Revista dos Seminários de Iniciação Cientifica
RESIC
Especial - Porto Seguro
Atenas

Saúde mental dos acadêmicos de Medicina: revisão bibliográfica e proposta de intervenção institucional baseada em evidências

Vinicius Alves Sampaio[1]; Isabella Cardoso Magalhães[1]; Larissa Rios dos Santos Silva[1]; Karen Silva Nery[1]; Dayse Valéria Santos Marques[2]

1. Curso de Medicina da Faculdade Atenas, Porto Seguro, Bahia, BA, Brasil.
2. Orientadora do trabalho, Faculdade Atenas, Porto Seguro, Bahia, BA, Brasil.

Autor correspondente: daysevaleriapsic@gmail.com

RESUMO

A saúde mental dos estudantes de Medicina é tema relevante na educação médica pela elevada frequência de ansiedade, depressão, estresse, burnout e ideação suicida durante a graduação. Este artigo revisa fatores associados ao sofrimento psíquico de acadêmicos de Medicina e propõe uma intervenção institucional baseada em evidências. Trata-se de revisão integrativa da literatura, com busca em PubMed/MEDLINE, SciELO, BVS/LILACS e Google Acadêmico, utilizando descritores relacionados à saúde mental, estudantes de Medicina, ansiedade, depressão, burnout e educação médica. A literatura aponta associação entre sofrimento psíquico, sobrecarga curricular, privação de sono, competitividade, perfeccionismo, estigma, baixo suporte social e barreiras de acesso ao cuidado. Diante disso, propõe-se o Programa AcolherMed, estruturado em acolhimento, triagem semestral, psicoeducação, mentoria entre pares, capacitação docente, fluxo de risco e campanha antiestigma, buscando fortalecer o cuidado e a permanência saudável no curso médico.

Palavras-chave: saúde mental; estudantes de medicina; ansiedade; depressão; burnout.

ABSTRACT

The mental health of medical students is a relevant issue in medical education due to the high frequency of anxiety, depression, stress, burnout, and suicidal ideation during undergraduate training. This article reviews factors associated with psychological distress among medical students and proposes an evidence-informed institutional intervention. This is an integrative literature review based on searches in PubMed/MEDLINE, SciELO, BVS/LILACS, and Google Scholar, using descriptors related to mental health, medical students, anxiety, depression, burnout, and medical education. The literature indicates associations between psychological distress, curricular overload, sleep deprivation, competitiveness, perfectionism, stigma, low social support, and barriers to care. Therefore, the AcolherMed Program is proposed, structured around welcoming activities, semester screening, psychoeducation, peer mentoring, faculty training, risk referral flow, and anti-stigma campaigns, aiming to strengthen care and healthy permanence in medical school.

Keywords: mental health; medical students; anxiety; depression; burnout.

Introdução

Ingressar no curso de Medicina costuma representar conquista social, familiar e pessoal. Entretanto, a mesma trajetória que simboliza realização também inaugura um período de intensa vulnerabilidade emocional. O estudante passa a conviver com grande volume de conteúdos, avaliações de alto impacto, mudança de rotina, cobrança por desempenho, contato progressivo com sofrimento humano e necessidade de construir uma identidade profissional ainda em desenvolvimento.

Esse cenário explica por que a saúde mental dos acadêmicos de Medicina tem sido tema recorrente na literatura científica. Revisões internacionais indicam prevalências relevantes de sintomas depressivos, ansiedade e ideação suicida nessa população. Rotenstein et al. (2016) estimaram depressão ou sintomas depressivos em 27,2% e ideação suicida em 11,1% dos estudantes avaliados; Puthran et al. (2016) encontraram prevalência global de depressão de 28,0%; e Quek et al. (2019) estimaram ansiedade em 33,8%.

