

IFMSA BRAZIL COMITÊ UFC FORTALEZA NO MÊS DO AUTOCAUIDADO: EXPERIÊNCIA NO CAMPO DA PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL DO ESTUDANTE DE MEDICINA

XXVIII Encontro de Extensão

Mariana Saldanha de Oliveira, Helena Dias Pereira, Leonardo Freire Alves Nogueira, Isac Lucca Frota Boriz, Ana Victoria Alves de Oliveira, Kelen Gomes Ribeiro

Estima-se que quase 30% dos estudantes de medicina desenvolve transtornos mentais após o ingresso no ensino superior e a isso podem estar associados fatores como a carga emocional que é colocada sobre a sua formação e a falta de tempo para cuidar de si. Pensando nisso, idealizou-se o mês do autocuidado na Faculdade de Medicina da UFC. Seu principal objetivo era estimular o público em questão a dar mais atenção para si, promover a saúde mental no ambiente acadêmico e a prevenção do suicídio. Por meio de parcerias com os demais projetos e ligas da universidade, foram realizadas, durante o mês de abril e maio, atividades voltadas para o bem-estar do aluno de medicina. Essas atividades foram divididas em momentos de relaxamento, treinamento sobre gestão de tempo e palestras sobre psicofármacos, que ocorreram na hora do almoço, entre às 12:00 e 14:00 horas, semanalmente, em uma sala da faculdade ou no Centro Acadêmico. A avaliação da repercussão na saúde mental foi por meio de relatos orais e de percepções dos participantes e realizadores. O estigma do profissional de medicina incansável e atarefado se relaciona com os resultados colhidos nessa ação, pois estima-se que o público atingido foi de aproximadamente 1/30 dos 960 estudantes de medicina da UFC. Ademais, observou-se uma baixa adesão dos alunos da faculdade, visto que menos de 50, ao todo, participaram das atividades propostas pelos projetos. Constata-se, a partir do que foi exposto e da observação de outros projetos afins, que há uma baixa adesão por parte dos estudantes às atividades realizadas – seja por conta do horário de almoço, único disponível para a sua realização, ou por conta de outras atividades extracurriculares. É de extrema importância que mobilizações como esta sejam estimuladas para que a auto percepção do estudante de medicina como indivíduo também passível de receber cuidado possa ser difundida, o que é essencial para promoção da sua saúde mental.

Palavras-chave: Educação Médica. Saúde Mental. Estudante de Medicina. Promoção da Saúde.