

RESUMO - CIÊNCIAS DA SAÚDE

ESTRATÉGIAS DE MANEJO DO ESTRESSE E FATORES DE QUALIDADE DE VIDA NA GRADUAÇÃO EM MEDICINA: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

Maria Luiza Alonso Ribeiro Da Silva (maria.alonso@alunos.afya.com.br)

Jhenifer Maciel Monteiro (jhenifer.monteiro@alunos.afya.com.br)

Rafaela Morais Capobiango (rafaela.capobiango@alunos.afya.com.br)

Arthur Henrique Da Silveira Freitas (aarthurrenrique7@gmail.com)

Julia Gama Lourenço (juliagama@alunos.afya.com.br)

Rafael Gonzalez De Oliveira (rafael.gonzalez@afya.com.br)

A formação médica é reconhecidamente um período de intensa pressão acadêmica, caracterizado por alta competitividade, privação de sono e contato precoce com o sofrimento humano. Essa vivência predispõe os estudantes a níveis elevados de estresse e distúrbios psiquiátricos, o que impacta negativamente sua saúde mental e desempenho acadêmico. A vulnerabilidade dessa população é agravada por fatores

socioeconômicos e pela complexidade da estrutura curricular. Objetivou-se com este

trabalho, analisar, por meio de uma revisão bibliográfica, o manejo do estresse e os

principais determinantes da qualidade de vida na vivência acadêmica de estudantes

de medicina. Realizou-se uma revisão bibliográfica na base de dados SciELO, com

recorte temporal de 2024 a 2026. Os critérios de inclusão contemplaram artigos originais e revisões que abordassem estresse, coping e qualidade de vida

especificamente em estudantes de medicina. Foram excluídos estudos focados em

outras áreas da saúde sem braço comparativo médico ou publicados fora do período

estipulado. Os achados indicam que a prevalência de estresse entre os graduandos

é expressiva, atingindo proporções de até 100% em determinadas etapas do curso.

As mulheres e estudantes com baixa renda familiar apresentam maior suscetibilidade

ao desenvolvimento de estresse patológico. Identificou-se o domínio psicológico

como a área mais prejudicada da qualidade de vida, com um declínio acentuado nos

escores durante o terceiro semestre da graduação. Como estratégias de manejo,

intervenções baseadas em meditação e mindfulness demonstraram eficácia na redução do estresse percebido e na promoção do bem-estar emocional. Além

disso, o suporte social de amigos e familiares e a reestruturação das políticas de

assistência estudantil, migrando do atendimento emergencial para a prevenção, são

fatores protetores cruciais. O manejo eficaz do estresse na medicina requer uma

abordagem multifatorial que combine o desenvolvimento de competências individuais

de enfrentamento, como a prática da atenção plena, e mudanças estruturais nas

instituições de ensino. A preservação da saúde mental desses estudantes é

fundamental não apenas para o bem-estar individual, mas também para a qualidade

da futura assistência médica prestada à sociedade.

Palavras-chave: estudantes de medicina; estresse psicológico; qualidade de vida.