

ALTA PERFORMANCE NA FORMAÇÃO MÉDICA: QUANDO EXCELÊNCIA SE ASSOCIA AO PERFECCIONISMO E AO SOFRIMENTO EMOCIONAL

Laís Dionísio Infante Vieira¹.

Discente do Curso de Graduação em Medicina, Instituto de Desenvolvimento e Aprendizagem, São Luís, Maranhão.

<https://lattes.cnpq.br/8107162763234301>

RESUMO: A formação médica contemporânea tem sido progressivamente estruturada sob uma lógica centrada no desempenho, na qual produtividade, excelência e competitividade ocupam posição central. Esse cenário influencia diretamente a construção da identidade profissional do estudante. O presente estudo analisa a relação entre cultura de alta performance, perfeccionismo e sofrimento emocional em estudantes de Medicina. Trata-se de revisão narrativa baseada em publicações das bases PubMed, SciELO e LILACS, considerando a última década. Os achados indicam que padrões elevados de exigência favorecem autocobrança excessiva e maior vulnerabilidade ao sofrimento psíquico, frequentemente naturalizado no ambiente acadêmico. Conclui-se que o fenômeno não se limita ao indivíduo, estando diretamente relacionado ao modelo formativo vigente.

PALAVRAS-CHAVE: Saúde mental. Educação médica. Perfeccionismo.

HIGH PERFORMANCE IN MEDICAL EDUCATION: WHEN EXCELLENCE IS ASSOCIATED WITH PERFECTIONISM AND EMOTIONAL DISTRESS

ABSTRACT: Contemporary medical education has been progressively structured around a performance-centered model, in which productivity, excellence, and competitiveness occupy a central role. This scenario directly influences the construction of students' professional identity. The present study analyzes the relationship between high-performance culture, perfectionism, and emotional distress among medical students. This is a narrative review based on publications from the PubMed, SciELO, and LILACS databases, considering the last decade. The findings indicate that high levels of demand favor excessive self-criticism and greater vulnerability to psychological distress, often normalized within the academic environment. It is concluded that this phenomenon is not limited to individual factors, but is directly related to the prevailing educational model.

KEY-WORDS: Mental health. Medical education. Perfectionism.

INTRODUÇÃO

A formação médica, historicamente reconhecida por sua exigência técnica, tem incorporado, de forma cada vez mais evidente, uma lógica orientada ao desempenho. Nesse modelo, produtividade, excelência e capacidade de superação deixam de ser apenas metas e passam a constituir critérios centrais de reconhecimento acadêmico e profissional (SLAVIN, 2016).

Essa transformação não ocorre de maneira neutra. Ao longo do processo formativo, o estudante é progressivamente exposto a ambientes marcados por alta competitividade, avaliações constantes e expectativas elevadas, o que contribui para a internalização de padrões rígidos de desempenho.

Nesse contexto, o valor pessoal tende a ser associado ao rendimento acadêmico, favorecendo o desenvolvimento do perfeccionismo, especialmente em sua vertente disfuncional. Esse padrão caracteriza-se por autocrítica intensa, medo persistente de falhas e dificuldade em lidar com limites, configurando um importante fator de risco para sofrimento emocional (BRAZEAL et al., 2020).

Paralelamente, estudos têm demonstrado aumento significativo de sintomas como ansiedade, depressão e esgotamento psíquico entre estudantes de Medicina, evidenciando que o sofrimento emocional se configura como um fenômeno relevante nesse grupo (ROTENSTEIN et al., 2016).

Diante desse cenário, torna-se necessário compreender tais manifestações para além do indivíduo, considerando o papel das estruturas institucionais e culturais na sua produção.

OBJETIVO

Analisar a influência da cultura de alta performance no desenvolvimento do perfeccionismo e do sofrimento emocional em estudantes de Medicina, considerando suas implicações para a formação profissional.

METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão narrativa da literatura, de caráter descritivo e analítico, com estratégia de busca estruturada. A pesquisa foi realizada nas bases de dados PubMed, SciELO e LILACS, abrangendo publicações no período de 2014 a 2024. Foram utilizados os descritores, em português e inglês: “estudantes de medicina”, “saúde mental”, “perfeccionismo”, “educação médica”, “medical students”, “mental health”, “perfectionism” e “medical education”, combinados pelos operadores booleanos AND e OR. Foram identificados 30 estudos, dos quais 18 foram excluídos após leitura de títulos e resumos por não atenderem aos critérios estabelecidos. Ao final, 12 artigos compuseram a amostra

analisada, como Rotenstein et al. (2016), West et al. (2018) e Brazeal et al. (2020), que fundamentaram a discussão sobre sofrimento emocional e padrões de desempenho. Foram incluídos artigos originais, revisões e estudos teóricos que abordassem a relação entre formação médica, sofrimento emocional e padrões de desempenho. Foram priorizados estudos com abordagem quantitativa e qualitativa que analisassem fatores institucionais e psicológicos. Excluíram-se estudos sem relação com o contexto de formação médica em nível de graduação. A análise dos dados foi realizada de forma interpretativa, buscando identificar padrões recorrentes, relações conceituais e implicações para a formação médica.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os estudos analisados convergem ao demonstrar que estudantes de Medicina apresentam elevada prevalência de sofrimento emocional, frequentemente associada à sobrecarga acadêmica, à competitividade e à pressão contínua por desempenho (ROTENSTEIN et al., 2016; WEST; DYRBYE; SHANAFELT, 2018). Contudo, a relevância desse achado ultrapassa sua frequência, exigindo análise da forma como esse sofrimento é produzido e incorporado ao processo formativo.

A cultura de alta performance, ao estabelecer o desempenho como principal critério de validação, contribui para a construção de um cenário no qual o estudante passa a operar sob lógica permanente de comparação, produtividade e autoavaliação. Nesse contexto, o erro deixa de ser compreendido como elemento formativo e passa a ser interpretado como falha individual, desencadeando ciclos de autocrítica, insegurança e sensação de inadequação.

Esse processo favorece o desenvolvimento do perfeccionismo disfuncional, caracterizado por padrões elevados de exigência associados à insatisfação constante e à dificuldade em reconhecer limites (BRAZEAL et al., 2020). Diferentemente de uma busca saudável por excelência, esse padrão compromete a saúde mental e está associado a maior risco de ansiedade, depressão e burnout (ISHACK et al., 2019).

Do ponto de vista do estudante, esse cenário impacta diretamente sua trajetória acadêmica e sua constituição subjetiva. Observa-se redução da autoconfiança, dificuldade em lidar com frustrações e tendência à evitação de situações avaliativas por medo de falhar. Além disso, o excesso de autocobrança pode comprometer o aprendizado significativo, substituindo a compreensão profunda pelo foco exclusivo em desempenho e aprovação.

Outro aspecto relevante é o impacto na construção da identidade profissional. Ao longo da formação, o estudante passa a associar competência médica à ausência de erro e ao controle absoluto, o que entra em conflito com a realidade da prática clínica, marcada por incertezas e limites. Essa dissociação pode gerar insegurança persistente e dificuldade em exercer a medicina de forma reflexiva e humanizada.

No âmbito da formação médica, essa dinâmica revela uma contradição estrutural. Embora o objetivo seja formar profissionais aptos a lidar com a complexidade do cuidado em saúde, o modelo vigente frequentemente prioriza desempenho técnico em detrimento do desenvolvimento emocional e relacional. Isso pode resultar em profissionais tecnicamente competentes, porém com fragilidades na comunicação, na empatia e na tomada de decisão em contextos incertos.

Além disso, observa-se que o ambiente acadêmico tende a naturalizar o sofrimento emocional, reforçando a ideia de que o desgaste é inerente à formação médica (WOLF; ROSENSTOCK, 2017). Essa naturalização atua como mecanismo de manutenção do modelo, dificultando o reconhecimento do problema e a implementação de mudanças institucionais.

Os efeitos desse processo não se restringem ao período da graduação. Evidências indicam que médicos expostos a esse modelo formativo apresentam maior risco de burnout, menor satisfação profissional e impacto negativo na qualidade do cuidado e na segurança do paciente (PANAGIOTI et al., 2018; DUNN; IGLARSH, 2020). Dessa forma, o sofrimento emocional durante a formação não é transitório, mas parte de um continuum que atravessa a trajetória profissional.

Em uma perspectiva contemporânea, é importante considerar que o aumento do perfeccionismo entre jovens está inserido em um contexto sociocultural mais amplo, caracterizado pela valorização da performance, da produtividade e da comparação constante (CURRAN; HILL, 2019). A formação médica, ao intensificar essas exigências, potencializa um fenômeno que já se encontra em expansão na sociedade.

