

Estresse, ansiedade e depressão em estudantes de medicina: contribuições da literatura científica

Stress, anxiety, and depression among medical students: findings from the scientific literature

Luiza Cristina Martins¹

Bianca Thaisa Drudi²

Maria Isabella Moura de Carvalho³

Larrisa Jácome Barros Silvestre⁴

Resumo

A saúde mental de estudantes de Medicina tem se destacado como um problema relevante no contexto acadêmico contemporâneo, devido à elevada carga e às exigências inerentes à formação médica. Este estudo teve como objetivo analisar as contribuições da literatura científica acerca do estresse, ansiedade e depressão em estudantes de Medicina, enfatizando fatores associados, impactos acadêmicos e estratégias voltadas à promoção da saúde mental. Trata-se de uma revisão de literatura descritiva e qualitativa, realizada na base PubMed, com artigos publicados nos últimos cinco anos, disponíveis gratuitamente e na íntegra. A busca resultou em 952 publicações; após triagem por títulos, 80 estudos foram selecionados para leitura dos resumos, 40 para leitura na íntegra e 17 compuseram a análise final. Os resultados evidenciaram prevalências elevadas de estresse, ansiedade, depressão e burnout, com associação consistente a fatores como sobrecarga acadêmica, privação do sono, isolamento social, dificuldades financeiras, insegurança profissional e uso excessivo de tecnologias digitais. Observou-se ainda impacto negativo sobre qualidade de vida, desempenho acadêmico, relações interpessoais e formação profissional, incluindo risco de esgotamento emocional e redução de recursos socioemocionais. Como estratégias protetoras, destacaram-se intervenções institucionais e programas de *mindfulness*, além do rastreamento ampliado de bem-estar e abordagens preventivas. Conclui-se que o sofrimento psíquico em estudantes de medicina é

¹ ITPAC Porto Nacional – Porto Nacional – Tocantins – Brasil. ORCID: <https://orcid.org/0009-0000-8048-0283>

² ITPAC Porto Nacional – Porto Nacional – Tocantins – Brasil. ORCID: <https://orcid.org/0009-0003-5944-6998>

³ ITPAC Porto Nacional – Porto Nacional – Tocantins – Brasil. ORCID: <https://orcid.org/0009-0004-0926-0607>

⁴ ITPAC Porto Nacional – Porto Nacional – Tocantins – Brasil. ORCID: <https://orcid.org/0000-0000-0000-0000>

multifatorial e demanda ações estruturadas de prevenção, suporte psicopedagógico e promoção da saúde mental durante a graduação.

Palavras-chave: Estudantes de Medicina; Saúde mental; Estresse; Ansiedade; Depressão; Burnout.

Abstract

Medical students' mental health has emerged as a relevant concern in contemporary academic settings due to the emotional burden and high demands inherent to medical training. This study aimed to analyze the contributions of the scientific literature regarding stress, anxiety, and depression among medical students, emphasizing associated factors, academic impacts, and strategies to promote mental health. This is a descriptive and qualitative literature review conducted in the PubMed database, including free full-text articles published within the last five years. The search yielded 952 records; after title screening, 80 studies were selected for abstract reading, 40 for full-text assessment, and 17 were included in the final analysis. The findings indicated high prevalence of stress, anxiety, depression, and burnout, consistently associated with academic overload, sleep deprivation, social isolation, financial difficulties, professional insecurity, and excessive use of digital technologies. Negative impacts were also identified on quality of life, academic performance, interpersonal relationships, and professional training, including increased risk of emotional exhaustion and reduced socioemotional resources. Protective strategies highlighted in the literature included institutional interventions, mindfulness based programs, broader wellness screening, and preventive approaches. It is concluded that psychological distress among medical students is multifactorial and requires structured actions focused on prevention, psychosocial support, and mental health promotion throughout medical school.

Keywords: Medical students; Mental health; Stress; Anxiety; Depression; Burnout.

1 Introdução

A saúde mental de estudantes de Medicina consolidou-se como uma preocupação relevante no cenário acadêmico e sanitário contemporâneo, considerando o aumento de indicadores de sofrimento psíquico nessa população. A formação médica caracteriza-se por elevada exigência cognitiva, emocional e social, com rotina marcada por extensa carga horária, competitividade, privação de sono, pressão por desempenho e contato frequente com sofrimento, doença e morte, elementos capazes de comprometer o bem-estar psicológico ao longo do curso (PENG *et al.*, 2023).

Nesse contexto, destacam-se como manifestações recorrentes o estresse, a ansiedade e a depressão. O estresse pode ser compreendido como um conjunto de respostas fisiológicas e psicológicas desencadeadas diante de demandas percebidas como excessivas; quando persistente, tende a impactar negativamente a saúde, a qualidade de vida e o desempenho acadêmico. A ansiedade e a depressão, por sua vez, frequentemente se associam ao estresse crônico, intensificando o sofrimento psíquico e reduzindo a capacidade funcional, com repercussões sobre relações interpessoais e adaptação às

exigências da graduação (MURSHIDI *et al.*, 2026).

Evidências indicam que estudantes de Medicina apresentam maior vulnerabilidade a transtornos mentais quando comparados à população geral, em função de características específicas da formação, como exposição precoce a cenários de alta pressão e insegurança profissional. Além disso, fatores como dificuldades financeiras, baixa qualidade do sono, isolamento social, reduzido suporte social e uso excessivo de dispositivos eletrônicos têm sido associados ao aumento de estresse, ansiedade e depressão nesse grupo (BOLATOV *et al.*, 2022; NIKOLIC *et al.*, 2023).

