



Depressão e Automedicação entre Estudantes da Área da Saúde: Prevalência, Causas e Impactos

Depression and Self-Medication Among Health Sciences Students: Prevalence, Causes, and Impacts

Cainã Quesia Leal

Eduardo Augusto Monteiro Ribeiro

Maria Eduarda Domiciano Bernardo

Rafael Luiz da Silva Neves

Caroline Lacerda Alves de Oliveira

Resumo: O presente estudo teve como objetivo analisar a prevalência, causas e impactos da automedicação relacionada à depressão entre estudantes universitários da área da saúde. A metodologia adotada foi uma revisão integrativa da literatura, realizada nas bases de dados PubMed, SciELO e Google Scholar, abrangendo artigos publicados entre 2005 e 2024. Dos 302 artigos iniciais, após critérios rigorosos de inclusão e exclusão, quatro artigos foram selecionados para análise detalhada. Os principais resultados indicam alta prevalência de sintomas depressivos em estudantes da área da saúde, diretamente relacionados a fatores como sobrecarga acadêmica, privação de sono, pressão por desempenho e ambiente competitivo. A prática da automedicação, especialmente com psicofármacos como antidepressivos e ansiolíticos, revelou-se uma estratégia disfuncional frequente, agravando quadros depressivos e retardando o diagnóstico adequado. Além disso, constatou-se uma cultura acadêmica que naturaliza o sofrimento e desencoraja a busca por ajuda profissional. Conclui-se que há uma urgente necessidade das instituições de ensino superior adotarem políticas ativas de prevenção e promoção da saúde mental, com suporte psicológico contínuo e campanhas educativas para conscientizar sobre os riscos da automedicação.

Palavras-chave: automedicação; depressão; estudantes de saúde.

Abstract: This study aimed to analyze the prevalence, causes, and impacts of self-medication related to depression among university students in the health sciences. The methodology adopted was an integrative literature review, conducted using the databases PubMed, SciELO, and Google Scholar, encompassing articles published between 2005 and 2024. Out of the initial 302 articles, after applying strict inclusion and exclusion criteria, four articles were selected for detailed analysis. The main findings indicate a high prevalence of depressive symptoms among health sciences students, directly related to factors such as academic overload, sleep deprivation, performance pressure, and a competitive environment. The practice of self-medication, particularly with psychotropic drugs such as antidepressants and anxiolytics, emerged as a frequent dysfunctional strategy, exacerbating depressive conditions and delaying appropriate diagnosis. Moreover, an academic culture that normalizes suffering and discourages seeking professional help was observed. It is concluded that there is an urgent need for higher education institutions to implement active policies for the prevention and promotion of mental health, with continuous psychological support and educational campaigns to raise awareness about the risks of self-medication.

Keywords: self-medication; depression; health sciences students.

INTRODUÇÃO

A saúde mental dos estudantes universitários tem se tornado uma pauta crescente no campo acadêmico e institucional, especialmente entre os cursos da área da saúde. Estes alunos enfrentam uma rotina intensa, com altas cargas horárias, avaliações constantes, exigência por excelência e, muitas vezes, um ambiente competitivo e emocionalmente desgastante. Tais fatores contribuem para o desenvolvimento de quadros de sofrimento psíquico, como ansiedade, estresse e, em especial, depressão. A depressão é uma das principais causas de incapacidade no mundo, afetando mais de 300 milhões de pessoas, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2021). No contexto universitário, esse transtorno assume proporções ainda mais alarmantes. Diversos estudos indicam uma prevalência significativamente alta de sintomas depressivos entre estudantes de Medicina e de outros cursos da saúde, podendo variar de 30% a 60%, conforme apontado por Noronha Júnior *et al.* (2015). Diante desse cenário, muitos estudantes buscam formas rápidas e acessíveis de aliviar os sintomas emocionais, recorrendo à automedicação — prática definida como o uso de medicamentos por iniciativa própria, sem prescrição ou acompanhamento profissional. Essa conduta, embora comum, é preocupante, especialmente quando envolve psicofármacos como antidepressivos, ansiolíticos e estimulantes do sistema nervoso central, que apresentam riscos de dependência, efeitos adversos e mascaramento de sintomas. Além disso, a facilidade de acesso a medicamentos, aliada ao conhecimento técnico adquirido durante o curso e à normalização do sofrimento acadêmico, contribui para a banalização da automedicação. Muitos estudantes veem nessa prática uma tentativa de manter a produtividade e o desempenho, mesmo que às custas de sua saúde mental e física. Neste contexto, torna-se fundamental compreender a relação entre depressão e automedicação entre estudantes da saúde, a fim de propor estratégias que possam promover o bem-estar, a prevenção de transtornos mentais e o uso racional de medicamentos. Assim, este estudo tem como objetivo geral analisar a prevalência, as causas e os impactos da automedicação em estudantes da área da saúde, com ênfase na associação com sintomas depressivos. Os objetivos específicos incluem: (I) identificar os principais fatores que levam à automedicação nesse grupo; (II) compreender as consequências dessa prática para a saúde mental e física dos estudantes; e (III) discutir propostas de intervenção que possam ser aplicadas no ambiente universitário.

