

REFLEXÕES A RESPEITO DE EMPATIA E LIMITES EMOCIONAIS NA PRÁTICA MÉDICA.

Micaela Graciane Borges^{*1}, Rafaela do Nascimento Thomé^{*1}, Carolina de Marqui Milani^{*1}, Cárta Chagas Gomes^{*2}, Ryan Viana Vilela^{*2}, Sueli Regina Bonfim^{*2}, Sandra Maria Lucatto Lobato^{*2}, Danielle Lobato Gouveia Flosi^{*2}

^{*1}Acadêmico de medicina, Faculdade de Medicina FACERES, São José do Rio Preto, São Paulo, Brasil.

^{*2}Docente da Faculdade de Medicina FACERES, São José do Rio Preto, São Paulo, Brasil.

Autor Correspondente:

Micaela Graciane Borges. E-mail: micaborges22@gmail.com

INTRODUÇÃO: A prática médica requer não só habilidade técnica e científica, mas também sensibilidade para tratar do sofrimento humano. A empatia, que é a habilidade de se colocar no lugar do outro, é fundamental para estabelecer conexões e humanizar o cuidado. No entanto, o envolvimento emocional profundo pode levar ao desgaste, tornando essencial definir limites saudáveis para proteger o bem-estar do profissional. Pensar sobre esse equilíbrio é essencial para a formação do médico do futuro, especialmente durante o internato, período em que o contato com situações de vulnerabilidade aumenta. **OBJETIVO:** Relatar a vivência de um estudante de Medicina ao lidar com pacientes em sofrimento, abordando os obstáculos da empatia e a relevância dos limites emocionais na atuação médica. **RELATO DE EXPERIÊNCIA:** Ao longo do internato, várias experiências no âmbito da saúde, destacaram o impacto emocional da prática médica. O estudante experimentou sentimentos de compaixão, mas também de vulnerabilidade durante os períodos de sofrimento, angústia familiar e situações críticas. A proximidade com a dor alheia demandou um esforço contínuo de escuta atenta e presença empática, ao passo que evidenciou a dificuldade de lidar com o efeito dessas experiências fora do ambiente hospitalar. Compartilhar essas vivências com colegas e preceptores criou um ambiente de acolhimento e aprendizado, onde se debateu a relevância de identificar os próprios limites emocionais e implementar estratégias de autocuidado como parte essencial da formação. **REFLEXÃO SOBRE A EXPERIÊNCIA:** A experiência demonstrou que a empatia é um recurso eficaz no cuidado, proporcionando conforto e segurança tanto ao paciente quanto à sua família. Contudo, quando não está devidamente equilibrada, pode resultar em sobrecarga emocional e até mesmo em esgotamento. Constatou-se que a prática médica requer não só compaixão, mas também autoconhecimento para identificar os próprios limites. Táticas como compartilhar vivências em grupo, procurar suporte com colegas e preceptores, além de reservar momentos para o autocuidado, mostraram-se essenciais para preservar o equilíbrio. Essa vivência fortaleceu a noção de que zelar pelo outro

também significa zelar por si mesmo, assegurando condições emocionais para praticar a medicina de maneira ética e humanizada. **CONCLUSÕES OU RECOMENDAÇÕES:** A prática médica exige empatia, mas também exige a criação de limites emocionais para proteger o profissional de excessos. Durante a formação, reconhecer essa dualidade ajuda a construir uma identidade médica mais resiliente e consciente. A vivência durante o internato ressaltou a relevância de tratar da saúde mental tanto do estudante quanto do médico, enfatizando que a competência técnica e o equilíbrio emocional são fundamentais para um atendimento verdadeiramente humano.

PALAVRAS-CHAVE: Empatia; Competência; Interno; Prática médica.