

The Healer's Art: um relato de experiência

Sofia de Moraes Orsatto¹, Helena Messias Gomes¹, Marcos Junges Willrich¹, Mariana Cristina Steff Butterbender¹, Rosana Alves², Samuel Machado da Silva³, Suely Grosseman⁴

¹Graduanda em medicina da Faculdades Pequeno Príncipe – FPP, CEP: 80230-020, Curitiba/PR, Brasil

²Docente do Centro Universitário FAESA, CEP: 29053-250, Vitória/ES, Brasil

³Graduando em medicina da Universidade Federal de Ouro Preto (UFOP), CEP: 35.400-000, Ouro Preto/MG, Brasil

⁴Docente associada aposentada e voluntária da Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC), CEP: 88040-900, Florianópolis/SC, Brasil

* E-mail do autor correspondente: sofiaorsatto10@gmail.com

Submetido em: 18 maio 2022. Aceito em: 11 jul. 2022

Resumo

O médico é responsável pelo cuidado ao próximo, não se descartando a sua própria necessidade de cuidado. É indiscutível a rotina, frequentemente excruciante, do médico, e suas respectivas consequências na saúde física, emocional e espiritual. O início é precoce, perante o estudante de medicina ou até mesmo antes. A medicina constrói-se em base intelectual, contudo fortemente psicológica, uma vez que questões como luto e perda, essencialmente, caracterizam importantes entraves na prática médica pela ausência de preparo adequado. Assim, desenvolveu-se uma proposta de sensibilização, o curso-*The Healer's Art* (H'ART), "A arte dos que curam plenamente", em prol do autoconhecimento dos estudantes de medicina, com empatia e foco na educação médica. O curso se desenvolveu em cinco reuniões, em grupos, que trabalharam a autorreflexão e qualidade de vida, partindo do respeito absoluto entre os participantes, em ambiente seguro. Entre os diversos temas trabalhados, como perda, luto e saúde mental, inclui-se também "O cuidado da alma: o serviço como um modo de vida", no último encontro. Concluindo, o curso proporcionou uma esfera de conhecimento em sua pluralidade, pontuando a importância do autocuidado e valores humanos e elevando os estudantes a um estágio de maior solidez para a medicina como um todo.

Palavras-chave: Educação médica; Empatia; Saúde mental.

Abstract

The Healer's art: An experience report

The doctor is responsible for caring for others, not discarding his own need for care. It is indisputable the routine, often excruciating, of the doctor, and its respective consequences on physical, emotional and spiritual health. The beginning of this lifestyle starts early, before the medical student or even before. Medicine is built on an intellectual basis, however strongly psychological, since issues such as grief and loss essentially characterize important obstacles in medical practice due to the lack of adequate preparation. Thus, an awareness-raising proposal was developed, the course *The Healer's Art* (H'ART), "The art of those who fully heal", in favor of medical students' self-knowledge, with empathy and focus on medical education. The course was developed in five meetings, in groups, which worked on self-reflection and quality of life, based on absolute

respect between participants, in a safe environment. Among the various topics discussed, such as loss, grief and mental health, "Caring for the soul: service as a way of life" was also included in the last meeting. In conclusion, the course provided a sphere of knowledge in its plurality, punctuating the importance of self-care and human values and elevating students to a stage of greater solidity for medicine as a whole.

Keywords: Medical Education; Empathy; Mental health.

Introdução

O(A) médico(a), em meio às adversidades da profissão, enfrenta situações com potencial negativo sobre sua saúde mental, podendo sucumbir a diversos transtornos psicológicos. Uma observação fundamental que se percebe durante a formação médica, além de já ser descrita por diversos autores, é a de que o(a) médico(a) teve um trabalho ou estudo constante desde a entrada na área da medicina, nunca houve uma pausa, nunca houve um descanso (DRUMMOND, 2015). Acerca desse ponto, fica nítida a vital necessidade do fortalecimento e de um enfoque para o autocuidado destes profissionais, que não raro, para um(a) médico(a), pode nunca ter existido.

