Fatores de risco para o adoecimento mental entres estudantes de medicina

Risk factors for mental illness among medical students

Lais Batista Mendes[1]
Mariana França Rodrigues[2]
Eduarda Valadares Ribeiro Caetano[3]
Yan Carlos de Sousa Diniz[4]
Francisco Romário Silveira[5]
Milena Nunes Alves de Sousa[6]

RESUMO
Objetivou-se analisar os principais fatores de risco associados ao adoecimento mental entre estudantes de medicina. Esta pesquisa trata-se de uma revisão integrativa da literatura com abordagem qualitativa. Na seleção dos estudos foram empregados como critérios de inclusão: artigos publicados entre 2014-2024. Já quanto aos critérios de exclusão preferidos foram publicações repetidas em mais de uma base de dados e artigos que não respondem à pergunta norteadora do trabalho. Além disso, cinco bases de dados foram estabelecidas para triagem dos estudos. Foram categorizados 23 artigos. Os fatores de risco para adoecimento mental em estudantes de medicina podem ser agrupados em fatores acadêmicos, fatores pessoais e psicológicos, fatores sociais e relacionais, fatores relacionados ao ambiente universitário, fatores econômicos, fatores relacionados à prática clínica e fatores biológicos. Os fatores de risco mais descritos nos artigos categorizados foram ansiedade e depressão preexistentes (n=16; 69,57%), dificuldades financeiras (n=14; 60,87%), sexo feminino (n=12; 52,17%), exposições frequentes a situações de estresse acadêmico (n=10; 43,48%) e abuso de álcool (n=9; 39,13%). O estudo identifica fatores biológicos, psicológicos e sociais que contribuem para o adoecimento mental entre estudantes de medicina. Para melhorar sua qualidade de vida e desempenho acadêmico, é essencial que instituições e políticas de saúde mental adotem abordagens integradas, incluindo apoio social, gestão do estresse, suporte financeiro e práticas saudáveis.

Palavras-Chave: Fatores de Risco; Saúde Mental; Estudantes de Medicina.

ABSTRACT
The aim of this study was to analyze the main risk factors associated with mental illness among medical students. This research is an integrative literature review with a qualitative approach. Inclusion criteria were articles published between 2014 and 2024. As for the preferred exclusion criteria, articles published repeatedly in more than one database and articles that did not answer the guiding question of the study were used. In addition, five databases were used as criteria for screening the studies. Twenty-three articles were categorized. Risk factors for mental illness in medical students can be grouped into academic factors, personal and psychological factors, social and relational factors, factors related to the university environment, economic factors, factors related to clinical practice, and biological factors. The most frequently described risk factors in the categorized articles were pre-existing anxiety and depression (n=16; 69.57%), financial difficulties (n=14; 60.87%), female gender (n=12; 52.17%), frequent questions about psychological stress situations (n=10; 43.48%) and alcohol abuse (n=9; 39.13%). The study identifies biological, psychological and social factors that are important for mental aging among medical students. To improve their quality of life and academic performance, it is essential that mental

[1]Graduanda em Medicina pelo Centro Universitário de Patos (UNIFIP), Patos-PB. E-mail: laismendes@med.fiponline.edu.br. Orcid: https://orcid.org/0000-0003-3499-9302
[2]Graduanda em Medicina pelo Centro Universitário de Patos (UNIFIP), Patos-PB. E-mail: marianarodrigues@med.fiponline.edu.br. Orcid: https://orcid.org/my-orcid?orcid=0000-0002-9782-1838.
[3]Graduanda em Medicina pelo Centro Universitário de Patos (UNIFIP), Patos-PB. E-mail: eduardacaetano@med.fiponline.edu.br Orcid: https://orcid.org/0009-0008-8695-7650
[4]Estudante de medicina pelo Instituição: Centro Universitário de Patos, Patos-PB. E-mail: yandiniz@med.fiponline.edu.br. Orcid: https://orcid.org/0009-0003-3894-2773
[5]Mestrando e especialista em Psicologia Clínica pelo Centro Universitário de Patos (UNIFIP), Patos-PB. E-mail: franciscosilveira@fiponline.edu.br. Orcid: https://orcid.org/0000-0001-6054-9837
[6]Doutora em Promoção de Saúde. Centro Universitário de Patos (UNIFIP), Patos-PB. E-mail: milenanunes@fiponline.edu.br. Orcid: https://orcid.org/0000-0001-8327-9147

health institutions and policies adopt integrated approaches, including social support, stress management, financial support and healthy practices.

Keywords: Risk Factors; Mental Health; Medical Students.

INTRODUÇÃO

Os estudos relacionados ao curso de Medicina são, normalmente, atrelados a fatores negativos que influenciam o bem-estar psicológico dos estudantes. A saúde mental é um aspecto crucial do bem-estar geral e desempenha um papel fundamental na qualidade de vida e no desempenho acadêmico e profissional. No contexto dos estudantes de medicina, esse tema assume uma relevância ainda mais significativa devido às exigências intensas como carga horária extenuante, pressões acadêmicas, contato com o sofrimento dos pacientes, falta de suporte emocional e ao estresse associado à formação médica (Barros *et al.,* 2020; Herrera *et al*., 2010; Fernandes *et al.,* 2021). Estudos têm demonstrado que esse grupo é particularmente vulnerável a uma série de distúrbios mentais como depressão, ansiedade e burnout, o que pode impactar negativamente tanto sua saúde (De Sousa *et al.,* 2020; Estrela *et al.,* 2018; Guedes et al., 2019; Pereira *et al.,* 2020; Ribeiro *et al.,* 2018) quanto sua capacidade de atender às demandas da profissão (Bugaj *et al.,* 2016).

