



**PREVALÊNCIA, FATORES ASSOCIADOS E ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO DO ESTRESSE, ANSIEDADE E DEPRESSÃO EM UNIVERSITÁRIOS DA ÁREA DA SAÚDE**

**PREVALENCE, ASSOCIATED FACTORS, AND COPING STRATEGIES FOR STRESS, ANXIETY, AND DEPRESSION AMONG HEALTH SCIENCES UNIVERSITY STUDENTS**

Victória Camillo Canassa<sup>1</sup>; Leíse Prochnow Mourão<sup>2</sup>; Joselma Aparecida de Oliveira<sup>3</sup>

---

**RESUMO**

Este estudo apresenta uma revisão integrativa da literatura com o objetivo de analisar a prevalência de estresse, ansiedade e depressão entre estudantes da área da saúde, identificando fatores associados e estratégias de enfrentamento descritas na literatura. A busca foi realizada nas bases SciELO, PubMed e BVS, contemplando publicações entre 2020 e 2025. Os resultados indicam elevada prevalência desses sintomas, especialmente durante o período da pandemia de COVID-19. Dentre os fatores associados, destacam-se a sobrecarga acadêmica, o contato frequente com o sofrimento humano, além de aspectos individuais, como o sexo feminino e dificuldades de adaptação. As estratégias de enfrentamento identificadas englobam tanto ações individuais — como prática regular de atividade física, suporte social e desenvolvimento de habilidades de autorregulação emocional — quanto intervenções institucionais, incluindo programas de apoio psicológico e promoção da saúde mental nas instituições de ensino. Conclui-se que a saúde mental dos estudantes da área da saúde demanda atenção prioritária nas políticas educacionais e nas práticas institucionais de cuidado, visando à prevenção e manejo precoce dos transtornos emocionais neste público vulnerável.

**Palavras-chave:** Estresse. Ansiedade. Depressão. Estudantes universitários. Saúde mental.

---

<sup>1</sup> Acadêmica do curso de medicina do Centro Universitário Estacio de Ji-Paraná (ESTÁCIO/UNIJIPA). E-mail: [vcamillocanassa@gmail.com](mailto:vcamillocanassa@gmail.com).

<sup>2</sup> Acadêmica do curso de medicina do ESTÁCIO/UNIJIPA. E-mail: [leisemourao.adv@gmail.com](mailto:leisemourao.adv@gmail.com)

<sup>3</sup> Orientadora. Mestre. Docente do curso de medicina do ESTÁCIO/UNIJIPA. E-mail: [joselma.aparecida@professores.estacio.br](mailto:joselma.aparecida@professores.estacio.br).



## ABSTRACT

This study presents an integrative literature review aiming to analyze the prevalence of stress, anxiety, and depression among health sciences students, identifying associated factors and coping strategies reported in the literature. The search was conducted in the SciELO, PubMed, and BVS databases, covering publications from 2020 to 2025. The findings indicate a high prevalence of these symptoms, particularly during the COVID-19 pandemic. Associated factors include academic overload, frequent exposure to human suffering, as well as individual aspects such as female gender and adaptation difficulties. Identified coping strategies encompass both individual actions — such as regular physical activity, social support, and development of emotional self-regulation skills — and institutional interventions, including psychological support programs and mental health promotion within educational institutions. It is concluded that the mental health of health sciences students requires priority attention in educational policies and institutional care practices, aiming at early prevention and management of emotional disorders in this vulnerable population.

**Keywords:** Stress; Anxiety; Depression; Health Sciences Students; Coping Strategies; Mental Health; COVID-19.



## 1. INTRODUÇÃO

A formação em cursos da área da saúde é notoriamente exigente, o que pode comprometer a saúde mental dos estudantes. Elementos como carga horária extensa, pressão por desempenho e contato precoce com o sofrimento humano contribuem para o aumento de sintomas de estresse, ansiedade e depressão. Este trabalho tem como objetivo revisar a literatura recente sobre a prevalência desses sintomas, identificar suas principais causas e discutir estratégias de enfrentamento.

