

REVISTA ARTE, CIÊNCIA E TECNOLOGIA

Homepage: <https://ojs.unicet.edu.br/react>
ISSN: 2674-9157

Artigo de Revisão

PANORAMA CONTEMPORÂNEO DA SAÚDE MENTAL EM ESTUDANTES DA ÁREA DA SAÚDE: UMA REVISÃO INTEGRATIVA (2021–2025)

CONTEMPORARY OVERVIEW OF MENTAL HEALTH AMONG HEALTH-AREA STUDENTS: AN INTEGRATIVE REVIEW (2021–2025)

ANA AMÉLIA DO MONTE BEZERRA¹, DORGIVAL FERREIRA DE SOUSA FILHO², ELAINE DE MACÊDO MARQUES³, GIOVANA FREITAS MELO⁴, MARIA CLARA ALVES SILVA⁵, MARIA EDUARDA MACÊDO MARQUES ALENCAR MOUSINHO⁶, MÁRCIO LUCIANO PEREIRA BATISTA⁷, NELSON AGAPITO BRANDÃO RIOS⁸

RESUMO

O estudo teve como objetivo analisar as evidências científicas atuais acerca do bem-estar mental de estudantes da área da saúde, identificando fatores de risco, impactos acadêmicos e estratégias de enfrentamento descritas na literatura. Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, realizada nas bases de dados BVS, PubMed, LILACS, BDENF e SciELO, utilizando descritores relacionados à saúde mental, estresse, ansiedade e estudantes da área da saúde. Foram selecionados dez artigos que atenderam aos critérios de inclusão, analisados de forma descritivo-analítica. Os resultados evidenciaram alta prevalência de sofrimento psíquico entre os estudantes, associada à sobrecarga acadêmica, insegurança profissional e falta de apoio institucional. Também se observou a persistência do estigma relacionado aos transtornos mentais, o que dificulta a busca por ajuda especializada. Conclui-se que o fortalecimento de políticas institucionais de acolhimento, promoção da saúde mental e prevenção do adoecimento emocional é fundamental para uma formação mais humanizada e equilibrada desses futuros profissionais.

PALAVRAS-CHAVE: Saúde mental. Estresse psicológico. Ansiedade. Bem-estar acadêmico.

ABSTRACT

The study aimed to analyze current scientific evidence on the mental well-being of students in health-related fields, identifying risk factors, academic impacts, and coping strategies described in the literature. This integrative review was conducted using the BVS, PubMed, LILACS, BDENF, and SciELO databases, with descriptors related to mental health, stress, anxiety, and health-area students. Ten articles that met the inclusion criteria were selected and examined through a descriptive-analytical approach. The results revealed a high prevalence of psychological distress among students, associated with academic overload, professional insecurity, and limited institutional support. The persistence of stigma surrounding mental disorders was also observed, hindering the search for specialized help. It is concluded that strengthening institutional policies focused on support, mental health promotion, and the prevention of emotional distress is essential to ensure a more humanized and balanced training process for these future professionals.

KEYWORDS: Mental health. Psychological stress. Anxiety. Academic well-being.

¹ Graduanda do Curso de Medicina do Centro Universitário Tecnológico de Teresina - UNICET

² Graduando do Curso de Medicina do Centro Universitário Tecnológico de Teresina - UNICET

³ Graduanda do Curso de Medicina do Centro Universitário Tecnológico de Teresina - UNICET

⁴ Graduanda do Curso de Medicina do Centro Universitário Tecnológico de Teresina - UNICET

⁵ Graduanda do Curso de Medicina do Centro Universitário Tecnológico de Teresina - UNICET

⁶ Graduanda do Curso de Medicina do Centro Universitário Tecnológico de Teresina - UNICET

⁷ Doutor em Desenvolvimento e Meio Ambiente (UFPI), Graduado em Administração (UCB-RJ), em Biologia (UESPI), especialista em Gestão Pública (FIJ-RJ), em Controle e Gestão Municipal (UFPI), em Ecoturismo e Educação Ambiental (UESPI), Professor de Administração do Centro Universitário Tecnológico de Teresina – UNI-CET