O autocuidado caracteriza-se como um dos principais pilares da saúde, não apenas a mental. De acordo com a World Health Organization (WHO), "O autocuidado é definido como a capacidade de indivíduos, famílias e comunidades de promover a saúde, prevenir doenças, manter a saúde e lidar com doenças e deficiências com ou sem o apoio de um profissional de saúde". Para tal, idealmente, deve haver a valorização humana do indivíduo, alcançando o autocuidado emocional, físico, intelectual, espiritual e social, objetivos que muitas vezes se mostram difíceis de serem cumpridos com êxito na trajetória de profissionais da saúde.

Situações de conflito ou potencialmente geradoras de estresse, na verdade, antecederiam o início da formação médica, já no momento da escolha profissional. Antes do ser médico(a), tem-

se o(a) estudante de medicina, o qual também enfrenta adversidades. Essas, iniciam-se logo no início da jornada para atingir o objetivo de adentrar a faculdade, o cursinho pré-vestibular. Em tal período, o indivíduo enfrenta além da concorrência arrematadora, a enorme pressão, proveniente tanto do ambiente familiar e escolar, quanto do(a) próprio(a) estudante, tornando a tarefa ainda mais árdua. Por tais questões, o(a) estudante, de forma ilusória, elenca a graduação como um final feliz, uma conclusão completamente satisfatória e mal imagina os futuros entraves a serem superados, tanto durante, quanto após a formação médica. Com essa, perpetua-se diversas vertentes de reflexão para as questões vivenciadas na profissão, pairadas ao redor da doença e do luto, como o que se vivencia no cenário mundial de forma geral, devido às perdas e dificuldades diárias de pacientes, mas no panorama brasileiro com especial enfoque, visto à vulnerabilidade social que boa parte da população se encontra atualmente, o que demonstra a vital necessidade em compreender a forma com que a medicina é ensinada e aplicada no país, sendo possível transformar de forma efetiva as regras que a regem, visando melhorar esse cenário de forma ampla.

Uma das reflexões comumente presentes durante a formação médica consiste em se deparar com o fato de que o ser humano encontra-se numa luta diária, numa busca pelo equilíbrio em múltiplos aspectos da própria vida, o qual pode aproximar-se ou distanciar-se do indivíduo, tomando como base o contexto e ambiente em que

se insere socialmente. Dessa forma, compara-se o equilíbrio humano com a estética nietzschiana, que contrapõe os aspectos apolíneo e dionisíaco (DIAS, 2015). Nessa mesma linha se dá a evolução do luto, o homem frente à perda, se distancia do equilíbrio e segue na busca do mesmo com um grande entrave, uma vez que o ser humano é incapaz de atingir tamanha preparação emocional para a perda, pois evita entrar em contato com o próprio sofrimento e, na maioria das vezes, sentimento. A morte é a única certeza da vida, e ainda assim desestrutura mundos com suas diversas facetas. Assim, cabe a nós desafiá-la à procura de um equilíbrio apolíneo-dionisíaco, longe do caos.

Inserido no contexto supracitado, destacando as pendências da medicina como academia para com seus profissionais, alunos e professores do país, pioneiramente, foi realizado no Brasil o curso: *The Healer's Art* (H'ART), "A arte dos que curam plenamente". O curso *The Healer's Art* é desenvolvido para estudantes que estão no primeiro e segundo ano do curso médico, sendo aplicado e oferecido de forma voluntária em 113 faculdades médicas em nove países. O curso foi elaborado com o intuito de instruir, dar amparo, suporte e educar o(a)s médico(a)s em formação com enfoque no cuidado do paciente e de si próprio baseado no humanismo, na escuta ativa e consciente, em valores éticos e morais e na medicina integrada e construída de forma a ampliar a autonomia do paciente frente a sua própria situação. Esse projeto questiona a formação médica que apresenta um enfoque apenas biomédico, minimizando a dimensão humana da medicina. Esse fato, o qual muitas vezes gera a negligência do(a) profissional em relação a suas próprias emoções e o(a) distancia da relação médico(a)-paciente, constrói grande parte da abordagem desse curso, e certamente

dificulta o enfrentamento de questões de sofrimento e morte, mais do que corriqueiros na profissão. Dessa forma, torna-se indiscutível a importância de tais questionamentos nesse período de formação e cristaliza-se a notoriedade do desenvolvimento e aplicação do *The Healer's Art no Brasil* e no mundo.