No Brasil, a discussão se intensifica diante da expansão do número de escolas médicas, das desigualdades regionais, da heterogeneidade dos serviços de apoio estudantil e da pressão por desempenho acadêmico. Pacheco et al. (2017) descreveram prevalências expressivas de problemas de saúde mental entre estudantes brasileiros, e Soares et al. (2022) reforçaram a magnitude dos transtornos mentais comuns nessa população.

A saúde mental do estudante de Medicina deve ser compreendida como fenômeno multidimensional. Reduzi-la à fragilidade individual é uma leitura incompleta. O sofrimento psíquico emerge da interação entre características pessoais, cultura acadêmica, organização curricular, vínculos institucionais, recursos de apoio, suporte social e condições socioeconômicas. Dessa forma, propostas de enfrentamento precisam ir além de palestras isoladas e envolver prevenção, rastreio, acolhimento, encaminhamento, formação docente e avaliação de resultados.

Este artigo tem como objetivo revisar criticamente a literatura sobre fatores associados ao sofrimento psíquico de acadêmicos de Medicina e propor uma intervenção institucional aplicável ao ambiente universitário, com foco na promoção da saúde mental, redução do estigma e permanência saudável no curso.

Materiais e Métodos

Trata-se de revisão integrativa de literatura com proposição de intervenção institucional. Esse método foi escolhido por permitir a reunião de estudos de diferentes delineamentos, incluindo pesquisas observacionais, revisões sistemáticas, metanálises e estudos qualitativos, favorecendo compreensão ampla do fenômeno e tradução dos achados em ação prática.

A pergunta norteadora foi construída pela estratégia PCC: População, Conceito e Contexto. A população corresponde a acadêmicos de Medicina; o conceito abrange sofrimento psíquico, saúde mental, ansiedade, depressão, estresse, burnout, ideação suicida, qualidade de vida e estratégias de cuidado; e o contexto refere-se à graduação médica e ao ambiente universitário. Assim, formulou-se a questão: quais fatores estão associados ao sofrimento psíquico de acadêmicos de Medicina e quais estratégias institucionais podem promover saúde mental durante a graduação?

As buscas foram delineadas nas bases PubMed/MEDLINE, SciELO, BVS/LILACS e Google Acadêmico, utilizando descritores DeCS/MeSH em português, inglês e espanhol: “saúde mental”, “estudantes de medicina”, “ansiedade”, “depressão”, “burnout”, “estresse”, “ideação suicida”, “educação médica”, “mental health”, “medical students”, “anxiety”, “depression”, “burnout”, “stress”, “suicidal ideation” e “medical education”. Os descritores foram combinados com operadores booleanos AND e OR.

Foram considerados artigos completos publicados em português, inglês ou espanhol que abordassem saúde mental de estudantes de Medicina, fatores associados ao sofrimento psíquico ou intervenções de promoção de bem-estar. Foram excluídos textos opinativos sem método definido, estudos sem recorte específico para Medicina e materiais sem relevância direta para a pergunta de pesquisa. A síntese foi organizada em eixos temáticos: magnitude do sofrimento, fatores acadêmicos, fatores psicossociais, sono, burnout, estigma, barreiras de acesso ao cuidado e estratégias institucionais de prevenção.

Foram utilizadas como referência metodológica as recomendações PRISMA 2020 e orientações do JBI para síntese de evidências, com adaptação ao caráter integrativo e propositivo do manuscrito (Page et al., 2021; Peters et al., 2020). Por se tratar de revisão bibliográfica, sem coleta de dados primários com seres humanos, não houve necessidade de apreciação por Comitê de Ética em Pesquisa.

Resultados e Discussão

A literatura analisada demonstra que o sofrimento psíquico de estudantes de Medicina não é evento isolado, mas fenômeno frequente e multifatorial. A depressão e a ansiedade são os desfechos mais investigados, porém o quadro é mais amplo e inclui estresse percebido, burnout, baixa qualidade do sono, redução da qualidade de vida, isolamento social, consumo de substâncias e ideação suicida.

