

A saúde mental dos estudantes de medicina: uma revisão de literatura

The mental health of medical students: a literature review

La salud mental de los estudiantes de medicina: una revisión de la literatura

Clara de Lima Silva Ottero^{1*}, Aline Rodrigues Julião Iost¹, Sebastião Jorge da Cunha Gonçalves¹.

RESUMO

Objetivo: Analisar a saúde mental dos estudantes de medicina. **Revisão bibliográfica:** O curso médico é um dos mais difíceis e trabalhosos por exigir dedicação, esforço, sacrifício e resistência física e emocional dos acadêmicos. Os estressores iniciam, muitas vezes, no período que antecede o ingresso na universidade e durante o curso fatores como ausência de tempo para atividades sociais e prática de atividades físicas, perda da liberdade pessoal, diminuição da autoestima, sentimento de inutilidade, problemas em gerir o tempo de estudos e de lazer, expectativas sociais da prática médica, medo de cometer erros, morar longe da família, individualismo são fatores estressores que influenciam negativamente na saúde mental dos estudantes que passam a desenvolver distúrbios como depressão, ansiedade e esgotamento. **Considerações finais:** A saúde mental dos graduandos em medicina é um importante problema na formação médica, tendo como principais transtornos a depressão, ansiedade e síndrome de burnout. Dessa maneira, é necessário que o modelo de ensino médico em vigência seja repensado de modo que sejam criados serviços de apoio psicopedagógico aos alunos diminuindo seu sofrimento psíquico e reforçando estratégias defensivas adequadas à resolução dos problemas característicos da profissão.

Palavras-chave: Saúde mental, Depressão, Ansiedade, Estudantes de medicina.

ABSTRACT

Objective: To analyze the mental health of medical students. **Bibliographic review:** The medical course is one of the most difficult and laborious as it requires dedication, effort, sacrifice and physical and emotional resistance from academics. Stressors often start in the period before entering university and during the course, factors such as lack of time for social activities and physical exercise, loss of personal freedom, low self-esteem, feeling of worthlessness, difficulty managing time of studies and leisure, social expectations of the physician's role, fear of making mistakes, living away from the family, individualism are stressing factors that negatively influence the mental health of students who develop disorders such as depression, anxiety and exhaustion. **Final considerations:** The mental health of medical students is an important problem in medical education, with depression, anxiety and burnout syndrome as the main disorders. In this way, it is necessary that the current medical teaching model be rethought so that psychopedagogical support services are created for students, reducing their psychological suffering and reinforcing defensive strategies suitable for solving the characteristic problems of the profession.

Keywords: Mental health, Depression, Anxiety, Students medical.

RESUMEN

Objetivo: Analizar la salud mental de estudiantes de medicina. **Revisión bibliográfica:** La carrera de medicina es una de las más difíciles y laboriosas ya que requiere dedicación, esfuerzo, sacrificio y resistencia física y emocional por parte de los académicos. Los factores estresantes suelen comenzar en el período previo al ingreso a la universidad y durante el curso, factores como la falta de tiempo para actividades sociales y ejercicio físico, pérdida de libertad personal, baja autoestima, sentimiento de inutilidad, dificultad para administrar el tiempo de estudios y ocio, social, las expectativas sobre el papel del médico, el miedo a cometer errores, vivir lejos de la familia, el individualismo son factores estresantes que

¹ Universidade de Vassouras (UV), Vassouras - RJ. *E-mail: clarinhaottero@hotmail.com

influyen negativamente en la salud mental de los estudiantes que desarrollan trastornos como depresión, ansiedad y agotamiento. **Consideraciones finales:** La salud mental de los estudiantes de medicina es un problema importante en la educación médica, siendo la depresión, la ansiedad y el síndrome de burnout los principales trastornos. De esta forma, es necesario repensar el actual modelo de enseñanza médica para que se creen servicios de apoyo psicopedagógico a los estudiantes, reduciendo su sufrimiento psíquico y reforzando estrategias defensivas adecuadas a la solución de los problemas característicos de la profesión.

