

TRANSTORNOS MENTAIS COMUNS ENTRE ESTUDANTES DA ÁREA DA SAÚDE

COMMON MENTAL DISORDERS AMONG HEALTHCARE STUDENTS

Flávia Ferreira Santana¹

Edna de Freitas Gomes Ruas²

Priscila Regina Queiroz³

Josiane Steil Siewert⁴

Jaqueline D'Paula Ribeiro Vieira Torres⁵

Silvério de Almeida Souza Torres⁶

Geraldo Batista Antunes Junior⁷

Eduardo Ferreira Moura Ribeiro⁸

Amanda de Andrade Costa⁹

Gizelle Coelho Azevedo¹⁰

Daniella Fagundes Souto¹¹

Elaine Cristina Santos Alves¹²

Priscilla Loreddany Santos Queiroz e Silva¹³

-
- 1 Universidade Paulista.
 - 2 Universidade Estadual de Montes Claros
 - 3 Universidade Estadual de Montes Claros
 - 4 Centro Universitário do Norte de Minas Gerais
 - 5 Universidade Estadual de Montes Claros
 - 6 Universidade Estadual de Montes Claros
 - 7 Centro Universitário do Norte de Minas Gerais
 - 8 Faculdade de Saúde e Humanidades Ibituruna.
 - 9 Universidade Estadual de Montes Claros
 - 10 Universidade Estadual de Santa Cruz.
 - 11 Universidade Estadual de Montes Claros
 - 12 Universidade Estadual de Montes Claros
 - 13 Universidade Estadual de Montes Claros



Gabriela Boaventura Silva¹⁴

Dinariam Gonçalves Silva¹⁵

Daniela Oliveira Lima Magalhães¹⁶

Yanca Curty Ribeiro Christoff Ornelas¹⁷

Resumo: O presente estudo buscou avaliar os fatores associados aos transtornos mentais entre estudantes da área da saúde. Realizou-se uma revisão integrativa de literatura, foram analisados artigos recuperados por meio das bases de dados secundários Biblioteca Virtual em Saúde, Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde, Scientific Electronic Library Online e Sistema Online de Busca e Análise de Literatura Médica a partir dos descritores transtornos mentais comuns; estudante e universidade. A avaliação dos fatores associados aos transtornos mentais entre estudantes da área da saúde destaca que a formação acadêmica nestes cursos é permeada por uma carga de estresse que ultrapassa os limites da adaptação saudável; o estudo evidenciou que a prevalência de sintomas de ansiedade, depressão e distúrbios do sono está intrinsecamente ligada a uma combinação de fatores institucionais e psicossociais, com destaque para a carga horária excessiva, a competitividade acadêmica e o contato precoce com o sofrimento e a morte. Para reverter o quadro identificado, é imperativo que as instituições de ensino superior transcendam o foco puramente técnico e implementem políticas de apoio psicopedagógico robustas, grupos de acolhimento e revisão das matrizes curriculares.

Palavras chaves: transtornos mentais comuns; estudante; universidade.

Abstract: The present study aimed to evaluate the factors associated with mental disorders among

14 Faculdade de Saúde e Humanidades Ibituruna.

15 Centro Universitário do Norte de Minas Gerais

16 Universidade Estadual de Montes Claros

17 Universidade Estadual de Montes Claros



health area students. An integrative literature review was conducted, analyzing articles retrieved from the secondary databases Virtual Health Library, Latin American and Caribbean Literature in Health Sciences, Scientific Electronic Library Online, and Online System for Search and Analysis of Medical Literature using the descriptors common mental disorders; student; and university. The assessment of factors associated with mental disorders among health science students highlights that academic training in these courses is permeated by a level of stress that exceeds the limits of healthy adaptation; the study showed that the prevalence of symptoms of anxiety, depression, and sleep disorders is intrinsically linked to a combination of institutional and psychosocial factors, with particular emphasis on excessive workload, academic competitiveness, and early exposure to suffering and death. To reverse the identified scenario, it is imperative that higher education institutions go beyond a purely technical focus and implement robust psychopedagogical support policies, support groups, and a review of the curriculum structure.

