



SAÚDE MENTAL DE ESTUDANTES DE MEDICINA: OVERVIEW DA LITERATURA SOBRE PREVALÊNCIA, FATORES ASSOCIADOS E IMPLICAÇÕES PARA POLÍTICAS PÚBLICAS

Mental Health of Medical Students: An Overview of the Literature on Prevalence, Associated Factors, and Public Health Policy Implications

RESUMO

A saúde mental de estudantes de medicina constitui uma preocupação crescente em saúde pública, diante das elevadas prevalências de depressão, ansiedade, burnout e ideação suicida observadas em diferentes contextos. A formação médica ocorre em ambiente marcado por intensa exigência acadêmica, competitividade, privação de sono e contato precoce com o sofrimento humano, fatores que favorecem o adoecimento psíquico. Este estudo teve como objetivo sintetizar evidências sobre a prevalência de transtornos mentais nessa população, identificar fatores associados e discutir implicações para políticas públicas e ações institucionais. Trata-se de uma overview da literatura, conduzida conforme as recomendações do PRIOR e complementada pelo PRISMA 2020. As buscas foram realizadas nas bases PubMed/MEDLINE, Scopus e Web of Science, abrangendo publicações entre 2015 e 2024. Foram incluídas revisões sistemáticas, meta-análises e, complementarmente, estudo observacional relevante, com avaliação metodológica pelo instrumento AMSTAR 2. Ao final, 11 estudos compuseram a síntese. Os resultados indicaram prevalências elevadas e consistentes de depressão, ansiedade, burnout e ideação suicida, associadas principalmente à sobrecarga acadêmica, ambiente competitivo, privação de sono, dificuldades financeiras, estigma na busca por ajuda e ausência de suporte institucional. Conclui-se que o problema é multifatorial e exige estratégias permanentes de triagem, apoio psicossocial e revisão pedagógica institucional.

Rafaela de Castro Pandolphi Pereira

Graduanda em Medicina, Faculdade de Ciências Médicas de São José dos Campos Orcid: 0009-0000-4679-8677

Bernardo Ribeiro Marques

Graduado em Medicina, Faculdade de Ciências Médicas de São José dos Campos Orcid: 0009-0006-0394-4770

Pietra Martinez Signori

Graduanda em Medicina, Faculdade de Ciências Médicas de São José dos Campos Orcid: 0009-0003-7064-889X

Gisélia Maria Cabral de Oliveira

Mestra em Educação nas profissões da Saúde pela Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, Campus Sorocaba Orcid: 0000-0002-1297-7367

PALAVRAS-CHAVES: Estudantes de medicina; Saúde mental; Depressão; Ansiedade; Burnout



ABSTRACT

***Autor correspondente:**
Rafaela de Castro Pandolphi
Pereira
rafaela.pandolphi@gmail.com

Recebido em: [24-02-2025]
Publicado em: [06-04-2026]

The mental health of medical students is an increasing public health concern, given the high prevalence of depression, anxiety, burnout, and suicidal ideation observed across different contexts. Medical training takes place in an environment marked by intense academic demands, competitiveness, sleep deprivation, and early exposure to human suffering, all of which contribute to psychological distress. This study aimed to synthesize evidence on the prevalence of mental disorders in this population, identify associated factors, and discuss implications for public policies and institutional actions. It is an overview of the literature, conducted in accordance with the PRIOR recommendations and complemented by PRISMA 2020. Searches were carried out in the PubMed/MEDLINE, Scopus, and Web of Science databases, covering publications from 2015 to 2024. Systematic reviews, meta-analyses, and, additionally, a relevant observational study were included, with methodological assessment performed using the AMSTAR 2 tool. In the end, 11 studies were included in the synthesis. The results indicated high and consistent prevalence rates of depression, anxiety, burnout, and suicidal ideation, mainly associated with academic overload, competitive environments, sleep deprivation, financial difficulties, stigma in seeking help, and lack of institutional support. It is concluded that the problem is multifactorial and requires permanent strategies for screening, psychosocial support, and institutional pedagogical review.

KEYWORDS: The keywords should be three to six terms in alphabetical order, using DeCS or MeSH terminology to define them, separated by;



INTRODUÇÃO

A saúde mental de estudantes de medicina tem sido reconhecida como uma preocupação crescente no campo da educação médica e da saúde pública. Nas últimas décadas, revisões sistemáticas e meta-análises demonstraram prevalências elevadas de depressão, ansiedade, síndrome de burnout e ideação suicida nessa população, em diferentes países e contextos educacionais (Rotenstein et al., 2016; Quek et al., 2019; Frajerman et al., 2019; Seo et al., 2021; Aljuwaiser et al., 2024).

