VULNERABILIDADE PSÍQUICA EM ESTUDANTES DE MEDICINA: UMA REVISÃO SOBRE ESTRESSE, ANSIEDADE E BURNOUT

Tainara Esteves da Fonseca[1],

Maria Eduarda Mantovani Spínola[1],

Bruno Scaldaferri Vieira[1],

Matheus Guilherme de Almeida[1],

Lívia Manuela Pena Pires[1],

Nathália Barbosa do Espírito Santo Mendes[2]

[1] Acadêmicos do 3º período de Medicina, da Faculdade de Medicina de Juiz de Fora (FAME-JF), do Centro Universitário Presidente Antônio Carlos (UNIPAC-JF)

[2] Professora de Metodologia Científica da Faculdade de Medicina de Juiz de Fora (FAME-JF), do Centro Universitário Presidente Antônio Carlos (UNIPAC-JF)

A saúde mental tem se consolidado como um importante tema de discussão no campo da saúde pública, especialmente no contexto acadêmico. Entre os diferentes grupos universitários, estudantes de medicina apresentam uma vulnerabilidade significativa ao desenvolvimento de transtornos mentais, em razão das altas demandas emocionais e sociais inerentes à formação médica. O objetivo do presente estudo foi analisar os impactos da formação médica na saúde mental de estudantes de medicina, destacando fatores como estresse, ansiedade, depressão, síndrome de burnout e sobrecarga acadêmica. Para alcançar o objetivo proposto foi realizada uma revisão bibliográfica de caráter qualitativo, baseado na análise de artigos científicos relacionados à saúde mental, ansiedade, depressão e a síndrome de burnout em estudantes de medicina. A busca foi realizada em bases de dados eletrônicos, como Scielo, Google acadêmico e PubMed. Os descritores utilizados na busca bibliográfica foram estudantes de medicina, saúde mental, ansiedade e estresse psicológico. Após a seleção dos artigos, realizou-se uma análise dos estudos com o objetivo de compreender os principais impactos da rotina acadêmica na saúde mental de estudantes de medicina. Os resultados encontrados evidenciaram elevada frequência de sofrimento psíquico entre os acadêmicos, destacando-se sinais de depressão, ansiedade e estresse. Esses transtornos mostraram-se mais prevalentes estando relacionados a fatores como a intensa sobrecarga acadêmica, o ambiente competitivo, o isolamento social e a percepção negativa sobre a própria saúde e desempenho pessoal. Além disso, os estudos apontaram que a pressão constante vivenciada durante a graduação interfere diretamente na

qualidade de vida dos estudantes, ocasionando alterações do sono, cansaço excessivo, redução da satisfação com o rendimento acadêmico e maior predisposição ao desenvolvimento da síndrome de burnout. Em situações mais graves, esse sofrimento pode contribuir para o abandono do curso, dificuldades nas relações interpessoais e até ideação suicida, evidenciando a relevância do tema no contexto da formação médica. Apesar dos impactos negativos identificados, alguns fatores de proteção foram mencionados como importantes para a redução do sofrimento mental. O apoio social, o acompanhamento psicológico, a prática de atividades extracurriculares, e o fortalecimento de vínculos interpessoais demonstraram contribuir positivamente para o bem-estar emocional dos estudantes. Dessa forma, torna-se fundamental que as instituições de ensino superior desenvolvam estratégias mais eficazes voltadas à promoção da saúde mental, oferecendo suporte psicológico, ações preventivas e ambientes acadêmicos mais acolhedores. Essas medidas podem favorecer não apenas o desempenho acadêmico, mas também a formação de profissionais mais saudáveis e preparados para os desafios da prática médica. Em suma conclui-se que a formação médica impacta negativamente a saúde mental dos estudantes, com alta prevalência de estresse, ansiedade, depressão, burnout e sobrecarga acadêmica. Apesar das limitações metodológicas dos estudos, reforça-se a necessidade de intervenções institucionais e de pesquisas futuras, especialmente longitudinais, para melhor compreensão e enfrentamento desses agravos.

Palavras-chave: Estudantes de Medicina. Saúde Mental. Transtornos Mentais. Ansiedade. Estresse Psicológico.

Referências:

AMORIM, B. B.; MORAES, L.; SÁ, I. C. G.; SILVA, B. B. G.; CAMARA FILHO, J. W. S. Saúde Mental do Estudante de Medicina: Psicopatologia, Estresse, Sono e Qualidade de Vida. **Revista Psicologia, Diversidade e Saúde**, v. 7, n. 2, p. 245-254, 2018.

CUSTÓDIO, C. G.; CABO, J. S.; FASANELLA, N. A.; ALMEIDA, F. A.; PAVAN, M. V. Fatores protetores e de risco à saúde mental de estudantes de Medicina na perspectiva deles. **Revista brasileira de educação médica**, v. 49, n. 3, p. 1-11, 2024.

DELANY, G. F.; GARCIA, L. T. Impacto da participação em baterias universitárias na saúde mental e desenvolvimento de acadêmicos de Medicina. **Revista brasileira de educação médica**, v. 49, n. 4, p. 1-9, 2024.

LOPES, M. R. F.; COELHO, V. A. B.; SOUSA, H. H.; BARROS, J. L.; LABRE, L. V. Q. O sofrimento mental em estudantes de medicina e o papel das redes de apoio. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, v. 24, n.7, p. 1-9, 2024.

LOURENÇO, T. S.; BERTOLDO, A.; SANTOS, D. V. D.; STEFANELLO, S. "De todos os lados, eu me sentia culpada": o sofrimento mental de estudantes de medicina. **Revista brasileira de educação médica**, v. 45, n. 3, p. 1-7, 2021.

MOTA, A. A. S.; PIMENTEL, S. M.; MOTA, M. R. S. Expressões de sofrimento psíquico de estudantes da Universidade Federal do Tocantins. **Revista Educação e Pesquisa**, v. 49, p. 1-20, 2023.

OLIVEIRA, M. P.; STAHNKE, D. N.; HORTA, R. L.; COSTA, J. S. D. Prevalência de depressão entre estudantes de Medicina em universidade de Goiás. **Revista brasileira de educação médica**, v. 48, n. 2, p. 1-8, 2023.

PREZOTTO, G.; SILVA, R.H.; GIEHL, M. W. C. Prevalência de transtornos mentais e fatores associados entre acadêmicos de medicina. **Revista Bioética**, v. 33, p. 1-13, 2025.