

# Formas de manejo não farmacológicas da ansiedade e depressão entre estudantes da área da saúde

## Non-pharmacological forms of management of anxiety and depression among healthcare students

### Formas no farmacológicas de manejo de la ansiedad y depresión entre estudiantes de atención médica

Beatriz Dias Cordeiro Carvalho Paes<sup>1</sup>, Fernanda Bernardo de Novaes<sup>2</sup>, João Albino da Silva Neto<sup>3</sup>, Karine Martins de Oliveira<sup>4</sup>, Lucas Teixeira Cavalcante Pacheco<sup>5</sup>, Caio Veiga Montenegro de Oliveira<sup>6</sup>, Luiz Eduardo Cruz Soares<sup>7</sup>, Hugo Rafael de Souza e Silva<sup>8</sup>

**Como citar:** Paes BDC, Novaes FB, Neto JAS, Oliveira KM, Pacheco LTC, Oliveira CVM, et al. Formas de manejo não farmacológicas da ansiedade e depressão entre estudantes da área da saúde. REVISA. 2025; 14(1): 1262-75. Doi: <https://doi.org/10.36239/revisa.v14.n1.p1262a1275>

# REVISA

1.Universidade de Pernambuco. Recife, Pernambuco, Brasil.  
<https://orcid.org/0009-0004-5035-8892>

2.Universidade de Pernambuco. Recife, Pernambuco, Brasil.  
<https://orcid.org/0009-0009-0926-5965>

3.Universidade de Pernambuco. Recife, Pernambuco, Brasil.  
<https://orcid.org/0009-0002-2315-8284>

4.Universidade de Pernambuco. Recife, Pernambuco, Brasil.  
<https://orcid.org/0009-0005-6544-5750>

5.Universidade de Pernambuco. Recife, Pernambuco, Brasil.  
<https://orcid.org/0009-0009-0926-5965>

6.Universidade de Pernambuco. Recife, Pernambuco, Brasil.  
<https://orcid.org/0009-0000-1483-0919>

7.Universidade de Pernambuco. Recife, Pernambuco, Brasil.  
<https://orcid.org/0000-0001-7038-9996>

8.Universidade de Pernambuco. Recife, Pernambuco, Brasil.  
<https://orcid.org/0000-0002-7958-2474>

Recebido: 14/10/2024  
Aprovado: 12/12/2024

#### RESUMO

**Objetivo:** Investigar a literatura acerca de estratégias não farmacológicas de manejo da ansiedade e depressão entre estudantes da área da saúde, identificando métodos eficazes que promovam qualidade de vida. **Método:** Esta revisão de escopo seguiu a estrutura metodológica PRISMA-ScR. Primeiramente foi elaborada a pergunta de pesquisa, seguindo o modelo Paciente (P), Contexto (C), Conceito (C) (PCC). Em seguida, realizou-se a busca dos artigos, utilizando termos de busca do DeCS/MesH, combinados com operadores booleanos, nas bases científicas PubMed, Embase, Scielo e Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS). Os estudos resultantes foram importados para o software de gerenciamento de referências Rayyan. Depois, dois revisores independentes selecionaram os artigos, seguindo critérios de inclusão e exclusão, e esses foram organizados em tabelas. **Resultados:** Ao todo 19 artigos estavam alinhados aos objetivos desta pesquisa, destacando-se ensaios clínicos randomizados (57,89%) e estudos observacionais (15,79%). Do total, 4 artigos deram enfoque em fatores de risco e prevalência de sintomas, enquanto os outros 15 abordaram manejos e suas repercussões. **Conclusão:** Os resultados encontrados por esta revisão indicam uma tendência crescente de integrar práticas baseadas em evidências, focadas no bem estar e na redução do estresse.

**Descritores:** Ansiedade; Depressão; Estudantes de Ciências da Saúde; Terapêutica.

#### ABSTRACT

**Objectives** to assess the literature on non-pharmacological strategies for managing anxiety and depression among health science students, and identifying effective methods that promote quality of life. **Method:** This scoping review followed the PRISMA-ScR methodological framework. First, the research question was developed following the Patient (P), Context (C), Concept (C) (PCC) model. A search of articles was then conducted using DeCS/MesH terms, combined with Boolean operators, in the scientific databases PubMed, Embase, Scielo, and the Latin American and Caribbean Health Sciences Literature (LILACS). The resulting studies were imported into the Rayyan reference management software. Two independent reviewers then selected the articles based on inclusion and exclusion criteria, which were organized into tables. **Results:** A total of 19 articles met the objectives of this research, with a predominance of randomized clinical trials (57.89%) and observational studies (15.79%). Of the total, 4 articles focused on risk factors and symptom prevalence, while the other 15 addressed management strategies and their implications. **Conclusion:** The results of this review indicate a growing trend to integrate evidence-based practices focused on well-being and stress reduction.

**Descriptors:** Anxiety; Depression; Health Science Students; Therapy.

#### RESUMEN

**Objetivo:** Investigar la literatura sobre estrategias no farmacológicas para el manejo de la ansiedad y depresión entre estudiantes del área de la salud, identificando métodos efectivos que promuevan la calidad de vida. **Método:** Esta revisión de alcance siguió el marco metodológico PRISMA-ScR. Primero se elaboró la pregunta de investigación, siguiendo el modelo Paciente (P), Contexto (C), Concepto (C) (PCC). Luego, se realizó la búsqueda de artículos utilizando términos de búsqueda de DeCS/MesH, combinados con operadores booleanos, en las bases científicas PubMed, Embase, Scielo y Literatura Latinoamericana y del Caribe en Ciencias de la Salud (LILACS). Los estudios resultantes fueron importados al software de gestión de referencias Rayyan. Después, dos revisores independientes seleccionaron los artículos, siguiendo criterios de inclusión y exclusión, y estos fueron organizados en tablas. **Resultados:** 19 artículos estaban alineados con los objetivos de esta investigación, destacándose ensayos clínicos aleatorizados (57,89%) y estudios observacionales (15,79%). De esos, 4 artículos se centraron en factores de riesgo y prevalencia de síntomas, mientras que los otros 15 abordaron manejos y sus repercusiones. **Conclusión:** Los resultados encontrados indican una tendencia creciente a integrar prácticas basadas en evidencia, enfocadas en la reducción del estrés.