Palabras clave: Salud mental, Depresión, Ansiedad, Estudiantes de medicina.

INTRODUÇÃO

Acadêmicos universitários estão mais propensos ao desenvolvimento e manifestações de transtornos mentais que a população em geral. A presença desses transtornos nesse grupo interfere no seu bem-estar psicossocial, nas suas relações interpessoais, além de influenciar diretamente em seu desempenho acadêmico e profissional (COSTA DS, et al., 2020).

A universidade é de extrema importância para o desenvolvimento de vida, já que é capaz de promover a ampliação do rol de habilidades e competências profissionais e pessoais, além de melhorar a cognição de seus alunos. Este momento é marcado por características únicas sendo um período de transição e alterações em todos os aspectos da vida do estudante, o que pode se configurar como um estressor e impactar diretamente na saúde mental dos alunos (ARIÑO DO e BARDAGI MP, 2018).

O estudante de graduação no Brasil inicia sua formação no final da adolescência e início da vida adulta, etapa que se caracteriza por alterações psicológicas e sociais importantes, como a aquisição de uma nova identidade com maior autonomia sobre a sua vida e escolhas (COSTA DS, et al., 2020). Ademais, adentrar numa universidade muitas vezes implica em sair de casa e morar sozinho, precisando enfrentar a distância familiar e na responsabilidade dos cuidados com a casa, administração com os recursos financeiros, entre outras atribuições (COSTA DS, et al., 2020; CONCEIÇÃO LS, et al., 2019).

Tais questões são somadas às requisições intrínsecas ao curso de medicina. Este é reconhecido pelas condições estressantes como a extrema cobrança tanto externa pela universidade, mercado de trabalho e familiares quanto autocobrança pelo clima de competição com os colegas de curso, horário atividades curriculares e extracurriculares da faculdade que culmina em uma maior susceptibilidade de surgir variados transtornos psiquiátricos (MACHADO SLM, et al., 2019).

Além disso, pode-se citar fatores como a intensa carga de estudos em um pouco tempo para estudar, sobrecarga de informações, pouco tempo livre para lazer e outras atividades não relacionadas à medicina, restrições financeiras, excessivas horas de atividades extracurriculares e competição por alto desempenho, além do confronto com a morte e o sofrimento são apontados em alguns estudos como possíveis causas de adoecimento nessa população (MOUTINHO ILD, et al., 2019; ARDISSON GMC et al., 2021; MOURA RS, et al., 2021).

Os graduandos em medicina estão expostos a diversos estressores e quando analisa-se sua saúde mental percebe-se uma alta prevalência de desordens emocionais. E quando se analisa a saúde mental destes, nota-se que existe uma alta prevalência de desordens emocionais. Quase 50% desses acadêmicos apresenta altos níveis de depressão, ansiedade e estresse o que é bem maior que a prevalência para estudantes universitários em geral que fica em torno de 15 a 25%. Portanto, a prevalência de tais transtornos é maior entre os acadêmicos de medicina comparativamente a outros universitários, e merece ser considerada como um importante problema para a comunidade médica e acadêmica (MOUTINHO ILD, et al., 2019; ARDISSON GMC et al., 2021; ARIÑO DO e BARDAGI MP, 2018).

Diante desse quadro, é de suma importância analisar os fatores de risco, os principais transtornos de saúde mental em estudantes de medicina a fim de traçar estratégias pra mitigar os efeitos da graduação sobre o bem-estar físico e mental dos graduandos. O objetivo do estudo foi analisar a saúde mental dos estudantes de medicina.

REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

Fatores de risco para o desenvolvimento de transtornos mentais em graduandos em medicina

O curso médico é visto como um dos mais difíceis e trabalhosos por exigir dedicação, esforço, sacrifício e resistência física e emocional dos acadêmicos. Os estressores iniciam, muitas vezes, no período que antecede o ingresso na universidade, o vestibular, reconhecido como um momento de ansiedade, frustrações, incertezas, estresse e angústia capaz de ocasionar até mesmo depressão. As causas para esse desconforto são variadas, tais quais a pressão para o sucesso na prova, a interferência da família e a concorrência por uma vaga para ingresso. Ademais, pode-se citar que além das alterações físicas e psicológicas, existe uma grande expectativa familiar com cobranças acerca da decisão profissional, da entrada na graduação com a aprovação no vestibular e o começo do planejamento da carreira corroboram para a manifestação de sintomas de oriundos do estresse (AMORIM BB, et al., 2018).

Ademais, é cabível citar o momento de transição para a vida acadêmica ao ingressar no ambiente de universidade, o contraste entre a euforia da conquista da vaga no vestibular seguida de frustração ocasionada pela alteração de hábitos do cotidiano, podem acionar um mecanismo de defesa psicológico como dissociação ou isolamento afetivo (CONCEIÇÃO LS, et al., 2019; AMORIM BB, et al., 2018).

A construção social da medicina como uma atividade nobre capaz de salvar vidas, de uma escolha de doação, de uma carreira de sucesso e bem-sucedida ocasionam pressões e expectativas muitas vezes contraditórias e inalcançáveis, ocasionando frustrações. Existe uma toxicidade na cultura médica causada por um estresse crônico na prática da profissão ao exigir uma excelência nas atividades e uma adoção de conhecimentos que não podem falhar. Dessa forma, médicos e estudantes de medicina apresentam taxas mais altas de sofrimento psíquico, esgotamento, doença mental diagnosticada, ideação suicida e tentativa de suicídio em relação à população geral (CONCEIÇÃO LS, et al., 2019).

Conflitos de adaptação no início do curso, progressiva conscientização acerca das adversidades da carreira médica, pressão para assimilar grandes em um pouco espaço de tempo além da falta para atividades sociais contribuem para o desenvolvimento de transtornos emocionais nesse grupo. Durante o período de internato há uma intensificação das angústias devido a dúvidas na aplicação dos conhecimentos adquiridos, contato direto com o paciente, longos períodos de plantões, diminuição do tempo livre são alguns dos fatores que explicam a maior presença de sintomas de ansiedade e depressão nos últimos semestres da graduação. Além disso, vale ressaltar também a dificuldade na escolha da especialidade médica a ser seguida o que também causa angústias e incertezas (ARAGÃO J, et al., 2017).

O período de maior sofrimento está relacionado às etapas finais do curso. Isso acontece devido ao maior tempo de contato com fatores estressores e experiências vividas, já que nessa fase há contato mais próximo e cotidiano com pacientes graves. O fato de conviver de perto com as fragilidades da vida: acompanhar pacientes em longo prazo e vê-los chegando ao fim da vida aumenta a sensibilidade e as reflexões pessoais sobre a fragilidade do ser humano, o que pode ser gatilho para desenvolvimento de transtornos psiquiátricos (SARAIVA NCS e ALMEIDA VA, 2019).

Ademais, existe uma perpetuação e silenciamento do adoecimento dos sujeitos que estão inseridos em um contexto no qual os outros agentes vivem condições similares, e que, muitas vezes, não transparecem o sofrimento que é vivido. Isso ocasiona o desenvolvimento de estratégias individuais de enfrentamento, como o isolamento e a negação, a culpa ou racionalização sobre o acometimento, naturalizando a situação. Dessa forma, o estudante se torna prisioneiro em um ciclo vicioso de esgotamento que é tido como uma situação normal por ele e por aqueles que o cercam (DÂMASO JGB, et al., 2019).