A formação médica é tradicionalmente caracterizada por elevada carga horária acadêmica, grande volume de conteúdo teórico e prático, pressão por desempenho, competitividade institucional e exposição precoce a situações de sofrimento humano, doença e morte. Esses elementos podem contribuir para o desenvolvimento de estresse crônico e sofrimento psicológico entre estudantes de medicina, sobretudo quando associados à privação de sono, dificuldades financeiras e fragilidade das redes de apoio social e institucional (Pacheco et al., 2017; Zeng et al., 2019; Mao et al., 2019; Capdevila-Gaudens et al., 2021).

Evidências provenientes de revisões sistemáticas indicam que a prevalência de depressão entre estudantes de medicina costuma variar em torno de 27% a 33%, enquanto a ansiedade frequentemente supera 30% e a ideação suicida atinge aproximadamente 11% dos estudantes. Além disso, a síndrome de burnout apresenta frequência elevada, especialmente nas dimensões de exaustão emocional e desgaste associado ao ambiente formativo (Rotenstein et al., 2016; Quek et al., 2019; Frajerman et al., 2019; Seo et al., 2021; Aljuwaiser et al., 2024).

Esse quadro não afeta apenas o bem-estar individual. O sofrimento psíquico durante a graduação pode comprometer desempenho acadêmico, relações interpessoais, desenvolvimento de habilidades clínicas e, futuramente, a própria qualidade do cuidado prestado aos pacientes. Revisões internacionais também sugerem que o problema é persistente em diferentes sistemas educacionais, inclusive fora da América do Norte e no contexto brasileiro (Hope; Henderson, 2014; Pacheco et al., 2017).



Diante desse cenário, torna-se fundamental compreender de forma integrada a magnitude do problema e os fatores associados ao adoecimento psíquico entre estudantes de medicina. Assim, o presente estudo teve como objetivo sintetizar evidências da literatura sobre a prevalência de transtornos mentais entre estudantes de medicina, identificar fatores associados e discutir implicações para políticas públicas e estratégias institucionais de promoção da saúde mental.

MATERIAL E MÉTODOS

O presente estudo consiste em uma overview da literatura (umbrella review), caracterizada como uma síntese de evidências provenientes principalmente de revisões sistemáticas e meta-análises previamente publicadas sobre saúde mental entre estudantes de medicina. O relato metodológico foi conduzido de acordo com as recomendações do Preferred Reporting Items for Overviews of Reviews (PRIOR), sendo complementado pelas recomendações do PRISMA 2020 para assegurar transparência no processo de identificação, triagem e inclusão dos estudos (Gates et al., 2022; Page et al., 2021).

A estratégia de busca foi realizada nas bases de dados PubMed/MEDLINE, Scopus e Web of Science, contemplando publicações entre janeiro de 2014 e dezembro de 2024. Foram utilizados descritores relacionados à população de interesse e aos desfechos investigados, combinados por operadores booleanos. A estratégia incluiu os termos “medical students” OR “medical education” AND “mental health” OR “depression” OR “anxiety” OR “burnout” OR “suicidal ideation” AND “systematic review” OR “meta-analysis”, adaptados às especificidades de cada base.

Foram considerados elegíveis estudos do tipo revisão sistemática e meta-análise que investigaram prevalência ou fatores associados a transtornos mentais entre estudantes de medicina. Adicionalmente, foi incluído um estudo observacional transversal considerado relevante para contextualização dos achados. Foram excluídos editoriais, cartas ao editor, estudos qualitativos isolados e pesquisas que não apresentavam dados específicos para a população-alvo.

O processo de seleção dos estudos ocorreu em duas etapas: triagem inicial por títulos e resumos e, posteriormente, leitura em texto completo dos artigos potencialmente elegíveis. A



apresentação do fluxograma de seleção seguiu as recomendações do PRISMA 2020 (Page et al., 2021).

A qualidade metodológica das revisões sistemáticas incluídas foi avaliada por meio do AMSTAR 2, instrumento amplamente utilizado para avaliação crítica de revisões sistemáticas que incluem estudos randomizados ou não randomizados (Shea et al., 2017). Para o estudo observacional transversal incluído na síntese, utilizou-se a AXIS Tool, desenvolvida especificamente para avaliação metodológica de estudos transversais (Downes et al., 2016).

RESULTADOS

A estratégia de busca resultou inicialmente na identificação de 243 registros. Após a remoção de duplicatas, 198 estudos permaneceram para a etapa de triagem. Ao final do processo de seleção, 11 estudos foram incluídos na síntese final, entre revisões sistemáticas, meta-análises e um estudo observacional transversal, conforme descrito no fluxograma PRISMA do trabalho original.

