

# O método *mentoring* como suporte para a saúde mental na graduação em medicina

*The mentoring method as a support for mental health in medical graduation*

Rafael Silva Lemos<sup>1</sup> , Lívia Guerreiro de Barros Bentes<sup>1</sup> , Caio Vinícius Botelho Brito<sup>1</sup> 

**Resumo** Sabe-se que os estudantes de medicina encontram diversos obstáculos e dificuldades que necessitam superar durante o andamento do curso, tanto pessoais quanto acadêmicos. Nesse sentido, o *mentoring* se torna um programa que pode ajudar os estudantes a superar suas dificuldades bem como ajudar os seus iguais durante todo o andamento do curso. **Objetivo:** O presente relato visa explicar os efeitos e contribuições do método *mentoring* para estudantes do curso de medicina. **Método:** O *mentoring* é um programa que ocorreu quinzenalmente entre os intervalos das aulas dos estudantes, contando com um número médio de 10 participantes e um mentor, que incentivava os estudantes a expor seus anseios, preocupações e dificuldades. Assim, o mentor compartilhava suas experiências em conjunto com outros participantes que passaram por situações parecidas, inspirando o estudante a lidar com seus problemas da melhor forma possível. **Resultados:** Após algumas sessões de *mentoring*, até mesmo aqueles alunos mais tímidos e reprimidos contribuíram e relataram suas experiências, de forma a serem escutados e aconselhados pelo mentor e demais participantes. Além de criar sentimentos de pertencimento e confiança pelo grupo, promovendo o aumento da autoconfiança e da autoestima dos participantes. **Conclusão:** Dessa forma, é notável que a experiência de *mentoring* no curso de medicina produziu resultados positivos no que tange a qualidade de vida dos participantes, ajudando-os a lidar com problemas de cunho pessoal e acadêmico. Logo, é importante que esse programa seja implementado em outras faculdades, visando a evolução dos estudantes.

**Descritores:** saúde mental; estudantes de medicina; educação em saúde.

**Abstract** It is known that medical students encounter several obstacles and difficulties that they need to overcome during the course, both personal and academic. About this, mentoring becomes a program that can help students overcome their difficulties as well as help their peers throughout the course. **Purpose:** This report aims to explain the effects and contributions of the mentoring method to medical students. **Methods:** Mentoring is a program that took place biweekly between the intervals of the student's classes, with a relative number of 10 participants and a mentor, who encouraged students to expose their desires, concerns and difficulties. Thus, the mentor shared his experiences together with other participants who went through similar situations, inspiring the student to deal with his problems in the best possible way. **Results:** After a few mentoring sessions, even those most shy and repressed students contributed and reported their experiences, in order to be heard and advised by the mentor and other participants. In addition to creating feelings of belonging and trust by the group, promoting an increase in the participant's self-confidence and self-esteem. **Conclusion:** Thus, it is notable that the mentoring experience in the medical course produced positive results with regard to the quality of life of the participants, helping them to deal with problems of a personal and academic nature. Therefore, it is important that this program is implemented in other colleges, aiming at the evolution of students.

**Keywords:** mental health; students; health education.

<sup>1</sup>Universidade do Estado do Pará – UEPA, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, Belém, PA, Brasil

Fonte de financiamento: Nenhuma.

Conflito de interesses: Os autores declaram não haver conflito de interesses.

Recebido: Junho 10, 2020

Aceito: Outubro 16, 2020

Trabalho realizado na Universidade do Estado do Pará – UEPA, Belém, PA, Brasil.

 Copyright Lemos et al. Este é um artigo publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença [Creative Commons Attribution](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/), que permite uso, distribuição e reprodução em qualquer meio, sem restrições desde que o trabalho original seja corretamente citado.

