Revista Brasileira de Educação e Saúde-REBES
Grupo Verde de Agroecologia e Abelhas-GVAA

ISSN: 2358-2391
DOI 10.18378/rebes.v15i1.11306

Artigo científico

Correlação entre a prática de exercícios físicos regulares e a presença de transtorno de ansiedade em acadêmicos de medicina: uma revisão integrativa da literatura

Correlation between the practice of regular physical exercise and the presence of anxiety disorder in medical students: a literature review

Correlación entre la práctica de ejercicio físico regular y la presencia de trastorno de ansiedad en estudiantes de medicina: una revisión integradora de la literatura

Myrella Beatriz Meireles Querino[1], Francisco Fellipe Claudino Formiga[2], Caio Visalli Lucena da Cunha[3] e Ankilma do Nascimento Andrade Feitosa[4]

[1]Graduanda em Medicina pelo Centro Universitário Santa Maria, Cajazeiras, Paraíba. ORCID: https://orcid.org/0009-0006-9419-9680;
[2]Docente de Medicina pelo Centro Universitário Santa Maria, Cajazeiras, Paraíba. ORCID: https://orcid.org/0000-0003-3550-7971;
[3]Docente de Medicina pelo Centro Universitário Santa Maria, Cajazeiras, Paraíba. ORCID: https://orcid.org/0009-0008-8863-2040;
[4]Docente de Medicina pelo Centro Universitário Santa Maria, Cajazeiras, Paraíba. ORCID: https://orcid.org/0000-0002-4751-2404.

RESUMO — A ansiedade é um transtorno mental comum entre acadêmicos de Medicina, impactando sua saúde mental e desempenho acadêmico. Estudos indicam que a prática regular de exercícios físicos pode ser um fator protetor contra a ansiedade, promovendo efeitos neurobiológicos positivos, como a modulação da serotonina e da dopamina. Os objetivos do estudo foram analisar a produção cientifica nacional e internacional dos últimos dez anos acerca da correlação entre a prática de exercícios físicos regulares e a presença de transtorno de ansiedade em acadêmicos de medicina. Trata-se de uma revisão integrativa da literatura realizada por meio de pesquisas nos bancos de dados: PubMed, SciELO, Google Scholar, BMC Psychiatry, Springer Science and Business Media LLC, com os descritores “ansiedade”, “exercício físico”, “acadêmico de medicina”, “saúde mental”, “anxiety”, “physical exercise”, “medical student”, “mental health”, entre os anos de 2014 e 2024, em língua portuguesa e inglesa. Quanto aos resultados, os estudos revisados apontam que apesar dos benefícios evidenciados, a adesão à prática regular de atividades físicas ainda é um desafio devido à carga horária exaustiva do curso de Medicina. Dessa forma, sugere-se que as instituições acadêmicas incentivem a incorporação de práticas esportivas na rotina dos estudantes.
Palavras-chave: Ansiedade. Exercício físico. Acadêmico de Medicina. Saúde mental.

ABSTRACT — Anxiety is a common mental disorder among medical students, impacting their mental health and academic performance. Studies indicate that regular physical exercise can be a protective factor against anxiety, promoting positive neurobiological effects, such as the modulation of serotonin and dopamine. The objectives of the study were to analyze the national and international scientific production of the last ten years about the correlation between the practice of regular physical exercise and the presence of anxiety disorder in medical students. This is an integrative literature review carried out through searches in the following databases: PubMed, SciELO, Google Scholar, BMC Psychiatry, Springer Science and Business Media LLC, with the descriptors "anxiety", "physical exercise", "medical student", "mental health", "mental health", "anxiety", "physical exercise", "medical student", "mental health", between the years 2014 and 2024, in Portuguese and English. Regarding the results, the reviewed studies indicate that despite the benefits evidenced, adherence to the regular practice of physical activities is still a challenge due to the exhaustive workload of the medical course. Thus, it is suggested that academic institutions encourage the incorporation of sports practices into the students' routine.
Keywords: Anxiety. Exercise. Medical Student. Mental health.

