

Fatores de proteção à saúde mental de estudantes de medicina durante a formação acadêmica

Gesika Vianna Amorim

Resumo:

Este estudo bibliográfico investiga os principais fatores de proteção à saúde mental de estudantes de medicina durante a formação acadêmica, analisando dados secundários de pesquisas anteriores sem envolver sujeitos ou coletas presenciais. A justificativa baseia-se na alta prevalência de transtornos mentais nessa população, destacando a necessidade de identificar estratégias preventivas. Academicamente, o trabalho consolida evidências existentes, enquanto socialmente contribui para políticas educacionais e apoio estudantil. Os resultados apontam que suporte social (família, colegas, mentores), práticas de autocuidado (exercícios, sono adequado) e habilidades de enfrentamento (resiliência, gestão do tempo) são protetores essenciais. Além disso, ambientes acadêmicos menos competitivos e acesso a serviços psicológicos mostram-se benéficos. Conclui-se que a integração desses fatores na formação médica pode reduzir adoecimentos psíquicos.

Palavras-chave: saúde mental. estudantes de medicina. fatores protetivos.



Recebido em: nov. 2024; Aceito em: abr. 2025

DOI: 10.56069/2676-0428.2025.634

A Interseção entre Educação e Cultura: Fundamentos Teóricos e Práticos

Junho, 2025, v. 3, n. 27

Periódico Multidisciplinar da FESA Educacional

ISSN: 2676-0428



Mental health protection factors of medical students during academic training

Abstract:

This bibliographic study investigates the main factors that protect the mental health of medical students during their academic training, analyzing secondary data from previous research without involving subjects or face-to-face collections. The justification is based on the high prevalence of mental disorders in this population, highlighting the need to identify preventive strategies. Academically, the work consolidates existing evidence, while socially contributing to educational policies and student support. The results indicate that social support (family, colleagues, mentors), self-care practices (exercise, adequate sleep) and coping skills (resilience, time management) are essential protectors. In addition, less competitive academic environments and access to psychological services have been shown to be beneficial. It is concluded that the integration of these factors in medical education can reduce mental illnesses.

Keywords: mental health. medical students. protective factors.

Factores de protección de la salud mental de los estudiantes de medicina durante la formación académica

Resumen:

Este estudio bibliográfico investiga los principales factores que protegen la salud mental de los estudiantes de medicina durante su formación académica, analizando datos secundarios de investigaciones previas sin involucrar sujetos ni colecciones presenciales. La justificación se basa en la alta prevalencia de trastornos mentales en esta población, destacando la necesidad de identificar estrategias preventivas. Desde el punto de vista académico, el trabajo consolida la evidencia existente, al tiempo que contribuye socialmente a las políticas educativas y al apoyo estudiantil. Los resultados indican que el apoyo social (familia, colegas, mentores), las prácticas de autocuidado (ejercicio, sueño adecuado) y las habilidades de afrontamiento (resiliencia, gestión del tiempo) son protectores esenciales. Además, se ha demostrado que los entornos académicos menos competitivos y el acceso a los servicios psicológicos son beneficiosos. Se concluye que la integración de estos factores en la educación médica puede reducir las enfermedades mentales.

Palabras clave: salud mental. estudiantes de medicina. factores protectores.

Introdução

A saúde mental dos estudantes de medicina tem sido amplamente discutida devido à alta prevalência de transtornos como estresse, ansiedade e depressão nessa população. Pesquisas como a de Aguiar et al. (2009) demonstram que a carga acadêmica e as demandas do curso contribuem significativamente para o adoecimento psíquico. Diante desse cenário, torna-se essencial investigar os fatores que podem proteger esses estudantes, garantindo seu bem-estar durante a formação. Este estudo busca identificar estratégias de enfrentamento que minimizem os impactos negativos da graduação.

Estudos como o de Almeida et al. (2007) evidenciam que transtornos mentais comuns, como ansiedade e depressão, são frequentes entre estudantes de medicina, afetando seu desempenho e qualidade de vida. Esses dados reforçam a necessidade de analisar elementos protetivos, como suporte social e práticas de autocuidado, que possam mitigar esses problemas. A compreensão desses fatores é crucial para promover ambientes acadêmicos mais saudáveis e menos desgastantes.

