



**ESTRATÉGIAS INSTITUCIONAIS PARA ALIVIAR A SOBRECARGA EMOCIONAL
DURANTE A GRADUAÇÃO MÉDICA: RELATANDO EXPERIÊNCIAS**

**INSTITUTIONAL STRATEGIES TO ALLEVIATE EMOTIONAL OVERLOAD DURING
MEDICAL SCHOOL: REPORTING EXPERIENCES**

**ESTRATEGIAS INSTITUCIONALES PARA ALIVIAR LA SOBRECARGA EMOCIONAL
DURANTE LA GRADUACIÓN EN MEDICINA: RELATO DE EXPERIENCIAS**

Data da submissão: 06/05/2025

Data de publicação: 06/06/2025

Joana Ribeiro dos Santos Cavalcanti

Discente de Enfermagem
Universidade Estadual de Ciências da Saúde de Alagoas - UNCISAL
E-mail: joana.cavalcanti@academico.uncisal.edu.br

Laura Kirzner

Graduada em Medicina
Universidade Católica de Pernambuco - UNICAP
E-mail: laurakirzner@hotmail.com

Leonardo Temóteo Wanderley de Jesus Correia

Discente de Medicina
Centro Universitário de Maceió - CESMAC
E-mail: leonardo_temoteo@hotmail.com

Maria Eduarda Lyra Scala

Discente de Medicina
Universidade Federal de Alagoas - UFAL
E-mail: maria.scala@famed.ufal.br

Maria Eduarda Ribeiro Pardauil Alves

Discente de Medicina
Centro Universitário De Valença - UNIFAA
E-mail: dudinhapardauil1994@gmail.com

Mayanny Carlla Barbosa Nunes

Discente de Medicina
Centro Universitário de Maceió - CESMAC
E-mail: carllamayanny@gmail.com

Alba Letícia Peixoto Medeiros

Orientador
Graduada em Medicina
Hospital Psiquiátrico São Pedro
E-mail: Albaaleticia@gmail.com



RESUMO

INTRODUÇÃO: A graduação médica é um momento de imersão na conquista de tornar-se um profissional de excelência capaz de diagnosticar doenças e cuidar de vidas. Ao passo que se dedica em absorver mais conhecimentos, os acadêmicos se expõem às consequências emocionais e psicossociais do esforço mental demasiado e empenho intenso ao longo do curso. É fundamental resolver precocemente os gargalos da saúde mental estudantil. **OBJETIVO:** Relatar estratégias observadas em instituições de ensino superior médico que objetivam aliviar a sobrecarga emocional de seus alunos. **MÉTODO:** Conjunto de relatos de experiências acadêmicas, baseado na observação e convivência de estudantes de ciências médicas, com análise retrospectiva e crítica das estratégias universitárias utilizadas para o alívio socioemocional, existentes em IES públicas e privadas, dos estados de Alagoas e Rio de Janeiro. **RELATOS DE EXPERIÊNCIA:** Foram relatadas estratégias de consultas agendadas de psicoterapia com enfoque no cotidiano psicopedagógico; formulários de triagem psicológica para reconhecimento de sintomas e histórico individual; espaços de convivência e descontração entre o corpo estudantil; e sessões abertas de práticas integrativas e complementares de saúde. **CONCLUSÃO:** O alívio psicoemocional é uma preocupação das IES observadas, prevenindo o surgimento de transtornos psiquiátricos e aliviando precocemente sintomatologias prejudiciais à saúde mental ao longo da dedicação universitária.

Palavras-chave: Acadêmicos. Graduação médica. Saúde mental.

ABSTRACT

INTRODUCTION: Medical school is a time of immersion in the pursuit of becoming an excellent professional capable of diagnosing diseases and caring for lives. While dedicating themselves to absorbing more knowledge, students are exposed to the emotional and psychosocial consequences of excessive mental effort and intense commitment throughout the course. It is essential to address student mental health bottlenecks early on. **OBJECTIVE:** To report strategies observed in medical higher education institutions that aim to alleviate the emotional overload of their students. **METHOD:** Set of reports of academic experiences, based on observation and interaction with medical science students, with retrospective and critical analysis of university strategies used for socio-emotional relief, existing in public and private higher education institutions in the states of Alagoas and Rio de Janeiro. **EXPERIENCE REPORTS:** Strategies reported included scheduled psychotherapy consultations focusing on everyday psychopedagogical issues; psychological screening forms for recognizing symptoms and individual history; spaces for socializing and relaxation among the student body; and open sessions of integrative and complementary health practices. **CONCLUSION:** Psycho-emotional relief is a concern of the HEIs observed, preventing the emergence of psychiatric disorders and alleviating symptoms harmful to mental health early on throughout university studies.

