

## ENTRE CUIDAR E ADOECER: O PARADOXO DA SAÚDE MENTAL NA FORMAÇÃO MÉDICA

**Joais Alexandre da Silva FILHO<sup>1\*</sup>; Moisés de Sousa VELOSO<sup>2</sup>; Wanildo de Figueiredo de SOUSA<sup>3</sup>**

<sup>1</sup>Graduando em Medicina pela Afya Faculdade Redenção – joaisalexandre60@gmail.com; <sup>2</sup>Graduando em Medicina pela Afya Faculdade Redenção – moisesveloso10@gmail.com; <sup>3</sup>Doutor em Educação pela Universidade do Vale do Rio dos Sinos – UNISINOS, Professor da Universidade Federal do Oeste do Para (UFOPA), Campos Regional Óbidos – wanildosousa1@gmail.com; \*Autor correspondente

**RESUMO:** A saúde mental configura-se como uma harmonia entre o gerenciamento emocional e relações interpessoais dentro do contexto de cada indivíduo. O estudante de medicina tem um contexto que, na maioria das vezes, é desafiante para a manutenção da integridade mental, pois é cercado de carga horária extenuante, gerando menos tempo livre para socializações e favorecendo a solidão. Sendo assim, objetivou-se compreender a relação paradoxal entre os estudantes de Medicina e o favorecimento ao adoecimento mental deles. Como metodologia, realizou-se uma revisão bibliográfica do tipo narrativa, com buscas em três bases de dados, sendo elas: BVS, PUBMED e NATURE, no intervalo temporal de 2018 a 2023, sendo excluídos os artigos encontrados em anos anteriores aos filtrados. Por conseguinte, diante do fato de que o ambiente acadêmico é extremamente competitivo, sabe-se que isso gera uma autocobrança recorrente para o estudante estar em constante produtividade. Além disso, há a questão da inteligência emocional que não é uma habilidade comum a todos, ou seja, isso torna o processo em busca da saúde mental mais paradoxal, porque se percebe a incongruência entre ser estudante de Medicina e, em contrapartida, perder a sua própria saúde mental, muitas vezes, por falta de recursos intrínsecos, mas também pela falta de incentivo institucional.

**PALAVRAS-CHAVE:** Saúde mental; Estudantes; Medicina.

### INTRODUÇÃO

A saúde mental é definida como a condição na qual o indivíduo apresenta uma autonomia no gerenciamento de suas emoções, bem como uma harmoniosa relação interpessoal com os vários grupos e segmentos sociais em que se encontra inserido (Almeida; Coelho; Peres, 1999).

Isso está intrinsecamente associada aos determinantes e condicionantes sociais - os quais são condições relacionadas ao emprego, à saúde, à educação e à moradia em que o ser está submetido e, dessa forma, interfere diretamente na qualidade de sua saúde mental (Almeida; Coelho; Peres, 1999).

Sob essa perspectiva, compreende-se que o estudante de Medicina está inserido em um contexto de extremos: maior carga horária curricular brasileira, alto nível de estresse cotidiano e múltiplas pressões, emocionalmente falando, desde a expectativa social em relação ao profissional em formação médica até às intrínsecas, interferindo, então, diretamente na saúde mental (Benavides-Pereira; Moreno-Jiménez, 2003).

Diante disso, é necessário haver um amadurecimento no que tange à inteligência

emocional. No entanto, é inegável que esse tipo de inteligência, correlacionada ao gerenciamento das emoções em situações de esgotamento, não é ensinado de maneira difusa em todas as famílias, o que faz com que os indivíduos cheguem diante desta realidade intensa, devido à alta cobrança atribuída ao curso de medicina.

O paradoxo acontece porque o acadêmico encontra-se inserido no meio educacional, aprendendo sobre saúde, contudo desgasta seu próprio estado de saúde psíquica com as disfuncionalidades cotidianas, somada à deficitária aptidão da inteligência emocional.

Em consonância com a teoria proposta pelo psicólogo norte-americano Goleman (1995), o qual fundamenta a autoconsciência como cofator essencial no processo de gerenciamento emocional, percebe-se que, embora o paradoxo seja comum, não se pode banalizar que a maioria se encontra alheia a essa condição de desgastes submetidos.

