

Luis Henrique Almeida Castro
(Organizador)

Dinamismo e Clareza no Planejamento em Ciências da Saúde

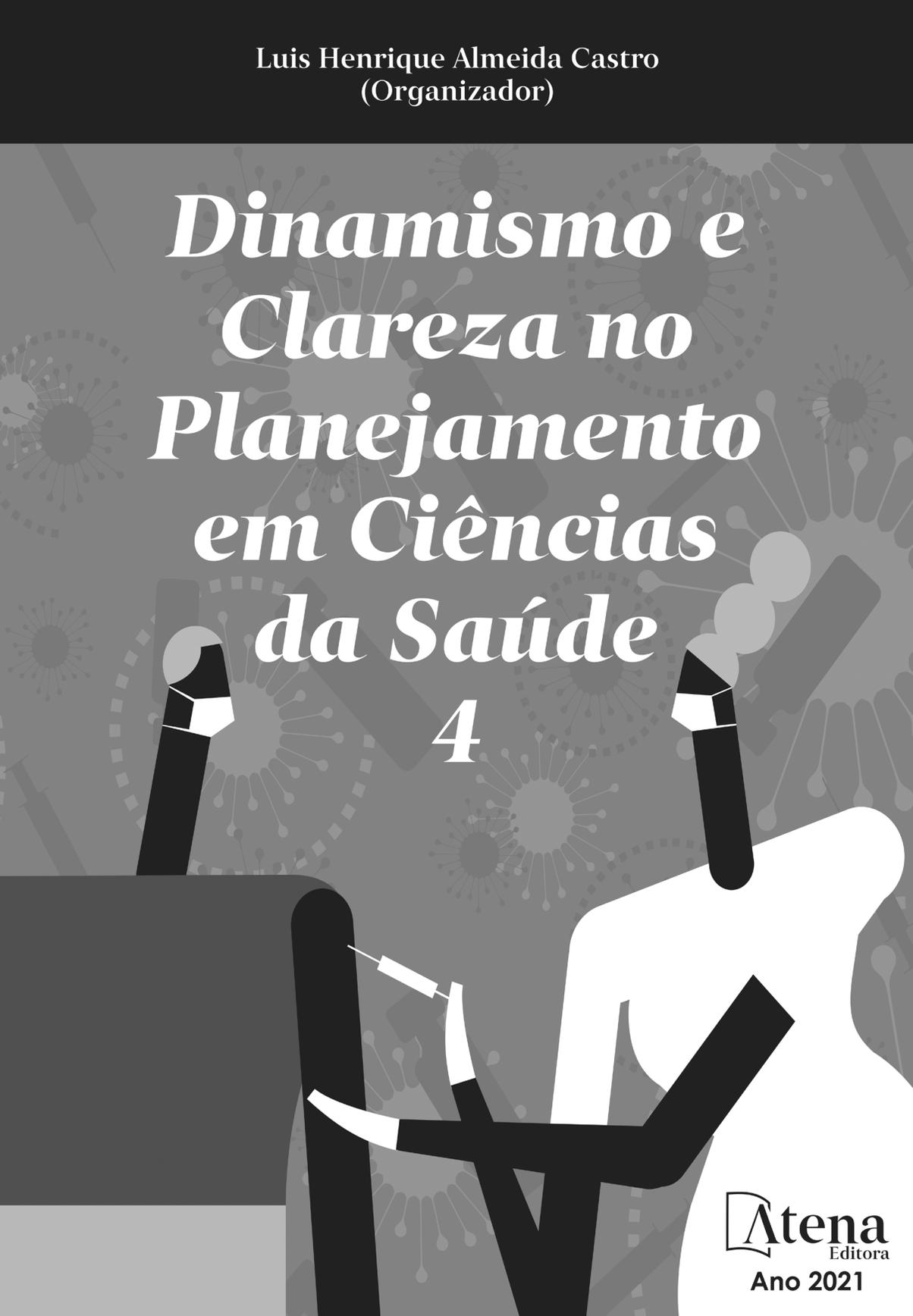
4

Atena
Editora
Ano 2021

Luis Henrique Almeida Castro
(Organizador)

Dinamismo e Clareza no Planejamento em Ciências da Saúde

4



Atena
Editora
Ano 2021

Editora Chefe

Profª Drª Antonella Carvalho de Oliveira

Assistentes Editoriais

Natalia Oliveira

Bruno Oliveira

Flávia Roberta Barão

Bibliotecária

Janaina Ramos

Projeto Gráfico e Diagramação

Natália Sandrini de Azevedo

Camila Alves de Cremo

Luiza Alves Batista

Maria Alice Pinheiro

Imagens da Capa

Shutterstock

Edição de Arte

Luiza Alves Batista

Revisão

Os Autores

2020 by Atena Editora

Copyright © Atena Editora

Copyright do Texto © 2020 Os autores

Copyright da Edição © 2020 Atena Editora

Direitos para esta edição cedidos à Atena Editora pelos autores.



Todo o conteúdo deste livro está licenciado sob uma Licença de Atribuição *Creative Commons*. Atribuição-Não-Comercial-NãoDerivativos 4.0 Internacional (CC BY-NC-ND 4.0).

O conteúdo dos artigos e seus dados em sua forma, correção e confiabilidade são de responsabilidade exclusiva dos autores, inclusive não representam necessariamente a posição oficial da Atena Editora. Permitido o *download* da obra e o compartilhamento desde que sejam atribuídos créditos aos autores, mas sem a possibilidade de alterá-la de nenhuma forma ou utilizá-la para fins comerciais.

Todos os manuscritos foram previamente submetidos à avaliação cega pelos pares, membros do Conselho Editorial desta Editora, tendo sido aprovados para a publicação.

A Atena Editora é comprometida em garantir a integridade editorial em todas as etapas do processo de publicação. Situações suspeitas de má conduta científica serão investigadas sob o mais alto padrão de rigor acadêmico e ético.

Conselho Editorial

Ciências Humanas e Sociais Aplicadas

Prof. Dr. Alexandre Jose Schumacher – Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Paraná

Prof. Dr. Américo Junior Nunes da Silva – Universidade do Estado da Bahia

Prof. Dr. Antonio Carlos Frasson – Universidade Tecnológica Federal do Paraná

Prof. Dr. Antonio Gasparetto Júnior – Instituto Federal do Sudeste de Minas Gerais

Prof. Dr. Antonio Isidro-Filho – Universidade de Brasília

Prof. Dr. Carlos Antonio de Souza Moraes – Universidade Federal Fluminense
Prof^ª Dr^ª Cristina Gaio – Universidade de Lisboa
Prof. Dr. Daniel Richard Sant’Ana – Universidade de Brasília
Prof. Dr. Deyvison de Lima Oliveira – Universidade Federal de Rondônia
Prof^ª Dr^ª Dilma Antunes Silva – Universidade Federal de São Paulo
Prof. Dr. Edvaldo Antunes de Farias – Universidade Estácio de Sá
Prof. Dr. Elson Ferreira Costa – Universidade do Estado do Pará
Prof. Dr. Eloi Martins Senhora – Universidade Federal de Roraima
Prof. Dr. Gustavo Henrique Cepolini Ferreira – Universidade Estadual de Montes Claros
Prof^ª Dr^ª Ivone Goulart Lopes – Istituto Internazionele delle Figlie de Maria Ausiliatrice
Prof. Dr. Jadson Correia de Oliveira – Universidade Católica do Salvador
Prof. Dr. Julio Candido de Meirelles Junior – Universidade Federal Fluminense
Prof^ª Dr^ª Lina Maria Gonçalves – Universidade Federal do Tocantins
Prof. Dr. Luis Ricardo Fernandes da Costa – Universidade Estadual de Montes Claros
Prof^ª Dr^ª Natiéli Piovesan – Instituto Federal do Rio Grande do Norte
Prof. Dr. Marcelo Pereira da Silva – Pontifícia Universidade Católica de Campinas
Prof^ª Dr^ª Maria Luzia da Silva Santana – Universidade Federal de Mato Grosso do Sul
Prof^ª Dr^ª Paola Andressa Scortegagna – Universidade Estadual de Ponta Grossa
Prof^ª Dr^ª Rita de Cássia da Silva Oliveira – Universidade Estadual de Ponta Grossa
Prof. Dr. Rui Maia Diamantino – Universidade Salvador
Prof. Dr. Urandi João Rodrigues Junior – Universidade Federal do Oeste do Pará
Prof^ª Dr^ª Vanessa Bordin Viera – Universidade Federal de Campina Grande
Prof. Dr. William Cleber Domingues Silva – Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro
Prof. Dr. Willian Douglas Guilherme – Universidade Federal do Tocantins

Ciências Agrárias e Multidisciplinar

Prof. Dr. Alexandre Igor Azevedo Pereira – Instituto Federal Goiano
Prof^ª Dr^ª Carla Cristina Bauermann Brasil – Universidade Federal de Santa Maria
Prof. Dr. Antonio Pasqualetto – Pontifícia Universidade Católica de Goiás
Prof. Dr. Cleberton Correia Santos – Universidade Federal da Grande Dourados
Prof^ª Dr^ª Daiane Garabeli Trojan – Universidade Norte do Paraná
Prof^ª Dr^ª Diocléa Almeida Seabra Silva – Universidade Federal Rural da Amazônia
Prof. Dr. Écio Souza Diniz – Universidade Federal de Viçosa
Prof. Dr. Fábio Steiner – Universidade Estadual de Mato Grosso do Sul
Prof. Dr. Fágner Cavalcante Patrocínio dos Santos – Universidade Federal do Ceará
Prof^ª Dr^ª Girlene Santos de Souza – Universidade Federal do Recôncavo da Bahia
Prof. Dr. Jael Soares Batista – Universidade Federal Rural do Semi-Árido
Prof. Dr. Júlio César Ribeiro – Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro
Prof^ª Dr^ª Lina Raquel Santos Araújo – Universidade Estadual do Ceará
Prof. Dr. Pedro Manuel Villa – Universidade Federal de Viçosa
Prof^ª Dr^ª Raissa Rachel Salustriano da Silva Matos – Universidade Federal do Maranhão
Prof. Dr. Ronilson Freitas de Souza – Universidade do Estado do Pará
Prof^ª Dr^ª Talita de Santos Matos – Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro
Prof. Dr. Tiago da Silva Teófilo – Universidade Federal Rural do Semi-Árido
Prof. Dr. Valdemar Antonio Paffaro Junior – Universidade Federal de Alfenas

