

## **REGULAÇÃO EMOCIONAL E ATENÇÃO PLENA: UMA EXPERIÊNCIA NA PRÁTICA DE MINDFULNESS PARA ACADÊMICOS DE MEDICINA.**

**Kauana Verginia Prevital**<sup>1</sup>; Hillary Buozi Faria<sup>1</sup>; Isabella Possoni de Haro<sup>1</sup>; Polyani de Aguiar Giocondo<sup>1</sup>; Fernanda do Nascimento Pessatto Quessada<sup>1</sup>; Daniela Penachi Parolo Gusman<sup>1</sup>

<sup>1</sup>FACERES – Faculdade de Medicina, São José do Rio Preto, São Paulo, Brasil.

Autor Correspondente: Kauana Verginia Prevital e-mail: kauana.prevital@hotmail.com

### **1. Introdução**

Define-se a regulação emocional como a capacidade de gerenciar e responder de forma adaptativa às emoções, de modo a compreendê-las sem excessos ou reduzir a sua importância e desenvolver estratégias de enfrentamento eficazes para o bem-estar psicológico, a qualidade dos relacionamentos e o funcionamento adaptativo na sociedade. É uma estratégia cognitiva e comportamental que tem sido explorada em pesquisas com aplicações educacionais, inclusive para estudantes de medicina. Enfrentamento das dificuldades, busca de autoconhecimento e autocontrole, falta de concentração e número excessivo de atividades, dificuldades em viver o momento presente e ansiedade na tentativa de controlar o futuro são fatores vivenciados pelos acadêmicos de medicina que desestabilizam emocionalmente. Para o melhor enfrentamento de fatores estressantes no processo de formação, buscam-se estratégias para regulação emocional e uma delas é a prática do *Mindfulness*, cientificamente introduzida no ocidente no final do século XX por Jon Kabat-Zinn. Atenção plena é um estado de consciência em que a mente está voltada para o momento presente, ajuda a lidar com a realidade de forma diferente, sem brigar com ela e desenvolve habilidade que podem melhorar a concentração e a tomada de decisão. O Programa de *Mindfulness* durante a graduação podem culminar no bem-estar e na melhoria da qualidade de vida dos estudantes de medicina.

### **2. Objetivos**

Relatar a contribuição de uma experiência relacionada ao Programa de *Mindfulness* para a regulação emocional dos estudantes de medicina de uma turma de terceira etapa, de uma faculdade do interior de São Paulo.

### **3. Relato de Experiência;**

Foi proposto, para a terceira etapa de um curso de medicina, como requisito de avaliação da disciplina de Ética e Humanidades - Saúde Mental do Estudante e do Médico a apresentação de seminário que versasse sobre o tema regulação emocional e atenção plena. Para complementar a apresentação da teoria, uma prática de atenção plena para toda a sala foi realizada, a fim de que fosse vivenciada e mais bem compreendida. Para tanto, o grupo se valeu de uma gravação da “prática de três minutos” feita por uma das psicólogas, instrutora de *Mindfulness*, que laborava na instituição. Foram colocados colchonetes na sala a fim de que os alunos tivessem melhor aproveitamento do momento e vivenciassem a prática da atenção plena.

### **4. Reflexão sobre a experiência**

A maioria dos acadêmicos que estava presente no seminário aderiu a prática do *Mindfulness* e identificou sensações de relaxamento, auxílio na regulação emocional e diminuição da ansiedade. Um dos alunos solicitou ao grupo que o áudio fosse disponibilizado para a turma, com o objetivo de dar continuidade com a prática. Outros, sugeriram que novos grupos de *Mindfulness* fossem montados e que o oferecimento da prática fosse retomado pela faculdade com a psicóloga - instrutora do Programa de Mindfulness.

## **5. Conclusões ou Recomendações**

Foi observado uma boa aceitação e interesse em praticar Mindfulness pelos estudantes. A formação do médico generalista extrapola a formal e conteudista e deve se atentar a aspectos emocionais, psicológicos, humanistas e críticos. O oferecimento pela faculdade de Programa de *Mindfulness* pode cooperar para a regulação emocional, diminuição de estresse, benefícios em relação a aprendizagem e tomadas de decisões, especialmente no curso de medicina, em que a carga emocional, de responsabilidades e de atividades curriculares é bastante intensa.

**6. Palavras-chave:** Educação médica; Regulação Emocional; Atenção Plena; Mindfulness