



## **Saúde Mental em Estudantes de Medicina: Fatores de Risco e Prevenção**

Arthur Michael Sato Rabaiolli<sup>1</sup>, Letícia Vitória Rulnix Picanço<sup>1</sup> e Francisco Carlos da Silva<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Acadêmicos do Curso de Medicina da Faculdade de Medicina de Ji-Paraná, RO, Brasil. \*E-mail: arthurmsr@gmail.com.

<sup>2</sup>Professor Orientador do Curso de Medicina do Centro Universitário São Lucas Ji-Paraná – JPR, Ji-Paraná, RO, Brasil. E-mail: francisco.carlos@solucasjiparana.edu.br.

**Introdução:** A saúde mental dos estudantes de medicina é um tema relevante, pois a pressão acadêmica pode comprometer o bem-estar desses alunos. A formação médica afeta tanto a saúde física quanto emocional, em razão da sobrecarga de trabalho, privação de sono e estresse constante. Além disso, a qualidade do sono e o suporte social são essenciais para manter o equilíbrio psicológico, com variações de influência observadas entre gêneros e diferentes currículos educacionais. Fatores como isolamento social, falta de tempo para lazer e incertezas sobre o futuro profissional podem agravar a situação. **Objetivo:** Este estudo revisa os fatores de risco associados aos transtornos mentais em estudantes de medicina e explora estratégias de prevenção para promover o bem-estar desses futuros profissionais. **Metodologia:** Foi realizada uma revisão integrativa da literatura nas bases BMC, Medline e Google Acadêmico, utilizando os descritores: saúde mental, estudantes de medicina e estresse acadêmico. Foram incluídos artigos relevantes publicados entre 2019 e 2023, que abordam questões relacionadas à saúde mental desses estudantes em diversos contextos. **Resultados:** Os estudos revisados apontaram que o estresse, a carga acadêmica excessiva, a privação de sono e a falta de apoio emocional são fatores cruciais que afetam a saúde mental dos estudantes. Problemas como fadiga emocional, desgaste físico e conflitos interpessoais são comuns ao longo do curso. Em alguns cenários, o tipo de currículo e o gênero influenciam a frequência dos problemas emocionais. A sobrecarga acadêmica constante pode desencadear sintomas depressivos e ansiosos, especialmente em alunos sem suporte adequado. Além disso, a saúde mental dos estudantes tende a se deteriorar nas fases finais da formação médica, período em que os níveis de estresse são mais elevados. **Considerações Finais:** Promover a saúde mental é essencial para garantir uma trajetória acadêmica sustentável. É necessário adotar programas de apoio psicológico e intervenções educacionais voltadas para a redução do estresse e a melhoria da qualidade de vida. Oferecer espaços seguros para o diálogo sobre questões emocionais e criar um ambiente acadêmico acolhedor são fundamentais para preparar os estudantes para lidar com os desafios da prática médica de forma saudável.

**Palavras-Chave:** Formação médica. Qualidade de vida. Bem-estar emocional.