A pandemia da COVID-19 intensificou esse quadro ao impor mudanças abruptas no ensino, distanciamento social e incertezas quanto ao processo de formação, contribuindo para maior sobrecarga emocional. Nesse período, revisões sistemáticas e metanálises apontaram prevalências elevadas de depressão, ansiedade, estresse, burnout e sofrimento psicológico entre estudantes de Medicina, reforçando a dimensão do problema em escala global (PENG *et al.*, 2023).

Apesar do volume crescente de publicações, observa-se que o sofrimento psíquico em estudantes de Medicina permanece um desafio para instituições formadoras, tanto pelas consequências sobre o rendimento acadêmico e a permanência no curso quanto pelo potencial impacto futuro na prática profissional, incluindo prejuízos na tomada de decisão clínica, aumento de esgotamento emocional e comprometimento do cuidado em saúde tanto dos profissionais quanto dos pacientes (CHEN *et al.*, 2024).

Diante disso, delimita-se como o problema de pesquisa compreender quais evidências científicas recentes descrevem a ocorrência e os fatores associados ao estresse, ansiedade e depressão em estudantes de Medicina, bem como suas implicações para a formação acadêmica e para a promoção de saúde mental no contexto universitário.

Assim, este estudo objetivou analisar as contribuições da literatura científica acerca do estresse, ansiedade e depressão em estudantes de Medicina, enfatizando fatores associados e repercussões para a formação acadêmica e profissional.

2 Revisão da Literatura

A literatura científica recente evidencia que estresse, ansiedade, depressão e burnout apresentam elevada prevalência entre estudantes de Medicina, configurando um problema relevante de saúde pública e educacional, com repercussões em toda cadeia de atendimento. Revisão sistemática e metanálise conduzida por Peng *et al.* (2023), com grande volume amostral, demonstrou prevalências expressivas de depressão, ansiedade, estresse, burnout e sofrimento psicológico, especialmente no contexto pandêmico, reforçando que a formação médica ocorre em ambiente altamente estressor e potencialmente patológico. Esse achado converge com estudos multicêntricos nacionais e internacionais, nos quais sintomas ansiosos e depressivos aparecem de forma consistente em níveis superiores aos observados na população geral, indicando vulnerabilidade própria do curso e do contexto institucional (PENG *et al.*, 2023; CAPDEVILA-GAUDENS *et al.*, 2021; JUPINA; SIDLE; CAUDILL, 2022).

A causa do sofrimento psíquico em estudantes de medicina é multifatorial e envolve componentes acadêmicos, sociais, institucionais e comportamentais. A sobrecarga acadêmica, a competitividade, a pressão por desempenho e a privação do sono atuam como estressores crônicos e se associam a maior risco de sintomas depressivos, ansiosos e burnout. Em estudo transversal no Cazaquistão, Bolatov *et al.* (2022) evidenciaram associação entre burnout e variáveis como ansiedade, depressão, ideação suicida e baixa satisfação acadêmica, sugerindo que o esgotamento não ocorre isoladamente, mas integra um perfil de sofrimento psicológico mais amplo. De modo complementar, SenthilKumar *et al.* (2023) discutem que ambientes acadêmicos com alta exigência e baixo suporte institucional favorecem declínio do bem-estar mental, reforçando a necessidade de intervenções estruturais e não apenas individuais (BOLATOV *et al.*, 2022; SENTHILKUMAR *et al.*, 2023).

A pandemia de COVID-19 intensificou os determinantes de sofrimento psíquico ao impor mudanças abruptas no processo formativo, distanciamento social, inseguranças acadêmicas e maior exposição a incertezas sobre o futuro profissional. Jupina, Sidle e Caudill (2022) observaram prevalências elevadas de ansiedade, depressão e burnout em estudantes de Medicina durante a pandemia, com maior impacto em determinados subgrupos. Peng *et al.* (2023) reforçam que fatores como isolamento social, dificuldades financeiras, pior qualidade do sono e redução de atividade física foram associados a maior sofrimento psicológico. Adicionalmente, a vulnerabilidade não se restringiu aos estudantes: Wojtera *et al.* (2022) documentaram sofrimento psicológico em docentes de universidades médicas durante o período pandêmico, indicando que o ecossistema acadêmico como um todo foi afetado e pode retroalimentar estressores institucionais (PENG *et al.*, 2023; JUPINA; SIDLE; CAUDILL, 2022; WOJTERA *et al.*, 2022).

A literatura também aponta que o sofrimento psíquico acadêmico pode ser agravado por crises sociopolíticas e estressores coletivos posteriores à pandemia. Hisato *et al.* (2023) relataram níveis elevados de ansiedade, estresse e depressão entre estudantes da área da saúde na Polônia, com agravamento associado à guerra na Ucrânia e à piora do sono e dificuldades sociais. Esse achado sugere que o sofrimento psíquico em estudantes de saúde é sensível a determinantes externos e contextuais, exigindo leitura ampliada que ultrapasse variáveis exclusivamente curriculares (HISATO *et al.*, 2023).

Entre os fatores comportamentais e ambientais, o uso excessivo de tecnologias digitais tem recebido destaque como variável associada a pior saúde mental. Nikolic *et al.* (2023) demonstraram associação entre dependência de smartphone e maiores níveis de ansiedade, depressão, estresse e pior qualidade do sono em estudantes de Medicina, reforçando o papel de hábitos digitais na modulação do bem-estar. Esse achado é relevante porque o uso intensivo de dispositivos eletrônicos pode atuar como mecanismo de enfrentamento disfuncional, aumentando exposição a estímulos contínuos, reduzindo repouso reparador e contribuindo para ciclo de exaustão e piora emocional (NIKOLIC *et al.*, 2023).

