



# 7º CONGRESSO BRASILEIRO DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA

07 a 09 de setembro de 2016



**Transtornos de estresse em acadêmicos de Medicina: estratégias de superação e promoção da qualidade de vida realizadas por intermédio da Liga Acadêmica de Saúde Comunitária do Cariri.**

**AUTORES:** Deilane Queiroz Guimarães (Autor), Karina Cristina dos Santos (Autor), Elizabelle Gomes Cerino (Autor), Ionara Bastos de Moraes (Autor)

**PALAVRAS-CHAVE:** Saúde comunitária, Educação e saúde, formação biopsicossocial

## RESUMO:

**INTRODUÇÃO:** O curso de Medicina da Universidade Federal do Cariri possui carga horária exigida de 9080 horas-aula, distribuídas em plantões e aulas teóricas e práticas. Além disso, constam como fundamentais para o currículo do acadêmico: monitorias, estágios, projetos de extensão, pesquisas e ligas acadêmicas. Diante disso, percebe-se que o estudante de medicina tem pouco tempo para lazer e cultura, o que, somado ao excesso de atividades, contribui para o surgimento de transtornos relacionados ao estresse. Entre os principais transtornos estão o Transtorno Mental Comum, caracterizado por irritabilidade, dificuldade de concentração, cefaleia e outros sintomas somáticos; e a Síndrome de Burnout que também tem sido recorrente entre os acadêmicos de Medicina, sendo um fator que compromete a saúde, a qualidade de vida, o rendimento e, conseqüentemente, a formação. **OBJETIVO:** Diante dessa realidade, a Liga Acadêmica de Saúde Comunitária do Cariri (LISAC) busca em suas reuniões, realizadas mensalmente, proporcionar atividades descontraídas e relaxantes, como musicoterapia, dinâmicas de grupo e reiki. **MÉTODO:** O estudo trata-se de um relato de experiência da LISAC. **RESULTADO:** As atividades acontecem com a parceria de acadêmicos de outros cursos da universidade, como o curso de música, e de outros profissionais que voluntariamente promovem esses momentos. Os membros da Liga que participaram das atividades relataram alívio psicológico e relaxamento muscular, transcendendo os momentos de dificuldade e de estresse vividos diariamente. **CONCLUSÃO:** Conforme o explanado, ao proporcionar momentos de lazer e relaxamento a Liga tornou-se relevante para os discentes, pois possibilita-lhes reconhecimento de suas limitações e meios de controlarem o estresse diário. Logo, os universitários tornam-se coautores no processo de melhoria da sua qualidade de vida e bem estar, e obtêm-se como resultado uma formação acadêmica que valoriza os aspectos biopsicossociais dos estudantes de medicina.

Instituição de Ensino: Universidade Federal do Cariri

ISBN: 978-85-93416-00-2

