

DO ENSINO MÉDIO AO ENSINO MÉDICO: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA DE ACOLHIMENTO AOS CALOUROS

Luana Schlindwein Imhof¹, ORCID ID 0000-0002-0754-2342; Fernanda Dagostin Volkweis¹, ORCID ID 0000-0003-4109-0113; Gustavo Henrique Alves Manhaguanha¹, ORCID ID 0000-0001-5218-8613; Júlia Ferreira Gonçalves Blitzkow¹, ORCID ID 0000-0002-0826-7469; Luiza Andraus Dantas¹, ORCID ID 0000-0002-3050-1645; Marina Luiza do Nascimento Ramos¹, ORCID ID 0000-0002-6289-0323; Gabriela Dias Silva Dutra Macedo², ORCID ID 0000-0002-2245-2732.

FILIAÇÃO

(1) Universidade da Região de Joinville (UNIVILLE), Estudante de Medicina

(2) Universidade da Região de Joinville (UNIVILLE), Médica

AUTOR CORRESPONDENTE

Luana Schlindwein Imhof, luanasimhof@gmail.com, R. Rio do Sul, 270 - Bucarein, Joinville, Santa Catarina, Brasil, Universidade da Região de Joinville (UNIVILLE), Estudante de medicina.

MENSAGENS-CHAVE

A responsabilidade inerente à graduação de medicina aliada à nova realidade dos acadêmicos promovem a ansiedade.

A experiência dos veteranos cria uma rede de apoio capaz de facilitar o processo de adaptação.

O evento "Passei, e agora?" trouxe auxílio aos calouros da medicina, contribuindo para a acomodação à vida universitária.

RESUMO

INTRODUÇÃO: Os acadêmicos de medicina sofrem com muita ansiedade ao entrarem na faculdade, e isso se deve principalmente à mudança no ciclo de vida e à adaptação a uma realidade ainda desconhecida. O evento "Passei, e agora?" foi criado com intuito de acolher e auxiliar esses novos estudantes a se ajustarem à nova rotina, por meio da apresentação de temas desde materiais usados na faculdade até saúde mental. O objetivo deste relato é descrever a organização e a importância do evento. **RELATO DE EXPERIÊNCIA:** A reunião foi realizada em agosto de 2021 de forma híbrida e contou com 24 inscrições. A programação do evento contou com duas temáticas principais: assuntos inerentes à faculdade e habilidades que precisam ser desenvolvidas durante a trajetória. Na primeira temática foram abordados quais materiais são necessários para a faculdade, quais livros são prioridades e como funcionam ligas acadêmicas, projetos de extensão e pesquisa. Ao abordar estes dois últimos tópicos, as oportunidades oferecidas pela Federação Internacional das Associações dos Estudantes de Medicina do Brasil (IFMSA Brazil) foram enfatizadas. **DISCUSSÃO:** O estudante de medicina atinge elevados níveis de estresse no 1º semestre, quando tem de lidar com a adaptação a uma nova realidade e o encontro de novas preocupações. Nesse contexto, o "Passei, e agora?" auxilia os estudantes a lidarem com o início do curso, afinal, nesse período salienta-se a relevância da saúde mental. **CONCLUSÃO:** Apesar dos elogios e iniciativa dos estudantes presentes, a forma híbrida limitou a participação daqueles que assistiam de forma online, por estarem no primeiro período, não foi possível mensurar o impacto a longo prazo. Porém, evidenciou-se a importância do evento que, trazendo auxílio e conforto aos novos estudantes de medicina, contribui para o processo de adaptação à vida acadêmica universitária. Assim, pretende-se continuar com a realização deste, inserindo dinâmicas integrativas entre os presentes.