**Descritores:** Ansiedad; Depresión; Estudiantes de Ciencias de la Salud; Terapêutica.

REVISA

## Introdução

A ansiedade e a depressão são transtornos psicossociais amplamente reconhecidos por seu impacto negativo na qualidade de vida e funcionalidade dos indivíduos. A ansiedade é definida como um sentimento vago e desagradável de medo, apreensão, caracterizado por tensão ou desconforto derivado de antecipação de perigo, de algo desconhecido ou estranho. Esses sintomas podem interferir no cotidiano, dificultando o relaxamento e a concentração, especialmente em situações de avaliação ou desempenho<sup>1</sup>. A depressão, por sua vez, é uma doença psiquiátrica que produz mudanças no humor e provoca nos pacientes uma tristeza profunda, sem fim, com sentimentos de dor, amargura, desencanto, desesperança, baixa autoestima, culpa e, também, distúrbios do sono e do apetite<sup>2</sup>. Quando não tratados, ambos os transtornos podem evoluir para quadros clínicos mais graves, acarretando prejuízos significativos nas áreas acadêmica, social e ocupacional do indivíduo.<sup>1,2</sup>

Estudantes da área de saúde, como medicina, enfermagem e psicologia enfrentam uma combinação de fatores estressantes específicos, como carga de trabalho elevada, contato frequente com sofrimento humano, pressão para desempenhar em altos padrões e uma intensa responsabilidade moral, aspectos que impactam diretamente na saúde mental desses indivíduos e pode acarretar o desenvolvimento de distúrbios como depressão e ansiedade.<sup>3</sup> Além dos impactos imediatos na saúde mental, esses transtornos podem ter repercussões duradouras que se estendem para além do período universitário, acompanhando os estudantes na transição para o ambiente de trabalho. No contexto da saúde, essa continuidade dos sintomas de ansiedade e da depressão pode afetar diretamente a qualidade do cuidado prestado, pois os profissionais frequentemente precisam lidar com situações de alta pressão e tomar decisões rápidas e precisas, muitas vezes em contato direto com pacientes vulneráveis. Assim, o desempenho comprometido devido a esses transtornos pode prejudicar tanto o profissional quanto os indivíduos sob seus cuidados, resultando em impactos éticos e de segurança significativos.

Compreender e implementar estratégias de manejo não farmacológicas para a ansiedade e depressão em estudantes de saúde é, portanto, essencial. Essas abordagens podem promover o bem-estar emocional e reduzir a dependência de intervenções medicamentosas, favorecendo uma adaptação mais saudável ao ambiente acadêmico e ao futuro ambiente profissional. Este artigo busca explorar a literatura sobre formas de manejo não farmacológicas da ansiedade e depressão entre estudantes de saúde, com o objetivo de identificar métodos eficazes que possam contribuir para a saúde mental e o desempenho desses futuros profissionais, fortalecendo o cuidado e a segurança de seus futuros pacientes.

Nesse sentido, o objetivo desse estudo foi investigar a literatura acerca de estratégias não farmacológicas de manejo da ansiedade e da depressão entre estudantes da área da saúde, identificando métodos eficazes que promovam qualidade de vida pessoal e profissional.

## **Metodologia**

Esse estudo trata-se de uma revisão de escopo, que tem o objetivo de mapear a quantidade e qualidade das pesquisas existentes sobre um tema específico, identificar lacunas no conhecimento e oferecer uma visão geral das evidências disponíveis. Esta revisão de escopo foi conduzida seguindo a estrutura metodológica proposta pelo checklist PRISMA-ScR (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses extension for Scoping Reviews), uma ferramenta que consiste em 27 itens que auxiliam na elaboração de revisões. O primeiro passo foi a definição clara da pergunta de pesquisa a partir do método PCC: "Quais as formas de manejo não farmacológicas que podem ajudar no tratamento de depressão e ansiedade entre os estudantes de saúde?"

### **Estratégia de busca**

As bases de dados pesquisadas incluíram PubMed, Embase, Scielo e Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), devido às suas abrangências e relevâncias nas áreas da saúde e farmacologia. Utilizaram-se termos de busca específicos derivados do tesouro DeCS/MesH, combinados com operadores booleanos.

Para redação da estratégia de busca nas bases de dados PubMed, Scielo Embase e LILACS, foram selecionados os descritores na plataforma DeCS/MeSH. Sendo assim, a estratégia elaborada compreendeu os seguintes termos: (Health Occupations Students OR Health Occupations Student OR Occupations Student, Health OR Occupations Students, Health OR Student, Health Occupations OR Dental Student OR Dental Students OR Student, Dental OR Medical Student OR Medical Students OR Student, Medical OR Nursing Student OR Nursing Students OR Student, Nursing OR Nurses, Pupil OR Nurse, Pupil OR Pupil Nurse OR Pupil Nurses OR Pharmacy Student OR Pharmacy Students OR Student, Pharmacy OR Health Student, Public OR Health Students, Public OR Public Health Student OR Student, Public Health OR Public Health Students) AND (Anxiety OR Angst OR Nervousness OR Hypervigilance OR Social Anxiety OR Anxieties, Social OR Anxiety, Social OR Social Anxieties OR Anxiousness) AND (Depressive Symptoms OR Depressive Symptom OR Symptom, Depressive OR Emotional Depression OR Depression, Emotional).

### **Crítérios de inclusão**

Foi desenvolvido um protocolo detalhado, que utilizou os seguintes critérios de inclusão: (a) artigos publicados nos últimos 10 anos (setembro de 2014 a setembro de 2024), (b) artigos disponibilizados de forma gratuita; (c) artigos disponíveis em português, inglês ou espanhol (ou com tradução para qualquer uma dessas línguas); (d) artigos focados em parâmetros clínico-terapêuticos (Ensaio Clínico Randomizado ou não Randomizado).

