

RELATO DA SEMANA DO AUTOCUIDADO

XXVIII Encontro de Extensão

Paulo Victor Pinheiro Rocha, João Pedro Barros Façanha, David Nunes de Lima Junior,
David Freitas de Lucena

INTRODUÇÃO: Uma meta-análise (JAMA, 2016) estima a prevalência de depressão ou sintomas depressivos em 27.2% dos estudantes de medicina, e ideação suicida em 11.1%. Estratégias para o enfrentamento e prevenção de tais situações são necessárias durante a graduação. **OBJETIVOS:** Informar e preparar o estudante acerca de atitudes para tomar frente a situações de apoio emocional e sobre ajuda para com colegas, pessoas próximas e em si, bem como estabelecer na Faculdade atividades que sirvam a um momento de descontração e bem-estar. **METODOLOGIA:** Foi propagado nas redes sociais do Núcleo de Psicofarmacologia Aplicada (NPA), liga acadêmica responsável pela organização, e por meios digitais da Faculdade de Medicina (Universidade Federal do Ceará) um convite para alunos participarem da Semana do Autocuidado, entre os dias 09 e 13 de setembro de 2019. As atividades incluem a realização de aulas e debates sobre o tema, além de oficinas de relaxamento. **RESULTADOS:** No dia 09, com aula sobre Manejo do Paciente Suicida, houve a participação de 17 estudantes. No dia 10, em conjunto com IFMSA, foi passado o filme Viva - A Vida é uma Festa, com a participação de 8 pessoas. No dia 11 foi estabelecida uma sala com colchonetes para que estudantes pudessem dormir e relaxar, 8 compareceram. No dia 12, com o tema voltado à Humanização do Estudante de Medicina, participaram 8 estudantes. No dia 13, houve uma conversa mais dinâmica sobre como identificar e ajudar alguém que precisa de ajuda psicológica e compareceram 11 estudantes. **CONCLUSÃO:** Por meio da Semana de Autocuidado, o NPA utilizou a subjetividade do tema para estimular discussões e reflexão sobre prevenção do suicídio em um grupo cujo risco encontra-se atualmente crescente, além de proporcionar momentos de descontração e relaxamento. Apesar de uma baixa adesão, existe uma demanda alta para atividades de autocuidado na Faculdade de Medicina e os participantes relataram ter sido um momento importante.

Palavras-chave: AUTOCUIDADO. DEPRESSÃO. SUICÍDIO. MEDICINA.