Objetivo

Relatar a experiência de um grupo de estudantes do curso H'ART e a importância do autocuidado e dos valores humanos para os futuros profissionais da saúde.

Relato de experiência

A dinâmica do curso busca identificar e cultivar as dimensões da medicina humana e do poder da escuta ativa no processo de cura. O projeto consiste em cinco encontros virtuais, cada um com duração média de três horas, realizados na plataforma *Google Meet*. Foram selecionado(a)s cinco estudantes de cada curso de medicina de quatro Instituições de Ensino Superior (IES) no Brasil, totalizando vinte estudantes. Cada IES formou um grupo junto a um(a) tutor(a). O critério para seleção, além do interesse de participação, era estar entre o primeiro e quarto período do curso de Medicina, tendo em vista que nesses semestres há o início da construção da linha de pensamento profissional, além da maior facilidade em construir, prevenir e desconstruir hábitos que serão colocados em prática na profissão.

A realização online dos encontros possibilitou a participação de estudantes de estados distintos do país, contribuindo de forma engrandecedora no aprendizado do(a)s mesmo(a)s, visto à diversidade de experiências. Assim, o(a)s

estudantes aprimoraram suas descobertas da prática médica e do profissionalismo.

Cada reunião apresentou como propósito a abordagem de um tópico específico, possibilitando o aprofundamento na temática já pré estabelecida pelo planejamento do curso, sendo elas em ordem cronológica: "Descobrimo e nutrindo sua totalidade"; "Honrando a perda"; "Compartilhando o luto: a cura da perda"; "Além da análise: permitindo admiração na medicina"; e por último, "O cuidado da alma: o serviço como um modo de vida". As reuniões foram marcadas por investigações que visavam a autorreflexão do(a) estudante, o que permitia a busca de sua própria inteireza, levando à descoberta de seu poder pessoal para que fizessem a diferença no futuro da medicina. Assim, foi realizado um longo processo de revelações.

Inicialmente, o(a)s estudantes estabeleceram acordos de segurança, respeito e empatia para partilharem experiências. Em seguida, por meio da arte, traspassaram a si mesmo(a)s e seus sentimentos, o que permitiu entendimento maior sobre seus próprios valores a serem reconhecidos na medicina, pois possibilitam que a profissão se torne humanizada. Ademais, com a observação do(a)s tutores, foi proposta a prática de um diário, visto que existem acontecimentos cotidianos que inspiram e tocam os sentimentos individuais, mas esses acabam passando despercebidos com a rotina corriqueira, e com esse hábito, essas situações podem ser posteriormente lembradas e analisadas. Consequentemente, esse processo permitiu o resultado do projeto, desencadeando na busca do(a) estudante pela sua totalidade humana.

Houve também a discussão sobre o processo de perda e luto. É evidente que na medicina nem sempre o(a) profissional é capaz de curar. Porém, é necessário perceber que o seu poder vai além

da cura, podendo promover dignidade e qualidade de atendimento ao paciente durante um período crítico. Tal ciência envolve, além da técnica, o ouvir e o falar e é por meio deles que o(a) médico(a) acalenta o(a) paciente, permitindo, assim, a sua dignidade. Todavia, para isso, o(a)s profissionais devem saber lidar com perdas, por meio do compartilhamento de suas histórias. Para que, de certa forma, o luto não seja banalizado e excluído e esse quando venha a ocorrer seja recebido de uma forma mais leve pelo(a) profissional, para que esse(a) não se torture e assim possa transpassar apoio e empatia pelos familiares do(a) paciente, tendo em vista que o(a) mesmo(a) fez o possível pelo(a) doente, dentro de suas possibilidades. Logo, o curso permitiu que estudantes dialogassem sobre memórias relacionadas à temática, rememorando-as e permitindo que essas aflorassem sentimentos. Essa atividade teve como intuito uma maior proximidade com as aflições de seus pacientes.

Diante da perda, encontra-se a perplexidade do existir e da medicina. Dessa forma, os discentes refletiram sobre a morte. A partir de questionamentos, conclusões surgiram. Como a necessidade de escutar a vida e o outro, ter calma, aproveitar o processo, reconhecer a vastidão do mundo mental e compreender que o fator e a solução biológica, assim como o(a) médico(a), estão a serviço do humano.