## Introdução

Em sua jornada acadêmica, o estudante que adentra o ensino superior deve se adaptar às diversas mudanças que ocorrem ao estudar em uma faculdade. Nesse sentido, é inevitável que ocorram problemas com os quais o jovem tenha dificuldade para contornar, seja pela inexperiência ou imaturidade<sup>1</sup>. Durante o processo de adaptação, é importante que os acadêmicos recebam apoio e suporte para que possam, mediante a troca de experiências, conversas e conselhos, passar com mais harmonia e saúde mental por essa fase de turbulências e instabilidade<sup>2</sup>.

Sob essa perspectiva, existem muitos fatores estressores inerentes aos processos formativos na área da saúde, sobretudo na graduação medicina, que podem ser desencadeadores de transtornos referentes à saúde mental, os quais afetam diretamente a qualidade de vida do estudante<sup>3</sup>. Sobre isso, os estudantes sobrecarregados podem apresentar sintomas como esquecimento, dificuldade de concentração, insônia, irritabilidade, fadiga e outras queixas somáticas, como cefaleia e gastrite, as quais, muitas vezes, são associadas ao desgaste emocional gerado pelo início da vida universitária<sup>4</sup>.

Nesse contexto, diversas alternativas de preservação da saúde mental têm sido desenvolvidas especificamente para os estudantes, as quais variam conforme o método, objetivo e público alvo<sup>5</sup>. Entre essas, é possível destacar o *mentoring*, o qual, mediante reuniões em grupo, auxilia estudantes de medicina, principalmente do primeiro ano do curso, para que esses tenham um lugar seguro para superar e compartilhar relatos acerca de sua jornada pessoal<sup>6</sup>.

Em relação a isso, o método de *mentoring* ou mentoria não é, em sua essência, recente, pois durante toda a história humana e do conhecimento, o aprendizado e informações primitivas da sobrevivência têm sido passadas de pessoas mais experientes para os menos experientes, assim perpetuando a passagem do conhecimento<sup>7</sup>. Entretanto, com a sistematização do conhecimento, nos Estados Unidos, os programas de *mentoring* começaram a ser inseridos, devido a sua aplicabilidade e utilidade, na área da saúde nos anos de 1990, sobretudo na enfermagem e, posteriormente, na medicina<sup>1</sup>.

Entretanto, apesar de ter sido desenvolvido com esse fim, no contexto da formação em saúde o *mentoring* não mais é utilizado somente para a transmissão de conhecimentos referentes à grade curricular. Esse método é considerado uma modalidade especial de relação de ajuda em que, essencialmente, alguém mais experiente, chamado de tutor ou mentor, acompanha de perto, orienta e estimula (a partir sua experiência, conhecimento e comportamento) jovens em seu desenvolvimento acadêmico, pessoal e profissional<sup>8</sup>. Dessa forma, tendo em vista o desenvolvimento mútuo entre os participantes, bem como do mentor, adquirindo mais experiência desenvolvendo seu olhar humanizado sobre aqueles com quem lida<sup>9</sup>.

No Brasil, essa modalidade de ensino e apoio ativo é considerada relativamente nova, sendo ofertada por cerca de 32% das escolas médicas brasileiras. Além das limitações estruturais presentes na maioria das escolas médicas, principalmente as públicas, fatores como a falta de qualificação de tutores e o não reconhecimento formal dos programas dificultam a sua implantação e manutenção<sup>10</sup>. Sobre a realidade do país, o qual possui grandes desigualdades socioeconômicas e de oportunidades, o curso de medicina é elitizado, possuindo poucas pessoas pertencentes às minorias e vítimas de preconceito até mesmo dentro da faculdade. Desse modo, o *mentoring* se torna uma alternativa de acolher esses grupos para que se sintam à vontade e possam evoluir com seus companheiros<sup>11</sup>.

Dessa forma, tendo em vista todas as dificuldades que o estudante de medicina possui para se adaptar e superar os obstáculos que acompanham o prosseguimento do curso, os programas de *mentoring* demonstram ter suma importância nesse momento delicado, tanto para a superação de problemas pessoais quanto acadêmicos. Assim, por meio desse relato de experiência, tem-se em vista a explanação dos efeitos e contribuições do método *mentoring* para estudantes do curso de medicina.