Todavia, tal inércia existente nesse meio é fruto do pensamento vigente na pós-modernidade, o qual é de autopromoção constante, fazendo com que o indivíduo invista no seu desenvolvimento acadêmico, a todo custo, inclusive da sua própria saúde mental,



como é evidenciado pelo filósofo coreano Byung-Chul Han (2017).

Nessa ótica, o escritor Augusto Cury (2015), no livro “Nunca Desista de Seus Sonhos”, afirmava a existência de um fenômeno inconsciente descrito na teoria da Inteligência Multifocal chamado psicoadaptação, em que os estímulos com os quais o sujeito é passível de sofrer ação, seja a sobrecarga, a insatisfação pessoal, a insegurança.

Concernente à formação acadêmica em medicina, os estágios são obrigatórios, geralmente requer muito esforço psíquico, desencadeando distúrbios emocionais e afetando a saúde física e mental. Dessa forma, a saúde mental é um exemplo de mecanismo disciplinar que visa controlar a vida dos indivíduos, na proporção que as disfunções nesse sistema desencadeiam limitação na qualidade de vida (Goleman, 1995).

Ainda de acordo com Goleman (1995), nota-se como as emoções influenciam a capacidade de pensar, decidir e agir, incluindo dificuldades causadas por retração emocional, solidão e confusão intelectual que afetam a tomada de decisões e a aprendizagem, tanto no cotidiano quanto em contextos acadêmicos e científicos.

Ademais, no livro O Eu Dividido, o escritor Laing (1987), evidencia a dissociação entre o sujeito estudante e a condição fisiopatológica associada, disfunção da saúde mental, evidenciando que os determinantes ligados ao adoecimento, a exemplo das constantes pressões em busca da auto promoção e fomentação de ascensão social, a partir do “status quo”, torna claro à grande contribuição na sobrecarga mental e emocional, que, associada à distúrbios de ordem neural, condicionam precarização da qualidade de vida do ser.

Além disso, é sabido que, desde o século XVII, a medicina se tornou cientificista superiorizando a razão em detrimento das outras nuances que formam o ser humano, sentimentos e emoções (Pinto, 2009).

Desse modo, compreende-se que o adoecimento mental, nos estudantes de medicina, está totalmente relacionada à predominância da visão racional, a qual tende a menosprezar às questões emocionais, não

observando-as nem tratando-as quando há um desequilíbrio emocional, decorrente de algum transtorno mental.

Associado a isso, o escritor e psiquiatra Amarante (2017), na obra “Teoria e Crítica em Saúde Mental”, evidencia que, nos tempos de modernidade, a grande cobrança e busca incessante pela felicidade inatingível torna os indivíduos limitados mediante à realidade na qual estão inseridos. Tal condição, em paralelo com o paradoxo vivenciado pelos estudantes, encontra uma associação, uma vez que o monopólio da condição de cobrança e sobrecarga, impossibilita-os a reconhecer seus avanços, tornando-os fadados à condição de incapacidade.

Segundo o sociólogo italiano De Masi (1995), o tempo livre é importante para estimular a criatividade e manutenção da saúde mental. De Masi chama de “Ócio Criativo” defendendo que a combinação equilibrada entre trabalho, estudo e lazer não se trata de simplesmente não fazer nada ou procrastinar, mas de integrar essas atividades de forma que o tempo livre seja uma fonte de criatividade, inovação e alegria. O autor enfatiza que o trabalho produz riqueza, o estudo gera conhecimento e a diversão proporciona alegria.

O lazer é um dos pilares para saúde mental, no entanto, comumente os acadêmicos do curso de medicina negligenciam esse momento, entendendo o ócio criativo com ociosidade ou como uma perda de tempo, e não como um investimento em saúde. Assim, com esse pensamento deturpado, os estudantes se sobrecarregam e agem corroborando para o próprio adoecimento mental.

O presente estudo objetiva refletir sobre o paradoxo entre os estudantes da área da saúde, especificamente da medicina e o processo de adoecimento emocional.

