

## FORMAÇÃO MÉDICA E SAÚDE MENTAL: UMA ANÁLISE SOBRE OS IMPACTOS PSICOLÓGICOS DURANTE A GRADUAÇÃO

DA HORA, Amanda Gomes<sup>1</sup>  
DE FREITAS, Emanuely<sup>1</sup>  
LAZARINO, Amanda Barbosa<sup>1</sup>  
MACHADO, Emanuely Agatha Jordão<sup>1</sup>  
MARTINS, Maria Eduarda Rebello<sup>1</sup>  
MACHADO, Thiago Pereira<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Graduandos do Curso de psicologia da Faculdade Multivix Cachoeiro de Itapemirim-ES – amanda.16.gh@gmail.com; emanuelyagathajordao@gmail.com; freitassouzaemanuely@gmail.com; lazamandabarbosa@gmail.com; mariaeduardarebello7@gmail.com

<sup>2</sup> Professor orientador: Doutor e Mestre em Psicologia Institucional PPGPSI/UFES. Docente da Faculdade Multivix Cachoeiro de Itapemirim-ES – thiagopmachadopsi@gmail.com

### 1 INTRODUÇÃO

A formação médica constitui uma experiência de significativa relevância pessoal e social, porém é marcada por exigências intensas em termos cognitivos, emocionais e físicos, que impactam diretamente a saúde mental dos estudantes. Segundo Raissa Pinheiro Nery et al. (2021), a cobrança constante por resultados, as longas jornadas de estudo e prática, o contato precoce com a dor humana e a elevada concorrência acadêmica podem favorecer o surgimento de problemas psicológicos, como ansiedade, depressão e síndrome do esgotamento profissional.

Estudos longitudinais observacionais realizados por Mirna Rossi Barbosa Medeiros e Antônio Prates Caldeira (2021) apontam que o curso de Medicina é um dos mais exigentes e trabalhosos, por demandar dedicação, esforço, sacrifício e resistência física e emocional dos acadêmicos. Os fatores estressores, muitas vezes, se iniciam antes mesmo do ingresso na universidade e se intensificam durante a graduação. Entre eles, destacam-se a ausência de tempo para atividades sociais e físicas, a perda da liberdade pessoal, a diminuição da autoestima, o sentimento de inutilidade, as dificuldades na gestão do tempo entre estudo e lazer, as altas expectativas sociais acerca da prática médica, o medo de cometer erros, o afastamento da família e a competitividade acentuada. Esses elementos, somados,

*Anais da X Mostra Científica da Faculdade Multivix Cachoeiro de Itapemirim, v.10, n.1, nov. 2025.*



contribuem para o desenvolvimento de distúrbios emocionais, como ansiedade e depressão.

Assim como ocorre em outros ambientes de ensino, o sofrimento emocional dos estudantes de Medicina afeta não apenas o aprendizado, mas também o bem-estar e a qualidade das interações interpessoais no contexto acadêmico segundo estudos de Bruno Di Girolamo Vita e Vanessa Valverde Menezes Rehem (2025). Nesse sentido, promover a saúde mental dos graduandos torna-se essencial não apenas para o êxito durante a formação, mas também para a construção de profissionais da saúde mais humanos, conscientes e emocionalmente estáveis.

Diante desse cenário, este estudo tem como objetivo propor uma dinâmica coletiva voltada à promoção da saúde mental dos estudantes de Medicina, incentivando a criação de espaços de escuta, acolhimento e desenvolvimento de estratégias de cuidado. Além disso, busca contribuir para a reflexão sobre a necessidade de repensar o modelo de ensino médico vigente, estimulando instituições a implementar serviços de apoio psicopedagógico capazes de reduzir o sofrimento psíquico dos acadêmicos e reforçar estratégias defensivas adequadas à resolução dos desafios inerentes à profissão.