O contexto de aprendizagem na quantidade de conteúdo, tempo e espaço em uma graduação com alta carga horária e sobrecarga de conhecimento gera um estresse muito grande para aqueles que fazem o curso. Além disso, pode-se citar a especificidade de lidar com dores, doenças e mortes e as relações competitivas entre os estudantes como fatores estressores (MACHADO SLM, et al., 2019; DÂMASO JGB, et al., 2019).

Outros fatores contribuintes para o desenvolvimento de distúrbios emocionais e desgastes físicos nesses acadêmicos são: ausência de tempo para atividades sociais e prática de exercícios físicos, diminuição ou perda da liberdade pessoal, diminuição da autoestima, sentimento de inutilidade, dificuldade na gestão do tempo de estudos e de lazer, expectativas do papel do médico, medo de cometer erros, morar longe da família, individualismo (DÂMASO JGB, et al., 2019; MACHADO SLM, et al., 2019).

Pode-se citar também o pouco contato com pessoas que não sejam do curso, seja pelo fato do curso ser integral e sobrar pouco tempo para interações extra faculdade ou pela pouca afinidade com assuntos que não sejam relacionados à área médica, juntamente com a distância da família e o diminuído tempo para momentos de lazer torna a rotina desses estudantes, além de desgastante, solitária (DÂMASO JGB, et al., 2019).

Nesse contexto, os distúrbios mentais muitas vezes são subdiagnosticados e subtratados. Um estudo realizado em uma escola médica da Califórnia relata que há vários fatores que contribuem para o subtratamento dos estudantes, dentre eles estão a não procura de uma assistência médica em decorrência à um estigma associado ao uso de serviços de saúde mental, o custo, o medo da documentação no registro acadêmico, além do medo de intervenções indesejadas. Uma pesquisa realizada na Universidade da Pensilvânia mostrou que dos 24% dos graduandos que se afirmaram ser portadores de sintomas depressivos somente 22% haviam procurado ajuda médica propriamente dita (MACHADO SLM, et al., 2019).

Ansiedade em estudantes de medicina

A ansiedade é um quadro fisiológico que surge nas mais diversas situações. Entretanto, torna-se patológica quando esta sintomatologia foge de controle, está presente em grande parte do tempo e traz prejuízos para a vida do sujeito seja na área acadêmica, de trabalho ou social (JÚNIO JAS, et al., 2019).

O estudante de medicina está inserido em um novo contexto de vida quando ingressa na vida acadêmica a qual pode modificar de maneira drástica a sua saúde mental. Além disso, enfrentam um curso desgastante e vivenciam experiências causadoras de estresse. Durante a graduação, expectativas e responsabilidades se elevam de maneira progressiva e geram tensões e angústias que afetam significativamente a saúde de modo a causar quadros patológicos de ansiedade (NOGUEIRA EG, et al., 2021).

Um estudo realizado no Brasil com 458 universitários de Medicina encontrou uma prevalência de sintomas de ansiedade de 30,8% (SACRAMENTO BO, et al., 2021). Outra pesquisa também feita com futuros médicos brasileiros demonstrou uma prevalência de 35,5% para ansiedade (TABALIPA FO, et al., 2015).

Em uma pesquisa realizada com estudantes de medicina do Ceará, foi identificado que um dos principais aspectos associados à ansiedade nesse grupo era a privação do sono. Outra contribuição para a ansiedade é a presença de relacionamento não satisfatório com familiares, amigos, colega de sala e professores (NOGUEIRA EG, et al., 2021).

Além disso, nota-se que tal transtorno, muitas vezes, passa despercebido ou recebe pouca atenção por parte dos pacientes, que culpabilizam o estresse do cotidiano como causa de seus sintomas. Entre os estudantes de medicina isso se torna claro por possuírem cargas horárias extensas e terem que se preocupar com a responsabilidade de toda uma sociedade que considera a iatrogenia algo inaceitável, o que aumenta a pressão sobre os jovens acadêmicos desde o início da graduação. Possíveis fatores de risco associados a ansiedade neste grupo foram sexo feminino, pais que não são médicos, e sentir-se pressionado pelos pais (PINTO NAJ, et al., 2018).