Ao observar a lacuna existente na exploração médico-acadêmica percebeu-se a necessidade de elucidar um estudo sobre a condição mental na qual vive, cotidianamente, o estudante de medicina no meio acadêmico, haja vista que, apesar de estar totalmente inserido em um espaço de construção de conhecimento relacionados à prevenção de patologias, exibem estas por meio de disfunção de cunho mental.

Tal condição, permitiu a viabilidade



para a elaboração de uma pesquisa bibliográfica com ênfase na disseminação do conhecimento relacionada a essa pauta no meio social.

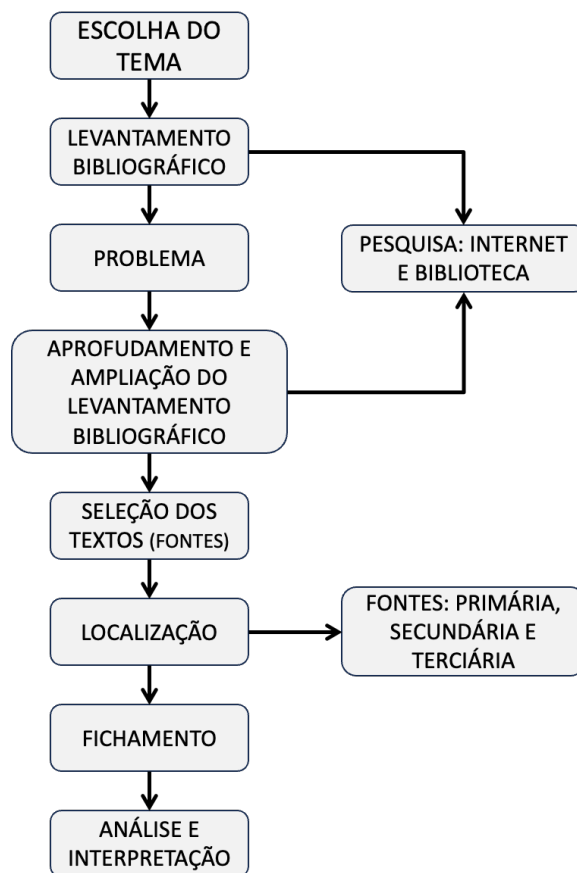
## MATERIAL E MÉTODO

O processo metodológico se dá por meio de uma revisão bibliográfica do tipo narrativa. De acordo com Gil (2002), a pesquisa bibliográfica é o levantamento ou revisão de obras publicadas sobre a teoria que irá direcionar o trabalho científico, necessitando, assim, de uma dedicação, estudo e análise pelo pesquisador que irá executar o trabalho científico, tendo, então, como objetivo reunir e analisar textos publicados para apoiar o trabalho científico.

A pesquisa bibliográfica acontece por meio da busca de materiais elaborados e embasados em livros e artigos científicos. Mediante a isso, é caracterizada pelo levantamento e análise crítica dos documentos publicados sobre o tema a ser pesquisado, com intuito de atualizar, desenvolver o conhecimento e contribuir com a realização da pesquisa.

Sob essa perspectiva, os passos usados na elaboração foram delineados a partir do escalonamento apresentado na Figura 01, gerando a seguinte questão: “Qual o paradoxo existente entre os estudantes de medicina e o desgaste da saúde mental?”.

Para os procedimentos de coleta de dados, foram realizadas buscas em três bases de dados: BVS, PUBMED e NATURE. No campo de pesquisa das plataformas, utilizou-se: os descritores “*mental health*” AND “*medical students*”, o intervalo temporal entre 2018-2023 e os idiomas de língua portuguesa e inglesa. Após as buscas realizadas, os trabalhos foram filtrados mantendo apenas aqueles relativos ao tema.



**Figura 01.** Fluxograma metodológico.

Fonte: De Sousa; De Oliveira; Alves, 2021.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Após as buscas seguindo o processo metodológico supracitado, foram encontrados 6.161 artigos somados entre as três bases de dados.

Todavia, foram excluídos 5.890 artigos no momento de leitura dos títulos e, após a leitura dos resumos dos artigos, excluiu-se mais 258 artigos que não estavam relacionados com o objetivo da pesquisa. Dessa forma, restaram 13 artigos para a revisão bibliográfica, os quais foram sintetizados na Tabela 01 com os principais resultados.

