



REVISÃO

## Perspectives on Medical Education in Paraguay: Time Management, Mental Health, and Self-Awareness Strategies for Brazilian Students

### Perspectivas sobre la Formación Médica en Paraguay: Estrategias de Gestión del Tiempo, Salud Mental y Autoconocimiento para Estudiantes Brasileños

### Perspectivas sobre a Formação Médica no Paraguai: Estratégias de Gestão do Tempo, Saúde Mental e Autoconhecimento para Estudantes Brasileiros

Eduardo Paglioni Salama<sup>1</sup>  , Kelton Silva de Oliveira<sup>2</sup> 

<sup>1</sup>Universidad Internacional Tres Fronteras, Facultad de Ciencias de la Salud - Medicina. Ciudad del Este, Paraguay.

<sup>2</sup>University, Departamento de Gerencia Administrativa, Ciudad del Este, Paraguay.

**Citar como:** Paglioni Salama E, de Oliveira KS. Perspectives on Medical Education in Paraguay: Time Management, Mental Health, and Self-Awareness Strategies for Brazilian Students. *Seminars in Medical Writing and Education*. 2024; 3:77. <https://doi.org/10.56294/mw202477>

Recebido: 16-11-2023

Revisado: 27-03-2024

Aceito: 16-06-2024

Publicado: 17-06-2024

Editor: Dr. José Alejandro Rodríguez-Pérez 

#### ABSTRACT

Medical training is a demanding process that challenges students both academically and personally. This article explores some of these challenges based on an interview conducted during the “Brazilians Beyond Borders: The Journey of Medical Training in Paraguay” Congress in 2024. Eduardo Paglioni interviewed clinical psychoanalyst and medical student Kelton Oliveira, who shared his perspectives on crucial topics such as time management, mental health, resilience, and self-awareness.

The study identifies and analyzes the main challenges faced by Brazilian students who choose to study medicine abroad, particularly in Paraguay, highlighting the importance of an integrated approach that encompasses both technical competence and emotional and psychological well-being. Kelton Oliveira emphasizes the need for effective time management strategies to avoid burnout, self-care practices to maintain balanced mental health, and the promotion of self-awareness to cope with the pressures of medical training.

The methodology employed included the transcription and detailed qualitative analysis of the interview, contextualizing the challenges faced and extracting practical strategies to overcome them. To reinforce the importance of this topic, we also conducted a review of scientific publications that highlight the necessity and relevance of these issues for medical students.

Although the analysis is based on a single interview, integrating information provided by other researchers in available scientific publications allows for correlating these contributions to obtain a broader and more comprehensive perspective. This provides a better understanding of the challenges faced by medical students in Paraguay and in other international contexts.

This article aims to provide an in-depth analysis of the challenges faced by these students and present practical suggestions that can be applied to improve their academic performance and promote a healthy balance between their academic, personal, and professional lives.

**Keywords:** Medical Students; Medical Education; Academic Performance; Psychological Resilience.

#### RESUMEN

La formación médica es un proceso exigente que desafía a los estudiantes tanto académica como personalmente. Este artículo explora algunos de estos desafíos con base en una entrevista realizada durante el Congreso de Medicina “Brasileños Más Allá de las Fronteras: La Jornada de la Formación Médica en Paraguay”, en 2024. Eduardo Paglioni entrevistó al psicoanalista clínico y estudiante de medicina Kelton Oliveira, quien compartió sus perspectivas sobre temas cruciales como la gestión del tiempo, la salud mental, la resiliencia

y el autoconocimiento.

El estudio identifica y analiza los principales desafíos enfrentados por los brasileños que optan por estudiar medicina en el extranjero, particularmente en Paraguay, destacando la importancia de un enfoque integrado que contemple tanto los aspectos de la competencia técnica como el bienestar emocional y psicológico. Kelton Oliveira enfatiza la necesidad de estrategias eficaces de gestión del tiempo para evitar el agotamiento, prácticas de autocuidado para mantener el equilibrio de la salud mental y la promoción del autoconocimiento para lidiar con las presiones de la formación médica.

La metodología empleada incluyó la transcripción y un análisis cualitativo detallado de la entrevista, contextualizando los desafíos enfrentados y extrayendo estrategias prácticas para superarlos. Para reforzar la importancia de este tema, también realizamos una revisión de publicaciones científicas que evidencian la necesidad y relevancia de estas cuestiones para los estudiantes de medicina.

