

A prevalência da depressão e a ansiedade entre os Estudantes de Medicina: uma revisão bibliográfica

The prevalence of depression and anxiety among Medical Students: a literature review

Bianca Mareca¹, Ana Caroline Pires Beltrame¹

¹Curso de Medicina da Universidade Paulista (UNIP), São José do Rio Pardo –SP, Brasil

Resumo

Objetivo – Discutir sobre a prevalência de depressão e ansiedade em acadêmicos de cursos de medicina. **Método** – A pesquisa bibliográfica sobre a prevalência de depressão em estudantes de medicina utilizará bases como PubMed, SciELO e Google Scholar. **Resultados** – Como resultados foram identificados elevada prevalência de depressão e ansiedade, justificando-se como fatores promotores destes distúrbios a sobrecarga de estudos, pouco tempo para atividades de lazer, insatisfação com o curso e cobrança pessoal. **Conclusão** – Conclui-se que a prevalência de depressão e ansiedade entre discentes de medicina encontra-se alto, é importante a criação de estratégias para fornecer apoio psicológico para estes acadêmicos durante a sua formação.

Descritores: Estudantes de medicina; Educação médica; Saúde pública; Universidades; Internato e residência; Saúde mental; Qualidade de vida; Depressão; Saúde ocupacional; Prevalência

Abstract

Objective – The objective of this study was to discuss the prevalence of depression and anxiety in medical students. **Methods** – The literature search on the prevalence of depression in medical students will use databases such as PubMed, SciELO and Google Scholar. **Results** – As a result, a high prevalence of depression and anxiety was identified, justifying factors that promote these disorders being study overload, little time for leisure activities, dissatisfaction with the course and personal demands. **Discussion** – The process of constructing a pedagogical tool required horizontality so that feedback could be perceived and alternatives found in the face of difficulties, seeking the development of skills. **Conclusion** – It is concluded that the prevalence of depression and anxiety among medical students is high, it is important to create strategies to provide psychological support for these students during their training.

Descriptors: Medical students; Medical education; Public health; Universities; Boarding school and residency; Mental health; Quality of life; Depression; Occupational health; Prevalence

Introdução

O curso de medicina é o mais pleiteado em todas as instituições, e o processo de ingresso é árduo e exigente, requerendo dos estudantes imensa dedicação, muitas vezes iniciada logo com o sonho de seguir essa carreira. Após o ingresso, os estudantes enfrentam uma rotina ainda mais rigorosa, com carga horária extensa, conteúdos densos e exigências que muitas vezes levam a mudanças em sua vida social, especialmente para aqueles que precisam mudar de cidade para estudar. A soma de todos esses fatores cria um cotidiano inevitavelmente estressante para o acadêmico, que se vê constantemente exposto a avaliações e atividades que exigem habilidades e conhecimentos essenciais para a prática médica e o bem-estar de seus futuros pacientes.

Além do aspecto subjetivo de a medicina representar a realização de um sonho, frequentemente marcado por sacrifícios, existe também a cobrança interna dos estudantes, que desde o ingresso sentem a responsabilidade de se tornarem profissionais médicos competentes. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS)¹, a depressão é atualmente o quinto maior problema de saúde pública mundial, com projeções de que se tornará a doença mais comum nas próximas duas décadas, afetando mais pessoas do que o câncer e as doenças cardíacas (MAGALHAES CC. P; 2011)². A compreensão desse cenário, aliada a dados como esses da OMS, desperta o interesse de pesquisadores para

investigar a vulnerabilidade dos estudantes de medicina à ansiedade e depressão.

Dados científicos sustentam a hipótese de que os estudantes de medicina são mais suscetíveis a transtornos psiquiátricos como a depressão. Estima-se que de 15% a 25% dos estudantes universitários manifestem algum transtorno psiquiátrico durante a formação, sendo a ansiedade e a depressão os mais comuns (ADEWUYAAO, OLA BA, ALOBA 00; 2006)³. Em uma pesquisa realizada na Universidade Federal de São Paulo, foi constatado que 38,2% dos estudantes de medicina apresentavam sintomas depressivos, um dado alarmante (BALDASSIN 5, ALVES TCL, ANDRADE AG, 2008)⁴.

Em pessoas de 18 a 44 anos de idade, faixa etária que abrange os estudantes de medicina que ingressam o curso em diferentes momentos de suas vidas, a depressão representa a principal causa de incapacitação e morte prematura. Já em 2020, a previsão era de que a depressão se tornaria a segunda principal causa de incapacitação em pessoas de todas as idades (REMICK RA; 2002)⁵. Para além do diagnóstico, a depressão impacta a vida acadêmica, com sintomas como humor depressivo, perda de interesse, alterações de peso, distúrbios do sono, agitação ou retardo psicomotor, fadiga, sentimentos de inutilidade, culpa excessiva, dificuldade de concentração e pensamentos recorrentes de morte (CID-10,1997).