## Descrição da experiência

Durante um ano, foram realizados 20 encontros do *mentoring* que ocorreram na Universidade do Estado do Pará (UEPA) no campus II, quinzenalmente às sextas feiras no intervalo entre o turno matutino e vespertino, no horário de 13:00, com duração média de uma hora e meia. O grupo contava com, inicialmente, 10 alunos participantes acadêmicos de Medicina da UEPA que cursavam o primeiro e segundo semestre. Ao longo do período da experiência, o grupo recebeu 4 novos membros, sendo mantida a média de 10 alunos por encontro, devido a faltas dos membros e participação de convidados externos.

**Tabela 1.** Temas discutidos no *mentoring* e sua abordagem metodológica

| Tema   | Metodologia utilizada                                     |
|--|---|
| Vestibular                                     | Diálogo em grupo  |
| Sonhos   | Diálogo em grupo  |
| Dificuldades de adaptação ao curso de medicina | Diálogo em grupo  |
| Manejo de tempo                                | Exposição e diálogo em grupo com aluna veterana convidada |
| Vida profissional                              | Exposição e diálogo em grupo com médica experiente        |
| Técnicas de estudo                             | Diálogo em grupo  |
| <i>Hobbies</i> e lazer                         | Diálogo em grupo  |
| Redes sociais e seus impactos na saúde mental  | Debate em grupo   |
| Relações interpessoais                         | Exposição e diálogo em grupo com psicóloga convidada      |
| Inteligência emocional                         | Diálogo em grupo  |
| Medos e incertezas                             | Grupos operativos   |

Fonte: dados da pesquisa.

Além dos estudantes, o grupo contava com a presença de um tutor -idealizador do projeto- que, além de participar, atuou como guia durante as reuniões para fomentar a discussão e garantir que todos tivessem a oportunidade de se manifestar, auxiliando, também, durante a escolha de assuntos, dinâmicas e datas para os eventos.

O objetivo principal do *mentoring* é dar apoio aos alunos da graduação, ajudando-os a superar as dificuldades inerentes ao curso. Nesse sentido, mediante a criação de um espaço livre para conversas, conselhos, compartilhamento de experiências, relatos pessoais e sentimentos, as reuniões firmam-se como uma base de apoio em grupo em que todos podem se expressar e evoluir em conjunto.

No primeiro encontro, foram definidas, junto dos participantes, regras para garantir o conforto e a harmonia do grupo durante as sessões, as quais eram repassadas e acordadas com todos os membros novos que ingressaram posteriormente nas reuniões. As regras principais são “sigilo” que garante que as opiniões e relatos contados não serão expostos para pessoas que não são do grupo; e “sem julgamentos” que preconiza que não haja julgamentos entre os membros, para que todos possam falar sem medo e se sentir seguros e acolhidos.

Além disso, as reuniões foram realizadas alternando discussões livres com encontros com temas predefinidos pertinentes para os alunos, os quais, na maioria das vezes, estavam relacionados com o dia a dia dos estudantes e suas principais dificuldades, sendo possível destacar questões como manejo de tempo, dificuldades na adaptação ao curso, relações interpessoais e perspectivas para o futuro, os quais foram trabalhados conforme a Tabela 1.

Para auxiliar na troca de informações e fornecer dicas e experiências pessoais para os participantes, as reuniões frequentemente contavam com a presença de convidados, como médicos formados, psicólogos, professores ou veteranos no curso; que foram selecionados com base no tema a ser discutido e sua vivência.

## Resultados e impacto

Com efeito, durante a continuidade dos encontros foi possível constatar que a participação ativa dos estudantes aumentou conforme mais reuniões ocorriam, sendo que, ao fim da experiência, a maioria dos participantes passou a manifestar-se de forma livre e confiante, demonstrando cada vez mais interesse pelos temas da discussão.