Estudos brasileiros indicam que a graduação médica pode comprometer dimensões físicas, psicológicas e sociais da qualidade de vida. Martins et al. (2024) observaram associação entre formação médica e redução da qualidade de vida em domínios físicos e psicológicos. Esse achado reforça que a saúde mental discente precisa ser discutida como componente da qualidade formativa, não apenas como responsabilidade individual do estudante.

Cultura da resistência emocional e estigma

Um dos pontos mais críticos da formação médica é a cultura de resistência emocional. Em muitos ambientes, o estudante aprende, de modo explícito ou silencioso, que deve suportar carga excessiva, dormir pouco, não demonstrar fragilidade e converter sofrimento em produtividade. Essa lógica produz uma distorção formativa: o futuro médico é treinado para reconhecer sofrimento nos outros, mas pode sentir vergonha de reconhecer sofrimento em si mesmo.

O estigma dificulta a procura por cuidado. O medo de ser julgado, parecer fraco, comprometer a imagem acadêmica ou sofrer exposição institucional retarda o acesso a apoio psicológico. Portanto, campanhas de saúde mental devem abandonar o tom genérico e trabalhar diretamente a ideia de que pedir ajuda é competência profissional, não falha de caráter.

Sono, excesso de demanda e regulação emocional

A privação de sono é eixo central no adoecimento discente. Dormir pouco não apenas aumenta cansaço; também compromete memória, atenção, tomada de decisão, humor e tolerância ao estresse. Em estudantes submetidos a avaliações frequentes e longas jornadas de estudo, a falta de sono pode criar ciclo de pior rendimento, maior ansiedade, mais horas improdutivas de estudo e nova redução do descanso.

A sobrecarga acadêmica atua de forma cumulativa. Quando a rotina exige desempenho contínuo sem períodos adequados de recuperação, o estudante tende a apresentar queda de concentração, irritabilidade, sensação de insuficiência e maior vulnerabilidade a sintomas ansiosos e depressivos. Esse mecanismo ajuda a compreender por que intervenções individuais precisam ser acompanhadas de mudanças organizacionais.

Burnout e identidade profissional

O burnout em estudantes de Medicina expressa exaustão emocional, distanciamento ou cinismo e sensação reduzida de eficácia acadêmica. Diferentemente do cansaço comum, o burnout modifica a relação do estudante com o curso: aquilo que antes era projeto de vida passa a ser percebido como ameaça, peso ou obrigação. Almutairi et al. (2022) estimaram prevalência global de burnout de 37,23% entre estudantes de Medicina, reforçando a relevância do problema.

O burnout é preocupante porque pode afetar empatia, profissionalismo, vínculo com pacientes e permanência saudável na carreira. Revisões recentes também apontam relação entre burnout, sintomas de saúde mental e intenção de abandono ou mudança de trajetória profissional, o que transforma o tema em questão acadêmica, sanitária e institucional (Di Vincenzo et al., 2024; Faghihzadeh et al., 2025).

Suporte social, pertencimento e busca de ajuda

A percepção de apoio social é fator protetor relevante. Estudantes que encontram pares, mentores, professores acessíveis e espaços de fala tendem a lidar melhor com os desafios acadêmicos. O pertencimento funciona como proteção silenciosa: quando o estudante sente que não atravessa a graduação sozinho, a carga emocional se torna menos isolante e mais manejável.

A baixa procura por cuidado, mesmo diante de sintomas relevantes, evidencia a necessidade de fluxos institucionais claros, confidenciais e acessíveis. O suporte deve ser apresentado desde o início da graduação, repetido ao longo dos ciclos do curso e integrado à cultura acadêmica, para que não seja visto como medida excepcional ou reservada apenas a situações graves.