⁸ Professor do Centro Universitário Tecnológico de Teresina - UNICET

INTRODUÇÃO

A saúde mental de estudantes da área da saúde tem se tornado um tema de crescente relevância nas últimas décadas, em virtude das elevadas exigências acadêmicas, emocionais e interpessoais impostas pelos cursos de formação. Diversos estudos apontam que estudantes de medicina, enfermagem e outras ciências da saúde estão particularmente suscetíveis a níveis elevados de estresse, ansiedade e depressão, em comparação com estudantes de outras áreas (Fauzi *et al.*, 2021). Esses transtornos não apenas comprometem o desempenho acadêmico, mas também afetam o bem-estar pessoal e profissional, podendo repercutir na qualidade do cuidado prestado aos pacientes (Bedaso *et al.*, 2020).

A prevalência de sofrimento psicológico entre estudantes da saúde é atribuída a múltiplos fatores, como carga horária intensa, competitividade, contato precoce com o sofrimento humano e falta de suporte institucional adequado (Jouybari *et al.*, 2017). Estudos realizados em diferentes países indicam que mais da metade desses estudantes apresenta algum nível de estresse ou sintomas depressivos durante a graduação, reforçando a necessidade de intervenções preventivas e estratégias de apoio psicológico (Sampogna *et al.*, 2020).

Além disso, a estigmatização da saúde mental entre estudantes e profissionais da área representa um desafio adicional, visto que muitos evitam buscar ajuda por medo de julgamentos ou repercussões acadêmicas (Heim *et al.*, 2020). Essa barreira cultural reforça o ciclo de sofrimento silencioso e subnotificação dos casos, dificultando o reconhecimento institucional do problema.

Diante desse cenário, torna-se essencial que as instituições de ensino superior implementem políticas de promoção da saúde mental, com foco na prevenção, no acompanhamento psicológico contínuo e no fortalecimento das redes de apoio social e acadêmico. A literatura recente enfatiza que programas de suporte emocional e estratégias de autocuidado podem reduzir significativamente os níveis de estresse e melhorar o desempenho dos estudantes da saúde (Silva *et al.*, 2021).

Diante disso, este estudo tem como objetivo analisar as evidências científicas atuais acerca do bem-estar mental de estudantes da área da saúde, identificando fatores de risco, impactos acadêmicos e estratégias de enfrentamento descritas na literatura.

MATERIAL E MÉTODOS

Esta pesquisa consiste em uma revisão integrativa da literatura, abordagem metodológica que, conforme Mendes, Silveira e Galvão (2018), permite a análise sistemática e síntese do conhecimento disponível sobre determinado tema, proporcionando ampla compreensão das evidências científicas existentes.

Foram incluídos artigos publicados entre 2021 e 2025, disponíveis em acesso aberto e nos idiomas português, inglês e espanhol, que abordassem a temática da saúde mental em estudantes de cursos da área da saúde (como medicina, enfermagem, psicologia, fisioterapia, odontologia e farmácia). Foram excluídos estudos duplicados, artigos de opinião, editoriais, resumos, dissertações e teses, priorizando apenas pesquisas originais e revisões sistemáticas.

A busca foi realizada em outubro de 2025 nas bases de dados Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), PubMed, LILACS, BDENF e SciELO, utilizando os descritores combinados pelos operadores booleanos “AND” e “OR”: “*mental health*”, “*health students*”, “*medical students*”, “*burnout*”, “*depression*” e “*anxiety*”.

Foram inicialmente identificados 452 estudos. Após a leitura dos títulos e resumos, 68 foram pré-selecionados para leitura na íntegra. Destes, 10 artigos atenderam aos critérios de inclusão e foram incluídos na análise final. A seleção foi conduzida de forma independente por dois revisores, e eventuais divergências foram resolvidas por consenso.

A análise dos dados foi realizada de forma descritivo-analítica, com categorização dos resultados conforme os principais eixos temáticos identificados: prevalência de transtornos mentais, fatores de risco, impactos acadêmicos e estratégias de enfrentamento adotadas pelos estudantes.