Ciências Biológicas e da Saúde

Prof. Dr. André Ribeiro da Silva – Universidade de Brasília
Prof^ª Dr^ª Anelise Levay Murari – Universidade Federal de Pelotas
Prof. Dr. Benedito Rodrigues da Silva Neto – Universidade Federal de Goiás
Prof^ª Dr^ª Débora Luana Ribeiro Pessoa – Universidade Federal do Maranhão
Prof. Dr. Douglas Siqueira de Almeida Chaves -Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro
Prof. Dr. Edson da Silva – Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri
Prof^ª Dr^ª Eleuza Rodrigues Machado – Faculdade Anhanguera de Brasília
Prof^ª Dr^ª Elane Schwinden Prudêncio – Universidade Federal de Santa Catarina
Prof^ª Dr^ª Eysler Gonçalves Maia Brasil – Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira
Prof. Dr. Ferlando Lima Santos – Universidade Federal do Recôncavo da Bahia
Prof^ª Dr^ª Gabriela Vieira do Amaral – Universidade de Vassouras
Prof. Dr. Gianfábio Pimentel Franco – Universidade Federal de Santa Maria
Prof. Dr. Helio Franklin Rodrigues de Almeida – Universidade Federal de Rondônia
Prof^ª Dr^ª Iara Lúcia Tescarollo – Universidade São Francisco
Prof. Dr. Igor Luiz Vieira de Lima Santos – Universidade Federal de Campina Grande
Prof. Dr. Jefferson Thiago Souza – Universidade Estadual do Ceará
Prof. Dr. Jesus Rodrigues Lemos – Universidade Federal do Piauí
Prof. Dr. Jônatas de França Barros – Universidade Federal do Rio Grande do Norte
Prof. Dr. José Max Barbosa de Oliveira Junior – Universidade Federal do Oeste do Pará
Prof. Dr. Luís Paulo Souza e Souza – Universidade Federal do Amazonas
Prof^ª Dr^ª Magnólia de Araújo Campos – Universidade Federal de Campina Grande
Prof. Dr. Marcus Fernando da Silva Praxedes – Universidade Federal do Recôncavo da Bahia
Prof^ª Dr^ª Maria Tatiane Gonçalves Sá – Universidade do Estado do Pará
Prof^ª Dr^ª Mylena Andréa Oliveira Torres – Universidade Ceuma
Prof^ª Dr^ª Natiéli Piovesan – Instituto Federaci do Rio Grande do Norte
Prof. Dr. Paulo Inada – Universidade Estadual de Maringá
Prof. Dr. Rafael Henrique Silva – Hospital Universitário da Universidade Federal da Grande Dourados
Prof^ª Dr^ª Regiane Luz Carvalho – Centro Universitário das Faculdades Associadas de Ensino
Prof^ª Dr^ª Renata Mendes de Freitas – Universidade Federal de Juiz de Fora
Prof^ª Dr^ª Vanessa Lima Gonçalves – Universidade Estadual de Ponta Grossa
Prof^ª Dr^ª Vanessa Bordin Viera – Universidade Federal de Campina Grande

Ciências Exatas e da Terra e Engenharias

Prof. Dr. Adélio Alcino Sampaio Castro Machado – Universidade do Porto
Prof. Dr. Carlos Eduardo Sanches de Andrade – Universidade Federal de Goiás
Prof^ª Dr^ª Carmen Lúcia Voigt – Universidade Norte do Paraná
Prof. Dr. Douglas Gonçalves da Silva – Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia
Prof. Dr. Eloi Rufato Junior – Universidade Tecnológica Federal do Paraná
Prof^ª Dr^ª Érica de Melo Azevedo – Instituto Federal do Rio de Janeiro
Prof. Dr. Fabrício Menezes Ramos – Instituto Federal do Pará
Prof^ª Dra. Jéssica Verger Nardeli – Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho
Prof. Dr. Juliano Carlo Rufino de Freitas – Universidade Federal de Campina Grande
Prof^ª Dr^ª Luciana do Nascimento Mendes – Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Norte

Prof. Dr. Marcelo Marques – Universidade Estadual de Maringá
Prof^ª Dr^ª Neiva Maria de Almeida – Universidade Federal da Paraíba
Prof^ª Dr^ª Natiéli Piovesan – Instituto Federal do Rio Grande do Norte
Prof^ª Dr^ª Priscila Tessmer Scaglioni – Universidade Federal de Pelotas
Prof. Dr. Takeshy Tachizawa – Faculdade de Campo Limpo Paulista

Linguística, Letras e Artes

Prof^ª Dr^ª Adriana Demite Stephani – Universidade Federal do Tocantins
Prof^ª Dr^ª Angeli Rose do Nascimento – Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro
Prof^ª Dr^ª Carolina Fernandes da Silva Mandaji – Universidade Tecnológica Federal do Paraná
Prof^ª Dr^ª Denise Rocha – Universidade Federal do Ceará
Prof. Dr. Fabiano Tadeu Grazioli – Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões
Prof. Dr. Gilmei Fleck – Universidade Estadual do Oeste do Paraná
Prof^ª Dr^ª Keyla Christina Almeida Portela – Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Paraná
Prof^ª Dr^ª Miraniide Oliveira Neves – Instituto de Educação, Ciência e Tecnologia do Pará
Prof^ª Dr^ª Sandra Regina Gardacho Pietrobom – Universidade Estadual do Centro-Oeste
Prof^ª Dr^ª Sheila Marta Carregosa Rocha – Universidade do Estado da Bahia

Conselho Técnico Científico

Prof. Me. Abrãao Carvalho Nogueira – Universidade Federal do Espírito Santo
Prof. Me. Adalberto Zorzo – Centro Estadual de Educação Tecnológica Paula Souza
Prof. Dr. Adaylson Wagner Sousa de Vasconcelos – Ordem dos Advogados do Brasil/Seccional Paraíba
Prof. Dr. Adilson Tadeu Basquerote Silva – Universidade para o Desenvolvimento do Alto Vale do Itajaí
Prof. Me. Alexsandro Teixeira Ribeiro – Centro Universitário Internacional
Prof. Me. André Flávio Gonçalves Silva – Universidade Federal do Maranhão
Prof^ª Ma. Andréa Cristina Marques de Araújo – Universidade Fernando Pessoa
Prof^ª Dr^ª Andreza Lopes – Instituto de Pesquisa e Desenvolvimento Acadêmico
Prof^ª Dr^ª Andrezza Miguel da Silva – Faculdade da Amazônia
Prof^ª Ma. Anelisa Mota Gregoleti – Universidade Estadual de Maringá
Prof^ª Ma. Anne Karynne da Silva Barbosa – Universidade Federal do Maranhão
Prof. Dr. Antonio Hot Pereira de Faria – Polícia Militar de Minas Gerais
Prof. Me. Armando Dias Duarte – Universidade Federal de Pernambuco
Prof^ª Ma. Bianca Camargo Martins – UniCesumar
Prof^ª Ma. Carolina Shimomura Nanya – Universidade Federal de São Carlos
Prof. Me. Carlos Antônio dos Santos – Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro
Prof. Ma. Cláudia de Araújo Marques – Faculdade de Música do Espírito Santo
Prof^ª Dr^ª Cláudia Taís Siqueira Cagliari – Centro Universitário Dinâmica das Cataratas
Prof. Me. Clécio Danilo Dias da Silva – Universidade Federal do Rio Grande do Norte
Prof. Me. Daniel da Silva Miranda – Universidade Federal do Pará
Prof^ª Ma. Daniela da Silva Rodrigues – Universidade de Brasília
Prof^ª Ma. Daniela Remião de Macedo – Universidade de Lisboa
Prof^ª Ma. Dayane de Melo Barros – Universidade Federal de Pernambuco
Prof. Me. Douglas Santos Mezacas – Universidade Estadual de Goiás