Aunque el análisis se basa en una única entrevista, al integrar la información proporcionada por otros investigadores en publicaciones científicas disponibles, es posible correlacionar estas contribuciones para obtener una visión más amplia y completa. Esto proporciona una mejor comprensión de los desafíos enfrentados por los estudiantes de medicina en Paraguay y en otros contextos internacionales.

Este artículo tiene como objetivo proporcionar un análisis profundo de los desafíos enfrentados por estos estudiantes y presentar sugerencias prácticas que pueden aplicarse para mejorar su desempeño académico y promover un equilibrio saludable entre sus vidas académicas, personales y profesionales.

**Palabras clave:** Estudiantes de Medicina; Educación Médica; Rendimiento Académico; Resiliencia Psicológica.

## RESUMO

A formação médica é um processo exigente que desafia os estudantes tanto academicamente quanto pessoalmente. Este artigo explora alguns desses desafios com base em uma entrevista realizada durante o Congresso de Medicina “Brasileiros Além das Fronteiras: A Jornada da Formação Médica no Paraguai”, em 2024. Eduardo Paglioni entrevistou o psicanalista clínico e estudante de medicina Kelton Oliveira, que compartilhou suas perspectivas sobre temas cruciais como gestão do tempo, saúde mental, resiliência e autoconhecimento.

O estudo identifica e analisa os principais desafios enfrentados por brasileiros que optam por estudar medicina no exterior, particularmente no Paraguai, destacando a importância de uma abordagem integrada que contemple os aspectos da competência técnica e do bem-estar emocional e psicológico. Kelton Oliveira enfatiza a necessidade de estratégias eficazes de gerenciamento de tempo para evitar o esgotamento, práticas de autocuidado para manter a saúde mental equilibrada e a promoção do autoconhecimento para lidar com as pressões da formação médica.

A metodologia empregada incluiu a transcrição e uma análise qualitativa detalhada da entrevista, contextualizando os desafios enfrentados e extraindo estratégias práticas para superá-los. Para reforçar a importância desse tema, também realizamos uma revisão de publicações científicas que evidenciam a necessidade e relevância dessas questões para os estudantes de medicina.

Embora a análise se baseie em uma única entrevista, ao integrar a informação fornecida por outros pesquisadores em publicações científicas disponíveis, é possível correlacionar essas contribuições para obter uma visão mais ampla e abrangente. Isso proporciona uma melhor compreensão dos desafios enfrentados pelos estudantes de medicina no Paraguai e em outros contextos internacionais.

Este artigo visa fornecer uma análise profunda dos desafios enfrentados por esses estudantes e apresentar sugestões práticas que podem ser aplicadas para melhorar seu desempenho acadêmico e promover um equilíbrio saudável entre suas vidas acadêmicas, pessoais e profissionais.

**Palavras-chave:** Estudantes de Medicina; Educação Médica; Desempenho Acadêmico; Resiliência Psicológica.

## INTRODUÇÃO

A formação médica é um processo repleto de desafios, tanto no âmbito acadêmico quanto pessoal. Na discussão desses desafios, é importante abordar não somente o aspecto técnico-acadêmico, mas também a saúde mental e o desenvolvimento pessoal dos estudantes dessa carreira.

Durante o Congresso de Medicina “Brasileiros Além das Fronteiras: A Jornada da Formação Médica no Paraguai”, realizado em 2024, Eduardo Paglioni conduziu uma entrevista com o psicanalista clínico Kelton Oliveira para expor esses desafios e compartilhar estratégias eficazes para enfrentá-los.

O congresso reuniu profissionais e estudantes brasileiros que cursam ou já cursaram medicina no Paraguai,

com o objetivo principal proporcionar um espaço de troca de experiências e conhecimentos, destacando a importância de uma formação integral que contemple tanto a competência técnica, como também o bem-estar emocional e psicológico desses estudantes.

Neste contexto, a entrevista com Kelton Oliveira abordou temas como a gestão do tempo, a saúde mental, a resiliência diante das adversidades e a importância do autoconhecimento para uma jornada de sucesso. Kelton Oliveira, além de psicanalista clínico e máster em programação neolingüística, é também estudante de medicina e gerente administrativo na QUniversity, faculdade de medicina situada em Ciudad del Este, no Paraguai. Sua experiência lhe confere uma perspectiva única sobre os desafios enfrentados pelos estudantes de medicina, especialmente aqueles que estudam fora de seu país de origem.

Este artigo visa explorar as principais questões levantadas na entrevista, oferecendo uma análise profunda e algumas sugestões práticas para brasileiros que estudam medicina no Paraguai e outros países. Ao compreender e aplicar essas estratégias, espera-se que os estudantes possam melhorar seu desempenho acadêmico e manter um equilíbrio saudável entre suas vidas acadêmicas, pessoais e profissionais.