A priori, o fenômeno de enfermidade mental entre os estudantes de medicina vem como uma consequência da profissão médica e de suas diversas gratificações psicológicas intrínsecas ao desenvolvimento acadêmico, mediante às condições de pressão psicológica e as incertezas no que concerne à profissionalização e desafios futuros, como: salvar vidas, orientar, prevenir enfermidades e desempenhar o diagnóstico adequado (Conceição et al., 2019).

Sob essa perspectiva, compreende-se que as prerrogativas são desencadeadoras de um processo desgastante de autocobrança excessiva entre os estudantes de medicina. Sendo assim, há um favorecimento para uma espécie de perfeccionismo auto-orientado desadaptativo, o qual compromete a saúde mental dos estudantes, uma vez que se gera expectativas e metas irreais no campo humano, aumentando, então, o nível de perfeccionismo e desgaste (Guerreiro, 2021).

Mediante a isso, o cotidiano desafiador da carreira médica, com diferentes casos clínicos, proporcionam instabilidades emocionais a respeito da excessiva autocobrança de excelência no desempenho da profissão, ocasionando consequências negativas à saúde mental, ainda no decorrer da graduação.

Outros fatores apresentam peculiaridades estressoras na graduação dos médicos: carga horária intensa, dificuldade em conseguir conciliar a vida acadêmica e pessoal, competitividade entre os estudantes do curso de medicina, privação do momento de descanso e de sono, realização de exames físicos em pacientes, assim como o constante medo de obter enfermidades e cometer diagnósticos errôneos (Machado, 2023).

Os estudos apontam que essas características de vulnerabilidade justificam os casos dos estudantes de medicina nem sempre saberem lidar com as emoções que são demonstradas através de negação dos sentimentos, percepção negativa da realidade, ingestão excessiva de bebidas alcoólicas, assim como, transtornos alimentares e ideação associada à tentativas de suicídio (Rotenstein et al., 2016; Machado, 2023).

Sendo assim, a complexidade do fenômeno de adoecimento indica conexões multicausais, onde os condicionantes se direcionam do mesmo modo que os fatores

atenuantes, que fundamentam teorias quanto ao surgimento de determinados sintomas e reações psíquicas perante as circunstâncias de estresses e de ansiedade no decorrer do curso de graduação afetando a qualidade de vida e o ambiente universitário que compõem de forma intensa o momento da vida dos jovens estudantes.

Segundo Ochnik (2021), no estudo acerca dos preditores de saúde mental entre estudantes na Polônia, Eslovênia, Chéquia, Ucrânia, Rússia, Alemanha, Turquia, Israel e Colômbia, em um contexto socioeconômico, usando como dados quantitativos um público de 2.349 estudantes (69% mulheres) de maio a julho de 2020, com análise das segmentações do Transtorno de Ansiedade Generalizada (GAD-7), Questionário de Saúde do Paciente (PHQ-8) e Escala de Estresse Percebido (PSS-10), ressalva-se a dissociação entre a formação acadêmica e o desgaste de cunho psíquico, demonstrando a morosidade do apoio acadêmico desde o âmbito estudantil ao familiar, que denota a retração na emancipação do indivíduo com sujeito promotor de sua vida e que realiza amplas atividades no meio social.

Nesse aspecto, o estudo proposto por Ochnik (2021), mostrou que os estudantes dos nove países parecem constituir um grupo relativamente homogêneo no que diz respeito à susceptibilidade a problemas de saúde mental, sendo a prevalência do risco de depressão como fator mais alarmante, sendo ainda superior à prevalência da ansiedade.

Ademais, estando o público de discentes expostos a diversos estressores, com alta prevalência de desordens emocionais, iniciados ainda no período que antecede o ingresso na universidade, o vestibular, reconhecido como um momento de ansiedade e incertezas, transpõem essa condição de disfunção de gestão psíquica ao âmbito acadêmico (Costa; Ferrari, 2020; Louzada; Pacheco, 2022).