Prof. Me. Edevaldo de Castro Monteiro – Embrapa Agrobiologia
Prof. Me. Eduardo Gomes de Oliveira – Faculdades Unificadas Doctum de Cataguases
Prof. Me. Eduardo Henrique Ferreira – Faculdade Pitágoras de Londrina
Prof. Dr. Edwaldo Costa – Marinha do Brasil
Prof. Me. Eliel Constantino da Silva – Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita
Prof. Me. Ernane Rosa Martins – Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Goiás
Prof. Me. Euvaldo de Sousa Costa Junior – Prefeitura Municipal de São João do Piauí
Profª Ma. Fabiana Coelho Couto Rocha Corrêa – Centro Universitário Estácio Juiz de Fora
Prof. Me. Felipe da Costa Negrão – Universidade Federal do Amazonas
Profª Drª Germana Ponce de Leon Ramírez – Centro Universitário Adventista de São Paulo
Prof. Me. Gevair Campos – Instituto Mineiro de Agropecuária
Prof. Me. Givanildo de Oliveira Santos – Secretaria da Educação de Goiás
Prof. Dr. Guilherme Renato Gomes – Universidade Norte do Paraná
Prof. Me. Gustavo Krahl – Universidade do Oeste de Santa Catarina
Prof. Me. Helton Rangel Coutinho Junior – Tribunal de Justiça do Estado do Rio de Janeiro
Profª Ma. Isabelle Cerqueira Sousa – Universidade de Fortaleza
Profª Ma. Jaqueline Oliveira Rezende – Universidade Federal de Uberlândia
Prof. Me. Javier Antonio Albornoz – University of Miami and Miami Dade College
Prof. Me. Jhonatan da Silva Lima – Universidade Federal do Pará
Prof. Dr. José Carlos da Silva Mendes – Instituto de Psicologia Cognitiva, Desenvolvimento Humano e Social
Prof. Me. Jose Elyton Batista dos Santos – Universidade Federal de Sergipe
Prof. Me. José Luiz Leonardo de Araujo Pimenta – Instituto Nacional de Investigación Agropecuaria Uruguay
Prof. Me. José Messias Ribeiro Júnior – Instituto Federal de Educação Tecnológica de Pernambuco
Profª Drª Juliana Santana de Curcio – Universidade Federal de Goiás
Profª Ma. Juliana Thaisa Rodrigues Pacheco – Universidade Estadual de Ponta Grossa
Profª Drª Kamilly Souza do Vale – Núcleo de Pesquisas Fenomenológicas/UFPA
Prof. Dr. Kárpio Márcio de Siqueira – Universidade do Estado da Bahia
Profª Drª Karina de Araújo Dias – Prefeitura Municipal de Florianópolis
Prof. Dr. Lázaro Castro Silva Nascimento – Laboratório de Fenomenologia & Subjetividade/UFPR
Prof. Me. Leonardo Tullio – Universidade Estadual de Ponta Grossa
Profª Ma. Lilian Coelho de Freitas – Instituto Federal do Pará
Profª Ma. Liliani Aparecida Sereno Fontes de Medeiros – Consórcio CEDERJ
Profª Drª Lívia do Carmo Silva – Universidade Federal de Goiás
Prof. Dr. Lucio Marques Vieira Souza – Secretaria de Estado da Educação, do Esporte e da Cultura de Sergipe
Prof. Me. Luis Henrique Almeida Castro – Universidade Federal da Grande Dourados
Prof. Dr. Luan Vinicius Bernardelli – Universidade Estadual do Paraná
Prof. Dr. Michel da Costa – Universidade Metropolitana de Santos
Prof. Dr. Marcelo Máximo Purificação – Fundação Integrada Municipal de Ensino Superior

Prof. Me. Marcos Aurelio Alves e Silva – Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de São Paulo

Prof^a Ma. Maria Elanny Damasceno Silva – Universidade Federal do Ceará

Prof^a Ma. Marileila Marques Toledo – Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri

Prof. Me. Ricardo Sérgio da Silva – Universidade Federal de Pernambuco

Prof^a Ma. Renata Luciane Polsaque Young Blood – UniSecal

Prof. Me. Robson Lucas Soares da Silva – Universidade Federal da Paraíba

Prof. Me. Sebastião André Barbosa Junior – Universidade Federal Rural de Pernambuco

Prof^a Ma. Silene Ribeiro Miranda Barbosa – Consultoria Brasileira de Ensino, Pesquisa e Extensão

Prof^a Ma. Solange Aparecida de Souza Monteiro – Instituto Federal de São Paulo

Prof. Me. Tallys Newton Fernandes de Matos – Faculdade Regional Jaguaribana

Prof^a Ma. Thatianny Jasmine Castro Martins de Carvalho – Universidade Federal do Piauí

Prof. Me. Tiago Silvio Dedoné – Colégio ECEL Positivo

Prof. Dr. Welleson Feitosa Gazel – Universidade Paulista

Dinamismo e clareza no planejamento em ciências da saúde 4

Editora Chefe: Profª Drª Antonella Carvalho de Oliveira
Bibliotecária: Janaina Ramos
Diagramação: Luiza Alves Batista
Correção: Giovanna Sandrini de Azevedo
Edição de Arte: Luiza Alves Batista
Revisão: Os Autores
Organizador: Luis Henrique Almeida Castro

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

D583 Dinamismo e clareza no planejamento em ciências da saúde
4 / Organizador Luis Henrique Almeida Castro. – Ponta
Grossa - PR: Atena, 2021.

Formato: PDF
Requisitos de sistema: Adobe Acrobat Reader
Modo de acesso: World Wide Web
Inclui bibliografia
ISBN 978-65-5706-935-6
DOI 10.22533/at.ed.356213003

1. Saúde. I. Castro, Luis Henrique Almeida
(Organizador). II. Título.

CDD 613

Elaborado por Bibliotecária Janaina Ramos – CRB-8/9166

Atena Editora
Ponta Grossa – Paraná – Brasil
Telefone: +55 (42) 3323-5493
www.atenaeditora.com.br
contato@atenaeditora.com.br

DECLARAÇÃO DOS AUTORES

Os autores desta obra: 1. Atestam não possuir qualquer interesse comercial que constitua um conflito de interesses em relação ao artigo científico publicado; 2. Declaram que participaram ativamente da construção dos respectivos manuscritos, preferencialmente na: a) Concepção do estudo, e/ou aquisição de dados, e/ou análise e interpretação de dados; b) Elaboração do artigo ou revisão com vistas a tornar o material intelectualmente relevante; c) Aprovação final do manuscrito para submissão.; 3. Certificam que os artigos científicos publicados estão completamente isentos de dados e/ou resultados fraudulentos.

APRESENTAÇÃO

Este e-book, como seu próprio título explicita, tem como foco o planejamento de ações nas ciências da saúde. Não obstante, planejar denota preparar um trabalho, ou um objetivo, de forma sistemática; ademais, a etiologia da palavra também conota uma ação, prática e/ou um resultado. Diante disso, a organização desta obra não poderia desconsiderar o contexto que envolve o planejamento estratégico em saúde; desta forma, os 106 trabalhos aqui contidos estão dispostos em 5 volumes que levam em conta justamente o processo construtivo de um plano: a análise científica e literária do caminho percorrido nas ciências da saúde até o momento está representada nos três primeiros volumes que, por sua vez, englobam estudos de revisão, relatos de caso e de experiência, além de pesquisas epidemiológicas; já os últimos dois volumes trazem ao leitor trabalhos que fornecem novas perspectivas de ação em saúde, desde a atenção básica até novos métodos de diagnóstico e tratamento, além de pesquisas qualitativas que tratam da sociologia inerente à prática em saúde, principalmente no Brasil.

Em nome da Atena Editora, agradece-se o empenho dos autores na construção dessa obra e explicita-se o desejo de que esta leitura contribua para a ampliação do conhecimento científico no intuito de inspirar novos estudos que tragam ainda mais resultados para o dinamismo e para a clareza no planejamento em ciências da saúde.

Boa leitura!

Luis Henrique Almeida Castro

SUMÁRIO

CAPÍTULO 1..... 1

A CONSIDERAÇÃO DE ASPECTOS SOCIOCULTURAIS NO TRATAMENTO DA OBESIDADE: REFLEXÕES INTRODUTÓRIAS

Aline Rossini

João Adalberto Campato Jr.

André P Viana

DOI 10.22533/at.ed.3562130031

CAPÍTULO 2..... 10

A EDUCAÇÃO PERMANENTE PARA PROMOÇÃO DA SEGURANÇA DO PACIENTE PEDIÁTRICO

Vanessa Teles Luz Stephan Galvão

Geilsa Soraia Cavalcanti Valente

Claudia Maria Messias

Elida Gabriela Serra Valença Abrantes

Jéssica do Nascimento Rezende

Elaine Antunes Cortez

Beatriz de Lima Bessa Ballesteros

Gabryella Vencioneck Barbosa Rodrigues

DOI 10.22533/at.ed.3562130032

CAPÍTULO 3..... 22

A FORMAÇÃO DE BIOFILMES FÚNGICOS PODE SER UMA PROBLEMÁTICA NO TRATAMENTO DA OBESIDADE COM BALÕES INTRAGÁSTRICOS

Andressa Cristina do Prado

Rubens de Oliveira Brito

Melyssa Negri

Terezinha Inez Estivalet Svidzinski

DOI 10.22533/at.ed.3562130033

CAPÍTULO 4..... 37

A IMAGÉTICA MOTORA COMO ESTRATÉGIA PARA A REABILITAÇÃO NEUROLÓGICA PÓS ACIDENTE VASCULAR ENCEFÁLICO (AVE)

Luan Kelves Miranda de Souza

Brenda Dias Araujo

Charles Ponte de Sousa Filho

Louise Ribeiro Teixeira

José Guilherme de Oliveira Rodrigues Ferreira

Gabriela de Souza Mendonça

Rafaela Costa Pacheco

André Pessoa Silva de Bastos

Brenda Ellen Meneses Cardoso

Larruama Soares Figueiredo de Araújo

Bianca Sampaio Lima

Vivian Saeger Pires

DOI 10.22533/at.ed.3562130034

CAPÍTULO 5..... 42

A IMPORTÂNCIA DA EDUCAÇÃO INTERPROFISSIONAL EM SAÚDE NA PROMOÇÃO DO ALEITAMENTO MATERNO EXCLUSIVO A MÃES RIBEIRINHAS AMAZÔNICAS

