

PSICOLOGIA ARGUMENTO

periodicos.pucpr.br/psicologiaargumento



Estressores e mecanismos de coping relacionados à saúde mental de estudantes de medicina

Stressors and coping mechanisms related to mental health of medical students

Factores estresantes y mecanismos de afrontamiento relacionados con la salud mental de estudiantes de medicina

MARIANE NEGRÃO FERREIRA VILLAÇA ^[A] 

TRINDADE, GO, BRASIL

^[A] CENTRO UNIVERSITÁRIO DE MINEIROS (UNIFIMES)

WARDA ABDUL HAMID KSHIR ^[B] 

TRINDADE, GO, BRASIL

^[B] CENTRO UNIVERSITÁRIO DE MINEIROS (UNIFIMES)

ANA CLÁUDIA FERREIRA CAMPOS ^[C] 

TRINDADE, GO, BRASIL

^[C] CENTRO UNIVERSITÁRIO DE MINEIROS (UNIFIMES)

ALANA NICOLE LIMA OLIVEIRA ^[D] 

TRINDADE, GO, BRASIL

^[A] Graduanda em Medicina pela UNIFIMES, e-mail: marianevillaca@gmail.com

^[B] Graduanda em Medicina pela UNIFIMES, e-mail: wardaahk@gmail.com

^[C] Graduanda em Medicina pela UNIFIMES, e-mail: ana1518doze@gmail.com

^[D] Graduanda em Medicina pela UNIFIMES, e-mail: alananicolelimaoliveira@gmail.com

^[E] Mestra em Enfermagem pela UFG, e-mail: thairiane.guimaraes@unifimes.edu.br

^[F] Doutoranda em Enfermagem pela UFG, e-mail: raquel.rosa@unifimes.edu.br

^[a] CENTRO UNIVERSITÁRIO DE MINEIROS (UNIFIMES)

THAIRIANE GUIMARÃES OLIVEIRA VELOSO ^[e] 

TRINDADE, GO, BRASIL

^[e] CENTRO UNIVERSITÁRIO DE MINEIROS (UNIFIMES)

RAQUEL ROSA MENDONÇA DO VALE ^[f] 

TRINDADE, GO, BRASIL

^[f] CENTRO UNIVERSITÁRIO DE MINEIROS (UNIFIMES)

COMO CITAR: VILLAÇA, M. N. F.; KSHIR, W. A. H.; CAMPOS, A. C. F.; OLIVEIRA, A. N. L.; VELOSO, T. G. O.; VALE, R. R. M. ESTRESSORES E MECANISMOS DE COPING RELACIONADOS À SAÚDE MENTAL DE ESTUDANTES DE MEDICINA. *PSICOLOGIA ARGUMENTO*, 43(123). 1273-1286, 2025. [HTTPS://DX.DOI.ORG/10.7213/PSICOLARGUM.43.123.AO12](https://dx.doi.org/10.7213/PSICOLARGUM.43.123.AO12).

Resumo

A saúde mental é fundamental para o bem-estar e desenvolvimento acadêmico, sendo influenciada por fatores individuais e sociais. Estudantes de medicina estão especialmente vulneráveis ao desenvolvimento de transtornos mentais, diante da sobrecarga de conteúdo, pressão por desempenho e isolamento social. Este estudo objetiva analisar, na literatura científica recente, os principais estressores enfrentados por estudantes de medicina e os mecanismos de enfrentamento (*coping*) utilizados. Trata-se de uma revisão narrativa, de natureza qualitativa e exploratória, realizada em julho de 2025, nas bases PubMed, SciELO, LILACS, BVS, PePSIC e Revista de Medicina da Universidade de São Paulo. Foram incluídos 14 artigos publicados entre 2021 e 2025, após aplicação dos critérios de inclusão e exclusão. Os resultados evidenciam que, além da sobrecarga acadêmica, destacam-se estressores como competitividade, medo do fracasso, insegurança profissional e estigmatização do sofrimento psíquico. Quanto ao coping, identificou-se o uso de estratégias adaptativas – como apoio social, espiritualidade, prática de atividades físicas e mindfulness – e mal adaptativas, como evasão acadêmica, automedicação, consumo de álcool e isolamento social. Quatro estudos brasileiros revelaram semelhanças com o panorama internacional, além da carência de suporte institucional. A coexistência de estratégias funcionais e disfuncionais foi frequente, refletindo a complexidade da resposta ao estresse. A discussão reforça a necessidade de intervenções institucionais que promovam bem-estar, fortaleçam redes de apoio e capacitem docentes para o acolhimento e detecção precoce do sofrimento. Conclui-se que políticas educacionais que valorizem o autocuidado, a resiliência e a saúde emocional são fundamentais para a formação de médicos tecnicamente competentes e emocionalmente equilibrados.

Palavras-chave: saúde mental; estudantes de medicina; habilidades de enfrentamento.

Abstract

Mental health is essential for well-being and academic development, being influenced by individual and social factors. Medical students are particularly vulnerable to mental disorders due to content overload, performance pressure and social isolation. This study aims to analyze, in recent scientific literature, the main stressors faced by medical students and the coping mechanisms they employ. This is a narrative, qualitative, and exploratory review conducted in July 2025, using the PubMed, SciELO, LILACS, BVS, PePSIC, and Revista de Medicina da Universidade de São Paulo databases. Fourteen articles published between 2021 and 2025 were included based on inclusion and exclusion criteria. The results show that, in addition to academic overload, common stressors include competitiveness, fear of failure, professional insecurity, and stigmatization of psychological distress. Regarding coping, both adaptive strategies – such as social support, spirituality, physical activity, and mindfulness – and maladaptive one – such as academic avoidance, self-medication, alcohol consumption and social isolation – were identified. Four Brazilian studies revealed patterns similar to the international context and highlighted the lack of institutional support. The coexistence of functional and dysfunctional strategies was frequent, reflecting the complexity of stress responses in this population. The discussion emphasizes the urgent need for institutional interventions that promote well-being, strengthen support networks, and train faculty to identify and support students in psychological distress. It is

concluded that educational policies that promote self-care, resilience, and emotional health are fundamental for the training of physicians who are both technically competent and emotionally balanced.