O adoecimento mental entre estudantes de medicina tem emergido como uma questão significativa, influenciada por uma variedade de fatores estressantes e desafios únicos enfrentados durante a formação. Dentre eles, os principais são problemas de aprendizagem, problemas nos relacionamentos pessoais e dependência de substâncias como o álcool (Anosike *et al.,* 2022).

Além disso, outro ponto preocupante é que uma grande parte dos estudantes de medicina faze~~m~~ uso de substâncias por automedicação para poder lidar com o estresse e a ansiedade durante o curso, dado que tem crescido nos últimos anos (Wong *et al.,* 2022). Associado a esse problema, surge, também, a cultura de perfeccionismo e a pressão para alcançar altos padrões de desempenho que contribuem para o desenvolvimento de um ambiente propenso ao estresse crônico (Oliveira; Araújo, 2019) e à exaustão. A natureza competitiva, privação de lazer (Andrade *et al.,* 2014) e a exposição constante a situações de vida e morte adicionam camadas adicionais de estresse, que podem afetar negativamente o bem-estar psicológico (Fond *et al.,* 2020) dessa população.

Dessa forma, identificar previamente os fatores que influenciam os altos índices de estresse e ansiedade desses estudantes é extremamente importante tanto para melhorar a saúde

mental quanto para o desenvolvimento da futura carreira médica. É importante ressaltar que um ambiente acadêmico inadequado, caracterizado por uma comunicação deficiente entre corpo docente e discente, a ausência de recursos de apoio, a atuação do corpo docente, a qualidade do ensino, uma estrutura curricular que não privilegie uma boa metodologia de ensino-aprendizagem, também são fatores que agravam ainda mais a vulnerabilidade desses estudantes (Dyrbe; Thomas; Shanafelt, 2006; Loureiro *et al.,* 2009; Trindade; Vieira, 2009). Ao identificar, compreender e abordar esses fatores, torna-se possível trabalhar na prevenção de agravos à saúde mental, bem como promover um ambiente mais saudável e sustentável para o desenvolvimento de futuros profissionais médicos implicados com sua prática clínica e com suas noções ampliadas de saúde (Wege *et al.,* 2016).

Por fim, o objetivo dessa pesquisa é analisar os principais fatores de risco associados ao adoecimento mental entre estudantes de medicina com base no estado da arte na área referida.

MÉTODO

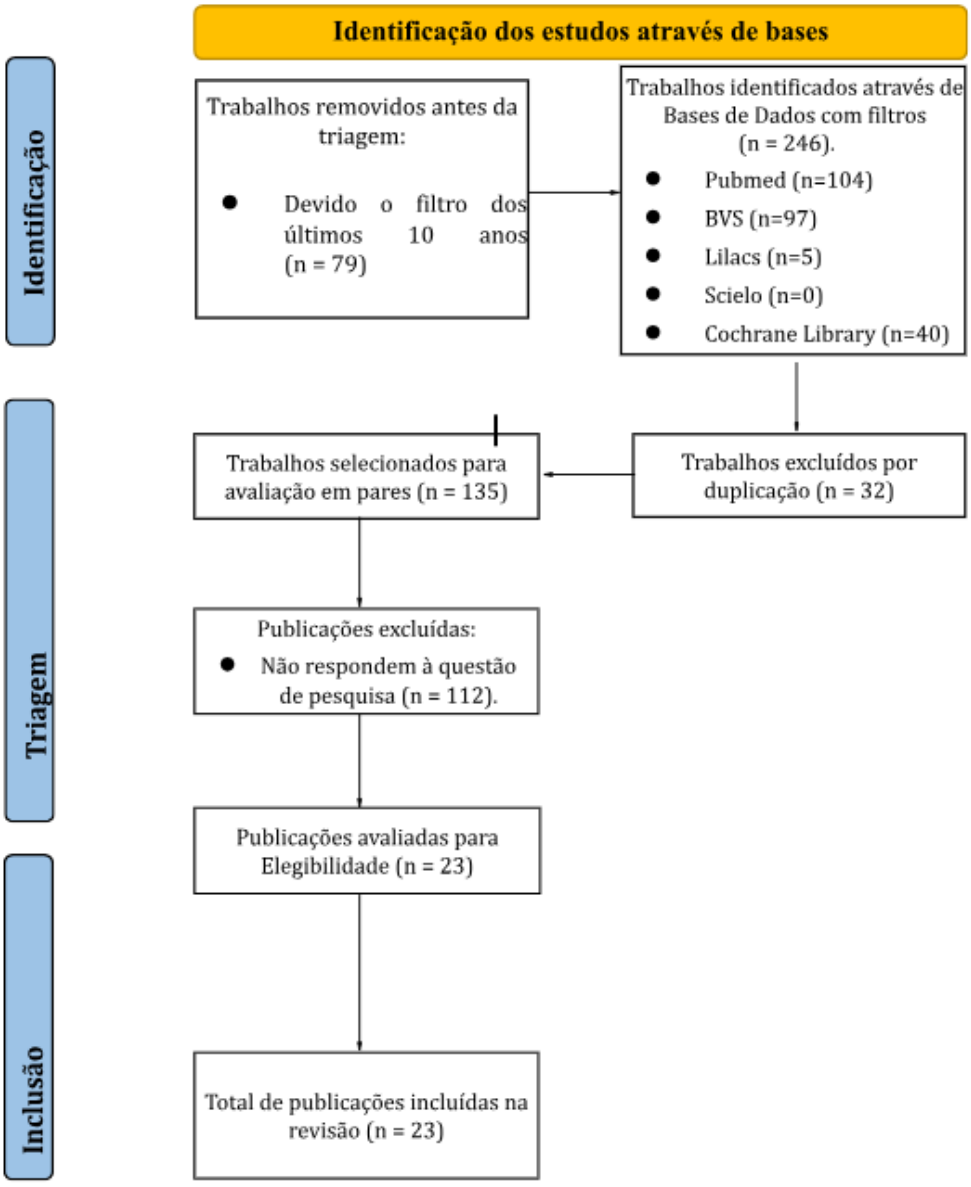
Esta pesquisa trata-se de uma revisão integrativa da literatura com abordagem qualitativa, a qual pode ser conceituada como um método que reúne a literatura prévia com o intuito de proporcionar um entendimento mais integral de um fenômeno em particular ou problema de saúde. Esse método de estudo que possibilita um mapeamento do conteúdo feito sobre uma questão delimitada, permite resumir os principais resultados dos estudos mistos, assistindo a deliberação frente ao paciente e no reconhecimento de lacunas para efetivação de pesquisas futuras (De Sousa; Bezerra; Do Egypto, 2023).