Victória Menezes da Costa
Bianca de Fátima dos Reis Rodrigues
Fernanda Ruthyelly Santana Pereira
Tatiane Saraiva Serrão
Danielle Tupinambá Emmi

DOI 10.22533/at.ed.3562130035

CAPÍTULO 6..... 47

A MEDITAÇÃO COMO FERRAMENTA PARA A SAÚDE MENTAL E A APRENDIZAGEM DOS ESTUDANTES DE MEDICINA

Maria Aparecida Rocha Gouvêa
Carolina Andrade Pinto de Almeida
Débora Cortês Sálvio Pinheiro Santana
Isadora Lúcia Corrêa Marota
José Renato Guerra Alves
Rafaella Imakawa

DOI 10.22533/at.ed.3562130036

CAPÍTULO 7..... 61

APRENDIZAGEM SIGNIFICATIVA: AS METODOLOGIAS ATIVAS NO ENSINO EM SAÚDE

Ilka Lorena de Oliveira Farias Costa
Creusa Barbosa dos Santos Trindade
Maria de Fátima Bastos da Costa
Ana Paula Oliva Reis
Ilma Pastana Ferreira
Sergio Beltrão de Andrade Lima
Laena Costa dos Reis
Severino Azevedo de Oliveira Júnior
Brenda Sales dos Santos

DOI 10.22533/at.ed.3562130037

CAPÍTULO 8..... 66

DIAGNÓSTICOS DE ENFERMAGEM E INTERVENÇÕES PREVALENTES NO CUIDADO AO PACIENTE INTERNADO EM UNIDADES DE TERAPIA INTENSIVA CARDIOLÓGICA

Tamara Nicoletti da Mata
Lizandra Alvares Félix Barros

DOI 10.22533/at.ed.3562130038

CAPÍTULO 9..... 76

DIAGNÓSTICOS E INTERVENÇÕES DE ENFERMAGEM PREVALENTES EM UNIDADES DE TERAPIA INTENSIVA DE CAMPO GRANDE- MS

Roberta Salles Orosco Nunes
Stephanie Valençuela Schmitt
Damásio Gregório Filho

Joelson Henrique Martins de Oliveira
Michael Wilian da Costa Cabanha
Vinícius da Silva Ricaldes
Lizandra Alvares Félix Barros

DOI 10.22533/at.ed.3562130039

CAPÍTULO 10..... 89

DIFERENÇAS ELETROCARDIOGRÁFICAS ENTRE INDIVÍDUOS AFRICANOS E CAUCASIANOS

Antônio Filipe Pinto Rodrigues
Patrícia Margarida dos Santos Carvalheiro Coelho
Alexandre José Marques Pereira

DOI 10.22533/at.ed.35621300310

CAPÍTULO 11..... 105

ENFERMAGEM EM TERAPIA INTENSIVA ANTE O ESTRESSE OCUPACIONAL

Cláudia Garcia da Silva de Andrade Garcia
Juliane Lilian Borges Bastos
Katharyne Pereira Barbosa Albuquerque Silva
Sarah de Moura e Silva Rodrigues
Sumaya Vieira Canêdo Prudente

DOI 10.22533/at.ed.35621300311

CAPÍTULO 12..... 118

ESTRATÉGIAS DE EDUCAÇÃO EM SAÚDE PARA CRIANÇAS COM DEFICIÊNCIA

Cássio da Silva Sousa
Beatriz Sousa Lima
Ana Vitória Sales de Almeida
Antonio Anderson Araújo Azevedo
Edvania Neves Ribeiro
Ana Jéssica Silva Damasceno
Jefferson Dantas da Costa
Saulo Barreto Cunha dos Santos
Naiara Teixeira Fernandes
Kássia Carvalho Araújo
Marília Aparecida de Araújo Holanda
Joana Clara Alves Dias

DOI 10.22533/at.ed.35621300312

CAPÍTULO 13..... 130

EXERCÍCIOS TERAPÊUTICOS NO TRISMO RADIOINDUZIDO EM CÂNCER DE CABEÇA E PESCOÇO

Rubia Caldas Umburanas
Mariane Maria Silveira Vieira de Lima

DOI 10.22533/at.ed.35621300313

CAPÍTULO 14..... 137

FACILITANDO A APRENDIZAGEM E AS METODOLOGIAS ATIVAS: OS DESAFIOS DA

APRENDIZAGEM EM GRUPOS E DA AVALIAÇÃO FORMATIVA

Ilka Lorena de Oliveira Farias Costa
Creusa Barbosa dos Santos Trindade
Ana Paula Oliva Reis
Ilma Pastana Ferreira
Sergio Beltrão de Andrade Lima
Maria de Fátima Bastos da Costa

DOI 10.22533/at.ed.35621300314

CAPÍTULO 15..... 142

FISIOTERAPIA NA PREVENÇÃO DE ESTOMAS EM PÉ-DIABÉTICO

Débora Karolihy Chaves de Sousa
Julliane Costa Azevedo
Patrícia da Silva Taddeo

DOI 10.22533/at.ed.35621300315

CAPÍTULO 16..... 149

FLORES EDÍVEIS: UMA ALTERNATIVA ALIMENTAR COM PROPRIEDADES BIOLÓGICAS RECONHECIDAS

Ana F. Vinha

DOI 10.22533/at.ed.35621300316

CAPÍTULO 17..... 169

FOTOBIMODULAÇÃO ASSOCIADA A HIGIENIZAÇÃO: ALTERNATIVA EFICAZ NO TRATAMENTO DE PACIENTES ACOMETIDOS POR ESTOMATITE PROTÉTICA ASSOCIADA À CANDIDOSE BUCAL

Valbiana Cristina Melo de Abreu Araujo
Julliana Andrade da Silva
Maria Áurea Lira Feitosa
Juliana Feitosa Ferreira
Bernardo Aquino Rodrigues Monteiro Filho
Ana Beatriz Duarte Fonseca

DOI 10.22533/at.ed.35621300317

CAPÍTULO 18..... 179

HUMANIZAÇÃO HOSPITALAR – CUIDANDO DE QUEM CUIDA

Ane Keslly Batista de Jesus
Phydel Palmeira Carvalho
Mikaelle Almeida Oliveira Santos
Rahime Cristine do Rosário Sarquis
Ludmily Nascimento Santos
Alice Fontes Ramos

DOI 10.22533/at.ed.35621300318

CAPÍTULO 19..... 188

IDOSOS, VELHICE E ENVELHECIMENTO: A EDUCAÇÃO HUMANIZA(?)

Carla Cristina Rodrigues
Mônica de Ávila Todaro

DOI 10.22533/at.ed.35621300319

CAPÍTULO 20.....201

INTERFERÊNCIA DA AVALIAÇÃO GERIÁTRICA AMPLA NA MELHORA QUALIDADE DE VIDA DO IDOSO

Ana Priscila Ferreira Almeida
Julianna Araújo de Andrade
Natália Santos Cruz
Thais Madeiro Barbosa Lima
Nathalia Comassetto Paes
Nataly Oliveira Vilar
Maria Clara Mota Nobre dos Anjos
Maíra Macedo de Gusmão Canuto
Luiza Dandara de Araújo Felix
Louise Moreira Ferro Gomes
Leonardo Souza de Oliveira
Hirley Rayane Silva Balbino de Mélo

DOI 10.22533/at.ed.35621300320

SOBRE O ORGANIZADOR.....205

ÍNDICE REMISSIVO.....206

CAPÍTULO 6

A MEDITAÇÃO COMO FERRAMENTA PARA A SAÚDE MENTAL E A APRENDIZAGEM DOS ESTUDANTES DE MEDICINA

Data de aceite: 26/03/2021

Data de submissão: 03/01/2021

Maria Aparecida Rocha Gouvêa

Centro Universitário de Volta Redonda –
UniFOA
Volta Redonda – RJ
<http://lattes.cnpq.br/3289590724576135>

Carolina Andrade Pinto de Almeida

Centro Universitário de Volta Redonda –
UniFOA
Volta Redonda – RJ
<http://lattes.cnpq.br/9763723604159466>

Débora Cortês Sálvio Pinheiro Santana

Centro Universitário de Volta Redonda
Volta Redonda – RJ
<http://lattes.cnpq.br/3769420792698617>

Isadora Lúcia Corrêa Marota

Faculdade de Medicina de Campos - FMC
Campos de Goytacazes – RJ
<http://lattes.cnpq.br/2080051895980915>

José Renato Guerra Alves

Centro Universitário de Volta Redonda –
UniFOA
Volta Redonda – RJ
<http://lattes.cnpq.br/9881154258354009>

Rafaella Imakawa

Centro Universitário de Volta Redonda –
UniFOA
Volta Redonda – RJ
<http://lattes.cnpq.br/4653112303888811>

RESUMO: O curso de medicina, com densa carga horária e conteúdos curriculares, pode levar alunos a vários problemas de saúde ou agravá-los, quando já existentes. Além disso, alguns fatores, como distância da família e adaptação à nova realidade podem impactar na saúde emocional do estudante. Esses transtornos preocupam as instituições de ensino que prezam pela qualidade de ensino, porque, evidentemente, essas manifestações prejudicam o processo de aprendizagem e interferem na formação médica. Esta pesquisa tem como objetivo avaliar como a meditação pode funcionar como ferramenta para a qualidade de vida do estudante de medicina. Trata-se de um projeto de iniciação científica, com pesquisa de campo realizada no curso de Medicina do UniFOA, a partir de dois questionários aplicados aos alunos. A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética do UniFOA, sob o CAAE 79531417.5.0000.5237 e os participantes assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Foram entrevistados 124 estudantes de medicina em dois momentos distintos. O primeiro questionário foi respondido por 94 alunos e abordou dados sociodemográficos, uso de fármacos psicoativos, tratamento psicoterápico e sensações e sintomas relacionados à saúde mental. Essa fase objetivou traçar o perfil do estudante de medicina que não participava do Medzen, projeto de extensão que oferece práticas de meditação semanalmente aos alunos, de maneira a conhecer os seus hábitos. O segundo questionário foi destinado a 30 alunos participantes do referido projeto e objetivou analisar, além dos aspectos do questionário anterior, as consequências da

prática de meditação na vida pessoal e acadêmica dos alunos. Concluiu-se que 86,6% dos participantes do projeto relataram a percepção de alterações significativas no estilo de vida, com destaque para a diminuição da ansiedade (73,3%), o que reitera a importância de projetos dessa natureza.