A revisão de Baldassin (2010) aponta que a pressão por excelência acadêmica e a exposição a situações emocionalmente desafiadoras aumentam a vulnerabilidade psicológica desses estudantes. Diante disso, é fundamental avaliar como atividades extracurriculares e redes de apoio influenciam positivamente a saúde mental. Esses aspectos podem funcionar como mecanismos de proteção, auxiliando no equilíbrio entre demandas acadêmicas e bem-estar emocional.

Além disso, as instituições de ensino têm implementado iniciativas voltadas à saúde mental, mas sua efetividade ainda é questionada. Este estudo também visa avaliar a percepção dos estudantes sobre essas ações, verificando se atendem às suas necessidades reais. A análise dessas políticas é essencial para propor melhorias que realmente impactem a qualidade de vida durante a graduação médica.

O objetivo geral desta pesquisa é investigar os principais fatores de proteção à saúde mental de estudantes de medicina, enquanto os objetivos específicos incluem identificar estratégias de enfrentamento, analisar o papel do

suporte social e do autocuidado, e avaliar iniciativas institucionais. A metodologia adotada será bibliográfica, com base em estudos já publicados sobre o tema.

A relevância deste trabalho está em consolidar evidências que possam orientar tanto os estudantes quanto as instituições na promoção de saúde mental. Ao compreender os fatores protetivos, é possível desenvolver intervenções mais eficazes, reduzindo o sofrimento psíquico e melhorando a formação médica como um todo. Este estudo contribui, portanto, para discussões acadêmicas e práticas sobre um tema de grande impacto social.

Estratégias de enfrentamento ao estresse acadêmico

As estratégias de enfrentamento ao estresse acadêmico constituem-se como mecanismos fundamentais para a manutenção da saúde mental dos estudantes de medicina, haja vista a elevada carga emocional inerente à formação médica. Conforme demonstrado por Bampi et al. (2013), a qualidade de vida desses discentes está diretamente relacionada à capacidade de gerenciar as pressões acadêmicas, sendo imperativo adotar abordagens proativas. Dentre tais abordagens, destacam-se técnicas de organização do tempo e estabelecimento de metas realistas, as quais mitigam a sensação de sobrecarga. Não obstante, a ausência dessas estratégias pode precipitar quadros de exaustão física e emocional, comprometendo o desempenho discente.

Ademais, o uso de substâncias psicoativas, como o álcool, emerge como uma estratégia disfuncional frequentemente adotada por estudantes de medicina, conforme evidenciado por Barbosa et al. (2013). Tal comportamento, longe de solucionar as adversidades, agrava os prejuízos cognitivos e emocionais, perpetuando um ciclo vicioso de estresse e escapismo. Em contrapartida, práticas saudáveis, como exercícios físicos e participação em atividades de lazer, apresentam-se como alternativas eficazes na modulação do estresse. Barstow (1980) corrobora essa perspectiva ao afirmar que a adoção de hábitos saudáveis reduz a variabilidade do estresse em contextos de alta demanda.

Outro fator preponderante reside na qualidade do sono, cuja relação com o estresse acadêmico foi amplamente documentada por Cardoso et al. (2009).

A privação de sono, comum entre estudantes de medicina, exacerba a irritabilidade e reduz a capacidade de concentração, prejudicando o aprendizado. Nesse sentido, a implementação de rotinas regulares de descanso e técnicas de relaxamento configura-se como estratégia indispensável para o equilíbrio psicofisiológico. A negligência quanto a esse aspecto pode acarretar prejuízos irreversíveis à saúde mental e ao rendimento acadêmico.

Paralelamente, o suporte social revela-se como pilar essencial no enfrentamento do estresse, funcionando como rede de proteção emocional. A interação com colegas, familiares e mentores proporciona espaços de escuta e aconselhamento, atenuando sentimentos de solidão e desamparo. Bampi et al. (2013) ressaltam que estudantes com vínculos sociais fortalecidos apresentam maior resiliência frente às adversidades acadêmicas. Contudo, o isolamento social, frequentemente decorrente da carga horária excessiva, potencializa a vulnerabilidade a transtornos mentais.

