

MEDMAIS – SAÚDE, AUTOCOMPAIXÃO E QUALIDADE DE VIDA NO ENSINO MÉDICO

MEDMAIS – HEALTH, SELF-COMPASSION AND QUALITY OF LIFE IN MEDICAL EDUCATION

Geyssiane Priscila da Silva Freitas¹, Maria Eduarda Simões Rodrigues Pinto¹, Thayná Penna Ribeiro¹, Eliane Moreto Silva Oliveira², Larissa Mirelle de Oliveira Pereira²

1 Acadêmica do curso de Medicina da Afya Centro Universitário de São João del-Rei. 2 Professor do curso de Medicina da Afya Centro Universitário de São João del-Rei. Contato: larissa.pereira@afya.com.br.

1 INTRODUÇÃO

A formação médica caracteriza-se por carga horária extensa, elevada competitividade e intensa demanda emocional, fatores que favorecem o surgimento de transtornos psíquicos, como estresse, ansiedade, depressão e síndrome de burnout, entre estudantes de Medicina (Pacheco *et al.*, 2017; Rocha; Pinho; Souza, 2019). Estudo conduzido por Rotenstein *et al.* (2016) demonstrou que até 29% dos estudantes de Medicina apresentam sintomas depressivos e 34% relatam níveis elevados de ansiedade. No Brasil, a prevalência de sofrimento emocional nessa população pode atingir 60% (Pacheco *et al.*, 2017).

Paralelamente, observa-se crescimento no uso de psicoestimulantes, como metilfenidato e modafinila, utilizados com a finalidade de aprimorar o desempenho acadêmico, prática associada a risco de dependência e efeitos adversos (Félix; Soares; Lima, 2021; Oliveira; Dutra; Fófano, 2023; Silva; Ribeiro; Castro, 2022).

Diante desse cenário, foi criado o projeto de extensão MedMais – Saúde, Autocompaixão e Qualidade de Vida no Ensino Médico, com o objetivo de promover estratégias não farmacológicas de cuidado, integrando práticas de meditação, escrita terapêutica, bioexpressão e atividades ao ar livre para redução do estresse e melhoria do bem-estar entre estudantes de Medicina (Elo; Kaunonen; Kääriäinen, 2019; Kim *et al.*, 2020).

2 DESCRIÇÃO DA EXPERIÊNCIA

O projeto MedMais foi desenvolvido no Afya Centro Universitário São João del-Rei (MG), ao longo do ano de 2025. As atividades foram conduzidas por docentes e discentes do curso de Medicina, em formato presencial e de adesão voluntária.

As ações incluíram sessões semanais de meditação e mindfulness, caminhadas ao ar livre, oficinas quinzenais de bioexpressão e encontros mensais de escrita terapêutica e cozinha terapêutica. Cada atividade teve como foco o fortalecimento da autocompaixão, a promoção da autorregulação emocional e o incentivo ao autocuidado.

A metodologia baseou-se na integração entre práticas corporais, expressão criativa e reflexão acerca de hábitos relacionados à saúde mental, buscando reduzir o estresse e prevenir o burnout acadêmico. A avaliação da experiência ocorreu por meio de relatos qualitativos e questionários de feedback aplicados ao final do ciclo de atividades.

Os participantes relataram melhora na qualidade do sono, redução de sintomas ansiosos, maior concentração nos estudos e aprimoramento da convivência interpessoal. Ademais, foram mencionadas diminuição no uso de psicoestimulantes e maior adesão espontânea a atividades físicas. Esses achados corroboram evidências acerca do potencial de intervenções integrativas e de baixo custo na promoção da saúde mental entre estudantes de Medicina (Elo; Kaunonen; Kääriäinen, 2019; Kim *et al.*, 2020).

3 CONCLUSÃO

A experiência do projeto MedMais evidenciou que práticas integrativas, como mindfulness, escrita terapêutica e atividades ao ar livre, podem contribuir para a redução do estresse e o fortalecimento da resiliência emocional em estudantes de Medicina.

A ação extensionista demonstrou potencial na promoção da saúde mental e na redução da medicalização do desempenho acadêmico, contribuindo para uma formação médica mais empática, equilibrada e humanizada (Rocha; Pinho; Souza, 2019).

REFERÊNCIAS

- ELO, S.; KAUNONEN, M.; KÄÄRIÄINEN, M. Writing to heal: exploring the experiences of medical students engaged in expressive writing. *Journal of Medical Humanities*, v. 40, n. 2, p. 181–196, 2019.
- FÉLIX, J. P.; SOARES, R. L.; LIMA, C. F. Uso de psicoestimulantes entre estudantes de medicina: um fenômeno crescente. *Revista Brasileira de Educação Médica*, v. 45, n. 3, p. 210–225, 2021.
- KIM, S. Y. *et al.* The effect of mindfulness-based interventions on medical students' stress: a meta-analysis. *BMC Medical Education*, v. 20, n. 1, p. 81, 2020.

OLIVEIRA, F. S.; DUTRA, H. F.; FÓFANO, G. A. Consumo de psicoestimulantes por estudantes de medicina em um centro universitário privado. *Revista Científica da Escola Estadual de Saúde Pública de Goiás “Cândido Santiago”*, v. 9, p. 1–15, 2023.

PACHECO, J. P. *et al.* Mental health problems among medical students in Brazil: a systematic review and meta-analysis. *Revista Brasileira de Psiquiatria*, v. 39, n. 4, p. 369–378, 2017.

ROCHA, M. M.; PINHO, R. L.; SOUZA, D. M. Saúde mental em estudantes de medicina: uma análise crítica. *Cadernos de Saúde Pública*, v. 35, n. 4, e00079818, 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.

SILVA, A. P.; RIBEIRO, T. M.; CASTRO, D. F. Efeitos adversos do uso de psicoestimulantes entre estudantes universitários: uma revisão sistemática. *Revista de Saúde Pública*, v. 56, p. 47, 2022.