



ENTRETENIPET: PROJETO DO GRUPO PET MEDICINA VETERINÁRIA VOLTADO PARA A PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL

ENTRETENIPET: PET VETERINARY MEDICINE GROUP
PROJECT TO PROMOTE THE MENTAL HEALTH

Beatriz Araujo dos Santos (beatrizaraujo@ufrj.br); Daniela Dutra de Oliveira;
Isabela Beatriz da Silva Gomes; Victor Hugo De Maria Paura de Souza; Maria
Thereza Ferreira de Siqueira; Milena Soares Pinto Merat; Vitória Gonçalves
Magalhães; Caroline da Silva Almeida; Luiza Lessa de Oliveira da Silva
Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro

Isabele da Costa Angelo
Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro
isabeleangelo@yahoo.com.br

Artigo

Resumo:

A síndrome de Burnout foi definida por um psiquiatra em 1974 e atualmente tem sido muito discutida por médicos veterinários. O Burnout está relacionado ao esgotamento físico e emocional, gerando problemas de saúde e transtorno de ansiedade em profissionais que são sobrecarregados em suas tarefas. O objetivo deste estudo é mostrar a relevância de medidas que possam minimizar a pressão induzida pelas responsabilidades da área da saúde, através do “EntreteniPET”, um projeto criado pelo grupo PET Medicina Veterinária, que busca por meio de suas atividades “Clube do livro” e “CinePET”, incentivar a reflexão social através da leitura com temas atuais, como também proporcionar momentos de lazer e descontração.

Palavras-chave: Estresse; Burnout; Lazer.

Abstract:

The Burnout syndrome was defined by a psychiatrist in 1974 and currently has been much discussed by veterinarians. Burnout is related to physical and emotional exhaustion, generating health problems and anxiety disorders in professionals who are overloaded in their tasks. The objective of this study is to show the relevance of measures that can minimize the pressure induced by the responsibilities of the health area, through “EntreteniPET”, a project created by the PET Veterinary Medicine group, which seeks through its activities “Clube do Livro” and “CinePET”, encouraging social reflection through reading with current themes, as well as providing moments of leisure and relaxation.

Keywords: Stress; Burnout; Leisure.

1. Introdução

De acordo com Hafen et al. (2006), 32% dos alunos do primeiro ano de graduação em Medicina Veterinária já apresentavam sinais clínicos de depressão e ansiedade elevada. Esses fatores contribuem diretamente para o desenvolvimento da Síndrome de Burnout, caracterizada por um sentimento de fracasso e exaustão resultante do excessivo desgaste de energia e recursos (BARWALDT et al., 2020). Segundo o Ministério da Saúde, a melhor forma de prevenir a síndrome é por meio de uma abordagem que diminua o estresse e a pressão, através do equilíbrio entre trabalho, lazer, vida social e atividade física (BRASIL, 2019).

Diante dessa preocupação, o grupo PET Medicina Veterinária da Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro (UFRRJ) desenvolveu o projeto "EntreteniPET", resultante de discussões sobre a necessidade de oferecer à comunidade acadêmica um espaço para se aproximar por meio de livros e filmes. O projeto consistiu em duas atividades centrais: o "Clube do Livro" e o "CinePET". O "Clube do Livro" promoveu a interação dos discentes por meio da discussão de diferentes aspectos dos livros selecionados incentivando o hábito de leitura, essencial tanto para a formação acadêmica quanto para o desenvolvimento pessoal. De maneira conjunta, a atividade "CinePET" consistiu em promover sessões de filmes, oferecendo lazer e entretenimento aos estudantes.

Diante disso, os objetivos principais do projeto consistiram no estreitamento de laços entre os estudantes participantes do clube do livro e das sessões de filme, por meio do incentivo à prática da leitura e discussões sobre o tema, além de promover um ambiente de descontração e cuidado com a saúde mental, aliviando o estresse e a tensão da rígida jornada acadêmica no curso de Medicina Veterinária.

2. Metodologia

O presente trabalho foi dividido em duas atividades, o Clube do Livro e o CinePET. Houve duas edições/eventos do Clube do Livro e uma edição do CinePET. Na primeira edição do Clube do Livro foi selecionada uma obra literária que contemplava temáticas agregadoras aos discentes da Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro (UFRRJ); já na segunda edição, a escolha do livro foi realizada por meio de uma votação no Instagram do PET Medicina Veterinária (@petmedvet.ufrrj).

