

TÍTULO: MINDFULNESS NA PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL DOS ESTUDANTES DE MEDICINA: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

AUTORES: Samira Belisário Paixão * ¹; Caio de Carvalho Vicente ¹; Gabriella Gotardo Aguiar Gurgel ¹; Giovanna Pessoa Holanda ¹; João Artur Praciano Lopes ¹; Danilo Pinheiro ².

¹: Discente do curso de Medicina da Univesidade de Fortaleza- Ceará.

²: Docente do curso de Medicina da Universidade de Fortaleza- Ceará.

Objetivo: Relatar experiência da implementação da prática mindfulness em uma roda de conversa sobre saúde mental dos estudantes de medicina, destacando sua eficácia na promoção do bem-estar emocional e na prevenção do burnout.

Relato de experiência: Primeiramente, o mindfulness é uma prática mental que envolve estar plenamente presente no momento, consciente de seus pensamentos, sentimentos e do ambiente ao seu redor, sendo, assim, usado em diversos contextos, incluindo terapia, educação, medicina e no cotidiano para melhorar a qualidade de vida. Pensando nisso, os acadêmicos de Medicina do segundo semestre de uma universidade privada de Fortaleza-Ce, período focado na promoção da saúde, com ênfase em praticas integrativas (PIC's), as quais são aplicadas tanto em sala de aula como em visitas domiciliares, realizaram uma roda de conversa, utilizando a prática integrativa mindfulness como ferramenta. Esta iniciativa foi inspirada pela crescente necessidade de cuidar da saúde mental dos futuros médicos. A roda de conversa contou com 25 estudantes e dois docentes. A sessão começou com uma breve introdução sobre a importância da saúde mental e os desafios específicos que os estudantes de medicina enfrentam, como a carga de estudos intensa e a pressão por resultados excelentes. Em seguida, introduzimos a prática de mindfulness, na qual todos os participantes puderam experimentar a atenção plena através da meditação guiada. A discussão que se seguiu foi profunda e significativa, onde os estudantes compartilharam suas experiências pessoais relacionadas ao estresse acadêmico e suas preocupações com a saúde mental. Além disso, foram discutidas estratégias práticas para incorporar o mindfulness no dia a dia dos estudantes de medicina como uma medida preventiva contra o burnout, síndrome frequente em profissionais da saúde, a qual é caracterizada pela exaustão emocional, despersonalização e diminuição da realização pessoal. Isso inclui sugestões para momentos de pausa durante os estudos, técnicas de respiração consciente e a importância de cuidar da saúde física através da alimentação equilibrada e o exercício. Ao final, ficou evidente o quanto essa prática integrativa é uma ferramenta valiosa na promoção da saúde mental, uma vez que os participantes se comprometeram a continuar explorando essa prática e compartilhá-la com os colegas.

Conclusão: Pode-se concluir que a experiência destacou a importância de abrir espaço para discussões sobre saúde mental na comunidade acadêmica de medicina, com o intuito de oferecer ferramentas para apoiar o bem-estar dos estudantes e prevenir a Síndrome Burnout. A roda de conversa demonstrou que a combinação de diálogo aberto

e práticas integrativas como o mindfulness pode ser uma maneira eficaz de promover a resiliência e o equilíbrio emocional entre os futuros médicos.