

ANSIEDADE E SOBRECARGA EMOCIONAL NA GRADUAÇÃO EM MEDICINA

Márcia Geovanna Alves Mendes¹; Laura Vitória Santos²; Annalyce Pereira Pires³; Denise Ramos Costa⁴

geovannaalvesmendes17@gmail.com

Introdução: A graduação em medicina é reconhecida pela elevada exigência acadêmica, extensa carga horária e intensa pressão emocional, fatores que podem contribuir significativamente para o desenvolvimento de transtornos mentais entre os estudantes. Nesse contexto, a ansiedade destaca-se como um dos principais agravos à saúde mental dos acadêmicos de medicina, afetando diretamente sua qualidade de vida, desempenho acadêmico e relações interpessoais. A competitividade, o medo de falhar, a privação de sono e a dificuldade em equilibrar vida pessoal e acadêmica tornam os estudantes mais vulneráveis ao sofrimento psíquico. **Objetivo:** Analisar os fatores relacionados ao desenvolvimento da ansiedade e da sobrecarga emocional em estudantes de medicina, bem como seus impactos na formação acadêmica e na saúde mental. **Metodologia:** Trata-se de uma revisão narrativa da literatura, realizada por meio de buscas nas bases de dados Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), Google Acadêmico e Scientific Electronic Library Online (SciELO). Foram selecionados estudos publicados entre os anos de 2022 e 2026, nos idiomas português e inglês, relacionados à temática da ansiedade, saúde mental e estudantes de medicina. **Resultados e Discussão:** Os estudos analisados evidenciaram elevada prevalência de sintomas ansiosos entre estudantes de medicina, principalmente associada à sobrecarga de estudos, pressão por desempenho, excesso de responsabilidades e escassez de momentos de lazer. Além disso, observou-se que fatores como afastamento familiar, insegurança profissional e contato precoce com o sofrimento humano intensificam o desgaste emocional durante a graduação. A ansiedade mostrou-se relacionada à diminuição da qualidade do sono, dificuldade de concentração, queda no rendimento acadêmico e aumento do risco de esgotamento emocional. Também foi identificado que muitos estudantes apresentam resistência em procurar apoio psicológico devido ao estigma relacionado aos transtornos mentais. **Considerações Finais:** Conclui-se que a ansiedade e a sobrecarga emocional representam problemas frequentes e relevantes na formação médica, tornando necessária a implementação de estratégias institucionais de acolhimento, promoção da saúde mental e apoio psicopedagógico, visando melhorar a qualidade de vida e o desempenho acadêmico dos estudantes.

Palavras-chave: Ansiedade; Formação médica; Saúde mental.

Área Temática: Medicina.