Keywords: Academics. Medical undergraduate. Mental health.

RESUMEN

INTRODUCCIÓN: La carrera de medicina es un momento de inmersión en la conquista de convertirse en un profesional de excelencia capaz de diagnosticar enfermedades y cuidar vidas. Mientras se dedican a absorber más conocimientos, los académicos se exponen a las consecuencias emocionales y psicossociales del esfuerzo mental excesivo y el compromiso intenso a lo largo del curso. Es fundamental resolver de manera temprana los obstáculos para la salud mental de los estudiantes. **OBJETIVO:** Informar sobre las estrategias observadas en instituciones de educación superior médica que tienen como objetivo aliviar la sobrecarga emocional de sus estudiantes. **MÉTODO:** Conjunto de relatos de experiencias académicas, basados en la observación y la convivencia de estudiantes de



ciencias médicas, con análisis retrospectivo y crítico de las estrategias universitarias utilizadas para el alivio socioemocional, existentes en instituciones de educación superior públicas y privadas, de los estados de Alagoas y Río de Janeiro. **RELATOS DE EXPERIENCIA:** Se relataron estrategias de consultas programadas de psicoterapia con enfoque en el día a día psicopedagógico; formularios de cribado psicológico para el reconocimiento de síntomas y antecedentes individuales; espacios de convivencia y relajación entre el alumnado; y sesiones abiertas de prácticas integradoras y complementarias de salud. **CONCLUSIÓN:** El alivio psicoemocional es una preocupación de las IES observadas, ya que previene la aparición de trastornos psiquiátricos y alivia de forma precoz los síntomas perjudiciales para la salud mental a lo largo de la dedicación universitaria.

Palabras clave: Académicos. Licenciatura en medicina. Salud mental.



1 INTRODUÇÃO

Durante a graduação médica, os alunos estão imersos na conquista do grande objetivo de tornar-se um profissional de excelência, capacitando-se para cumprir o papel de diagnosticar doenças e cuidar de vidas. Muitas vezes, a meta de ser aprovado e adentrar o curso é um sonho de infância, carregado de sentimentos positivos, regozijantes e orgulho dentro do meio familiar e afetivo em que está incluído. Sobre isso, maiores níveis de suporte social influenciam positivamente o aluno, levando-o a alcançar melhores desempenhos acadêmicos (Carrard *et al.*, 2024).

Paralelamente, é comum que, ao longo dos anos, o aluno esteja inserido em rotinas gradativamente mais cansativas, com extensas cargas horárias de estudos, aulas práticas, provas e atividades extracurriculares que vão sendo apresentadas. As diversas matérias dos ciclos básico e clínico, somadas aos anos de internato, são recheados por compromissos obrigatórios e externos que são adicionados à vida acadêmica. Quanto mais avança no curso, mais se envolve em projetos que lhe enriquecem dentro da instituição de ensino superior, visando uma qualificação individual que reflita em boas notas e um currículo de destaque. O sentimento de competitividade entre os colegas da área pode ser também percebido neste escopo, incentivando o aluno a engajar-se em mais compromissos (Amorim *et al.*, 2023).

Ao passo que se dedica em absorver os conhecimentos necessários para sua futura prática profissional, acadêmicos se expõem às consequências emocionais e psicossociais de se esforçar mentalmente em demasia, especialmente pelo empenho extenso e intenso no decorrer de vários semestres letivos. Sintomas de transtorno de ansiedade generalizada, alterações prejudiciais no padrão fisiológico dos horários de sono-vigília, alimentação desequilibrada e pouca ou nenhuma atividade física são comportamentos de risco à saúde encontrados em universitários desde o primeiro ano do curso de escolha. A longo prazo, uma saúde mental empobrecida é responsável por diminuir o rendimento curricular e a performance estudantil (Knapp *et al.*, 2024).

