

PROJETO DE PESQUISA OU EXTENSÃO - HUMANIDADES

TRILHAS UNIVERSITÁRIAS: CAMINHOS COLETIVOS PELA SAÚDE MENTAL DOS ESTUDANTES

Carolina Corbeceiri Dos Reis (carolina.corbeceiri@gmail.com)

Felipe Tavares (felipetavares3558@gmail.com)

Ellen Dias De Oliveira (ellendias2002@gmail.com)

Letícia De Souza Andrade Maciel (leticia.maciel2023@poli.ufrj.br)

Emily Galante De Sousa (emily.sousa@fau.ufrj.br)

Rayssa Eduarda Souza (rayssa.eduarda.souza03@gmail.com)

Raquel De Loiola Costa (rdeloiolacosta@gmail.com)

Michele Ribeiro Sgambato (michelesgambato@hotmail.com)

Érika Fernandes Tritany (erika.tritany@gmail.com)

Karla Santa Cruz Coelho (karlasantacruzcoelho@gmail.com)

Isabella Kingston (isabellakingstooooooooon33@gmail.com)

Introdução: A saúde mental dos estudantes de medicina é uma preocupação global: 30% apresentam sintomas de depressão e 55% relatam ansiedade, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2022). No Brasil, um estudo de Pacheco et al. (2017) evidenciou que a pressão acadêmica e a competitividade exacerbam esses

índices. Nesse contexto, o projeto Trilhas UFRJ, criado em 2024 pelo estudante Luiz Felipe e outros cinco amigos, a comunidade de trilhas, atualmente com mais de mil participantes, propõe intervenções não medicamentosas, utilizando caminhadas em ambientes naturais do Rio de Janeiro para promover bem-estar e conexão entre discentes, além de organizar mutirões de limpeza, excursões culturais e ações sociais, tudo feito por e para estudantes, gratuitamente e coletivamente. Inicialmente restrito à UFRJ, o projeto expandiu-se para outras universidades, tornando-se um espaço de resistência coletiva à medicalização do sofrimento psíquico.

Objetivos: Descrever a experiência no projeto Trilhas UFRJ; analisar seu impacto na saúde mental de participantes; e discutir a importância de iniciativas estudantis na re-humanização da formação médica.

Métodos: Relato de experiência baseado na participação discente entre fevereiro/2024 e março/2024, utilizando observação participante em 3 trilhas; ademais, realizou-se uma revisão narrativa da literatura sobre saúde mental em medicina e benefícios do contato com a natureza (Bratman et al., 2015), além de dados da Associação Brasileira de Educação Médica (ABEM, 2023).

Resultados/Discussão: O projeto organiza trilhas semanais em locais como Parque da Pedra Branca e Floresta da Tijuca, reunindo estudantes de diversas instituições e cursos, majoritariamente discentes da UFRJ. Três eixos destacaram-se na análise do trabalho, sendo a correlação entre saúde mental e natureza o primeiro deles. Nesse sentido, os participantes relataram redução de sintomas de ansiedade e estresse após as atividades, corroborando estudos que associam ambientes naturais à diminuição de cortisol (Bratman et al., 2015). Outrossim, em uma segunda perspectiva, a desconexão temporária da rotina acadêmica permitiu reflexões sobre autocuidado, muitas vezes negligenciado durante a graduação. Nesse contexto, é imprescindível abordar, também, o papel da coletividade como resistência, visto que a expansão para outras universidades ampliou trocas de experiências sobre desafios comuns, como síndrome de burnout e solidão. Como destacado por Freire (1996), espaços dialógicos fortalecem a criticidade e a ação coletiva frente a estruturas opressivas. Assim, a iniciativa conta, até mesmo, com apoio institucional, com a criação de uma disciplina curricular para validar as trilhas como carga horária de extensão, fazendo com que o grupo, materializado como referência para estudantes que não encontram acolhimento nos serviços tradicionais de saúde mental das universidades, fortaleça-se ainda mais.

Conclusões: O Trilhas UFRJ demonstra que ações coletivas, baseadas em humanidades médicas e contato com a natureza, são estratégias viáveis para mitigar o sofrimento psíquico na graduação. A experiência reforçou a necessidade de repensar modelos de formação que naturalizam a exaustão como “ritual de passagem” (Dyrbye et al., 2014).

Recomenda-se que instituições de ensino apoiem iniciativas similares, integrando-as a políticas de saúde mental e currículos, para romper ciclos de individualismo e promover cuidado integral.

Palavras-chave: saúde mental; estudantes; educação médica; natureza; coletividade.