## **2 MATERIAL E MÉTODOS**

O presente estudo caracteriza-se como uma revisão de literatura de natureza qualitativa e exploratória, voltada à análise das produções científicas sobre a saúde mental de estudantes de Medicina. Segundo João Marcos Pereira (2022), a revisão de literatura tem como finalidade reunir e analisar contribuições teóricas previamente publicadas acerca de um tema específico, possibilitando compreender o estado atual do conhecimento e identificar lacunas na produção científica.

A pesquisa foi desenvolvida entre os meses de agosto e setembro de 2025, utilizando as bases de dados SciELO, PubMed e Google Acadêmico, mediante os descritores: “saúde mental”, “estudantes de medicina”, “transtornos psicológicos” e “sofrimento psíquico”. Foram selecionados artigos publicados entre 2020 e 2025, em português, disponíveis na íntegra e que abordassem diretamente a temática da saúde mental no contexto da formação médica. Foram excluídos estudos duplicados e aqueles que não apresentavam relação direta com o tema proposto.

Assim, após a seleção, os artigos foram lidos e analisados de forma crítica e interpretativa, com ênfase nos fatores que influenciam o sofrimento psíquico entre estudantes de Medicina, tais como carga horária intensa, pressão por desempenho, competitividade e fragilidade no suporte emocional.

Por fim, os dados obtidos foram organizados de maneira descritiva, de modo a evidenciar os principais achados e tendências relacionados à temática. O método adotado possibilitou compreender de que maneira os contextos acadêmico e institucional impactam a saúde mental dos estudantes, bem como as estratégias sugeridas na literatura para promover o bem-estar psicológico e prevenir transtornos mentais nessa população.

### **3 DESENVOLVIMENTO**

Ao analisar a realidade do estudante de Medicina, percebe-se que a formação acadêmica, embora vinculada a uma profissão de alta relevância social, está associada a fatores que favorecem o adoecimento psicológico, como afirma Clara de Lima Silva Ottero et al. (2022) em seus estudos sobre o tema. A carga horária excessiva, a privação do sono e a exposição constante à dor e ao sofrimento humano são experiências marcantes que comprometem significativamente a saúde mental dos estudantes. Além desses fatores, destaca-se o enfrentamento contínuo de conteúdos densos e emocionalmente exigentes, como o contato precoce com situações de morte e luto, que, muitas vezes, não são acompanhadas de suporte emocional adequado, aprofundando o desgaste psicológico. Segundo Ludmila de Souza Conceição et al (2019) o adoecimento pode ser compreendido como um desgaste psicológico e físico que impacta a qualidade de vida dos sujeitos e pode desencadear quadros de depressão e ansiedade.

Ademais, o ambiente competitivo e a pressão pelo bom desempenho acadêmico reforçam o sentimento de insegurança que, a longo prazo, contribui para o desenvolvimento de quadros de depressão, ansiedade e síndrome de Burnout (Ottero, 2022). A cultura da perfeição, fortemente presente nos cursos da área da saúde, impõe ao estudante uma expectativa irreal de infalibilidade, o que intensifica sentimentos de inadequação e fracasso. Essa pressão constante pelo alto rendimento acadêmico, somada à escassez de tempo para lazer e descanso, favorece o

isolamento social e o enfraquecimento de vínculos afetivos — aspectos fundamentais para a preservação da saúde mental.

Desse modo, observa-se que a própria estrutura da formação médica impõe uma série de demandas que impactam diretamente o bem-estar psicológico dos acadêmicos, tornando-os vulneráveis ao adoecimento psíquico. A rotina intensa de estudos, a extensa carga horária dos estágios obrigatórios e a pressão por excelência configuram um ambiente propício ao surgimento de sintomas de ansiedade, estresse e exaustão como evidenciado por Juliana Gomes Bergo Dâmaso et al (2019). Soma-se a isso a escassez de espaços institucionais voltados ao diálogo sobre saúde mental, o que leva muitos estudantes a sofrerem em silêncio, por medo de estigmatização ou de demonstrarem fragilidade diante de colegas e professores.