Intervenções: por que ações isoladas são insuficientes

Intervenções individuais, como mindfulness, manejo do estresse e psicoeducação, apresentam benefícios documentados, mas seu efeito tende a ser limitado quando o contexto permanece adoecedor. Sperling, Hosseini e Hoy (2023) observaram benefícios de intervenções baseadas em mindfulness sobre estresse em estudantes de Medicina; entretanto, a literatura recente reforça que ações individuais devem ser combinadas a estratégias curriculares e organizacionais.

Bennett-Weston et al. (2024), em uma overview de revisões sistemáticas sobre intervenções para bem-estar de estudantes de Medicina, identificaram ações em nível individual e curricular. Esse dado é decisivo: não basta ensinar o estudante a respirar melhor se a instituição ignora sinais de exaustão, falha em orientar docentes e não possui fluxo seguro de acolhimento.

Proposta de intervenção: Programa AcolherMed

Com base na revisão, propõe-se o Programa AcolherMed, uma intervenção institucional voltada à promoção da saúde mental e à permanência saudável na graduação médica. O programa foi desenhado para ser viável, escalonável e avaliável. Sua lógica é atuar antes da crise, identificar precocemente estudantes em sofrimento e criar cultura acadêmica mais segura para o pedido de ajuda.

O programa deve ser monitorado por indicadores de processo e resultado, como adesão às ações, satisfação dos estudantes, procura pelo serviço de apoio, percepção de suporte social, redução de barreiras para pedir ajuda e evolução de escores em instrumentos breves. A avaliação não deve ter caráter punitivo nem individualizante; seu objetivo é orientar melhoria institucional.

A implementação pode ocorrer em ciclos semestrais. No primeiro ciclo, recomenda-se iniciar acolhimento, psicoeducação e fluxo de risco. No segundo, incluir mentoria entre pares e capacitação docente. No terceiro, consolidar indicadores e ajustes institucionais. Essa progressão evita que a proposta se torne apenas campanha pontual e favorece continuidade administrativa.

Quadro 1 - Componentes do Programa AcolherMed.

Componente	Objetivo	Ação
Acolhimento inicial	Reduzir ansiedade de entrada e favorecer pertencimento.	Roda de integração, apresentação do núcleo de apoio e orientação sobre adaptação ao curso.
Triagem semestral	Identificar sinais precoces de sofrimento.	Aplicação voluntária de instrumentos breves e sigilosos, com devolutiva orientativa.
Psicoeducação	Aumentar repertório de autocuidado realista.	Encontros sobre sono, ansiedade, organização de estudos, perfeccionismo e burnout.
Mentoria entre pares	Fortalecer suporte social.	Veteranos capacitados acompanham ingressantes em temas de adaptação e rotina acadêmica.
Capacitação docente	Melhorar identificação e encaminhamento.	Treinamento de professores para reconhecer sinais de alerta e acionar fluxo de apoio.
Fluxo de risco	Proteger estudantes em sofrimento grave.	Classificação orientativa de risco e encaminhamento responsável, com confidencialidade.
Campanha antiestigma	Normalizar a busca por ajuda.	Materiais educativos e ações institucionais com a mensagem: cuidar também é formação médica.

Fonte: elaboração própria, a partir da síntese das evidências revisadas.

Conclusão

A saúde mental dos acadêmicos de Medicina exige abordagem séria, contínua e institucional. A literatura demonstra que sofrimento psíquico, ansiedade, depressão, burnout e ideação suicida são frequentes nessa população e não devem ser tratados como eventos isolados ou meramente individuais. A formação médica precisa preservar rigor acadêmico, mas não pode confundir excelência com adoecimento.

O Programa AcolherMed propõe resposta prática a esse desafio. Ao combinar acolhimento, rastreio, psicoeducação, mentoria, capacitação docente, fluxo de risco e campanha antiestigma, a intervenção busca criar cultura de cuidado compatível com a responsabilidade social da educação médica. Cuidar do estudante de Medicina é também cuidar da qualidade do futuro cuidado em saúde.