RESULTADOS

Quadro 1 – Descrição dos artigos conforme Título, Autor/Ano e Periódico

ESTUDOS	TÍTULO	AUTOR/ANO	PERIÓDICO
1	The state of mental health and healthy lifestyle behaviors in nursing, medicine and health sciences faculty and students at Big 10 Universities with implications for action	MELNYK, B. M. <i>et al.</i> , 2021	Journal of Professional Nursing

2	Mental health status of healthcare professionals and students of health sciences faculties in Kuwait during the COVID-19 pandemic	ALSAIRAFI, Z. <i>et al.</i> , 2021	International Journal of Environmental Research and Public Health
3	Stress, anxiety and depression among a cohort of health sciences undergraduate students: the prevalence and risk factors	FAUZI, M. F. <i>et al.</i> , 2021	International Journal of Environmental Research and Public Health
4	A multicentric study on stigma towards people with mental illness in health sciences students	MASEDO, A.; GRANDÓN, P.; SALDIVIA, S., 2021	BMC Medical Education
5	Academic performance, adaptation and mental health of nursing students: A cross-sectional study	SILVA, G. O.; AREDES, N. D. A.; GALDINO-JÚNIOR, H., 2021	Nurse Education in Practice
6	Instruments to assess mental health-related stigma among health professionals and students in health sciences: A systematic psychometric review	SASTRE-RUS, M.; GARCÍA-LORENZO, A., 2021	Journal of Advanced Nursing
7	Mental health status of the general population, healthcare professionals, and university students during 2019 coronavirus disease outbreak in Jordan	NASER, A. Y. <i>et al.</i> , 2021	Brain and Behavior
8	Depression and anxiety among undergraduate health science students: A scoping review of the literature	AGYAPONG-OPOKU, G.; AGYAPONG, B., 2023	Behavioral Sciences
9	Reducing mental health-related stigma among medical and nursing students in low- and middle-income countries: a systematic review	HEIM, E.; HENDERSON, C.; KOHRT, B. A., 2020 (cit. 2021)	Epidemiology and Psychiatric Sciences
10	Mental distress among undergraduate health science students of Hawassa University, College of Medicine and Health Sciences, Hawassa, Ethiopia: a cross-sectional study	BEDASO, A.; DUKO, B.; YENEABAT, T., 2020 (cit. 2021)	BMC Medical Education

Fonte: Autores (2025).

DISCUSSÃO

Os estudos recentes evidenciam um aumento significativo nos níveis de estresse, ansiedade e depressão entre estudantes da área da saúde, apontando para fatores institucionais e individuais que contribuem para o adoecimento psicológico. A análise dos dados de Melnyk *et al.* (2021) mostra que os altos índices de sofrimento mental estão associados à sobrecarga acadêmica e à falta de hábitos saudáveis,

como sono adequado e prática regular de exercícios. Esses achados são reforçados por Alsairafi *et al.* (2021), que observaram sintomas de esgotamento emocional e ansiedade agravados durante a pandemia de COVID- 19, especialmente entre estudantes de medicina e enfermagem. A intensidade das exigências acadêmicas e a pressão por desempenho se destacam como variáveis centrais nesse contexto, ampliando o risco de transtornos emocionais.

A prevalência de sintomas depressivos e ansiosos entre estudantes universitários da saúde também foi evidenciada por Fauzi *et al.* (2021), que identificaram correlação entre altos níveis de estresse e fatores como carga horária excessiva, dificuldade de conciliação entre vida pessoal e acadêmica e falta de apoio institucional. Esses resultados convergem com os de Silva, Aredes e Galdino-Júnior (2021), que destacaram a importância da adaptação acadêmica e da manutenção de uma rede de suporte social como fatores de proteção psicológica. As condições de estudo e a ausência de estratégias de enfrentamento adequadas tendem a intensificar o desgaste emocional, reduzindo a motivação e o desempenho acadêmico.