De forma geral, os estudos incluídos demonstraram prevalência elevada e consistente de transtornos mentais entre estudantes de medicina em diferentes países e contextos educacionais. A prevalência de depressão variou entre aproximadamente 27% e 33%, conforme descrito por Rotenstein et al. (2016), Pacheco et al. (2017), Zeng et al. (2019), Mao et al. (2019) e Aljuwaiser et al. (2024).

Em relação à ansiedade, as prevalências oscilaram entre 23% e 40%, com destaque para os achados de Quek et al. (2019), Pacheco et al. (2017), Zeng et al. (2019), Capdevila-Gaudens et al. (2021) e Aljuwaiser et al. (2024).

A síndrome de burnout também apresentou frequência elevada entre estudantes de medicina, frequentemente acima de 35%, sobretudo em estudos que avaliaram exaustão emocional e sobrecarga acadêmica como componentes centrais do fenômeno (Frajerman et al., 2019; Capdevila-Gaudens et al., 2021).

Além disso, a ideação suicida foi observada em aproximadamente 11% dos estudantes nas meta-análises analisadas, sendo associada, em alguns estudos, à presença prévia de sintomas depressivos, ansiedade e burnout (Rotenstein et al., 2016; Seo et al., 2021).

Entre os fatores associados mais recorrentes destacaram-se sobrecarga acadêmica, ambiente educacional competitivo, privação de sono, dificuldades financeiras, pressão por



desempenho acadêmico, falta de apoio social e ausência de suporte psicológico institucional estruturado (Pacheco et al., 2017; Zeng et al., 2019; Mao et al., 2019; Capdevila-Gaudens et al., 2021; Aljuwaiser et al., 2024).

DISCUSSÃO

Os resultados desta overview evidenciam que os transtornos mentais entre estudantes de medicina constituem um problema relevante e amplamente documentado em diferentes contextos geográficos. A síntese das evidências demonstra prevalências elevadas de depressão, ansiedade, burnout e ideação suicida, reforçando a magnitude do sofrimento psíquico durante a formação médica (Rotenstein et al., 2016; Quek et al., 2019; Frajerman et al., 2019; Seo et al., 2021; Aljuwaiser et al., 2024).

Os achados são consistentes com a meta-análise de Rotenstein et al. (2016), que identificou prevalência global de depressão em torno de 27% e taxa de ideação suicida de cerca de 11% entre estudantes de medicina. No contexto brasileiro, Pacheco et al. (2017) também demonstraram prevalências elevadas de sintomas depressivos e ansiedade, confirmando que o problema se manifesta de forma expressiva na realidade nacional.

A elevada frequência de ansiedade descrita por Quek et al. (2019), bem como os achados de Zeng et al. (2019), Mao et al. (2019) e Capdevila-Gaudens et al. (2021), indicam que o sofrimento psicológico nessa população não se restringe a sintomas depressivos isolados, mas envolve um espectro mais amplo de manifestações relacionadas ao estresse acadêmico e às demandas da formação médica.

Outro aspecto central refere-se ao burnout. Frajerman et al. (2019) identificaram prevalência significativa desse desfecho em estudantes de medicina, particularmente associada à exaustão emocional. Esse resultado converge com os achados de Capdevila-Gaudens et al. (2021), que também apontaram alta frequência de burnout em associação com sobrecarga curricular.

Os fatores associados descritos nos estudos incluídos reforçam a natureza multifatorial do sofrimento psíquico entre estudantes de medicina. Sobrecarga acadêmica, privação de sono, ambiente competitivo, dificuldades financeiras, insegurança profissional, falta de apoio social e estigma relacionado à busca por ajuda em saúde mental aparecem de forma recorrente na



literatura (Pacheco et al., 2017; Zeng et al., 2019; Mao et al., 2019; Quek et al., 2019; Aljuwaiser et al., 2024).

Do ponto de vista institucional, esses achados indicam que o ambiente educacional não atua apenas como cenário do adoecimento, mas como elemento determinante tanto para a gênese quanto para a prevenção desses transtornos. Nesse sentido, políticas de triagem, apoio psicossocial, redução do estigma e revisão de práticas pedagógicas potencialmente adoecedoras tornam-se essenciais (Hope; Henderson, 2014; Pacheco et al., 2017; Aljuwaiser et al., 2024).

Embora esta overview contribua para integrar evidências robustas, algumas limitações devem ser consideradas, como a heterogeneidade metodológica entre os estudos, a predominância de dados provenientes de instrumentos de autorrelato e as diferenças entre contextos educacionais avaliados. Ainda assim, a síntese produzida oferece base consistente para discussão acadêmica e formulação de estratégias institucionais voltadas à promoção da saúde mental na formação médica.