Para os autores citados, a revisão integrativa é organizada em seis etapas: 1) Produção da questão norteadora; 2) Determinação das bases de dados e definição dos critérios de inclusão e exclusão; 3) Seleção dos artigos; 4) Análise e recolhimento de dados; 5) Análise dos resultados; 6) Publicação da revisão do conhecimento.

Primordialmente desenvolveu-se a pergunta norteadora: “Quais são os principais fatores de risco associados ao adoecimento mental entre estudantes de medicina?” Além disso, foi estabelecido os Descritores: *“Risk Factors” and “Mental Health” and “Students, medical” and “Mental Disorders” and “Stress, Psychological”*, todos presentes no Descritores em Ciências da Saúde (DeCS). Na seleção dos estudos foram empregados como critérios de inclusão: artigos publicados entre 2014-2024. Já quanto aos critérios de exclusão preferidos foram publicações repetidas em mais de uma base de dados e artigos que não respondem à pergunta norteadora do trabalho.

Além disso, cinco bases de dados foram estabelecidas, sendo elas: *United States National Library of Medicine* (PUBMED), *Scientific Electronic Library Online* (SciELO), Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS) e *Cochrane Library*. No primeiro momento da pesquisa, foram encontradas 246 publicações, sem a utilização de filtros. Após a utilização do critério de inclusão restaram 167, posterior a retirada dos duplicados ficaram 135 estudos. Por outro lado, excluíram-se aqueles que não respondiam ao problema da pesquisa, restando para categorização 23 artigos.

Figura 1: Fluxograma PRISMA 2020 revisões sistemáticas que incluam buscas em bases de dados.



Fonte: Adaptado de Page *et al*. (2021), 2024.

Para a análise dos artigos selecionados, foi efetuada a leitura integral de cada publicação para a extração de informações significativas. Foram registrados o nome dos autores, o ano de

publicação, o país de origem, o periódico em que foi publicado, o título do artigo, tipo de pesquisa, os principais achados obtidos em cada estudo e os fatores de riscos descritos no estudo. A categorização foi organizada em uma planilha eletrônica no Excel com o objetivo de estruturar os dados para uma análise e síntese mais eficiente.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

O quadro 1 contempla informações sobre os artigos escolhidos para a elaboração desta revisão, como o título do artigo, tipo de pesquisa, o país e periódico que o estudo foi publicado. Os artigos selecionados tiveram uma grande diversidade de países de origem, a maioria, provenientes dos Estados Unidos da América, Nigéria e China, cada um com 3 artigos (n=3; 13,04%). Sobre o ano de publicação, o ano que mais se destacou foi o de 2019 (n=6; 26,09%). A maior parte dos estudos foram estudos transversais (n=17; 73,91%).

Quadro 1: Caracterização geral dos artigos selecionados para compor a RIL.

