

RESUMO - TEMÁTICAS RELACIONADAS À ÁREA DA SAÚDE

AVALIAÇÃO DA REDUÇÃO DE ESTRESSE E ANSIEDADE DE ESTUDANTES DA SÉTIMA ETAPA DE UM CURSO DE GRADUAÇÃO EM MEDICINA POR MEIO DA INTERVENÇÃO COM A TÉCNICA MINDFULNESS

Beatriz Ascencio Cansado (beatriz.cansado@uscsonline.com.br)

Marcela Boer De Lima (maboerlima@gmail.com)

Clarissa Henriques De Lucena (cla_lucena@hotmail.com)

Gabriela Schoba Ferreira Lima (gabischoba@yahoo.com.br)

Lilian Aran Guedes (lilianguedes@outlook.com.br)

Maria Delzuita Fontoura (maria.silva@online.uscs.edu.br)

Daniela Garcia Ribeiro (danigar1976@yahoo.com.br)

Introdução: Os estudantes graduandos em Medicina enfrentam muita pressão, pois apresentam volume exacerbado de conteúdo bem como intensa carga horária, que podem gerar estresse e ansiedade. Estes aspectos repercutem no processo de ensino e aprendizagem, podendo ocasionar desistência de prosseguir com o curso ou que o universitário faça escolhas deletérias, uma vez que, estar constantemente sob estresse e ansiedade, interfere na capacidade de decisão individual. O Mindfulness é conhecido como atenção plena e pode ser compreendido como um estado que envolve a atenção e consciência, no momento presente, sem postura de julgamento. Objetivo: Esse estudo avaliou a redução do estresse e da ansiedade de estudantes da 7^a etapa de um curso de graduação em Medicina utilizando a técnica Mindfulness.

Metodologia: A pesquisa está de acordo com a Resolução nº 466 do Conselho Nacional de Saúde e com o Comitê de Ética em Pesquisa sendo aprovada com o parecer nº 4.659.520. Trinta e três estudantes participaram efetivamente da pesquisa. A coleta de dados inicial foi desenvolvida via Google forms, por meio do preenchimento do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido e de dois questionários, sendo eles: a escala de Depressão e Ansiedade Hospitalar (HAD), cuja pontuação se divide em: nível provável (12-21 pontos), nível possível (8-11 pontos) ou nível improvável (0-7 pontos), e o Freiburg Mindfulness Inventory adaptado para o Brasil (FMI-Br). Na sequência, houve a realização de cinco sessões de intervenção, de 30 minutos cada, empregando a prática Mindfulness, via Google meets. Finalmente, os dois questionários foram preenchidos novamente pelos participantes. Os dados foram tabulados e a análise estatística realizada utilizando o programa MedCalc® Statistical Software version 20.008 (MedCalc Software Ltd). Inicialmente, foi analisada a distribuição das variáveis de estudo (HAD e FMI-Br antes e após a intervenção) quanto à normalidade, utilizando o teste D'Agostino-Pearson. Tendo em vista que a normalidade foi aceita para a distribuição dos escores, foi aplicado o teste t de Student na comparação das médias estimadas antes e após a intervenção, considerando a diferença estatisticamente significante para $p=0,05$. Resultados: Os resultados obtidos pelo teste t de Student, dos escores de HAD antes e depois da intervenção por meio da técnica Mindfulness, demonstraram diferença estatisticamente significante, de forma que os participantes apresentaram redução nos valores dos níveis de estresse e ansiedade ($p= 0,001$). Assim, foi observado que 69,7% dos 33 participantes apresentaram nível de ansiedade provável antes da intervenção, com redução de 24,4% destes para nível possível após a intervenção. No caso dos indivíduos com nível possível antes da intervenção (30,3%), foi obtida melhora de 12,1% para o nível improvável. Com relação ao FMI-Br, ao comparar dados obtidos anteriormente e posteriormente às sessões de intervenção, os resultados apresentaram grande variação, de forma que não houve diferença estatística significante ($p= 0,231$), demonstrando a alta complexidade com relação ao conhecimento da técnica. Conclusão: A pesquisa demonstrou redução nos níveis de estresse e ansiedade dos estudantes do curso de graduação em Medicina avaliado, com o emprego da técnica Mindfulness.