O sono e a qualidade de vida aparecem como mediadores centrais no impacto do sofrimento psíquico. Moussa-Chamari *et al.* (2024) evidenciaram que depressão,

ansiedade, estresse e sono inadequado se associam a pior qualidade de vida física, psicológica e social em universitários, apontando que o adoecimento mental repercute de forma sistêmica no funcionamento biopsicossocial. Esse padrão é particularmente crítico em medicina, na qual o desempenho acadêmico e o contato com situações emocionalmente complexas exigem capacidade de autorregulação, atenção e resiliência. Assim, intervenções que foquem apenas em sintomas, sem abordar sono, rotina e suporte social, tendem a ter menor efetividade no manejo do sofrimento psíquico (MOUSSA-CHAMARI *et al.*, 2024).

Além de desfechos emocionais e acadêmicos, há evidência de repercussões somáticas associadas ao estresse. Murshidi *et al.* (2026) observaram associação entre estresse psicológico e sintomas dermatológicos em estudantes de Medicina, como acne e queda capilar, com impacto na qualidade de vida relacionada à saúde dermatológica. Esses achados reforçam a dimensão biopsicossomática do sofrimento e sustentam a necessidade de abordagens clínicas e institucionais que reconheçam manifestações físicas como possíveis marcadores de adoecimento mental (MURSHIDI *et al.*, 2026).

No âmbito das experiências traumáticas na formação, acidentes perfurocortantes e exposições ocupacionais podem atuar como gatilhos de sofrimento psíquico. Hambridge (2022) discute o impacto psicológico de lesões por perfurocortantes em estudantes, destacando medo, ansiedade, depressão e risco de transtorno de estresse pós-traumático, especialmente diante do receio de infecção e da insegurança clínica. A literatura sugere que a ausência de suporte institucional adequado após eventos adversos pode aumentar a probabilidade de sintomas persistentes, reforçando a necessidade de protocolos de acolhimento e acompanhamento psicossocial (HAMBRIDGE, 2022).

A empatia, competência central na prática médica, também apresenta relação ambivalente com saúde mental. Chen *et al.* (2024) apontam que níveis adequados de empatia se associam a melhor comunicação clínica e humanização do cuidado; entretanto, empatia afetiva elevada pode aumentar vulnerabilidade à ansiedade, depressão e burnout em contextos de exposição contínua ao sofrimento humano. Esse achado é relevante porque sugere que o desenvolvimento de empatia deve ser acompanhado de estratégias de regulação emocional, limites profissionais e suporte institucional para prevenir desgaste e despersonalização (CHEN *et al.*, 2024). Em consonância, Capdevila-Gaudens *et al.* (2021) descreveram coexistência de sintomas depressivos, ansiosos e burnout em estudantes, apontando que dimensões emocionais e relacionais estão fortemente interligadas ao funcionamento acadêmico (CAPDEVILA-GAUDENS *et al.*, 2021).

Quanto às possibilidades de intervenção, evidências indicam que estratégias estruturadas de promoção de saúde mental podem reduzir sintomas e fortalecer recursos psicológicos. Alzahrani *et al.* (2023), em ensaio clínico randomizado, demonstraram que treinamento baseado em mindfulness reduziu significativamente ansiedade, estresse e depressão em estudantes de Medicina, com maior benefício em participantes com melhor adesão ao programa. Westphal *et al.* (2021) também encontraram associação entre maiores níveis de mindfulness e menores índices de ansiedade, depressão e prejuízo social, sugerindo que habilidades de atenção plena e autorregulação emocional atuam como fatores protetores. Esses achados sustentam que intervenções psicopedagógicas devem ser incorporadas de forma sistemática, e não apenas ofertadas de modo pontual, considerando a magnitude do problema (ALZAHIRANI *et al.*, 2023; WESTPHAL *et al.*, 2021).

A literatura recente também destaca a necessidade de ampliar o escopo de avaliação de saúde mental para além de ansiedade e depressão, incorporando burnout, resiliência, bem-estar e qualidade de vida. Haykal *et al.* (2022), em scoping review, apontam que instrumentos de avaliação devem contemplar múltiplos domínios para captar adequadamente o sofrimento psíquico em estudantes de Medicina. Paralelamente, Li *et al.* (2022) exploraram o uso de inteligência artificial aplicada ao rastreio de ansiedade, estresse e depressão em universitários, com alta precisão em modelos de identificação, sugerindo potencial para triagem e monitoramento quando integrado a estratégias éticas, validadas e com encaminhamento adequado (HAYKAL *et al.*, 2022; LI *et al.*, 2022).

Por fim, diferenças de vulnerabilidade entre subgrupos também são descritas. Kivelä *et al.* (2024) observaram que estudantes internacionais apresentaram maiores níveis de ansiedade, depressão, solidão e estresse acadêmico durante a pandemia, indicando que fatores culturais, rede de apoio reduzida, barreiras linguísticas e adaptação social podem intensificar o sofrimento psíquico. Esses resultados reforçam a importância de políticas institucionais que considerem desigualdades de contexto e promovam ações específicas de acolhimento, integração e suporte psicossocial para grupos de maior risco (KIVELÄ *et al.*, 2024).