Por fim, a busca por acompanhamento psicológico especializado configura-se como estratégia primordial, embora ainda subutilizada devido ao estigma associado. A psicoterapia e os grupos de apoio oferecem ferramentas para o gerenciamento do estresse, promovendo autoconhecimento e desenvolvimento de habilidades socioemocionais. Barbosa et al. (2013) alertam para a necessidade de desmistificar o acesso a esses recursos, incentivando sua normalização no meio acadêmico. A implementação de políticas institucionais que facilitem o acesso a serviços de saúde mental representa, portanto, medida urgente e necessária.

Diante do exposto, depreende-se que o enfrentamento eficaz do estresse acadêmico exige abordagem multifatorial, integrando estratégias individuais e coletivas. A combinação de hábitos saudáveis, suporte social e acompanhamento profissional constitui o alicerce para a preservação da saúde mental dos estudantes de medicina. A negligência quanto a qualquer um desses aspectos pode comprometer não apenas a formação acadêmica, mas também o exercício futuro da profissão médica.

Suporte social e autocuidado na saúde mental

A despeito do reconhecimento crescente acerca da importância da saúde mental no meio acadêmico, os estudantes de medicina continuam enfrentando desafios significativos no que tange ao manejo do estresse. Conforme evidenciado por Carson et al. (2000), os discentes de medicina apresentam índices consideravelmente mais elevados de sofrimento psíquico quando comparados à população geral, fato que demanda intervenções estruturadas. Nesse contexto, torna-se imperioso analisar as estratégias de enfrentamento sob uma perspectiva multidimensional, considerando tanto fatores individuais quanto institucionais. A adoção de medidas pontuais, sem uma abordagem sistêmica, revela-se insuficiente para mitigar os efeitos deletérios do estresse crônico.

À guisa de ilustração, a percepção subjetiva do estresse, conforme mensurada pelo instrumento desenvolvido por Cohen et al. (1983), desempenha papel crucial na forma como os estudantes lidam com as adversidades acadêmicas. Indivíduos que interpretam as demandas como desafios, em vez de ameaças, tendem a empregar mecanismos adaptativos mais eficazes, como o estabelecimento de prioridades e a busca por apoio social. Contrariamente, aqueles que vivenciam o estresse de forma aversiva frequentemente recorrem a estratégias mal-adaptativas, incluindo o isolamento e a procrastinação. Tal dicotomia ressalta a necessidade de programas que promovam a resiliência psicológica desde os estágios iniciais da graduação.

Nesse sentido, a implementação de programas institucionais de bem-estar estudantil, como o descrito por Drolet e Rodgers (2010), demonstra-se como iniciativa promissora na redução do estresse acadêmico. Ao oferecer serviços integrados que englobam aconselhamento psicológico, workshops de gestão do tempo e atividades de relaxamento, tais programas capacitam os estudantes a desenvolverem habilidades de enfrentamento mais robustas. Não obstante, a eficácia dessas intervenções depende fundamentalmente da adesão dos discentes, a qual, por sua vez, está intimamente ligada à cultura institucional. Instituições que normalizam a busca por ajuda e incentivam o equilíbrio entre vida pessoal e acadêmica colhem resultados significativamente melhores.

Outrossim, a literatura científica aponta para a prevalência alarmante de transtornos mentais comuns entre estudantes da área da saúde, conforme

destacado por Facundes e Ludermir (2005). Esse fenômeno está diretamente associado à combinação perniciosa entre carga horária excessiva, cobrança por excelência acadêmica e exposição precoce a situações emocionalmente desgastantes. Em face dessa realidade, estratégias de enfrentamento baseadas em evidências, como a prática regular de *mindfulness* e a participação em grupos de apoio entre pares, emergem como ferramentas valiosas. Ainda assim, a implementação dessas práticas esbarra na falta de tempo e na escassez de recursos, desafios que demandam soluções criativas por parte das instituições de ensino.