METODOLOGIA

Este estudo trata-se de uma revisão integrativa da literatura, cujo objetivo é reunir e sintetizar os principais achados científicos sobre a relação entre depressão e automedicação entre estudantes da área da saúde. A revisão integrativa permite combinar resultados de pesquisas empíricas diversas, proporcionando uma compreensão abrangente do fenômeno estudado.

A coleta de dados foi realizada entre janeiro e março de 2025, em três bases de dados: PubMed, SciELO e Google Scholar. Utilizaram-se os seguintes descritores em português e inglês, combinados por operadores booleanos: “*automedicação*”, “*depressão*”, “*estudantes de saúde*”, “*self-medication*”, “*depression*”, “*health students*”, “*universitários*”, “*psicofármacos*”, “*saúde mental*”, entre outros termos correlatos. Foram incluídos: Artigos publicados entre os anos de 2005 e 2024; Estudos escritos em português, inglês ou espanhol; Pesquisas que abordassem direta ou indiretamente a relação entre saúde mental, especialmente depressão, e a prática da automedicação entre estudantes da área da saúde (Medicina, Enfermagem, Psicologia, Odontologia, Farmácia, etc.); Publicações em periódicos revisados por pares. Foram excluídos: Estudos com foco exclusivo em profissionais já formados; Trabalhos duplicados entre bases; Artigos que tratassem de automedicação sem relação com saúde mental ou que abordassem outras populações (crianças, idosos, população geral).

Inicialmente, foram identificados 302 artigos. Após a leitura dos títulos e resumos, aplicaram-se os critérios de inclusão e exclusão, resultando em 18 artigos elegíveis para leitura completa. Destes, 4 artigos foram selecionados para análise aprofundada, por abordarem com maior rigor metodológico e clareza a temática central da pesquisa. Os dados foram organizados em uma matriz de extração que incluiu: autores, ano de publicação, tipo de estudo, população estudada, principais achados e conclusões. A análise foi realizada de forma qualitativa, com foco na identificação de padrões, divergências e lacunas nos estudos revisados. A discussão crítica dos resultados buscou articular os dados empíricos com os referenciais teóricos sobre saúde mental, automedicação e o contexto universitário.

A presente revisão possui algumas limitações, como o número reduzido de estudos que abordam diretamente a correlação entre depressão e automedicação em estudantes da saúde, o que restringe a generalização dos achados. Além disso, por tratar-se de uma revisão qualitativa, os resultados dependem da qualidade dos estudos incluídos.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

A análise dos quatro artigos selecionados permitiu identificar padrões recorrentes na relação entre depressão e automedicação entre estudantes da área da saúde. Todos os estudos apontam para uma alta prevalência de sintomas depressivos nessa população, bem como para o uso frequente de medicamentos psicotrópicos sem prescrição médica como estratégia de enfrentamento. Os dados demonstram que os estudantes da área da saúde estão particularmente vulneráveis à depressão. Fatores como sobrecarga acadêmica, privação de sono, pressão por desempenho, ambiente competitivo e dificuldade de lidar com o sofrimento alheio são apontados como gatilhos para o adoecimento mental. A teoria do “*kindling*”, discutida por Monroe e Harkness (2005), reforça a ideia de que episódios repetidos de estresse e ausência de suporte emocional adequado podem desencadear e agravar quadros depressivos. Automedicação como estratégia de enfrentamento