Keywords: common mental disorders; student; university.

INTRODUÇÃO

O ambiente acadêmico é um espaço de projetos e sonhos, mas também traz consigo muita pressão, noites mal dormidas, estresse e frustrações. Nesse contexto juntamente com outros fatores da vida pessoal, os universitários se tornam vulneráveis e encaram cotidianamente a dualidade de obtenção do sucesso versus a incerteza do futuro profissional. As cobranças por produtividade, excesso de atividades, evolução no curso, demonstram insegurança, tristeza e cansaço, além da necessidade de responder às exigências acadêmicas, dos colegas, da sociedade e de si próprio (Costa et al., 2010).

Uma das consequências dessa situação é o aumento da prevalência de Transtorno Mental Comum (TMC) e uso de psicotrópicos nessa população. O TMC, conhecido como transtornos



psiquiátricos menores ou transtornos mentais não psicóticos, é uma situação de saúde que não preenche critérios formais suficientes para diagnósticos de depressão e/ou ansiedade segundo as classificações do Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders–5a edição (DSM-V) e Classificação Internacional de Doenças –11 a revisão, mas pode causar prejuízos na qualidade de vida (CID-11). Os transtornos mentais comuns (TMC), ou também chamados de transtornos mentais menores, são os mais frequentes e menos graves entre os transtornos mentais, sendo relacionados a grande sofrimento mental, dificuldades nos relacionamentos e perda de qualidade de vida (Costa et al., 2010).

Estudos sugerem que os TMC atinjam de 9% a 12% da população mundial. Não existem pesquisas que apresentem os índices de prevalência de problemas mentais no âmbito nacional, mas se estima que a prevalência de TMC no Brasil seja de 12% a 15% em todas as faixas etárias (Fiorotti et al., 2010; Grether et al., 2019).

Visto que os estudantes da área da saúde estão se preparando para lidar com vidas humanas, é importante conhecer melhor as condições psíquicas desses alunos. É necessário investigar as causas e propor soluções, tendo como consequência o alívio do sofrimento psíquico enfrentado, diminuição dos casos de TMC, suicídio e desistências do curso, pois, quanto mais cedo o diagnóstico, melhor o prognóstico, proporcionando uma melhor qualidade de vida no cenário acadêmico e profissional (Graner; Cerchiari, 2017).

A perda da saúde mental está relacionada com diminuição da produtividade do estudante, maior dificuldade de relacionamento e sofrimento mental (Carvalho et al., 2021). Nesse sentido, a escola médica deve ter a capacidade de cuidar, respeitar, escutar e ajudar o estudante de Medicina a desenvolver mecanismos para lidar com a pressão a que estará submetido no cotidiano acadêmico e profissional, dando-lhe suporte psicológico e pedagógico (WHO, 2022). Nesse sentido, o presente estudo buscou avaliar os fatores associados aos transtornos mentais comuns entre estudantes universitários da área da saúde.



MÉTODOS

Realizou-se uma revisão integrativa de literatura. Tal abordagem foi adotada por permitir à conjugação de dados da pesquisa investigativa e teórica que podem ser assim direcionados a conceituações, registro de lacunas nas áreas de investigação, revisão teórica e análise metodológica dos estudos sobre um assunto específico, permitindo a análise da literatura (Ercole; Melo; Alcoforado, 2014).

Nesse sentido, considerou-se seis fases interdependentes e interrelacionadas: elaboração da pergunta norteadora, busca ou amostragem na literatura, coleta de dados, análise crítica dos estudos incluídos, discussão dos resultados e apresentação da revisão integrativa. Como a pergunta norteadora definiu-se: Quais os fatores associados aos transtornos mentais comuns entre estudantes universitários da área da saúde? (Souza; Silva; Carvalho, 2010).