N	Autores (Ano)	Título do Artigo	País de origem	Título do Periódico	Tipo de pesquisa
A1	Adhikari *et al.* (2017)	Prevalence of poor mental health among medical students in Nepal: a cross-sectional study	Nepal	*BMC medical education*	Estudo transversal
A2	Ayinde *et al.* (2022)	A descriptive study of mental health and burnout among Nigerian medical students	Nigéria	*The International journal of social psychiatry*	Estudo transversal
A3	Carlos *et al.* (2023)	Behavioral and psychosocial factors related to mental distress among medical students	Estados Unidos	*Frontiers in public health*	Estudo observacional analítico do tipo transversal
A4	Chau *et al.* (2019)	Wellbeing and mental health amongst medical students from Hong Kong	China	*International review of psychiatry*	Estudo transversal
A5	Esan *et al.* (2019)	Mental health and wellbeing of medical students in Nigeria: a systematic review	Nigéria	*International review of psychiatry*	Revisão sistemática
A6	Fond *et al.* (2019)	Psychiatric and psychological follow-up of undergraduate and postgraduate medical students: Prevalence and associated factors. Results from the national BOURBON study	França	*Psychiatry research*	Estudo transversal

A7	Fukushima *et al.* (2020)	Association between nutritional level, menstrual-related symptoms, and mental health in female medical students	Japão	*PloS one*	Estudo transversal
A8	Gaume *et al.* (2024)	Substance use and its association with mental health among Swiss medical students: A cross-sectional study	Suíça	*The International journal of social psychiatry*	Estudo de corte
A9	Hope; Henders (2014)	Medical student depression, anxiety and distress outside North America: a systematic review	China	*Medical education*	Revisão sistemática
A10	Ibrahim *et al.* (2024)	Prevalence and correlates of generalized anxiety disorder and perceived stress among Sudanese medical students	Sudão do Sul	*BMC psychiatry*	Estudo transversal
A11	James *et al.* (2017)	Psychosocial correlates of perceived stress among undergraduate medical students in Nigeria	Nigéria	*International journal of medical education*	Estudo transversal
A12	Lee *et al.* (2022)	Association of Sociodemographic and Psychosocial Factors With COVID-19-Related Post-Traumatic Stress Disorder Risk Group Among Medical Students	Coreia do Sul	*Psychiatry investigation*	Estudo transversal analítico
A13	Li *et al.* (2021)	Psychological Distress, Social Support, Coping Style, and Perceived Stress Among Medical Staff and Medical Students in the Early Stages of the COVID-19 Epidemic in China	China	*Frontiers in psychiatry*	Estudo transversal
A14	Maser *et al.* (2019)	Medical Student Psychological Distress and Mental Illness Relative to the General Population: A Canadian Cross-Sectional Survey	Canadá	*Academic Medicine Journal of the Association of American Medical Colleges*	Estudo observacional analítico do tipo transversal
A15	Molodynski *et al.* (2021)	Cultural variations in wellbeing, burnout and substance use amongst medical students in twelve countries	Inglaterra	*International review of psychiatry*	Estudo transversal
A16	Peng *et al.* (2023)	The prevalence and risk factors of mental problems in medical students during COVID-19 pandemic: A systematic review and	China	*Journal of affective disorders*	Revisão sistemática

		meta-analysis			
A17	Pereira-Morales; Camargo (2019)	Psychological distress among undergraduate medical students: the influence of excessive daytime sleepiness and family functioning.	Colômbia	*Psychology, health & medicine*	Estudo descritivo transversal
A18	Qamar *et al.* (2015)	Factors associated with stress among medical students	Paquistão	*The Journal of the Pakistan Medical Association*	Estudo descritivo qualitativo
A19	Rolland *et al.* (2022)	Mental health and working conditions among French medical students: A nationwide study	França	*Journal of affective disorders*	Estudo transversal
A20	Romo-Nava *et al.* (2019)	Major depressive disorder in Mexican medical students and associated factors: A focus on current and past abuse experiences	México	*Journal of affective disorders*	Estudo transversal
A21	Saali *et al.* (2022)	The Psychiatric Burden on Medical Students in New York City Entering Clinical Clerkships During the COVID-19 Pandemic	Estados Unidos	*The Psychiatric quarterly*	Estudo prospectivo observacional
A22	Stanislawski *et al.* (2023)	Longitudinal Mental Health Outcomes of Third-year Medical Students Rotating Through the Wards During COVID-19	Estados Unidos	*Psychiatry research*	Estudo observacional analítico do tipo transversal
A23	Talarowska *et al.* (2023)	Mental Health of Students at Polish Universities after Two Years of the Outbreak of COVID-19	Polônia	*International journal of environmental research and public health*	Estudo observacional analítico do tipo transversal

Fonte: Dados de pesquisa, 2024.

O quadro 2 compreende os fatores de risco para adoecimento mental em estudantes de medicina podem ser agrupados em fatores acadêmicos, fatores pessoais e psicológicos, fatores sociais e relacionais, fatores relacionados ao ambiente universitário, fatores econômicos, fatores relacionados à prática clínica e fatores biológicos. Os fatores de risco mais descritos nos artigos categorizados foram ansiedade e depressão preexistentes (n=16; 69,57%), dificuldades financeiras (n=14; 60,87%), sexo feminino (n=12; 52,17%), exposições frequentes a situações de estresse acadêmico (n=10; 43,48%) e abuso de álcool (n=9; 39,13%).

Quadro 2: Caracterização qualitativa dos fatores de risco de adoecimento mental em estudantes de medicina nos artigos selecionados para compor a RIL.