Keywords: *mental health; medical students; coping skills.*

Resumen

La salud mental es fundamental para el bienestar y el desarrollo académico, influida por factores individuales y sociales. Los estudiantes de medicina son especialmente vulnerables al desarrollo de trastornos mentales debido a la sobrecarga de contenidos, la presión por el rendimiento y el aislamiento social. Este estudio tiene como objetivo analizar, en la literatura científica reciente, los principales factores estresantes que enfrentan estos estudiantes y los mecanismos de afrontamiento (coping) que emplean. Se trata de una revisión narrativa, cualitativa y exploratoria, realizada en julio de 2025 en las bases PubMed, SciELO, LILACS, BVS, PePSIC y Revista de Medicina de la Universidad de São Paulo. Se incluyeron 14 artículos publicados entre 2021 y 2025, seleccionados según criterios de inclusión y exclusión. Los resultados muestran que, además de la sobrecarga académica, destacan la competitividad, el miedo al fracaso, la inseguridad profesional y la estigmatización del sufrimiento psíquico. Se identificaron estrategias adaptativas – como apoyo social, espiritualidad, actividad física y mindfulness – y desadaptativas, como evasión académica, automedicación, consumo de alcohol y aislamiento. Cuatro estudios brasileños reflejaron similitudes con el contexto internacional y señalaron deficiencias en el apoyo institucional. La coexistencia de estrategias funcionales y disfuncionales fue frecuente, lo que refleja la complejidad de las respuestas al estrés. La discusión resalta la necesidad de intervenciones que promuevan el bienestar, fortalezcan redes de apoyo y capaciten a docentes para identificar el sufrimiento. Se concluye que políticas educativas que valoran el autocuidado, la resiliencia y la salud emocional son esenciales para formar médicos técnica y emocionalmente preparados.

Palabras clave: *salud mental; estudiantes de medicina; habilidades de afrontamiento.*

1. Introdução

A saúde mental é determinada por uma rede interdependente de fatores individuais e sociais que moldam a experiência subjetiva e coletiva dos indivíduos, sendo seu equilíbrio fundamental para a promoção do bem-estar (World Health Organization [WHO], 2022). A preservação desse equilíbrio atua como fator protetivo contra o adoecimento psíquico, frequentemente desencadeado por sobrecargas emocionais e cognitivas (Humes, Baldassin, Mayer & Danila, 2024).

Apesar de sua relevância, estima-se que uma em cada oito pessoas no mundo apresente transtornos mentais, dos quais mais de 70% não recebem tratamento adequado. Esse cenário evidencia a negligência persistente na área: apenas 2% dos investimentos globais em saúde são direcionados à saúde mental, tornando essa dimensão amplamente difundida, porém historicamente subtratada e subfinanciada (WHO, 2022).

No Brasil, o panorama da saúde mental é semelhante à condição mundial. Estima-se que aproximadamente 16,3 milhões de pessoas tenham diagnóstico de depressão, um dos transtornos mentais mais prevalentes, sendo que 20% desse total corresponde a jovens e adultos (Brasil, 2022). Observa-se, ainda, um aumento de 51% na proporção de casos de depressão clinicamente diagnosticada entre indivíduos de 18-29 anos (Brasil, 2022), faixa etária que coincide com o perfil predominante de estudantes universitários no país, majoritariamente entre 19-24 anos (Mariuzzo, 2022).

Entre os jovens universitários com diagnósticos de transtorno mental, temos os estudantes de medicina que configuram um grupo de risco particular devido à intensa carga de conteúdo, a pressão por desempenho acadêmico, a competitividade e as dificuldades de adaptação ao curso, que constituem fatores que intensificam o esgotamento mental entre esses estudantes, demandando intervenções que estimulem o desenvolvimento de estratégias saudáveis de enfrentamento (Humes et al., 2024). Estudos apontam que o currículo médico é um dos mais estressantes do mundo, e que tais fatores afetam diretamente a saúde mental dos acadêmicos (Gupta, Choudhury, Das, Mondol, & Pradhan, 2015; Lian et al., 2023).

A literatura nacional tem reforçado a importância do tema no contexto da formação médica. Castro et al. (2024), ao investigarem a qualidade de vida e os fatores associados ao sofrimento psíquico em estudantes de uma universidade pública, constataram que mais da metade dos participantes apresentava níveis moderados a graves de sofrimento, com maior comprometimento nas dimensões psicológica e ambiental da qualidade de vida. Os principais estressores relatados foram a sobrecarga de conteúdo, a insegurança em relação ao futuro profissional e a autocrítica excessiva. Por sua vez, o estudo conduzido por Cunha, Fortes, Scapim, Santos e Fernandes (2023) identificou prevalência de 52,5% de transtornos mentais comuns entre estudantes de medicina, especialmente entre mulheres e alunos do ciclo básico. Os autores destacam o predomínio de estratégias de enfrentamento centradas na emoção, frequentemente associadas a níveis mais elevados de ansiedade e depressão. Tais achados reforçam a urgência de intervenções institucionais voltadas à promoção da saúde mental e ao incentivo de estratégias de *coping* mais adaptativas ao longo da graduação médica.

Nesse sentido, compreende-se que estressores são quaisquer eventos — positivos ou negativos — que exigem algum grau de adaptação por parte do organismo, podendo ter origem interna ou externa (Lipp, 1996). Para lidar com essas situações, os indivíduos recorrem a diferentes estratégias, como os mecanismos de *coping*, definidos como pensamentos e comportamentos conscientes voltados ao enfrentamento de circunstâncias estressantes. Em contraste, os mecanismos de defesa referem-se a respostas adaptativas de natureza subconsciente ou inconsciente, cujo objetivo é minimizar ou tolerar os efeitos do estresse (Algorani & Gupta, 2023).