Após a percepção desses conflitos, o(a)s estudantes teriam maior discernimento para servir na futura profissão. Para isso, foram percebidas as diferenças entre missão, chamado e serviço. Portanto, o(a)s estudantes captaram que sua humanidade deve sempre estar presente, pois é a partir dela que o trabalho o(a)s sustenta, inspira e cura.

A abordagem do curso H'ART justifica-se pelo fato de que o(a) médico(a) despreparado(a) para a

perda e sem autoconhecimento, é levado a seu limite na rotina profissional e, muitas vezes, pessoal, além de seu despreparo para enfrentamento das situações adversas do dia a dia, entrando facilmente num estado de burnout. Para atingir esse pico é necessário um distúrbio de metabolismo energético, proveniente de um desequilíbrio e falta de energia emocional, física e espiritual, certamente cumulativa desde a escolha profissional. O indivíduo apresenta-se com alguns sinais cardinais como exaustão, despersonalização e ineficiência, além da dificuldade em lidar com a alta demanda de pacientes que necessitam de cuidados e de sentirem a perda de significado da sua profissão. Assim, o curso H'ART chega de forma a enfrentar tais fatos, pois seus objetivos principais são abordados de uma forma ampla, a atingir de forma efetiva o que seu planejamento propõe. Tais objetivos consistem em promover a discussão entre acadêmico(a)s e professor(a)s quanto à dimensão, experiências pessoais e as características próprias do indivíduo que podem ser trazidas para seu futuro trabalho como médico(a); reafirmar e estabelecer de forma sólida a essencialidade que o autocuidado deve ter no cotidiano do(a)s profissionais da saúde; reconhecer a escuta ativa como método eficaz na cura da perda e no processo de luto, tanto pessoal quanto do(a)s futuro(a)s pacientes, além das respostas comportamentais efetivas ou não durante tal processo; reunir memórias, informações e experiências variadas quanto à diversidade de crenças, dúvidas e questionamentos quanto à morte; identificar o momento em que cada estudante teve a consciência de ter recebido um chamado para atender à atividade da medicina, de forma a ajudar aqueles que sofrem; formular valores pessoais,

éticos e morais que devem fazer parte da trajetória tanto na vida acadêmica quanto profissional.

Kozuch *et al.* (2021) relataram a satisfação do(a)s estudantes ao cursar medicina, mas uma parcela dele(a)s se mostrou pouco satisfeita, principalmente aquela que se encontra no quarto ano do curso, mais próxima ao paciente e com uma carga horária de dedicação integral, quando o(a) estudante passar a ter dúvidas sobre sua escolha profissional, há aumento da angústia, da sensação de incapacidade e da falta de tempo. Assim, é perceptível a importância de se desenvolver estratégias e cursos de preparação emocional do(a)s estudantes logo no início da trajetória acadêmica, como se mostra o H'ART, considerado transformador para o(a)s estudantes que o concluíram, de forma a enfrentar os aspectos por vezes falhos na formação médica. Ademais, o estudo supracitado também concluiu que o(a)s estudantes do 4º ano, comparado(a)s aos do 1º ano, apresentam maior dificuldade em relaxar, maior sensibilidade e percepção de alteração da frequência cardíaca e de sentir medo sem motivo (KOZUCH *et al.*, 2021).

Tal conclusão reafirma o fato de que os estudantes de períodos avançados constroem características e desenvolvem sequelas durante a vida acadêmica, sendo assim, a proposta do H'ART em ser disponibilizado e oferecido visando envolver o(a)s estudantes dos primeiros períodos (do primeiro ao segundo ano), se mostra coerente visto que é durante essa fase que o perfil do(a) estudante está sendo moldado.

Reflexão

Apesar do curso ser reconhecido internacionalmente desde 1992, é a primeira vez que ocorre no Brasil. Atribui-se isso à gradativa percepção humana da importância de tais questionamentos e reflexões, antes direcionados

claramente ao corpo humano de modo estritamente biológico e, de certa forma, sócrático. Qual seria, então, a justificativa para o fato de que a medicina, ou o mundo, não notou a ausência de autoconhecimento, preparo para a perda e luto na profissão, e valores humanos na vida do(a) médico(a)? Essa reflexão vai além de uma percepção externa, trata-se do próprio cerne da questão, sendo que a “medicina é uma prática ético-dependente, ou seja, ainda que o mundo se acabe em um livre agredir, em que vença o mais forte, o mais rico, ou o mais bonito, na área da saúde é imprescindível a educação para a ética nas relações entre as pessoas, sem a qual não é possível realizar missão que nos destina essa escolha profissional” (SCHRAIBER, 1997).

