

# Estudante de Medicina versus Qualidade de Vida: verdadeiro duelo UFC

Antes de cuidar do outro é bom estar atento ao autocuidado.

CONTEÚDO HOMOLOGADO 

Fazer medicina é, para quase a totalidade dos que almejam, a conquista de um sonho no qual sua realização pessoal soma-se ao altruísmo inerente à personalidade de quem tem esse dom. Entretanto, ao longo dos anos na faculdade, essa busca implacável de se doar ao próximo faz com que muitos estudantes abandonem seu bem viver em prol de uma dedicação interminável pela ciência, resultando num exército de jovens sobrecarregados e exauridos físico e/ou mentalmente.



A profissão a ser desempenhada por si só justifica toda a pressão que ocorre, uma vez que lidar com o limite da morte do próximo gera um senso de responsabilidade extremo, pois ao médico são destinadas inúmeras vidas cabendo a ele conduzir da forma mais adequada, embora encontrando limitações na qual a própria medicina ainda não tem respostas. Por isso, tamanha cobrança enquanto estudantes: ser derrotado pela ausência de solidificação científica de uma determinada doença é aceitável, mas pela ignorância das explicações já fundamentadas é inadmissível.

Com isso, o acadêmico de medicina, na correria desenfreada do não poder errar, debruça-se por estudos intermináveis, leituras incansáveis ao longo das madrugadas, livros inesgotáveis no fim de semana, tornando-se secundária sua qualidade de vida. Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), qualidade de vida foi definida por John Orley como a percepção do indivíduo de sua posição na vida, no contexto da cultura e sistema de valores nos quais ele vive, e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações. Dessa forma, toda a projeção de fazer o melhor pelos outros, gera um esquecimento do cuidar de si.

*"...cuidar é mais que um ato, é uma atitude, abrangendo mais que um momento de atenção e zelo. Representa uma atitude de ocupação, preocupação, de responsabilidade e de envolvimento afetivo."*

Segundo Leonardo Boff, cuidar é mais que um ato, é uma atitude, abrangendo mais que um momento de atenção e zelo. Representa uma atitude de ocupação, preocupação, de responsabilidade e de envolvimento afetivo. Sob essa ótica, o estudante de medicina precisa olhar um pouco mais para si no intuito de se organizar quanto ao tempo destinado ao seu bem viver, objetivando alcançar um equilíbrio harmônico entre doar-se e cuidar-se. Preocupa-me no momento que, para acalantar nossos doentes, estamos formando uma geração de novos adoentados, em que, por terem perdido sua saúde, ao longo da jornada acadêmica, nem a conhecem com propriedade para conseguir zelar pela dos outros. Trata-se de uma compensação essencial para garantir uma boa qualidade de vida ao estudante de medicina: tempo para ouvir uma boa música, ler um bom livro, ir ao cinema, namorar, praticar esportes, fazer caminhadas, realizar refeições balanceadas, entre outras coisas tão recomendadas aos seus pacientes. Dessa forma, a fortaleza do seu interior transforma-se no porto seguro dos que mais necessitam.

Com esse intuito, a Escola Bahiana de Medicina e Saúde Pública já vem se preocupando com seus acadêmicos de medicina debatendo com eles essa temática. Como ações mais recentes, foi tema de debate do Processo Seletivo Formativo (PROSEF) de Medicina 2015.1 na etapa da Vivência, já com os vestibulandos: Cuidar de si para cuidar dos outros. Nessa perspectiva, também vem sendo desenvolvida uma pesquisa "QUALIMED Bahiana", na qual os alunos de medicina de todos os semestres foram convidados a participar com o preenchimento de questionários validados no Brasil para estudar a qualidade de vida, com intuito de conhecer melhor o perfil específico dos seus acadêmicos, podendo implementar ações que possam melhor atender a formação mais adequada dos nossos futuros médicos, além de compreender como tal situação pode estar influenciando na escolha da especialidade pela busca de uma melhor qualidade de vida.

Ser capaz, competente e tecnicamente bem preparado atrelado a viver bem com hábitos de vida saudáveis representa nosso maior desafio nos tempos modernos,

permitindo que nossos estudantes de medicina descubram qual a balança acertada entre olhar pelo próximo através de um olhar de si.

Fonte: iSaúde Bahia

<http://www.isaudebahia.com.br/noticias/detalhe/noticia/estudante-de-medicina-versus-qualidade-de-vida-verdadeiro-duelo-ufc/>