Categorias/subcategorias	A1	A2	A3	A4	A5	A6	A7	A8	A9	A10	A11	A12	A13	A14	A15	A16	A17	A18	A19	A20	A21	A22	A23	N	%
Fatores Acadêmicos																									
Carga horária excessiva de estudos	X	X		X											X			X						5	21,74
Medo de comprometimento educacional						X			X	X		X				X								5	21,74
Exposições frequentes a situações de estresse acadêmico (provas, trabalhos, etc.)	X		X	X		X			X			X			X	X		X		X				10	43,48
Fatores Pessoais e Psicológicos																									
Abuso de álcool		X	X	X	X	X		X		X	X				X									9	39,13
Uso de droga ilícitas	X	X		X	X			X		X					X									7	30,43
Ansiedade e depressão preexistentes	X	X	X	X	X	X			X	X	X	X		X	X	X				X		X	X	16	69,57
Histórico familiar de transtornos mentais																				X				1	4,35
Vício em internet					X				X	X						X								4	17,39
Abuso na infância e adolescência																			X	X				2	8,70
Cafeína em excesso																	X							1	4,35
Fatores Sociais e Relacionais																									
Falta de suporte social (família, amigos)					X				X			X	X			X	X				X			7	30,43
Dificuldades nos relacionamentos interpessoais		X		X		X											X		X		X	X		7	30,43
Isolamento social					X											X					X			3	13,04
Pressão familiar						X					X				X			X						4	17,39
Fatores Relacionados ao Ambiente Universitário																									
Ambientes de ensino tóxicos (competição,																		X	X	X				3	13,04

pressão, abuso de superiores)																									
Fatores Econômicos																									
Dificuldades financeiras		X	X	X	X	X		X	X	X	X				X	X			X	X			X	14	60,87
Necessidade de conciliar estudo com trabalho								X																1	4,35
Fatores Relacionados à Prática Clínica																									
Exposição a situações de morte e sofrimento humano																					X	X		2	8,70
Longas jornadas de estágios ou internatos						X						X	X	X		X		X						6	26,09
Sobrecarga emocional devido ao contato com pacientes graves																					X	X		2	8,70
Exposição ao COVID-19									X			X	X			X						X	X	6	26,09
Fatores Biológicos																									
Sexo feminino	X		X	X		X	X			X				X		X		X	X	X			X	12	52,17
Fatores menstruais							X																	1	4,35
Alterações no sono			X							X						X	X						X	5	21,74
Alimentação inadequada							X			X														2	8,70
Sedentarismo ou falta de tempo para atividades físicas																X								1	4,35

Fonte: Dados de pesquisa, 2024.

Dentre os diversos fatores de riscos biológicos associados ao adoecimento mental em alunos de medicina encontrados nos artigos selecionados, ser mulher mostrou-se um importante citado em mais da metade dos estudos. Os resultados obtidos no presente estudo são consistentes com o estudo de transversal de Cardoso *et al.* (2022), dentre os alunos participantes da pesquisa, aproximadamente 40% foram apontados como casos suspeitos para transtorno mental, com porcentagens mais elevadas entre as mulheres.

No estudo de Fukushima *et al.* (2020) foi evidente que níveis mais altos de sintomas menstruais e a presença de síndrome pré-menstrual relacionados a altos níveis de adoecimento

mental. Ocorrem taxas mais elevadas de transtorno depressivo maior em mulheres com tensão pré-menstrual, que pode ser definida por sintomas físicos, comportamentais e emocionais que acontecem de maneira cotidiana 7 a 14 dias antes do início da menstruação e reduzem após o início do fluxo menstrual (Marván; Cortés-Iniestra, 2001; Roca *et al.*,1999; Silverthorn, 2017).

Mais da metade dos artigos categorizados chamam a atenção sobre ter transtornos psiquiátricos pré-existentes como transtorno de ansiedade generalizada e transtorno depressivo maior é grande um fator contributivo de adoecimento mental entre os estudantes de medicina. Ao examinar a saúde mental desses alunos, verifica-se as elevadas taxas de transtornos psicológicos. Quase metade desses estudantes da área médica mostram altos níveis de transtorno depressivo maior, transtorno de ansiedade generalizada e estresse, o que quando comparado com os demais acadêmicos de outros cursos fica por volta de 15 a 25% (Ardisson *et al.*, 2021; Moutinho *et al.*, 2019).

Observou-se ainda em 60% dos estudos que questões financeiras estão intimamente ligadas a sintomas ansiosos e depressivos. Pessoas com renda mais baixa em uma comunidade têm de 1,5 a 3 vezes mais chance de desenvolver transtorno depressivo maior, transtorno de ansiedade generalizada e outros transtornos psiquiátricos. O desemprego e a diminuição da renda são variáveis que fomentam a pobreza e constantemente antecedem episódios de doenças mentais (Alloush, 2018; Lund *et al.*, 2010; Olesen *et al.*, 2013).

Outro fator que impacta diretamente a saúde mental é o uso abusivo do álcool, no qual, os artigos categorizados apontam que houve uma variação entre 66,34% e 97,3% quanto ao consumo dessa substância pelos estudantes de medicina. Por ser uma substância lícita e comumente usada pela sociedade, os estudantes não veem o seu consumo como algo nocivo ou algo que deve ser evitado (Candido *et al.,* 2018).

As drogas ilícitas também se mostraram um fator preocupante, uma vez que os estudos apontam que cerca de 48,6% dos estudantes já fizeram uso de alguma substância ilícita durante o curso, sendo, em sua grande maioria, o uso da maconha como porta de entrada para o uso de outras drogas. Esse início se dá, muitas vezes, por curiosidade ou como um meio de diversão, dentre os estudantes que faziam uso da *Cannabis,* cerca de 50% demonstraram um uso problemático (Candido *et al.,* 2018; Vaysse *et al.,* 2014).