CONCLUSÃO

A presente overview da literatura evidencia que os transtornos mentais entre estudantes de medicina constituem um problema relevante e amplamente documentado em diferentes contextos educacionais. As evidências sintetizadas demonstram prevalências elevadas de depressão, ansiedade, síndrome de burnout e ideação suicida nessa população

Os resultados sugerem que esse fenômeno apresenta natureza multifatorial, estando associado principalmente à sobrecarga acadêmica, ao ambiente educacional competitivo, à privação de sono, às dificuldades financeiras e à ausência de suporte psicológico institucional estruturado

Diante desse cenário, torna-se fundamental que instituições de ensino médico desenvolvam estratégias permanentes de promoção da saúde mental dos estudantes, incluindo programas de apoio psicológico, iniciativas de prevenção do burnout e ações que favoreçam ambientes acadêmicos mais saudáveis e acolhedores



REFERÊNCIAS

- ALJUWAISER, A.; ALGHAMDI, A.; ALSUBAIE, F.; ALOTAIBI, T.; ALHARBI, S. Mental health problems among medical students: an overview of systematic reviews. *Frontiers in Psychiatry*, v. 15, p. 1287456, 2024.
- CAPDEVILA-GAUDENS, P.; GARCÍA-ABAJO, J. M.; FLORES-FUNES, D.; GARCÍA-BARBERO, M.; GARCÍA-ESTEVE, L. Depression, anxiety, burnout and empathy among Spanish medical students. *PLoS One*, v. 16, n. 12, e0260909, 2021.
- DOWNES, M. J.; BRENNAN, M. L.; WILLIAMS, H. C.; DEAN, R. S. Development of a critical appraisal tool to assess the quality of cross-sectional studies (AXIS). *BMJ Open*, v. 6, n. 12, e011458, 2016.
- FRAJERMAN, A.; MORVAN, Y.; KREBS, M. O.; GORWOOD, P.; CHAUMETTE, B. Burnout in medical students before residency: a systematic review and meta-analysis. *European Psychiatry*, v. 55, p. 36-42, 2019.
- GATES, M.; GATES, A.; PIEPER, D.; FERNANDES, R. M.; TRICCO, A. C.; MOHER, D. et al. Reporting guideline for overviews of reviews of healthcare interventions: development of the PRIOR statement. *BMJ*, v. 378, e070849, 2022.
- HOPE, V.; HENDERSON, M. Medical student depression, anxiety and distress outside North America: a systematic review. *Medical Education*, v. 48, n. 10, p. 963-979, 2014.
- MAO, Y.; ZHANG, N.; LIU, J.; ZHU, B.; HE, R.; WANG, X. A systematic review of depression and anxiety among medical students in China. *BMC Medical Education*, v. 19, p. 327, 2019.
- PACHECO, J. P.; GIACOMIN, H. T.; TAM, W. W.; RIBEIRO, T. B.; ARAB, C.; BEZERRA, I. M. et al. Mental health problems among medical students in Brazil: a systematic review and meta-analysis. *Revista Brasileira de Psiquiatria*, v. 39, n. 4, p. 369-378, 2017.
- PAGE, M. J.; MCKENZIE, J. E.; BOSSUYT, P. M.; BOUTRON, I.; HOFFMANN, T. C.; MULROW, C. D. et al. The PRISMA 2020 statement: an updated guideline for reporting systematic reviews. *BMJ*, v. 372, n71, 2021.
- QUEK, T. T.; TAM, W. W.; TRAN, B. X.; ZHANG, M.; ZHANG, Z.; HO, C. S. et al. The global prevalence of anxiety among medical students: a meta-analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, v. 16, n. 15, p. 2735, 2019.
- ROTENSTEIN, L. S.; RAMOS, M. A.; TORRE, M.; SEGAL, J. B.; PELUSO, M. J.; GUILLE, C. et al. Prevalence of depression, depressive symptoms, and suicidal ideation among medical students: a systematic review and meta-analysis. *JAMA*, v. 316, n. 21, p. 2214-2236, 2016.



SEO, C.; CORRADO, M.; FOURNIER, K.; BAILEY, T.; HAYKAL, K. A.; BAE, S.
Prevalence and associated factors of suicidal ideation among medical students: a systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, v. 288, p. 214-225, 2021.

SHEA, B. J.; REEVES, B. C.; WELLS, G.; THUKRAL, S.; HAMEL, C.; MORAN, J. et al.
AMSTAR 2: a critical appraisal tool for systematic reviews that include randomised or non-randomised studies of healthcare interventions, or both. *BMJ*, v. 358, j4008, 2017.

ZENG, W.; CHEN, R.; WANG, X.; ZHANG, Q.; DENG, W. Prevalence of mental health problems among medical students in China: a meta-analysis. *Medicine*, v. 98, n. 18, e15337, 2019.