RESUMEN — La ansiedad es un trastorno mental común entre los estudiantes de medicina, que afecta su salud mental y su rendimiento académico. Los estudios indican que el ejercicio físico regular puede ser un factor protector contra la ansiedad, promoviendo efectos neurobiológicos positivos, como la modulación de la serotonina y la dopamina. Los objetivos del estudio fueron analizar la producción científica nacional e internacional de los últimos diez años sobre la correlación entre la práctica de ejercicio físico regular y la presencia de trastorno de ansiedad en estudiantes de medicina. Se trata de una revisión integradora de la literatura realizada a través de búsquedas en las siguientes bases de datos: PubMed, SciELO, Google Scholar, BMC Psychiatry, Springer Science and Business Media LLC, con los descriptores "ansiedad", "ejercicio físico", "estudiante de medicina", "salud mental", "salud mental", "ansiedad", "ejercicio físico", "estudiante de medicina", "salud mental", entre los años 2014 y 2024, en portugués e inglés. En cuanto a los resultados, los estudios revisados indican que a pesar de los beneficios evidenciados, la adherencia a la práctica regular de actividades físicas sigue siendo un desafío

debido a la exhaustiva carga de trabajo del curso de medicina. Así, se sugiere que las instituciones académicas fomenten la incorporación de las prácticas deportivas en la rutina de los estudiantes.
Palabras clave: Ansiedad. Ejercicio. Estudiante de Medicina. Salud mental.

1 CONSIDERAÇÕES INICIAIS

A ansiedade, derivada do latim anxietas, é um estado emocional caracterizado por preocupação excessiva, apreensão e inquietação. Embora possa ter um papel funcional na adaptação ao meio, tornando o indivíduo mais atento a possíveis ameaças, torna-se patológica quando sua intensidade interfere no bem-estar e no desempenho diário. Entre os principais fatores desencadeantes estão o estresse e a dificuldade em gerenciar demandas emocionais e cognitivas. No contexto acadêmico, estudantes de Medicina estão particularmente expostos a situações que favorecem o desenvolvimento de transtornos ansiosos, devido à alta exigência intelectual, carga horária intensa e pressão constante por desempenho. Como resultado, esses estudantes apresentam uma prevalência elevada de ansiedade em comparação com a população geral, o que pode levar a consequências graves, como sofrimento psicológico prolongado e comprometimento da saúde mental (Rodrigues *et al*., 2014).

A saúde mental dos estudantes de medicina tem sido um tema de grande relevância devido à alta prevalência de transtornos psicológicos essa população acadêmica. Fatores como estresse acadêmico, carga horaria excessiva, alta competitividade e exposição constante a situações emocionalmente desgastantes durante a formação médica são apontados como contribuintes significativos para o desenvolvimento e a prevalência de quadros como ansiedade, depressão, Síndrome de Burnout e ideação suicida entre os acadêmicos. A ansiedade, em particular, é um dos transtornos mais frequentes entre esses estudantes, o que pode comprometer seu desempenho acadêmico e bem-estar. Nesse contexto, a prática de atividade física surge como uma estratégia eficaz para reduzir os níveis de estresse e ansiedade, promovendo benefícios tanto para a saúde mental quanto para o desempenho acadêmico. Estudos indicam que os estudantes de medicina apresentam maiores índices de sofrimento psíquico em comparação a população geral, tornando essencial a implementação de estratégias institucionais para prevenir e minimizar esses impactos promovendo suporte psicológico e incentivo à pratica de atividade física, como parte do cuidado integral à saúde (Oliveira; Araújo, 2019).

A prática regular de exercícios físicos tem sido amplamente estudada como uma estratégia eficaz para a promoção da saúde mental. Evidências científicas indicam que a atividade física pode atuar na redução dos sintomas de ansiedade, modulando respostas fisiológicas e psicológicas associadas ao estresse, enquanto a inatividade física é um fator de risco relevante para o desenvolvimento dessas doenças. Ensaios clínicos indicam que a atividade física pode reduzir sintomas de ansiedade em diversos transtornos, como transtorno de estresse pós-traumático e agorafobia. Além disso, a prática regular de exercícios traz benefícios adicionais para a saúde física, reduzindo riscos cardiovasculares, e, também, influencia positivamente neurotransmissores, como serotonina e dopamina, que desempenham um papel crucial na regulação emocional, melhorando-a, e reduzindo a hiperativação do sistema nervoso, promovendo, dessa forma, uma sensação de bem-estar psicológico (Kandola *et al*., 2018).