Conforme estudos de Bráulio Brandão Rodrigues et al. (2020), a busca incessante pela excelência e o receio de cometer erros fortalecem a autocrítica exacerbada e o sentimento de insegurança, que, aliados a outros determinantes, tornam-se gatilhos para o esgotamento emocional. A dificuldade em lidar com falhas ou limitações pessoais intensifica o desgaste psíquico e pode contribuir para o desenvolvimento de transtornos mais graves. Além disso, a falta de preparo emocional para lidar com situações complexas no ambiente hospitalar, somada à cobrança interna e externa, agrava o quadro de sofrimento mental.

Como demonstrado por Rubens Rezende Ferreira et al (2023), embora a formação médica seja reconhecida por sua importância na promoção da saúde integral da população “desde o diagnóstico e tratamento até a reabilitação”, ela também se revela um espaço de vulnerabilidade psicológica, no qual a saúde mental do estudante é frequentemente negligenciada. A idealização do médico como um profissional resiliente, incansável e sempre disponível contribui para a normalização do sofrimento psíquico, tornando invisível a necessidade de cuidados emocionais durante a graduação.

Diante disso, torna-se fundamental que as instituições de ensino superior reconheçam a importância do bem-estar mental na formação de futuros profissionais da medicina, implementando estratégias de acolhimento psicológico e programas de prevenção ao adoecimento psíquico. A criação de um ambiente acadêmico mais empático e acolhedor, com políticas institucionais voltadas à saúde emocional dos discentes, pode reduzir os índices de sofrimento psíquico, além de melhorar o

desempenho acadêmico e a qualidade da formação profissional. A inclusão de disciplinas sobre saúde mental, empatia, inteligência emocional e autocuidado, bem como a implantação de espaços de escuta ativa e grupos de apoio psicológico, são medidas urgentes e necessárias. Ademais, é imprescindível que essas ações sejam contínuas, estruturadas e integradas ao planejamento pedagógico das instituições, valorizando o estudante não apenas como futuro médico, mas como ser humano em processo de formação.

#### **4 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

A análise da saúde mental dos estudantes de Medicina evidencia que o processo de formação, embora essencial para a sociedade, impõe um conjunto significativo de exigências emocionais, cognitivas e físicas que impactam diretamente a qualidade de vida dos acadêmicos. A literatura aponta que fatores como a sobrecarga de atividades, o distanciamento familiar, a competitividade e as elevadas expectativas sociais podem favorecer o desenvolvimento de transtornos como ansiedade, depressão e síndrome de Burnout (Rodrigues et al., 2020).

Nesse contexto, torna-se evidente a necessidade de repensar o modelo de ensino médico vigente, de modo a equilibrar a busca pela excelência acadêmica com estratégias de cuidado integral aos discentes. É fundamental investir em propostas que ofereçam espaços de escuta e acolhimento, promovam a reflexão sobre o autocuidado e incentivem o fortalecimento de redes de apoio no ambiente universitário.

Conclui-se que a promoção da saúde mental deve ser parte integrante da formação médica, contribuindo não apenas para o bem-estar dos estudantes, mas também para a construção de profissionais mais humanos, empáticos e conscientes de seus próprios limites. A experiência com a dinâmica aqui proposta reforça a importância de iniciativas institucionais contínuas que priorizem a criação de ambientes acadêmicos mais saudáveis, solidários e emocionalmente sustentáveis.

Espera-se que este estudo contribua para a sensibilização de gestores, docentes e estudantes quanto à relevância de políticas permanentes de apoio psicopedagógico e de valorização do cuidado coletivo. Recomenda-se, ainda, a ampliação de práticas semelhantes em diferentes turmas e cursos da área da saúde, a fim de fortalecer uma cultura institucional voltada à prevenção do sofrimento

psíquico e à promoção de uma formação médica mais equilibrada, empática e sustentável.

