

RESUMO - EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA E RELATOS DE EXPERIÊNCIA

**MEDICALIZAÇÃO DA VIDA, AUTOMEDICAÇÃO E AUTOCUIDADO: AÇÃO
DE EXTENSÃO REALIZADA POR ESTUDANTES DE MEDICINA COM
DOCENTES DO ENSINO SUPERIOR COMO ESTRATÉGIA DE PROMOÇÃO
À SAÚDE**

Rozileia Silva Leonardo (rozileia.leonardo@afya.com.br)

Bruna Ostmann Gonzalez (ostmannbruna@gmail.com)

Eduarda Marchese Pereira (eduardamarchesep@gmail.com)

Hellen Do Amaral Pereira (h.amaralp23@gmail.com)

Júlia Carvalho Das Virgens (juliacarvalho29v@gmail.com)

Mirela Mounir Bou Chacra (mirelax29@gmail.com)

Renan Di Mingo (renandimingo@hotmail.com)

Robson Ferreira Quintao Gomes De Britto (robsonfquintao@gmail.com)

Pedro Henrique (phfreitasg@gmail.com)

Introdução: O presente trabalho relata uma ação de extensão universitária desenvolvida por estudantes do 5º período do curso de Medicina da UniRedentor, no âmbito do Programa de Integração Ensino, Pesquisa e Extensão (PIEPE V). A iniciativa teve como tema central a medicalização da vida, a automedicação e a promoção do autocuidado, focando especialmente no corpo docente da instituição. O fenômeno da medicalização é compreendido como a transformação de angústias e experiências humanas comuns em

patologias tratáveis farmacologicamente, processo agravado pela cultura do imediatismo e pela sobrecarga laboral característica do ambiente acadêmico. Objetivos: Os objetivos principais da ação foram estimular a reflexão crítica sobre os impactos da medicalização na saúde física e mental, alertar para os riscos da automedicação — prática comum entre profissionais sob alto estresse — e fomentar o autocuidado como estratégia essencial para o manejo do sofrimento emocional e do estresse ocupacional. Metodologia: A metodologia do projeto seguiu etapas rigorosas de planejamento, construção teórica e apresentação a uma banca avaliadora antes de sua execução prática. Relato de Experiência: A intervenção ocorreu na sala dos professores, estruturada em quatro momentos: recepção acolhedora com coffee break; roda de conversa dialógica; dinâmica interativa com a distribuição de “medicamentos simbólicos”; e a exposição de um “varal educativo” com orientações baseadas em evidências. A dinâmica dos medicamentos simbólicos utilizou o lúdico para oferecer mensagens motivacionais e sugestões de hábitos saudáveis (como lazer e suporte social) como alternativas ao uso indiscriminado de psicofármacos e analgésicos. Discussão: Os resultados revelaram uma expressiva receptividade dos docentes, que compartilharam vivências pessoais sobre o uso de ansiolíticos e antidepressivos para lidar com a exaustão e a pressão por produtividade. As reflexões geradas pela experiência evidenciaram que, mesmo em ambientes de alto nível intelectual, o sofrimento psíquico é frequentemente silenciado e medicalizado. A ação demonstrou que ferramentas como a escuta qualificada, o acolhimento e o afeto possuem potência terapêutica e são capazes de desconstruir a lógica puramente biomédica de cuidado. Para os estudantes de medicina, a vivência consolidou habilidades de comunicação, liderança e trabalho em equipe, além de proporcionar uma formação humanizada. A experiência reforçou que o cuidado médico não se limita ao diagnóstico e à prescrição, mas exige um compromisso ético com a integralidade e com a compreensão dos determinantes sociais do adoecimento. Destacou-se, ainda, que o autocuidado deve ser uma prática vivenciada pelos próprios profissionais de saúde para que possam promovê-la de forma autêntica. Conclusão: Conclui-se que o projeto atingiu seu propósito ao transformar o espaço acadêmico em um local de troca horizontal e sensibilização. A utilização de materiais recicláveis na ação também inseriu a dimensão da sustentabilidade e responsabilidade social no fazer médico. Em última análise, a extensão universitária reafirmou seu papel transformador, demonstrando que a arte do encontro e o resgate da subjetividade são

fundamentais para uma prática médica crítica, ética e alinhada às necessidades reais da população.

Palavras-chave: medicalização; autocuidado; educação médica; saúde do docente; extensão universitária.