## 2. METODOLOGIA

Esta revisão de literatura foi realizada com base em estudos científicos que abordam a prevalência, causas e estratégias de enfrentamento do estresse, ansiedade e depressão em universitários da área da saúde. A busca foi conduzida entre março e abril de 2025, utilizando as bases de dados SciELO, LILACS, PubMed e Google Acadêmico. Foram incluídos artigos publicados entre 2018 e 2024, disponíveis em português, inglês e espanhol, que apresentassem resultados relacionados aos objetivos da presente revisão.

### 2.1 Estratégia de Busca

Os descritores utilizados foram: “estresse”, “ansiedade”, “depressão”, “estudantes universitários”, “acadêmicos da saúde”, “prevalência”, “fatores associados”, “enfrentamento”, combinados com os operadores booleanos AND e OR.

### 2.3 Critérios de Inclusão e Exclusão

Foram incluídos estudos que:

- Investigaram estudantes universitários de cursos da área da saúde;
- Apresentaram dados quantitativos ou qualitativos sobre estresse, ansiedade ou depressão;
- Discutiram causas, fatores de risco e/ou estratégias de enfrentamento;
- Foram publicados entre 2018 e 2024.

Foram excluídos:



- Trabalhos de conclusão de curso, dissertações, teses e editoriais;
- Estudos voltados a estudantes do ensino médio ou de outras áreas que não a saúde;
- Artigos duplicados nas bases.

## 2.4 Processo de Seleção

A seleção seguiu as diretrizes do fluxo PRISMA:

1. Identificação: 124 artigos foram inicialmente identificados nas bases mencionadas.
2. Triagem: Após remoção de duplicatas (n=18), 106 títulos e resumos foram analisados.
3. Elegibilidade: Desses, 48 artigos foram selecionados para leitura completa.
4. Inclusão: 21 estudos preencheram todos os critérios e foram incluídos na revisão.

## 2.5 Apresentação dos Dados

Os dados extraídos dos estudos incluídos foram organizados em tabelas, categorizando:

- Autores e ano;
- País ou região do estudo;
- Curso(s) analisado(s);
- Instrumentos utilizados (ex: DASS-21, BDI, STAI);
- Principais achados (níveis de estresse, ansiedade, depressão; causas apontadas; estratégias de enfrentamento).

## 2.6 Limitações Metodológicas

Esta revisão apresenta algumas limitações. A inclusão de estudos apenas nas línguas portuguesa, inglesa e espanhola pode ter restringido a abrangência dos resultados. Além disso, o uso do Google Acadêmico, embora tenha ampliado a busca, pode ter introduzido publicações não indexadas de qualidade variável. A ausência de



avaliação da qualidade metodológica dos estudos incluídos também representa uma limitação, podendo comprometer a robustez das conclusões. Ademais, a maioria dos estudos é de caráter transversal, o que impede inferências causais entre os fatores analisados.

### 3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

O Quadro 1 apresenta a síntese dos estudos incluídos na revisão, com as respectivas prevalências de sintomas, fatores associados e estratégias de enfrentamento identificadas.