**Tabela 01.** Tabela sintetizada com os principais resultados da pesquisa.

Autores	Título	Métodos	Conclusão
Conceição et al., 2019	Adoecimento mental de estudantes de medicina	Revisão de literatura/ análise conceitual sobre fatores psicossociais na formação médica.	O adoecimento mental surge como consequência da profissão médica, da pressão psicológica e da autocobrança excessiva, favorecendo perfeccionismo desadaptativo e comprometendo a saúde mental.

Autores	Título	Métodos	Conclusão
<b>Guerreiro, 2021</b>	Impacto do perfeccionismo desadaptativo na saúde mental de estudantes de medicina	Revisão e análise de estudos correlacionais sobre perfeccionismo e saúde mental em estudantes de medicina.	Autocobrança elevada e perfeccionismo auto-orientado contribuem para desgaste emocional e comprometimento da saúde mental dos estudantes.
<b>Machado, 2023</b>	Estressores acadêmicos e saúde mental de estudantes de medicina	Revisão narrativa/ estudos observacionais sobre fatores de risco psíquico na graduação médica.	Carga horária intensa, competitividade, privação de descanso e medo de erros clínicos aumentam vulnerabilidade emocional e adoecimento mental.
<b>Rotenstein et al., 2016</b>	Depressão e ansiedade entre estudantes de medicina: revisão sistemática	Revisão sistemática de literatura global sobre saúde mental em estudantes de medicina.	Altas taxas de depressão, transtornos alimentares e consumo excessivo de álcool entre estudantes, indicando múltiplas vulnerabilidades emocionais.
<b>Ochnik, 2021</b>	Preditivos de saúde mental entre estudantes de diversos países	Estudo quantitativo com 2.349 estudantes de 9 países usando GAD-7, PHQ-8 e PSS-10.	Estudantes apresentam alta susceptibilidade a problemas de saúde mental; depressão foi mais prevalente que a ansiedade; apoio acadêmico insuficiente agrava o quadro.
<b>Gaiotto et al., 2021</b>	Lacunas em programas educativos para saúde mental no ensino superior	Revisão de 34 revisões sistemáticas sobre intervenções em saúde mental no ambiente universitário.	Defasagem de programas institucionais práticos contribui para intensificação de sofrimento psíquico entre estudantes.
<b>Galvão, 2023</b>	Competição e individualismo: impacto na saúde mental de estudantes	Revisão conceitual e análise teórica de fatores socioculturais na graduação médica.	Cenário competitivo promove individualismo, culpa e disfunção psíquica, prejudicando empatia e bem-estar dos estudantes.
<b>Resende et al., 2022</b>	Os efeitos das Intervenções Baseadas em Mindfulness (IBM) na saúde mental de estudantes universitários: um estudo de revisão sistemática	Revisão sistemática com 18 estudos (ensaios clínicos randomizados com estudantes universitários, programas presenciais de MBSR/ MBCT e encontros semanais).	As intervenções de <i>mindfulness</i> mostraram melhora significativa ou moderada em ansiedade, depressão, estresse e atenção plena, sendo estratégias eficazes para promoção da saúde mental universitária.
<b>Assis, 2023</b>	Benefícios da meditação para a saúde mental de universitários	Revisão sistemática da literatura, com análise de estudos nacionais e internacionais sobre práticas meditativas e saúde mental em universitários.	A meditação demonstrou efeitos positivos consistentes na redução de ansiedade, estresse e sintomas depressivos, além de favorecer autorregulação emocional e bem-estar psicológico em estudantes universitários.
<b>Santos et al., 2017</b>	Saúde mental de mulheres encarceradas em um presídio do estado do Rio de Janeiro	Estudo qualitativo-descritivo, com abordagem exploratória sobre condições psicossociais e sofrimento mental em população vulnerável.	Evidenciam-se elevados níveis de sofrimento psíquico associados a fatores institucionais, isolamento social e fragilidade de suporte, reforçando a importância de políticas de cuidado em saúde mental e abordagens humanizadas.
<b>Thomas; Bigatti, 2020</b>	Perfectionism, impostor phenomenon, and mental health in medicine: a literature review	Revisão narrativa da literatura sobre perfeccionismo, síndrome do impostor e impactos na saúde mental de estudantes e profissionais da medicina.	O perfeccionismo desadaptativo e o fenômeno do impostor estão fortemente associados a ansiedade, depressão e Burnout, contribuindo para sofrimento emocional e prejuízo no bem-estar acadêmico e profissional.