Em síntese, a revisão da literatura aponta prevalência elevada e persistente de estresse, ansiedade, depressão e burnout em estudantes de Medicina, com determinantes multifatoriais e repercussões acadêmicas, sociais, somáticas e profissionais. As evidências sustentam que intervenções efetivas devem integrar medidas institucionais (organização curricular, suporte psicológico, cultura acadêmica) e individuais (estratégias de autorregulação, sono, hábitos digitais), além de ampliar o rastreio e a avaliação do bem estar para contemplar múltiplos domínios da saúde mental (PENG *et al.*, 2023; BOLATOV *et al.*, 2022; HAYKAL *et al.*, 2022).

3 Metodologia

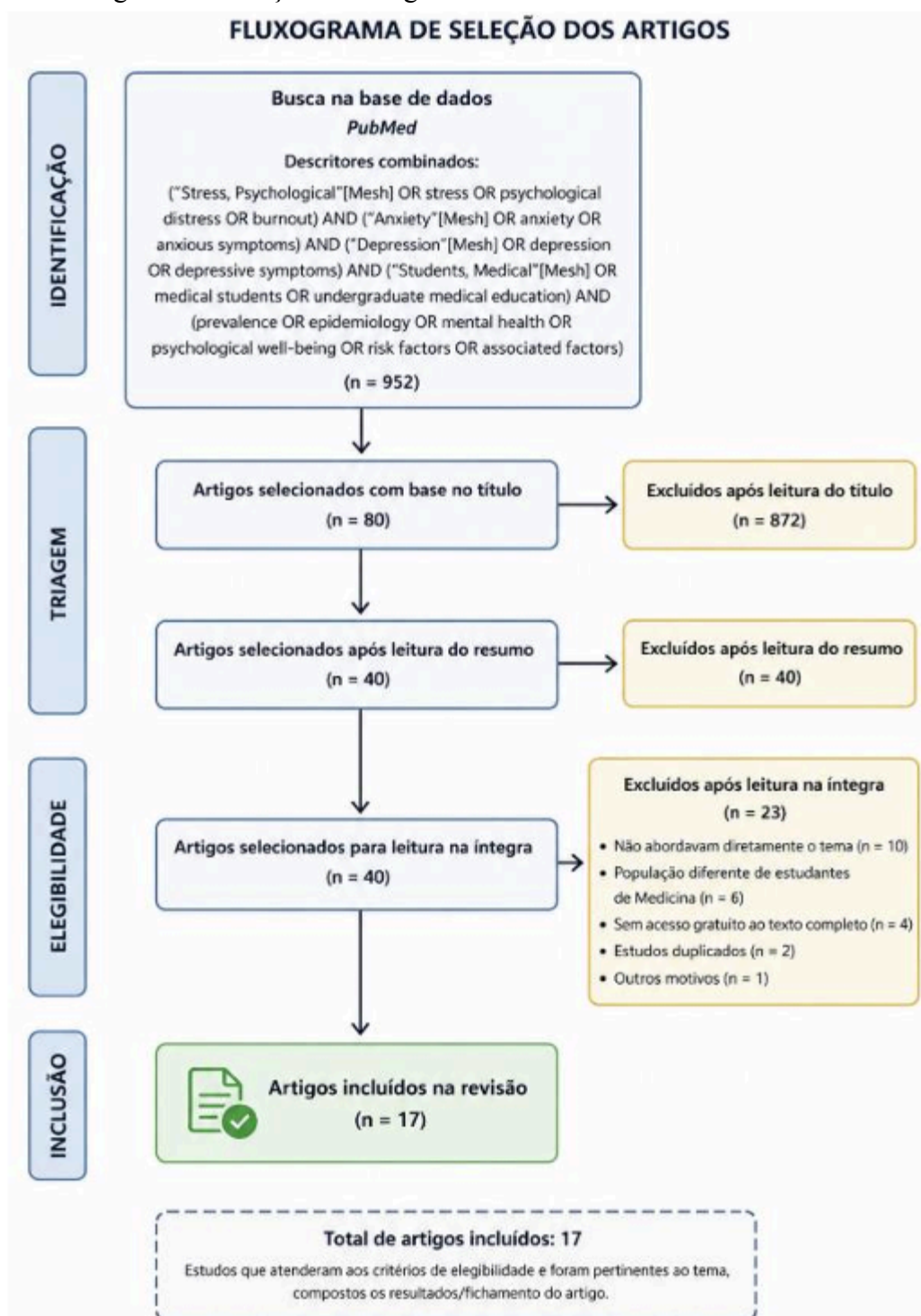
Trata-se de uma revisão de literatura de caráter descritivo e qualitativo, realizada com o objetivo de analisar as evidências científicas acerca do estresse, ansiedade e depressão em estudantes de Medicina, enfatizando os fatores associados, os impactos sobre a formação acadêmica e as estratégias relacionadas à promoção da saúde mental.

A busca bibliográfica foi realizada na base de dados PubMed, utilizando artigos publicados nos últimos cinco anos, disponíveis gratuitamente e na íntegra. Para a construção da estratégia de busca, foram utilizados descritores Medical Subject Headings (MeSH) e termos livres relacionados ao tema. Os principais descritores empregados foram: “*Stress, Psychological*”, “*stress*”, “*psychological distress*”, “*burnout*”, “*Anxiety*”, “*anxiety*”, “*anxious symptoms*”, “*Depression*”, “*depression*”, “*depressive symptoms*”, “*Students, Medical*”, “*medical students*”, “*undergraduate medical education*”, “*prevalence*”, “*epidemiology*”, “*mental health*”, “*psychological wellbeing*”, “*risk factors*” e “*associated factors*”. Os termos foram combinados por meio

dos operadores booleanos AND e OR, visando ampliar a sensibilidade e especificidade da busca.