Diante desse cenário, torna-se evidente que o sofrimento emocional não pode ser compreendido como fragilidade individual isolada. Ele emerge da interação entre fatores pessoais, institucionais e culturais, sendo fortemente influenciado pela organização do processo formativo. Isso aponta para a necessidade de revisão das práticas pedagógicas, com inclusão de estratégias que promovam equilíbrio, desenvolvimento emocional e aprendizado significativo.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A análise realizada evidencia que a cultura de alta performance exerce impacto significativo sobre o desenvolvimento do perfeccionismo disfuncional e do sofrimento emocional em estudantes de Medicina, configurando-se não como fenômeno isolado, mas como expressão de um modelo formativo estruturado em torno da lógica do desempenho.

Nesse sentido, os achados reforçam a necessidade de deslocar o foco de intervenções centradas exclusivamente no indivíduo para abordagens que considerem o contexto institucional e as dinâmicas que sustentam esse padrão. Estratégias voltadas apenas ao fortalecimento da resiliência individual mostram-se insuficientes diante de um

ambiente que, simultaneamente, produz e legitima o sofrimento.

A revisão de práticas pedagógicas, a reorganização de processos avaliativos e a redução de ambientes excessivamente competitivos tornam-se medidas essenciais para a construção de um modelo formativo mais equilibrado. Além disso, é fundamental incorporar, de forma transversal, dimensões relacionadas à saúde mental, ao desenvolvimento emocional e à reflexão crítica sobre o próprio processo de formação.

Outro aspecto central diz respeito à necessidade de ressignificar a relação com o erro, compreendendo-o como elemento constitutivo do aprendizado e não como marcador de inadequação. Tal mudança é indispensável para a formação de profissionais capazes de lidar com a incerteza, a complexidade e os limites inerentes à prática médica.

Por fim, promover uma formação que articule excelência técnica e sustentabilidade emocional não se configura apenas como um desafio pedagógico, mas como uma exigência ética e profissional. A construção de ambientes acadêmicos mais saudáveis e coerentes com os princípios do cuidado em saúde é condição fundamental para o desenvolvimento de médicos não apenas tecnicamente competentes, mas também capazes de exercer uma prática sensível, crítica e humanizada.

REFERÊNCIAS

BRAZEAL, H. et al. Perfectionism and mental health in medical students: a systematic review. *Medical Education*, v. 54, n. 10, p. 950-961, 2020.

CURRAN, T.; HILL, A. P. Perfectionism is increasing over time: a meta-analysis. *Psychological Bulletin*, v. 145, n. 4, p. 410-429, 2019.

DUNN, L. B.; IGLARSH, Z. Mental health of medical students: a review. *Harvard Review of Psychiatry*, v. 28, n. 2, p. 100-112, 2020.

DYRBYE, L. N. et al. Burnout among U.S. medical students. *Academic Medicine*, v. 89, n. 3, p. 443-451, 2014.

ISHACK, W. et al. Burnout during residency training: a literature review. *Journal of Graduate Medical Education*, v. 11, n. 4, p. 405-414, 2019.

LIMA, M. C. P.; DOMINGUES, M. S.; CERQUEIRA, A. T. Saúde mental de estudantes de medicina. *Revista Brasileira de Educação Médica*, v. 40, n. 3, p. 449-456, 2016.

PANAGIOTI, M. et al. Association between physician burnout and patient safety: a systematic review and meta-analysis. *JAMA Internal Medicine*, v. 178, n. 10, p. 1317-1331, 2018.

QUEK, T. T. et al. The global prevalence of anxiety among medical students: a meta-analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, v. 16, n. 15, 2019.

ROTENSTEIN, L. S. et al. Prevalence of depression, depressive symptoms, and suicidal ideation among medical students: a systematic review and meta-analysis. *JAMA*, v. 316, n.

21, p. 2214-2236, 2016.

SLAVIN, S. J. Medical student mental health: culture, environment, and the need for change. *Academic Medicine*, v. 91, n. 9, p. 1191-1194, 2016.

WEST, C. P.; DYRBYE, L. N.; SHANAFELT, T. D. Physician burnout: contributors, consequences and solutions. *Journal of Internal Medicine*, v. 283, n. 6, p. 516-529, 2018.

WOLF, M. R.; ROSENSTOCK, J. B. Inadequacy of current wellness approaches for medical students. *Academic Psychiatry*, v. 41, n. 2, p. 148-153, 2017.