## **Crêterios de exclusão**

Para refinar mais o processo de busca nas bases de dados foram definidos os seguintes critérios de exclusão: (a) artigos duplicados nas bases de dados; (b) artigos fora dos critérios de sele o de filtros; (c) artigos que não cite ou cite remotamente os principais descritores; (d) artigos incompletos ou em fase de projeto.

## **Fase de busca nas bases de dados e filtraagem**

Dois revisores independentes realizaram as buscas nas bases de dados supracitadas. Após essa fase, foi realizada uma triagem inicial por dois revisores independentes, que analisaram os títulos e resumos dos estudos identificados, aplicando os critérios de inclusão e exclusão, e as discordâncias foram resolvidas por consenso ou a partir da decisão de um terceiro revisor que não participou desse processo. Os resultados das buscas foram importados nos formatos RIS ou CSV para o software de gerenciamento de referências Rayyan, por meio do acesso livre, onde duplicatas foram removidas.

## **Fase de extra o e avalia o do nível de evidência**

Os dados dos artigos incluídos foram extraídos usando uma planilha padronizada, elaborada no software de uso livre Google Planilhas, registrando informa es sobre o título, nome do(s) autor(es), ano de publica o, desenho do estudo, metodologia, idioma, principais resultados e conclusões. Os artigos foram analisados baseados nos critérios de avalia o de Oxford Centre for Evidence Based Medicine e, posteriormente, organizados em tabelas de forma sint tica. Todos os estudos foram classificados no critério de avalia o 1B segundo o grau de recomenda o e nível de evidência. Para a síntese dos resultados, foi elaborado um texto narrativo, além da utiliza o de quadros, os quais foram importantes para resumir as informa es que foram encontradas ao longo da leitura extensiva dos estudos.

## **Resultados**

A busca dos artigos resultou em uma amostra de 178 artigos na PubMed e 9 na BVS, totalizando 187 artigos. Não houve artigos em duplicata, restando 187 estudos para a primeira etapa. Após o primeiro nível de triagem, restaram 24 artigos que, ao passarem pelo segundo nível de triagem, resultaram em 19 artigos e, destes, todos foram incluídos neste estudo. Todos os artigos que compuseram a amostra final tiveram os dados sumarizados na Tabela 1, que permitiu, sobretudo, a identifica o dos desdobramentos desses estudos e norteou a elabora o dos resultados presentes neste artigo.

Dos 19 artigos incluídos nesta revisão mediante os critérios de inclusão e exclusão estabelecidos na metodologia, 13 são ensaios clínicos, dos quais 11 são randomizados, 1   cego simples e 1   braço único; 2 são estudos comparativos; 1   um estudo quase-experimental e 3 são estudos observacionais. O foco dos 19 artigos   divergente, entretanto, todos, de alguma maneira, exploram estratégias e abordagens não farmacológicas relacionadas  

ansiedade em estudantes da área da saúde. Ademais, os locais de origem das produções abrangem a América, a Europa, a Ásia e a Oceania. Na Europa (Itália, Espanha, Suécia e Alemanha), na Ásia (China, Coreia do Sul, Turquia, Irã e Arábia Saudita), na América (EUA e Brasil) e na Oceania (Nova Zelândia), além de um estudo internacional. Possuem, respectivamente, 4 estudos situados na Europa, 6 estudos na Ásia, 7 estudos na América e 1 estudo na Oceania, somados com 1 estudo de teor internacional.

**Quadro 1 - Síntese e características dos artigos incluídos.**

Título	Ano E País	Tipo De Estudo / Amostra	Objetivos	Resultados
1. Test-reduced teaching for stimulation of intrinsic motivation (TRUST): a randomized controlled intervention study.	2024, Alemanha.	Ensaio Clínico Randomizado n = 166	O objetivo principal foi investigar a eficácia de duas intervenções em estudantes de medicina durante um curso de dissecação para gerenciar o estresse e melhorar o desempenho acadêmico. A primeira intervenção, Gerenciamento de Estresse (IVSM), envolveu um treinamento focado em estratégias para reduzir o estresse interno. A segunda, Feedback Amigável (IVFF), substituiu testes formais por discussões construtivas e motivadoras, promovendo autonomia.	O estudo mostrou que o feedback positivo foi mais eficaz na redução de estresse e ansiedade e no aumento da autoeficácia em estudantes de medicina durante a dissecação, em comparação com o grupo controle e o grupo com treinamento em gestão de estresse. Os participantes também relataram maior satisfação e motivação intrínseca. No entanto, não houve diferenças significativas entre os grupos quanto ao conhecimento percebido e à preparação para exames.
2. Effects of auricular acupressure on test anxiety in medical students: a randomized parallel-group trial.	2023, Irã.	Ensaio Clínico Randomizado n = 114	O objetivo principal foi investigar o efeito da acupressão auricular no ponto Shen Men sobre a ansiedade de teste em estudantes de medicina.	No grupo experimental, os escores médios de ansiedade reduziram significativamente de 18,4 para 13,3 ( $P = 0,001$ ), com mais participantes apresentando ansiedade leve e menos com ansiedade grave. No grupo controle, não houve mudanças significativas. Após a intervenção, a diferença na intensidade da ansiedade entre os grupos foi estatisticamente significativa ( $P = 0,004$ ).
3. The effectiveness of mindfulness training in improving medical students' stress, depression, and anxiety.	2023, Arábia Saudita.	Ensaio Clínico Randomizado n = 84	O estudo buscou avaliar se o programa MBSR ajuda a melhorar mindfulness e reduzir estresse, ansiedade e depressão em estudantes de medicina. Também analisou se esses efeitos se mantinham após três meses, como a frequência nas sessões influenciava os resultados e se havia diferenças na resposta entre gêneros.	O estudo encontrou que o MBSR foi eficaz na redução da ansiedade, especialmente três meses após a intervenção. Embora a redução de estresse no grupo MBSR não tenha sido significativa em todos os momentos, houve uma tendência positiva. A participação regular no MBSR esteve associada a menores escores de ansiedade e depressão, com homens mostrando maiores melhorias em mindfulness, ansiedade e estresse do que mulheres.