A estratégia de busca, Figura 1, resultou em 952 publicações. Inicialmente, foi realizada a leitura dos títulos dos estudos identificados, sendo selecionados 80 artigos potencialmente relevantes para análise dos resumos. Após a leitura criteriosa dos resumos e aplicação dos critérios de elegibilidade, 40 artigos foram selecionados para leitura na íntegra. Em seguida, procedeu-se à análise crítica e interpretativa dos estudos completos, considerando relevância temática, adequação metodológica e contribuição científica para os objetivos desta revisão, resultando na seleção final de 17 artigos para composição dos resultados e elaboração do fichamento analítico.

Figura 1 – Fluxograma da seleção dos artigos



Fonte: Feito pelos próprios autores.

Foram incluídos artigos originais, revisões sistemáticas, metanálises e estudos observacionais que abordassem diretamente estresse, ansiedade, depressão, burnout, sofrimento psicológico ou fatores relacionados à saúde mental em estudantes de Medicina. Foram excluídos artigos duplicados, estudos que não apresentavam estudantes de Medicina como população principal, publicações sem acesso gratuito ao texto completo, trabalhos incompletos e estudos que não contemplavam relação direta com os objetivos propostos nesta revisão.

Após a seleção final, os artigos foram organizados em fichamento analítico contendo título, autores, metodologia e principais resultados/discussões, permitindo a sistematização e síntese das principais evidências científicas relacionadas ao tema investigado.

4 Resultados e Discussão

Com o objetivo de organizar e sintetizar as principais evidências científicas sobre estresse, ansiedade e depressão em estudantes de Medicina, foi elaborado um fichamento analítico dos estudos incluídos nesta revisão, apresentado na Tabela 1, contendo título, autoria, metodologia e principais resultados/discussões, o que permite visualizar de forma sistematizada as características metodológicas e os achados centrais da literatura, identificar fatores associados ao sofrimento psíquico, compreender seus impactos na formação acadêmica e profissional e reconhecer estratégias de prevenção e promoção da saúde mental nessa população.

Tabela 1- Fichamento dos artigos conforme metodologia descrita.

Título e ano	Autores	Metodologia	Resultados e discussão
<i>The prevalence and risk factors of mental problems in medical students during COVID-19 pandemic</i> (2023)	Peng <i>et al.</i>	Revisão sistemática e metanálise com 201 estudos e aproximadamente 198 mil estudantes de Medicina.	Elevadas prevalências de depressão, ansiedade, estresse e burnout. Sexo feminino, baixa qualidade do sono, isolamento social e dificuldades acadêmicas associaram-se ao sofrimento psicológico.
<i>Depression, anxiety, burnout and empathy among Spanish medical students</i> (2021)	Capdevila Gaudens <i>et al.</i>	Estudo transversal multicêntrico com 5.216 estudantes de Medicina espanhóis.	Altas prevalências de depressão, ansiedade e burnout. Mulheres apresentaram maiores níveis de ansiedade e empatia.
<i>Burnout syndrome among medical students in Kazakhstan</i> (2022)	Bolatov <i>et al.</i>	Estudo transversal com 736 estudantes utilizando OLBI-S e CBI-S.	Burnout esteve associado a ansiedade, depressão, ideação suicida e baixa satisfação acadêmica.
<i>Medical student mental health during the COVID-19 pandemic</i> (2022)	Jupina, Sidle e Caudill	Estudo transversal com 960 estudantes de Medicina dos EUA.	Ansiedade ocorreu em 40,4%, depressão em 25,1% e burnout em 21,3%. Mulheres apresentaram maior sofrimento psicológico.

<i>Psychological distress among healthcare students in Poland from COVID-19 to war on Ukraine (2023)</i>	Hisato <i>et al.</i>	Estudo transversal com estudantes da área da saúde na Polônia.	Ansiedade, estresse e depressão permaneceram elevados após a pandemia e associaram-se à guerra da Ucrânia, piora do sono e dificuldades sociais.
<i>Changes in psychological distress among Polish medical university teachers</i>	Wojtera <i>et al.</i>	Estudo transversal com docentes universitários da área médica na Polônia.	Houve melhora parcial dos níveis de ansiedade, estresse e depressão após a pandemia, mas persistiram preocupações relacionadas ao ensino remoto e sofrimento psicológico.

<i>during the COVID-19 pandemic (2022)</i>			
<i>Student mental health during the COVID-19 pandemic: Are international students more affected? (2024)</i>	Kivelä <i>et al.</i>	Estudo comparativo entre estudantes nacionais e internacionais durante a pandemia.	Estudantes internacionais apresentaram maiores níveis de ansiedade, depressão, solidão e estresse acadêmico.
<i>Smartphone addiction, sleep quality, depression, anxiety, and stress among medical students (2023)</i>	Nikolic <i>et al.</i>	Estudo transversal com 761 estudantes de Medicina utilizando DASS-21, SAS-SV e PSQI.	Dependência de smartphone associou-se significativamente a ansiedade, depressão, estresse e pior qualidade do sono.
<i>The relationship between quality of life, sleep quality, mental health, and physical activity in an international sample of college students (2024)</i>	Moussa Chamari <i>et al.</i>	Estudo transversal multicêntrico com 3.380 universitários.	Depressão, ansiedade, estresse e sono inadequado impactaram negativamente a qualidade de vida física, psicológica e social.
<i>The effectiveness of mindfulness training in improving medical students' stress, depression, and anxiety (2023)</i>	Alzahrani <i>et al.</i>	Ensaio clínico randomizado com estudantes submetidos ao programa MBSR.	O <i>mindfulness</i> reduziu significativamente ansiedade, estresse e depressão, especialmente entre os participantes mais aderentes ao programa.