Depressão em acadêmicos de medicina

Os transtornos depressivos se caracterizam por um humor triste ou irritável em concomitância com alterações cognitivas e somáticas que afetam de forma significativa a capacidade de funcionamento e a qualidade de vida do indivíduo. Os sintomas de depressão incluem humor deprimido, redução de interesse

ou prazer em atividades, mudanças no peso ou no apetite, alterações no sono, alterações psicomotoras, fadiga, sentimento de culpa excessiva, redução da concentração e pensamentos recorrentes de morte (CORREA IFS, et al., 2021).

A prevalência de sintomas depressivos é maior em estudantes de Medicina, se comparados à população geral. Foi identificado também maior porcentagem desses sintomas em estudantes que já cogitaram abandonar o curso e que se julgam regulares quanto ao desempenho em atividades acadêmicas, considerando não possuírem as habilidades necessárias para se tornarem bons médicos. A ideia de não conseguir ser um bom profissional e a incerteza sobre a eficácia de seu preparo para o futuro na profissão são fatores que potencializam o surgimento ou intensificam sintomas psíquicos presentes (SARAIVA NCS e ALMEIDA VA, 2019).

Um estudo para avaliar os fatores pessoais e institucionais relacionados à prevalência de depressão e ansiedade de alunos de 22 escolas médicas brasileiras demonstrou uma prevalência de 41,3% de sintomas depressivos em estudantes de medicina no Brasil. Essa porcentagem é maior do que a prevalência global, de 28% (MAYER FB, et al., 2016).

Entre os fatores predisponentes para essa situação estão a elevada carga horária, o extenso conteúdo didático, a convivência com doenças e morte, dificuldade de comunicar más notícias para pacientes e familiares, competitividade, pressão por excelência, insegurança em relação a própria competência, pouco tempo de lazer, além de mudanças no estilo de vida com maus hábitos alimentares, sedentarismo e consumo de álcool. O tratamento da depressão em graduandos de medicina apresenta barreiras, tais quais o estigma associado à doença mental e aos tratamentos psiquiátricos; e a identificação e o tratamento precoce estão associados a redução do risco de suicídio (CORREA IFS, et al., 2021).

Síndrome de Burnout em estudantes de medicina

O graduando em medicina possui menor qualidade de vida e, por conseguinte, maior risco de desenvolver a síndrome de burnout do que a população geral e estudantes de outros cursos (FEIER G, et al., 2021). Os sintomas são prevalentes desde o início da graduação e estudos indicam que pelo menos 50% dos estudantes de medicina podem desenvolver a síndrome ao longo dos seis anos de faculdade (NASSAR LM e CARVALHO JP, 2021; FEIER G, et al., 2021; MOURA RS, et al., 2021).

O estresse ocupacional crônico vivenciado pelos alunos do curso médico resulta na síndrome de Burnout que consiste em três dimensões: exaustão emocional, desumanização e redução da realização pessoal. A fadiga crônica e generalizada ocasiona a criação de bloqueios e tentativas de distanciamento em conjunto a diminuição de sentimentos em relação aos outros e tratamentos das pessoas com indiferença. Além disso, há a perda da empatia, da humanidade, e da conexão com os pacientes e com os acontecimentos vividos nos campos de prática da universidade, com a finalidade de não levar isso para si (DÂMASO JGB, et al., 2019). As atividades exercidas perdem o sentido e o indivíduo tem a sensação de fracasso e insatisfação (CAZOLARI PG, et al., 2020).

Um estudo longitudinal realizado com os alunos do curso de medicina de uma universidade no Paraná demonstrou aumento do componente de desumanização e diminuição da realização profissional ao longo dos anos (CAZOLARI PG, et al., 2020).