É observado ainda que sintomas de exaustão, fadiga e cinismo quanto à importância dos estudos estão associados ao desenvolvimento de transtorno de *burnout* e depressão em estudantes de universidades, diminuindo a participação e motivação no empenho à tão desejada graduação (Wang *et al.*, 2024).

A busca desenfreada por alto desempenho e hiperprodutividade torna-se um fator estressor frequentemente observado no cotidiano de estudantes de ciências médicas, responsável por potencializar o desgaste emocional. O futuro profissional se vê mais suscetível a ter consequências



prejudiciais em seu bem estar psíquico, podendo afetar suas relações socioemocionais dentro e fora da universidade (Salazar-Granizo *et al.*, 2024).

Visto que, com a progressão da carreira profissional, a classe médica tende a diminuir a frequência em que busca auxílio ou suporte emocional, resolver precoce e rotineiramente as mazelas da saúde mental dos estudantes é fundamental. Priorizando essa questão, os atendimentos e serviços futuramente prestados por esse grupo poderá ser feito com mais competência clínica e empatia psicossocial, por meio de relações satisfatórias e terapêuticas com seus pacientes (Shalaby *et al.*, 2024). A manutenção contínua da saúde do cuidador é necessária dentro de uma rede de cuidados efetiva, e essa cultura pode ser estabelecida desde a graduação.

2 OBJETIVO

Relatar e explicar como funcionam as estratégias observadas em instituições de ensino superior médico as quais, em sua função primordial, objetivam aliviar a sobrecarga emocional de seus alunos durante a graduação.

3 MÉTODO

Trata-se de um conjunto de relatos de experiências acadêmicas, baseado na observação e convivência de estudantes de ciências médicas com serviços de saúde mental prestados dentro de suas instituições de ensino superior (IES). Para embasar as experiências, artigos foram utilizados e identificados por meio da base de dados PubMed através dos descritores em ciências da saúde (DeCS) “*Psychological Stress*” AND “*Student Health*” AND “*Medicine*”. O intuito de selecionar uma literatura atualizada foi dissertar esclarecidamente acerca da sobrecarga emocional em graduandos de cursos de saúde.

Foi feita uma análise retrospectiva e crítica das estratégias universitárias utilizadas para o alívio socioemocional, existentes em IES públicas e privadas, dos estados de Alagoas e Rio de Janeiro.

4 RELATOS DE EXPERIÊNCIA

No estado de Alagoas, foram observadas estratégias de suporte emocional em 3 instituições, sendo 2 do setor público (Universidade Estadual de Ciências da Saúde de Alagoas - UNCISAL e Universidade Federal de Alagoas - UFAL) e 1 da iniciativa privada (Centro Universitário de Maceió - UNIMA). Já no estado do Rio de Janeiro, foi relatado o ponto de vista de 1 instituição privada (Centro Universitário De Valença - UNIFAA).



A UNCISAL e a UNIMA compartilham da estratégia de apresentarem em suas infraestruturas um Núcleo de Apoio Psicopedagógico e Social (NAPS) disponível para marcação de consultas de psicoterapia pelos estudantes. Os profissionais da psicologia são contratados para atender nos NAPS em salas próprias, com hora agendada previamente, de maneira individual e personalizada para a necessidade apresentada, com enfoque principalmente na influência da rotina de estudos na saúde mental do aluno e de sua vida cotidiana. Assim, torna-se um atendimento mais direcionado às questões acadêmicas.

Além disso, a UNIMA apresenta, como instrumento de triagem psicológica, um questionário de sintomas de ansiedade e frequência na busca por suporte psiquiátrico, capaz de dar uma primeira impressão ao profissional de como se encontra o estado emocional do seu paciente.

Imagens 1 e 2 - Questionário de aspectos socioemocionais para estágio curricular obrigatório da UNIMA.