Posteriormente à divulgação de ambos os eventos do Clube do Livro no Instagram, houve a criação de um grupo no WhatsApp cujos objetivos eram explicar as regras da dinâmica,

estabelecer o cronograma de leitura, manter a interação com os participantes, e por fim, fazer a discussão final, realizada de modo remoto e síncrono, através da plataforma Google Meet.

No encontro síncrono, realizou-se apresentações interativas, contendo perguntas dinâmicas a respeito dos livros, conduzidas pelo petiano responsável por coordenar o projeto, a fim de provocar e estimular o pensamento crítico dos discentes, especialmente no que tange à vida cotidiana e às vivências acadêmicas. Em ambas as edições do Clube do Livro foram gerados certificados para os discentes participantes. Os certificados foram confeccionados pelo próprio grupo PET Medicina Veterinária e disponibilizados mediante o preenchimento do formulário produzido no Google Forms, a partir da confirmação da presença na data definida para a discussão final.

No terceiro evento, a atividade desenvolvida foi o CinePET, que tinha como objetivo a exposição de um filme, episódio ou documentário para discussão e interação entre os discentes. Para a escolha da atividade, foi realizada uma enquete no Instagram do PET Medicina Veterinária, cuja intenção era realizar uma votação para as seguintes opções: filme, série ou documentário. Em seguida, foram realizadas outras enquetes, a fim de definir o gênero da obra e por fim, o título da obra. Após a escolha da obra, iniciou-se a divulgação através das redes sociais do grupo e privadas dos petianos. O evento foi registrado via Sistema Integrado de Gestão de Atividades Acadêmicas (SIGAA-UFRRJ) para a inscrição dos participantes e posterior confecção do certificado.

3. Resultados e Discussão

Na primeira edição do Clube do Livro, realizada no dia 26 de fevereiro de 2022, foi selecionada a obra “A revolução dos Bichos” do autor George Orwell, publicada em 1945, e, na segunda edição do evento, realizada no dia 22 de agosto de 2022 a obra “O extraordinário”, da autora R. J. Palácio, publicada em 2013. Constatou-se que na primeira edição houve 50 inscritos, dos quais 25 estavam presentes no momento síncrono da discussão do livro; na segunda edição, houve 38 inscritos e 23 presentes no momento síncrono. Com relação ao CinePET, realizado no dia 24 de outubro de 2022, a opção “filme” foi a vencedora, sendo a animação intitulada “Shrek 2” a escolhida para essa edição do evento. Um total de 76 discentes se inscreveram para participar do evento, dos quais 65 compareceram à sessão, que promoveu distribuição gratuita de pipoca e guaraná natural para os participantes.

A conexão entre os alunos do PET com os demais discentes da Universidade, importante para construção de uma comunicação mais espontânea entre os envolvidos, com minimização das possíveis diferenças, era uma das propostas do projeto EntreteniPET, que foram alcançadas

com a presença dos discentes nos encontros síncronos dos eventos e a participação ativa nas dinâmicas desenvolvidas. Nas atividades realizadas houve um envolvimento satisfatório dos presentes, que teceram elogios aos organizadores. Foi possível estabelecer comparações em relação à preferência cultural dos discentes participantes bem como a discrepância entre o tipo de assunto relacionado ao entretenimento. Foi possível observar que o interesse pela leitura pode ser levantado como uma limitação para aumentar a participação ou para se equiparar ao entusiasmo pelo filme, representado pela diferença com cerca de 65% a mais de participantes.

A ansiedade e a pressão são fatores que acompanham grande parte dos estudantes de Medicina Veterinária em seu período de graduação e vida profissional, além das responsabilidades individuais, convivendo com a frustração da impossibilidade de salvar a todos os animais. A pesquisa realizada por Oliveira (2021), voltada para alunos de graduação, evidenciou que cerca de 70% dos estudantes que praticaram o isolamento social durante a pandemia de Covid-19 passaram a se identificar com sintomas de ansiedade e dificuldade de concentração, além de insônia e desânimo. Tais efeitos podem elucidar a maior procura por programas mais rápidos e dinâmicos, como a exibição de um filme, em detrimento de atividades mais demoradas e que exijam maior concentração para sua execução, como a leitura. No entanto, nesse mesmo artigo, 81% dos respondentes apontaram que a leitura ajudou no incremento do bem-estar durante a pandemia, e isso corrobora com os efeitos positivos do Clube do Livro para seus participantes.

