

RESUMO - EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA E RELATOS DE EXPERIÊNCIA

**ENTRE O MEDO E A CORAGEM: RESPIRE - RELATO DE EXPERIÊNCIA DE  
UMA INTERVENÇÃO COM DESCIDA VERTICAL PARA PROMOÇÃO DA  
SAÚDE MENTAL EM ESTUDANTES DE MEDICINA**

*Francinne Machado Dos Santos Parente (francinne.machado@gmail.com)*

*Rogério Leonardo Avelino Faria (medicinaavelino25@gmail.com)*

*Lorena Minarini Pedrosa Pitassi (lorenapedrosa5@gmail.com)*

*Edna Alves Simeao Casati (ednaalves.casati@gmail.com)*

*Rafael Henriques Miranda (rhmiranda7@gmail.com)*

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

A formação médica é caracterizada por elevada carga acadêmica e intensa exigência emocional, fatores que contribuem para o aumento do estresse, da ansiedade e da sobrecarga entre estudantes. Nesse contexto, torna-se fundamental o desenvolvimento de estratégias que promovam o manejo do estresse e o fortalecimento do bem-estar durante a graduação. Intervenções que envolvem experiências práticas, associadas ao estímulo do autocontrole e da atenção ao momento presente, mostram-se promissoras na promoção da saúde mental no ambiente acadêmico. O presente trabalho teve como objetivo relatar a experiência de um projeto de extensão voltado à promoção da saúde mental em estudantes de Medicina, utilizando a descida vertical associada à conscientização respiratória como estratégia de manejo do estresse. Trata-se de um relato de experiência desenvolvido por meio de um projeto de extensão

institucional curricular denominado “Respire”, realizado em uma instituição de ensino superior. Participaram estudantes de Medicina de diferentes períodos, por adesão voluntária. A atividade consistiu em uma descida vertical (rapel), realizada sob supervisão de uma equipe de instrutores qualificados, com orientações prévias de segurança. Durante a descida, os participantes foram estimulados à respiração consciente como estratégia de controle emocional e enfrentamento do medo. Participaram dessa experiência 46 acadêmicos de medicina de diversos períodos. Após a experiência, os participantes relataram sensações de leveza, bem-estar e melhora do estado emocional. Os relatos destacaram também a superação do medo, a sensação de segurança durante a prática, a desconexão da rotina acadêmica e o fortalecimento da autoconfiança. A experiência foi recomendada pelos participantes e apontada como uma estratégia relevante a ser incorporada ao longo da formação médica. Conclui-se que a intervenção demonstrou ser uma estratégia inovadora e eficaz na promoção da saúde mental entre estudantes de Medicina, contribuindo para o manejo do estresse, o controle emocional e o bem-estar, com potencial para implementação de ações semelhantes de forma recorrente no ambiente acadêmico, como forma de incentivo ao autocuidado e à qualidade de vida.

Palavras-chave: saúde mental; estudantes de medicina; estresse psicológico.