Em 7 artigos categorizados a falta de apoio familiar e de amigos foi correlacionada a maior risco de adoecimento psicológico. No estudo de Huang *et al.* (2021) mostra que o apoio social é um fator extremamente importante e que corrobora diretamente no bem-estar do estudante de medicina. Isso se deve ao fato de que o apoio emocional traz uma série de benefícios e, dentre os principais, estão: encorajamento, valorização dos sentimentos e

autoestima. Esses sentimentos acabam ficando supridos quando os estudantes possuem fortes laços nos relacionamentos em geral.

Os estudos de Adhikari *et al.* (2017); Ayinde *et al.* (2022); Chau *et al.* (2019); Molodynski *et al.* (2021) e Qamar *et al.* (2015) evidenciam que o estresse acadêmico foi correlacionado como a principal causa de sofrimento por quase todos os participantes. Segundo Scheepers, Hilverda e Vollmann (2024), uma demanda excessiva de estudo, com carga horária alta e grande pressão diante das provas e trabalhos para realizar em curto período acabam gerando esgotamento no estudante e, consequentemente, prejudicando seu bem-estar e desempenho acadêmico. Esses achados indicam que estudantes de medicina que enfrentam maiores cargas de trabalho tendem a relatar níveis mais elevados de esgotamento acadêmico, o qual está, por sua vez, ligado a uma menor satisfação com a vida, gerando consequências de sofrimento psicológico e agravos à saúde dessa população.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conclui-se, portanto, que o estudo evidencia uma série de fatores que contribuem para o adoecimento mental entre estudantes de medicina, destacando a complexa interação entre variáveis biológicas, psicológicas e sociais. Entre os fatores biológicos, a condição de gênero se destaca, com mulheres apresentando taxas mais elevadas de transtornos mentais, corroborando com estudos anteriores que associam sintomas menstruais e síndrome pré-menstrual ao aumento do adoecimento mental. A presença de transtornos psiquiátricos pré-existentes, como transtorno de ansiedade generalizada e transtorno depressivo maior, também se mostrou significativa, afetando uma parcela considerável desses estudantes em comparação com outros cursos.

Além dos fatores biológicos e psicológicos, o impacto das questões financeiras não pode ser subestimado. A correlação entre baixa renda e maior prevalência de transtornos mentais ressalta a importância de suporte econômico adequado para mitigar o estresse e a ansiedade associados às dificuldades financeiras. O uso abusivo de substâncias, tanto lícitas quanto ilícitas, contribui substancialmente para o agravamento da saúde mental, evidenciando a necessidade de estratégias de prevenção e intervenção eficazes.

O apoio social emerge como um fator crucial para o bem-estar dos estudantes, destacando a importância de redes de suporte emocional para combater o estresse e promover a autoestima. Por outro lado, a elevada carga horária e a pressão acadêmica associada ao curso

de medicina são fatores que levam ao esgotamento acadêmico, diminuindo a satisfação com a vida e afetando negativamente o desempenho acadêmico.

Portanto, é essencial que instituições de ensino e políticas de saúde mental adotem abordagens integradas que considerem a diversidade de fatores que impactam o bem-estar dos estudantes de medicina. Isso inclui o fortalecimento das redes de apoio social, a implementação de programas de gestão do estresse, a oferta de suporte financeiro e a promoção de práticas saudáveis para lidar com o uso de substâncias. Com essas medidas, é possível melhorar a qualidade de vida e o desempenho acadêmico desses futuros profissionais da saúde.

REFERÊNCIAS

ADHIKARI, Arjab *et al.* Prevalence of poor mental health among medical students in Nepal: a cross-sectional study. **BMC medical education**, v. 17, p. 1-7, 2017.

ALLOUSH, Mohamad. Income, psychological well-being, and the dynamics of poverty: Evidence from South Africa. **AgEcon Search**, 2018.

ANDRADE, João Brainer Clares de *et al.* Contexto de formação e sofrimento psíquico de estudantes de medicina. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v. 38, n. 02, p. 231-242, 2014.

ANOSIKE, Chibueze *et al.* Prevalence of depression and anxiety, and attitudes toward seeking help among first-year pharmacy, medical, and nursing students at a Nigerian university. **Currents in Pharmacy Teaching and Learning**, v. 14, n. 6, p. 720-728, 2022.

ARDISSON, Giulia Machado Caldeira *et al.* Saúde mental e qualidade de vida dos estudantes de faculdades de medicina brasileiras: uma revisão integrativa. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, v. 6, p. e6953-e6953, 2021.

AYINDE, Olatunde Olayinka *et al.* A descriptive study of mental health and burnout among Nigerian medical students. **International Journal of Social Psychiatry**, v. 68, n. 6, p. 1223-1231, 2022.

BARROS, Marilisa Berti de Azevedo *et al.* Relato de tristeza/depressão, nervosismo/ansiedade e problemas de sono na população adulta brasileira durante a pandemia de Covid-19. **Epidemiologia e Serviços de Saúde**, v. 29, n. 4, 2020.

BUGAJ, Till Johannes *et al*. Psychosocial burden in medical students and specific prevention strategies. **Mental Health & Prevention**, v. 4, n. 1, p. 24-30, 2016.