PALAVRAS-CHAVE: Meditação, Saúde mental, Estudantes de medicina, Qualidade de vida.

MEDITATION AS A MENTAL HEALTH AND LEARNING TOOL FOR MEDICAL STUDENTS

ABSTRACT: Medical school's intense curriculum and heavy workload often causes medical students to suffer from worsened preexisting health conditions or even to develop new health problems. Distance from family and the difficulties of adapting to medical school can also affect students' mental health. Medical schools are rightfully concerned about their students' mental health difficulties, which impede the learning process and prevent intellectual growth. This research evaluates the use of meditation as a tool to improve the quality of life of the medical student, targeting the student's mental health and learning capabilities. Field research was conducted by administering two questionnaires at UniFOA's medical school to determine the effect of participation in *Medzen*, a program offering weekly meditation practice to students. UniFOA's Ethics Committee approved this research under the CAAE 79531417.5.0000.5237, and all 124 participants signed the Terms of Consent. The first questionnaire was administered to 94 students, none of whom participated in *Medzen*, and sought data about the students' sociodemographic backgrounds, use of psychoactive drugs and psychotherapeutic treatment, and symptoms related to the students' mental health. The second questionnaire incorporated the questions of the first questionnaire and was administered to the 30 students who participated in *Medzen* in order to analyze the consequences of the meditation practice on their personal and academic lives. The research results demonstrated the importance of projects seeking mental health solutions: 86.6% of the *Medzen* participants noticed that meditation significantly improved their lives, with 73.3% reporting reduced anxiety.

KEYWORDS: Meditation, Mental Health, Medical Students, Quality of life.

11 INTRODUÇÃO

Por ser realizada em tempo integral, com carga horária intensa e conteúdos curriculares densos, a opção pelo curso de medicina pode acarretar vários problemas de saúde ao estudante. Além disso, o fato de muitos alunos estudarem longe da cidade de origem traz um importante impacto para a saúde emocional, visto que há necessidade de adaptação a essa nova realidade. Esse processo vai desde o deslumbramento da aprovação no curso mais concorrido do mundo acadêmico até o enfrentamento que essa escolha traz: mudança de cidade/estado/região, distância da família, construção de uma nova identidade com autonomia, custos financeiros da formação, convivência com outras pessoas em repúblicas estudantis, atendimento às expectativas das famílias, etc.

Benevides-Pereira e Gonçalves (2009) descrevem precisamente o que acontece com o estudante de medicina.

Quando recebem os primeiros resultados dos exames, vem a frustração maior: como encarar as notas baixas, frequentes no início do curso, se sempre foram os primeiros da classe durante todo o ensino fundamental e médio? Como fazer para recuperar essas notas? E a autoestima? Percebem que precisam reaprender a estudar. Além disso, os alunos enfrentam a necessidade de se adaptar ao novo ambiente, aos novos colegas. Muitos moram fora de casa e assumem responsabilidades que nunca tiveram, como cuidar de casa, pagamentos, alimentação; a esse quadro se alia a angústia de dependerem dos pais, de não poderem trabalhar como outros adolescentes de sua idade. Durante todo o curso, o aluno se depara com a competição, iniciada no vestibular, com a criação de verdadeiros feudos na faculdade. Surgem as crises de desistências que os acompanharão nos anos pré-clínicos, quando a sobrecarga de informações é bem maior, e pouco sobra de tempo livre, sendo difícil sua superação. (BENEVIDES-PEREIRA; GONÇALVES, 2009)

Considerando esse contexto, propôs-se o *Medzen*, projeto de extensão destinado aos alunos do curso de Medicina do UniFOA. O projeto acontece de forma regular, semanalmente, oferecendo práticas de autoconhecimento, relaxamento e meditação. Atualmente, cerca de 20 a 30 estudantes participam das atividades do projeto, que acontecem em três momentos distintos: reflexões sobre a vida, a partir de temas selecionados pela dinamizadora; exercícios respiratórios (*pranayamas*), já que a respiração tem papel fundamental no processo; e a meditação em si, realizada com ambientação apropriada do espaço (colchonetes, almofadas e músicas de meditação).

Considerando todas as interfaces advindas das múltiplas realidades vivenciadas pelos estudantes de medicina e na perspectiva de contribuir para a saúde mental e da aprendizagem desses alunos, este artigo é fruto de um projeto de Iniciação Científica e tem como objetivo geral avaliar como a meditação pode funcionar como ferramenta para a qualidade de vida do estudante de medicina, visando à saúde mental e à aprendizagem. Além disso, buscou-se também identificar e analisar as dificuldades encontradas pelos alunos do curso que contribuem para problemas de saúde mental e dificuldades de aprendizagem; comparar as dificuldades encontradas pelos alunos que participam do Projeto *Medzen* com alunos que não participam do projeto; demonstrar como a meditação influencia na percepção para o autoconhecimento e para a busca da melhoria da qualidade de vida do estudante.

2 | REVISÃO DA LITERATURA

Estudos relatam obsessividade, perfeccionismo e autoexigência como um traço comum da personalidade entre estudantes de Medicina. Assim, é frequente o relato de ansiedade, drogadição, depressão e até mesmo casos de suicídio em maior número entre estudantes e profissionais médicos do que na população geral. (BENEVIDES-PEREIRA; GONÇALVES, 2009)

Muitas vezes, o aluno desenvolve exaustão emocional, quando não consegue superar as adversidades impostas pela formação médica, demonstrando atitudes que maximizam ainda mais a situação: estudam mais, dormem pouco, comem mal, ingerem ansiolíticos e/ou estimulantes, entre outras, ficando cada vez mais vulnerável a distúrbios emocionais e/ou mentais, podendo, inclusive, desenvolver a síndrome de *Burnout*, como registram Benevides-Pereira e Gonçalves (2009).

Os sintomas do *burnout* podem ser agrupados em categorias, como: físicos (fadiga constante e progressiva, distúrbios do sono, dificuldade de relaxar, dores musculares, cefaléia e/ou enxaqueca; crises de sudorese, palpitações, distúrbios gastrointestinais, transtornos alimentares, imunodeficiência); psíquicos (dificuldade para se concentrar; diminuição da memória; tendência a ruminar pensamentos, lentidão do pensamento); emocionais (irritação, agressividade, desânimo, ansiedade, depressão); comportamentais (perda da iniciativa, inibição, desinteresse, tendência ao isolamento, negligência ou escrupulosidade excessiva, falta de interesse pelo trabalho e/ou lazer, adoção de uma rotina cada vez mais estreita, falta de flexibilidade). É comum o sentimento de autodepreciação, de culpa, ou a adoção de uma compensação mediante um processo inverso, adotando uma conduta de superioridade e/ou onipotência, pela queda da autoestima e da confiança em si mesmo. Devido às dificuldades sentidas, o profissional evita o meio gerador dos sintomas, aumentando o absenteísmo, sinal precoce do burnout. Também é comum o aparecimento ou o aumento do comportamento de fumar, do consumo de bebidas alcoólicas, café e drogas tranquilizantes.

Os transtornos causados à saúde do estudante de medicina preocupam todas as instituições de ensino que prezam pelo ensino de qualidade e pela satisfação dos serviços prestados, porque, evidentemente, essas manifestações prejudicam o processo de aprendizagem do aluno e interferem na formação médica. Desse modo, várias instituições de referência têm inserido programas e projetos que visam à qualidade de vida do futuro médico. Além disso, a consciência desses fatores e a vivência para aprender a lidar com esses problemas ultrapassam a vida acadêmica, já que é um benefício que o estudante levará para toda vida.

Nessa perspectiva, projetos que incluem a meditação na vida acadêmica como instrumento para a melhoria da qualidade de vida têm sido adotados por várias instituições de saúde e de educação, como podemos verificar na reportagem disponível no site da Universidade de São Paulo – USP.

Uma das práticas que vem ganhando mais e mais adeptos é a "meditação aplicada à saúde". Com milhares de estudos publicados em importantes periódicos científicos de renome internacional, a meditação como forma de tratamento das patologias da mente e do corpo ganhou espaço também nos centros universitários e, desde 2011, na Faculdade de Saúde Pública (FSP) da USP. Atualmente, está em andamento o curso de extensão do Programa de Meditação Aplicada à Saúde, promovido pela Prefeitura do Quadrilátero da Saúde/Direito da USP (PUSP-QSD), sob a gestão da professora Wanda Maria Risso Günther, e ministrado por Rubens de Aguiar Maciel. Este curso

pretende formar alunos que irão participar de práticas de Meditação a serem aplicadas a servidores do Quadrilátero da Saúde/Direito USP (QSD). (SAÚDE USP ONLINE DESTAQUE)

Segundo Menezes e Dell’Aglío (2009a), “pode-se definir meditação como uma prática que engloba um conjunto de técnicas que buscam treinar a focalização da atenção”.