As consequências do Burnout em estudante de medicina incluem tanto sofrimento profissional e pessoal, sendo um precursor de outras condições psiquiátricas. O burnout pode ter implicações na vida pessoal, como abuso de substâncias e suicídio, e nos âmbitos profissional e coletivo, o que pode resultar em risco aos próprios pacientes. As estatísticas sugerem que os estudantes em sua maioria mostram índices mais elevados de depressão/ansiedade, ideias suicidas, baixa autoestima e saúde mental deteriorada ao longo do curso, quando comparados aos pares da mesma idade, o que é agravado pela falta de estratégias de enfrentamento eficientes dessas condições dentro das instituições de ensino (CARNEIRO CF, et al., 2020; CAZOLARI PG, et al., 2020).

Entre as principais consequências na saúde física da síndrome, estão cansaço extremo, transtornos do sono, dores musculares, cefaleias, distúrbios gastrointestinais, transtornos alimentares e imunodeficiências.

A sintomatologia no âmbito cognitivo pode incluir dificuldade de concentração, redução da memória e lentificação do pensamento; entre os de caráter emocional estão a irritação, ansiedade, depressão, desânimo e agressividade. Já os comportamentais são inibição, negligência, diminuição ou perda de iniciativa, tendência a se isolar, redução ou ausência de interesse pelo trabalho e/ou lazer e falta de flexibilidade (CAZOLARI PG, et al., 2020).

Saúde mental dos graduandos em medicina na pandemia de COVID-19

A COVID-19 é uma doença infectocontagiosa que decorre da infecção pelo vírus SARS-CoV-2 (novo coronavírus) e causa uma grave síndrome respiratória, além de afetar outros órgãos. Devido a sua alta transmissibilidade foi decretada como uma pandemia pela Organização Mundial da Saúde (TEIXEIRA LAC, et al., 2021).

Nesse contexto, foi necessário instituir o distanciamento social como medida para mitigar a rápida disseminação do vírus, o que fez com fossem fechadas também as universidades médicas e fossem instituídas as aulas por via remota (FELIPPE TO, et al., 2021).

O ingresso na universidade é um momento de mudanças na vida dos estudantes, que, muitas vezes, estão apenas adaptados ao ritmo solicitado pelo ensino médio com pessoas anteriormente conhecidas em uma rotina também conhecida. Quando os acadêmicos entram no ensino superior é comum a apresentação de angústias e medos associados a seu desenvolvimento nessa nova realidade. Durante o ano de 2020, os estudantes sofreram, para muito além da dificuldade com a realidade universitária, a adaptação com um novo mundo de estudo em plataformas virtuais em decorrência da pandemia (BARROS GMM, et al., 2021).

O isolamento social e a implementação do ensino remoto resultaram em implicações negativas na saúde mental dos estudantes pelo desencadeamento ou piora de problemas como solidão, ansiedade, depressão, estresse pós-traumático, entre outros. O tempo longe das atividades presenciais acentua aumenta os impactos do distanciamento social na saúde mental e físicas desses graduandos (BARROS GMM, et al., 2021; GUNDIM VA, et al., 2021).

Com as aulas acontecendo de forma virtual, os alunos foram obrigados a se reinventarem e, assim, surgiram problemas de natureza nunca antes vista, como a indisponibilidade de computadores e Internet para ingressar nas aulas ou para estudo, a existência de um local adequado para tal, dentre outros, que acentuaram as desigualdades para o acesso a bens e serviços essenciais, como a educação. Esses fatores são potencializadores para o estresse, sendo capazes de agravar um quadro de transtorno mental já instalado (SALLES GEB, et al., 2021).

O estresse quanto às mudanças impostas pela pandemia aos métodos de ensino, sociabilidade e aplicação de provas no curso de medicina podem ser imensas. Um estudo japonês mostrou que as principais preocupações dos alunos sobre o novo coronavírus eram no impacto futuro quanto a formação médica, no relacionamento com professores e no temor sobre pesquisas e atividades extracurriculares em andamento. Em associação a esses fatores, o temor sobre novas ondas de infecção e variantes do coronavírus ocasionam estresse adicional aos graduandos (NISHIMURA Y, et al., 2021).