<p>4. A compassion-based program to reduce psychological distress in medical students: A pilot randomized clinical trial.</p>	<p>2023, Espanha.</p>	<p>Ensaio Clínico Randomizado n = 44</p>	<p>O estudo busca avaliar a viabilidade do treinamento em cultivo de compaixão (CCT) para reduzir o sofrimento psicológico e melhorar o bem-estar de estudantes de medicina. A hipótese é que o CCT, em comparação ao grupo controle, reduzirá o sofrimento psicológico e sintomas de burnout, além de melhorar compaixão, empatia, mindfulness, resiliência, etc.</p>	<p>O estudo mostrou que o treinamento em compaixão (CCT) aumentou significativamente a autocompaixão (<math>p = 0,003</math>), humanidade comum (<math>p &lt; 0,001</math>) e autocompaixão consciente (<math>p = 0,005</math>). Também reduziu estresse (<math>p &lt; 0,002</math>), ansiedade (<math>p = 0,003</math>) e exaustão emocional (<math>p &lt; 0,001</math>). As melhorias foram mantidas no acompanhamento de dois meses. A satisfação com o programa foi alta, com média de 8,76/10, e 94% dos participantes afirmaram que continuariam praticando meditação.</p>
<p>5. Improving stress management, anxiety, and mental well-being in medical students through an online Mindfulness-Based Intervention: a randomized study.</p>	<p>2023, Itália.</p>	<p>Ensaio Clínico Randomizado n = 362</p>	<p>O objetivo desta pesquisa foi avaliar a eficácia de uma intervenção baseada em mindfulness (Integral Meditation - IM), administrada online e composta por práticas de mindfulness, conselhos dietéticos e sessões breves de yoga. A pesquisa buscou verificar se o grupo de intervenção relataria uma diminuição do estresse percebido e da ansiedade, além de um aumento no bem-estar mental, comparado ao grupo controle.</p>	<p>O estudo demonstrou que a prática de Mindfulness Baseado na Consciência (MBC) pode ser uma ferramenta eficaz para melhorar o bem-estar psicológico de estudantes de medicina. Ao comparar um grupo que recebeu treinamento em MBC com um grupo controle, os pesquisadores observaram reduções significativas nos níveis de estresse e ansiedade, além de melhorias na regulação emocional, bem-estar mental e resiliência nos participantes do grupo de intervenção. Os resultados sugerem que a prática regular de mindfulness pode ajudar os estudantes a lidar com as demandas e desafios da formação médica, promovendo uma melhor qualidade de vida e um desempenho acadêmico mais satisfatório.</p>
<p>6. Understanding Aotearoa New Zealand University Students Intentions to Seek Help If Experiencing Mental Distress: A Comparison of Naturalistic and Interventional Findings.</p>	<p>2022, Nova Zelândia.</p>	<p>Estudo Clínico n = 133</p>	<p>O objetivo deste estudo foi avaliar o impacto de intervenções para aumentar as intenções de procurar suporte para saúde mental (estudo 2).</p>	<p>O estudo avaliou intervenções para reduzir essas barreiras. A intervenção com infográficos foi mais eficaz em diminuir a percepção de que o problema não era sério o suficiente para buscar ajuda, enquanto a intervenção por vídeo não apresentou diferenças significativas em relação ao grupo controle.</p>
<p>7. Randomized trial estimating effects of hypnosis versus progressive muscle relaxation on medical students' test anxiety and attentional bias.</p>	<p>2022, China.</p>	<p>Ensaio Clínico Randomizado n = 90</p>	<p>Avaliar os efeitos da hipnose em comparação com o relaxamento muscular progressivo na redução da ansiedade de teste e viés atencional em estudantes de medicina.</p>	<p>Ambos os grupos mostraram redução significativa na ansiedade de teste, mas o grupo de hipnose teve uma redução maior no viés atencional e níveis de ansiedade em comparação com o grupo de PMR. O grupo de hipnose também apresentou uma taxa de melhoria clinicamente significativa maior (86,67%) em relação ao grupo de PMR (62,22%).</p>

