



AVALIAÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA DOS ALUNOS DE MEDICINA

LOUISE DAMASCENO LINS; KALIEN CHRISTINE FREITAS KAISER; KAREN VALENTINE FREITAS KAISER; NICOLE ALMEIDA SARAIVA; RONALDO ROQUE DE ARAÚJO; THALIA FERREIRA MAGALHÃES; HELINE HELLEN TEIXEIRA MOREIRA

Introdução: Desde o período pré vestibular, o aluno de Medicina traz consigo uma rotina densa de estudos. A sobrecarga de estudo, associada à abdicação de hábitos saudáveis e ao aumento de estresse e ansiedade, dificulta a manutenção da sua qualidade de vida. Portanto, faz-se necessário compreender como se manifesta a aquisição de maus hábitos de vida no decorrer do curso e, assim, desenvolver estratégias para evitá-los. **Objetivo:** Avaliar os hábitos e estilo de vida dos estudantes de Medicina da Faculdade Estácio de Canindé, através da percepção subjetiva adquirida pela aplicação de um questionário avaliativo da prática de exercícios e hábitos dos alunos. **Metodologia:** Foram coletados dados a partir de questionário mediado pela plataforma Forms com perguntas relacionadas a hábitos de sono, prática de atividades físicas, uso de substâncias psicoativas, perfil de lidar com o gerenciamento do tempo entre atividades pessoais e acadêmicas. Foram computadas respostas de indivíduos do primeiro ao oitavo período do curso. **Resultados:** 51 pessoas responderam o questionário. 37,3% delas consideram que o ingresso no curso impactou negativamente na qualidade de vida. Sobre o uso de substâncias psicoativas para manter-se acordado, 49% responderam que fazem uso ativo dessas substâncias, sendo 36% cafeína ou café, 20% energético, 12% metilfenidato e 8% dimesilato de lisdexanfetamina. Durante o período de provas, 76,5% deixam de manter uma alimentação saudável, bem como 64,7% deixam de realizar atividade física. No tocante a mudanças na infraestrutura da faculdade, 39,2% gostaria que tivesse a implementação de atividades físicas como dança, yoga e ginástica laboral. Quanto ao atendimento psicológico na instituição, 35,3% sugere que haja uma maior oferta de tempo dos profissionais de apoio psicológico discente. **Conclusão:** O comprometimento do sono, da alimentação e da prática de exercícios físicos no decorrer do desenvolvimento do curso parece estar associado à má gestão de tempo e dificuldade logística de acesso a ambientes disponíveis e adequados para realização de exercícios físicos e descanso. Desse modo, recomenda-se a implementação de medidas para promover o bem-estar dos alunos, como apoio psicológico, orientação nutricional e estímulo à prática de atividades físicas, inclusive com demandas de infraestrutura da universidade.

Palavras-chave: **SAÚDE; QUALIDADE DE VIDA; ESTUDANTE DE MEDICINA**