste psicológico significativo associado à rotina acadêmica e ao ambiente de formação. De forma semelhante, Cazolari *et al.* (2020) identificaram associação entre burnout e pior percepção de qualidade de vida, especialmente entre estudantes do sexo feminino e acadêmicos dos anos intermediários do curso. Esses achados sugerem que o sofrimento psíquico pode afetar não apenas o desempenho acadêmico, mas também a percepção subjetiva de bem-estar e satisfação pessoal.

No contexto psicossocial, verificou-se comprometimento das relações interpessoais, isolamento social e redução da participação em atividades de lazer e autocuidado. Muller, Albuquerque e Monnerat (2021) e Souza *et al.* (2023) demonstraram que o isolamento social durante a pandemia intensificou sentimentos de solidão, insegurança e instabilidade emocional, agravando sintomas ansiosos e alterações do sono. A diminuição do convívio familiar e social, frequentemente associada à intensa rotina acadêmica, também foi apontada como fator relacionado ao enfraquecimento das redes de apoio emocional dos estudantes.

Outro aspecto relevante refere-se à naturalização do sofrimento psicológico no ambiente acadêmico. A literatura evidencia que sintomas como exaustão emocional, ansiedade, privação de sono e sofrimento psicológico frequentemente passam a ser interpretados como componentes esperados ou inevitáveis da graduação em Medicina, favorecendo a banalização do adoecimento mental no ambiente acadêmico (Masini; Goulart, 2023; Lourenço *et al.*, 2021). Essa percepção contribui para que muitos estudantes negligenciem sinais importantes de desgaste emocional, retardando a busca por apoio profissional e agravando o sofrimento psíquico ao longo da formação.

Os relatos apresentados por Lourenço *et al.* (2021) demonstraram que sentimento de culpa, insuficiência e autocobrança excessiva são frequentemente internalizados pelos estudantes como parte natural do processo formativo. Muitos acadêmicos relataram a sensação de que demonstrar fragilidade emocional poderia ser interpretado como incapacidade profissional, reforçando comportamentos de silenciamento e ocultação do sofrimento. Nesse contexto, observa-se a construção de uma cultura acadêmica marcada pela valorização da resistência emocional,

produtividade contínua e elevado desempenho, mesmo diante de sinais evidentes de esgotamento psicológico.

Além disso, Masini e Goulart (2023) destacaram que a formação médica frequentemente reproduz modelos institucionais rígidos e competitivos, nos quais o sofrimento emocional tende a ser minimizado ou relativizado. Tal dinâmica contribui para a perpetuação de ambientes pouco acolhedores e emocionalmente desgastantes, dificultando o reconhecimento da saúde mental como componente essencial da formação profissional.

Apesar da predominância de fatores de risco, alguns estudos identificaram elementos protetores importantes para a saúde mental dos estudantes de Medicina. Custódio *et al.* (2025) destacaram que apoio familiar, vínculos sociais positivos, prática regular de atividade física e acesso a acompanhamento psicológico atuam como mecanismos relevantes de proteção emocional. Da mesma forma, Souza *et al.* (2023) observaram que estudantes que mantinham relações interpessoais fortalecidas apresentavam melhor adaptação emocional diante das exigências acadêmicas e das mudanças impostas pelo período pandêmico.

A prática de atividades físicas e estratégias de autocuidado também foram frequentemente associadas à melhora do bem-estar psicológico. Os estudos apontaram que hábitos relacionados à organização da rotina, lazer, sono adequado e exercícios físicos regulares contribuem para redução do estresse e maior equilíbrio emocional (Galvão; Pinto; Uchida, 2023; Bucker; Rosa; Czepielewski, 2022). Entretanto, a intensa carga horária e a elevada demanda acadêmica frequentemente dificultam a adoção contínua dessas práticas pelos estudantes.

Outro aspecto relevante identificado refere-se à importância do acompanhamento psicológico institucional. Os estudos demonstraram que serviços de acolhimento emocional, apoio psicopedagógico e acompanhamento em saúde mental podem atuar como importantes estratégias preventivas dentro das instituições de ensino (Custódio *et al.*, 2025). Contudo, Masini e Goulart (2023) ressaltaram que a procura por esses serviços ainda é limitada devido ao estigma relacionado ao adoecimento mental, ao medo de julgamento e à percepção de fragilidade associada à busca por ajuda psicológica.