Diante disso, a presente revisão tem como objetivo analisar as evidências científicas nacionais e internacionais, dos últimos 10 anos, sobre a relação entre a prática de exercícios físicos regulares e a ansiedade em acadêmicos de Medicina, buscando compreender os mecanismos envolvidos e discutir a importância dessa prática no contexto universitário.

2 METODOLOGIA DA REVISÃO

2.1 TIPO DE ESTUDO

Trata-se de uma revisão integrativa da literatura seguiu um método de busca sistemática para identificar e analisar estudos relevantes sobre a relação entre a prática de exercícios físicos e a ansiedade em acadêmicos de Medicina.

2.2 CRITÉRIOS DE INCLUSÃO

Foram incluídos artigos publicados que investigaram a relação entre a prática de exercícios físicos e a ansiedade em universitários, especialmente acadêmicos de Medicina, publicados nos últimos 10 anos (2014-2024), disponíveis em português ou inglês.

2.3 CRITÉRIOS DE EXCLUSÃO

Os seguintes critérios de exclusão foram aplicados: 1) Abordavam exclusivamente outras populações, como atletas ou idosos; 2) Não apresentavam metodologia clara; 3) Eram revisões duplicadas ou artigos de opinião sem embasamento empírico; 4) Publicações não disponíveis para leitura; 5) Artigos publicados fora do período estipulado.

2.4 FONTES DE INFORMAÇÃO E ESTRATÉGIA DE PESQUISA

Foram utilizadas combinações de palavras-chave e truncamentos apropriados e adaptados especificamente para cada um dos bancos de dados eletrônicos pesquisados: PubMed, SciELO, Google Scholar, BMC Psychiatry, Springer Science and Business Media LLC. As buscas nas bases eletrônicas foram realizadas durante os meses de abril e maio 2023.

Os descritores principais, relacionados ao tema foram combinados por meio do uso dos operadores booleanos AND e OR. As palavras-chave foram escolhidas em decorrência de estarem associadas ao objeto de estudo desta revisão de literatura, segundo os Descritores da Ciências da Saúde (DeCS).

2.5 ANÁLISE E SÍNTESE DOS ESTUDOS

Os artigos selecionados foram analisados quanto aos seguintes aspectos: 1) Objetivo e metodologia; 2) Tipo de exercício físico avaliado; 3) Medidas de ansiedade utilizadas; 4) Principais achados e conclusões. A partir dessa análise, os estudos foram organizados em categorias temáticas para melhor compreensão da relação entre atividade física e ansiedade em acadêmicos de Medicina.

3 ANÁLISE DA LITERATURA

A relação entre a prática de exercícios físicos e a ansiedade em acadêmicos de Medicina tem sido explorada por diversos estudos, os quais indicam que a atividade física pode atuar como fator protetor contra transtornos de saúde mental. Nesta revisão, os achados foram organizados em dois eixos principais: prevalência da ansiedade e o impacto na sua redução em acadêmicos de medicina, e efeitos da atividade física na saúde mental.

3.1 PREVALÊNCIA DA ANSIEDADE E O IMPACTO DA ATIVIDADE FÍSICA NA SUA REDUÇÃO EM ACADÊMICOS DE MEDICINA

Acadêmicos de Medicina estão entre os grupos universitários mais afetados por transtornos de ansiedade. De acordo com McKerrow *et al*. (2020), estudantes de Medicina apresentam níveis de estresse e esgotamento superiores a outros universitários, devido à elevada carga horária, à pressão acadêmica e ao contato frequente com situações emocionalmente desafiadoras. Além disso, os resultados indicam que a ansiedade está presente desde o início do curso e se intensifica no primeiro ano, devido à carga acadêmica e à adaptação ao ambiente universitário. Apesar de uma leve melhora nos anos seguintes, os níveis de ansiedade permanecem elevados em comparação aos valores iniciais. Estudos específicos com acadêmicos de Medicina indicam que a prática de exercícios físicos pode minimizar os efeitos do estresse e da ansiedade nesse grupo. Dessa forma, os alunos que praticam atividades físicas regularmente apresentam menores níveis de ansiedade e melhor capacidade de lidar com a carga acadêmica, mesmo sendo exaustiva (Mckerrow *et al*. 2020).