PALAVRAS-CHAVE: *Adaptação; Ansiedade; Estudantes; Saúde Mental.*

ABSTRACT

INTRODUCTION: Medical students suffer from a lot of anxiety when they get into University, mainly due to the change in the life cycle and the adaptation to a still unknown reality. The event "I got accepted, what should I do?" intends to welcome and help new students to adjust to a new routine, through the presentation of topics ranging from materials used in college to mental health. The aim of this experience report is to describe the organization and importance of the event. **EXPERIENCE REPORT:** The meeting was held in August 2021 in a hybrid way. The event's schedule presented two main themes: university related topics and skills to be developed during the Medical School path. The first theme involved fundamental course materials, important books and how interest groups, extension and research projects work. While talking about the last two topics, the opportunities presented by the International Federation of Medical Students' Associations were emphasized. **DISCUSSION:** Medical students reach their highest level of anxiety in the 1st semester when they have to deal with adapting to a new reality and dealing with new concerns. In this context, "I got accepted, what should I do?" helps students to deal with the beginning of the course, especially when we approach mental health. **CONCLUSION:** Despite the compliments and initiative of the students that were present, the hybrid form limited the participation of those who watched it online, in addition to the fact that they were still in their first year, making it hard to measure the long-term impact. Besides that, the importance of the event, which brings help and comfort to new medical students, is evident, as it contributes to the process of adaptation to the university academic life. Thus, it is intended to continue with its realization, inserting integrative dynamics among those present.

KEYWORDS: *Adaptation; Anxiety; Students; Mental Health.*

INTRODUÇÃO

Um estudo realizado na Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS), publicado em 2014, analisou a presença de sintomas de ansiedade em estudantes de medicina do primeiro ano e do sexto ano¹. Os resultados demonstraram presença desses sintomas em 30,8% dos alunos do primeiro ano e 9,4% dos alunos do sexto ano ($p < 0,001$)¹. Logo após a aprovação no vestibular, os universitários de medicina se deparam com uma nova rotina. Conforme os pareceres do Ministério da Educação e Conselho Nacional de Educação, a carga horária anual mínima para o Ensino Médio é de 3.000 horas, enquanto para o curso de graduação de medicina, são 7.200. Também, nota-se o abandono de um estilo de vida que continha amigos de infância, professores e família, para um ambiente com pessoas desconhecidas, carga horária aumentada, competitividade entre os estudantes e dificuldade em conciliar estudos e lazer². Esses sintomas de ansiedade estão possivelmente relacionados com essa mudança no ciclo de vida dos alunos¹.

Uma revisão integrativa que avaliou o sofrimento psíquico em estudantes universitários e fatores associados, destacou que alunos mais engajados em atividades do curso tiveram melhores resultados na saúde mental. Nesse contexto, foi criado o "Passei, e agora?", visando à orientação dos calouros de medicina a respeito de materiais, oportunidades, gestão de tempo, produtividade e saúde

mental. O objetivo deste trabalho é relatar a organização e a importância do evento "Passei, e agora?" e analisar o impacto que a entrada na faculdade tem na saúde mental dos estudantes de medicina, especialmente durante esse primeiro contato.

RELATO DE EXPERIÊNCIA

A atividade aconteceu através de uma reunião facilitada para os calouros de medicina do segundo semestre de 2021, durante a segunda semana letiva, contando com 24 inscrições através de um formulário que englobava o questionário pré-teste. A divulgação do evento ocorreu via grupo no Facebook, Instagram e em grupos do Whatsapp. A reunião foi feita de forma híbrida, devido a restrições de saúde pública por causa da pandemia de COVID-19, por isso, além dos participantes que compareceram presencialmente, ela foi projetada para aqueles que optaram por assistir online. Inicialmente houve uma conversa entre os estudantes, visando a captação das principais dúvidas dos calouros, em seguida, foi iniciada a apresentação de slides, com dicas e sugestões sobre a faculdade e a nova rotina que os calouros irão enfrentar.

Nesse sentido, a conversa foi desenvolvida visando sanar uma carência observada em diferentes turmas da universidade, o desconhecimento dos diferentes âmbitos da vida acadêmica universitária, que difere amplamente do ensino escolar. Para apresentar todas as oportunidades disponíveis e facilitar a transição para a universidade, foram selecionados os

seguintes temas: materiais necessários, ligas acadêmicas, projetos de extensão, Núcleo de Pesquisa Científica (NUPEC), estágios extracurriculares, gerenciamento de tempo e organização, ansiedade, sono e produtividade, autocuidado e promoção de um espaço de convivência saudável e respeitoso. Todos esses aspectos foram apresentados por membros da Diretoria Local e por membros dos times locais.