A meditação tem sua origem nas culturas orientais, estando relacionada às práticas de Yoga e do budismo, mas também é utilizada por outras religiões, como o cristianismo, taoísmo, judaísmo, xamanismo, etc, podendo, ainda, ser praticada sem foco religioso, como realizado no Projeto *Medzen*.

Goleman (2018) salienta que

a meditação treina a capacidade de prestar atenção. Isso a diferencia de muitas outras formas de relaxamento que permitem que a mente divague à vontade. Esse aguçamento da atenção dura além da própria sessão de meditação. A atenção vai manifestar-se de várias maneiras, durante o resto do dia da pessoa que medita. Verificou-se, por exemplo, que a meditação aperfeiçoa a habilidade da pessoa captar sutis manifestações no ambiente e de prestar atenção ao que está acontecendo, em vez de deixar a mente dispersar-se. Essa habilidade significa que, ao conversar com alguém, a pessoa que medita regularmente estabelece uma relação de maior empatia, porque consegue prestar uma atenção especial no que a outra pessoa está fazendo e dizendo, e consegue captar melhor as mensagens ocultas que ela está transmitindo. (GOLEMAN, 2018)

Menezes e Dell’Aglío (2009b) apontam que a prática meditativa pode ser dividida em duas formas, ambas utilizadas no projeto *Medzen*.

a) concentrativa – quando se treina a atenção em um único foco, considerando-se a respiração, a contagem sincronizada à respiração, mantras ou sons, entre outros;

b) *mindfulness* – quando se experencia o momento presente, sem nenhum tipo de elaboração o julgamento.

Taylor et al. (2013), em um estudo realizado em Montreal, Canadá, recrutou 24 pessoas para medir os efeitos da prática de meditação no cérebro, dividindo-os em dois grupos. O primeiro grupo foi composto por 13 pessoas com mais de 1000 horas de prática de meditação. O segundo foi composto por 11 meditadores iniciantes, que, durante uma semana, foram instruídos a meditar durante 20 minutos por dia, utilizando como ferramenta uma meditação guiada em um disco compacto. Durante o experimento, imagens de ressonância magnética funcional do cérebro foram realizadas, analisadas e comparadas, considerando-se os 2 grupos. Na análise, verificou-se que os meditadores experientes apresentaram conectividade aumentada em certas regiões do cérebro, como, por exemplo, córtex pré-frontal medial, dorso-medial e lobo parietal inferior direito. Os resultados sugerem que indivíduos com treinamento de atenção plena (*mindfulness*) exibem diferenças significativas de conectividade funcional cerebral que levam a mudanças na dinâmica do modo padrão cerebral que se estendem para além do estado de meditação em si.

Menezes e Dell’Aglio (2009) realizaram uma pesquisa com 105 praticantes de meditação passiva há, pelo menos, 1 mês, que frequentavam algum centro de meditação na cidade de Porto Alegre, considerando-se determinadas categorias de análise: cognitiva, emocional, física, social e espiritual. O estudo foi realizado por meio de aplicação de questionário semiestruturado, com perguntas objetivas e uma pergunta aberta (Como você acha que a meditação se reflete na sua vida?). Concluiu-se que a experiência da meditação se reflete de maneira positiva em diferentes categorias analisadas, contribuindo para um desenvolvimento psicológico saudável.

Ainda sobre os benefícios da meditação, Kozasa et al. (2012) registram que “a prática de meditação pode trazer mudanças não apenas psicológicas, como mostram boa parte dos estudos, mas também modificações na fisiologia e anatomia cerebrais”.

3 | METODOLOGIA

Trata-se de uma pesquisa de campo realizada no curso de Medicina do UniFOA. Para a construção da fundamentação teórica, foram utilizadas bases de dados científicas para a pesquisa sobre o tema e livros sobre meditação. A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética do UniFOA, sob o CAAE número 79531417.5.0000.5237, em 13 de dezembro de 2017, com Carta de Anuência assinada pelo coordenador do curso e Termo de Consentimento Livre e Esclarecido – TCLE assinado por todos os participantes antes do preenchimento do questionário. Foram entrevistados 124 estudantes de medicina em dois momentos distintos. O primeiro questionário foi respondido por 94 alunos e abordou dados sociodemográficos (idade, sexo, origem, entre outros); uso de fármacos psicoativos; tratamento psicoterápico; sensações e sintomas relacionados à saúde mental (estresse; ansiedade; tristeza; depressão; dificuldades para dormir, comer; e também dificuldades de aprendizagem. Essa fase objetivou traçar o perfil do estudante de medicina que não participava do projeto *Medzen*, de maneira a conhecer seus hábitos e atitudes. O segundo questionário foi destinado a 30 alunos participantes do referido projeto e objetivou analisar as consequências da prática de meditação na vida pessoal e acadêmica dos alunos.

Os dados foram compilados e analisados com o auxílio do programa *Microsoft Excel* (2007), para a confecção das tabelas e gráficos.

4 | RESULTADOS E DISCUSSÃO

A primeira parte da pesquisa foi realizada nos meses abril e maio de 2018. Foram entrevistados 94 estudantes do curso de Medicina que não participam do projeto de extensão *Medzen*. Dos participantes, 63,83% (60) eram do sexo feminino e 36,17% (34) eram do sexo masculino. Com relação ao nível de desenvolvimento do curso, 36,17% (34) estavam no módulo 1; 3,19% (03), no módulo 2; 8,51% (08), no módulo 3; 23,40% (22), no módulo 4; 19,51% (18), no módulo 5; 1,06% (01), no módulo 6 e; 8,51 (08), no módulo 8.

Com relação à origem, 59,56% (56) eram do Estado do Rio de Janeiro, sendo 55,31% (52) da região Sul Fluminense; 39,35% (37) eram de outros estados ou países e 1,06% (01) não respondeu.

A segunda fase da pesquisa foi realizada nos meses outubro e novembro de 2018. Foram entrevistados 30 estudantes do curso de Medicina que participam do projeto de extensão *Medzen*. Desse grupo, 80% (14) eram do sexo feminino e 20% (06), do sexo masculino. Com relação ao nível de desenvolvimento do curso, 16,6% (05) cursavam o módulo 2; 36,7% (11), o módulo 3 e 46,7% (14), o módulo 5. Esse resultado era esperado, pois dificilmente alunos dos módulos finais participam do projeto, o que ratifica a necessidade de apoio à adaptação ao curso nos períodos iniciais. Com relação à origem, 60% (18) são do Estado do Rio de Janeiro, sendo 53,3% (16) da região Sul Fluminense; 40% (12) são de outros estados ou países.

Nos dados da primeira fase da pesquisa, foi possível verificar que 52,13% (49) moram com a família; 20,21% (19) moram sozinhos; 17,02% (16) moram em república e o restante (10,64%) (10) moram em outras condições: com companheiros, irmãos, amigos, etc. Na segunda fase da pesquisa, 56,7% (17) moram com a família; 20% (06), moram sozinhos e 23,3% (07) moram em república. Esses dados contrariam uma das hipóteses, de que o fato de residir longe de casa seria um fator agravante para problemas emocionais, já que se percebe que grande parcela dos participantes não se encontra nessa condição e, mesmo assim, apresentam, pelo menos, ansiedade.

Quando questionados sobre uso de substâncias, observou-se que mais da metade faz uso de bebida alcoólica, como aponta a Tabela 1. Há uma pequena variação nos resultados da segunda fase da pesquisa, entretanto não chega a ser significativa.

USO DE SUBSTÂNCIAS						
	1ª FASE DA PESQUISA			2ª FASE DA PESQUISA		
	SIM	NÃO	NÃO RESPONDEU	SIM	NÃO	NÃO RESPONDEU
FUMO	9,57%	89,36%	1,06%	10,00%	90,00%	0,0%
BEBIDA ALCOÓLICA	53,19%	45,74%	1,06%	53,30%	46,70%	0,0%
ESTIMULANTES	11,70%	87,23%	1,06%	10,00%	90,00%	0,0%
DROGAS ILÍCITAS	5,32%	93,62%	1,06%	3,33%	96,67%	0,0%

Tabela 1 – Uso de substâncias em cada fase da pesquisa

Fonte: próprios autores

A tabela 2 mostra o resultado de uso de fármacos utilizados pelos alunos. Dos participantes, 85,11% não utilizam fármacos. Dos que utilizam (14,89%), o antidepressivo

é o mais frequente. Na segunda fase da pesquisa, 93,30% relataram que não utilizam fármacos. Dos que utilizam (6,66%), registra-se o uso de mais de um fármaco. Comparando-se os resultados da primeira e segunda fase da pesquisa, também não são constatadas diferenças significativas.

FÁRMACOS	% 1ª fase da pesquisa	% 2ª fase da pesquisa
Antidepressivos	10,64%	6,66%
Ansiolíticos	5,32%	6,66%
Estimulantes	4,26%	3,33%
Antipsicóticos	1,06%	0,0%
Outros	2,13%	0,0%

Tabela 2 – Uso de fármacos

Fonte: próprios autores.

Quando perguntados sobre sensações/sentimentos presentes antes e depois do ingresso no curso, observou-se que, após o início do curso, essas sensações/sentimentos aumentaram (Tabela 3), o que demonstra a necessidade de a instituição investir em projetos/programas que visam à saúde mental e emocional do estudante. Nos dados, é possível observar que todos os sentimentos/sensações aumentaram, exceto a depressão. Entretanto, as taxas de ansiedade, estresse e preocupação excessiva são mais significativas, após o ingresso no curso. No item “outros”, foram apontados cansaço físico e mental e má alimentação.