Ademais, cumpre ressaltar que a eficácia das estratégias de enfrentamento varia consideravelmente em função das características individuais e do contexto sociocultural. Enquanto alguns estudantes beneficiam-se significativamente de técnicas de estudo estruturadas, outros encontram maior conforto em atividades artísticas ou físicas. Essa heterogeneidade sublinha a importância de abordagens personalizadas, que levem em conta as necessidades específicas de cada discente. Programas que oferecem um leque diversificado de opções, permitindo aos estudantes escolherem as estratégias mais alinhadas com seu perfil, tendem a obter índices de satisfação e eficácia superiores.

Por fim, embora o desenvolvimento de estratégias individuais seja essencial, a transformação do ambiente acadêmico representa peça-chave na construção de uma cultura de saúde mental. A redução da carga horária, a reformulação dos métodos avaliativos e a criação de espaços de diálogo entre estudantes e docentes são medidas que, quando implementadas conjuntamente, produzem impactos duradouros. A experiência bem-sucedida de instituições pioneiras nessa área serve como farol, demonstrando que é possível conciliar excelência acadêmica com bem-estar estudantil. O caminho a seguir, portanto, exige compromisso coletivo e investimento contínuo na promoção de ambientes educacionais mais humanos e acolhedores.

Percepção sobre iniciativas institucionais de saúde mental

A percepção dos estudantes de medicina acerca das iniciativas institucionais voltadas à saúde mental constitui-se como elemento fundamental

para a avaliação da eficácia dessas políticas. Conforme demonstrado por Katsurayama et al. (2009), a existência de programas formais não garante, por si só, a adesão dos discentes, sendo imprescindível considerar fatores como acessibilidade e adequação às necessidades reais. Nesse sentido, a dissonância entre a oferta de serviços e a demanda estudantil frequentemente resulta em subutilização dos recursos disponíveis. Ademais, a falta de divulgação adequada e o estigma associado à busca por ajuda psicológica atuam como barreiras adicionais.

Não obstante, Lima et al. (2017) destacam que iniciativas institucionais bem-estruturadas podem exercer papel transformador na cultura acadêmica, especialmente quando integradas desde o ingresso do estudante na universidade. A abordagem de práticas nocivas, como o trote violento, por meio de campanhas educativas e espaços de diálogo, demonstra como a intervenção institucional pode prevenir agravos à saúde mental. Todavia, a efetividade dessas ações depende crucialmente da participação ativa dos estudantes em seu planejamento e implementação. Quando percebidas como imposições desconectadas da realidade discente, tais iniciativas tendem a ser recebidas com descrédito.

À luz da teoria do stress proposta por Lipp (1996), compreende-se que as respostas institucionais devem considerar a natureza multifatorial dos estressores acadêmicos. Programas que se limitam a abordar sintomas isolados, negligenciando as fontes estruturais de adoecimento, mostram-se incapazes de promover mudanças duradouras. A integração entre medidas preventivas, como capacitação em habilidades emocionais, e intervenções pontuais, como plantões psicológicos durante períodos de provas, configura-se como abordagem mais abrangente. Contudo, a sustentabilidade dessas ações exige alocação orçamentária específica e compromisso institucional continuado.

Lopes et al. (2003) acrescentam uma perspectiva epidemiológica relevante ao demonstrar como eventos estressores acumulativos impactam diferentemente os indivíduos conforme seus recursos psicossociais. Essa constatação reforça a necessidade de políticas que contemplem tanto a dimensão coletiva quanto as particularidades dos subgrupos estudantis. Estudantes oriundos de contextos socioeconomicamente vulneráveis, por

exemplo, podem requerer suporte adicional para lidar com desafios financeiros e adaptativos. A homogeneização das estratégias de apoio, sem considerar essas disparidades, tende a aprofundar iniquidades no acesso à saúde mental.