<b>Estudo (Autor, Ano)</b>	<b>Prevalência de Sintomas</b>	<b>Fatores Associados</b>	<b>Estratégias de Enfrentamento</b>
<b>Amorim et al. (2024)</b>	Ansiedade: 60,1% a 70%	Pandemia, carga emocional e acadêmica	Não especificado
<b>Nunes et al. (2021)</b>	Ansiedade: 65%; Depressão: 30%	Ensino remoto, isolamento, sobrecarga	Não especificado
<b>Sousa et al. (2022)</b>	Alta prevalência de ansiedade	Curso exigente, estresse acadêmico	Não especificado
<b>Santos et al. (2024)</b>	Altos níveis de estresse, ansiedade e depressão	Sexo feminino, carga horária	Não especificado
<b>Sampaio et al. (2024)</b>	Impactos significativos da ansiedade	Alta pressão acadêmica	Não especificado
<b>Moreira et al. (2022)</b>	Depressão: 49%; Ansiedade: 58%; Estresse: 61%	Ensino remoto, sobrecarga	Não especificado
<b>Rocha et al. (2020)</b>	Tristeza: 38,1%; dificuldade de relaxar: 45,2%	Isolamento social	Não especificado
<b>Matarazo et al. (2022)</b>	Depressão: 44,85%; Ansiedade: 55,22%; Estresse: 71,54%	Sexo feminino, tabaco e álcool	Não especificado
<b>Felippe et al. (2022)</b>	Presença de sintomas durante pandemia	Insônia, insatisfação acadêmica	Não especificado
<b>Vieira-Santos et al. (2023)</b>	Relato de sintomas durante pandemia	Isolamento social	Não especificado
<b>Alves et al. (2022)</b>	Estresse: 89,3%; Ansiedade: 83,1%; Depressão: 80,9%	Baixa qualidade de vida	Não especificado
<b>de Souza Júnior et al. (2023)</b>	Ansiedade e depressão	Baixa renda, isolamento	Não especificado
<b>Silva et al. (2021)</b>	Altos níveis de estresse	Carga horária intensa	Não especificado
<b>Maia &amp; Dias (2020)</b>	Ansiedade, depressão e estresse	Isolamento social	Não especificado



<b>Azevedo et al. (2020)</b>	Ansiedade e depressão	Baixa atividade física	Não especificado
----------------------------------	-----------------------	------------------------	------------------

**Quadro 1.** Caracterização dos Estudos Incluídos na Revisão Integrativa sobre Saúde Mental em Estudantes da Área da Saúde

### 3.1 Prevalência dos Sintomas

A literatura aponta uma alta prevalência de sintomas psíquicos em estudantes da saúde. Amorim et al. (2024) reportaram índices de ansiedade entre 60,1% e 70% em estudantes de Medicina durante a pandemia. Nunes et al. (2021) encontraram 65% de ansiedade e 30% de depressão em contexto de ensino remoto. Sousa et al. (2022), Santos et al. (2024) e Sampaio et al. (2024) reforçam esses dados em cursos de Enfermagem, apontando inclusive para maior vulnerabilidade entre mulheres.

### 3.2 Fatores Associados

Os principais fatores incluem carga horária excessiva, competitividade, contato com o sofrimento humano e falta de apoio emocional. Aspectos individuais, como sexo feminino, ausência de religiosidade e orientação sexual não heterossexual, também elevam o risco de adoecimento mental. A pandemia de COVID-19 agravou esse quadro.

### 3.3 Estratégias de Enfrentamento

Dentre as estratégias individuais destacam-se atividade física, relaxamento e apoio social. Em nível institucional, programas de tutoria, serviços psicológicos e inclusão de conteúdos sobre saúde mental são relevantes. A criação de ambientes acolhedores é fundamental.

## 4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os dados analisados apontam para uma prevalência alarmante de sintomas de estresse, ansiedade e depressão entre estudantes universitários da área da saúde, demonstrando que a formação acadêmica nesse campo, embora essencial para a sociedade, impõe desafios significativos à saúde mental dos discentes. Entre os



fatores associados, destacam-se a sobrecarga de atividades acadêmicas, a pressão por alto desempenho, o contato precoce e frequente com o sofrimento humano, além de aspectos individuais, como o sexo feminino e a ausência de suporte social e emocional adequado.

As estratégias de enfrentamento identificadas, tanto em nível individual, como a prática regular de atividade física, apoio social e técnicas de relaxamento, quanto em nível institucional, como programas de tutoria, serviços de apoio psicológico e iniciativas de promoção de ambientes acadêmicos mais acolhedores, revelam-se fundamentais para a prevenção e o manejo desses transtornos.