CANDIDO, Fernando José *et al.* The use of drugs and medical students: a literature review. **Revista da Associação Médica Brasileira**, v. 64, n. 5, p. 462-468, 2018.

CARDOSO, Ane Caroline Cavalcante *et al.* Prevalência de transtornos mentais comuns entre estudantes de Medicina durante a pandemia de Covid-19. **Revista brasileira de educação médica**, v. 46, p. e006, 2022.

CARLOS, Kathleen M. *et al.* Behavioral and psychosocial factors related to mental distress among medical students. **Frontiers in Public Health**, v. 11, p. 1225254, 2023.

CHAU, Steven WH *et al.* Wellbeing and mental health amongst medical students from Hong Kong. **International Review of Psychiatry**, v. 31, n. 7-8, p. 626-629, 2019.

DE SOUSA, Milena Nunes Alves *et al.* Correlatos das dimensões de Burnout com características de saúde e demográficas de estudantes de medicina. **CES Medicina**, v. 34, n. 1, p. 27-39, 2020.

DE SOUSA, Milena Nunes Alves; BEZERRA, André Luiz Dantas; DO EGYPTO, Ilana Andrade Santos. Trilhando o caminho do conhecimento: o método de revisão integrativa para análise e síntese da literatura científica. **Observatorio de la economía latinoamericana**, v. 21, n. 10, p. 18448-18483, 2023.

DOYLE, Nicole A. *et al.* Associations between stress, anxiety, depression, and emotional intelligence among osteopathic medical students. **Journal of Osteopathic Medicine**, v. 121, n. 2, p. 125-133, 2021.

DYRBYE, Liselotte N.; THOMAS, Matthew R.; SHANAFELT, Tait D. Systematic review of depression, anxiety, and other indicators of psychological distress among US and Canadian medical students. **Academic medicine**, v. 81, n. 4, p. 354-373, 2006.

ESAN, Oluyomi *et al.* Mental health and wellbeing of medical students in Nigeria: a systematic review. **International Review of Psychiatry**, v. 31, n. 7-8, p. 661-672, 2019.

ESTRELA, Yoshyara da Costa Anacleto *et al.* Estresse e correlatos com características de saúde e sociodemográficas de estudantes de medicina. **Ces Medicina**, v. 32, n. 3, p. 215-225, 2018.

FERNANDES, M. A. *et al.* Prevalence of anxious and depressive symptoms in college students of a public institution. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 71, p. 2169-2175, 2021.

FOND, Guillaume *et al.* First-year French medical students consume antidepressants and anxiolytics while second-years consume non-medical drugs. **Journal of affective disorders**, v. 265, p. 71-76, 2020.

FOND, Guillaume *et al.* Psychiatric and psychological follow-up of undergraduate and postgraduate medical students: prevalence and associated factors. Results from the national BOURBON study. **Psychiatry Research**, v. 272, p. 425-430, 2019.

FUKUSHIMA, Keiko *et al.* Associação entre nível nutricional, sintomas relacionados à menstruação e saúde mental em estudantes de medicina do sexo feminino. **PloS one** , v. 15, n. 7, p. e0235909, 2020.

GAUME, Jacques *et al.* Substance use and its association with mental health among Swiss medical students: A cross-sectional study. International Journal of Social Psychiatry, p. 00207640241232321, 2024.

GUEDES, Anderson Ferreira *et al.* Prevalência e correlatos da depressão com características de saúde e demográficas de universitários de medicina. **Archives Health Sciences**, v. 26, n. 1, p. 47-50, 2019.

HAYKAL, Kay-Anne *et al.* Medical student wellness assessment beyond anxiety and depression: A scoping review. **PLoS One**, v. 17, n. 10, p. e0276894, 2022.

HERRERA, Cristian *et al.* Evaluación del ambiente educacional pre-clínico en seis Escuelas de Medicina en Chile. **Revista médica de Chile**, Santiago, v. 138, n. 6, p. 677-684, 2010.

HOPE, Valerie; HENDERSON, Max. Medical student depression, anxiety and distress outside N orth A merica: a systematic review. **Medical education**, v. 48, n. 10, p. 963-979, 2014.

HUANG, Zewen *et al.* Social support and subjective well-being among postgraduate medical students: the mediating role of anxiety and the moderating role of alcohol and tobacco use. **Heliyon**, v. 7, n. 12, 2021.

IBRAHIM, Danya *et al.* Prevalence and correlates of generalized anxiety disorder and perceived stress among Sudanese medical students. **BMC psychiatry**, v. 24, n. 1, p. 68, 2024.

JAMES, Bawo O. *et al.* Psychosocial correlates of perceived stress among undergraduate medical students in Nigeria. **International journal of medical education**, v. 8, p. 382, 2017.

KUNZLER, Angela M. *et al.* Psychological interventions to foster resilience in healthcare students: a Cochrane Review. **BJPsych Advances**, v. 28, n. 4, 2022.

LEE, Jimin *et al.* Association of Sociodemographic and Psychosocial Factors With COVID-19–Related Post-Traumatic Stress Disorder Risk Group Among Medical Students. **Psychiatry Investigation**, v. 19, n. 8, p. 676, 2022.

LI, Zhe *et al.* Psychological distress, social support, coping style, and perceived stress among medical staff and medical students in the early stages of the COVID-19 epidemic in China. **Frontiers in Psychiatry**, v. 12, p. 664808, 2021.