Como abordado no início do curso, a má qualidade de vida do estudante que opta pela carreira médica, desde o início da faculdade até a rotina como profissional da saúde, tem sido motivo de estresse por vários fatores que incluem desde o tempo de estudo, notas, atividades extracurriculares, autocobrança, entre outros. Já na fase de atuação profissional os problemas giram em torno das condições de trabalho, remuneração, descompasso com a vida pessoal, ou seja, situações de estresse intenso (GAUTAM, 2015; MEYER *et al.* 2012).

No processo de levar tudo a seu limite, seja o trabalho, vida pessoal ou saúde mental, está enraizada e normalizada a rotina excruciante e a imagem invencível do(a) médico(a), o qual representa uma figura forte, sem uma vida por trás disso. Uma definição de médico seria: ‘Personagem que possui o saber, a faculdade de curar, é uma autoridade esclarecida e terna. É tranquilizador... é também inquietante (porque o encarregamos dos segredos... e lhe damos uma potência total de caráter mágico) e isso suscita uma certa agressividade (JEAMMET; REYNAUD;

CONSOLI, 2000, p.3 54), a qual demonstra tamanha carga emocional do(a) médico(a). Esse contexto, assim, é levado para quaisquer problemáticas, as quais agora recebem maior credibilidade e são trabalhadas, como nesse curso. Por meio de relatos de estudantes, o curso oferece ensinamentos geralmente subvalorizados nas Diretrizes Curriculares Nacionais dos cursos de medicina (BRASIL, 2014). Apesar disso, percebe-se que muitas escolas brasileiras ainda permanecem com currículo tradicional, focado no caráter biológico da profissão.

Segundo Drummond (2015), médico(a)s e profissionais da área da saúde ao redor do mundo relatam níveis altíssimos da Síndrome do Burnout, acarretada por diversos motivos que circundam tal profissão - motivos esses abordados pelo curso H'ART. O profissional afetado dessa forma acarreta diversas consequências ao seu redor, das mais variadas formas, incluindo a insatisfação do paciente, cuidado de baixa qualidade, erros médicos, dependência de álcool e drogas e, infelizmente, até o suicídio. Sinais que provavelmente indicaram a necessidade de uma intervenção, não apenas na carreira médica, mas lá no início (DRUMMOND, 2015).

Considerando-se todas as vertentes trabalhadas com a mudança de tal currículo, característico de instituições mais conservadoras e tradicionais, vê-se apenas vantagens dentro de diversas esferas do H'ART. Essas, incluem o autoconhecimento, que levaria ao alto desenvolvimento pessoal e profissional, para com a graduação e suas formas de estudo, como também para com a construção de um senso empático aplicado em todo e qualquer sentido e relação interpessoal. O autoconhecimento passa por aquilo que pensamos de nós próprios e os outros pensam de nós, implicando uma autoavaliação dos limites, medos, inseguranças e

vulnerabilidades, mas também das potencialidades (RISPAIL, 2002).

Ademais, não apenas o autoconhecimento, mas também o processamento de situações passadas e futuras, as primeiras sendo base para um contexto e preparo das segundas, faz parte da cura de si mesmo e dos outros, indiretamente. Tal cura se dá como essencial para a construção do(a) profissional médico(a) com equilíbrio mental e força para enfrentar a rotina e os acontecimentos diários, a ele confere-se poder sobre o caráter normativo da saúde (RAMOS-CERQUEIRA; LIMA., 2002), e também para o ser humano em si. Esse, naturalmente não tem a base para o que a vida lhe prepara, ela o molda de diversas maneiras e ainda assim, ele permanece o que é, diferente, ainda com medo da morte. Segundo Malta, Rodrigues e Priolli (2018), um fator que parece influenciar diretamente a premissa do cuidar-mais-que-curar é o relacionamento pessoal com a morte. A visão que o estudante tem sobre a morte poderá determinar a disponibilidade interna, valores, conceitos e preconceitos com relação à morte e ao morrer. Um estudo anterior pôde estabelecer estreita relação entre ansiedade e medo da morte e atitude do aluno perante situações de terminalidade de vida. Dessa forma, os programas de educação médica continuada devem ressaltar não apenas os aspectos teóricos e técnicos em CP, mas também o clima emocional que envolve o ato médico e a finitude da vida (MALTA; RODRIGUES; PRIOLLI, 2018).

