

## RESUMO - MEDICINA

### **PROJETO DE EXTENSÃO EM SAÚDE MENTAL E SEUS IMPACTOS NA FORMAÇÃO MÉDICA HUMANIZADA: RELATO DE EXPERIÊNCIA**

*Beatriz Pelayo Dumar (beatriz.dumar@gmail.com)*

*Bruna Gomes Araujo (brunaagaraujo@gmail.com)*

*Pedro Fraga Baroni De Carvalho (pedrofragabaroni@gmail.com)*

*Raiane Maria Borges Pereira (raianembpereira@gmail.com)*

*Thamyres Paula Lima Martins (martins.tpaula@gmail.com)*

*Karina Sousa Da Silva Lopes (kakaousaa@gmail.com)*

*Matheus Amorim (matheusamorim@outlook.com)*

*Gabriela Sá De Lima (gabizsalima@gmail.com)*

*Andressa Grilo Martinez (dra.andressagmartinez@gmail.com)*

*Andrea Vieira Zanetti (avzanetti75@gmail.com)*

Introdução: Este relato tem como objetivo descrever a vivência dos estudantes do curso de medicina no projeto de extensão universitário 'Além da Nota', um projeto

que visa inserir acadêmicos em escolas e cursos pré-vestibulares para a ministração

de palestras e dinâmicas que abordam temas relevantes para a saúde mental. Pretende-se evidenciar como a participação nesse projeto contribuiu para a formação pessoal e profissional dos estudantes de medicina, além de ressaltar a importância do papel social do médico nesse contexto.

**Material e Método:** Em maio de 2025, acadêmicos de medicina realizaram ações em turmas de pré-vestibular, com palestras, dinâmicas e rodas de conversa sobre burnout, ansiedade, depressão e qualidade do sono. A abordagem foi dialógica, com linguagem acessível e foco em estratégias de regulação emocional e prevenção de agravos psíquicos.

**Relato de Experiência:** Apesar de um excelente preparo técnico, os estudantes do quarto período de medicina enfrentaram medos durante o projeto: o receio da exposição, de falar em público, do julgamento e a insegurança de não conseguir se conectar com os adolescentes. A prática executada, aproximou os extensionistas da realidade social desses jovens revelando que a saúde não pode estar restrita apenas a teorias ou a base de dados epidemiológicos, mas também deve perceber o indivíduo como um ser social que precisa de um olhar atento aos seus sentimentos e pensamentos. Além do conteúdo em si, o projeto também trouxe aprendizados práticos, como se comunicar melhor em público, a lidar com a insegurança e a ajustar a linguagem para ser compreendido sem perder a seriedade. Por tudo isso, o projeto “Além da Nota” é muito mais do que o cumprimento de uma atividade acadêmica, representa uma entrega de humildade e humanidade. Acima de tudo, foi uma prova concreta de que a universidade pode, e deve, ultrapassar os muros da sala de aula, sendo essencial que os médicos em formação tenham acesso a experiências como essas para que possam construir suas carreiras de forma mais empática e humana.

**Conclusão:** Ações de extensão como essa revelam-se fundamentais para uma formação médica de qualidade e a experiência prática vivenciada em ambientes além de hospitais e clínicas, como as escolas, permite que o conhecimento

acadêmico seja aplicado de uma forma sensível e significativa, gerando impactos positivos na comunidade e na trajetória profissional dos discentes.

Palavras-chave: extensão; saúde mental; pré vestibular.