



## ESTRATÉGIAS DE PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL ENTRE ESTUDANTES DE MEDICINA: UMA NECESSIDADE EMERGENTE

### STRATEGIES FOR PROMOTING MENTAL HEALTH AMONG MEDICAL STUDENTS: AN EMERGING NEED

Fabírcia Ramos Rezende<sup>1</sup>  
Giovana Victória Alves Coelho<sup>1</sup>  
Haline Rachel Lino Gomes<sup>1</sup>  
Danielle Silva Araújo<sup>1</sup>  
Taynara Cristina Gomes<sup>1</sup>  
Isabella Ferreira Bonifácio<sup>1</sup>

A saúde mental dos estudantes de medicina tem sido motivo de crescente preocupação, considerando as altas taxas de estresse, ansiedade e depressão neste grupo. Estima-se que estes impactos estejam relacionados à sobrecarga enfrentada no curso, altas cargas horárias a serem cumpridas, a distância da família e a autocobrança. Estudos apontam que mais de 25% dos estudantes de medicina apresentam sintomas depressivos, índices superiores aos da população geral. As estudantes de medicina do sexo feminino apresentam maior predisposição ao sofrimento psíquico. Este trabalho tem como objetivo descrever estratégias eficazes de promoção da saúde mental no ambiente acadêmico, com foco nos cursos de medicina. Trata-se de uma revisão narrativa da literatura, com buscas nas bases de dados PubMed (Medline), SciELO e LILACS, utilizando os descritores (DeCS): “saúde mental”, “estudantes de medicina” e “promoção da saúde”. Foram incluídos estudos publicados entre 2019 e 2024, no idioma português, que abordassem intervenções, programas ou ações voltadas à promoção da saúde mental especificamente entre estudantes de medicina. Excluíram-se trabalhos que abordavam exclusivamente diagnósticos psiquiátricos, pesquisas com estudantes de outros cursos da área da saúde ou estudos que não disponibilizavam o texto completo. Após a aplicação dos critérios de elegibilidade, foram analisados 6 artigos, entre estudos empíricos e revisões. Os principais resultados, descritos em pelo menos 4 das referências analisadas, indicam que intervenções baseadas em programas de mentoria, grupos de apoio psicológico, oficinas de habilidades socioemocionais e programas institucionais de escuta ativa, e, incentivo à prática

<sup>1</sup> Centro Universitário de Mineiro (UNIFIMES). E-mail do autor correspondente: [fabricia@unifimes.edu.br](mailto:fabricia@unifimes.edu.br)



de atividades físicas têm se mostrado eficazes na redução dos níveis de sofrimento psíquico e na melhora da resiliência. Um artigo ainda acrescentou que a maioria dos referidos estudantes que praticam algum exercício físico, apresenta um sono de melhor qualidade, melhor interação social com a família e melhor desempenho nas atividades curriculares. A implementação de disciplinas eletivas sobre autocuidado e saúde mental, descrita em uma referência, também tem sido uma prática recomendada nas universidades. Outro estudo ressaltou que também é de responsabilidade do próprio estudante, cobrar de suas instituições apoio para os problemas elencados. A discussão aponta que o enfrentamento do sofrimento mental entre estudantes exige ações institucionais sistemáticas e que vão além da oferta eventual de atendimento psicológico. A integração de políticas de acolhimento, promoção da saúde e desestigmatização do sofrimento psíquico é fundamental. É necessário, ainda, um movimento de conscientização na formação médica, que valorize o bem-estar e o cuidado com o profissional em formação, fortalecendo os esclarecimentos devidos referentes à automedicação. Conclui-se que estratégias de promoção da saúde mental, quando integradas ao currículo e ao cotidiano universitário, são ferramentas poderosas para a formação de médicos mais saudáveis e preparados para o exercício da profissão. Reforça-se a importância da atuação proativa das instituições de ensino na implementação de programas estruturados e sustentáveis, bem como, a participação ativa dos estudantes neste processo.

**Palavras-chave:** Saúde Mental. Estudantes de Medicina. Promoção da Saúde.

**Keywords:** Mental health. Medical Students. Health Promotion.