Ademais, conforme os relatos e experiências eram compartilhados entre os participantes, esses passaram a se ver como um grupo, criando sentimentos de pertencimento e identificação com os demais presentes no *mentoring*. Dessa maneira, as reuniões foram descritas por grande parte dos acadêmicos como uma sessão de alívio e conforto, a qual era aguardada ansiosamente durante a semana.

Vale a pena ressaltar, ainda, que estudos anteriores destacam que o método de *mentoring* produziu efeitos positivos para os alunos que participaram regularmente das reuniões, sobretudo no que diz respeito

a autoconfiança, autoestima e desgaste emocional<sup>12-14</sup>. Esse efeito também foi identificado na maioria dos estudantes que frequentaram ativamente o método implementado na Universidade do Estado do Pará.

Isso se deve, entre outras causas, aos efeitos positivamente comprovados da grupoterapia, os quais levaram essa técnica, que fundamenta o método do *mentoring*, a ser amplamente utilizada para o apoio psicológico de diversos grupos, visto que possibilita a inserção do indivíduo em relações interpessoais, além de facilitar a adaptação social, criação de vínculos e compartilhamento de vivências<sup>15-17</sup>. Em relação a isso, outro ponto essencial da terapia em grupos está relacionado a sua capacidade de desconstruir preconceitos contra grupos de apoio, reafirmando a ideia de que todos os indivíduos podem ser beneficiados por essa técnica<sup>14,16</sup>.

Nesse contexto, a alternância entre temas sérios relacionados à vida acadêmica –como perspectivas profissionais, dificuldades inerentes ao curso e relação médico-paciente- e assuntos leves e relacionados aos gostos pessoais dos estudantes, como *hobbies*, atividades de lazer e sonhos; possibilitaram ao grupo maior integração e facilidade de expressão, dessa maneira, desenvolvendo a oratória e socialização.

No que tange à presença do tutor durante as reuniões, esse desempenhou um papel essencial na organização das falas e estímulo à manifestação dos membros. Dessa maneira, ao final da experiência, o vínculo entre os participantes e o mentor tornou-se agradável, sendo um incentivo para que os membros fossem para os encontros<sup>18</sup>. Ademais, o tutor também foi beneficiado positivamente da experiência do *mentoring*, o qual também contribuiu para a sua saúde mental, assim como os demais participantes<sup>14</sup>.

Entretanto, apesar dos avanços da maioria, alguns alunos não se manifestavam de forma regular nas reuniões devido, sobretudo, à timidez. Assim como evidenciado por Jordan et al.<sup>14</sup>, uma das maiores limitações do *mentoring* são as dificuldades com relação à comunicação sentidas por parte dos membros, os quais, devido a isso, não evoluem e criam laços na mesma proporção de seus companheiros<sup>9</sup>.

Além disso, assim como no estudo de outros autores, outro obstáculo encontrado no funcionamento do método diz respeito à presença dos alunos nas reuniões. Sobre isso, muitos participantes não frequentavam de forma regular o grupo, o que também afeta a dinâmica grupal, criando dúvidas e desconforto aos demais membros<sup>14,19</sup>. Esse fato está relacionado diretamente com a elevada carga horária e exigência do curso de medicina, as quais, além de tornar o tempo disponível para o *mentoring* mínimo, também impedem que muitos estudantes participem dos encontros em época de provas ou atividades, mediante a necessidade de estudo constante<sup>1,3,20</sup>.

Na experiência relatada foi possível observar os benefícios do método *mentoring* para os estudantes de medicina, sobretudo, na preparação para a vida profissional e na adaptação ao curso. Os alunos mais reservados e pouco participativos foram estimulados a debater em um grupo menor, de modo que todos possuíam seu momento de fala.