Além disso, os achados sugerem que mudanças estruturais na organização curricular podem contribuir significativamente para redução do sofrimento psíquico. Estratégias voltadas à revisão das metodologias de ensino, flexibilização curricular e

melhoria das relações entre docentes e discentes podem representar medidas relevantes para promoção do bem-estar psicológico durante a graduação médica (Silva *et al.*, 2022). Nesse contexto, torna-se fundamental que as instituições de ensino reconheçam a saúde mental como componente essencial da formação médica, promovendo ambientes acadêmicos mais acolhedores, humanizados e menos centrados exclusivamente na produtividade e desempenho.

Os estudos também ressaltaram a importância de iniciativas institucionais permanentes voltadas à promoção da saúde mental, incluindo programas de prevenção ao suicídio, rodas de conversa, grupos de apoio emocional e atividades de educação em saúde mental (Sociedade Brasileira de Psiquiatria, 2023). Tais intervenções contribuem para ampliação do diálogo sobre sofrimento psíquico no ambiente acadêmico, favorecendo o reconhecimento precoce dos sintomas e estimulando a busca por suporte profissional.

Em conjunto, os estudos analisados reforçam que o sofrimento psíquico entre estudantes de Medicina constitui fenômeno complexo e multifatorial, exigindo estratégias institucionais contínuas voltadas à promoção da saúde mental e à construção de ambientes acadêmicos mais acolhedores e humanizados.

Embora esta revisão tenha permitido uma compreensão abrangente dos fatores associados à saúde mental de estudantes de Medicina, alguns aspectos devem ser considerados na interpretação dos resultados. A diversidade metodológica dos estudos incluídos, bem como a utilização de diferentes instrumentos para avaliação dos desfechos em saúde mental, pode limitar comparações diretas entre os achados. Além disso, a predominância de estudos transversais na literatura analisada restringe a avaliação de relações temporais entre os fatores associados e os desfechos observados. Ainda assim, a consistência dos resultados encontrados em diferentes contextos acadêmicos reforça a relevância e a confiabilidade das evidências apresentadas.

## **CONCLUSÃO**

A presente revisão integrativa evidenciou elevada frequência de sofrimento psíquico entre estudantes de Medicina, manifestado principalmente por sintomas de ansiedade, depressão, estresse psicológico e síndrome de burnout. Os achados demonstraram que o adoecimento mental nesse grupo possui caráter multifatorial, estando relacionado à sobrecarga acadêmica, privação de sono, pressão por

desempenho, competitividade e dificuldades associadas ao processo de formação médica.

Além dos impactos emocionais, observou-se importante comprometimento do desempenho acadêmico, da qualidade de vida e das relações interpessoais dos estudantes, evidenciando que o sofrimento psíquico ultrapassa o âmbito individual e repercute diretamente na formação profissional. Também foram identificados fatores protetores relevantes, como apoio social, prática de atividade física, acompanhamento psicológico e estratégias institucionais de acolhimento, reforçando a importância de ambientes acadêmicos mais humanizados e comprometidos com o bem-estar estudantil.

Os estudos analisados ainda demonstraram que a naturalização do sofrimento mental permanece fortemente presente na cultura da formação médica, contribuindo para a baixa procura por suporte psicológico e para a perpetuação silenciosa do adoecimento emocional. Nesse contexto, torna-se fundamental que as instituições de ensino desenvolvam políticas permanentes de promoção da saúde mental, prevenção do adoecimento psíquico e fortalecimento das redes de apoio aos estudantes.

Dessa forma, conclui-se que a saúde mental dos estudantes de Medicina deve ser compreendida como prioridade no contexto da formação acadêmica, exigindo intervenções institucionais amplas e contínuas que favoreçam não apenas o desempenho acadêmico, mas também a formação de profissionais mais saudáveis, empáticos e preparados para o exercício da prática médica.

Adicionalmente, destaca-se a necessidade de novos estudos voltados à identificação de estratégias efetivas de prevenção e promoção da saúde mental no ambiente universitário, contribuindo para o desenvolvimento de práticas institucionais mais acolhedoras e sustentáveis.