## 5 REFERÊNCIAS

BARBOSA, Caroline L. S.; CALDEIRA, Alessandra P. Transtornos mentais comuns em estudantes de medicina: prevalência e fatores associados. **Revista Brasileira de Educação Médica**, Brasília, v. 45, n. 1, p. 1–10, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1981-5271v45.1-20200212>. Acesso em: 10 out. 2025.

CONCEIÇÃO, L. De S. et al. Saúde mental dos estudantes de medicina brasileiros, uma revisão sistemática de literatura. **Revista da Avaliação da Educação Superior**, Campinas, v. 24, n. 3, p. 789 – 792. Disponível em: [scielo.br/j/aval/a/9zHYTs6kMW3rKTrsdz4W8k/?format=pdf&lang=pt](https://scielo.br/j/aval/a/9zHYTs6kMW3rKTrsdz4W8k/?format=pdf&lang=pt). Acesso em 17 out. 2025.

DÂMASO, J. G. B. et al. É muita pressão! Percepções sobre o desgaste mental entre estudantes de medicina. **Revista Brasileira de Orientação Profissional**. v. 20, n. 2, p. 32 – 34. Disponível em: <https://pepsic.bvsalud.org/pdf/rbop/v20n2/a04v20n2.pdf>. Acesso em: 17 out. 2025.

FERREIRA, R. R. et al. Saúde mental dos estudantes de medicina: uma revisão integrativa. **Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento**. v. 12, n. 3, p. 3 – 5. Disponível em: <https://rsdjournal.org/rsd/article/view/39975/33136>. Acesso em: 17 out. 2025.

MEDEIROS, Mirna Rossi Barbosa; CALDEIRA, Antônio Prates. Saúde mental de acadêmicos de medicina: estudo longitudinal. **Revista Brasileira de Educação Médica**, Brasília, v. 45, n. 3, p. 3–6, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1981-5271v45.3-20190285>. Acesso em: 10 out. 2025.

NERY, Raissa Pinheiro. Prevalência de transtornos mentais comuns entre estudantes de medicina do Brasil e o impacto da pandemia da Covid-19. **RECIMA21 - Revista Científica Multidisciplinar** - ISSN 2675-6218, [S. l.], v. 2, n. 8, p. e28630, 2021. DOI: [10.47820/recima21.v2i8.630](https://doi.org/10.47820/recima21.v2i8.630). Disponível em: <https://recima21.com.br/recima21/article/view/630>. Acesso em: 10 out. 2025.

OTTERO, Clara de Lima Silva et al. Saúde mental e sofrimento psíquico de estudantes de medicina: uma revisão sistemática. **Interface – Comunicação, Saúde, Educação**, Botucatu, v. 26, e210735, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/interface.210735>. Acesso em: 10 out. 2025.

RODRIGUES, Bráulio Brandão et al. Aprendendo com o imprevisível: saúde mental dos universitários e educação médica na pandemia de COVID-19. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v. 44, n. 1, p. 2–4, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1981-5271v44.supl.1-20200404>. Acesso em: 10 out. 2025.

RODRIGUES, Bráulio Brandão et al. Fatores associados ao sofrimento psíquico em estudantes de medicina. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, Rio de Janeiro, v. 69, n. 2, p. 100–107, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0047-2085000000294>. Acesso em: 10 out. 2025.

VITA, Bruno de G., REHEM, Vanessa V. M. Saúde mental dos estudantes de medicina: impactos da carga acadêmica, estratégias de enfrentamento e uso de psicofármacos. **Ciências da Saúde**. Itabuna, v. 29, n. 149, p. 6 – 8, 2025. Disponível em: <https://revistaft.com.br/saude-mental-de-estudantes-de-medicina-impactos-da-carga-academica-estrategias-de-enfrentamento-e-uso-de-psicofarmacos/>. Acesso em: 17 out. 2025.