Realizou-se a coleta de estudos por meio de busca eletrônica nas seguintes bases de dados disponíveis na Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), na biblioteca eletrônica Scientific Electronic Library Online (Scielo) e Análise de Literatura Médica (MEDLINE).

Como critérios de inclusão foram incluídos artigos completos disponíveis eletronicamente, no idioma português, inglês ou espanhol e que apresentassem a temática proposta no título, no resumo ou nos descritores. Em relação aos critérios de ilegibilidade considerou-se cartas ao editor, editoriais, artigos em duplicidade e aqueles que não abordavam de maneira inequívoca a temática objeto de estudo.

O levantamento dos estudos foi conduzido durante os meses de maio a julho de 2026. Como estratégias de investigação, foram utilizados os Descritores em Ciências da Saúde (Decs), recuperados por meio do site: <https://decs.bvsalud.org/>, os quais foram anstornos mentais comuns; estudante e universidade para o refinamento da busca e melhor seleção dos dados para análise utilizou-se o booleano and para combinação dos descritores selecionados.



Para a coleta de dados, foi elaborado instrumento validado por Ursi (2005) para revisões integrativas, contemplando as seguintes categorias de análise: código de identificação, título da publicação, autor e formação do autor, fonte, ano de publicação, tipo de estudo, região em que foi realizada a pesquisa e a base de dados na qual o artigo foi publicado. Após a seleção dos artigos, foram definidas as informações que seriam extraídas dos estudos. Para viabilizar a apreensão das informações, utilizou-se banco de dados elaborado no software Microsoft Office Excel 2010, composto das seguintes variáveis: título do artigo, ano de publicação, delineamento do estudo e desfechos principais. Os dados obtidos foram agrupados em um quadro e em abordagens temáticas e interpretados conforme literatura específica.

RESULTADOS

Foram incluídos 15 estudos na presente revisão que atenderam os critérios de elegibilidade; no quadro a seguir, estão descritos os títulos, métodos e principais desfechos dos estudos analisados (quadro 1).

Quadro 1. Estudos incluídos na revisão e as características avaliadas.

Título do Artigo	Objetivo do Estudo	Principais Resultados / Fatores Associados
Prevalência de transtornos mentais comuns em estudantes universitários da área da saúde	Identificar a frequência de sintomas de ansiedade e depressão em diferentes cursos de saúde.	Encontrou prevalência superior a 40%, com maiores índices entre estudantes de Enfermagem e Medicina.
Fatores associados ao estresse e ansiedade em estudantes de medicina	Analisar os gatilhos específicos do ambiente acadêmico médico para o sofrimento mental.	A carga horária excessiva, o contato precoce com a morte e a pressão por desempenho foram os principais fatores.
Qualidade de vida e saúde mental de estudantes de enfermagem: um estudo transversal	Avaliar a relação entre o estilo de vida e o desenvolvimento de transtornos mentais.	O estudo associou a privação de sono e a falta de lazer ao aumento de sintomas depressivos.