disfuncional. A automedicação surge nesses contextos como um recurso imediato e silencioso, geralmente adotado de forma individualizada e sem supervisão médica. Entre os medicamentos mais citados estão os antidepressivos (como fluoxetina, escitalopram), ansiolíticos (como diazepam e clonazepam), estimulantes (como metilfenidato) e até fitoterápicos com ação sobre o sistema nervoso central. Embora os estudantes tenham algum conhecimento técnico sobre farmacologia, muitos subestimam os efeitos colaterais, interações medicamentosas e risco de dependência. A banalização do uso de psicotrópicos compromete o reconhecimento de que a depressão exige tratamento adequado e acompanhamento multidisciplinar. Além disso, a automedicação pode mascarar sintomas importantes e retardar o diagnóstico clínico, favorecendo a cronificação dos quadros depressivos. Outro ponto importante é a cultura acadêmica que naturaliza o sofrimento como parte do processo formativo. Muitos estudantes internalizam a ideia de que “aguentar a pressão” é sinal de força, o que os impede de buscar ajuda profissional. A ausência de políticas institucionais eficazes de promoção à saúde mental, aliada ao estigma em torno dos transtornos psíquicos, favorece o silêncio, o isolamento e o uso autônomo de medicamentos. Os estudos analisados convergem na necessidade de se reformular o ambiente acadêmico, por meio de estratégias preventivas e programas de acolhimento. Sugere-se a implementação de: Serviços de escuta psicológica e suporte emocional contínuo; Campanhas de conscientização sobre os riscos da automedicação; Aulas e workshops sobre autocuidado, inteligência emocional e saúde mental; Políticas institucionais que promovam equilíbrio entre as demandas acadêmicas e o bem-estar subjetivo.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A revisão da literatura revela uma preocupante prevalência de sintomas depressivos entre estudantes da área da saúde, frequentemente associada à prática da automedicação com psicotrópicos. A sobrecarga acadêmica, a competitividade, o medo do fracasso e a negligência institucional em relação à saúde mental contribuem significativamente para esse cenário. Apesar do conhecimento teórico que os estudantes possuem sobre medicamentos, a automedicação é usada como uma saída imediata para lidar com o sofrimento psíquico, muitas vezes sem avaliação médica, agravando quadros depressivos e mascarando sinais importantes. O ambiente universitário, por sua vez, muitas vezes reforça a ideia de que o sofrimento é parte do processo formativo, dificultando a busca por ajuda profissional. É urgente que as instituições de ensino superior adotem uma postura ativa na promoção da saúde mental de seus alunos, com estratégias de prevenção, suporte emocional contínuo e incentivo ao autocuidado consciente. Tais medidas não apenas reduzem o risco de agravamento de transtornos mentais, como também favorecem o desenvolvimento de profissionais de saúde mais equilibrados, empáticos e saudáveis. Para futuras pesquisas, recomenda-se a ampliação dos estudos quantitativos e qualitativos sobre os impactos da automedicação em longo prazo, bem como a avaliação da eficácia de políticas institucionais de suporte psicológico em ambientes acadêmicos.

REFERÊNCIAS

- BONIFÁCIO, Vera; OSSE, João; COSTA, Maria. **Saúde mental de estudantes universitários: revisão de literatura**. Revista Brasileira de Educação Médica, v. 35, n. 3, p. 370–377, 2011.
- CAVESTRO, J. M.; ROCHA, F. L. **Prevalência de depressão entre estudantes universitários**. Jornal Brasileiro de Psiquiatria, v. 55, n. 4, p. 264–267, 2006.
- CLÍNICA MAYO. **Depressão (depressão maior)**. 2010. Disponível em: <https://www.mayoclinic.org>. Acesso em: 24 jun. 2024.
- DYRBYE, L. N.; THOMAS, M. R.; SHANAFELT, T. D. **Systematic review of depression, anxiety, and other indicators of psychological distress among U.S. and Canadian medical students**. Academic Medicine, v. 81, n. 4, p. 354–373, 2014.
- FIGUEIREDO, D. S. *et al.* **O primeiro ano do resto das nossas vidas: saúde mental de alunos de medicina**. Research, Society and Development, v. 11, n. 9, e4811931651, 2022. DOI: <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v11i9.31651>.
- MONROE, S. M.; HARKNESS, K. L. **O estresse da vida, a hipótese do kindling e a recorrência da depressão: considerações sob a perspectiva do estresse da vida**. Revisão Psicológica, v. 112, n. 2, p. 417–445, 2005.
- NORONHA JÚNIOR, M. A. G. *et al.* **Depressão em estudantes de medicina**. Revista Médica de Minas Gerais, v. 25, n. 4, p. 562–567, 2015.
- PAGNIN, D.; QUEIROZ, V. **Influence of burnout and sleep difficulties on the quality of life among medical students**. SpringerPlus, v. 4, n. 1, p. 676, 2015.
- PEREIRA, M. A.; SANTOS, A. P.; SOUZA, M. B. **Psychological demands of health professionals: a study with medical students**. Journal of Medical Education, v. 19, n. 1, e1297, 2020.
- SANTOS, S. A. *et al.* **Psychological demands and mental health in postgraduate students in health areas**. Journal of Health Psychology, v. 27, n. 3, p. 409–419, 2022.
- SILVA, T. M.; SOUZA, G. R.; FIGUEIREDO, D. L. A. **Health conditions of postgraduate students in health areas**. Journal of Graduate Medical Education, v. 12, n. 3, p. 339–348, 2020.
- TEMPSKI, P. *et al.* **Medical students' perceptions of their educational environment and quality of life: is there a relationship?** Journal of Educational Evaluation for Health Professions, v. 9, p. 2, 2012.
- WATTE, G. *et al.* **Psychological health and academic performance: a study with medical students**. Journal of Medical Education, v. 19, n. 1, e1350, 2022.