



PRÁTICAS DE AUTOCUIDADO NA FORMAÇÃO MÉDICA EM DIFERENTES ESPAÇOS CULTURAIS PELO MUNDO

Bruno Wensing Raimann - Univali
raimann@univali.br

Maria Glória Dietrich - Univali
Mariana Schlickmann - Udesc

RESUMO: Introdução: O crescente consumo abusivo de medicações e drogas psicotrópicas por estudantes de medicina, além de altos índices de depressão, ansiedade, *burnout* e até mesmo o suicídio, ascende um alerta na educação médica. Este aluno/aluna, que logo irá cuidar de seus pacientes, dá sérios sinais de que não está bem, de que precisa de cuidado, ou melhor, precisa saber se cuidar. Frente a isso, muitas escolas médicas vêm acrescentando em sua grade curricular práticas que fomentem o autocuidado de seus discentes. O presente artigo pretende investigar exemplos destas práticas em diferentes espaços culturais pelo mundo. Metodologia: Esta pesquisa é um estudo explorativo, descritivo e transversal. A base de dados selecionada foi a plataforma Pubmed, sendo utilizadas as palavras chave: *medical students* e *self-care*. Foram selecionados somente artigos que descrevem em detalhes as práticas desenvolvidas sobre autocuidado, publicados nos últimos 15 anos. Resultados: Oito artigos foram analisados, e várias práticas de autocuidado foram exemplificadas, que envolvem diversas temáticas e estratégias como: espiritualidade, religiosidade, humanismo, técnicas de enfrentamento de problemas, redução de estresse, meditação e relaxamento, diversas dinâmicas de grupo, medicina alternativa, aprimoramento da comunicação, exercício da gratidão e positividade, entre tantos outros.

PALAVRAS-CHAVE: Autocuidado; Formação médica; Saúde; Ser humano.