O estigma em relação à saúde mental se apresenta como uma das principais barreiras ao enfrentamento desses problemas, conforme apontado por Masedo, Grandón e Saldivia (2021). A percepção negativa sobre o adoecimento psíquico ainda predomina entre estudantes de cursos da área da saúde, levando à resistência em procurar ajuda especializada. Sastre-Rus e García-Lorenzo (2021) complementam essa discussão ao demonstrarem que a formação acadêmica, embora voltada ao cuidado do outro, nem sempre contempla o autocuidado emocional. Essa lacuna pedagógica contribui para a naturalização do sofrimento e para o adiamento da busca por apoio psicológico, perpetuando um ciclo de desgaste mental e acadêmico.

A pandemia de COVID-19 também agravou o cenário de vulnerabilidade emocional, segundo Naser *et al.* (2021), ao impor o isolamento social, o ensino remoto e o medo da exposição ao vírus durante estágios clínicos. Esses fatores, combinados à incerteza profissional, aumentaram os níveis de ansiedade e reduziram o bem-estar psicológico entre estudantes. Resultados semelhantes foram observados por Bedaso, Duko e Yeneabat (2020), que ressaltaram que a falta de estratégias institucionais de acompanhamento psicológico impacta negativamente o rendimento acadêmico e a saúde mental dos discentes. A ausência de suporte formal reflete-se na ampliação dos sintomas de fadiga e desmotivação.

Os resultados obtidos por Agyapong-Opoku e Agyapong (2023) reforçam a necessidade de políticas institucionais que integrem ações de prevenção e promoção da saúde mental. Programas interdisciplinares que associem apoio psicológico, práticas de autocuidado e flexibilização curricular mostraram-se eficazes na redução dos níveis de ansiedade. Heim, Henderson e Kohrt (2020) complementam esse achado ao defender que estratégias de combate ao estigma e à sobrecarga emocional devem ser incorporadas à formação dos futuros profissionais da saúde. Nesse sentido, a literatura converge ao destacar que o bem-estar psicológico é um componente essencial da formação acadêmica, impactando não apenas a trajetória estudantil, mas também a qualidade do cuidado oferecido pelos profissionais após a graduação.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A análise dos artigos evidencia que a saúde mental dos estudantes da área da saúde representa um desafio crescente e multifacetado para as instituições de ensino. A alta incidência de sintomas de estresse, ansiedade e depressão demonstra que o ambiente acadêmico, muitas vezes marcado por pressões intensas e elevada carga de responsabilidades, exerce forte impacto sobre o bem-estar emocional desses futuros profissionais. O processo formativo, embora voltado para o cuidado com o outro, ainda carece de práticas efetivas que promovam o autocuidado e a prevenção do adoecimento psíquico.

O estigma relacionado à saúde mental continua sendo um obstáculo relevante à busca por ajuda psicológica. A falta de diálogo aberto sobre o tema, o medo de julgamentos e as barreiras institucionais dificultam o reconhecimento e o tratamento precoce dos sintomas. Nesse contexto, a promoção de uma cultura acadêmica acolhedora, pautada na empatia e na valorização da saúde emocional, é essencial para a formação de profissionais mais equilibrados e preparados para lidar com as pressões do exercício profissional.

Durante o período recente, a instabilidade social e acadêmica acentuou a vulnerabilidade emocional dos estudantes, revelando a necessidade urgente de políticas permanentes de acompanhamento psicológico nas universidades. A criação de programas de suporte, espaços de escuta ativa e ações de educação emocional

se mostra fundamental para o fortalecimento da resiliência e da qualidade de vida no ambiente de ensino.

A consolidação de estratégias institucionais integradas, que envolvam prevenção, apoio contínuo e práticas interdisciplinares, deve ser vista como prioridade. Promover o equilíbrio entre as exigências acadêmicas e o bem-estar psicológico é uma condição indispensável para garantir não apenas a permanência estudantil, mas também a formação de profissionais de saúde mais humanos, éticos e conscientes da importância do cuidado integral.

Conclui-se que o fortalecimento da saúde mental dos estudantes da área da saúde é um investimento que ultrapassa os limites individuais, impactando positivamente a qualidade da educação, o desempenho profissional e, sobretudo, o cuidado oferecido à sociedade. A valorização do bem-estar emocional deve, portanto, ser entendida como um componente essencial da excelência na formação em saúde.

