

## Google agenda como aliado da saúde mental de acadêmicos de medicina

Leonardo Lopes Caetano Dos Santos  
leonardolcaetano@hotmail.com

Alistan Rayan Galbiati Farias  
Anna Clara Sandi Ballardin  
Flavia Dos Reis Rigoni  
Gabriela Boiago Dias  
Juliane Carretero Silva  
Laura Santos Tortato  
Rafaela Gabriele Nascimento Da Silveira  
Sahlua Miguel Volc

### RESUMO:

**Caracterização do problema:** O primeiro ano da universidade representa um período crítico que pode desencadear altos níveis de estresse e ansiedade. Principalmente devido às demandas associadas ao tempo, às cargas de trabalho excessivas e à necessidade de autorregulação dos estudos. Quando a organização dessa nova rotina é deficitária, aumentam-se os esgotamento relacionados à falta de administração dos afazeres e compromissos. Deste modo, o gerenciamento de tempo pode contribuir para a adaptação dos estudantes à realidade da universidade, evitando danos à saúde mental e física. Tendo em vista o exposto acima, torna-se indispensável, desde o início da graduação, a disseminação de meios que possibilitem uma melhor organização da rotina, a fim de evitar os impactos negativos à saúde decorrentes do estresse do cotidiano. **Descrição da experiência:** Na Unidade Curricular de Gestão em Saúde (UC18) do curso de medicina das Faculdades Pequeno Príncipe, foi desenvolvido um projeto de promoção à saúde visando difundir, entre os estudantes de medicina, meios que permitam uma melhor gestão do tempo e organização. Nesse sentido, elaboramos o trabalho “Google agenda como aliado da saúde mental de acadêmicos de medicina”. Optou-se pelo aplicativo Google Agenda por ser um recurso de fácil acesso e utilização, disponível para computador e smartphone. O projeto teria como alvo estudantes do primeiro período do curso de graduação em Medicina das Faculdades Pequeno Príncipe (FPP). Para que houvesse uma grande abrangência do evento, a divulgação seria realizada nas mídias sociais pertencentes à Faculdades Pequeno Príncipe (FPP), sendo elas: Instagram, Facebook e Site Oficial. O programa seria desenvolvido na sede do Curso de Medicina das Faculdades Pequeno Príncipe, localizada no Centro de Curitiba/PR, por meio de uma aula presencial no auditório da instituição. Inicialmente seria realizado um diálogo expositivo, para elucidar as vantagens de se manter uma organização realista da rotina. Esse primeiro momento tem como objetivo mostrar a importância e serventia do planejamento, além de demonstrar de forma prática a facilidade em

sua construção e aplicabilidade. No último momento da aula, o aplicativo (app) Google Agenda seria apresentado na prática, esmiuçando os recursos e ferramentas como: criar um evento no aplicativo; programar um evento que se repete; alterar a cor dos eventos para melhorar a visualização; adicionar descrição aos eventos; criar metas, lembretes e tarefas, como adicionar um Widget do Google Agenda à tela do celular. No final da aula, todos os participantes, idealmente, estariam capacitados a utilizar o aplicativo para programação da sua rotina, melhorando sua organização pessoal e diminuindo os níveis de estresse relacionados à falta de organização. Ao final do desenvolvimento da fundamentação teórica do projeto, antes de aplicá-lo à turma do primeiro período almejada, realizou-se uma apresentação da ideia para os alunos da turma 11 do curso de Medicina, expondo como se daria o desenvolvimento da capacitação planejada. Nessa exposição, ainda que todas as funções do app não tenham sido esmiuçadas, como seria no projeto final, pudemos perceber que os ouvintes demonstraram grande interesse em usar a ferramenta. Mais tarde, recebemos diversos feedbacks de alunos da T11 que passaram a utilizar a ferramenta para organizar suas tarefas. Esses estudantes relataram que notaram melhora na percepção de ansiedade decorrente de um manejo mais adequado da agenda. **Resultados alcançados:** Ainda que o projeto definitivo não tenha sido aplicado para o público alvo almejado, recebemos diversos feedbacks positivos dos contemplados pela apresentação. Diversos alunos demonstraram interesse em usar tal ferramenta no cotidiano. Nesse sentido, o objetivo de desenvolver um programa de intervenção de gestão de tempo entre universitários, com enfoque no planejamento e na organização de agendas visando a promoção da saúde, foi atingido, ainda que em pequena escala, visto que o projeto apresentado a esses alunos ainda não havia sido concluído com a etapa final. **Recomendações:** Os altos níveis de estresse e ansiedade decorrentes do curso de medicina estão relacionados à grande demanda de tempo e energia inerentes ao curso. Parte disso se deve às demandas associadas ao tempo, às cargas de trabalho excessivas e à necessidade de autorregulação dos estudos, sendo a organização um fator determinante na qualidade de vida e saúde mental do estudante. Deste modo, a capacidade de gerenciamento de tempo pode contribuir para a fase de adaptação dos estudantes à realidade da universidade, evitando danos à saúde mental e física dos acadêmicos. Tendo em vista o exposto acima, torna-se indispensável, desde o início da graduação, a disseminação de meios que possibilitem uma melhor organização da rotina, a fim de evitar os impactos negativos à saúde física e mental decorrentes do estresse do cotidiano.

**PALAVRAS-CHAVE:** Saúde Mental, Gerenciamento de tempo, Educação Médica

## REFERÊNCIAS:

MARQUES, B. G; **Promoção do Gerenciamento de Tempo em Universitários: Contribuições para a Vida Acadêmica.** Dissertação (pós-graduação em psicologia) - Faculdade de Psicologia, Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro. Soropédica, p. 51. 2019.

OLIVEIRA, C. T. *et al.* Oficinas de gestão do tempo com estudantes universitários. **Psicologia: Ciência e Profissão**, v. 36, n.1, p. 224-233, jan./mar. 2016.

SANTOS, F. S.; *et al.* Estresse em Estudantes de Cursos Preparatórios e de Graduação em Medicina. **Rev. bras. educ. med.** Rio de Janeiro, v. 41, n. 2, p. 194-200, 2017.