Os sintomas de transtornos depressivos mais prevalentes nos estudantes de medicina durante a pandemia de coronavírus foram o sentimento de solidão, anedonia, dificuldade em dormir e perda de esperança no futuro (DHAHRI AA, et al., 2020). Ademais, pode-se citar a insônia, fadiga, cefaléias e dores nas costas como principais sintomas somáticos de depressão presentes nesses graduandos (BOLATOV A, et al., 2020).

Existem diversos fatores que podem contribuir para as manifestações de ansiedade e depressão em pessoas que estão vivenciando o isolamento social por conta da pandemia, ainda que ambos podem ser impulsionados por reações subseqüentes ao estresse. É fato também que a falta de controle perante a essa situação nova, bem como o contexto cercado de impossibilidades e incertezas levam os indivíduos ao limite de sua sanidade mental (CAMPANHOLO EM, et al., 2021).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A saúde mental dos graduandos em medicina é um importante problema na formação médica e decorre da idealização da profissão médica e do confronto com a morte e, muitas vezes, a impossibilidade de cura mesmo com o melhor tratamento ofertado. Os principais transtornos são depressão, ansiedade e síndrome de burnout. Nesse contexto, é necessário que o modelo de ensino médico em vigência seja repensado de modo que sejam criados serviços de apoio psicopedagógico aos alunos diminuindo seu sofrimento psíquico e reforçando estratégias defensivas adequadas à resolução dos problemas característicos da profissão.