Tem apresentado alteração de humor? *

☐ Sim

☐ Não

Tem percebido alterações de sono? *

☐ Sim

☐ Não

Tem percebido alterações de: *

☐ Excesso de alimentação, perda ou ganho de peso

☐ Redução no convívio com familiares e/ou amigos

☐ Queda de sua autoestima

☐ Cansaço físico ou mental sem causa aparente

☐ Sentimento de solidão

☐ Pensamentos disfuncionais

☐ Outro:



Teve ou ainda tem acompanhamento psicológico? *

☐ Nunca tive

☐ Já tive

☐ Ainda tenho

Teve ou ainda tem acompanhamento psiquiátrico? *

☐ Nunca tive

☐ Já tive

☐ Ainda tenho

Gostaria de agendar um momento com Psicopedagoga do Internato? *

☐ Sim

☐ Não

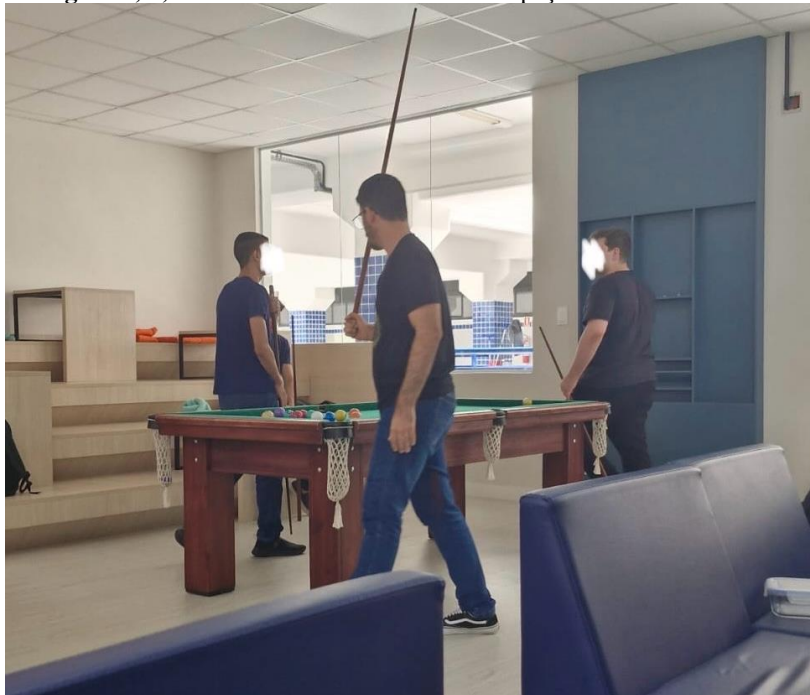
Fonte: Google Formulários, 2025.

A Faculdade de Medicina (FAMED) da UFAL apresenta a Unidade Docente Assistencial (UDA) como um campo de práticas ambulatoriais em atenção primária à saúde. Na UDA, profissionais psicólogos também estão disponíveis para, em meio às aulas, atender individualmente os acadêmicos que desejarem apoio emocional, por meio de consultas agendadas de psicoterapia. Paralelamente, na UNIFAA, é observado um Centro de Apoio Pedagógico e Psicológico (CAPP), no qual os alunos podem agendar suas consultas com psicólogos, promovendo o cuidado em saúde mental e a prevenção de adoecimentos decorrentes das sobrecargas cotidianas.

Como estratégia de alívio social, a UNIMA, a UFAL e a UNIFAA possuem salas de convivência e lazer para que os graduandos possam ter momentos de descontração entre aulas, provas e projetos acadêmicos.



Imagens 3, 4, 5 e 6 - Salas de convivência e espaços de lazer da UNIMA.





Fonte: Autores, 2025.

A UNIFAA possui como estratégia o Centro De Descompressão, um ambiente de lazer que apresenta sala de jogos, atividades de descontração, e promoção da convivência entre o corpo discente, evitando o isolamento social e a perpetuação de sintomas de ansiedade, depressão e exaustão neste grupo.

Esta mesma IES também possui um Núcleo de Educação Inclusiva (NEIN), responsável por acolher necessidades de alunos que portem condições como transtorno de déficit de atenção e hiperatividade - TDAH, transtorno do espectro autista - TEA e outros diagnósticos que, semelhantemente, possam prejudicar a participação e motivação ao longo das demandas do curso. Seus representantes realizam busca ativa aos acadêmicos que estejam registrando faltas em demasia ou diminuição do rendimento curricular, apoiando-os com planejamento socioemocional.