Dentro do tópico "materiais necessários" a discussão girou em torno do jaleco, estetoscópio e esfigmomanômetro, itens que causam bastante dúvida sobre onde e quando adquirir, além disso também foram abordados os principais livros de anatomia, tanto o livro texto quanto as duas opções de atlas que são utilizadas pelos professores. Além disso, as oportunidades disponíveis dentro das ligas acadêmicas e projetos de extensão foram apresentadas, explicando o que são e como funcionam, quais estão disponíveis e como ingressar. A pesquisa também foi extensivamente discutida, salientando a importância de pesquisar e construir um currículo Lattes e seu impacto tanto na vida acadêmica quanto na vida profissional, estimulando a prática da medicina baseada em evidências. Ainda dentro desse tópico, o NUPEC foi apresentado explicando seu funcionamento e estimulando a adesão dos estudantes, bem como outros projetos de pesquisa e as bolsas de pesquisa disponíveis.

A abordagem acerca das habilidades extracurriculares foi voltada para questões intrínsecas ao desenvolvimento pessoal. Dentre os assuntos podemos destacar dicas relacionadas a gestão de tempo, como planejamento, organização do tempo e aplicativos (por exemplo o Notion, Google Agenda e Forest) para auxiliar nesta questão, e produtividade, com sugestões de construção de hábitos benéficos (como leitura, exercício físico, alimentação equilibrada e tempo de lazer). Essas habilidades são fundamentais para lidar com a carga horária extensiva das matérias e com a quantidade de conteúdos ministrados, além de influenciar positivamente na saúde mental e na qualidade do sono.

Entender métodos de estudo, gestão de tempo e produtividade contribui para melhor aproveitamento da graduação, maior autonomia de estudos e, conseqüentemente, maior tempo livre disponível para atividades pessoais, não relacionadas com a faculdade, como hobbies, autocuidado e tempo disponível para família e amigos. Nesse sentido, foi explorado dicas de gestão de tempo nos estudos, como utilizar métodos de estudo ativos (flashcards e questões), bem como sugestões de

priorização de tarefas, dando ênfase nas pendências não acadêmicas que muitos acadêmicos possuem, como organização da casa e outros afazeres. Assim, notou-se a importância destes temas, visto que muitos acadêmicos mudam de cidade para realizar a faculdade.

Para avaliar o impacto da atividade, os participantes foram convidados a responder um formulário pós-teste, com questões sobre como eles avaliavam a relevância da apresentação e o impacto dos temas escolhidos para os participantes, em uma Escala Likert com 5 pontos de graduação, partindo de "Pouquíssima Relevância" a "Grande relevância", utilizada amplamente para mensurar opiniões com maior precisão³. Algumas das questões incluíam o quão preparados eles se sentiam para participar dos projetos oferecidos pela faculdade, para as rotinas universitárias e atividades complementares e como o evento impactou sua visão sobre saúde mental e autocuidado. Além disso, também foi disponibilizado um espaço aberto no formulário para que os estudantes pudessem escrever críticas, comentários e sugestões sobre a reunião. Como ponto negativo na elaboração da reunião, pode-se citar a metodologia passiva de apresentação, sem utilização de dinâmicas práticas, prejudicando a concentração dos acadêmicos durante o evento.

DISCUSSÃO

A entrada no curso de Medicina é um momento de angústia para muitos estudantes. Visto que a maioria desconhece a rotina e qual a melhor forma de gerir o seu tempo dentro da faculdade, necessitando de um longo período de adaptação que promove um desgaste muito grande ao estudante. Com a chegada da Covid-19 essa adaptação ficou ainda mais difícil, pelo fato de que esses alunos não chegaram a ter um contato direto com a faculdade presencialmente⁴.

Em pesquisa realizada com estudantes de diferentes semestres de uma faculdade de Juiz de Fora (MG)⁵, avaliando variáveis como ansiedade, depressão e estresse, notou-se nível mais elevado de ansiedade no 1º semestre, o que fortalece a tese de que essa transição entre o ensino médio e ensino médico é muito desgastante, sendo importante analisar as causas dessa questão, algumas possibilidades são o ambiente competitivo, calendário e cronograma de aulas desorganizados, e dificuldade de acesso a informações sobre as aulas. A soma de todos esses fatores causa uma grande preocupação ao estudante sobre como ele deverá se portar para ter um bom desempenho ao longo do curso⁶.