<i>Mindfulness predicts less depression, anxiety, and social impairment in emergency care personnel</i> (2021)	Westphal <i>et al.</i>	Estudo longitudinal com profissionais e estudantes da área médica.	Altos níveis de <i>mindfulness</i> associaram-se à redução de ansiedade, depressão e prejuízo social.
<i>Medical student wellness assessment beyond anxiety and depression</i> (2022)	Haykal <i>et al.</i>	Scoping review sobre instrumentos de avaliação de bem estar em estudantes de Medicina.	Demonstrou que saúde mental envolve múltiplos domínios além de ansiedade e depressão, incluindo burnout, resiliência e qualidade de vida.
<i>An Intelligent Mental Health Identification Method for College Students</i> (2022)	Li <i>et al.</i>	Estudo misto utilizando DASS-21 e inteligência artificial para rastreio de transtornos mentais.	O modelo apresentou elevada precisão na identificação de ansiedade, estresse e depressão em universitários.
<i>The impact of empathy on medical students: an integrative review</i> (2024)	Chen <i>et al.</i>	Revisão integrativa sobre empatia em estudantes de Medicina.	Altos níveis de empatia relacionaram-se a melhor comunicação clínica, porém empatia afetiva elevada associou-se a ansiedade, depressão e burnout.
<i>Psychological stress and dermatological symptoms among medical students in Jordan</i> (2026)	Murshidi <i>et al.</i>	Estudo transversal com 481 estudantes utilizando PSQ, PHQ-9, GAD-7 e DLQI.	Estresse psicológico associou-se significativamente a ansiedade, depressão e sintomas dermatológicos, como acne e queda capilar.
<i>The psychological impact of sharps</i>	Hambridge	Revisão narrativa sobre acidentes perfurocortantes em	Acidentes estiveram associados a medo, ansiedade, depressão e

<i>injuries sustained by medical students</i> (2022)		estudantes de Medicina.	transtorno de estresse pós traumático.
<i>Addressing the decline in graduate students' mental well-being</i> (2023)	SenthilKumar <i>et al.</i>	Revisão narrativa e artigo de perspectiva sobre saúde mental acadêmica.	Sobrecarga acadêmica, competitividade e ambiente institucional inadequado associaram se ao aumento de ansiedade, depressão e burnout.

Fonte: Feita pelos próprios autores.

A análise dos estudos selecionados evidenciou elevada prevalência de sofrimento psíquico entre estudantes de Medicina, especialmente relacionado ao estresse, ansiedade, depressão e burnout, demonstrando que a formação médica constitui importante fator de vulnerabilidade para o adoecimento mental. Os achados da literatura indicam que múltiplos fatores acadêmicos, emocionais, sociais e comportamentais contribuem para o desenvolvimento desses transtornos, repercutindo negativamente sobre a qualidade de vida, desempenho acadêmico e formação profissional dos estudantes.

A revisão sistemática e metanálise desenvolvida por Peng *et al.* (2023) demonstrou prevalências globais expressivas de depressão (41%), ansiedade (38%), estresse (34%) e burnout (38%) entre estudantes de medicina durante a pandemia da COVID-19, evidenciando a magnitude do problema em nível internacional. Os autores identificaram associação significativa entre sofrimento psicológico e fatores como sexo feminino, isolamento social, dificuldades financeiras, baixa qualidade do sono e redução da atividade física, reforçando o caráter multifatorial do adoecimento mental nessa população. Resultados semelhantes foram observados por Capdevila-Gaudens *et al.* (2021), que identificaram prevalências elevadas de depressão, ansiedade e burnout em estudantes espanhóis de Medicina, além de importante frequência de ideação suicida, destacando a gravidade do sofrimento psíquico durante a graduação médica.

Os estudos analisados demonstraram ainda forte relação entre sobrecarga acadêmica e desenvolvimento de transtornos mentais. Bolatov *et al.* (2022) verificaram associação significativa entre burnout, ansiedade, depressão e baixa satisfação acadêmica em estudantes de Medicina do Cazaquistão. De forma semelhante, SenthilKumar *et al.* (2023) apontaram que competitividade excessiva, pressão institucional e elevada demanda acadêmica favorecem o surgimento de ansiedade, depressão e esgotamento emocional em estudantes universitários. Esses achados sugerem que o ambiente formativo médico pode atuar como importante desencadeador de sofrimento psicológico crônico.

A pandemia da COVID-19 foi identificada como importante agravante dos transtornos mentais entre estudantes da área da saúde. Jupina, Sidle e Caudill (2022) observaram elevadas prevalências de ansiedade, depressão e burnout em estudantes norte americanos durante o período pandêmico, especialmente entre mulheres e estudantes diretamente impactados pela doença. Da mesma forma, Hisato *et al.* (2023) demonstraram persistência de elevados níveis de ansiedade, estresse e depressão em estudantes da área da saúde na Polônia mesmo após o período crítico da pandemia, sendo esse sofrimento agravado pela instabilidade política decorrente da guerra entre Rússia e Ucrânia. Os autores observaram associação significativa entre sofrimento psicológico, piora da qualidade do sono, dificuldades de relacionamento interpessoal e sensação de perda de controle sobre o tempo e o desempenho acadêmico.