Autores	Título	Métodos	Conclusão
Tian-ci Quek et AL., 2019	The global prevalence of anxiety among medical students: a meta-analysis	Meta-análise internacional de estudos observacionais sobre prevalência de ansiedade em estudantes de medicina.	A ansiedade apresenta alta prevalência global entre estudantes de medicina, relacionada a fatores acadêmicos, pressão por desempenho e ambiente competitivo, evidenciando a necessidade de estratégias institucionais de prevenção.
Viapiana; Gomes; Albuquerque, 2018	Adoecimento psíquico na sociedade contemporânea: notas conceituais da teoria da determinação social do processo saúde-doença	Estudo teórico-conceitual fundamentado na teoria da determinação social da saúde.	O adoecimento psíquico é compreendido como resultado de determinantes sociais, econômicos e culturais, sendo intensificado por contextos de competitividade, individualismo e precarização das relações sociais.

Sob essa perspectiva, no texto “*Hemmung, Symptom und Angst*” (Inibição, Sintoma e Ansiedade), o sociólogo Freud (1926) definia “a ansiedade como uma reação a uma situação de perigo”, ou seja, uma circunstância que pode acarretar algum tipo de dano ao indivíduo. Diante dessa definição, a recorrência da insegurança que paira nos processos de estudos impacta na evolução tênue entre a ansiedade saudável para patológica.

Além disso, há algumas universidades que se sensibilizam com a situação e tentam detectar adoecimento mental nos estudantes, bem como promover suporte psicológico profissional (Jacob et al., 2020).

Contudo, essa não é a realidade de todas as instituições de ensino superior, uma vez que, segundo um estudo feito com 34 revisões sistemáticas, relatou-se que ainda há defasagem de programas com cunho educativo e com abordagens práticas, a fim de atenuar os sofrimentos psíquicos em muitas universidades (Gaiotto et al., 2021).

Dessa forma, em um contexto de adoecimento mental, percebe-se que esse cenário é favorável para intensificação da disfunção da mente, uma vez que a competição é disseminada, ou seja, apoiada intrinsecamente de forma coletiva. Contudo, os dilemas mentais gerados são silenciados e particularizados à resolução individual, isto é, aumentam a culpa individual e isentam a falta de suporte coletivo de relação causal no paradoxo existente (Galvão, 2023).

Diante disso, tal fato é evidenciado a partir da “teoria do eu”, postulada pelo

sociólogo Freud (1926), em que evidencia-se a discussão do ser na experiência de satisfação, o que corrobora com a condição de desgaste mental como um cofator intrínseco à infelicidade e atrelado diretamente à precarização da condição do ser como gestor de sua qualidade de vida. Sob essa lógica, é notório que os condicionantes da rotina acadêmica influenciam na saúde psíquica, tornando-a vulnerável para alguns discentes de medicina.

A incongruência reside na realidade de que o ambiente estudantil é competitivo, favorecendo o individualismo de forma exacerbada. Isso é um dos causadores do paradoxo existente entre os estudantes de medicina e o comprometimento da saúde mental, pois, na mesma proporção em que se aumenta o egoísmo, diminui a empatia, o altruísmo e o olhar solícito para o próximo (Howick et al., 2023).

No entanto, há alternativas naturais para atenuar o paradoxo entre ser estudante da saúde e estar perdendo a própria saúde ao longo da formação acadêmica, como o *mindfulness*, um método de atenção plena, o qual auxilia no gerenciamento de estresse e de ansiedade com promoção de bem-estar (Silva, 2023). Tudo isso promove saúde emocional e previne adoecimento mental, visto que o *mindfulness* propõe o oposto dos fatores desgastantes em discussão.