Ademais, um estudo de coorte realizado na Universidade de

Manchester sugere que o estresse psicológico do estudante de medicina no primeiro ano está relacionado a níveis de sofrimento psicológico vários anos depois, mostrando a importância de instruir esses acadêmicos logo no início com o objetivo de evitar problemas futuros⁷. No formulário passado após a ação 79,2% dos participantes relataram que se sentiam mais preparados para a rotina da faculdade e para participar em atividades complementares. Além disso, 95,8% dos participantes também relataram que conseguirão gerenciar melhor seu tempo de estudo após terem contato com as informações apresentadas no evento. Por fim, 70,8% dos acadêmicos participantes relataram estarem mais conscientes sobre a importância da saúde mental e autocuidado após a reunião. Assim é possível inferir que o evento demonstrou influência no modo como os calouros são introduzidos na universidade, facilitando o complexo processo de adaptação, responsável por gerar angústia e ansiedade.

Apesar de o evento ter sido muito elogiado pelos acadêmicos que participaram e do engajamento dos alunos presentes presencialmente, mostrando o quanto foi importante para o início do contato deles com a universidade, ainda não é possível mensurar os impactos a longo prazo, em consequência do primeiro ano de faculdade dos participantes ainda não ter terminado. Além disso, a forma híbrida da reunião limitou a participação daqueles que estavam assistindo de forma online, pois tiveram menor interação com os facilitadores da reunião.

CONCLUSÃO

Diante das informações expostas, conclui-se que a mudança no ciclo de vida traz consigo necessidades de adaptação e também anseios, sendo esses, ainda, amplificados pelo desconhecimento da vida acadêmica universitária. Nesse contexto, o “Passei e agora?” demonstrou ser uma forma de trazer auxílio e conforto aos acadêmicos de medicina que estão transitando para uma nova fase da vida, a qual não só demanda conhecimento, mas também outras habilidades, como gestão de tempo e autocuidado, essenciais ao longo da graduação. Portanto, tendo em vista a importância e contribuição trazida pela realização do evento, pretende-se repeti-lo nos semestres seguintes, porém, como sugerido pelos acadêmicos, inserindo mais dinâmicas integrativas entre calouros e facilitadores da reunião de modo a proporcionar um melhor contato entre eles e aproveitamento do evento. Assim, esta proposta demonstra ser bastante positiva e com grande potencial, visto que a saúde mental dos estudantes de medicina é um assunto com cada mais relevância no âmbito da educação médica.

CONFLITOS DE INTERESSE

Os autores declaram que não há nenhum conflito de interesse presente no estudo.

FINANCIAMENTO

Os autores declaram que não houve fontes de financiamento.

REFERÊNCIAS

1. Bassols AMS, Eizirik CL. Estresse, ansiedade, depressão, mecanismos de defesa e coping dos estudantes no início e no término do curso de medicina na Universidade Federal do Rio Grande do Sul. [Tese de Doutorado em Psiquiatria]. [Porto Alegre (RS)]: Universidade Federal do Rio Grande do Sul; 2014. 114 p.
2. Graner KM, Ramos-Cerqueira ATA. Revisão integrativa: sofrimento psíquico em estudantes universitários e fatores associados. *Cien Saude Colet*. 2019 Abr;24(4):1327–46.
3. Giannini SPP, Latorre MRDO, Ferreira LP. Questionário Condição de Produção Vocal - Professor: comparação entre respostas em escala Likert e em escala visual analógica. *CoDAS*. 2016 Fev;28:53–8.
4. Gusso HL, Archer AB, Luiz FB, Sahão FT, Luca GG, Henklain MHO, et al. Ensino Superior em tempos de Pandemia: Diretrizes à gestão universitária. *Educ Soc*. 2020 Set;41.
5. Moutinho ILD, Maddalena NCP, Roland RK, Lucchetti ALG, Tibiriçá SHC, Ezequiel OS, et al. Depression, stress and anxiety in medical students: A cross-sectional comparison between students from different semesters. *Rev Assoc Med Bras*. 2017 Jan;63(1):21–8.
6. Ramos-Cerqueira ATA, Lima MC. The establishment of the physician's identity: implications for undergraduate medical teaching. *Interface Comunic Saude Educ*. 2002 Ago;6(11):107-116.
7. Guthrie E, Black D, Bagalkote H, Shaw C, Campbell M, Creed F. Psychological stress and burnout in medical students: a five-year prospective longitudinal study. *J R Soc Med*. 1998 Mai;91(5):237–43.