

RESUMO - CIÊNCIAS DA SAÚDE

INTERVENÇÃO SENSORIAL E RESPIRAÇÃO CONSCIENTE NO MANEJO DO ESTRESSE EM ACADÊMICOS DE MEDICINA: RELATO DE EXPERIÊNCIA

Gabriella Venância Ferreira Dos Santos Ribeiro (gabbi.venancia@hormail.com)

Maria Eduarda De Abreu Macedo (mariaeduardadeamacedo@gmail.com)

Daniella Mello Barreto (daniellabellarbarreto@gmail.com)

Gabriela Baiense Simoneli (Gabriela.medicina21@gmail.com)

Vitória Caroline Ferreira Lopes (vitoria.lopescfl@gmail.com)

Franciane Dos Santos Motta Da Silva (francianemotta@gmail.com)

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

A vivência acadêmica no curso de medicina é marcada por intensa demanda cognitiva, pressão por desempenho e exposição frequente a situações emocionalmente desafiadoras. Apesar disso, ainda são limitadas as estratégias estruturadas dentro da graduação que promovam pausas para autocuidado e desenvolvimento da consciência corporal. Nesse cenário, intervenções baseadas em integração sensorial e técnicas de respiração consciente configuram-se como abordagens voltadas à modulação do sistema nervoso autônomo, ao redirecionamento da atenção para estímulos internos e à ampliação da percepção corporal. Tais práticas favorecem a autorregulação emocional, podendo contribuir para a redução do estresse e para a promoção do bem-estar entre estudantes. O presente estudo tem como objetivo relatar a

experiência de um projeto de Extensão Interdisciplinar Curricular (EIC) do curso de medicina de uma Instituição de Ensino Superior, voltado ao manejo do estresse na vivência acadêmica, por meio de uma intervenção que integrou estímulos sensoriais e práticas respiratórias. A atividade foi estruturada em duas etapas complementares. Inicialmente, foi implementada uma sala sensorial, na qual os participantes, com os olhos vendados, foram expostos a estímulos que demandavam atenção plena, incluindo identificação de odores, exercícios de estereognosia e estímulos táteis nos pés, promovendo reconexão com o corpo e maior percepção dos sentidos. Em seguida, os participantes foram conduzidos a uma segunda etapa, composta por uma prática de respiração consciente (breathwork), com foco no controle respiratório, relaxamento e ampliação da consciência corporal. Participaram da experiência oito acadêmicos de medicina, que relataram sensação de relaxamento, redução da tensão e maior percepção corporal ao final da intervenção. Além disso, os participantes destacaram o caráter inovador da proposta e a relevância da inserção de práticas dessa natureza ao longo da formação médica. Foi apontado, ainda, que, além dos benefícios imediatos observados, a continuidade dessas práticas ao longo da rotina acadêmica pode ampliar e sustentar seus efeitos ao longo do tempo. Nesse sentido, os acadêmicos destacaram que a incorporação regular de estratégias de decompressão pode potencializar a autorregulação emocional e favorecer a manutenção do equilíbrio psicoemocional durante a graduação. A experiência evidenciou que intervenções baseadas em estímulos sensoriais e técnicas respiratórias podem contribuir para a redução da sobrecarga emocional e para o desenvolvimento de mecanismos de regulação psicoemocional em estudantes de medicina. Sua inserção no contexto acadêmico reforça o potencial das ações extensionistas como ferramentas de promoção da saúde mental no ensino superior.

Palavras-chave: estresse psicológico estudantes de medicina promoção da saúde saúde mental terapia de relaxamento.