Curiosamente, a percepção de eficácia das iniciativas institucionais parece variar conforme o estágio da formação médica. Calouros, ainda imersos no processo de adaptação ao ensino superior, frequentemente valorizam mais os espaços de acolhimento e integração. Já estudantes em ciclos clínicos, sob pressão acentuada por competências técnicas, tendem a priorizar serviços que ofereçam flexibilidade de horários e atendimento especializado. Essa gradativa mudança nas necessidades sublinha a importância de programas com abordagem longitudinal, capazes de acompanhar o desenvolvimento discente.

Paralelamente, a literatura aponta para o paradoxo entre a crescente oferta de serviços e a persistência de altos índices de sofrimento psíquico entre estudantes de medicina. Tal contradição sugere que a mera existência de iniciativas não basta - é essencial garantir que estas sejam culturalmente sensíveis e metodologicamente adequadas. A incorporação de tecnologias digitais, como plataformas de telepsicologia, e a humanização dos espaços de atendimento emergem como estratégias promissoras para aumentar a adesão. Todavia, sua implementação deve ser precedida por estudos de viabilidade e aceitabilidade junto ao público-alvo.

Sob outro prisma, a avaliação sistemática das iniciativas existentes revela-se como etapa frequentemente negligenciada, porém fundamental para o aprimoramento contínuo. Métodos mistos, combinando questionários padronizados com grupos focais, permitem capturar tanto aspectos quantitativos quanto as nuances qualitativas da experiência estudantil. A transparência na divulgação dos resultados e a demonstração concreta de como o feedback discente influencia mudanças institucionais fortalecem a credibilidade das ações. Quando os estudantes percebem que suas vozes genuinamente moldam as políticas, o engajamento tende a aumentar significativamente.

Em última análise, a construção de um ambiente acadêmico verdadeiramente promotor de saúde mental exige superar a lógica meramente assistencialista em prol de uma abordagem ecológica e preventiva. A sinergia entre reformas curriculares, políticas de bem-estar institucional e cultura de apoio

entre pares configura o caminho mais promissor. Como demonstram os estudos analisados, apenas intervenções multicêntricas e sustentáveis são capazes de transformar substantivamente a percepção e a experiência dos estudantes de medicina frente aos desafios de sua formação.

Metodologia

O presente estudo caracteriza-se como uma pesquisa bibliográfica de natureza qualitativa, fundamentada exclusivamente na análise de dados secundários obtidos em bases acadêmicas especializadas. Conforme preconizado por Cervo e Bervian (2002), essa abordagem metodológica permite a exploração sistemática de conhecimentos já consolidados, sem a necessidade de coleta direta de dados. Para tanto, foram consultadas as plataformas SciELO e Google Scholar, utilizando-se descritores controlados relacionados à saúde mental de estudantes de medicina. A seleção dos artigos obedeceu a critérios de pertinência temática, recorte temporal e rigor metodológico, garantindo a qualidade das fontes analisadas.

No que tange ao tratamento dos dados, optou-se pela análise de conteúdo, técnica que, segundo Fonseca (2002), possibilita a interpretação crítica e contextualizada do material coletado. Os artigos selecionados foram submetidos a um processo de leitura flutuante, seguido da identificação de unidades de significado e categorização temática. Esse procedimento permitiu agrupar os achados em eixos analíticos coerentes, destacando-se os fatores de proteção mais recorrentes na literatura. A categorização seguiu princípios de exaustividade, representatividade e homogeneidade, assegurando a fidedignidade da análise.

Complementarmente, conforme orienta Gil (2002), a interpretação dos dados foi guiada por uma perspectiva teórico-conceitual que articulou os constructos da psicologia positiva com os estudos sobre resiliência acadêmica. Essa abordagem possibilitou transcender a mera descrição dos fatores protetivos, avançando para uma compreensão mais aprofundada de seus mecanismos de ação. A triangulação entre diferentes fontes e autores foi empregada como estratégia para validar as inferências realizadas, minimizando

vieses interpretativos. Desse modo, logrou-se estabelecer relações significativas entre os diversos elementos identificados na literatura.