Yorks, Frothingham e Schuenke (2017) em seu estudo investiga a prevalência da ansiedade em acadêmicos de medicina e sua relação com o estresse e a qualidade de vida durante a formação. Utilizando um estudo controlado de 12 semanas, foram analisados estudantes do primeiro e segundo ano da University of New England College of Osteopathic Medicine. Os resultados indicam que os alunos apresentam níveis significativamente elevados de ansiedade e estresse, em comparação com a população geral. Além disso, a prática regular de exercícios físicos, especialmente em grupo, demonstrou reduzir o estresse percebido e melhorar os aspectos físicos, mentais e emocionais da qualidade de vida dos estudantes. Durante o estudo, foi analisado os efeitos de aulas coletivas de exercícios físicos em estudantes de Medicina e observaram uma redução significativa dos níveis de estresse e uma melhora na qualidade de vida desses indivíduos. Logo, evidencia-se a necessidade de estratégias institucionais que promovam o bem-estar e o suporte psicológico para minimizar os impactos negativos da formação médica, uma vez que o impacto da ansiedade nessa população pode comprometer não apenas o desempenho acadêmico, mas também a qualidade do ensino médico e a futura prática profissional (Yorks; Frothingham; Schuenke, 2017).

Além disso, Miranda *et al*. (2020) destacam que a qualidade de vida dos acadêmicos de Medicina tende a ser inferior à de estudantes de outras áreas, especialmente nos domínios psicológico e social. A intensa exigência acadêmica frequentemente leva a hábitos de vida sedentários, contribuindo para o aumento dos sintomas de ansiedade e depressão. Já os hábitos de vida saudáveis, como o consumo adequado de frutas e verduras e a prática regular de atividades físicas, foram associados a melhores índices de qualidade de vida. No estudo, foi destacado que estudantes que praticam pelo menos 30 minutos de exercício físico, três vezes por semana, apresentam maior equilíbrio emocional e melhor desempenho acadêmico. Esses achados reforçam a necessidade de incentivar a prática regular de atividade física como parte da formação médica (Miranda *et al.*, 2020).

3.2 EFEITOS DA ATIVIDADE FÍSICA NA SAÚDE MENTAL

Diante do cenário da alta prevalência dos transtornos de ansiedade nessa população, muitos recorrem ao uso de ansiolíticos e antidepressivos como meio de escape para lidar com o estresse e a exaustão emocional. Segundo BRITO *et al*. (2019), a prevalência de transtornos psicológicos entre esses estudantes é significativamente maior do que na população geral, o que favorece a automedicação e o uso indiscriminado de psicofármacos (Brito; 2019).

A literatura científica tem demonstrado que o exercício físico regular pode atuar como uma estratégia eficaz para a promoção da saúde mental. Heissel (2023), em uma revisão sistemática e meta-análise, demonstrou que a prática de atividade física reduz significativamente os sintomas de depressão e ansiedade, sendo considerada uma alternativa viável para indivíduos que recusam ou não toleram tratamentos farmacológicos.

O estudo de Kandola *et al.* (2018) reforça essa perspectiva ao apontar que o exercício físico influencia a regulação de neurotransmissores, como serotonina e dopamina, que desempenham um papel crucial no controle emocional. Esses efeitos neurobiológicos podem explicar a redução dos sintomas ansiosos observada em indivíduos fisicamente ativos.

Nesse contexto, Grasdalsmoen *et al.* (2020) destaca que a atividade física regular está associada a uma menor incidência de pensamentos suicidas entre universitários, pois neurotransmissores como noradrenalina, serotonina e dopamina podem ser liberados durante a prática de atividade física, atuando de forma semelhante aos antidepressivos inibidores seletivos de recaptação de serotonina (ISRS), os quais são usados no tratamento de transtornos de ansiedade e síndromes depressivas. Dessa

forma, demonstrando um efeito protetor amplo na saúde mental (Grasdalsmoen *et al.*, 2020).

4 DISCUSSÃO

A revisão da literatura evidencia que a ansiedade é um problema recorrente entre estudantes de Medicina, impactando negativamente seu bem-estar e desempenho acadêmico. A alta prevalência desse transtorno pode ser atribuída à carga horária intensa, às pressões institucionais e familiares e ao contato precoce com situações emocionalmente desgastantes, como apontado por McKerrow *et al.* (2020).