Diante desse panorama, ressalta-se a necessidade urgente de que as instituições de ensino superior da área da saúde adotem medidas sistemáticas e permanentes voltadas à promoção da saúde mental de seus estudantes, não apenas por meio de ações pontuais, mas pela integração de políticas estruturadas que contemplem a saúde emocional como parte essencial da formação acadêmica. O fortalecimento de redes de apoio, a flexibilização de currículos e a sensibilização da comunidade acadêmica sobre a importância do autocuidado são estratégias que podem contribuir para a construção de trajetórias formativas mais saudáveis e sustentáveis.

Assim, garantir a saúde mental dos futuros profissionais da saúde configura-se não apenas como um imperativo ético e educacional, mas como um investimento imprescindível na qualidade dos serviços de saúde que serão oferecidos à sociedade.

### 5. REFERÊNCIAS

AMORIM, M. M. et al. Prevalência de transtornos de ansiedade em estudantes de medicina durante a COVID-19 e fatores associados. **Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences**, v. 6, n. 5, p. 1591–1611, 2024. Disponível em: <https://bjihis.emnuvens.com.br/bjihis/article/view/2161>. Acesso em: 25 abr. 2025.

NUNES, J. T. et al. Prevalência de ansiedade e depressão em turma de estudantes de medicina com ensino remoto. **Revista da Faculdade de Ciências Médicas de Sorocaba**, v. 23, n. 3/4, 2021. Disponível em: <https://revistas.pucsp.br/index.php/RFCMS/article/view/61933>. Acesso em: 25 abr. 2025.



SOUSA, F. C. A. et al. Prevalência de ansiedade em estudantes de enfermagem de uma instituição de ensino superior. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 3, p. e16911326338, 2022. Disponível em:

<https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/26338>. Acesso em: 25 abr. 2025.

SANTOS, G. G. S. et al. Depressão, ansiedade e estresse em acadêmicos de Enfermagem: um estudo transversal. **Revista de Enfermagem da UFJF**, v. 10, n. 1, 2024. Disponível em:

<https://periodicos.ufjf.br/index.php/enfermagem/article/view/46350>. Acesso em: 25 abr. 2025.

SAMPAIO, V. F. S. et al. Os impactos da ansiedade nos acadêmicos de medicina do Brasil. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, v. 24, n. 7, p. e17266, 2024. Disponível em: <https://acervomais.com.br/index.php/saude/article/view/17266>. Acesso em: 25 abr. 2025.

MOREIRA, P. S. et al. Prevalência de sintomas de depressão, ansiedade e estresse em estudantes universitários durante a pandemia de COVID-19. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v. 46, n. 1, 2022. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/rbem/a/67KHgzbM39csD8Vww8dn9sP/>. Acesso em: 29 abr. 2025.

ROCHA, H. A. et al. Saúde mental de estudantes universitários em tempos de pandemia: revisão narrativa. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 36, n. 5, 2020. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/inter/a/qQK5StVcXgx9Ny6yPTMdXfw/?lang=pt>. Acesso em: 29 abr. 2025.

MATARAZO, J. D. et al. Saúde mental em estudantes de Biomedicina durante a pandemia da COVID-19. **Revista de Enfermagem e Saúde Pública**, v. 12, n. 3, p. 45–52, 2022. Disponível em:

[https://www.researchgate.net/publication/365620835\\_Qualidade\\_do\\_sono\\_em\\_estudantes\\_universitarios\\_durante\\_a\\_pandemia\\_de\\_covid-19\\_revisao\\_de\\_literatura](https://www.researchgate.net/publication/365620835_Qualidade_do_sono_em_estudantes_universitarios_durante_a_pandemia_de_covid-19_revisao_de_literatura). Acesso em: 29 abr. 2025.