Declarações

Conflito de interesses: os autores declaram não haver conflito de interesses.

Financiamento: o estudo não recebeu financiamento externo.

Aspectos éticos: por se tratar de revisão bibliográfica, sem coleta de dados primários com seres humanos, não houve necessidade de submissão ao Comitê de Ética em Pesquisa.

Disponibilidade de dados: não se aplica, por se tratar de revisão bibliográfica.

Referências

ALMUTAIRI, H. et al. Prevalence of burnout in medical students: a systematic review and meta-analysis. International Journal of Social Psychiatry, v. 68, n. 6, p. 1157-1170, 2022. DOI: 10.1177/00207640221106691.

BENNETT-WESTON, A. et al. Interventions to promote medical student well-being: an overview of systematic reviews. BMJ Open, v. 14, e082910, 2024. DOI: 10.1136/bmjopen-2023-082910.

DI VINCENZO, M. et al. Is there a burnout epidemic among medical students? Results from a systematic review. Medicina, v. 60, n. 4, art. 575, 2024. DOI: 10.3390/medicina60040575.

FAGHIHZADEH, E. et al. Exploring connections between mental health, burnout, and medical education outcomes among medical students. JMIR Medical Education, v. 11, e58008, 2025. DOI: 10.2196/58008.

MARTINS, C. K.; CRUZ, J. C.; DELLALIBERA-JOVILIANO, R. Quality of life in Brazilian medical students: a systematic review and meta-analysis. Trends in Psychiatry and Psychotherapy, v. 46, p. 1-11, 2024. DOI: 10.47626/2237-6089-2022-0497.

PACHECO, J. P. et al. Mental health problems among medical students in Brazil: a systematic review and meta-analysis. Revista Brasileira de Psiquiatria, v. 39, n. 4, p. 369-378, 2017. DOI: 10.1590/1516-4446-2017-2223.

PAGE, M. J. et al. The PRISMA 2020 statement: an updated guideline for reporting systematic reviews. BMJ, v. 372, n. 71, 2021. DOI: 10.1136/bmj.n71.

PETERS, M. D. J. et al. Updated methodological guidance for the conduct of scoping reviews. JBI Evidence Synthesis, v. 18, n. 10, p. 2119-2126, 2020.

PUTHRAN, R. et al. Prevalence of depression amongst medical students: a meta-analysis. Medical Education, v. 50, n. 4, p. 456-468, 2016. DOI: 10.1111/medu.12962.

QUEK, T. T. C. et al. The global prevalence of anxiety among medical students: a meta-analysis. International Journal of Environmental Research and Public Health, v. 16, n. 15, art. 2735, 2019. DOI: 10.3390/ijerph16152735.

ROTENSTEIN, L. S. et al. Prevalence of depression, depressive symptoms, and suicidal ideation among medical students: a systematic review and meta-analysis. JAMA, v. 316, n. 21, p. 2214-2236, 2016. DOI: 10.1001/jama.2016.17324.

SOARES, S. J. B. et al. Common mental disorders among medical students: systematic review and meta-analysis of Brazilian studies. Sao Paulo Medical Journal, v. 140, n. 4, p. 615-622, 2022. DOI: 10.1590/1516-3180.2021.0851.R1.27012022.

SPERLING, E. L.; HOSSEINI, S. M.; HOY, S. et al. The effect of mindfulness interventions on stress in medical students: a systematic review and meta-analysis. PLOS ONE, v. 18, n. 10, e0286387, 2023. DOI: 10.1371/journal.pone.0286387.

WANG, J. et al. Prevalence of common mental disorders among medical students in China: a systematic review and meta-analysis. Frontiers in Public Health, v. 11, 1116616, 2023. DOI: 10.3389/fpubh.2023.1116616.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. World mental health report: transforming mental health for all. Geneva: World Health Organization, 2022.