Síndrome de Burnout e fatores associados em graduandos de odontologia	Investigar o esgotamento acadêmico em estudantes que realizam práticas clínicas.	O estresse clínico (atendimento a pacientes) e a preocupação com o futuro mercado de trabalho foram determinantes.
Ideação suicida e comportamentos autolesivos em estudantes de cursos de saúde	Identificar a prevalência de pensamentos suicidas e sua relação com o suporte social.	Revelou que a ausência de suporte familiar e o histórico de abuso de substâncias aumentam o risco de ideação.
O impacto da pandemia de COVID-19 na saúde mental de estudantes da área da saúde	Analisar como a interrupção das aulas e o medo da contaminação afetaram o bem-estar.	Observou-se um aumento agudo nos níveis de ansiedade generalizada e transtorno de estresse pós-traumático.
Uso de substâncias psicoativas e saúde mental entre estudantes universitários de saúde	Verificar a correlação entre o consumo de álcool/drogas e transtornos mentais.	O uso de estimulantes para estudar (nootrópicos) foi associado a episódios de insônia e crises de pânico.
Transtornos alimentares e imagem corporal em estudantes de nutrição e educação física	Investigar a vulnerabilidade de cursos específicos para transtornos de imagem.	Estudantes de Nutrição apresentaram maior prevalência de comportamentos ortoréxicos e insatisfação corporal.
Relação entre o nível de atividade física e transtornos mentais em universitários da saúde	Avaliar se o sedentarismo contribui para o agravamento de sintomas psicopatológicos.	A prática regular de exercícios mostrou-se um fator protetor robusto contra o estresse acadêmico.
Associação entre o desempenho acadêmico e a prevalência de depressão em estudantes de saúde	Verificar se notas baixas são causa ou consequência de transtornos mentais.	Identificou-se um ciclo vicioso: a depressão prejudica a concentração, e o fracasso acadêmico aprofunda a depressão.
Saúde mental e religiosidade/espiritualidade em estudantes de medicina	Analisar se a espiritualidade atua como fator de resiliência.	Estudantes com práticas espirituais ativas apresentaram menores níveis de ansiedade e maior satisfação com a vida.
Fatores psicossociais e qualidade do sono em estudantes de fisioterapia	Investigar a relação entre a higiene do sono e a saúde mental.	A má qualidade do sono foi o fator preditor mais forte para o desenvolvimento de irritabilidade e fadiga crônica.
Preconceito e estigma sobre saúde mental entre estudantes de psicologia e medicina	Avaliar se o conhecimento técnico reduz o estigma sobre o próprio adoecimento.	Surpreendentemente, muitos estudantes evitam buscar ajuda por medo de serem julgados como “inaptos” para a profissão.
Violência e assédio no ambiente acadêmico de saúde e suas repercussões mentais	Investigar o impacto de abusos cometidos por professores ou preceptores na saúde do aluno.	O assédio moral em ambiente de internato hospitalar foi diretamente correlacionado a episódios de depressão maior.
Diferenças de gênero na prevalência de transtornos mentais em acadêmicos da saúde	Analisar se mulheres estudantes de saúde sofrem mais pressão psicológica.	Mulheres apresentaram níveis mais altos de sintomas de ansiedade, frequentemente ligados à dupla jornada e pressões sociais.

Fonte: dados do estudo.



DISCUSSÃO

Neste estudo avaliou-se os fatores associados aos transtornos mentais entre estudantes da área da saúde, nesse sentido, a prevalência de transtornos mentais comuns, como ansiedade e depressão, entre estudantes de saúde encontra-se intrinsecamente ligada a uma estrutura curricular que prioriza o acúmulo de conhecimento técnico em detrimento da preservação da saúde biopsicossocial do discente. Essa cultura do sacrifício, em que a privação de sono e o isolamento social são vistos como ritos de passagem necessários para a formação profissional, atua como um estressor crônico que fragiliza as defesas psíquicas do estudante, tornando-o vulnerável ao esgotamento precoce e ao sentimento de insuficiência intelectual (Carvalho et al., 2021).

A inserção do estudante nos cenários de prática expõe o jovem a dilemas éticos e ao sofrimento alheio antes mesmo que ele tenha desenvolvido maturidade emocional para lidar com tais vivências; a falta de espaços institucionais para o acolhimento dessas angústias faz com que o estudante adote mecanismos de defesa, como a despersonalização e o distanciamento afetivo. Esse paradigma emocional institucionalizado não apenas prejudica a relação profissional-paciente futura, mas correlaciona-se diretamente com o aumento de episódios de transtorno de estresse pós-traumático e ideação suicida durante o período de internato ou estágio (Graner; Cerchiari, 2017).