Os estilos de *coping* podem ser classificados como reativos — quando utilizados diante de um estressor já instalado — ou proativos — quando visam prevenir estressores futuros. Em relação ao foco, podem ser direcionados ao problema, à emoção, ao significado ou ao apoio social. O *coping* centrado no problema envolve planejamento e ações práticas para lidar com a situação; o centrado na emoção busca atenuar os efeitos emocionais negativos por meio de estratégias como aceitação ou espiritualidade; o *coping* focado no significado refere-se à ressignificação cognitiva

do estressor; e o *coping* social baseia-se no suporte emocional ou instrumental proveniente de amigos, familiares ou profissionais de saúde (Algorani & Gupta, 2023).

É fundamental destacar que tais estratégias podem ser adaptativas ou mal adaptativas. O *coping* adaptativo se caracteriza por esforços úteis e construtivos para enfrentar os estressores, como o planejamento eficaz promovido pelo foco no problema. Já o *coping* mal adaptativo está associado à evitação, ao desligamento ou à supressão emocional, estratégias que visam cessar o desconforto sem enfrentar diretamente sua causa. Esse tipo de enfrentamento relaciona-se a maior vulnerabilidade a transtornos mentais e ao aumento de comportamentos prejudiciais, como o uso de álcool ou tabaco (Algorani & Gupta, 2023).

Diante desse cenário, torna-se imprescindível identificar os principais estressores enfrentados por estudantes de medicina, bem como os mecanismos de *coping* por eles adotados, a fim de subsidiar estratégias institucionais que favoreçam o cuidado contínuo com a saúde mental no ambiente acadêmico. Assim, o presente estudo tem como objetivo analisar, na literatura científica recente, os mecanismos de enfrentamento utilizados por estudantes de medicina diante dos estressores que impactam sua saúde mental.

2. Método

Trata-se de uma revisão narrativa, de natureza qualitativa e caráter exploratório, cujo objetivo foi identificar, na literatura científica recente, os principais estressores enfrentados por estudantes de medicina e os mecanismos de *coping* utilizados para lidar com essas situações. Essa abordagem foi escolhida por permitir a análise interpretativa e a síntese crítica de estudos heterogêneos sobre o tema.

A busca foi realizada em julho de 2025, em cinco bases de dados: PubMed, SciELO, LILACS, BVS, PePSIC e Revista de Medicina da Universidade de São Paulo. Foram utilizados descritores compatíveis com os objetivos da pesquisa, adaptados à estrutura de indexação de cada base: “*medical students*”, “*mental health*”, “*coping*”, “*coping mechanism*”, “*coping mechanisms*”, “saúde mental” e “estudantes de medicina”, combinados por operadores booleanos.

Foram identificados, ao todo, 107 artigos. Aplicaram-se os seguintes critérios de inclusão: publicações em inglês, espanhol ou português, entre os anos de 2020 e 2025, disponíveis gratuitamente e na íntegra, e que estivessem diretamente relacionadas ao tema proposto — mecanismos de *coping* frente a estressores vivenciados por estudantes de medicina. Os critérios de exclusão envolveram artigos duplicados, indisponíveis eletronicamente ou com acesso restrito, bem como produções que, após leitura completa, demonstraram-se não pertinentes aos objetivos do estudo. Também foram excluídos artigos voltados exclusivamente ao contexto da pandemia de COVID-19, por se tratar de uma situação excepcional e sem representatividade para o cenário acadêmico atual.

Após a triagem, 14 artigos compuseram a amostra final. Esses estudos foram submetidos à leitura exploratória e análise qualitativa, com ênfase nos seguintes elementos: país de realização, objetivos, estressores relatados, mecanismos de *coping* identificados e conclusões. Os dados foram organizados em um quadro síntese (Quadro 1) para facilitar a apresentação e discussão dos resultados.

3. Resultados

A análise dos 14 artigos selecionados permitiu identificar os principais estressores vivenciados por estudantes de medicina em diversos contextos internacionais, bem como os mecanismos de enfrentamento utilizados por esses acadêmicos. Os estudos analisados abrangem países como Filipinas, China, Reino Unido, Qatar, Chipre, Nigéria, Nepal, Índias Ocidentais, Índia, Canadá e Brasil.

Os dados foram sistematizados no Quadro 1, que apresenta, para cada estudo incluído, o título, os objetivos, os principais estressores, os mecanismos de *coping* utilizados e as respectivas conclusões. Essa sistematização possibilitou a identificação de padrões recorrentes e a comparação entre diferentes contextos acadêmicos e culturais.

Quadro 1 – Identificação dos principais estressores e mecanismos de enfrentamento dos estudantes de medicina