	ANTES DE INGRESSAR NO CURSO		APÓS INGRESSAR NO CURSO	
	SIM	NÃO	SIM	NÃO
Ansiedade	51,06%	48,94%	77,66%	22,34%
Depressão	13,83%	86,17%	10,64%	89,36%
Estresse	36,17%	63,83%	57,45%	42,55%
Dificuldades de Relacionamento	5,32%	94,68%	7,45%	92,55%
Tristeza	10,64%	89,36%	11,70%	88,30%
Preocupação Excessiva	31,91%	68,09%	46,81%	53,19%
Autocobrança	36,17%	63,83%	41,49%	58,31%
Culpa	10,64%	89,36%	11,70%	88,30%
Outros	0,00%	100,00%	2,12%	97,87%

Tabela 3 – Sensações/sentimentos antes e após o ingresso no curso de Medicina

Fonte: próprios autores

Na segunda fase da pesquisa, os alunos participantes do *Medzen* foram questionados sobre o que os levou a participar do projeto, como se pode constatar no Gráfico 1. Nele, observam-se percentuais significativos para os sentimentos de ansiedade, estresse e preocupação excessiva, o que, mais uma vez, ratifica a necessidade de projetos para apoiar a saúde mental/emocional do estudante por parte das instituições de ensino.

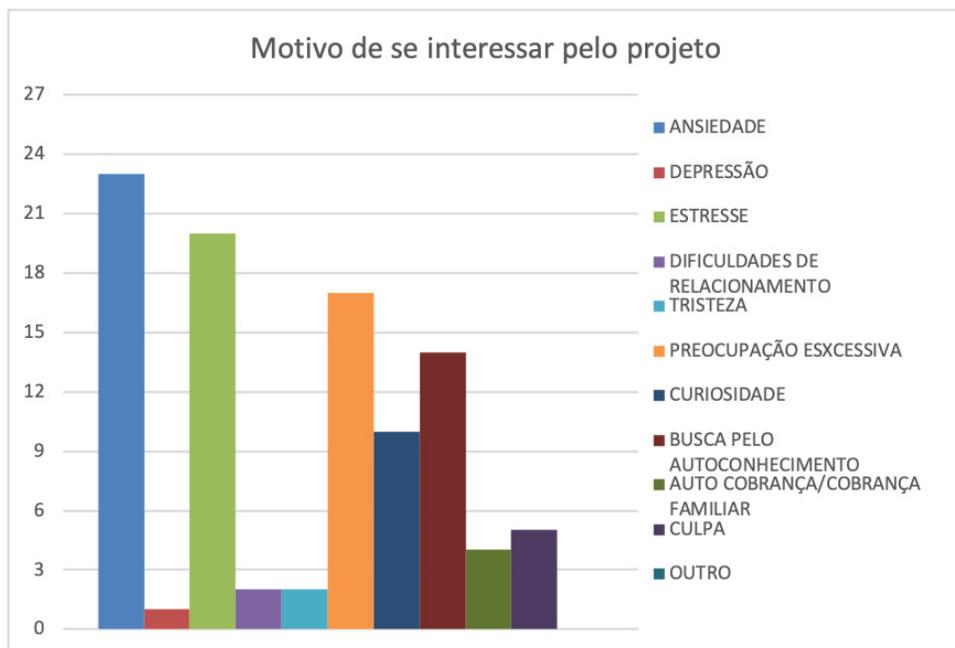


Gráfico 1: Motivação para participação no *Medzen*

Fontes: próprios autores

Os participantes também foram perguntados sobre o que eles fazem para minimizar essas essas sensações/sentimentos desagradáveis, apontados no Gráfico 2. Apenas 20% (06) dos participantes registraram que não buscam auxílio para essas questões. Dos que registraram a busca de apoio, 60% (18) praticam atividades físicas; 46,6% (14), disseram que têm apoio religioso; 46,6% (14) contam com apoio familiar; 43,3% (13) meditam; 23,3% (07) fazem terapia; 6,66% (02) fazem acupuntura e 6,66% (02) contam com o apoio de amigos.

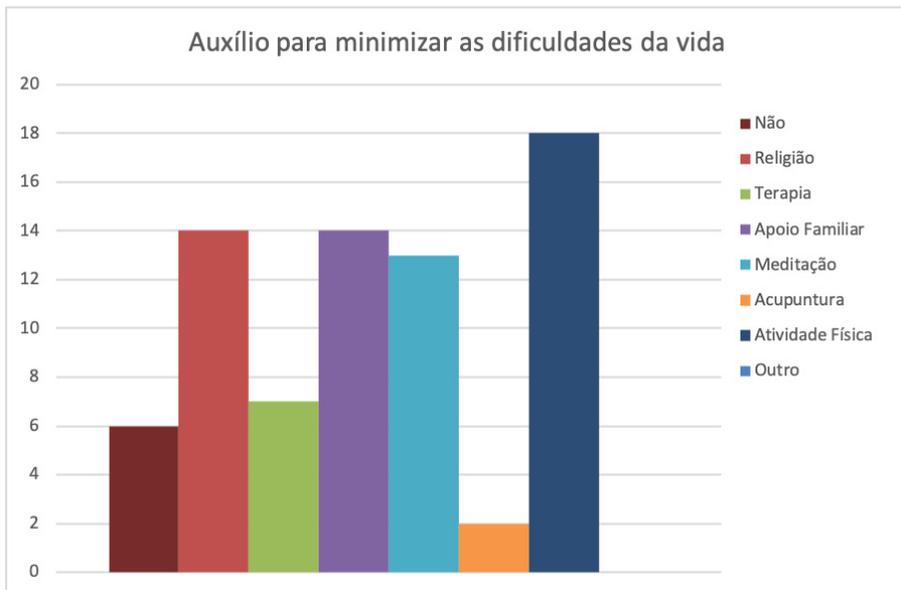


Gráfico 2: Auxílio para minimizar as dificuldades da vida

Fonte: próprios autores.

Quando questionados sobre a frequência da prática de meditação, constatou-se que ainda é incipiente. Dos entrevistados na segunda fase do projeto, 40% (12) registraram que praticam uma vez por semana, ou seja, apenas no Projeto *Medzen*; 20% (06), 3 vezes por semana; 23,3 (07), praticam, mas não têm frequência definida; 6,66% (02) praticam quinzenalmente; 6,66% (02) registraram que não meditam. Tais dados apontam para uma necessidade de ampliação da frequência da prática, pois, segundo Cardoso (2011), “os trabalhos que estudam os efeitos da meditação têm percebido que tais efeitos são encontrados apenas naqueles indivíduos que a praticam regularmente.” Quando questionados sobre o que lhes agrada durante as práticas desenvolvidas no projeto, 80% (24) registraram que apreciam as reflexões sobre a vida; 63,3% (19) gostam da prática de exercícios respiratórios (*pranayamas*) e 73,3% (22) relatam que apreciam a prática de meditação.

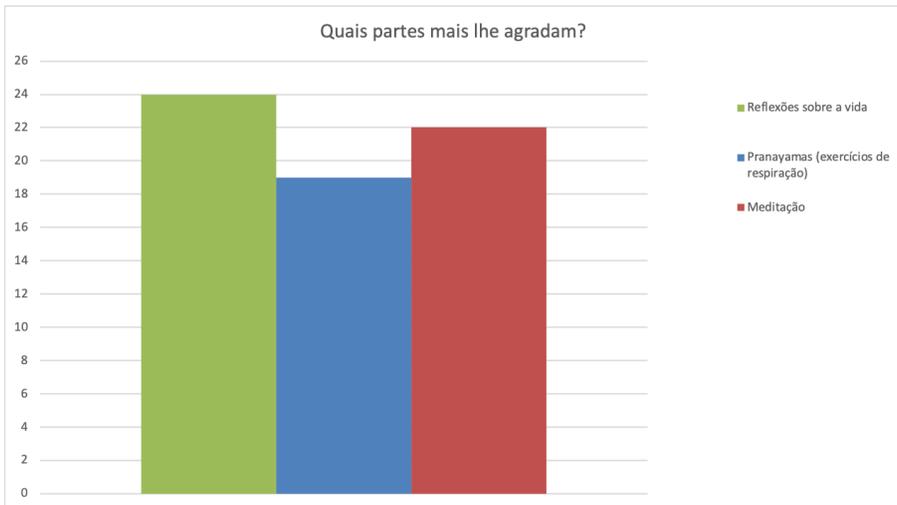


Gráfico 3: Apreciação das atividades do projeto

Fontes: próprios autores

Quando questionados sobre as melhorias na qualidade de vida após a participação no projeto, 86,6% (26) registraram que percebem alterações importantes. Foi solicitado, então, que eles apontassem as três alterações mais significativas. Dessas alterações, o questionário oferecia um rol com 12 possibilidades, descrito no Gráfico 4. Dos entrevistados, 26,6% (08) disseram que estão mais concentrados nos estudos; 73,3% (22) estão menos ansiosos; 30% (09) estão menos deprimidos; 30% (09) estão dormindo melhor; 26,6% (08) estão mais contemplativos; 13,3% estão mais compassivos; 33,3% (10) relatam que estão mais pacientes; 6,66% (02) registraram melhoria nos relacionamentos; 6,66% (02) perceberam melhoria no desempenho acadêmico; 23,3% (07) acham que a autoestima melhorou e 23,3% (07) se dizem capazes de fazer escolhas mais conscientes. A opção “outros” não foi marcada pelos entrevistados. Aqui, merece destaque a diminuição da ansiedade nos participantes do projeto. Dos 30 estudantes entrevistados nessa fase da pesquisa, 22 (73,3%) observaram que a ansiedade diminuiu com a prática meditativa, o que depõe a favor da iniciativa do projeto, corroborando com os estudos de Menezes e Dell’aglio (2009).