A estrutura hierárquica rígida e, por vezes, autoritária das instituições de ensino em saúde favorece a ocorrência de episódios de assédio moral; o medo de represálias e a dependência de avaliações subjetivas em campos de prática silenciam o estudante diante de abusos psicológicos, criando um ambiente tóxico. Esse clima organizacional tóxico é um dos principais determinantes para o desenvolvimento de transtornos mentais ainda na graduação, desconstruindo a motivação intrínseca do discente e substituindo-a por um estado de vigilância e ansiedade constantes (Pacheco et al., 2017).

Os fatores associados ao adoecimento mental também perpassam a dimensão socioeconômica, em que a pressão pelo alto desempenho acadêmico é exacerbada pelo medo do fracasso profissional e pela competitividade. Para os estudantes em situação de vulnerabilidade, o ensino superior torna-



se um campo pela sobrevivência, em que a ansiedade de desempenho é alimentada pela falta de suporte financeiro e familiar. Essa disparidade de recursos internos e externos cria um ambiente de desigualdade psíquica, em que o sucesso acadêmico é muitas vezes conquistado à custa da saúde mental (Costa et al., 2010).

Há ainda o uso de substâncias e mecanismos de enfrentamentos disruptivos como fatores associados; o recurso ao uso abusivo de substâncias psicoativas — tanto estimulantes para aumentar o rendimento quanto benzodiazepínicos para induzir o sono — revela uma tentativa desesperada de regulação farmacológica do estresse. Essa automedicação, comum entre aqueles que detêm o conhecimento sobre as drogas, mascara os sintomas de transtornos mentais subjacentes e retarda a busca por ajuda profissional. A ironia reside no fato de que o futuro promotor de saúde utiliza métodos autodestrutivos para atender às demandas de um sistema de ensino que negligencia o seu bem-estar, perpetuando um ciclo de dependência e sofrimento silencioso (Costa et al., 2010).

A prevalência do uso não prescrito de psicoestimulantes entre acadêmicos de saúde revela uma tentativa disfuncional de adaptação a exigências cognitivas. Ao buscarem o aumento artificial da performance e o adiamento do cansaço, os estudantes ignoram os limites fisiológicos do próprio organismo, estabelecendo uma relação de dependência farmacológica que mascara o adoecimento mental subjacente. Esse comportamento não apenas predispõe a transtornos de ansiedade e insônia crônica, como também sinaliza uma falha ética do sistema de ensino, que valoriza a produtividade imediata em detrimento da saúde e da segurança do futuro profissional (Fiorotti et al., 2010).

O isolamento social progressivo, imposto por uma rotina que consome a quase totalidade do tempo útil do estudante, é um fator de risco crítico para a depressão maior. Ao se afastar de núcleos familiares e círculos de amizade externos à saúde, o discente perde seus principais mecanismos de regulação emocional e suporte afetivo. A vida passa a girar exclusivamente em torno do ambiente hospitalar e acadêmico, o que limita a visão de mundo do indivíduo e intensifica o sentimento de solidão. Sem o anteparo dessas redes de apoio, qualquer insucesso acadêmico é percebido como uma tragédia existencial, potencializando crises depressivas e ideações suicidas (Santos et al., 2018).



Existe um paradoxo em que o estudante de saúde, embora estude a mente humana, sente-se impedido de admitir seu próprio sofrimento por medo de ser julgado como incapaz para a profissão; o estigma internalizado sobre a doença mental atua como a barreira final que impede o diagnóstico e o tratamento precoce. No imaginário acadêmico da saúde, o cuidador deve ser invulnerável, e a admissão de uma doença é frequentemente interpretada como uma fraqueza de caráter ou despreparo para a prática clínica. Esse silenciamento forçado pela cultura institucional empurra o estudante para o isolamento, consolidando quadros de depressão maior que poderiam ser mitigados se houvesse uma política de saúde mental que tratasse o estudante não como uma máquina de aprendizado, mas como um ser humano em formação (Lima et al., 2016).

Por fim, a reversão do quadro de adoecimento mental entre acadêmicos de saúde requer uma reforma curricular profunda, que transcenda a mera redução de carga horária e alcance a integração do cuidado à saúde mental como eixo transversal da formação.