<p>8. Impact of the Peer Education Model on Nursing Students' Anxiety and Psychomotor Skill Performance A Quasi-Experimental Study.</p>	<p>2022, Turquia.</p>	<p>Estudo quase-experimental e simples cego n = 92</p>	<p>Avaliar o impacto do modelo de educação por pares na aprendizagem de habilidades psicomotoras e nos níveis de ansiedade dos estudantes de enfermagem.</p>	<p>Ambos os grupos mostraram melhora no desempenho em habilidades após o treinamento. No entanto, o grupo experimental apresentou níveis de ansiedade significativamente menores em comparação ao grupo controle.</p>
<p>9. Training for Awareness, Resilience and Action (TARA) for medical students: a single-arm mixed methods feasibility study to evaluate TARA as an indicated intervention to prevent mental disorders and stress-related symptoms.</p>	<p>2022, Suécia.</p>	<p>Estudo de viabilidade de braço único com métodos mistos n = 23</p>	<p>Avaliar a viabilidade e aceitabilidade do programa TARA para estudantes de medicina e investigar o impacto na redução de sintomas de ansiedade, depressão e estresse.</p>	<p>O programa TARA mostrou uma tendência de melhora nos sintomas em todas as medidas avaliadas. Nenhum participante apresentou deterioração significativa. Os estudantes relataram experiências positivas, como aumento da autoconexão e empoderamento pessoal.</p>
<p>10. Anti-stigma training and positive changes in mental illness stigma outcomes in medical students in ten countries: a mediation analysis on pathways via empathy development and anxiety reduction.</p>	<p>2022, estudo internacional em 10 países.</p>	<p>Estudo pré e pós-intervenção não randomizado n = 570</p>	<p>Avaliar a eficácia do treinamento READ em reduzir o estigma e discriminação relacionados a doenças mentais entre estudantes de medicina, medindo mudanças em conhecimento, atitudes e empatia.</p>	<p>A intervenção READ melhorou significativamente o conhecimento, atitudes e habilidades de comunicação dos estudantes, mediadas pelo aumento da empatia e redução da ansiedade intergrupla.</p>
<p>11. Yoga as an adjunct activity for medical students learning anatomy.</p>	<p>2022, Estados Unidos.</p>	<p>Estudo qualitativo exploratório n = 64</p>	<p>Avaliar se a prática de yoga como atividade complementar à aula de anatomia melhora o desempenho acadêmico dos estudantes e reduz os níveis de estresse.</p>	<p>Não houve diferença significativa nas notas dos exames de anatomia entre os grupos. Contudo, o grupo de intervenção reportou níveis de estresse significativamente menores após cada sessão de yoga e aumento na confiança em relação ao conhecimento de anatomia.</p>
<p>12. A novel model to predict mental distress among medical graduate students in China.</p>	<p>2021, China.</p>	<p>Estudo transversal observacional n = 1079</p>	<p>Identificar fatores de risco associados à saúde mental e desenvolver um modelo preditivo para avaliar a probabilidade de sofrimento mental entre estudantes de pós-graduação em medicina.</p>	<p>Seis variáveis foram identificadas como preditoras significativas: ano de estudo, tipo de estudante, tempo diário de pesquisa, renda mensal, estilo de aprendizado científico e sensação de estresse temporal. O modelo mostrou desempenho moderado de predição com uma área sob a curva ROC de 0,700 no grupo de treinamento e 0,660 no grupo de validação.</p>

<p>13. Comparison of dyad versus individual simulation-based training on stress, anxiety, cognitive load, and performance: a randomized controlled trial.</p>	<p>2021, Estados Unidos.</p>	<p>Ensaio Clínico Randomizado n = 41</p>	<p>Identificar, neste estudo piloto, a relação entre o treinamento em díade sobre estresse, ansiedade, carga cognitiva e desempenho em um cenário simulado de bradicardia, com intuito de abordar o treinamento em díade além de sua eficácia no ensino de habilidades procedimentais mas sob uma perspectiva de seu impacto em situações de ansiedade, estresse, desempenho cognitivo e afins.</p>	<p>No dia 1, o grupo individual apresentou aumentos médios maiores na ansiedade (19,6 vs 7,6; <math>p = 0,020</math>) e no estresse (1,8 vs 0,9; <math>p = 0,045</math>) em comparação ao grupo díade. Os desfechos secundários mostraram menor tempo até o diagnóstico de bradicardia (<math>p = 0,010</math>) e início da estimulação (<math>p = 0,040</math>) no grupo díade. No dia 4, não houve diferenças significativas na ansiedade e estresse entre os grupos. No entanto, o tempo para reconhecer a indicação de estimulação foi significativamente menor no treinamento individual (HR = 2,26; <math>p = 0,020</math>).</p>
<p>14. Sleepiness, sleep deprivation, quality of life, mental symptoms and perception of academic environment in medical students.</p>	<p>2021, Brasil.</p>	<p>Estudo transversal observacional n = 1350</p>	<p>Analisar a relevância e o impacto de problemas relacionados ao sono e estudantes de medicina, considerando os seus desdobramentos no rendimento acadêmico e na saúde mental desses indivíduos.</p>	<p>O estudo mostrou que 37,8% dos estudantes de medicina apresentaram sonolência diurna leve e 8,7% moderada/grave (Escala de Sonolência de Epworth - ESS). A sonolência foi significativamente maior em estudantes do sexo feminino (<math>p &lt; 0,050</math>). Estudantes com pontuações mais baixas na ESS tiveram melhor qualidade de vida, percepção positiva do ambiente educacional e menos sintomas de depressão e ansiedade, indicando um padrão de efeito-dose. A privação de sono foi associada a maiores chances de sintomas de ansiedade e depressão e menores chances de boa qualidade de vida ou percepção positiva do ambiente educacional.</p>
<p>15. Auricular stimulation vs. expressive writing for exam anxiety in medical students- A randomized crossover investigation.</p>	<p>2020, Estados Unidos.</p>	<p>Ensaio Clínico Randomizado n = 37</p>	<p>O estudo teve como objetivo comparar a estimulação auricular (AS) com a escrita expressiva (EW) e com a ausência de intervenção (NI) no tratamento da ansiedade pré-exame em estudantes de medicina.</p>	<p>Todos os 37 participantes concluíram o estudo. A AS reduziu significativamente os níveis de ansiedade em comparação com a linha de base e manteve-se mais eficaz do que a EW e a NI no dia do exame. A qualidade do sono melhorou após a AS em comparação com as outras condições, e a atividade da sAA diminuiu tanto após a AS quanto após a EW, mas não após a NI.</p>
<p>16. Effects of Aromatherapy Combined with Music Therapy on Anxiety, Stress, and Fundamental Nursing Skills in Nursing Students: A Randomized Controlled Trial.</p>	<p>2019, Coreia do Sul.</p>	<p>Ensaio Clínico Randomizado e duplo-cego n = 98</p>	<p>O estudo teve como objetivo investigar e comparar os efeitos da combinação de aromaterapia e musicoterapia e das terapias de forma individual ao medir fatores como: ansiedade de teste, ansiedade de estado, estresse e desempenho nas habilidades fundamentais de enfermagem, em estudantes de enfermagem.</p>	<p>Os resultados mostraram que o grupo que recebeu a combinação de aromaterapia e musicoterapia apresentou reduções significativas na ansiedade de teste (<math>F = 4,29</math>, <math>p = 0,016</math>), ansiedade de estado (<math>F = 4,77</math>, <math>p = 0,011</math>) e estresse (<math>F = 4,62</math>, <math>p = 0,012</math>), além de melhora no desempenho em habilidades de enfermagem (<math>F = 8,04</math>, <math>p = 0,001</math>). Não houve diferenças significativas entre os grupos que receberam apenas aromaterapia ou musicoterapia isoladamente.</p>