### **Aspectos éticos e conflitos de interesse**

Por se tratar de uma revisão integrativa da literatura, realizada com dados secundários de acesso público, não houve necessidade de submissão ao Comitê de Ética em Pesquisa. Os autores declaram não possuir conflitos de interesse relacionados a este estudo.

### **Financiamento**

Os autores declaram que não houve financiamento para a realização deste estudo.

## REFERÊNCIAS

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION (APA). **Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5**. 5. ed. Arlington: American Psychiatric Association, 2014.

ANDRADE, F. M. de; SANTOS, T. C. dos; FARNETANO, B. dos S. Sobre a saúde mental dos estudantes de medicina no Brasil. **Revista aSEPHallus de Orientação Lacaniana**, v. 19, n. 38, p. 6-19, 2024.

BUCKER, J.; ROSA, A. R.; CZEPIELEWSKI, L. S. Impact of the COVID-19 pandemic on mental health among local residents in South of Brazil: during pandemic times, youth sleep matters. **Trends Psychiatry Psychother**, v. 44, e20210225, 2022.

CASTRO, A. F. *et al.* Qualidade de vida de estudantes de Medicina é baixa e associada a diferentes fatores. **Cadernos Saúde Coletiva**, v.32, n.2, e32020040, 2024.

CAZOLARI, P.G. *et al.* Níveis de burnout e bem-estar de estudantes de medicina: um estudo transversal. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v. 44, n. 4, e125, 2020.

CONCEIÇÃO, A. C. *et al.* Saúde mental dos estudantes de Medicina: uma revisão da literatura. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v. 43, n. 1, p. 188-199, 2019.

CUSTÓDIO, C. G. *et al.* Fatores protetores e de risco à saúde mental de estudantes de Medicina na perspectiva deles. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v. 49, n. 3, 2025.

DEDERICHS, M. *et al.* Students' perspectives on interventions to reduce stress in medical school: A qualitative study. **PLoS ONE**, v.15, n.10, e0240587, 2020.

DYRBYE, L. N. *et al.* US medical student burnout, empathy, and career regret. **JAMA Network Open**, v. 4, n. 8, e2121435, 2021.

GALVÃO, A. P. F. C.; PINTO, T. F.; UCHIDA, R. R. Depressão em estudantes universitários: fatores predisponentes na área da saúde. **Journal of Management & Primary Health Care**, v. 15, e007, 2023.

LOURENÇO, T.S. *et al.* “De todos os lados, eu me sentia culpada”: o sofrimento mental de estudantes de medicina. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v.45, n.3, e177, 2021.

MASINI, D. V. C.; GOULART, D. M. Ensino, cuidado e subjetividade no campo da Medicina: um estudo de caso. **Psicologia em Estudo**, v. 28, e52917, 2023.

MENDES, K.D.S.; SILVEIRA, R.C.C.P.; GALVÃO, C.M. Revisão integrativa: método de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem. **Texto & Contexto Enfermagem**, v. 17, n. 4, p. 758-764, 2008.

MENEZES, C. M. H. de; SILVA, C. A. Saúde mental de estudantes de Medicina: prevalência de transtornos e propostas de intervenção. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, v. 11, n. 3, p. 1-15, 2025.

MULLER, M.R., ALBUQUERQUE, G.A., MONNERAT, G.R. Saúde mental dos acadêmicos de medicina na quarentena – isolamento e enfrentamentos individuais. **Revista Brasileira de Psicoterapia**, v.23, n.2, 2021.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **Constituição da Organização Mundial da Saúde**. Genebra: OMS, 2022.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PSIQUIATRIA (SBP). **Saúde mental dos jovens e universitários: riscos e prevenção**. São Paulo: SBP, 2023. Disponível em: <https://www.abp.org.br/> Acesso em: 05 maio 2026.

SILVA, J. C. *et al.* Burnout e metodologia ativa de ensino-aprendizagem entre estudantes de Medicina de universidade em tríplice fronteira. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v. 46, n. 4, e163, 2022

SOUZA, E. R. de; *et al.* Estudantes de medicina na pandemia da Covid-19: experiências por meio de narrativas. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v.47, n.1, e022, 2023.

WHITTEMORE, R.; KNAFL, K. The integrative review: updated methodology. **Journal of Advanced Nursing**, v. 52, n. 5, p. 546-553, 2005.