Título do artigo e referências	Objetivos	Principais Estressores	Mecanismos de <i>Coping</i>	Conclusão
Development and Validation of a Stressor-Coping Style Scale for Students in a Public Medical School. (Chiong et al., 2024)	Desenvolver e validar uma escala para identificar estressores e mecanismos de enfrentamento em estudantes de medicina nas Filipinas.	Acadêmico, hospitalar, social, ambiental, pessoal, extracurricular e demandas.	Construtivo, aceitação passiva, suporte social, negatividade emocional, evitação aberta.	Escala validada, útil para triagem de riscos de transtornos mentais.
Knowledge and coping style about depression in medical students: A cross-sectional study in China. (Lian et al., 2023)	Avaliar o nível de depressão, o conhecimento sobre depressão e as estratégias de enfrentamento entre estudantes de medicina na China.	Gênero feminino, área rural, relações familiares ruins, baixo conhecimento sobre depressão.	Ajuda psicológica, muitos sem <i>coping</i> .	29,7% de depressão; conhecimento deficiente em tratamento e prevenção da depressão.
The positive and negative consequences of stress and its relationship with coping in medical students: A qualitative study. (Manley, Biddle, Savović, & Moran, 2024)	Explorar qualitativamente como estudantes de medicina percebem o estresse, seus efeitos positivos e negativos e as estratégias de enfrentamento.	Ameaça à autoimagem, falhas acadêmicas, situações fora de controle, estágios remotos, medo do estigma	Suporte social, exercícios, atividades extracurriculares, <i>coping</i> evitativo	Estresse moderado motivava; estresse alto leva a evasão e sofrimento mental
Silent struggles: a qualitative study exploring mental health challenges of undergraduate healthcare students. (Al-Najdi et al., 2025)	Explorar desafios de saúde mental, fatores contribuintes, estratégias de enfrentamento e sugestões para suporte institucional em estudantes de saúde no Qatar.	Pressão acadêmica, sobrecarga de conteúdo, isolamento social, ansiedade, medo do fracasso, estigma.	Pouco <i>coping</i> adaptativo, evitação, suporte social, espiritualidade, uso limitado de serviços de apoio psicológico.	Sugerem apoio institucional, redução do estigma, treinamentos em estratégias de <i>coping</i> como <i>mindfulness</i> , gerenciamento de tempo e espiritualidade, treinamento do corpo docente para identificação de alunos em sofrimento psíquico.
Burnout among medical students in Cyprus: A cross-sectional study. (Nteveros et al., 2020)	Estimar a prevalência de <i>burnout</i> entre estudantes de medicina no Chipre e identificar fatores associados, como sono e saúde mental.	Carga acadêmica, início da clínica, <i>burnout</i> .	<i>Coping</i> mal adaptativo, consumo de álcool, má qualidade do sono.	18,1% <i>burnout</i> ; piora no ciclo clínico; álcool como fuga, má qualidade do sono.
An investigative study on the causes of depression and the coping strategies among clinical medical students in private	Investigar a prevalência de depressão, fatores contribuintes e estratégias de enfrentamento	Sobrecarga acadêmica, notas baixas, alta frequência de provas, pouco tempo com a	Redes sociais, conversa com amigos/família, drogas recreativas, recreação com os amigos,	75,4% com depressão; redes sociais e drogas usadas como <i>coping</i> , recomenda-se flexibilização da carga

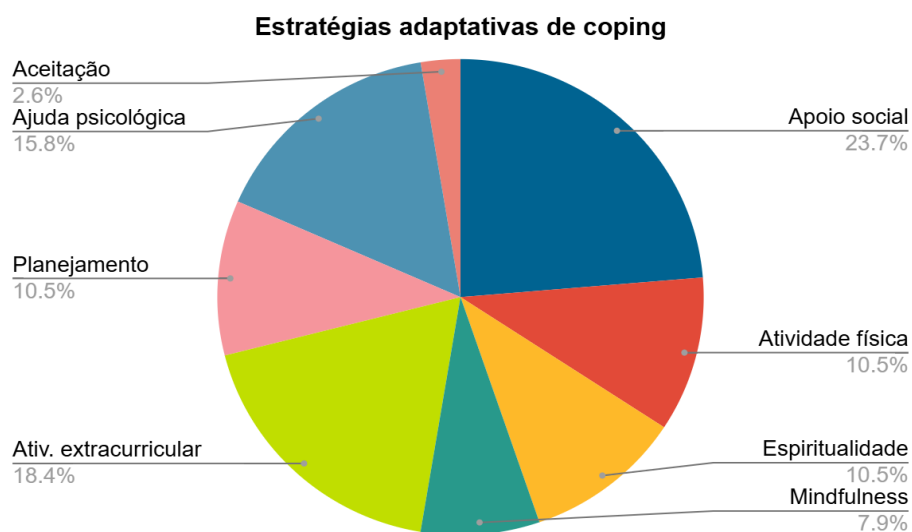
universities in North Central Nigeria. (Obilade, Koleoso, & Nwenendah-Mpi, 2024)	entre estudantes de medicina clínica na Nigéria.	família, restrições financeiras.	uso de antidepressivos prescritos.	acadêmica, criação de espaços de lazer e apoio psicológico.
Perceived stress, sources of stress and coping strategies among undergraduate medical students of Nepal: a cross-sectional study. (Paudel, Parajuli, Shrestha, Kumari, Yadav, & Marahatta, 2024)	Avaliar o nível de estresse percebido, fontes de estresse e estratégias de enfrentamento entre estudantes de medicina no Nepal.	Acadêmico (provas, falta de tempo para revisar conteúdos, notas baixas, alta expectativa pessoal), falta de orientação docente.	Adaptativas: aceitação, planejamento, distração, instrumental, religião, humor; Mal adaptativo: uso de drogas, culpa e desengajamento, negação.	55% dos acadêmicos apresentam estresse, maior no dois primeiros anos; uso de <i>coping</i> mal adaptativo comum; homens usaram mais álcool e drogas.
Alive and Well: Encouraging Long Term Health Habits Through Implementation of Student Driven Wellness Programs in Medical Schools. (Salana, Maty, & Hage, 2020)	Implementar um programa de bem-estar conduzido por estudantes para promover hábitos de saúde a longo prazo em escolas médicas.	Ansiedade, depressão, síndrome do impostor, falta de <i>coping</i> .	Participação em atividades extracurriculares de bem-estar.	37% dos alunos buscavam bem-estar em atividades isoladas (ex.: Netflix). Foi criado o <i>Well-being selective</i> , oferecendo atividades diversas para promover bem-estar integral (mente, corpo e espírito). Relatos indicam melhora no controle emocional e no autocuidado.
Assessment of Self-Medication Practices and Knowledge Among Medical Students in Chengalpattu District: A Cross-Sectional Study. (Prabha et al., 2024)	Avaliar a prevalência, motivos e conhecimento sobre a prática da automedicação entre estudantes de medicina na Índia.	Estresse acadêmico, pressão social e pessoal, problemas de saúde.	Automedicação como resposta ao estresse e doenças.	66,2% automedicam-se; risco de agravar saúde física e mental.
Effectiveness of online mindfulness interventions on medical students' mental health: a systematic review. (Yogeswaran & El Morr, 2021)	Revisar sistematicamente a eficácia de intervenções online baseadas em <i>mindfulness</i> na saúde mental de estudantes de medicina.	Estresse acadêmico e pessoal, ansiedade, <i>burnout</i> .	<i>Mindfulness</i> online, mas baixa adesão e pouco efeito em depressão/ansiedade.	<i>Mindfulness</i> online reduz estresse, mas não afeta depressão. Faltam evidências robustas.
Sintomas de Depressão, Ansiedade e Estresse em Estudantes de Medicina e Estratégias Institucionais de Enfrentamento. (Costa et al., 2020)	Estimar a prevalência de sintomas de depressão, ansiedade e estresse entre estudantes de medicina de uma universidade federal brasileira e correlacioná-los com estratégias institucionais de <i>coping</i> .	Sobrecarga acadêmica, pressão por desempenho, privação de sono, adaptação difícil, contato com sofrimento humano, pouco suporte institucional e sintomas de depressão, ansiedade e estresse.	<i>Mindfulness</i> , relaxamento, atividade física, gestão do tempo, apoio psicológico, escuta institucional, melhora do sono e detecção precoce de sofrimento psíquico.	Altos níveis de estresse, ansiedade e depressão exigem ações institucionais de apoio à saúde mental.
Desempenho e sofrimento psíquico na graduação médica. (Guimarães et al., 2024)	Compreender a percepção de estudantes de medicina sobre a saúde mental e sua relação	Competitividade, pressão por desempenho, sobrecarga, relacionamento com professores e questões relacionadas	Apoio social e familiar, rede de colegas, atividades prazerosas, sono adequado, psicoterapia, espiritualidade,	O sofrimento psíquico reflete pressões institucionais por desempenho. Superá-lo exige

