

RESUMO - CIÊNCIAS DA SAÚDE

MINDFULNESS ASSOCIADA A DINÂMICA REFLEXIVA PARA MANEJO DO ESTRESSE EM ESTUDANTES DE MEDICINA: RELATO DE EXPERIÊNCIA

Marcelly De Assis Garonce (marcellygaronce@gmail.com)

Laila Aragão Martins (aragaolaila@icloud.com)

Luiz Fernando Siqueira (luiz_fsiqueira2008@hotmail.com)

Kamila Moraes Pinto Siqueira (kamillamoraesss@hotmail.com)

Julia Vidal Emery Santos (juliaemery@hotmail.com)

Yasmin Vidal Emery Santos (yasmin.emery@hotmail.com)

Vitória Paula Gregorio (vitoriagregorio2004@gmail.com)

Monique Rodrigues Da Silveira Oliveira (monique_rsoliveira@hotmail.com)

Beatriz Ramos (bia.guerra.ramos@gmail.com)

Matheus De Novaes Gonçalves (matheus-novaess@hotmail.com)

Thamyres Moreira Sentinella (thamyressentinella15@gmail.com)

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

A formação médica está associada a elevados níveis de estresse, ansiedade e sofrimento psíquico, decorrentes de demandas acadêmicas intensas, elevada carga cognitiva e padrões elevados de autocobrança. Esse cenário impacta negativamente o desempenho acadêmico, a saúde mental e a qualidade de vida dos estudantes. Nesse contexto, intervenções baseadas em mindfulness

têm emergido como estratégias promissoras para o desenvolvimento de competências autorregulatórias, incluindo atenção sustentada, consciência emocional e manejo do estresse. Fundamentadas na focalização intencional da atenção no momento presente, essas práticas favorecem a redução de processos ruminativos, maior flexibilidade cognitiva e melhor regulação emocional. O presente trabalho teve como objetivo relatar a experiência de um projeto de extensão voltado à promoção da saúde mental em estudantes de medicina, por meio de mindfulness e técnicas de respiração guiada. Trata-se de um relato de experiência desenvolvido por meio de um projeto de extensão institucional curricular denominado “Respire”, realizado pelo curso de medicina de uma instituição de ensino superior. Participaram estudantes de medicina de diferentes períodos, por adesão voluntária. A intervenção ocorreu em sessão única, de caráter coletivo, com duração aproximada de uma hora. A sessão foi estruturada em três eixos: contextualização teórica acerca dos fundamentos do mindfulness; prática de respiração guiada orientada para a atenção plena e, por fim, atividade reflexiva mediada por questões norteadoras relacionadas às vivências acadêmicas e pessoais. Participaram dessa experiência 21 acadêmicos de medicina de diversos períodos. Após a experiência os participantes relataram maior sensação do relaxamento e melhora do bem-estar no momento. A dimensão coletiva mostrou-se relevante ao favorecer processos de identificação, validação emocional e construção de suporte entre pares, elementos reconhecidos como potencializadores dos efeitos de intervenções baseadas em mindfulness. Ainda que pontual, a intervenção demonstrou potencial para desencadear processos iniciais de autocuidado e reconfiguração da relação com experiências estressoras. Conclui-se que a intervenção fundamentada em mindfulness constitui estratégia viável, de baixo custo e potencialmente eficaz para a mitigação imediata do estresse e da ansiedade em estudantes de medicina. A incorporação de intervenções coletivas reflexivas amplia tais efeitos ao promover suporte psicossocial e compartilhamento de experiências. Esses achados reforçam a relevância da inserção de práticas contemplativas no contexto da educação médica como ferramentas complementares de promoção da saúde mental e qualificação do processo formativo.

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