AVALIAÇÃO DO ESTADO DA SAÚDE MENTAL DE ESTUDANTES DE GRADUAÇÃO DA ÁREA DA SAÚDE: UMA REVISÃO DESCRITIVA

Autor(res)

Fábio Castro Ferreira
Dariel Machado Evangelista
Bruno Henrique Da Silva
Fabio Oliveira De Souza
Jorge Armando Pereira De Godoy
Francisco Weverton Oliveira De Azevedo
Guilherme De Alencar Mota
João Pedro Souza Martins
Jhonathan Gonçalves Da Rocha

Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

Instituição

PUC - PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA

Introdução

Saúde mental é uma terminologia conceituada pela Organização Mundial da Saúde (2023) como um estado de bem-estar no qual um indivíduo consegue realizar suas tarefas diárias, lidar com obstáculos típicos, ser produtivo no trabalho e fora dele e contribuir positivamente para sua comunidade. É crucial
promover a saúde mental em casa, no trabalho e nas esferas emocionais, a fim de promover um ambiente que valorize e priorize a saúde e impeça o surgimento
de doenças psiquiátricas. Pressão acadêmica, competitividade estudantil, estágios clínicos, cargas de trabalho intensas, hábitos de sono irregulares e falta
de autocuidado são alguns dos elementos que afetam a saúde mental no contexto de programas de ensino superior de estudantes da área de saúde. A saúde mental desses jovens pode ser avaliada por meio de uma variedade de medidas, incluindo escalas de estresse, ansiedade, depressão e questionários de avaliação psicológica (Ferreira,Kluthcovsky, Cordeiro, 2016).

Objetivo

Avaliar, por meio de uma revisão descritiva da literatura, o estado da saúde mental de estudantes de graduação da área da saúde, identificando os principais transtornos relatados, fatores associados e estratégias de enfrentamento.

Material e Métodos

O presente estudo adotou o delineamento de revisão
descritiva da literatura. A pesquisa foi realizada através da busca em bases de

dados científicas e de saúde pública, incluindo o acervo da Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), SciELO e repositórios da Organização Mundial da Saúde (OMS).. Para garantir a relevância dos dados, a busca focou em documentos e artigos publicados entre 2019 e 2025. Foram utilizados descritores e suas combinações
(ex: "saúde mental", "estudantes", "graduação". A seleção priorizou estudos originais, estudos epidemiológicos e relatórios governamentais e de
organizações mundiais de saúde.

Resultados e Discussão

A saúde mental dos estudantes de graduação na área
da saúde é uma preocupação crescente, devido à alta prevalência de transtornos como depressão, ansiedade e estresse, exacerbados por fatores como sobrecarga acadêmica, exposição ao sofrimento humano e transições para a vida adulta. Estudos brasileiros e internacionais indicam que 30% a 50% desses estudantes apresentam sintomas moderados a graves de transtornos mentais comuns. Uma análise com 640 estudantes universitários brasileiros, incluindo os
da área da saúde, revelou associações significativas entre baixa autoavaliação de desempenho, sobrecarga de estudos e níveis elevados de estresse e ansiedade, com correlações negativas moderadas (r = -0,25 para estresse e desempenho acadêmico). Esses dados destacam a necessidade de avaliações precoces para identificar vulnerabilidades, como histórico familiar de transtornos mentais ou isolamento social, que amplificam o impacto no bem-estar (Fernandes et al., 2018). No contexto brasileiro, revisões sistemáticas sobre estudantes de medicina mostram uma alta incidência de problemas mentais, com declínios na qualidade de vida ao longo da graduação, especialmente nos domínios psicológico e social. Um estudo longitudinal na Universidade Estadual do Rio de Janeiro observou escores mais baixos no WHOQOL-BREF no sexto ano de medicina em comparação ao primeiro, atribuídos a fatores como contato precoce com a morte, competitividade acadêmica e falta de suporte emocional. Além disso, uma revisão integrativa de 35 artigos nacionais apontou que transtornos mentais comuns afetam até 71,5% dos estudantes de enfermagem e medicina, com o domínio psicológico sendo o mais prejudicado e fatores como viver longe da
família e distúrbios do sono como preditores chave (Conceição et al., 2019; Chazan & Campos, 2013).
A nível internacional, uma scoping review sobre estudantes de ciências da saúde em instituições pós-secundárias revelou prevalências de depressão e ansiedade acima de 40%, associadas a workloads intensos e baixo status socioeconômico, reforçando a necessidade de intervenções como terapia cognitivo comportamental. Instrumentos validados, como a Escala de Depressão, Ansiedade e Estresse (DASS-21), o Inventário de Depressão de Beck (BDI) e o Patient Health Questionnaire-9 (PHQ-9), têm sido amplamente utilizados para triagem quantitativa e descritiva. No Brasil, uma pesquisa com 193 estudantes de cursos como medicina, enfermagem e fisioterapia no Pará identificou 50% a 72% de respostas anormais para ansiedade, com variações por curso, sugerindo a necessidade de abordagens personalizadas (Kouvonen et al., 2023; Leão et al., 2024).Fatores protetores, como suporte social percebido e práticas de coping adaptativas, emergem como moderadores do sofrimento psíquico. Estudos qualitativos descrevem que a construção de redes de apoio e o senso de
propósito acadêmico reduzem o estigma e promovem resiliência. Uma meta análise global apontou odds ratios elevados (OR=5,33) para autolesão em estudantes com histórico de distúrbios alimentares, reforçando a importância de avaliações longitudinais desde o ingresso na graduação para rastrear trajetórias
de adoecimento (Mahadevan et al., 2010).
A literatura descritiva recomenda políticas institucionais que integrem avaliações regulares de saúde mental, com foco em prevenção primária, como programas