O EntreteniPET é um projeto que visava o aumento do bem-estar do público-alvo, principalmente dos estudantes de graduação, através de atividades que promoveram o entretenimento e estimularam reflexões, discussões atuais e maior interação entre os participantes, compatíveis com o conceito de flexibilidade educacional proposto por Pereira e Cortelazzo (2003).

As atividades desenvolvidas no EntreteniPET tiveram a participação de docentes e discentes de outros cursos para além da Medicina Veterinária, cumprindo mais um de seus objetivos, porém com menor proporção comparado ao número de discentes do curso de Medicina Veterinária. Contudo, mesmo no caso do último evento, que atingiu mais de 65% do público participante no Clube do Livro e gerou avaliações positivas do público, a adesão ao projeto foi proporcionalmente pequena em comparação ao número total de discentes do Instituto de Veterinária. De acordo com Huang e Chang (2004), o envolvimento dos alunos em determinada área pode sofrer influência do comprometimento, ou não, com outras atividades acadêmicas. Assim, a distribuição dos alunos em outros projetos como ligas acadêmicas, estágios, monitorias, projetos de extensão e iniciação científica poderia justificar o resultado obtido no CinePET.

O tempo de viagem gasto pelos estudantes que dependem de transporte público é um outro fator de grande impacto negativo no rendimento acadêmico e na adesão às atividades extracurriculares, como discutido por Meira et al. (2014). Esses fatores acabam sendo compatíveis com a realidade da UFRRJ, dada a distância de Seropédica aos grandes centros urbanos (cerca de 60Km do centro da cidade do Rio de Janeiro), à precariedade do transporte público do Estado e à escassez de transporte coletivo gratuito oferecido pela Universidade. Por outro lado, o número atingido de participantes e os feedbacks recebidos foram bastante satisfatórios e compatíveis com o planejamento, de modo que o projeto EntreteniPET se encontra nos preparativos para sua segunda edição.

4. Considerações Finais

É notória a necessidade dos alunos de graduação em cuidar da saúde mental e realizar atividades que promovam o bem-estar e as interações interpessoais, como foi realizado pelo projeto EntreteniPET desenvolvido pelo grupo PET Medicina Veterinária da UFRRJ, pode determinar emoções positivas entre os discentes, reduzindo os níveis de ansiedade e proporcionando um ambiente acadêmico mais saudável.

Referências

BARWALDT, E. T., et al. Reflexos da sociedade e a síndrome de Burnout na medicina veterinária: revisão de literatura. **Brazilian Journal of Health Review**, [S. l.], v. 3, n. 1, p. 2–14, 2020. DOI: 10.34119/bjhrv3n1-001.

BRASIL. **Ministério da Saúde**. Síndrome de Burnout: causas, sintomas, tratamentos, diagnóstico e prevenção. Disponível em: <http://www.saude.gov.br/saude-de-a-z/saude-mental/sindrome-de-burnout>.

HAFEN, M.Jr.; REISBIG, A.M.J.; WHITE, M.B.; RUSH, B.R. Predictors of depression and anxiety in the first-year veterinary students: a preliminar report. **Journal of Veterinary Medical Education**, v.33, p.432-440, 2006. DOI: 10.3138/jvme.33.3.432

HUANG, Y.; SHEUE-MEI, C. Academic and cocurricular involvement: their relationship and the best combinations for student growth. **Journal of College Student Development**. Washington, vol. 45, n. 4, pp. 391-406, 2004. DOI: 10.1353/csd.2004.0049

MEIRA, L.H., MAIA, M.L.A., ANDRA, M.O., BRASILEIRO, A. A influência da qualidade do transporte público na rotina acadêmica: o caso da Universidade Federal de Pernambuco. In: **XXVIII Congresso da Associação Nacional de Pesquisa e Ensino em Transportes – ANPET**. Curitiba, p. 12, 2014.

OLIVEIRA, N. D. F. A relevância da prática de leitura no contexto de pandemia e isolamento social. **Universidade Federal do Rio Grande do Norte (Bacharelado em Biblioteconomia)**. Natal, p. 50, 2021.

PEREIRA, E. M. A.; CORTELAZZO, A.L. Flexibilidade curricular: a experiência em desenvolvimento na Unicamp. **Avaliação**. Campinas, vol. 7, n. 4, pp. 115-128, 2003.

Recebido: 20/06/2024

Aceito: 20/08/2024