	com o cotidiano da graduação médica.	à organização e dinâmica do curso.	valorização da escolha profissional.	mudanças coletivas no processo formativo.
Fatores de risco que levam estudantes de medicina a desenvolver maus hábitos de vida. (Gomes et al., 2024)	Avaliar os fatores de risco que levam estudantes de medicina a desenvolver maus hábitos de vida que tendem a ser incorporados ao cotidiano.	Carga horária excessiva, pressão acadêmica, privação de sono, sedentarismo, alimentação inadequada, desorganização da rotina pessoal, ansiedade, depressão.	Prática de exercícios físicos, apoio de familiares e amigos, planejamento da rotina, momentos de lazer, autocuidado, busca por equilíbrio entre vida acadêmica e pessoal, apoio psicológico institucional e uso de substâncias psicoativas.	Os maus hábitos de vida adotados por estudantes de medicina estão associados à rotina intensa e estressante do curso, exigindo estratégias de enfrentamento e suporte institucional para evitar prejuízos à saúde física e mental.
Prevalência de comportamento suicida em estudantes de Medicina. (Schlittler, Celeri, Azevedo, Dalgalarondo & Júnior, 2023)	Avaliar a prevalência de comportamento suicida e fatores associados entre estudantes de Medicina no Brasil.	Problemas de saúde mental prévios, baixa qualidade de vida nos domínios psicológico e social, pressão dos estudos, sobrecarga acadêmica, consumo de álcool e tabaco e histórico familiar de tentativa de suicídio.	Ações institucionais de suporte psicológico e programas de promoção da saúde mental são sugeridas como medidas necessárias para auxiliar os estudantes em sofrimento.	O estudo evidencia que o comportamento suicida é um problema relevante entre estudantes de medicina, indicando a necessidade de atenção específica à saúde mental desse grupo.

Fonte: Autores (2025).

Dos 14 artigos analisados, 12 identificaram o estresse acadêmico como fator central de sofrimento psíquico entre estudantes de medicina, incluindo sobrecarga de conteúdo, pressão por desempenho, privação de sono, dificuldade de adaptação e competitividade. Em relação aos mecanismos de enfrentamento, 11 estudos mencionaram o uso de estratégias adaptativas (Gráfico 1), tais como apoio social, prática de atividades físicas, espiritualidade, *mindfulness* e envolvimento em atividades extracurriculares.

Gráfico 1 - Estratégias adaptativas de *coping* utilizadas pelos participantes dos estudos



Fonte: Autores (2025).

Já nove estudos relataram a presença de *coping* mal adaptativo (Gráfico 2), com destaque para evasão acadêmica, automedicação, consumo de álcool, uso de substâncias psicoativas, negação e isolamento social.

Gráfico 2 - Estratégias mal adaptativas de *coping* utilizadas pelos participantes dos estudos



Fonte: Autores (2025).

A coexistência de ambos os tipos de estratégias em um mesmo indivíduo foi comum, refletindo a complexidade da resposta ao estresse nesse grupo populacional e a necessidade de intervenções institucionais que fortaleçam as habilidades de enfrentamento saudáveis ao longo da formação médica.

4. Discussão

Os estudos incluídos na análise foram realizados em diferentes países, entre eles Filipinas (Chiong et al., 2024), China (Lian et al., 2023), Reino Unido (Manley et al., 2024), Qatar (Al-Najdi et al., 2025), Chipre (Nteveros et al., 2020), Nigéria (Obilade et al., 2024), Nepal (Paudel et al., 2024), Índias Ocidentais (Salana et al., 2020), Índia (Prabha et al., 2024), Canadá (Yogeswaran & El Morr, 2021) e Brasil (Costa et al., 2020; Guimarães et al., 2024; Gomes et al., 2024; Schlittler et al., 2023).

A partir da análise dos dados, é possível perceber que o estresse acadêmico, a sobrecarga de conteúdos e as altas demandas curriculares constituem os principais fatores associados ao comprometimento da saúde mental dos estudantes de medicina (Salana et al., 2020). Esses estressores têm sido diretamente relacionados ao aumento da prevalência de depressão, ansiedade, *burnout* e comportamentos de risco, como a automedicação e o uso de substâncias psicoativas (Prabha et al., 2024).