<p>17. Effects of a Required Large-Group Mindfulness Meditation Course on First-Year Medical Students' Mental Health and Quality of Life: a Randomized Controlled Trial.</p>	<p>2020, Brasil.</p>	<p>Ensaio Clínico Randomizado n = 141</p>	<p>O estudo teve como objetivo avaliar os efeitos de um curso obrigatório de meditação mindfulness, em grandes grupos, sobre a saúde mental e a qualidade de vida de estudantes de medicina do primeiro ano, comparando-os com um grupo controle que recebeu um conteúdo teórico sobre a organização da escola médica.</p>	<p>Não houve diferenças significativas entre o grupo de intervenção e o controle nas medidas de saúde mental, qualidade de vida e FFMQ, com tamanhos de efeito pequenos (Cohen's d = 0,01 a 0,14). As mudanças entre o pré e pós-intervenção também não mostraram ganhos significativos no grupo de intervenção (Cohen's d = 0,02 a 0,33). Apesar de o curso ter sido bem aceito, com 67,1% dos participantes relatando melhorias percebidas após a meditação, esses efeitos subjetivos não foram observados em medidas objetivas.</p>
<p>18. Symptoms of depression, anxiety, stress and drug use in health students.</p>	<p>2019, Brasil.</p>	<p>Estudo quantitativo transversal n = 111</p>	<p>O estudo buscou compreender a relação entre sintomas de depressão, ansiedade, estresse e o uso de substâncias como álcool, tabaco e maconha em estudantes universitários da área da saúde, analisando como esses fatores se inter-relacionam e quais os impactos potenciais no bem-estar psicológico e nas práticas acadêmicas.</p>	<p>O estudo mostrou que o álcool era a substância mais consumida pelos estudantes, seguido por maconha e tabaco. Houve correlação significativa entre níveis elevados de ansiedade e estresse e o uso de álcool, indicando maior propensão ao consumo entre esses estudantes. Embora menos prevalentes, o uso de maconha e tabaco também apresentou correlação, embora menos significativa, com sintomas de estresse e ansiedade.</p>
<p>19. Prevalence of anxious and depressive symptoms in health students.</p>	<p>2021, Brasil.</p>	<p>Estudo quantitativo transversal n = 140</p>	<p>O estudo teve como objetivo analisar a prevalência de sintomas ansiosos e depressivos e suas associações com características sociodemográficas, acadêmicas e hábitos de saúde em universitários da área da saúde.</p>	<p>A prevalência de sintomas ansiosos foi de 57,9% e de sintomas depressivos, 34,3%. Houve associação significativa entre depressão e horas de sono (p = 0,018) e entre ansiedade e estado civil (p = 0,021). Estudantes de Terapia Ocupacional apresentaram maior prevalência de ambos os sintomas, enquanto os de Medicina tiveram as menores taxas.</p>

## Discussão

As formas de manejo não farmacológicas da ansiedade e depressão em estudantes da área da saúde, conforme apresentado nos resultados do estudo, englobam uma ampla gama de intervenções, refletindo a diversidade de estratégias que podem ser utilizadas para promover o bem-estar mental dessa população. De modo geral, os métodos destacam-se pela ênfase em abordagens integrativas, preventivas e com foco no fortalecimento emocional e cognitivo dos estudantes.

De antemão, fatores sociais e institucionais foram amplamente discutidos, com destaque para a influência de características demográficas – prevalência de ansiedade e depressão em 57,9% e 34,3% dos estudantes de saúde analisados, respectivamente – e barreiras percebidas para buscar ajuda – que envolvem estigma, falta de conhecimento e de suporte <sup>3,4</sup>. Esses dados reforçam o aspecto ansiogênico e estressante que engloba essa população, constantemente exposta a situações de sofrimento humano, intensa responsabilidade sobre a vida alheia, pressão acadêmica e competição, tornando-os um grupo altamente vulnerável a sintomas e transtornos ansiosos, depressivos e de burnout. Paralelamente, o impacto de fatores como a privação

de sono foi abordado com associação direta a sintomas de ansiedade e depressão.<sup>5</sup> Como alternativas para mitigar esses efeitos, foram propostas mudanças curriculares e suporte institucional, reforçando a necessidade de intervenções estruturais para melhorar a qualidade de vida não somente no âmbito acadêmico, mas também no pessoal.

Em relação a fatores de risco e barreiras para buscar ajuda, foi observada uma redução significativa do estigma e da discriminação associados a doenças mentais, aliada à melhora de atitudes e habilidades como impacto do treinamento READ (Responding to Experienced and Anticipated Discrimination), o qual promove uma capacitação em relação à gestão de situações discriminatórias e fomenta a empatia.<sup>6</sup> Além disso, como intervenção preventiva do estresse e de transtornos mentais, a eficiência do programa TARA (Training for Awareness, Resilience, and Action) resultou em experiências efetivas, com aumento da auto conexão e autoconhecimento, além de empoderamento pessoal.<sup>7</sup> É possível inferir a importância do fortalecimento da autoestima dos estudantes associado à diminuição dos preconceitos que envolvem transtornos mentais, com o intuito de prevenir situações extremas e possibilitar a busca por ajuda, sem deixar de lado a relevância de estratégias que atuem diretamente no tratamento da condição. Diante disso, torna-se notória a necessidade de estratégias holísticas que combinem abordagens psicossociais e pedagógicas, preventivas e paliativas, criando um ambiente acadêmico mais acolhedor e inclusivo.

