

 <https://doi.org/10.56344/2675-4827.v7n3a2025.42>

Intervenções para prevenção de transtornos mentais em estudantes de medicina

Eduardo Costa¹, Ana Luiza Caetano Veludo¹, Clara Ciampaglia¹, Luíza Beatriz de Freitas Costa¹, Maria Luiza Lessa¹, Maria Clara de Moraes Faleiros Maranhão²

Introdução: A Organização Mundial da Saúde (OMS) define saúde mental como um estado de bem-estar que permite reconhecer as próprias habilidades, lidar com estressores cotidianos e contribuir com a comunidade. Trata-se de conceito multifacetado, influenciado por fatores internos e externos (Brasil, 2025). Entre os grupos mais suscetíveis a desequilíbrios emocionais, destacam-se os estudantes de medicina, expostos a riscos psicossociais desde o pré-vestibular. Após o ingresso na universidade, enfrentam a maior carga horária do ensino superior brasileiro (7.200 horas pelo menos) e rotinas extenuantes (Brasil, 2014). Além das exigências acadêmicas, a formação médica envolve contato direto com sofrimento, adoecimento e morte (Oliveira; Araujo, 2019). Estudos revelam alta prevalência de transtornos mentais entre esses estudantes. Barbosa e colaboradores identificaram burnout em 12% dos discentes, sendo mais prevalente em mulheres. Durán e Dunningham associaram maior bem-estar a mais tempo livre para descanso e lazer. No pós-pandemia, diversos estudos relataram aumento de sintomas ansiosos e depressivos nesses estudantes, em parte pelo ensino remoto, sobrecarga e isolamento (Santos *et al.*, 2023). Diante desse cenário, é fundamental compreender quais são os principais transtornos que acometem esses estudantes e identificar estratégias para mitigá-los, favorecendo a saúde mental, o desempenho acadêmico e a formação humanizada.

¹Acadêmico do curso de Medicina do Centro Universitário Barão de Mauá.
Contato: eduardoberlandia30@outlook.com

²Docente do curso de Medicina do Centro Universitário Barão de Mauá
Contato: mclaramorais@gmail.com

Objetivo: Realizar revisão narrativa da literatura de evidências científicas sobre intervenções eficazes na prevenção de transtornos mentais em estudantes de medicina. **Metodologia:** Trata-se de revisão narrativa baseada no método PICO. A pergunta norteadora foi: Quais intervenções (I), medicamentosas ou não, são eficazes (O) na prevenção de transtornos mentais (C) em estudantes de medicina (P)? As bases utilizadas foram LILACS, SciELO, PubMed, ScienceDirect e o portal do Ministério da Saúde. Os descritores foram extraídos do MeSH e DeCS, combinados por operadores booleanos. A estratégia de busca utilizou unitermos como “estudantes de medicina”, “intervenção”, “transtornos mentais” e “prevenção”. Critérios de inclusão: artigos em português, completos, publicados entre 2015 e 2025. Exclusões: textos fora do período, em outras línguas, indisponíveis na íntegra ou de natureza não científica (teses, editoriais, capítulos etc.). **Resultados e Discussão:** Fazia e colaboradores demonstraram eficácia de estratégias de *mindfulness online* no alívio de sintomas ansiosos e depressivos, principalmente durante a pandemia. Práticas como yoga também mostraram benefícios, conforme revisão de Bennett-Weston e colaboradores, que sugerem a combinação de terapias psicológicas e corporais como forma eficaz de promoção do bem-estar, ainda que novas pesquisas sejam necessárias. A musicoterapia é outra abordagem promissora. Chen e colaboradores demonstraram redução significativa de sintomas ansiosos e depressivos entre estudantes do sexo masculino nos primeiros anos da graduação. Isso reforça a importância de intervenções individualizadas. Browning e colaboradores destacaram fatores como dificuldades financeiras e isolamento social como causas relevantes de sofrimento mental em estudantes de sete estados dos EUA. Lee e colaboradores mostraram que mais de 60% dos alunos relataram altos níveis de estresse, e 25% estavam em risco de transtorno de estresse pós-traumático, especialmente entre mulheres e minorias. Rajapuram e colaboradores identificaram gênero, etnia e endividamento como potenciais fatores agravantes de transtornos mentais, exigindo intervenções inclusivas e sensíveis às vulnerabilidades individuais. Na América Latina, Juanico-Morales e colaboradores identificaram que 34% dos estudantes de medicina de Acapulco enfrentaram barreiras tecnológicas e dificuldades financeiras que favoreceram sintomas depressivos. A literatura revisada evidencia a eficácia de intervenções não farmacológicas, como *mindfulness*, yoga e musicoterapia, na