O curso traz as questões missão e serviço na profissão médica, e, relacionando concomitantemente com a situação notória do burnout, Byung-Chul Han (2022) mostra que a sociedade disciplinar e repressora do século XX descrita por Michel Foucault perde espaço para uma nova forma de organização coercitiva: a violência neuronal. As pessoas se cobram cada

vez mais para apresentar resultados – tornando, elas mesmas vigilantes e carrascas de suas ações.

Entretanto, atualmente, é notória a importância dos aspectos humanos e não mensuráveis do curso, garantindo o fortalecimento do(a) profissional e os valores necessários para o tratamento humanizado. Assim, com o aprendizado humanístico aplicado à sociedade e relação médico(a)-paciente, o(a) estudante e o(a) profissional têm a visão necessária para um atendimento muito mais completo e único, com o foco no(a) paciente, porém considerando a saúde mental de ambas as partes, com a primeira preparada para tal. O homem é uma criatura única, livre, criativa. Sua liberdade é consequência da responsabilidade assumida a partir de seus atos, que o habilita a decidir e a discriminar. O objetivo último do processo educacional do homem é o desenvolvimento global, harmônico, holístico, de sua pessoa como unidade cognitiva e emocional. O estímulo à aquisição de habilidades do pensar implica o desenvolvimento de um sistema de valoração, a formação de julgamentos que auxiliem na elaboração de atitudes novas (MORETTO; MANSUR; ARAÚJO JR, 2020). Destarte, o fortalecimento do mental leva à qualidade e força da vivência médica, que se dá de forma muito mais holística e concreta.

A experiência da vivência do curso H'ART, ainda que de maneira breve se comparada a longa trajetória do curso de medicina, proporcionou uma abordagem além do viés profissional, trazendo que, muito além do médico profissional, existe o lado pessoal do indivíduo, o qual tem estados emocionais que acabam influenciando. O curso, resalta a importância das emoções, sentimentos e aflições, compreendê-las e notá-las tornam-se de grande relevância, assim como falar sobre tais. Nesse sentido, a abordagem dessa temática

precocemente durante os períodos iniciais da graduação proporciona uma mentalidade aberta por parte dos estudantes para a percepção da valorização de tais valores, que podem ser carregados durante todo o transcorrer da vida e que certamente irão influenciar na maneira de atuação do profissional, que terá uma percepção mais humanizada diante das adversidades encontradas.

Conclusão

O curso H'ART visa aliar professores(as) e estudantes e suas intenções ao servir à medicina. Tal projeto permite, para ambos, a reflexão de valores do indivíduo como um profissional da saúde e, também, como um ser social. Muitas vezes, essa reflexão passa por experiências profundas, verdades pessoais, crenças e aspirações que são compartilhadas por todos integrantes, o que mostra que nenhum destes estão sozinhos diante de seus medos e ideias relacionados à saúde. Dessa forma, o curso tem o intuito de atenuar problemas que estão frequentemente atrelados aos profissionais e de diversos outros relacionados à saúde mental destes. Portanto, a partir desse relato de experiência, é possível perceber que esse projeto de extensão promoveu uma reformulação na educação médica, visto que os alunos tiveram a oportunidade de lidar com as suas vulnerabilidades, permitindo a humanização do autocuidado e do cuidado em seus futuros pacientes.

Referências

BRASIL. Parecer CNE/CES 3/2014 - **Diretrizes Curriculares Nacionais** do Curso de Graduação de Medicina. Brasília: MEC, 2014. BRASIL. Disponível em: <http://portal.mec.gov.br/index.php?option=com_docman&view=download&alias=15874-rces003-14&category_slug=junho-2014-pdf&Itemid=30192>. Acesso em: 11 maio 2022.