Em um curso voltado para a compreensão e promoção da saúde, é fundamental que os riscos de desenvolvimento de transtornos depressivos entre os acadêmicos sejam reconhecidos e que haja orientações para a busca de acompanhamento médico, com avaliação e possíveis intervenções. A falta de tratamento em casos de depressão pode comprometer a formação acadêmica, afetar o desenvolvimento do conhecimento profissional e, em casos mais graves, levar ao abandono do curso ou ao suicídio (ANDREWS B, HEJDENBERGJ, WILDINGJ)⁶;

Revisão da Literatura

Este é um estudo de revisão bibliográfica narrativa. Consistiu na busca de artigos científicos recentes referentes ao tema disponível nas bases de dados PubMed, SciELO e Google Scholar. A pesquisa focou na incidência de depressão em estudantes de medicina em comparação à população geral, analisando estudos publicados entre 2015 e 2023. Foram selecionados artigos que empregaram escalas validadas para medir a prevalência de depressão tanto entre os estudantes de medicina quanto na população em geral, assegurando assim a confiabilidade dos dados comparados.

Diferentes estudos evidenciam que estudantes de medicina apresentam uma maior suscetibilidade a sintomas depressivos em comparação com outros grupos populacionais, fato que se atribui em grande parte ao estresse acadêmico, à carga de trabalho excessiva e à pressão social para obter um desempenho acadêmico exemplar (SOUZA, 2021). De acordo com Araújo *et al.* (2019), a prevalência de depressão entre os estudantes de medicina é frequentemente superior à da população geral, o que indica uma necessidade de intervenções direcionadas. Dados comparativos obtidos em diferentes pesquisas possibilitaram a análise das taxas de prevalência, além do cálculo de razões de prevalência, mostrando de forma clara as disparidades entre esses grupos.

A revisão também constatou que diversos fatores relacionados ao ambiente acadêmico, como a pressão contínua por bom desempenho, o volume de conteúdos a serem absorvidos em curto prazo e a exposição precoce a situações emocionalmente desafiadoras, atuam como gatilhos para o desenvolvimento de quadros depressivos. Em um estudo realizado por Silva e Andrade (2020), observou-se que 42% dos estudantes de medicina relataram níveis clínicos de sintomas depressivos, enquanto a população geral apresentou uma taxa de 16%, reforçando as evidências de vulnerabilidade nesse grupo específico. Esses resultados foram analisados levando-se em consideração tanto os fatores de estresse acadêmico quanto os aspectos sociais e emocionais envolvidos na formação médica.

O conjunto dos estudos revisados destaca a relevância de uma abordagem preventiva e de suporte emocional contínuo para os estudantes de medicina,

sugerindo que o reconhecimento e a intervenção precoce em casos de depressão podem contribuir para a saúde mental e a formação integral dos estudantes.

Discussão

A elevada incidência de sintomas depressivos entre estudantes de medicina é um reflexo de múltiplos fatores interligados que compõem o ambiente acadêmico. Dados recentes apontam que, no Brasil, entre 30% e 42% dos estudantes de medicina apresentam algum grau de depressão, índices que chegam a ser superiores aos encontrados na população geral da mesma faixa etária. Esse cenário é agravado por características específicas da formação médica, como o alto volume de conteúdo a ser assimilado, a carga horária extensa, a exposição constante ao sofrimento humano e a intensa cobrança, tanto interna quanto externa, para atingir excelência profissional.

O método de ensino também desempenha um papel significativo. Instituições que adotam currículos tradicionais, centrados na memorização e na competição, mostram maior prevalência de sintomas depressivos, enquanto abordagens como a Aprendizagem Baseada em Problemas (ABP) têm se mostrado mais eficazes na redução do estresse acadêmico. O ABP promove um ambiente de aprendizagem colaborativa e ativa, reduzindo a sensação de isolamento e permitindo maior equilíbrio emocional.

Outro fator relevante é a dificuldade dos estudantes em buscar tratamento.

Apesar da alta prevalência de sintomas, apenas 15,7% daqueles diagnosticados com depressão procuram ajuda especializada. Essa resistência é frequentemente atribuída ao estigma associado à saúde mental, à falta de tempo devido às demandas acadêmicas e à subestimação dos próprios sintomas. Essa negligência pode levar a consequências graves, como a progressão para quadros mais severos de depressão, abandono do curso e, em casos extremos, suicídio.

A interação entre estresse acadêmico e saúde mental também tem implicações diretas na formação médica. Estudantes emocionalmente sobrecarregados podem apresentar queda no desempenho acadêmico e profissional, comprometendo o aprendizado de competências essenciais e o cuidado com os pacientes no futuro. Estudos indicam que profissionais médicos com histórico de depressão não tratada têm maior probabilidade de cometer erros médicos, o que ressalta a importância de intervenções precoces.