REFERÊNCIAS

AGYAPONG-OPOKU, G.; AGYAPONG, B. 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: 11 nov. 2025.

ALSAIRAFI, Z.; NASER, A. Y.; ALSALEH, F. M.; AWAD, A. Mental health status of healthcare professionals and students of health sciences faculties in Kuwait during the COVID-19 pandemic. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 18, n. 4, p. 2203, 2021. Disponível em: <https://www.mdpi.com/1660-4601/18/4/2203>. Acesso em: 11 nov. 2025.

BEDASO, A.; DUKO, B.; YENEABAT, T. Mental distress among undergraduate health science students of Hawassa University, College of Medicine and Health Sciences, Hawassa, SNNPR, Ethiopia: a cross-sectional study. **BMC Medical Education**, v. 20, n. 1, p. 1–8, 2020. Disponível em: <https://link.springer.com/article/10.1186/s12991-020-0258-y>. Acesso em: 11 nov. 2025.

FAUZI, M. F. *et al.* Stress, anxiety and depression among a cohort of health sciences undergraduate students: the prevalence and risk factors. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 18, n. 6, p. 3269, 2021. Disponível em: <https://www.mdpi.com/1660-4601/18/6/3269>. Acesso em: 11 nov. 2025.

HEIM, E.; HENDERSON, C.; KOHRT, B. A. Reducing mental health-related stigma among medical and nursing students in low- and middle-income countries: a systematic review. **Epidemiology and Psychiatric Sciences**, v. 29, e53, 2020. Disponível em: <https://www.cambridge.org/core/journals/epidemiology-and-psychiatric-sciences/article/reducing-mental-healthrelated-stigma-among-medical-and-nursing-students-in-low-and-middleincome-countries-a-systematic-review/770081420A0B03B33B4D83D10F0849CF>. Acesso em: 11 nov. 2025.

JOUBYBARI, L. *et al.* The relationship between mental health status with academic performance and demographic factors among students of university of medical sciences. **Journal of Nursing and Midwifery Studies**, v. 4, n. 1, p. 8–14, 2017. Disponível em: <https://www.academia.edu/download/70654781/article-1-266-en.pdf>. Acesso em: 11 nov. 2025.

MASEDO, A.; GRANDÓN, P.; SALDIVIA, S. A multicentric study on stigma towards people with mental illness in health sciences students. **BMC Medical Education**, 2021. Disponível em: <https://link.springer.com/article/10.1186/s12909-021-02695-8>. Acesso em: 11 nov. 2025.

MELNYK, B. M.; HSIEH, A. P.; TAN, A.; GAWLIK, K. S. The state of mental health and healthy lifestyle behaviors in nursing, medicine and health sciences faculty and students at Big 10 Universities with implications for action. **Journal of Professional Nursing**, 2021. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S8755722321001630>. Acesso em: 11 nov. 2025.

NASER, A. Y. *et al.* Mental health status of the general population, healthcare professionals, and university students during 2019 coronavirus disease outbreak in Jordan: A cross-sectional study. **Brain and Behavior**, v. 11, n. 3, e01730, 2021. Disponível em: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/brb3.1730>. Acesso em: 11 nov. 2025.

SAMPOGNA, G. *et al.* Mental health disturbances and related problems in Italian university medical students from 2000 to 2020: an integrative review. **Medicina (Kaunas)**, v. 57, n. 1, p. 11, 2020. Disponível em: <https://www.mdpi.com/1648-9144/57/1/11>. Acesso em: 11 nov. 2025.

SASTRE-RUS, M.; GARCÍA-LORENZO, A. Instruments to assess mental health-related stigma among health professionals and students in health sciences: A systematic psychometric review. **Journal of Advanced Nursing**, v. 77, n. 3, p. 1396–1409, 2021. Disponível em: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/jan.13960>. Acesso em: 11 nov. 2025.

SILVA, G. O.; AREDES, N. D. A.; GALDINO-JÚNIOR, H. Academic performance, adaptation and mental health of nursing students: a cross-sectional study. **Nurse Education in Practice**, v. 54, p. 103136, 2021. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1471595321001815>. Acesso em: 11 nov. 2025.