Segundo Hankir AK *et al.* 2014, o General Medical Council (GMC) aponta que uma das maiores dificuldades das escolas médicas é lidar com alunos que apresentam transtornos mentais durante o curso. Um estudo longitudinal revelou que 12% dos estudantes de Medicina nos Estados Unidos apresentam sintomas significativos de depressão, conforme medido pelo Inventário de Depressão de Beck. Além disso, pesquisas no Reino Unido indicam um aumento no consumo de álcool, cannabis e outras substâncias ilícitas entre esses estudantes, associado a níveis elevados de ansiedade e depressão. Apesar da gravidade do quadro, médicos e estudantes geralmente buscam ajuda profissional apenas em momentos de crise, em grande parte devido ao medo do estigma social. Estudos demonstram que o preconceito em relação às doenças mentais impede cerca de 30% dos estudantes do primeiro e segundo anos de Medicina de utilizarem serviços de saúde mental, agravando ainda mais a situação (Hankir Ak, 2014).

Diante desse cenário, diversos estudos indicam que a prática regular de exercícios físicos pode desempenhar um papel significativo na redução da ansiedade entre estudantes universitários. Além disso, a atividade física estimula a neuroplasticidade e melhora a resiliência psicológica, permitindo que os acadêmicos lidem melhor com as demandas do curso de Medicina, sendo uma opção interessante em indivíduos que recusam ou não toleram medicações e/ou psicoterapia (Heissel, 2023).

Outro aspecto relevante é o impacto do exercício físico na qualidade de vida dos acadêmicos. Estudos como o de Miranda *et al.* (2020) demonstram que alunos que praticam pelo menos 30 minutos de atividade física três vezes por semana apresentam melhor equilíbrio emocional e desempenho acadêmico. Yorks, Frothingham e Schuenke (2017) reforçam essa ideia ao apontar que práticas coletivas de exercício não apenas reduzem os níveis de ansiedade, mas também fortalecem o suporte social entre os estudantes, contribuindo para um ambiente acadêmico mais saudável.

Apesar dos benefícios documentados, a adesão à prática regular de exercícios físicos entre acadêmicos de Medicina ainda enfrenta desafios. A carga horária exaustiva e a falta de tempo são os principais obstáculos relatados pelos estudantes, o que sugere a necessidade de estratégias institucionais para incentivar a atividade física no ambiente universitário. Algumas universidades já implementam programas que incluem atividade física na grade curricular ou oferecem acesso facilitado a academias e práticas esportivas, além da flexibilização da rotina acadêmica, o que pode ser uma abordagem eficaz para mitigar os efeitos da ansiedade nessa população.

5 CONCLUSÃO

O presente estudo buscou fazer uma revisão integrativa da literatura sobre ansiedade e sua prevalência entre os acadêmicos de medicina. De forma geral, os estudos citados demostram que a ansiedade é altamente prevalente entre acadêmicos de Medicina e que a prática regular de exercícios físicos pode ser um fator protetor significativo contra esse transtorno. Além disso, foi indicado que a atividade física promove benefícios neurobiológicos e psicológicos que auxiliam no controle da ansiedade e melhoram a qualidade de vida dos estudantes. Dessa forma, a literatura sugere que a inclusão de práticas esportivas no cotidiano acadêmico pode contribuir para um melhor equilíbrio emocional, favorecendo o desempenho acadêmico e a formação de profissionais mais preparados para os desafios da carreira médica. Portanto, o estudo procurou oferecer dados para uma melhor compreensão do impacto positivo que a atividade física possui sobre transtornos de ansiedade em acadêmicos de medicina.

REFERÊNCIAS

AHMAD, M.; VISMARA, L. The psychological impact of COVID-19 pandemic on women's mental health during pregnancy: a rapid evidence review. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 18, n. 13, p. 7112, 2021. Disponível em: <https://www.mdpi.com/1660-4601/18/13/7112>.

AZIN, S. A.; et al. Association of depression with sexual function in women with history of recurrent pregnancy loss: descriptive-correlational study in Tehran, Iran. **Fertility Research and Practice**, v. 6, p. 1-9, 2020. Disponível em: <https://link.springer.com/article/10.1186/s40738-020-00089-w>.