Por fim, cumpre ressaltar que todo o processo analítico foi documentado mediante fichamentos analíticos e mapas conceituais, permitindo a reconstrução lógica do percurso metodológico. A sistematização dos resultados seguiu os princípios da análise de conteúdo, com ênfase na identificação de padrões e contradições no corpus documental. Tal procedimento, aliado ao constante confronto com o referencial teórico, conferiu robustez às conclusões alcançadas. Dessa forma, o estudo oferece uma síntese qualificada dos principais fatores de proteção à saúde mental na formação médica, contribuindo para o avanço do conhecimento nesse campo.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo evidenciou que os fatores de proteção à saúde mental de estudantes de medicina são fundamentais para mitigar os altos índices de estresse e transtornos mentais comuns nessa população. Conforme Aguiar et al. (2009), a prevalência de sintomas de estresse é significativa, reforçando a necessidade de estratégias de enfrentamento eficazes, como planejamento de rotina e técnicas de relaxamento. A identificação dessas estratégias, como proposto no primeiro objetivo específico, demonstra que os estudantes que adotam abordagens proativas tendem a lidar melhor com as demandas acadêmicas.

O suporte social emergiu como um pilar essencial, corroborando os achados de Almeida et al. (2007), que destacam a relação entre isolamento e maior incidência de transtornos mentais. Atividades extracurriculares e redes de apoio, analisadas no segundo objetivo, atuam como amortecedores do estresse, promovendo equilíbrio emocional. Além disso, práticas de autocuidado, como exercícios físicos e sono adequado, foram associadas a melhores indicadores de saúde mental, conforme discutido por Baldassin (2010).

As iniciativas institucionais, avaliadas no terceiro objetivo, foram percebidas com ressalvas pelos estudantes, indicando uma lacuna entre oferta e efetividade. Programas de mentoria e espaços de escuta qualificada são demandas recorrentes, mas sua implementação ainda é irregular. A percepção

de descompasso entre as políticas existentes e as necessidades reais sugere a urgência de modelos mais integrados, que considerem a complexidade da formação médica.

Diante disso, conclui-se que a promoção da saúde mental nesse contexto deve ser multifatorial, combinando recursos individuais e coletivos. Estratégias como capacitação docente para identificação precoce de sofrimento psíquico e incentivo à participação em grupos de apoio podem potencializar os fatores protetivos. A articulação entre universidades, serviços de saúde e estudantes é crucial para transformar evidências em práticas sustentáveis.

Por fim, este trabalho reforça a importância de abordagens preventivas e contínuas, alinhadas às particularidades da jornada acadêmica médica. Futuras pesquisas poderiam explorar intervenções baseadas em evidências, como terapias breves e programas de resiliência, para reduzir os impactos negativos da formação na saúde mental. A construção de ambientes acadêmicos mais saudáveis não só beneficia os estudantes, mas também reflete na qualidade da assistência futura à sociedade.

REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA

AGUIAR, S. M; Vieira, A. P. G. F; Vieira, K. M. F; Aguiar, S. M; Nóbrega, J. O. **Prevalência de sintomas de estresse nos estudantes de medicina.** *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, v. 58, n. 1, p. 34-38, 2009. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/jbpsiq/v58n1/a05v58n1.pdf>. doi: 10.1590/S0047-20852009000100005.

ALMEIDA, A. M; Godinho, T. M; Bitencourt, A. G. V; Teles, M. S; Silva, A. S; Fonseca, D. C; Oliveira, I. R. **Common mental disorders among medical students.** *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, v. 56, n. 4, p. 245-251, 2007. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/jbpsiq/v56n4/a02v56n4.pdf>. doi: 10.1590/S0047-20852007000400002.

BALDASSIN, S. **Anxiety and Depression in Medical Students: a Review of Brazilian Studies.** *Cadernos ABEM*, v. 6, p. 19-26, 2010.

BAMPI, L. N. S; Baraldi, S; Guilhem, D; Araujo, M. P; Campos, A. C. O. **The quality of life of medical students at the University of Brasilia, Brazil.** *Revista Brasileira de*

Educação Médica, v. 37, n. 2, p. 217-225, 2013. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rbem/v37n2/09.pdf>.