Outro aspecto relevante identificado nos estudos refere-se aos fatores comportamentais associados ao adoecimento mental. Nikolic *et al.* (2023) demonstraram associação significativa entre dependência de smartphone e maiores níveis de ansiedade, estresse, depressão e pior qualidade do sono em estudantes de Medicina. O uso excessivo de smartphones por mais de quatro horas diárias apresentou forte correlação com sofrimento psicológico, sugerindo influência negativa do uso inadequado de tecnologias

digitais sobre a saúde mental acadêmica.

A qualidade do sono e a qualidade de vida também apresentaram importante relação com sintomas ansiosos e depressivos. Moussa-Chamari *et al.* (2024) identificaram associação direta entre depressão, ansiedade, estresse e pior qualidade de vida física, psicológica e social em universitários. Os autores destacaram que a depressão apresentou o maior impacto negativo sobre o domínio psicológico da qualidade de vida, enquanto alterações do sono mostraram-se fortemente associadas ao sofrimento mental. Esses achados reforçam que os transtornos mentais afetam não apenas o desempenho acadêmico, mas também múltiplas dimensões do funcionamento biopsicossocial dos estudantes.

Além das repercussões emocionais, a literatura evidenciou manifestações físicas relacionadas ao sofrimento psicológico. Murshidi *et al.* (2026) observaram associação significativa entre elevados níveis de estresse psicológico e sintomas dermatológicos em estudantes de Medicina, especialmente acne e queda capilar. O estudo demonstrou correlação positiva entre estresse, ansiedade, depressão e pior qualidade de vida relacionada à saúde dermatológica, evidenciando os impactos sistêmicos do sofrimento psíquico.

As experiências traumáticas vivenciadas durante a formação médica também foram descritas como fatores relacionados ao adoecimento mental. Hambridge (2022) destacou que acidentes perfurocortantes sofridos por estudantes de Medicina podem desencadear medo, ansiedade, depressão e transtorno de estresse pós-traumático. Segundo o autor, o receio de contaminação por doenças infecciosas e a insegurança relacionada à prática clínica contribuem significativamente para o sofrimento emocional dos estudantes.

Outro ponto discutido na literatura refere-se à influência da empatia sobre a saúde mental dos estudantes de Medicina. Chen *et al.* (2024) identificaram que altos níveis de empatia favorecem melhor comunicação clínica, maior humanização do cuidado e maior satisfação profissional. Entretanto, os autores observaram que níveis excessivos de empatia afetiva podem aumentar a vulnerabilidade à ansiedade, depressão e burnout, especialmente em estudantes expostos continuamente ao sofrimento humano.

Em contrapartida, alguns estudos demonstraram fatores potencialmente protetores para a saúde mental. Alzahrani *et al.* (2023) verificaram que programas baseados em mindfulness promoveram redução significativa de ansiedade, estresse e depressão em estudantes de Medicina. Resultados semelhantes foram observados por Westphal *et al.* (2021), que identificaram associação entre maiores níveis de mindfulness e menores índices de ansiedade, depressão e prejuízo social. Esses achados sugerem que estratégias voltadas ao desenvolvimento de habilidades emocionais e autorregulação psicológica podem contribuir para prevenção do adoecimento mental no ambiente acadêmico.

A literatura também demonstrou crescente interesse no desenvolvimento de estratégias tecnológicas para rastreamento precoce do sofrimento psicológico em universitários. Li *et al.* (2022) observaram elevada precisão de ferramentas baseadas em inteligência artificial na identificação de ansiedade, estresse e depressão em estudantes universitários, indicando potencial aplicabilidade dessas tecnologias como instrumentos auxiliares de triagem em saúde mental.

Adicionalmente, Haykal *et al.* (2022) ressaltaram que a avaliação da saúde mental de estudantes de Medicina deve ultrapassar a análise isolada de ansiedade e depressão, incluindo dimensões relacionadas à resiliência, bem-estar, burnout e qualidade de vida. Os autores destacam a necessidade de abordagens mais amplas e integradas para compreensão do sofrimento psíquico nessa população.

De modo geral, os estudos analisados evidenciam que estudantes de Medicina apresentam elevada vulnerabilidade ao desenvolvimento de estresse, ansiedade e depressão, influenciada por fatores acadêmicos, emocionais, sociais, comportamentais e institucionais. Os resultados reforçam a necessidade de implementação de políticas institucionais de promoção da saúde mental, suporte psicopedagógico, melhoria das condições acadêmicas e desenvolvimento de estratégias preventivas voltadas à redução do sofrimento psíquico durante a formação médica.

5 Conclusão

O presente estudo teve como objetivo analisar as contribuições da literatura científica acerca do estresse, ansiedade e depressão em estudantes de Medicina, enfatizando fatores associados, impactos acadêmicos e estratégias voltadas à promoção da saúde mental. A partir da análise dos estudos selecionados, observou-se elevada prevalência de sofrimento psíquico nessa população, evidenciando que a formação médica ocorre em um contexto marcado por intensa sobrecarga emocional, acadêmica e social.