Assim, observa-se que existem alternativas viáveis para reduzir o paradoxo da perda contínua da saúde mental entre estudantes

de medicina, sendo fundamental o engajamento individual e o apoio institucional para promover uma mentalidade mais saudável. Contudo, é importante ressaltar que nem todas as instituições carecem de subsídios voltados à promoção da saúde mental, uma vez que algumas já desenvolvem programas de acolhimento e prevenção.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante do exposto, é notório que o paradoxo entre o desgaste da saúde mental dos estudantes da área da saúde/ medicina é acentuado pela disfuncionalidade existente no contexto estudantil de várias demandas de excessos, somadas ao ínfimo apoio estrutural de algumas universidades médicas, o que gera empecilhos para promoção de suporte emocional eficaz para favorecer saúde mental.

E, por mais que existam alternativas para prevenção de adoecimento mental nos

discentes, um ambiente saudável à nível mental ainda não é uma realidade em todas faculdades de medicina.

Por conseguinte, como as estruturas emocionais são individualizadas e influenciadas pelas experiências familiares, compreende-se que a inteligência emocional, mecanismo efetivo para atenuar o paradoxo em questão, não é uma realidade comum a todos os universitários.

Portanto, nesse contexto, entende-se que alguns estudantes são mais susceptíveis que outros ao adoecimento mental, seja pela falta de inteligência emocional, desestrutura nas bases de aparato familiar, seja pelo nível socioeconômico desfavorável e fatores biológicos, ou pela omissão de suporte emocional por parte de algumas instituições para garantir manutenção da saúde mental dos acadêmicos, de modo a atenuar o paradoxo supracitado.

---

## BETWEEN CARING AND FALLING ILL: THE PARADOX OF MENTAL HEALTH IN MEDICAL EDUCATION

**ABSTRACT:** Mental health can be defined as a balance between emotional regulation and interpersonal relationships within the individual's context. Medical students often face conditions that challenge their mental well-being, due to heavy workloads that leave little time for social interaction, often leading to feelings of loneliness. This study aimed to understand the paradoxical relationship between medical students and the factors that contribute to their mental illness. A narrative literature review was conducted through searches in three databases—VHL, PubMed, and Nature. Articles published between 2018 and 2023 were included, while those published before this period were excluded. Given the highly competitive nature of the academic environment, medical students tend to experience constant self-pressure to maintain high productivity. Moreover, emotional intelligence is not a universal skill, which makes maintaining good mental health even more paradoxical. This highlights the contradiction between being a medical student and, at the same time, experiencing mental health deterioration—often due not only to a lack of personal coping resources but also to insufficient institutional support.

**KEYWORDS:** Mental health; Medicine; Students.

---

## REFERÊNCIAS

ALMEIDA, Luciana M.; COELHO, Ricardo; PERES, José Augusto. **Saúde mental: conceitos, práticas e políticas públicas**. São Paulo: Cortez, 1999.

AMARANTE, Paulo. **Teoria e crítica em saúde mental: textos selecionados**. 2. ed. São Paulo: Zagodoni, 2017.

ASSIS, Alan da Silva Menezes de. **Benefícios da meditação para a saúde mental de universitários: uma revisão sistemática**. 2023. Tese (Doutorado) – Universidade de São Paulo, São Paulo, 2023.

BENAVIDES-PEREIRA, Ana Maria T.; MORENO-JIMÉNEZ, Bernardo. **Burnout: o estresse laboral crônico**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2003.

CONCEIÇÃO, Ludmila de Souza et al. Saúde mental dos estudantes de medicina brasileiros: uma revisão sistemática da literatura. **Avaliação: Revista da Avaliação da Educação Superior (Campinas)**, v. 24, p. 785–802, 2019.

COSTA, Waldeciria; FERRARI, Wesley Natan. Transtorno de ansiedade em adolescentes vestibulandos: aproximações. **Revista Conversas em Psicologia**, v. 1, n. 1, 2020.

CURY, Augusto. **Nunca desista de seus sonhos**. Rio de Janeiro: Sextante, 2015.

DE MASI, Domenico. **O ócio criativo**. Rio de Janeiro: Record, 1995.

DE SOUSA, Angélica Silva; DE OLIVEIRA, Guilherme Saramago; ALVES, Laís Hilário. A pesquisa bibliográfica: princípios e fundamentos. **Cadernos da FUCAMP**, v. 20, n. 43, 2021.