BARBOSA, F. L; Barbosa, R. L; Barbosa, M. C. L; Aguiar, D. L; Figueiredo, I. A; Ribeiro, A. C; Castro, I. T. C. **Uso de álcool entre estudantes de medicina da Universidade Federal do Maranhão**. Revista Brasileira de Educação Médica, v. 37, n. 1, p. 89-95, 2013. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rbem/v37n1/13.pdf>. doi: 10.1590/S0100-55022013000100013.

BARSTOW, J. **Stress variance in hospice nursing**. Nursing Outlook, v. 28, n. 12, p. 751-754, 1980. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/6904996>.

CARDOSO, H. C; Bueno, F. C. C; Mata, J. C; Alves, A. P. R; Jochims, I; Vaz Filho, I. H. R; Hanna, M. M. **Avaliação da qualidade do sono em estudantes de Medicina**. Revista Brasileira de Educação Médica, v. 33, n. 3, p. 349-355, 2009. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rbem/v33n3/05.pdf>. doi: 10.1590/S0100-55022009000300005.

CARSON, A. J; Dias, S; Johnston, A; Mcloughlin, M. A; O'connor, M; Robinson, B. L; Wojcik, W. **Mental health in medical students. A case control study using the 60 item general health questionnaire**. Scottish Medical Journal, v. 45, n. 4, p. 115-116, 2000. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11060914>. doi: 10.1177/003693300004500406.

COHEN, S; Kamarck, T; Mermelstein, R. **A global measure of perceived stress**. Journal of Health and Social Behavior, v. 24, n. 4, p. 385-396, 1983. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/6668417>.

DROLET, B. C; Rodgers, S. **A comprehensive medical student wellness program – design and implementation at Vanderbilt School of Medicine**. Academic Medicine, v. 85, n. 1, p. 103-110, 2010. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20042835>. doi: 10.1097/ACM.0b013e3181c46963.

FACUNDES, V. L. D; Ludermir, A. B. **Common mental disorders among health care students**. Revista Brasileira de Psiquiatria, v. 27, n. 3, p. 194-200, 2005. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rbp/v27n3/a07v27n3.pdf>. doi: 10.1590/S1516-44462005000300007.

KATSURAYAMA, M; Becker, M. A. D'a; Gomes, N. M; Santos, M. C; Makimoto, F. H; Santana, L. L. O. **Fatores de risco e proteção em estudantes de medicina da Universidade Federal do Amazonas.** *Psicologia para América Latina*, n. 16, 2009. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1870-350X2009000100006&lng=pt&tlng=pt.

LIMA, M. C. P; Ramos-Cerqueira, A. T. A.; Dantas, C. L.; Lamardo, J. R.; Reis, L. E. C.; Torres, A. R. **O Trote e a Saúde Mental de Estudantes de Medicina.** *Revista Brasileira de Educação Médica*, v. 41, n. 2, p. 210-220, 2017. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rbem/v41n2/1981-5271-rbem-41-2-0210.pdf>. doi: 10.1590/1981-52712015v41n2rb20160025.

LIPP, M. E. N. **Stress: conceitos básicos.** In: LIPP, M. E. N. (Org.). *Pesquisas sobre stress no Brasil. Saúde, ocupações e grupos de risco.* Campinas: Papirus, 1996. p. 17-31.

LOPES, C. S; Faerstein, E; Chor, D. **Eventos de vida produtores de estresse e transtornos mentais comuns: resultados do Estudo Pró-Saúde.** *Cadernos de Saúde Pública*, v. 19, n. 6, p. 1713-1720, 2003. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/csp/v19n6/a15v19n6.pdf>. doi: 10.1590/S0102-311X2003000600015.

CERVO, A. L; Bervian, P. A. **Metodologia científica.** São Paulo: Prentice Hall, 2002.

FONSECA, J. J. S. **Metodologia da pesquisa científica.** Fortaleza: UEC, 2002. Apostila.

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa.** São Paulo: Atlas, 2002.