## Conclusão

Os achados oriundos dessa atividade podem contribuir para a formação dos estudantes de Medicina, sobretudo no autoconhecimento e maturidade emocional e, dessa forma, melhorar sua evolução na vida acadêmica possibilitando que consigam ter diferentes visões dos problemas que surgem na sua jornada, o que facilita sua resolução e evita estresses desnecessários. Além de possibilitar um atendimento e um olhar humanizado com o paciente, ao cativá-lo e conquistar sua confiança.

Os cursos, principalmente os de medicina, devem desenvolver e implantar os programas de *mentoring* em suas faculdades, visando atingir aqueles estudantes que necessitam de atenção com seus problemas, tanto pessoais quanto acadêmicos, para que possam lidar melhor com as adversidades, de forma crítica, ética e reflexiva.

Nesse contexto o programa de *mentoring* permitiu que todos os estudantes tivessem voz nas sessões, principalmente, aqueles com maiores adversidades e dificuldades cotidianas familiares e universitárias. Assim, possibilitando que todos tivessem participação e compreensão com os participantes.

Percebeu-se que, desde a primeira sessão, a maioria dos participantes se sentiram à vontade em compartilhar suas vivências, e posteriormente, aqueles que se demonstraram mais introspectivos foram se sentindo à vontade com o grupo.

Essa atividade demonstrou que é possível que um grupo de pessoas que, inicialmente, nem mesmo possuíam laços de amizade conseguissem expor seus problemas e anseios a fim de compartilhar suas

experiências e superações, para que outros participantes conseguissem se inspirar e descobrir novas formas de lidar com suas dificuldades pessoais e acadêmicas.