O *burnout* é um problema relatado com frequência pelos estudantes de medicina, cuja incidência vem crescendo em decorrência dos baixos níveis de suporte psicológico e da falta de informação sobre como lidar com o estresse ao longo do curso (Nteveros et al., 2020). Em estudo realizado em Chipre, observou-se uma prevalência de *burnout* de 18,1% entre esses estudantes, com aumento significativo da exaustão a partir do quarto ano, período que coincide com a inserção nas atividades clínicas (Nteveros et al., 2020). Esses achados reforçam que o início do ciclo clínico representa uma fase de transição crítica, caracterizada por maior carga emocional, incluindo pressão acadêmica, mudanças entre estágios e os primeiros contatos clínicos com pacientes (Manley et al., 2024).

A saúde mental dos estudantes da área da saúde é um tema amplamente discutido devido à alta preocupação com a aparição de distúrbios psicológicos que vêm sendo notados nesse grupo. Nota-se que os alunos da área da saúde enfrentam a pressão acadêmica, o isolamento social, a ansiedade como algo inerente a todo estudante de medicina. O estigma criado, de que estar sempre cansado dentro do curso, sobrecarregado, e que todos devem passar por isso, é uma barreira importante que impede os alunos de buscar os serviços disponíveis para cuidar de sua saúde mental (Al-Najdi et al., 2025).

Dentre as táticas propostas como mecanismos de enfrentamento nota-se a automedicação como um padrão recorrente entre os estudantes de medicina, as utilizando não apenas como um tratamento em si, mas sim uma forma de aliviar sintomas de estresse e esgotamento decorrentes da rotina exaustiva. Nesse contexto, a prática além de ser considerada uma estratégia de *coping* mal adaptativa, sobretudo, oferece impactos tanto à saúde física quanto mental. Sendo assim, a ocorrência do mascaramento dos sintomas típicos de transtornos mentais e impactos de efeitos adversos das medicações tornam-se comuns para esses estudantes, os quais a longo prazo resultam em um ciclo de auto manejo que pode oferecer risco psicológico decorrente da ausência de tratamento com um profissional capacitado (Prabha et al., 2024).

Entre os mecanismos de enfrentamento identificados, destaca-se ainda o uso das redes sociais, citado por 84,2% dos estudantes avaliados, superando inclusive estratégias como conversas com amigos ou familiares. O engajamento em plataformas como Instagram, TikTok, X (Twitter) e WhatsApp foi classificado como *coping* focado na emoção, atuando como forma de distração, conexão social e escape temporário frente à realidade estressante vivida no ambiente acadêmico. Embora esse recurso não seja considerado plenamente eficaz a longo prazo, o estudo sugere que, quando comparado a práticas mais nocivas, como o uso de substâncias psicoativas ou o isolamento, o uso das redes pode representar uma alternativa relativamente menos prejudicial. Ainda assim, os autores enfatizam a necessidade de que esse tipo de enfrentamento seja acompanhado por estratégias complementares, como suporte interpessoal e institucional, capazes de promover uma resposta emocional mais consistente e saudável ao estresse (Obilade et al., 2024).

Em resposta à ausência de suporte institucional, muitos estudantes têm criado, por iniciativa própria, programas de apoio para colegas de curso, com foco na construção de hábitos saudáveis e estratégias de enfrentamento. A literatura destaca, ainda, o impacto positivo de práticas como musculação e ioga que favorecem a redução do esgotamento emocional e psicológico (Salana et al., 2020).

A análise dos artigos revelou uma predominância de estratégias de *coping* adaptativas, como apoio social (Guimarães et al., 2024; Chiong et al., 2024; Manley et al., 2024; Al-Najdi et al., 2025), participação em atividades extracurriculares (Manley et al., 2024; Salana et al., 2020) e busca por ajuda psicológica (Lian et al., 2023; Al-Najdi et al., 2025; Costa et al., 2020; Gomes et al., 2024; Schlittler et al., 2023). Em contrapartida, também foram frequentemente relatados mecanismos mal adaptativos, como evasão acadêmica (Guimarães et al., 2024), consumo de álcool (Nteveros et al., 2020; Guimarães et al., 2024) e automedicação (Prabha et al., 2024). A recorrência da coexistência entre estratégias funcionais e disfuncionais em um mesmo indivíduo evidencia a complexidade do enfrentamento ao estresse.

Nesse sentido, torna-se imprescindível que as instituições de ensino assumam um papel ativo na promoção da saúde mental, garantindo acesso a serviços de psicologia, desenvolvendo programas de bem-estar e capacitando docentes para identificar e acolher estudantes em sofrimento (Manley et al., 2024). O apoio familiar e a rede social extramuros também são fatores de proteção relevantes, capazes de contribuir para a redução dos níveis de estresse e para o fortalecimento emocional ao longo da formação médica (Chiong et al., 2024).

Entre os estudos analisados, destacam-se quatro investigações conduzidas no Brasil, que oferecem importantes contribuições para a compreensão do fenômeno no contexto nacional (Costa et al., 2020; Guimarães et al., 2024; Gomes et al., 2024; Schlittler et al., 2023). De modo geral, os achados indicam que estudantes brasileiros de medicina enfrentam desafios similares aos identificados na literatura internacional, como a sobrecarga curricular, a pressão por desempenho acadêmico e a carência de suporte institucional adequado. Costa et al. (2020) demonstraram uma relação significativa entre carga acadêmica excessiva e o surgimento de sintomas de ansiedade e esgotamento. No estudo de Guimarães et al. (2024), o apoio social entre pares emergiu como um fator protetivo relevante, embora estratégias de enfrentamento disfuncionais — como o consumo de álcool e a evasão — também tenham sido observadas. Gomes et al. (2024) enfatizaram a prática regular de atividades físicas e a espiritualidade como recursos eficazes de *coping*. Por sua vez, Schlittler et al. (2023) evidenciaram o papel dos programas institucionais de acolhimento e escuta ativa, ao mesmo tempo em que alertam para o impacto persistente do estigma na busca por apoio psicológico. Esses resultados reforçam a urgência de aprofundar a produção científica nacional sobre os estressores e mecanismos de *coping* nesse grupo, de modo a subsidiar a formulação de políticas institucionais mais sensíveis às especificidades da formação médica no Brasil.

