

# ESPAÇO DE DESCOMPRESSÃO COMO PROMOTOR DE BEM-ESTAR: ANÁLISE DAS PERCEPÇÕES DOS ESTUDANTES DE MEDICINA

Elias Germano de Oliveira Júnior<sup>1</sup>; Jacira Theodósio Mendes da Silva<sup>2</sup>; Laysla Tamyres de Oliveira Borges<sup>3</sup>; Luíza Coelho Alves de Paula<sup>4</sup>; Mylena Ravana Marques Pereira<sup>5</sup>; Priscilla da Silva Amorim<sup>6</sup>; Renata Balbino Alves da Silva Osório<sup>7</sup>; Roberta Barbosa de Araújo Pachêco<sup>8</sup>; Antônio Sérgio Alves de Almeida Júnior<sup>9</sup>.

<sup>1</sup>Afya/FCM. Jaboatão dos Guararapes, Pernambuco. <http://lattes.cnpq.br/3184392488520548>

<sup>2</sup>Afya/FCM. Jaboatão dos Guararapes, Pernambuco. <http://lattes.cnpq.br/6174872283536585>

<sup>3</sup>Afya/FCM. Jaboatão dos Guararapes, Pernambuco. <http://lattes.cnpq.br/8075102898190471>

<sup>4</sup>Afya/FCM. Jaboatão dos Guararapes, Pernambuco. <http://lattes.cnpq.br/4737193505455880>

<sup>5</sup>Afya/FCM. Jaboatão dos Guararapes, Pernambuco. <http://lattes.cnpq.br/0203440309114018>

<sup>6</sup>Afya/FCM. Jaboatão dos Guararapes, Pernambuco. <http://lattes.cnpq.br/5102069797028422>

<sup>7</sup>Afya/FCM. Jaboatão dos Guararapes, Pernambuco. <http://lattes.cnpq.br/7031202553653217>

<sup>8</sup>Afya/FCM. Jaboatão dos Guararapes, Pernambuco. <http://lattes.cnpq.br/0815880833770738>

<sup>9</sup>Afya/FCM. Jaboatão dos Guararapes, Pernambuco. <http://lattes.cnpq.br/4622761446039385>

DOI: 10.47094/IIICOLUBRAIS.2023/RE/19

**PALAVRAS-CHAVE:** Estudantes de Medicina. Estresse Psicológico. Saúde Mental.

**ÁREA TEMÁTICA:** Saúde coletiva.

## INTRODUÇÃO

O ambiente universitário da área da saúde é marcado por rotinas intensas que podem levar ao estresse, pois exige dos estudantes um equilíbrio delicado entre carga de estudos, pressões emocionais e a necessidade de manter um bom estado de saúde mental. A prevalência do cansaço entre os alunos do curso de Medicina é intensa, tanto pela rotina exaustiva do curso, quanto pela alta competitividade entre os estudantes. Há um consenso literário sobre o estresse e seu manejo na educação médica: “A educação médica tem consequências deletérias”. São inúmeros os estudos feitos com estudantes do curso de medicina que comprovam este fato, os quais mostram que o índice de suicídio entre os estudantes sobrepõe-se aos outros grupos estudados. Para LUDMILA et al., 2016, no cotidiano acadêmico, o estresse dos estudantes de medicina é especialmente preocupante, pois, ao afetar funções fisiológicas, psicológicas e cognitivas, prejudica sua qualidade de vida e influi no aprendizado e no cuidado ao paciente. Assim, espaços que possam acolher tais discentes podem melhorar o desempenho acadêmico entre as aulas, ampliar a convivência harmoniosa e troca de informações entre os estudantes, além de proporcionar redução da ansiedade de modo natural e eficaz. Neste sentido, as instituições de ensino têm repensado sobre a criação de espaços que possam favorecer a redução do estresse entre os alunos e contribuir para uma melhor promoção da qualidade de vida.

## OBJETIVO

Avaliar a percepção dos estudantes de medicina sobre a contribuição dos espaços

de “descompressão” na redução do estresse no cotidiano acadêmico.

## **METODOLOGIA**

O estudo em questão trata-se de uma pesquisa de campo exploratória, envolvendo discentes do curso de medicina de uma faculdade privada do estado de Pernambuco. O público-alvo foram todos os estudantes que já frequentaram, no mínimo uma vez, o espaço de descompressão da instituição. A pesquisa ocorreu no mês de maio de 2023 e a coleta dessas informações se deu de forma remota, por meio de um questionário contendo 5 perguntas via google forms, ao qual os alunos tiveram acesso por meio de um link, disponibilizado através de um QRcode. Os resultados obtidos por meio do questionário virtual foram analisados quali-quantitativamente e separados em porcentagem.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Dos 59 participantes, 71% se consideram estressados devido a carga de conteúdo extensa e pressão para um desempenho clínico alto desde o início do curso, a maior parte classificou o estresse, numa escala de 0 a 10 em 5 (20,3%), 7 (23,7%) e 8 (28,8%). 93,2% dos participantes declarou conhecer o espaço de descompressão e quase a totalidade 88,1% já havia utilizado o espaço até a data da pesquisa. Destes, 78% atestaram que o espaço auxilia na diminuição do estresse gerado aos alunos do curso de medicina, por meio da melhoria do bem-estar mental, físico e na socialização e troca de experiência com outros alunos do mesmo curso. Dentre as respostas relacionadas a uma palavra que descrevesse o espaço, a de maior prevalência foi “desacelerar”. Diante dos dados expostos, é notório que a maioria dos estudantes reconhece a importância do espaço de descompressão em sua rotina acadêmica. Além disso, os dados sugerem que o espaço não apenas serve como um ambiente para relaxamento individual, mas também como um local propício para a construção de trocas de experiência, onde os estudantes podem compartilhar desafios e estratégias para enfrentar o estresse acadêmico. A prevalência da palavra “desacelerar” nas respostas dos participantes destaca a necessidade percebida de desaceleração e pausas na intensa jornada acadêmica, isto sugere que os estudantes veem o espaço de descompressão como uma oportunidade para escapar do ritmo acelerado do curso de Medicina, proporcionando um momento de alívio e tranquilidade. Assim, os resultados indicam que o espaço de descompressão não apenas atende às expectativas dos estudantes, mas também desempenha um papel crucial na promoção do bem-estar físico e mental, fornecendo uma abordagem multifacetada para o enfrentamento do estresse na formação médica. Essa abordagem, combinada com a ênfase na socialização, sugere que iniciativas semelhantes podem ser fundamentais para melhorar a experiência global dos estudantes de Medicina e promover uma formação mais saudável e equilibrada.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Portanto, diante da análise supracitada, percebe-se que esses espaços são

fundamentais para o apoio emocional dos estudantes de medicina e devem ser considerados essenciais no ambiente acadêmico, contribuindo para um melhor equilíbrio entre os desafios acadêmicos e a saúde mental. A implementação de ambientes que ofereçam oportunidades para relaxamento e introspecção pode contribuir significativamente para o enfrentamento das pressões acadêmicas. Logo, a criação e manutenção de espaços semelhantes, personalizados de acordo com as necessidades específicas de seus estudantes, têm o potencial de gerar um ambiente acadêmico mais saudável e favorável ao desenvolvimento integral dos futuros profissionais da saúde.

### **PRINCIPAIS REFERÊNCIAS**

LUDMILA, R. et al. **Estresse do Estudante de Medicina e Rendimento Acadêmico.** Revista Brasileira de Educação Médica, v. 40, n. 4, p. 678–684, 1 dez. 2016.