prevenção e alívio de sintomas de estresse, depressão e ansiedade entre estudantes de medicina. Tais práticas mostraram-se especialmente úteis nos primeiros anos da graduação (Chen *et al.*, 2024) e entre estudantes do gênero feminino (Lee *et al.*, 2021). A musicoterapia, por exemplo, demonstrou impacto significativo em estudantes do sexo masculino. A personalização das intervenções é essencial, considerando o perfil do discente e os determinantes sociais que o cercam. Fatores socioeconômicos e demográficos intensificam o sofrimento mental (Rajapuram *et al.*, 2020; Lee *et al.*, 2021). No México, Juanico-Morales e colaboradores destacaram que desigualdades estruturais, como acesso à internet e renda, interferem negativamente no bem-estar psíquico dos estudantes. Tais dados reiteram a urgência de políticas que integrem suporte institucional, sensibilidade social e flexibilidade cultural. Apesar da consistência dos achados, limitações metodológicas devem ser consideradas. Como revisão narrativa, este estudo carece de critérios rigorosos de avaliação da qualidade dos estudos incluídos, podendo incorrer em viés de seleção. Ademais, restringir-se ao idioma português pode limitar a diversidade de perspectivas internacionais. Contudo, o uso de descritores padronizados (MeSH/DeCS) e a estruturação via método PICO conferem solidez à busca e à análise dos dados, possibilitando uma síntese útil para o contexto educacional brasileiro. **Conclusão:** Estudantes de medicina representam grupo particularmente vulnerável ao adoecimento mental. Intervenções não farmacológicas como mindfulness, yoga, psicoterapia e musicoterapia demonstram eficácia na redução de sintomas ansiosos e depressivos, principalmente nos primeiros anos do curso e entre populações em risco. A efetividade dessas estratégias está relacionada à sua personalização e ao suporte institucional contínuo. A adoção de programas culturalmente adaptados, acessíveis e integrados ao ambiente universitário é essencial para prevenção abrangente e eficaz. Apesar das limitações metodológicas, a análise forneceu dados relevantes para orientar decisões institucionais. Reforça-se a importância de novos estudos longitudinais e controlados, que permitam avaliar a sustentabilidade e aplicabilidade dessas intervenções em diferentes contextos.

Palavras-chave: Prevenção. Transtornos mentais. Intervenções. Medicina.

Conflito de interesse: Os autores não têm conflitos de interesse a divulgar.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, A. M. *et al.* Common mental disorders among medical students. **J. Bras. Psiquiatr.**, Rio de Janeiro, v. 56, n. 4, p. 245-251, 2007.

CONCEIÇÃO, L. S. *et al.* Saúde mental dos estudantes de medicina brasileiros: uma revisão sistemática da literatura. *Avaliação*, Campinas, v. 24, n. 3, p. 785–802, 2019.

FRUEHWIRTH, J. *et al.* Disparities in Mental Health in U.S. Medical Students During COVID-19. **J Med Educ Curric Dev**, v. 8, 2021.

LEE, J. *et al.* Stress and Mental Health Among Medical Students During the COVID-19 Pandemic. **Acad Psychiatry**, v. 45, p. 231–235, 2021.

MOREIRA, S. N. T. *et al.* Estresse na formação médica: como lidar com essa realidade? **Revista Brasileira de Educação Médica**, v. 39, n. 4, p. 558-564, 2015.