5 Considerações finais

O presente estudo destaca a relevância de identificar os principais estressores que impactam a saúde mental dos estudantes de medicina, bem como os mecanismos de *coping* por eles utilizados. Os achados revelaram que a sobrecarga acadêmica, a pressão por desempenho, o isolamento social e o estigma associado ao sofrimento psíquico figuram entre os principais fatores de risco à saúde mental desses acadêmicos. Em contrapartida, destacaram-se como estratégias de *coping* adaptativo o apoio social, a prática de atividades físicas, o uso de técnicas de *mindfulness*, a espiritualidade e o engajamento em atividades extracurriculares. Por outro lado, comportamentos mal adaptativos, como o uso excessivo de álcool, a evasão acadêmica e a automedicação, também foram frequentemente relatados, evidenciando a necessidade de intervenções estruturadas e sistemáticas.

Diante desse cenário, conclui-se que o suporte institucional, o fortalecimento das redes de apoio — incluindo familiares, colegas e docentes —, e a promoção de programas de bem-estar são fundamentais para mitigar os efeitos nocivos da carga exigida durante o curso de medicina. A adoção de políticas educacionais que incentivem o

autocuidado, a resiliência e a saúde emocional deve ser prioridade nas instituições formadoras, a fim de garantir que os futuros profissionais de saúde estejam não apenas tecnicamente preparados, mas também emocionalmente saudáveis para o exercício ético e humanizado da medicina.

É imperativo, portanto, que as instituições de ensino superior invistam em ações contínuas de prevenção e promoção da saúde mental, criando espaços de escuta ativa, capacitando seus docentes para identificar sinais de sofrimento psicológico e oferecendo suporte psicológico acessível aos estudantes. Embora tenham sido incluídos quatro estudos realizados no Brasil, ainda se observa uma produção científica nacional limitada sobre o tema. Assim, reforça-se a necessidade de ampliação de pesquisas no contexto brasileiro, capazes de explorar, de forma aprofundada, os estressores e mecanismos de *coping* específicos da realidade das escolas médicas do país.

Este estudo apresenta algumas limitações. Por se tratar de uma revisão narrativa, não houve avaliação sistemática da qualidade metodológica dos estudos incluídos, o que pode introduzir vieses na interpretação dos achados. Em segundo lugar, embora tenham sido analisadas publicações em diferentes idiomas e bases de dados, a estratégia de busca pode ter restringido o alcance a estudos disponíveis gratuitamente e com acesso integral, o que pode ter resultado na exclusão de investigações relevantes com acesso restrito. A exclusão de estudos focados exclusivamente no período da pandemia de COVID-19 pode ter limitado a compreensão de estratégias de enfrentamento ainda presentes entre os estudantes. Além disso, a predominância de estudos transversais dificulta o estabelecimento de relações causais entre estressores e mecanismos de *coping*. Observa-se, também, escassez de investigações nacionais, especialmente com abordagens qualitativas ou longitudinais, o que reforça a necessidade de ampliar a produção científica sobre saúde mental e *coping* no contexto da formação médica no Brasil.

Apesar dessas limitações, este estudo apresenta importantes potencialidades. Ao reunir e analisar criticamente evidências produzidas em diferentes contextos socioculturais, a revisão oferece uma visão abrangente dos principais estressores enfrentados por estudantes de medicina e das estratégias de enfrentamento mais recorrentes. Essa sistematização permite identificar padrões comuns e lacunas no conhecimento, contribuindo para subsidiar intervenções institucionais mais sensíveis e contextualizadas. Além disso, ao destacar os dados nacionais, o estudo reforça a urgência de ampliar a produção científica sobre saúde mental no contexto médico brasileiro, servindo como base para o desenvolvimento de políticas acadêmicas voltadas ao bem-estar discente e à promoção de uma formação médica mais humanizada e sustentável.

Declaração de disponibilidade de dados

O presente artigo tem como foco principal contribuições de natureza teórica ou metodológica, sem a utilização de conjuntos de dados empíricos. Dessa forma, conforme as diretrizes editoriais da revista, o artigo está isento de depósito em repositórios de dados.

Referências

- Algorani, E. B., & Gupta, V. (2023). *Coping mechanisms*. In *StatPearls* [Internet]. Treasure Island, FL: StatPearls Publishing. Disponível em <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK559031/>
- Al-Najdi, S., Mansoor, A., Al Hayk, O., Al-Hashimi, N., Ali, K., & Daud, A. (2025). Silent struggles: A qualitative study exploring mental health challenges of undergraduate healthcare students. *BMC Medical Education*, 25(1), 157. <https://doi.org/10.1186/s12909-025-06740-8>