Imagens 7, 8 e 9 - Centro de Descompressão da UNIFAA.



Fonte: Autores, 2025.



Desde 2012, a UFAL apresenta em suas atribuições o projeto Sala de Cuidados Antônio Piranema (SCAP), guiado por uma equipe de terapeutas holísticos e voltado para práticas integrativas e complementares de saúde, gratuitas e abertas aos estudantes e servidores. Semanalmente, por meio de redes sociais, são publicadas as programações de atividades e eventos desenvolvidos, com implementação de sessões de acupuntura, auriculoterapia, reflexologia podal, reiki, ventosas e meditação, por exemplo. O SCAP torna-se uma estratégia modelo para o alívio emocional e relaxamento dentro da FAMED.

Imagens 10 e 11 - Registro da SCAP na FAMED/UFAL e um exemplo de programação semanal do projeto.



PROGRAMAÇÃO DE ATIVIDADES E EVENTOS
10 A 15 DE MARÇO DE 2025

10 14h/17h - Ventosas, com Samuel Correia
SEGUNDA

11 Paralisação Nacional dos Trabalhadores e Trabalhadoras das IES
TERÇA

12 9h/11h30 - 14h/16h30 -
QUARTA Hiep Thay com Laudemi Oliveira;
Ressonância Vibracional com Elias Ricardo; e,
Auriculoterapia e Reflexologia Podal com Eliane Santos

13 9h - Meditação, com Angela Neves e Ana Emilia
10h/11:30 - Reiki com Angela Neves
QUINTA
14h/16h30 - Massagem na Cadeira Quick com José Luiz e Massagem com
Maritânia

14 15h30/16h30 - Reiki, com Rose Lima
SEXTA
16h30 - Dança Cigãna com Anne Kellen (sala 32B)

SALA DE CUIDADOS ANTÔNIO PIRANEMA UFAL
BLOCO B, SALA 20 - FACULDADE DE MEDICINA

Fonte: Divulgação em rede social, 2025.



5 CONCLUSÃO

Diante dos relatos, percebe-se como as estratégias existentes para promoção de alívio psicoemocional são ativas, buscando continuamente bons resultados à saúde mental acadêmica, tanto em IES de ciências médicas de caráter financeiro público quanto privado. As principais intervenções encontradas nas instituições observadas foram: consultas agendadas de psicoterapia com enfoque no cotidiano psicopedagógico; formulários de triagem psicológica para reconhecimento de sintomas e histórico individual; espaços de convivência e descontração entre o corpo estudantil; e sessões abertas de práticas integrativas e complementares de saúde.

O presente trabalho enfatiza a importância de alunos de graduações médicas estarem envolvidos e integrados a mecanismos de suporte emocional, prevenindo o surgimento de transtornos psiquiátricos e aliviando precocemente sintomatologias prejudiciais à saúde mental ao longo da dedicação universitária e da rotina exaustiva.



REFERÊNCIAS

AMORIM, T. L. *et al.* Comunidade para o desenvolvimento de currículo médico de excelência: Relato de experiência. **Revista Brasileira Medicina de Excelência**, v. 1, n. 1, p. 1-11, 2023.

CARRARD, V. *et al.* Mental health and burnout during medical school: Longitudinal evolution and covariates. **PloS one**, v. 19, n. 4, p. e0295100, 2024.

KNAPP, A. *et al.* Trends in health-risk behaviors and psychological distress among Australian first-year university students. **International journal of environmental research and public health**, v. 21, n. 5, p. 620, 2024.

SALAZAR-GRANIZO, Y. E.; HUESO-MONTORO, C.; CAPARROS-GONZALEZ, R. A. Lifestyles and academic stress among health sciences students at the National University of Chimborazo, Ecuador: a longitudinal study. **Frontiers in public health**, v. 12, p. 1447649, 2024.

SHALABY, R. *et al.* Psychological health and wellness and the impact of a supportive text messaging program (Wellness4MDs) among physicians and medical learners in Canada: Protocol for a longitudinal study. **JMIR research protocols**, v. 13, p. e44368, 2024.

WANG, X. *et al.* Burnout and depression in college students. **Psychiatry research**, v. 335, n. 115828, p. 115828, 2024.