Uma das intervenções mais notáveis foi o trabalho em duplas, que demonstrou redução significativa nos níveis de estresse e ansiedade durante cenários de avaliação cognitiva e psicomotora.<sup>8,9</sup> Essa abordagem, além de preservar o desempenho individual, enfatiza o valor do suporte social em ambientes acadêmicos desafiadores. Outra abordagem complementar, como a prática de yoga, se mostrou eficaz na redução do estresse e na promoção do bem-estar. Foi revelado que prática resultou em menores sintomas negativos e maior autoconfiança entre os participantes, além de preservar seu desempenho acadêmico.<sup>10</sup> Essas são formas de manejo simples e que podem ser estimuladas por instituições de ensino, com preservação do desempenho acadêmico a curto prazo e impactos positivos na saúde mental a médio e longo prazo.

Entre as terapias específicas, a estimulação auricular e a acupressão no ponto Shen Men se destacaram como métodos seguros e eficazes para reduzir a ansiedade e melhorar a qualidade do sono. A estimulação auricular é uma técnica terapêutica que utiliza pontos específicos na orelha para tratar condições de saúde, e o ponto Shen Men, na acupressão auricular, é um ponto chave para reduzir estresse, aliviar dor e promover equilíbrio emocional.<sup>11,12</sup> Além disso, a combinação de aromaterapia e musicoterapia também apresentou benefícios significativos na redução da ansiedade e do estresse, com um impacto adicional positivo no desempenho acadêmico.<sup>13</sup> Esses métodos, embora não sejam ortodoxos e, por isso, serem passíveis de um certo ceticismo por parte da população, demonstram que intervenções simples e acessíveis podem ter resultados substanciais no bem-estar mental e emocional sem a necessidade de adesão farmacológica.

Por outro lado, programas mais estruturados, como os baseados em mindfulness, revelaram resultados mistos. Enquanto a prática em pequenos grupos ou com adesão voluntária mostrou-se eficaz, intervenções obrigatórias

em larga escala apresentaram limitações.<sup>14-16</sup> Esses dados mostram que, ainda que potencialmente positivo, a institucionalização de um programa de mindfulness adicionado à já extensa carga horária dos estudantes da área de saúde pode acarretar uma sobrecarga maior e resultar em um efeito rebote. Desse modo, é essencial que exista envolvimento ativo e comprometimento pessoal com a forma de manejo, de maneira que ela não seja encarada como uma obrigação – mesmo que ela seja incentivada por uma instituição.

Com relação a fatores de risco, o consumo de álcool, tabaco e maconha foi relacionado a níveis mais altos de ansiedade e estresse, com o consumo de álcool sendo o que traz mais malefícios, além de ser um fator que propicia o uso de outras substâncias.<sup>17</sup> Esses dados acendem um alerta para as drogas lícitas, as quais, por serem menos estigmatizadas e mais socialmente consumidas, não têm seu uso visto como nocivo tão facilmente. Por isso, estratégias preventivas com base no suporte emocional e na identificação precoce do abuso de substâncias são necessárias para evitar formas prejudiciais de lidar com sintomas ansiosos e depressivos.

Outras abordagens inovadoras, como a hipnose e o treinamento em cultivo de compaixão, destacaram-se por sua eficácia. A hipnose apresentou redução significativa na ansiedade generalizada e antes de provas, enquanto o cultivo de compaixão – que se caracteriza, basicamente, por ser um programa psicoeducacional padronizado de meditação que visa cultivar compaixão e empatia por si mesmo e pelos outros – impactou positivamente o burnout e o estresse.<sup>18,19</sup> Essas intervenções, apesar de exigirem maior treinamento e adesão, e, portanto, não serem facilmente acessíveis para todos, apontam para o potencial de métodos mais especializados.

É importante que fatores associados ao sofrimento mental sejam vistos com cautela, e já existe uma ferramenta para identificar precocemente estudantes em risco, o que facilita a oferta de suporte psicológico preventivo.<sup>20</sup> É preciso que mais estudos sejam realizados nessa área, com o intuito de estabelecer, com certeza, sua eficácia. No entanto, já foi visto que o feedback positivo, baseado em princípios de ensino que promovem a autonomia, valoriza o esforço e o progresso do estudante e cria um ambiente acadêmico acolhedor, servindo, também, como medida preventiva.<sup>21</sup>

Ademais, há a necessidade de salientar a quantidade relativamente diminuta de estudos sobre a temática central deste artigo entre algumas das maiores bases de dados disponíveis, mesmo que ela seja tão latente para a população estudada. Além disso, foi percebida a carência de estudos que considerassem os determinantes sociais desses estudantes fora do ambiente acadêmico, dados que seriam muito relevantes para compreender e incentivar formas de manejo específicas para situações específicas. Ambas as realidades prejudicaram a amplitude do artigo presente, mesmo que não tenham impossibilitado sua confecção ou afetado a qualidade dos dados obtidos.

## Conclusão

O objetivo desta revisão foi sintetizar as evidências sobre formas não farmacológicas de manejo da ansiedade e depressão entre estudantes da área de saúde. Os resultados indicam uma tendência crescente de integrar práticas baseadas em evidências, focadas na promoção da resiliência, bem-estar

emocional e redução do estresse. Intervenções adaptadas às necessidades individuais, que garantam comprometimento e equilíbrio entre demandas acadêmicas e qualidade de vida, são essenciais para o sucesso dessas iniciativas. No entanto, a eficácia depende de fatores contextuais e individuais, como o engajamento dos estudantes e o suporte institucional. Intervenções obrigatórias ou mal estruturadas podem ser contraproducentes, o que destaca a importância de adaptar as ações às necessidades dos estudantes. Além disso, o estigma associado à saúde mental reforça a urgência de ações institucionais para criar ambientes inclusivos e acolhedores.

Encontramos limitações na literatura, como a insuficiência de artigos sobre a diversidade de formas de manejo e evidências de múltiplos estudos sobre o mesmo tipo de intervenção, apesar da forte evidência sobre a prevalência de fatores ansiogênicos durante a graduação em saúde. A revisão também ressalta a necessidade de novos estudos que explorem a relação entre fatores sociais e econômicos dos estudantes e a prevalência de transtornos mentais, além da relação com a graduação. Por fim, é essencial pontuar a escolha da população que foi o foco deste artigo, levando em consideração os fatores de risco supracitados para transtornos mentais que envolvem os estudantes universitários da área da saúde e a crescente necessidade de diferentes formas de manejo dessas condições. No geral, as intervenções apresentadas neste estudo oferecem um ponto de partida valioso para a promoção da saúde mental de estudantes dessa área.