de mindfulness e acesso facilitado a serviços de aconselhamento. Essas intervenções, apoiadas por revisões em bases como SciELO e internacionais,
visam melhorar o bem-estar individual e fortalecer a capacidade futura desses profissionais em lidar com demandas éticas e emocionais da área da saúde
(Conceição et al., 2019; Kouvonen et al., 2023)

Conclusão

A literatura reforça a urgência de políticas institucionais que promovam avaliações regulares e intervenções preventivas, como programas de mindfulness e acesso a serviços de aconselhamento, para mitigar os impactos negativos no bem-estar e na formação profissional. Essas medidas são essenciais para preparar futuros profissionais de saúde capazes de enfrentar as
demandas éticas e emocionais da carreira, contribuindo para uma prática mais resiliente e humanizada

Referências

CHAZAN, R. C.; CAMPOS, C. J. G. Qualidade de vida de estudantes de medicina. Revista Brasileira de Educação Médica, v. 37, n. 2, p. 217-225,
2013.
CONCEIÇÃO, L. de S. et al. Saúde mental dos estudantes de medicina brasileiros: uma revisão sistemática da literatura. Avaliação: Revista da Avaliação da Educação Superior, v. 24, n. 3, p. 665-693, 2019. Disponível em: https://periodicos.uniso.br/avaliacao/article/view/3801. Acesso em: 30 set. 2025.
FERNANDES, J. D. et al. Relação entre fatores acadêmicos e a saúde mental de estudantes universitários. Psicologia: Teoria e Pesquisa, v. 34, n. 3, e3435,2018. Disponível em: https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php script=sci_arttext&pid=S1982- 12472018000300005. Acesso em: 30 set. 2025.
Ferreira, C.M.G; Kluthcovsky, A.C.G.C; Cordeiro, T.M.G. Prevalência de Transtornos Mentais Comuns e Fatores Associados em Estudantes de Medicina: um estudo compa-rativo.Rev Bras Educ Med., Brasília, v. 40, n. 2, p. 268-277, jun. 2016
KOUVONEN, A. et al. Depression and anxiety among undergraduate health science students: a scoping review of the literature. Behavioral Sciences, v. 13,
n. 12, p. 1002, 2023. Disponível em: https://www.mdpi.com/2076-
328X/13/12/1002. Acesso em: 30 set. 2025.
LEÃO, A. M. et al. Transtornos de ansiedade e de depressão em universitários na região do Baixo Amazonas. Revista Contemporânea, v. 4, n. 5, e4171, 2024.Disponível em: https://ojs.revistacontemporanea.com/ojs/index.php/home/article/view/4171. Acesso em: 30 set. 2025.
MAHADEVAN, S. et al. Deliberate self-harm in Oxford University students. Crisis, v. 31, n. 5, p. 258-263, 2010.
(WHO) World Health Organization. Mental health, human rights and legislation: guidance and pratice. [Internet] 2023. Disponível em: https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/373126/9789240080737-eng.pdf?sequence=1.