REFERÊNCIAS

1. AMORIM BB, et al. Saúde Mental do Estudante de Medicina: Psicopatologia, Estresse, Sono e Qualidade de Vida. *Revista Psicologia, Diversidade e Saúde*, 2018; 7(2), 245-254.
2. ARAGÃO J, et al. Saúde mental em estudantes de medicina. *R Est Inv Psicoy Educ*, 2017; Extr.(14):14-40.
3. ARINO DO, BARDAGI MP. Relação entre Fatores Acadêmicos e a Saúde Mental de Estudantes Universitários. *Psicologia em pesquisa*, 2018; 12(3): 44-52.
4. ARDISSON GMC, et al. Saúde mental e qualidade de vida dos estudantes de faculdades de medicina brasileiras: uma revisão integrativa. *REAS*, 2021; 13(6): e6953.
5. BARROS GMM, et al. Os impactos da Pandemia do COVID-19 na saúde mental dos estudantes. *Research, Society and Development*, 2021; 10(9): e47210918307.
6. BOLATOV A, et al. Online-Learning due to COVID-19 Improved Mental Health Among Medical Students. *Medical Science Educator*, 2020; 31(1): 183–192.
7. CARNEIRO CF, et al. A Síndrome de Burnout em estudantes de medicina e seus fatores correlacionados. *Revista UNILUS Ensino e Pesquisa*, 2020; 17(48):149-158.
8. CAMPANHOLO EM, et al. Avaliação da condição de saúde mental de estudantes de Medicina perante o cenário da pandemia da Covid-19. *Research, Society and Development*. 2021; 10(16): e596101623933.
9. CAZOLARI PG, et al. Burnout and Well-Being Levels of Medical Students: a Cross-Sectional Study. *Rev Bras de Educ Med*. 2020; 44(4): e125.
10. CONCEICÃO LS, et al. Saúde mental dos estudantes de medicina brasileiros: uma revisão sistemática da literatura. *Avaliação: Revista da Avaliação da Educação Superior*, 2019; 24(3): 785-802.
11. CORREA IFS, et al. Prevalência de sintomas de depressão em estudantes de medicina em uma instituição de ensino superior. *Brazilian Journal of Health Review*. 2021; 4(5): 21484-21493.
12. COSTA DS, et al. Sintomas de Depressão, Ansiedade e Estresse em Estudantes de Medicina e Estratégias Institucionais de Enfrentamento. *Revista Brasileira de Educação Médica*, 2020; 44(1): e040.
13. DÂMASO JGB, et al. É muita pressão! Percepções sobre o desgaste mental entre estudantes de medicina. *Revista Brasileira de Orientação Profissional*, 2019; 20(2): 29-41.
14. DHAHRI AA, et al. The psychological impact of COVID-19 on medical education of final year students in Pakistan: A cross-sectional study. *Annals of Medicine and Surgery*, 2020; 60: 445–450.
15. FEIER G, et al. Síndrome de Burnout em estudantes de medicina. *Cadernos ESP Ceará*, 2021; 15: 77- 86.
16. FELIPPE TO, et al. O estresse do estudante de Medicina durante a pandemia de COVID-19. *Research, Society and Development*, 2021; 10(9): e58310918372.
17. GUNDIM VA, et al. Saúde mental de estudantes universitários durante a pandemia de COVID-19. *Rev baiana enferm*, 2021; 35: e37293.
18. JÚNIO JAS, et al. Prevalência de ansiedade em estudantes de medicina de Alagoas. *Interfaces Científicas*, 2019; 8(1): 103-110
19. MACHADO SLM, et al. Ansiedade e Depressão em Estudantes de Medicina. *Revista Saúde Multidisciplinar*, 2019; 2(6): 1-5.
20. MAYER FB, et al. Factors associated to depression and anxiety in medical students: a multicenter study. *BMC Medical Education*. 2016;16: 282.
21. MOURA RS, et al. Síndrome de Burnout em acadêmicos de medicina: uma revisão de literatura. *REAS*, 2021; 13(11): e9205.
22. MOUTINHO ILD, et al. Mental health and quality of life of Brazilian medical students: Incidence, prevalence, and associated factors within two years of follow-up. *Psychiatry Research*, 2019; 306-312.
23. NASSAR LM, CARVALHO JP. Síndrome de Burnout em estudantes de graduação de medicina no Brasil: uma revisão do panorama brasileiro. *Espac. Saúde*, 2021; 22(2): 1-12.
24. NISHIMURA Y, et al. Impact of the COVID-19 Pandemic on the Psychological Distress of Medical Students in Japan: Cross-sectional Survey Study. *Journal of Medical Internet Research*, 2021; 23(2): e25232.
25. NOGUEIRA EG, et al. Avaliação dos níveis de ansiedade e seus fatores associados em estudantes internos de Medicina. *Revista Brasileira de Educação Médica*, 2021; 45(01): e017.
26. PINTO NAJ, et al. Prevalência de transtornos de ansiedade generalizada em estudantes de medicina. *Revista Interdisciplinar Ciências Médicas*, 2018; 2(2): 36-43.
27. SACRAMENTO BO, et al. Sintomas de ansiedade e depressão entre estudantes de medicina: estudo de prevalência e fatores associados. *Rev Bras de Educ Med*, 2021; 45(1): e021.
28. SALLES GEB, et al. Mudanças comportamentais e resiliência dos estudantes de Medicina em meio à Pandemia da Covid-19. *Brazilian Journal of Health Review*, 2021; 4(2): 8451-8463.
29. SARAIVA NCS, ALMEIDA VA. Relação entre desempenho acadêmico e saúde mental em estudantes de medicina: uma revisão de literatura. *Revista Científica Fagoc Saúde*, 2019; 4(2): 51- 57.
30. TABALIPA FO, et al. Prevalence of anxiety and depression among Medical students. *Rev Bras Educ Med*. 2015; 39(3): 388-94.
31. TEIXEIRA LAC, et al. Saúde mental dos estudantes de Medicina do Brasil durante a pandemia da coronavirus disease 2019. *J Bras Psiquiatr*. 2021; 70(1): 21-9.