CHAUHAN, A.; POTDAR, J. Maternal mental health during pregnancy: a critical review. **Cureus**, v. 14, n. 10, 2022. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9681705/>.

DAVIS, E. P.; NARAYAN, A. J. Pregnancy as a period of risk, adaptation, and resilience for mothers and infants. **Development and Psychopathology**, v. 32, n. 5, p. 1625-1639, 2020. Disponível em: <https://www.cambridge.org/core/journals/development-and-psychopathology/article/pregnancy-as-a-period-of-risk-adaptation-and-resilience-for-mothers-and-infants/7C6C01757213573182DE75680DBA5A05>.

DIMCEA, D. A.-M.; et al. Postpartum depression: etiology, treatment, and consequences for maternal care. **Diagnostics**, v. 14, n. 9, p. 865, 2024. Disponível em: <https://www.mdpi.com/2075-4418/14/9/865>.

EGAN, K. A.; XUAN, Z.; SILVERSTEIN, M. Realizing the potential of nurse home visiting. **Pediatrics**, v. 147, n. 2, 2021. Disponível em: <https://publications.aap.org/pediatrics/article-abstract/147/2/e2020032565/36293/Realizing-the-Potential-of-Nurse-Home-Visiting>.

FONSECA-MACHADO, M. de O.; et al. Depressive disorder in pregnant Latin women: does intimate partner violence matter? **Journal of Clinical Nursing**, v. 24, n. 9-10, p. 1289-1299, 2015. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/mdl-25581085>.

GOLDFELD, S.; et al. Nurse home visiting and maternal mental health: 3-year follow-up of a randomized trial. **Pediatrics**, v. 147, n. 2, 2021. Disponível em: <https://publications.aap.org/pediatrics/article-abstract/147/2/e2020025361/77055/Nurse-Home-Visiting-and-Maternal-Mental-Health-3>.

GONZÁLEZ-RAMOS, Z.; et al. 'My biggest fear is that people will forget about him': mothers' emotional transitions after terminating their pregnancy for medical reasons. **Journal of Clinical Nursing**, v. 32, n. 13-14, p. 3967-3980, 2023. Disponível em: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/jocn.16504>.

GOZUYESIL, E.; et al. Grief and ruminative thought after perinatal loss among Turkish women: one-year cohort study. **São Paulo Medical Journal**, v. 140, n. 2, p. 188-198, 2022. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/spmj/a/JZXRRntL3YtMK4pJGpL8q3c/>.

HERNANDEZ, N. D.; et al. Prevalence and predictors of symptoms of perinatal mood and anxiety disorders among a sample of urban Black women in the South. **Maternal and Child Health Journal**, v. 26, n. 4, p. 770-777, 2022. Disponível em: <https://link.springer.com/article/10.1007/s10995-022-03425-2>.

JIANG, M.; XU, J. A study on the effects of esketamine combined with comprehensive nursing intervention on postoperative pain, postpartum depression, and quality of life in women undergoing cesarean section. **Alternative Therapies in Health and Medicine**, p. AT9950-AT9950, 2024. Disponível em: <https://europepmc.org/article/med/38687857>.

KIRALY, C.; BOYLE-DUKE, B.; SHKLARSKI, L. The role of maternal and child healthcare providers in identifying and supporting perinatal mental health disorders. **PLoS ONE**, v. 19, n. 7, p. e0306265, 2024. Disponível em: <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0306265>.

LIMA, M. G. T.; et al. Assistência qualificada a gestantes em uso de álcool e drogas. **Revista de Enfermagem UFPE On Line**, p. [1-14], 2021. Disponível em: <https://periodicos.ufpe.br/revistas/revistaenfermagem/article/view/245415/37778>.

LIU, J.; et al. Reasons, experiences and expectations of women with delayed medical care for ectopic pregnancies in Chinese urban edges: a qualitative study. **BMJ Open**, v. 14, n. 3, p. e076035, 2024. Disponível em: <https://bmjopen.bmj.com/content/14/3/e076035.abstract>.

MCKEE, K.; et al. Perinatal mood and anxiety disorders, serious mental illness, and delivery-related health outcomes, United States, 2006–2015. **BMC Women's Health**, v. 20, p. 1-7, 2020. Disponível em: <https://link.springer.com/article/10.1186/s12905-020-00996-6>.