FREUD, Sigmund. **Hemmung, Symptom und Angst**. 1. ed. Wien: Internationaler Psychoanalytischer Verlag, 1926.

GAIOTTO, Emiliania Maria Grando et al. Resposta às necessidades de saúde mental de estudantes universitários: uma revisão rápida. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v. 55, p. 114, 2021.

GALVÃO, Taís Freire. Mental suffering and the Brazilian National Health System. **Epidemiologia e Serviços de Saúde**, Brasília, 2023.

GIL, Antonio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2002.

GOLEMAN, Daniel. **Inteligência emocional: a teoria revolucionária que define o que é ser inteligente**. Rio de Janeiro: Objetiva, 2001.

GUERREIRO, Marta Isabel Ventura. **Perfeccionismo adaptativo e desadaptativo: diferentes estratégias de regulação emocional cognitiva numa amostra de estudantes universitários**. 2021. Dissertação (Mestrado) – Universidade do Algarve, Portugal, 2021.

HAN, Byung-Chul. **Sociedade do cansaço**. Petrópolis: Vozes, 2017.

HOWICK, Jeremy; THOMAS, Rachel; VARDY, Emma; WOODWARD, Sophie; MADHOK, Vipin. Why might medical student empathy change throughout medical school? A systematic review and thematic synthesis of qualitative studies. **BMC Medical Education**, v. 23, n. 1, p. 1–15, 2023.

JACOB, Rebecca et al. Taking care of our future doctors: a service evaluation of a medical student mental health service. **BMC Medical Education**, v. 20, n. 1, p. 172, 2020.

LAING, Ronald David. **O eu dividido: estudo existencial da sanidade e da loucura**. 5. ed. Petrópolis: Vozes, 1987.

LOUZADA, Juliana da Silva; PACHECO, Almir de Souza. Ansiedade e universitários: estudo de caso com estudantes da Universidade Federal do Amazonas. **Doxa – Revista Brasileira de Psicologia e Educação**, p. e022013, 2022.

MACHADO, Giordana Urbanin; AYRES, João César Zakur; OLIVEIRA, Laura de; ALVES, Luciana Silvestrini. **Saúde mental dos estudantes de medicina: uma revisão bibliográfica.** 2023. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Medicina) – Faculdade da Saúde e Ecologia Humana, Vespasiano, 2023.

OCHNIK, Dominika et al. Mental health prevalence and predictors among university students in nine countries during the COVID-19 pandemic: a cross-national study. **Scientific Reports**, v. 11, n. 1, p. 18644, 2021.

PINTO, Henrique Augusto. Medicina no “Discurso do Método” de Descartes. **Arquivos de Medicina**, v. 23, n. 1, 2009.

RESENDE, Kênia Izabel David Silva de et al. Os efeitos das intervenções baseadas em mindfulness na saúde mental de estudantes universitários: revisão sistemática. **Revista Brasileira de Terapias Cognitivas**, v. 17, n. 1, p. 2–15, 2021.

ROTENSTEIN, Lisa S. 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.

SANTOS, Márcia Vieira dos et al. Saúde mental de mulheres encarceradas em um presídio do estado do Rio de Janeiro. **Texto & Contexto – Enfermagem**, v. 26, 2017.

SILVA, Cláudia Cristina Gomes da; BOLOGNANI, Carolina V.; AMORIM, Felipe F. et al. Effectiveness of training programs based on mindfulness in reducing psychological distress and promoting well-being in medical students. **Systematic Reviews**, v. 12, art. 79, 2023.

THOMAS, Mary; BIGATTI, Silvia. Perfectionism, impostor phenomenon, and mental health in medicine: a literature review. **International Journal of Medical Education**, v. 11, p. 201, 2020.

TIAN-CI QUEK, Travis 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.

VIAPIANA, Vitória Nassar; GOMES, Rogério Miranda; ALBUQUERQUE, Guilherme Souza Cavalcanti de. Adoecimento psíquico na sociedade contemporânea: notas conceituais da teoria da determinação social do processo saúde-doença. **Saúde em Debate**, v. 42, p. 175–186, 2018.