## Agradecimentos

Esse tudo foi financiado pelos próprios autores. O registro deste estudo está presente na Open Science Framework (OSF): <https://osf.io/f382m>

## Referências

1. Castillo ARG, et al. Transtornos de ansiedade. Rev Bras Psiquiatr. 2000;22(suppl 2):20-23. DOI: 10.1590/S1516-44462000000600006.
2. Alves BO. Depressão | Biblioteca Virtual em Saúde MS. Disponível em: <https://bvsmms.saude.gov.br/depressao-4/>. Acesso em: 12 dez. 2024.
3. Santos et al. Prevalência de sintomas ansiosos e depressivos em universitários da área da saúde. Enferm Foco (Brasília). 2021; p. 780-786. DOI: 10.21675/2357-707X.2021.v12.n4.4595.
4. Mason A, et al. Understanding Aotearoa New Zealand university students' intentions to seek help if experiencing mental distress: A comparison of naturalistic and interventional findings. Int J Environ Res Public Health. 2022;19(23):15836. DOI:10.3390/ijerph192315836.
5. Perotta B, et al. Sleepiness, sleep deprivation, quality of life, mental symptoms and perception of academic environment in medical students. BMC Med Educ. 2021;21(1):1-9. DOI:10.1186/s12909-021-02910-w.
6. Potts LC, et al. Anti-stigma training and positive changes in mental illness stigma outcomes in medical students in ten countries: a mediation analysis on

pathways via empathy development and anxiety reduction. *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol.* 2022;57(9):1861-1873. DOI:10.1007/s00127-022-02153-3.

7. Ekback E, et al. Training for Awareness, Resilience and Action (TARA) for medical students: a single-arm mixed methods feasibility study to evaluate TARA as an indicated intervention to prevent mental disorders and stress-related symptoms. *BMC Med Educ.* 2022;22(1):1-10. DOI:10.1186/s12909-022-03374-w.

8. Abbott EF, et al. Comparison of dyad versus individual simulation-based training on stress, anxiety, cognitive load, and performance: a randomized controlled trial. *BMC Med Educ.* 2021;21(1):1-9. DOI:10.1186/s12909-021-02931-7.

9. Bahar A, Kocacal E, Maras G. Impact of the peer education model on nursing students' anxiety and psychomotor skill performance: A quasi-experimental study. *Niger J Clin Pract.* 2022;25(5):677. DOI:10.4103/njcp.njcp\_1116\_20.

10. Lee EC, et al. Yoga as an adjunct activity for medical students learning anatomy. *BMC Med Educ.* 2022;22(1):1-8. DOI:10.1186/s12909-022-03263-2.

11. Usichenko T, et al. Auricular stimulation vs. expressive writing for exam anxiety in medical students – A randomized crossover investigation. *PLoS ONE.* 2020;15(8):e0238307. DOI:10.1371/journal.pone.0238307.

12. Mosavi N, et al. Effects of auricular acupressure on test anxiety in medical students: a randomized parallel-group trial. *BMC Med Educ.* 2023;23(1):1-8. DOI:10.1186/s12909-023-04313-w.

13. Son HK, So WY, Kim M. Effects of Aromatherapy Combined with Music Therapy on Anxiety, Stress, and Fundamental Nursing Skills in Nursing Students: A Randomized Controlled Trial. *Int J Environ Res Public Health.* 2019;16(21):4261. DOI:10.3390/ijerph16214261.

14. Damião Neto A, et al. Effects of a Required Large-Group Mindfulness Meditation Course on First-Year Medical Students' Mental Health and Quality of Life: a Randomized Controlled Trial. *J Gen Intern Med.* 2019;35(3):739-746. DOI:10.1007/s11606-019-04859-4.

15. Alzahrani AM, et al. The effectiveness of mindfulness training in improving medical students' stress, depression, and anxiety. *PLoS ONE.* 2023;18(10):e0293539. DOI:10.1371/journal.pone.0293539.

16. Fazia T, et al. Improving stress management, anxiety, and mental well-being in medical students through an online Mindfulness-Based Intervention: a randomized study. *Sci Rep.* 2023;13(1):8584. DOI:10.1038/s41598-023-33809-3.

17. Beneton ER, Schmitt M, Andretta I. Sintomas de depressão, ansiedade e estresse e uso de drogas em universitários da área da saúde. *Rev. SPAGESP [Internet].* 2021 Jun; 22( 1 ): 145-159. Disponível em: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1677-29702021000100011&lng=pt](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1677-29702021000100011&lng=pt). Acesso em: 12 dez. 2024.

18. Zhang Y, et al. Randomized trial estimating effects of hypnosis versus progressive muscle relaxation on medical students' test anxiety and attentional bias. *World J Psychiatry*. 2022;12(6):801-813. DOI:10.5498/wjp.v12.i6.801.
19. Rojas B, et al. A compassion-based program to reduce psychological distress in medical students: A pilot randomized clinical trial. *PLoS ONE*. 2023;18(6):e0287388. DOI:10.1371/journal.pone.0287388.
20. Guo F, et al. A novel model to predict mental distress among medical graduate students in China. *BMC Psychiatry*. 2021;21(1):569. DOI:10.1186/s12888-021-03406-9.
21. Faure T, et al. Test-reduced teaching for stimulation of intrinsic motivation (TRUST): a randomized controlled intervention study. *BMC Med Educ*. 2024;24(1):718. DOI:10.1186/s12909-024-04369-1.

**Autor de correspondência**

Beatriz Dias Cordeiro Carvalho Paes.  
Rua Barão de Itamaracá 355. CEP: 52020-070.  
Espinheiro. Recife, Pernambuco, Brasil.  
[beatrizdiascarv@gmail.com](mailto:beatrizdiascarv@gmail.com)