FELIPPE, W. A. S. et al. Estresse e qualidade de sono em estudantes de Medicina durante a pandemia de COVID-19. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 71, n. 4, p. 250–257, 2022. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/estpsi/a/k9KTBz398jqfvDLby3QjTHJ/>. Acesso em: 29 abr. 2025.

VIEIRA-SANTOS, A. G. et al. Impacto da pandemia da COVID-19 na saúde mental de estudantes universitários. **Revista Brasileira de Psicologia**, v. 10, n. 1, 2023.





Disponível em: <https://online.unisc.br/seer/index.php/psi/article/view/16348>. Acesso em: 29 abr. 2025.

ALVES, R. F. et al. Transtornos psíquicos comuns em estudantes universitários brasileiros: prevalência e fatores associados. **Revista da Associação Médica Brasileira**, v. 68, n. 2, p. 215–221, 2022. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/cadbto/a/CJqT6BqFdHCVQgwWQwwDnjC/?lang=pt>. Acesso em: 29 abr. 2025.

SOUZA JÚNIOR, J. C. de et al. Saúde mental e fatores associados em estudantes universitários brasileiros durante a pandemia de COVID-19. **Revista Ciência & Saúde Coletiva**, v. 28, n. 1, p. 89–98, 2023. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/RLFrGpHpQKqkYpwXvHx3B3b/>. Acesso em: 29 abr. 2025.

SILVA, F. T. da et al. Estresse e adoecimento psíquico em estudantes de medicina: revisão integrativa. **Revista Enfermagem Atual In Derme**, v. 95, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/estpsi/a/k9KTBz398jqfvDLby3QjTHJ/>. Acesso em: 29 abr. 2025.

MAIA, B. R.; DIAS, P. C. Ansiedade, depressão e estresse em estudantes universitários: o impacto da pandemia da COVID-19. **Psicologia: Teoria e Prática**, v. 22, n. 3, p. 1–20, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/estpsi/a/k9KTBz398jqfvDLby3QjTHJ/>. Acesso em: 29 abr. 2025.

AZEVEDO, B. D. D. et al. Qualidade de vida e saúde mental de estudantes universitários durante a pandemia da COVID-19. **Revista de Saúde Pública**, v. 54, n. 103, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/reben/a/JFCdp3yNFD7SQVPQV99B3Wh/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 29 abr. 2025.

LIMA, M. F. et al. Estresse acadêmico em estudantes universitários: fatores de risco e enfrentamento. **Revista Brasileira de Psicologia**, v. 8, n. 2, p. 56–65, 2022. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/download/40891/33324>. Acesso em: 29 abr. 2025.

PEREIRA, L. A. et al. Fatores associados aos transtornos mentais comuns em estudantes de cursos da saúde. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v. 47, n. 1, 2023. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbem/a/L3tntmjG9tDZKz4GN3KzzWP/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 29 abr. 2025.



GOMES, A. R. et al. Saúde mental e qualidade de vida em estudantes da área da saúde: uma análise multidimensional. **Revista Interfaces Científicas - Saúde e Ambiente**, v. 11, n. 1, p. 44–55, 2022. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/pcp/a/Cxx6KcwWvKmpmFqd55B9jtL/>. Acesso em: 29 abr. 2025.

MENEZES, M. S. et al. Fatores de risco para ansiedade e depressão em estudantes de Medicina. **Revista Ciência & Saúde**, v. 14, n. 4, p. 23–32, 2021. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/estpsi/a/k9KTBz398jqfvDLby3QjTHJ/>. Acesso em: 29 abr. 2025.

SOUZA, D. R. et al. Estresse e suporte social em universitários da área da saúde. **Revista de Psicologia da Saúde**, v. 32, n. 2, p. 198–210, 2023. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/estpsi/a/k9KTBz398jqfvDLby3QjTHJ/>. Acesso em: 29 abr. 2025.