- Brasil. Ministério da Mulher, da Família e dos Direitos Humanos. (2022). *Boletim fatos e números: Saúde mental* (Vol. 1). Brasília: Autor. Disponível em <https://www.gov.br/mdh/pt-br/navegue-por-temas/observatorio-nacional-da-familia/fatos-e-numeros/5.SADEMENTAL28.12.22.pdf>
- Castro, A. F. de, Mello, H. dos S., Silva, B. F. P. da, Bayer, V. M. L., Almeida, L. C., Lobato, M. A. de O., & Ries, E. F. (2024). Qualidade de vida de estudantes de Medicina é baixa e associada a diferentes fatores. *Cadernos Saúde Coletiva*, 32(2), e32020040. <https://doi.org/10.1590/1414-462x202432020040>
- Chiong, A. E., Juniel, E., Peñafrancia, S., Karen, N., Thomas, J., Cruz, S. F., & Diego, C. (2024). Development and validation of a stressor-coping style scale for students in a public medical school. *Acta Medica Philippina*, 58(22), 14–22. <https://doi.org/10.47895/amp.vi0.8599>
- Costa, D. S., Medeiros, N. S. B., Cordeiro, R. A., Frutuoso, E. S., Lopes, J. M., & Moreira, S. N. T. (2020). Sintomas de depressão, ansiedade e estresse em estudantes de medicina e estratégias institucionais de coping. *Revista Brasileira de Educação Médica*, 44(1), e040. <https://doi.org/10.1590/1981-5271v44.1-20190069>
- Cunha, C. M., Fortes, D. A., Scapim, J. P. R., Santos, K. O. B., & Fernandes, R. de C. P. (2023). Common mental disorders in medical students: Prevalence and associated factors. *Revista Brasileira de Educação Médica*, 47(4), e117. <https://doi.org/10.1590/1981-5271v47.4-2022-0307.ING>
- Gomes, A. C. B., Borges, G. H. O. C., Bastos, C. S., Silva, J. M. L., Kanuf, V. S., Oliveira, E. C. A., & Arruda, J. T. (2024). Fatores de risco que levam estudantes de medicina a desenvolver maus hábitos de vida. *Revista de Medicina*, 103(2). <https://doi.org/10.11606/issn.1679-9836.v103i2e-214522>
- Guimarães, D. A., Vieira, I. A. G., Oliveira, J. C. F. de, Aguiar, M. C. A. S., Moreno, M., Silva, N. R. M., & Santos, N. S. (2024). Desempenho e sofrimento psíquico na graduação médica. *Revista Bioética*, 32, e3807PT. <https://doi.org/10.1590/1983-803420243807pt>
- Gupta, S., Choudhury, S., Das, M., Mondol, A., & Pradhan, R. (2015). Factors causing stress among students of a medical college in Kolkata, India. *Education for Health (Abingdon)*, 28(1), 92-95. <https://doi.org/10.4103/1357-6283.161924>
- Humes, E. D. C., Baldassin, S., Mayer, F. B., & Danila, A. H. (2024). *Manual prático de saúde mental do estudante de medicina* (1. ed.). Barueri, SP: Manole.
- Lian, Y., Yan, Y., Ping, W., Dou, Z., Wang, X., & Yang, H. (2023). Knowledge and coping style about depression in medical students: A cross-sectional study in China. *PLOS ONE*, 18(10), e0293511. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0293511>
- Lipp, M. E. N. (1996). Stress: Conceitos básicos. In M. E. N. Lipp (Org.), *Pesquisas sobre stress no Brasil: Saúde, ocupações e grupos de risco* (pp. 17–31). São Paulo: Papyrus.
- Manley, A. E., Biddle, L., Savović, J., & Moran, P. (2024). The positive and negative consequences of stress and its relationship with coping in medical students: A qualitative study. *Medical Teacher*, 47(2), 323–328. <https://doi.org/10.1080/0142159x.2024.2333799>
- Mariuzzo, P. (2022). Novas cores e contornos na universidade – O perfil do estudante universitário brasileiro. *Ciência & Cultura*. Disponível em <http://cienciaecultura.bvs.br/pdf/cic/v75n1/v75n1a12.pdf>

- Nteveros, A., Kyprianou, M., Artemiadis, A., Charalampous, A., Christoforaki, K., Cheilidis, S., Germanos, O., Bargiotas, P., Chatzittofis, A., & Zis, P. (2020). Burnout among medical students in Cyprus: A cross-sectional study. *PLOS ONE*, 15(11), e0241335. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0241335>
- Obilade, T. T., Koleoso, P. O., & Nwenendah-Mpi, E. W. (2024). An investigative study on the causes of depression and the coping strategies among clinical medical students in private universities in North Central Nigeria. *BMC Psychiatry*, 24, 726. <https://doi.org/10.1186/s12888-024-06197-x>
- Prabha, N. K. S., Rajasekar, V. D., Magesh, J., Balasubramanian, N., Sundarrajan, S., Sivanesan, S., Venkatesan, S., Murthy, G., Sundaraboopathy, K., Rajesh, A. K., & Ramesh, H. (2024). Assessment of self-medication practices and knowledge among medical students in Chengalpattu District: A cross-sectional study. *Cureus*, 16(11), e74202. <https://doi.org/10.7759/cureus.74202>
- Paudel, U., Parajuli, A., Shrestha, R., Kumari, S., Yadav, S. A., & Marahatta, K. (2024). Perceived stress, sources of stress and coping strategies among undergraduate medical students of Nepal: A cross-sectional study. *F1000Research*, 11, 167. <https://doi.org/10.12688/f1000research.75879.3>
- Salana, K., Maty, S., & Hage, R. (2020). Alive and well: Encouraging long-term health habits through implementation of student-driven wellness programs in medical schools. *Global Advances in Health and Medicine*, 9, 216495612097362. <https://doi.org/10.1177/2164956120973622>
- Schlittler, L. X. C., Celeri, E. H. R. V., Azevedo, R. C. S., Dalgalarrrondo, P., & Júnior, A. S. (2023). Prevalência de comportamento suicida em estudantes de Medicina. *Revista Brasileira de Educação Médica*, 47(3), e097. <https://doi.org/10.1590/1981-5271v47.3-2023-0069>
- World Health Organization [WHO]. (2022). *World mental health report: transforming mental health for all*. Geneva: World Health Organization. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240049338>
- Yogeswaran, V., & El Morr, C. (2021). Effectiveness of online mindfulness interventions on medical students' mental health: A systematic review. *BMC Public Health*, 21, 2293. <https://doi.org/10.1186/s12889-021-12341-z>

Editora Responsável: Thainara Granero de Melo

Recebido/Received: 24.05.2025 / 05.24.2025

Aprovado/Approved: 10.11.2025 / 11.10.2025