LOUREIRO, Elizabete Maria Ferraz *et al.* Inventário de fontes de estresse acadêmico no curso de medicina (IFSAM). **Revista Brasileira de Educação Médica**, v. 33, p. 191-197, 2009.

LUND, Crick *et al.* Pobreza e transtornos mentais comuns em países de baixa e média renda: Uma revisão sistemática. **Social science & medicine**, v. 71, n. 3, p. 517-528, 2010.

MARVÁN, María Luisa; CORTÉS-INIESTRA, Sandra. Women's beliefs about the prevalence of premenstrual syndrome and biases in recall of premenstrual changes. **Health Psychology**, v. 20, n. 4, p. 276, 2001.

MASER, Brandon *et al.* Medical student psychological distress and mental illness relative to the general population: a Canadian cross-sectional survey. **Academic Medicine**, v. 94, n. 11, p. 1781-1791, 2019.

MOLODYNSKI, Andrew et *al.* Cultural variations in wellbeing, burnout and substance use amongst medical students in twelve countries. **International Review of Psychiatry**, v. 33, n. 1-2, p. 37-42, 2021.

MOUTINHO, Ivana Lúcia Damásio *et al.* Saúde mental e qualidade de vida de estudantes de medicina brasileiros: Incidência, prevalência e fatores associados em dois anos de acompanhamento. **Psychiatry research** , v. 274, p. 306-312, 2019.

OLESEN, Sarah C. *et al.* A saúde mental afeta o emprego futuro assim como a perda de emprego afeta a saúde mental: descobertas de um estudo populacional longitudinal. **BMC psychiatry**, v. 13, p. 1-9, 2013.

OLIVEIRA, Michelle Figueiredo; ARAUJO, Lais Moreira Borges. Saúde mental do estudante de medicina. **Brazilian Journal of Development**, v. 5, n. 11, p. 23440-23452, 2019.

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**, v. 321, p. 167-181, 2023.

PEREIRA, Francisco Erinaldo Leite et al. Estresse, depressão e a relação com o "coping" em acadêmicos de medicina. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, n. 55, p. e4077-e4077, 2020.

PEREIRA-MORALES, Angela J.; CAMARGO, Andrés. Psychological distress among undergraduate medical students: the influence of excessive daytime sleepiness and family functioning. **Psychology, health & medicine,** v. 24, n. 8, p. 936-950, 2019.

QAMAR, Khadija; KHAN, Najamus Saqib; BASHIR KIANI, MR Fatores associados ao estresse entre estudantes de medicina. **J Pak Med Assoc** , v. 65, n. 7, p. 753-755, 2015.

RIBEIRO, Rafaella do Carmo *et al.* Relação da qualidade de vida com problemas de saúde mental em universitários de medicina. **Revista Brasileira de Qualidade de Vida**, v. 10, n. 1, 2018.

ROCA, Catherine A.; SCHMIDT, Peter J.; RUBINOW, David R. Um estudo de acompanhamento da síndrome pré-menstrual. **Journal of Clinical psychiatry**, v. 60, n. 11, p. 763-766, 1999.

ROLLAND, Franck *et al.* Mental health and working conditions among French medical students: A nationwide study. **Journal of affective disorders**, v. 306, p. 124-130, 2022.

ROMO-NAVA, Francisco *et al.* Major depressive disorder in Mexican medical students and associated factors: A focus on current and past abuse experiences. **Journal of Affective Disorders**, v. 245, p. 834-840, 2019.

SAALI, Alexandra *et al.* The psychiatric burden on medical students in New York City entering clinical clerkships during the COVID-19 pandemic. **Psychiatric Quarterly**, p. 1-16, 2021.

SCHEEPERS, Renée A.; HILVERDA, Femke; VOLLMANN, Manja. Study demands and resources affect academic well-being and life satisfaction of undergraduate medical students in the Netherlands. **Medical Education**, 2024.

SILVERTHORN, Dee Unglaub. **Fisiologia humana:** uma abordagem integrada. São Paulo: Artmed editora, 2017.

STANISLAWSKI, Emma R. *et al.* Longitudinal mental health outcomes of third-year medical students rotating through the wards during COVID-19. **Psychiatry research**, v. 320, p. 115030, 2023.

TALAROWSKA, Monika *et al.* Mental health of students at Polish universities after two years of the outbreak of COVID-19. **International journal of environmental research and public health**, v. 20, n. 3, p. 1921, 2023.

TRINDADE, Leda Maria Delmondes Freitas; VIEIRA, Maria Jesia. Curso de Medicina: motivações e expectativas de estudantes iniciantes. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v. 33, n. 04, p. 542-554, 2009.

VAYSSE, Benoît *et al.* Alcohol, tobacco, cannabis, anxiety and depression among second-year medical students. Identify in order to act. **Sante Publique**, v. 26, n. 5, p. 613-620, 2014.

WEGE, Natalia *et al.* Mental health among currently enrolled medical students in Germany. **Public health**, v. 132, p. 92-100, 2016.

WONG, Sylvia H. M. *et al.* Prevalence and correlates of prescription stimulant misuse among US college students: results from a national survey. **The Journal of Clinical Psychiatry**, v. 84, n. 1, p. 44847, 2022.