DIAS, R. M. Arte e vida no pensamento de Nietzsche. **Cadernos Nietzsche**, São Paulo, v. 36, n. 1, p. 227-244, 2015.

DRUMMOND, D. Physician burnout: its origin, symptoms, and five main causes. **Family Practice Management**, v. 22, n. 5, p. 42-47, Sep/Oct. 2015.

Expert Advisory Group on discrimination bullying and sexual harassment. **Report to RACS**. 2015. Disponível em: <<https://www.surgeons.org/-/media/Project/RACS/surgeons-org/files/operating-with-respectcomplaints/expert-advisory-group/eag-report-to-racs-final-28-september-2015-.pdf?rev=6b5e650b383f42bea8af3ca42885abb6&hash=A56E722A3DAD77CE4086C94FC2E1F55E>>. Acesso em: 11 maio 2022.

GAUTAM, S. K. et al. Effect of music on the stress and anxiety scores of students attending medical college. **Asian Journal of Biomedical and Pharmaceutical Sciences**, v. 5, n. 45, p. 33-36, Jun./Jul. 2015.

HAN, B.-C. **A Expulsão do Outro: sociedade, percepção e comunicação hoje**. Petrópolis: Editora Vozes, 2022.

JEAMMET, P.; REYNAUD, M.; CONSOLI, S. **Manual de Psicologia médica**. 2.ed. Rio de Janeiro: Medsi, p. 430, 2000.

KOZUCH, A. et al. Comparação da saúde mental dos ensinos superiores ano de medicina do primeiro ano de uma instituição de saúde mental no Rio de Janeiro. **Brazilian Journal of Health Review**, Curitiba, v. 4, n. 2, p. 7627-7646, mar./abr. 2021.

MALTA, R.; RODRIGUES, B.; PRIOLLI, D. G. Paradigma na formação médica: atitudes e conhecimentos de acadêmicos sobre morte e cuidados paliativos. **Revista Brasileira de Educação Médica**, Brasília, v. 42, n. 2, p. 34-44, dez. 2018.

MEYER, C. et al. Qualidade de vida e estresse ocupacional em estudantes de medicina. **Revista Brasileira de Educação Médica**, Brasília, v. 36, n. 4, p. 489-498, jun. 2012. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S0100-55022012000600007>>. Acesso em: 11 maio 2022.

MORETTO, R. A.; MANSUR, O. F. C.; ARAÚJO JR, J. Humanismo e tecnicismo na formação médica. **Revista Brasileira de Educação Médica**, Brasília, v. 22, n. 1, p. 19-25, abr. 2020.

National Mental Health Survey of Doctors and Medical Students. **Dhas doctors' health advisory service**. out 2013. Disponível em: <<http://www.dhas.org.au/other-resources/beyondblue.html>>. Acesso em: 11 maio 2022.

RAMOS-CERQUEIRA, A. T. A.; LIMA, M. C. P. A formação da identidade do médico: implicações para o ensino de graduação em Medicina. **Interface - Comunicação, Saúde, Educação**. Botucatu, v. 6, n. 11, p. 107-116, ago. 2002. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/jicse/a/zbkgXjr66Wvz6GL5pkvmS9q/?lang=pt>>. Acesso em: 11 maio 2022.

RISPAIL, D. **Conhecer-se melhor para melhor cuidar:** uma abordagem do desenvolvimento pessoal em cuidados de enfermagem. Loures: Lusodidacta. 2002.

SCHRAIBER, L. B. No encontro da técnica com a ética: o exercício de julgar e decidir no cotidiano do trabalho em medicina. **Interface - Comunicação, Saúde, Educação**, v. 1, n. 1, p. 123–140, ago. 1997. Disponível em:
<<https://www.scielo.br/j/icse/a/KzgdT6NVynjd9MSnNNxS3ts/?format=pdf&lang=pt>>. Acesso em: 11 maio 2022.

World Health Organization (WHO). **What do we mean by self-care?** (2018, 15 de junho). Disponível em:
<<https://www.who.int/news-room/feature-stories/detail/what-do-we-mean-by-self-care>>. Acesso em: 11 maio 2022.