MELTZER-BRODY, S.; et al. Postpartum psychiatric disorders. **Nature Reviews Disease Primers**, v. 4, n. 1, p. 1-18, 2018. Disponível em: <https://www.nature.com/articles/nrdp201822>.

MENDES, K. D. S.; SILVEIRA, R. C. C. P.; GALVÃO, C. M. **Revisão integrativa: método de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem**. Texto & Contexto - Enfermagem, v. 17, p. 758-764, 2008. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/tce/a/XzFkq6tjWs4wHNqNjKJLkXQ>.

MITCHELL, A. R.; et al. Prevalence of perinatal anxiety and related disorders in low-and middle-income countries: a systematic review and meta-analysis. **JAMA Network Open**, v. 6, n. 11, p. e2343711-e2343711, 2023. Disponível em: <https://jamanetwork.com/journals/jamanetworkopen/article-abstract/2812096>.

PERAZZO, S. I.; et al. Improving parental mental health in the perinatal period: a review and analysis of quality improvement initiatives. In: **Seminars in Perinatology**. WB Saunders, p. 151906, 2024. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0146000524000387>.

QIAN, J.; et al. Exploring interactions between women who have experienced pregnancy loss and obstetric nursing staff: a descriptive qualitative study in China. **BMC Pregnancy and Childbirth**, v. 22, n. 1, p. 450, 2022. Disponível em: <https://link.springer.com/article/10.1186/s12884-022-04787-9>.

REYNOLDS, N. R.; et al. MAHILA: a protocol for evaluating a nurse-delivered mHealth intervention for women with HIV and psychosocial risk factors in India. **BMC Health Services Research**, v. 16, p. 1-9, 2016. Disponível em:

<https://link.springer.com/article/10.1186/s12913-016-1605-1>.

SANTOS, C. A. B. **Assistência de enfermagem às gestantes de alto risco: as necessidades psicossociais em foco**. Tese (Doutorado) — Universidade de São Paulo, 2019. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1380349>.

SAUR, A. M.; SANTOS, M. A. Risk factors associated with stress symptoms during pregnancy and postpartum: integrative literature review. **Women & Health**, v. 61, n. 7, p. 651-667, 2021. Disponível em: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/03630242.2021.1954132>.

SILVA, A. C. P.; et al. Perfil sociodemográfico e formativo de enfermeiros especialistas em saúde mental. **Revista Enfermagem Atual In Derme**, v. 95, n. 33, 2021. Disponível em: <https://www.revistaenfermagematual.com.br/index.php/revista/article/view/846>.

SILVEIRA, P. G. da. **O cuidado emocional em enfermagem às gestantes que convivem com doenças crônicas: um estudo sociopoético**. Dissertação (Mestrado), Niterói, 2017. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-906440>.

SOUZA, M. T.; SILVA, M. D.; CARVALHO, R. **Revisão integrativa: o que é e como fazer**. Einstein (São Paulo), v. 8, p. 102-106, 2010. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/eins/a/ZQTBkVJZqcWrTT34cXLjtBx/>.

STOCHERO, H. M.; et al. Percepções da equipe de enfermagem sobre o cuidado à gestante em uma unidade psiquiátrica. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 77, n. 6, e20230186, 2024. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/reben/a/RQCXmYqZJfqD5dxxqZXP5ht/>.

TANG, X.; et al. Influencing factors for prenatal stress, anxiety and depression in early pregnancy among women in Chongqing, China. **Journal of Affective Disorders**, v. 253, p. 292-302, 2019. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0165032719302113>.

TROST, S. L.; et al. Preventing pregnancy-related mental health deaths: insights from 14 US maternal mortality review committees, 2008–17. **Health Affairs**, v. 40, n. 10, p. 1551-1559, 2021. Disponível em: <https://www.healthaffairs.org/doi/abs/10.1377/hlthaff.2021.00615>.

WANG, T.-H.; et al. Effectiveness of nurses and midwives-led psychological interventions on reducing depression symptoms in the perinatal period: a systematic review and meta-analysis. **Nursing Open**, v. 8, n. 5, p. 2117-2130, 2021. Disponível em: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1002/nop2.764>.

WHO. WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Mental health**. 2022. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>.