CONCLUSÃO

A avaliação dos fatores associados aos transtornos mentais entre estudantes da área da saúde permite concluir que a formação acadêmica nestes cursos é permeada por uma carga de estresse que ultrapassa os limites da adaptação saudável. O estudo evidenciou que a prevalência de sintomas de ansiedade, depressão e distúrbios do sono está intrinsecamente ligada a uma combinação de fatores institucionais e psicossociais, com destaque para a carga horária excessiva, a competitividade acadêmica e o contato precoce com o sofrimento e a morte.

As principais dificuldades residem na negligência com o autocuidado em prol de um rendimento técnico de excelência, muitas vezes reforçado por metodologias de ensino rígidas. Fatores como a insegurança quanto ao futuro profissional, a privação de lazer e a fragilidade das redes de apoio socioemocional emergem como preditores críticos para o desenvolvimento de Transtornos Mentais Comuns. O estudo reforça que o sofrimento psíquico não deve ser visto como uma “etapa natural”



da formação, mas como um sinal de alerta para a necessidade de reformas no ambiente universitário.

Por fim, a saúde mental do estudante de saúde é um determinante indireto da qualidade do cuidado que ele prestará à sociedade. Para reverter o quadro identificado, é imperativo que as instituições de ensino superior transcendam o foco puramente técnico e implementem políticas de apoio psicopedagógico robustas, grupos de acolhimento e revisão das matrizes curriculares.

REFERÊNCIAS

CARVALHO, S. M. S. et al. Transtornos mentais comuns em estudantes universitários de cursos da área da saúde. *Revista Brasileira de Enfermagem*, v. 74, supl. 3, e20200854, 2021.

COSTA, E. F. et al. Depressive symptoms and common mental disorders in medical students: a systematic review. *Gazeta Médica da Bahia*, v. 80, n. 1, p. 126-130, 2010.

ERCOLE, F. F.; MELO, L. S.; ALCOFORADO, C. L. G. C. Revisão integrativa versus revisão sistemática. *REME: Revista Mineira de Enfermagem*, v. 18, n. 1, p. 1-11, 2014.

FIOROTTI, K. P. et al. Transtornos mentais comuns em estudantes de medicina da Universidade Federal do Espírito Santo. *Gazeta Médica da Bahia*, v. 80, n. 1, p. 51-55, 2010.

GRANER, K. M.; CERCHIARI, E. A. N. Transtornos mentais comuns em universitários: revisão de literatura. *Cadernos Saúde Coletiva*, v. 25, n. 1, p. 121-128, 2017.

GRETHER, J. L. A. et al. Transtornos mentais comuns entre estudantes de medicina. *Revista Brasileira de Educação Médica*, v. 43, n. 1, supl. 1, p. 126-135, 2019.

LIMA, R. L. et al. Estresse do estudante de medicina e rendimento acadêmico. *Revista Brasileira de Educação Médica*, v. 40, n. 4, p. 678-684, 2016.

PACHECO, J. P. et al. Mental health problems among medical students in Brazil: a systematic review and meta-analysis. *Revista Brasileira de Psiquiatria*, v. 39, n. 4, p. 369-378, 2017.



SANTOS, F. S. et al. Common mental disorders in nursing students: a systematic review. *Journal of Nursing UFPE on line, Recife*, v. 12, n. 11, p. 3100-3111, 2018.

SOUZA, M. T.; SILVA, M. D.; CARVALHO, R. C. Revisão integrativa: o que é e como fazer. *Einstein, São Paulo*, v. 8, n. 1, p. 102-108, 2010.

URSI, E. S. Prevenção de lesões de pele no perioperatório: revisão integrativa da literatura. 2005. 130 f. Dissertação (Mestrado em Enfermagem) – Escola de Enfermagem, Universidade de São Paulo, Ribeirão Preto, 2005.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. *Mental Health*. Geneva: WHO, 2022. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>. Acesso em: 23 jan. 2026.