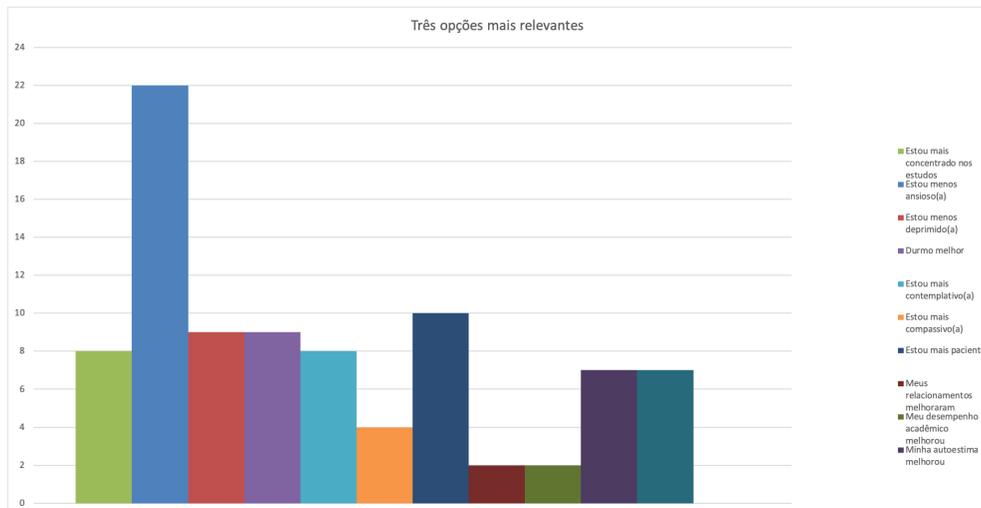


Gráfico 4: Melhoria na qualidade de vida após participação no projeto

Fonte: próprios autores.

51 CONCLUSÕES

A realidade do estudante de medicina é bastante árdua e merece atenção das instituições de ensino superior, pois, além da competência técnica, as escolas de formação médica precisam oferecer apoio à saúde mental e emocional dos discentes. Dessa forma, projetos/programas que venham ao encontro dessa necessidade são necessários e bem-vindos.

Nessa perspectiva, o *Medzen*, projeto de extensão que oferece práticas de meditação aos alunos do curso, é oferecido como forma de contribuição para minimizar as dificuldades encontradas. A partir dos dados levantados, será possível propor melhorias para o projeto, como também abordar temas mais consistentes durante a primeira etapa (reflexões sobre a vida) e também durante a formação acadêmica dos alunos.

Após análise dos dados, algumas considerações são importantes para concluirmos a pesquisa. Primeiramente, havia uma hipótese de que os estudantes que ingressavam no curso desenvolviam alterações na saúde mental (ansiedade, estresse, tristeza, dificuldades de relacionamento, preocupação, autocobrança e culpa) após o ingresso na Medicina. Observou-se que tais alterações se agravaram, entretanto eram presentes antes dos alunos ingressarem no curso, fato que pode ser justificado pela dificuldade de aprovação no curso mais concorrido do mundo acadêmico. Esse dado reitera a importância de as instituições de ensino promoverem projetos que visem à saúde emocional e mental dos estudantes, como é o caso do *Medzen*.

Outro dado que merece destaque é o alto percentual (86,6%) de alterações de estilo de vida apontados pelos entrevistados que participam do *Medzen*, com ênfase para a diminuição da ansiedade (73,3%), o que possibilita afirmar que o projeto está cumprindo seu objetivo de melhorar a qualidade de vida dos alunos.

Cabe ressaltar também que é necessário reforçar com os estudantes que participam do projeto a necessidade de ampliação da frequência da meditação, pois observou-se que muitos participantes só realizam a prática uma vez por semana, ou seja, quando participam do projeto, entretanto estudos têm comprovado que a frequência é fator fundamental para a percepção dos benefícios da prática.

Além disso, cabe registrar a intenção de se ampliar e aprofundar a pesquisa com o amadurecimento do projeto, considerando-se as categorias analisadas por Menezes e Dell'aglio (2009): cognitiva, emocional, física e espiritual.

Enfim, é importante compreender que é necessário priorizar o cuidado da pessoa e, certamente, incluir, nesse processo, aquele que cuidará das pessoas.

AGRADECIMENTOS

Agradecemos o apoio do Núcleo de Pesquisa (NUPE) do Centro Universitário de Volta Redonda – UniFOA, pela bolsa concedida para a realização desta pesquisa.

REFERÊNCIAS

- BENEVIDES-PEREIRA, A.M.; GONÇALVES, M. B. **Transtornos emocionais e a formação em medicina**: um estudo longitudinal. 2009. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rbem/v33n1/03.pdf>. Acesso em: 08 fev. 2018.
- CARDOSO, Roberto. **Medicina e meditação**: um médico ensina a meditar. São Paulo: MG Editores, 2011.
- GOLEMAN, Daniel. **A arte da meditação**. 6. ed. Rio de Janeiro: Sextante, 2018.
- KOZASA, E.H. et al. Pesquisa em cérebro e práticas contemplativas. **Revista Brasileira de Medicina de Família e Comunidade**. v. 7. 2012. Disponível em: <https://rbmfc.emnuvens.com.br/rbmfc/article/view/517/408>. Acesso em: 15 set. 2018.
- MENEZES, C.B.; DELL'AGLIO, D.D. **Os efeitos da meditação à luz da investigação científica em psicologia**: revisão de literatura. 2009a. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-98932009000200006. Acesso em: 08 set. 2017.
- MENEZES C.B.; DELL'AGLIO, D.D. **Por que meditar? A experiência subjetiva da prática de meditação**. 2009b. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/pe/v14n3/v14n3a18>. Acesso em: 10 out. 2018.

TAYLOR, V.A. et. al. Impact of meditation training on the default mode network during a restful state. **Social Cognitive & Affective Neuroscience is the property of Oxford University Press / USA.** 2013. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22446298>. Acesso em: 10 out. 2018.

UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO. FSP forma alunos para divulgar técnicas de meditação entre servidores. **Saúde USP online destaque.** Disponível em: <http://www5.usp.br/94881/fsp-forma-alunos-para-divulgar-tecnicas-de-meditacao-entre-servidores/>. Acesso em: 08 fev. 2018.

ÍNDICE REMISSIVO

A

Acidente Vascular Encefálico 37, 38, 39
Africano 94, 98
Aleitamento Materno 42, 43, 44, 45, 46
Aprendizagem 62, 138
Aprendizagem Significativa 10, 61, 62, 64, 137, 139
Avaliação Formativa 62, 64, 137, 138, 139, 140
Avaliação Geriátrica 201, 202, 203, 204

B

Balão Intragástrico 22, 23, 25, 26, 27, 32
Biofilme Fúngico 23

C

Câncer de Cabeça e Pescoço 130, 131, 132, 133
Candidose Bucal 169
Crianças com Deficiência 118, 119, 121, 123, 125, 127, 129

E

Educação Interprofissional 42, 43, 44, 46
Educação Permanente 10, 11, 12, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 186, 197
Eletrocardiografia 90, 98, 101
Ensino em Saúde 61
Envelhecimento 84, 188, 189, 190, 191, 192, 194, 195, 196, 197, 198, 199, 200, 202, 203, 204
Estomas 142, 147
Estomatite Protética 169, 170, 177
Estresse Ocupacional 105, 116
Estudante de Medicina 47, 48, 49, 50, 52, 58

F

Fatores de Risco Modificáveis 90, 91
Flores Edíveis 149, 151, 153, 159
Fotobiomodulação 169, 171, 172
Frequência Cardíaca 89, 92, 93, 99, 100, 101

H

Humanização Hospitalar 179

I

Imagética Motora 37, 38, 39

M

Meditação 47, 48, 49, 50, 51, 52, 56, 58, 59, 60

O

Obesidade 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 22, 23, 24, 25, 32, 35, 90, 99, 125, 148, 152

P

Paciente Internado 66, 113, 179, 181

Paciente Pediátrico 10, 11, 12, 16, 18, 19

Pé Diabético 142, 143, 144, 145, 147

Q

Qualidade de Vida 1, 5, 6, 47, 48, 49, 50, 57, 58, 59, 105, 107, 108, 111, 114, 115, 116, 117, 120, 131, 133, 135, 142, 147, 171, 173, 175, 181, 182, 185, 186, 201, 203

R

Reabilitação Neurológica 37, 38, 39, 40

S

Saúde Mental 24, 47, 48, 49, 52, 54, 55, 58, 192, 204

T

Terapia Intensiva 66, 67, 68, 72, 74, 75, 76, 77, 78, 79, 85, 87, 88, 105, 106, 107, 108, 109, 110, 111, 113, 114, 115, 116, 117

Trismo Radioinduzido 130, 131, 132, 133, 134, 135

Dinamismo e Clareza no Planejamento em Ciências da Saúde

4

 www.atenaeditora.com.br

 contato@atenaeditora.com.br

 @atenaeditora

 www.facebook.com/atenaeditora.com.br

Dinamismo e Clareza no Planejamento em Ciências da Saúde

4

 www.atenaeditora.com.br

 contato@atenaeditora.com.br

 @atenaeditora

 www.facebook.com/atenaeditora.com.br