Diante desse contexto, é fundamental que as instituições de ensino superior adotem estratégias eficazes para mitigar o impacto da depressão. Programas de apoio psicológico, sessões regulares de terapia, palestras sobre autocuidado e práticas integrativas, como meditação e atividades físicas,

podem atuar como ferramentas preventivas. Além disso, é essencial reduzir o estigma associado à busca por ajuda psicológica, promovendo campanhas educativas que incentivem a normalização do tema dentro do ambiente universitário.

Conclusão

A incidência de depressão entre estudantes de medicina reflete um grave problema de saúde mental, com implicações significativas tanto para a vida acadêmica quanto para a futura prática médica. O ambiente acadêmico da medicina, caracterizado por uma intensa carga horária, altos níveis de exigência e exposição precoce ao sofrimento humano, torna os estudantes particularmente vulneráveis a transtornos como a depressão e a ansiedade. Pesquisas recentes indicam que até 42% desses estudantes apresentam sintomas depressivos, uma prevalência substancialmente maior do que na população geral.

Além do impacto na saúde mental dos estudantes, a depressão pode comprometer sua formação acadêmica, com repercussões que incluem menor assimilação de conteúdo, dificuldades em desenvolver competências práticas e abandono do curso. As implicações não param na esfera acadêmica; profissionais que ingressam no mercado com histórico de depressão não tratada podem ter dificuldade em desempenhar suas funções de maneira segura e empática, afetando diretamente a qualidade do atendimento prestado aos pacientes o problema seja reconhecido, persistem barreiras significativas para a busca de ajuda psicológica, incluindo o estigma associado à saúde mental, a falta de tempo devido às demandas acadêmicas e a subestimação dos próprios sintomas. Apenas uma minoria dos estudantes procura tratamento, e essa negligência pode levar à progressão dos sintomas e a desfechos graves, como o suicídio. Este cenário exige ações estruturadas para identificar precocemente casos de depressão e oferecer suporte adequado dentro do ambiente universitário.

Para esse desafio, é fundamental que as instituições de ensino superior implementem medidas preventivas e de suporte contínuo. A criação de programas de acolhimento psicológico, a inclusão de disciplinas

voltadas ao autocuidado, a promoção de práticas integrativas, como meditação e exercícios físicos, e a adaptação curricular para reduzir a sobrecarga acadêmica são algumas das estratégias comprovadamente eficazes. Além disso, a normalização do debate sobre saúde mental é essencial para reduzir o estigma e incentivar a busca por ajuda especializada.

Por fim, o investimento na saúde mental dos estudantes de Medicina não é apenas uma questão de ética e responsabilidade, mas também uma medida estratégica para garantir a formação de médicos capacitados e emocionalmente saudáveis. Médicos bem preparados, que se formaram em ambientes que promovem o equilíbrio emocional, têm maior probabilidade de prestar cuidados de qualidade e contribuir para um sistema de saúde mais humanizado e eficiente. Enfrentar o problema da depressão nesse contexto é um passo fundamental para construir uma Medicina que valorize não apenas a técnica, mas também a saúde integral de todos os envolvidos no processo de cuidado.

Referências

1. Organização Mundial da Saúde (BR). Depressão. Brasília/DF: OMS; 2022.
2. Magalhães J, Matijasevich A, Ziebold C, *et al.* Os efeitos da pobreza na saúde mental de crianças e jovens. *Cad Grad Distúrbios Desenvol.* 2021; 21(2):9-38.
3. Adewuya AO, Ola BA, Aloba OO, *et al.* Depression amongst Nigerian university students. Prevalence and sociodemographic correlates. *Soc Psychiatr Psychiatr Epidemiol.* 2006;41(8):674-8. doi: 10.1007/s00127-006-0068-9.
4. Baldassin S, Alves TCTF, Andrade AG, Martins LAN. The characteristics of depressive symptoms in medical students during medical education and training: a cross-sectional study. *BMC Med Educ.* 2008;8:60. doi: 10.1186/1472-6920-8-60.
5. Iverson GL, Remick R. Diagnostic accuracy of the British Columbia Major Depression Inventory. *Psychol Reports.* 2004;95 (3 suppl): 1241-7. doi: 10.2466/pr0.95.3f.1241-1247. (Original work published 2004).
6. Andrews B, Wilding JM. The relation of depression and anxiety to life-stress and achievement in students. *Br J Psychol.* 2004;95 (Pt 4):509-21. doi: 10.1348/0007126042369802.

Endereço para correspondência:

Bianca Mareca
Curso de Medicina da Universidade Paulista (UNIP).
Rua Santa Terezinha, 160 – Centro.
São José do Rio Pardo – SP, CEP. 13720-000
Brasil

E-mail: biancamareca20@gmail.com

Recebido em 28 de novembro de 2024
Aceito em 18 de dezembro de 2024