## Referências

1. Feijó DH, Mainardi CR, Valente AL, Yamaki VN, Teixeira RKC, Silva JAC. Dilemas e frustrações do estudante de medicina: estudo transversal. *Para Res Med J.* 2017; 1(2):1-6. <http://dx.doi.org/10.4322/prmj.2017.026>.
2. Martins AF, Bellodi PL. Mentoring: uma vivência de humanização e desenvolvimento no curso médico. *Interface.* 2016; 20(58):715-26. <https://org.doi/10.1590/1807-57622015.0432>.
3. Fernandez A, Chen V, Quan J, Martinez A, Flowers L, Aronson L. Evaluation of a medical student research and career development program to increase diversity in academic medicine. *Acad Med.* 2019;94(8):1220-8. <http://dx.doi.org/10.1097/ACM.0000000000002760>. PMID:30998582.
4. Santos LS, Ribeiro IJS, Boery EM, Boery RNSO. Qualidade de vida e transtornos mentais comuns em estudantes de medicina. *Cogitare Enferm.* 2017; 22(4):1-7. <https://org.doi/10.5380/ce.v22i4.52126>.
5. Rego RM, Marques NA, Monteiro PC, Oliveira CLB, Lins NAA, Caldas CAM. O perfil atual do estudante de Medicina e sua repercussão na vivência do curso. *Para Res Med J.* 2019;2(4):22-30. <http://dx.doi.org/10.4322/prmj.2018.005>.
6. Akinia O, Haagan P, Atiomo W. A systematic review of the literature describing the outcomes of near-peer mentoring programs for first year medical students. *BMC Med Educ.* 2018;18(98):1-10. <http://dx.doi.org/10.1186/s12909-018-1195-1>.
7. Mustafá AMM, Gomides MM, Costa JL, Pires AT, Carvalho IGM. Mentoring e educação em saúde. *J Business Techn.* 2019;9(1):147-53.
8. Fallatah HI, Park YS, Farsi J, Tekian A. Mentoring clinical-year students: Factores contributing to effective mentoring. *J Med Educ Curric Dev.* 2018;5:1-6. <http://dx.doi.org/10.1177/2382120518757717>. PMID:29497707.
9. Sng JH, Pei Y, Toh YP, Peh TY, Neo SH, Krishna LKR. Mentoring relationships between senior physicians and Junior doctors and/or medical students: A thematic review. *Med Teach.* 2017;39(8):866-75. <http://dx.doi.org/10.1080/0142159X.2017.1332360>. PMID:28562193.
10. Alpes MF, Wolf AE. Tutoria acadêmica (“mentoring”): relato de experiência de um tutorado à tutor. *Rev Extensão em Foco.* 2018;16: 90-8.
11. Campbell KM, Rodriguez JE. Mentoring under represented minority in medicine (URMM) students across racial, ethnic and institutional differences. *J Natl Med Assoc.* 2017;110(5):421-23. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jnma.2017.09.004>. PMID:30129519.
12. Danner OA, Lokko C, Mobley F, Dansby M, Maze M, Bradley B, et al. Hospital-based, multidisciplinary, youth mentoring and medical exposure program positively influences and reinforces health care career choice: “The Reach One Each One Program early experience. *Am J Surg.* 2016;213(4):611-16. <http://dx.doi.org/10.1016/j.amjsurg.2016.12.002>. PMID:28040097.
13. Butani L, Bogetz A, Plant J. Illuminating exemplary professionalism using appreciative inquiry dialogues between students and mentors. *Med Teach.* 2018;41(3):325-31. <http://dx.doi.org/10.1080/0142159X.2018.1472371>. PMID:29801424.
14. Jordan J, Watcha D, Cassella C, Kaji AH, Trivedi S. Impact of a Mentorship Program on Medical Student Burnout. *AEM Educ. Train.* 2019;3(3):218-25. <http://dx.doi.org/10.1002/aet2.10354>. PMID:31360814.
15. Silva FS, Caetano LAO, Silveira CAB, Junqueira CRA. A intervenção grupal e o uso da arte como ferramentas produtivas para pessoas com Alzheimer. *Vínculo (São Paulo).* 2019;16(2):1-16. <http://dx.doi.org/10.32467/issn.19982-1492v16n2p88-109>.
16. Bechelli LPC, Santos MA. O terapeuta na psicoterapia de grupo. *Rev Latino-Am Enfermagem.* 2005;13(2):249-54. <http://dx.doi.org/10.1590/S0104-11692005000200018>. PMID:15962072.
17. Benevides DS, Pinto AGA, Cavalcante CM, Jorge MSB. Mental healthcare through therapeutic groups in a day hospital: The healthcare workers’ point of view. *Interface - Comunic., Saude. Educ.* 2010;14(32):27-38.
18. Andre C, Deerin J, Leykum L. Students helping students: vertical peer mentoring to enhance the medical school experience. *BMC Res Notes.* 2017;10(1):176. <http://dx.doi.org/10.1186/s13104-017-2498-8>. PMID:28464902.
19. Souza LV, Comin FS. A ausência dos participantes na grupoterapia e seus efeitos na dinâmica grupal. *Rev SPAGESP.* 2011;12(1):22-31.
20. Bentes LGB, Lemos RS, Barreto RM, Carvalho RF, Brito CVB. Os fatores associados à incidência da cefaleia em estudantes da educação superior em cursos da saúde: uma revisão sistemática. *Para Res Med J.* 2020;4(39):e39. <http://dx.doi.org/10.4322/prmj.2019.039>.

---

**Autor correspondente**

Lívia Guerreiro de Barros Bentes  
Universidade do Estado do Pará – UEPA  
Av. José Bonifácio, 2198  
CEP 66065-108, Belém, PA, Brasil  
Tel.: (91) 98233-7432  
E-mail: livia.guerreiro77@gmail.com

**Informação sobre os autores**

LGBB e RSL são acadêmicos de medicina da Universidade do Estado do Pará (UEPA).  
CVBB é mestre em cirurgia e pesquisa experimental pela Universidade do Estado do Pará (UEPA).

**Contribuição dos autores**

LGBB e RSL foram responsáveis por coletar e analisar os artigos para a pesquisa e planejar e escrever o artigo, CVBB foi responsável pela revisão e aprovação final do estudo.

---

Todos os autores leram e aprovaram a versão final submetida ao Pará Research Medical Journal.