

ESTRATÉGIAS DE MANEJO DO ESTRESSE NA EDUCAÇÃO MÉDICA: COMPARAÇÃO DE DIFERENTES MECANISMOS DE COPING (CENTRADOS NO PROBLEMA OU NA EMOÇÃO) E SEUS DESFECHOS NO BEM-ESTAR ESTUDANTIL

Júlia Pereira de Souza, Ana Laura Borges Duarte Lira, Otto Helbingen Gericke sabath de Oliveira, Rafaella Queiroz Cavalcante, Rebeca de Souza Oliveira, Arlene de Castro Barros

DOI: 10.47094/XCESMED.2026/19

INTRODUÇÃO: O estresse, segundo o Modelo Transacional, resulta da interação indivíduo-ambiente, quando os estressores excedem os recursos disponíveis para mitigação. Estudos indicam que estudantes de Medicina possuem níveis mais elevados de estresse em comparação com outros universitários e tais níveis associam-se a prejuízos acadêmicos e à saúde mental, destacando-se o coping como mecanismo central para enfrentamento. **OBJETIVO:** Analisar estratégias de coping em estudantes de medicina, comparando abordagens centradas no problema e na emoção e seus impactos no bem-estar psicológico. **METODOLOGIA:** Revisão sistemática conforme PRISMA, com busca na PubMed utilizando os descritores (“Adaptation, Psychological” OR “coping”) AND (“Stress, Psychological” OR “Burnout, Professional”) AND (“Students, Medical”). Aplicaram-se filtros de últimos cinco anos, texto completo gratuito e idioma inglês. Foram identificados 69 estudos, submetidos à triagem por títulos e resumos, com critérios de inclusão voltados a estudantes de medicina e estratégias de coping relacionadas ao estresse. Após leitura completa e fichamento padronizado, 23 artigos foram incluídos. A síntese foi descritiva, considerando a heterogeneidade metodológica e instrumentos como Brief COPE e PSS (Escala de Estresse Percebido). **RESULTADOS:** Os estudos analisados evidenciam prevalência de estresse entre estudantes de medicina, em geral moderado a alto, com forte associação a demandas acadêmicas, volume de conteúdo, avaliações frequentes, pressão por desempenho e preocupações com carreira. Observou-se variação ao longo da formação, com maior vulnerabilidade nos anos iniciais e mudança dos estressores para questões de residência e futuro profissional nos anos clínicos. Quanto ao enfrentamento, predominaram estratégias adaptativas, como enfrentamento ativo, planejamento e resolução de problemas, enquanto evitação e uso de substâncias foram menos frequentes. Em termos de desfechos, o coping centrado no problema associou-se a melhor bem-estar, menor depressão e menor indecisão de carreira, ao passo que estratégias evitativas, como negação e desengajamento, relacionaram-se a maior sofrimento psicológico. O coping centrado na emoção apresentou caráter heterogêneo, podendo ser adaptativo ou não, conforme o contexto. Também foram identificadas diferenças de gênero e efeitos protetores de apoio social e resiliência. Além disso, intervenções institucionais demonstram eficácia na redução do estresse e promoção de estratégias adaptativas, reforçando que a promoção do coping adaptativo é essencial para o bem-estar estudantil. **CONCLUSÃO:** A análise evidencia que o estresse na formação médica é elevado e dinâmico, sendo o coping um mediador central dos desfechos em saúde mental. Estratégias centradas no problema mostram efeito protetor consistente, enquanto abordagens evitativas agravam o sofrimento. Assim, promover coping adaptativo e promover intervenções institucionais é essencial para o bem-estar estudantil.

PALAVRAS-CHAVE: Bem-estar, Coping, Estresse, Estudantes de Medicina, Saúde mental.