

METANÓIA OVERNIGHT: UMA EXPERIÊNCIA EXTRAORDINÁRIA E TRANSFORMADORA COM OS ESTUDANTES DE MEDICINA

Nailson Pereira Ribeiro
Edinaura Rios Cunha
Josy Barros Noleto de Souza

Instituto Tocantinense Presidente Antônio Carlos - ITPAC Porto Nacional - TO

Área: Ciências Humanas e Linguística

Introdução: Ao ingressarem em uma faculdade, os acadêmicos se deparam com uma série de mudanças e desafios, como distanciamento da família e amigos, alteração da rotina, cobranças excessivas, pressões, expectativas elevadas. Todas essas questões elencadas podem acarretar em estresse, ansiedade, e outros danos que são capazes de comprometerem a saúde mental e conseqüentemente o desempenho acadêmico. É por isso que o Núcleo de Experiência Discente (NED) juntamente com a Coordenação do curso, desenvolvem ações que amenizam esses agentes estressores, para que os discentes consigam lidar de maneira saudável com essas situações e tenham experiências extraordinárias, mesmo diante de tantos desafios.

Objetivo: Potencializar o processo de aprendizado e autoconhecimento dos acadêmicos, com ferramentas que possibilitem a prática da inteligência emocional e da autorresponsabilidade. **Métodos ou Relato de Experiência:** O presente trabalho trata-se de um relato de experiência realizado com os estudantes do curso de Medicina do 7º período 2023/1. O *Metanóia Overnight*, consistiu numa imersão com palestras voltadas para métodos de estudos e ações que melhorem a qualidade de vida e o bem-estar dos discentes e, conseqüentemente, auxiliem em sua formação profissional e na construção de uma prática médica humanizada. Inicialmente houve o acolhimento com as boas-vindas e algumas canções que foram tocadas e cantadas por acadêmicos. Contou-se com a apresentação de dois cases de sucesso, de uma professora egressa da instituição, e em seguida um estudante do 8º período relatou a sua vivência emocionante e desafiadora. Após, falou-se da importância do autoconhecimento, da inteligência emocional e da saúde mental, seguido da realização de um diagnóstico da estrutura psíquica, para saber como está balanceada e organizada a personalidade dos acadêmicos. Posteriormente realizou-se a análise de algumas questões objetivas e dissertativas com orientações para resolução destas, bem como apresentação de alguns métodos de estudos. Em seguida fez-se um momento com alongamentos e uma palestra sobre gestão do tempo e elaboração de um *planner* de sucesso com métodos e habilidades para auxiliar os estudantes no planejamento da rotina de estudos. E por fim, encerrou-se com um bate-papo referente a autorresponsabilidade. **Resultados/Discussão:** Os resultados obtidos foram significativos e satisfatórios, uma vez que houve muitos retornos positivos adquiridos por meio do *Google Forms* e dos diálogos realizados com os graduandos. Eles também podem ser mensurados através da análise do diagnóstico da estrutura psíquica, que revelou que 78% dos discentes precisam investir mais no autoconhecimento e na inteligência emocional. **Considerações Finais:** Nota-se que os objetivos estabelecidos foram alcançados com êxito, principalmente porque além do projeto contribuir com o desenvolvimento dos acadêmicos, viabilizou reflexões e aprendizados que precisam ser repensados e aplicados em outros cursos e instituições. Sendo assim, as presentes contribuições descritas são aplicáveis a outras



situações do ensino superior, todavia é indispensável que seja levado em consideração os diversos contextos, pois cada realidade possui as suas particularidades.

Palavras-chave: Acadêmicos. Medicina. Aprendizado. Inteligência emocional.