Os achados demonstraram que fatores como alta carga horária, competitividade, privação do sono, insegurança profissional, dificuldades financeiras, isolamento social e uso excessivo de tecnologias digitais estão diretamente relacionados ao aumento de sintomas ansiosos, depressivos, estresse e burnout. Além disso, verificou-se que esses agravos repercutem negativamente na qualidade de vida, no desempenho acadêmico, nas relações interpessoais e na formação profissional dos estudantes.

A revisão também evidenciou que estratégias de prevenção e promoção da saúde mental, como programas de mindfulness, suporte psicopedagógico, rastreamento precoce de sofrimento psíquico e intervenções institucionais voltadas ao bem-estar estudantil, podem contribuir para redução dos sintomas e fortalecimento de recursos emocionais. Dessa forma, conclui-se que o sofrimento psíquico em estudantes de Medicina constitui um problema multifatorial e persistente, demandando ações institucionais estruturadas, acompanhamento contínuo e políticas de promoção da saúde mental que favoreçam uma formação médica mais saudável, humanizada e sustentável.

Referências

ALZHRANI, Ahmed M. *et al.* *The effectiveness of mindfulness training in improving medical students' stress, depression, and anxiety.* **PLOS ONE**, San Francisco, v. 18, n. 10, e0293539, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0293539>.

Acesso em: 2 maio 2026.

BOLATOV, Aidos K. *et al.* *Burnout syndrome among medical students in Kazakhstan.* **BMC Psychology**, Londres, v. 10, n. 193, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1186/s40359-022-00901-w>. Acesso em: 5 maio 2026.

CAPDEVILA-GAUDENS, Patricia *et al.* *Depression, anxiety, burnout and empathy among Spanish medical students.* **PLOS ONE**, San Francisco, v. 16, n. 12, e0260359, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0260359>. Acesso em: 29 abril 2026.

CHEN, Hao *et al.* *The impact of empathy on medical students: an integrative review.* **BMC Medical Education**, Londres, v. 24, n. 455, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.1186/s12909-024-05448-5>. Acesso em: 27 abril 2026.

HAMBRIDGE, Kevin. *The psychological impact of sharps injuries sustained by medical students.* **British Journal of Hospital Medicine**, Londres, v. 83, n. 1, p. 1-7, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.12968/hmed.2021.0385>. Acesso em: 27 abril 2026.

HAYKAL, Khalil A. *et al.* *Medical student wellness assessment beyond anxiety and depression: a scoping review.* **Medical Education Online**, Londres, v. 27, n. 1, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1080/10872981.2022.2038477>. Acesso em: 5 maio 2026.

HISATO, Tomomi *et al.* *Psychological distress among healthcare students in Poland from COVID-19 to war on Ukraine: a cross-sectional exploratory study.* **Frontiers in Public Health**, Lausanne, v. 11, 1186442, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1186442>. Acesso em: 3 maio 2026.

JUPINA, Madison; SIDLE, Meg Wright; CAUDILL, Cathryn J. Rehmeyer. *Medical student mental health during the COVID-19 pandemic.* **The Clinical Teacher**, Hoboken, v. 19, n. 6, e13518, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1111/tct.13518>. Acesso em: 1 maio 2026.

KIVELÄ, Liia *et al.* *Student mental health during the COVID-19 pandemic: are international students more affected?* **Journal of American College Health**, Filadélfia, v. 72, n. 2, p. 414-422, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.1080/07448481.2022.2037616>. Acesso em: 28 abril 2026.

LI, Zhen *et al.* *An intelligent mental health identification method for college students: a mixed-method study.* **Healthcare**, Basel, v. 10, n. 4, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/healthcare10040638>. Acesso em: 22 abril 2026.

MOUSSA-CHAMARI, Imen *et al.* *The relationship between quality of life, sleep quality, mental health, and physical activity in an international sample of college students: a structural equation modeling approach.* **Frontiers in Public Health**, Lausanne, v. 12, 1397924, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1397924>. Acesso em: 27 abril 2026.

MURSHIDI, Rand *et al.* *Psychological stress and dermatological symptoms among medical students in Jordan*. **Discover Mental Health**, Cham, v. 6, n. 69, 2026. Disponível em: <https://doi.org/10.1007/s44192-026-00405-8>. Acesso em: 1 maio 2026.

NIKOLIC, Aleksandra *et al.* *Smartphone addiction, sleep quality, depression, anxiety, and stress among medical students*. **Frontiers in Public Health**, Lausanne, v. 11, 1252371, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1252371>. Acesso em: 3 maio 2026.

PENG, Pu *et al.* *The prevalence and risk factors of mental problems in medical students during COVID-19 pandemic: a systematic review and meta-analysis*. **Journal of Affective Disorders**, Amsterdã, v. 321, p. 167-181, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.jad.2022.10.040>. Acesso em: 1 maio 2026.

SENTHILKUMAR, Gopika *et al.* *Addressing the decline in graduate students' mental well-being*. **American Journal of Physiology - Heart and Circulatory Physiology**, Bethesda, v. 325, n. 4, p. H882-H887, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.1152/ajpheart.00466.2023>. Acesso em: 3 maio 2026.

WESTPHAL, Maren *et al.* *Mindfulness predicts less depression, anxiety, and social impairment in emergency care personnel*. **Mindfulness**, Cham, v. 12, p. 2512-2522, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1007/s12671-021-01724-5>. Acesso em: 5 maio 2026.

WOJTERA, Bartosz *et al.* *Changes in psychological distress among Polish medical university teachers during the COVID-19 pandemic*. **PLOS ONE**, San Francisco, v. 17, n. 12, e0278311, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0278311>. Acesso em: 5 maio 2026.