

## RESUMO - EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA E RELATOS DE EXPERIÊNCIA

### **PRÁTICAS DE MINDFULNESS COMO ESTRATÉGIA DE PROMOÇÃO DO BEM-ESTAR EM ESTUDANTES DE MEDICINA: RELATO DE EXPERIÊNCIA**

*Herlem Maria Gonçalves (herlemmed2018@gmail.com)*

*Ana Cláudia Rodrigues Mendonça (ana.13261409738@alunos.afya.com.br)*

*Hendrio Ritchele Silva (hendrio.silva@afya.com.br)*

*Rafael Gonzalez De Oliveira (rafael.gonzalez@afya.com.br)*

A formação médica é reconhecidamente associada a elevados níveis de estresse, ansiedade e sobrecarga emocional, o que pode impactar negativamente a saúde mental dos estudantes. Nesse contexto, estratégias de promoção do bem-estar têm ganhado destaque, especialmente aquelas baseadas em práticas contemplativas, como o mindfulness. Este consiste em um exercício de atenção plena, caracterizado pela capacidade de direcionar a consciência ao momento presente, com atitude de aceitação, sem julgamentos ou críticas. Tal prática tem sido amplamente utilizada como ferramenta para redução do estresse e melhora da autorregulação emocional. Este trabalho objetivou relatar a experiência de um projeto de Extensão Interdisciplinar Curricular (EIC) do curso de Medicina de uma Instituição de Ensino Superior do Noroeste Fluminense (IES), com a realização de sessões de mindfulness. Trata-se de uma análise reflexiva de cunho extensionista, de natureza descritiva, cujas informações derivam da observação-participante dos autores durante o desenvolvimento das atividades. Para a aplicação do projeto, foram realizadas sessões de respiração guiada com grupos de acadêmicos de

medicina. As atividades ocorreram na prévia da semana de avaliação, em ambiente controlado e acolhedor, antecipadamente organizado para favorecer a concentração e o relaxamento dos envolvidos. Durante a condução das práticas, enfatizou-se o direcionamento da atenção ao momento presente e a observação consciente das sensações, adotando uma postura de gentileza em relação à experiência. Os acadêmicos foram orientados a focar na respiração como âncora atencional, reconhecendo distrações mentais sem se prender a elas. A partir da percepção dos autores e dos diálogos estabelecidos, notou-se uma recepção positiva às práticas, com relatos espontâneos de sensação de relaxamento, maior consciência corporal e redução de pensamentos acelerados. Outro fator relevante na observação dos autores foi a desconstrução da ideia de que a técnica consistia em “esvaziar a mente”; pelo contrário, reforçou-se o entendimento de que o objetivo é reconhecer pensamentos e sensações sem julgamento. A experiência demonstrou que tais momentos estruturados de relaxamento são viáveis e bem aceitos no cotidiano acadêmico, contribuindo para a redução da tensão em uma rotina marcada por alta carga horária. Destaca-se que a realização da intervenção em período anterior às avaliações pareceu potencializar esses efeitos. Dessa forma, reforça-se a importância da implementação de estratégias voltadas à promoção da saúde mental no ensino médico, evidenciando o mindfulness como uma ferramenta acessível e potencialmente eficaz para a melhoria da qualidade de vida acadêmica.

Palavras-chave: mindfulness; saúde mental; estudantes de medicina.