## Objetivos

### *Objetivo Geral*

- Analisar os desafios enfrentados pelos estudantes brasileiros de medicina que estudam no Paraguai.

### *Objetivos Específicos*

- Identificar os Principais Desafios acadêmicos, emocionais e psicológicos enfrentados pelos brasileiros estudantes de medicina no contexto internacional;
- Caracterizar a integração entre os aspectos técnico-acadêmicos, emocionais e psicológicos no âmbito da formação médica;
- Descrever como a integração entre os aspectos técnico-acadêmicos, emocionais e psicológicos afeta o desempenho acadêmico e profissional dessa população;
- Evidenciar o impacto da gestão eficaz do tempo e da manutenção da saúde mental no sucesso acadêmico e pessoal dos estudantes.
- Discutir o papel da resiliência e do autoconhecimento na jornada da formação médica internacional.
- Expor estratégias e ferramentas práticas para o enfrentamento dos desafios identificados durante a análise pretendida.

## METODOLOGIA

### Coleta de Dados

Os dados foram obtidos através da transcrição integral de uma entrevista que foi conduzida em formato de conferência durante o Congresso de Medicina “Brasileiros Além das Fronteiras: A Jornada da Formação Médica no Paraguai”, realizado no mês de maio de 2024.

### Participantes

- Eduardo Paglioni Salama, Coordenador das Discussões e Facilitador no Congresso de Medicina “Brasileiros Além das Fronteiras: A Jornada da Formação Médica no Paraguai”, estudante de medicina na Facultad de Ciencias de la Salud da Universidad Internacional Tres Fronteras, Ciudad del Este, Paraguai.
- Kelton Silva de Oliveira, Conferencista, Psicanalista Clínico e Master em Programação Neurolingüística, Membro da Associação Brasileira de Psicanálise e Gerente Administrativo na universidade QUniversity em Ciudad del Este, Paraguai.

### Abordagem de Análise

A análise do conteúdo seguiu uma abordagem qualitativa, com foco nos desafios enfrentados por brasileiros que estudam de medicina no Paraguai desde a perspectiva do entrevistado. O processo da análise do conteúdo envolveu as seguintes etapas:

- Identificação dos Temas Principais: A transcrição foi revisada para identificar os temas centrais discutidos, como gestão do tempo, saúde mental, resiliência e autoconhecimento. Esses temas foram categorizados e organizados para uma análise mais detalhada.
- Contextualização dos Desafios: Cada tema foi contextualizado dentro do cenário da formação médica internacional, com ênfase nas experiências pessoais do conferencista e sua perspectiva como psicanalista e estudante de medicina.
- Exposição de Estratégias e Sugestões: Foram extraídas estratégias práticas e sugestões oferecidas por Kelton Oliveira durante a entrevista, com foco em como essas estratégias podem ser aplicadas pelos estudantes de medicina para melhorar seu desempenho acadêmico e bem-estar geral.
- Integração com Literatura Existente: A análise foi complementada com referências a estudos e

literatura existente sobre os temas discutidos, para situar as experiências e estratégias dentro de um quadro teórico mais amplo.

### Limitações da Metodologia

É importante notar que a metodologia utilizada apresenta algumas limitações. A análise baseou-se exclusivamente na transcrição de uma única entrevista, o que pode limitar a generalização dos resultados. No entanto, a riqueza dos dados qualitativos e a profundidade das discussões oferecem insights valiosos para a compreensão dos desafios enfrentados pelos estudantes de medicina no Paraguai e potencialmente em outros contextos internacionais.

## DISCUSSÃO

### Desafios da Formação Médica Internacional

A entrevista com Kelton Oliveira, realizada durante o Congresso de Medicina “Brasileiros Além das Fronteiras: A Jornada da Formação Médica no Paraguai”, revelou uma série de desafios enfrentados pelos estudantes de medicina que estudam no exterior. Estes desafios parecem apresentar uma ocorrência regular nessa população, mesmo entre indivíduos diferentes. Isso indicaria que uma abordagem genérica poderia servir como um guia para a identificação e o afrontamento dessas dificuldades. Entre os desafios em comum, podemos citar três categorias principais: gestão do tempo, saúde mental e resiliência, e autoconhecimento.

### Gestão do Tempo Acadêmico e Pessoal

Kelton Oliveira destaca a importância de uma boa gestão do tempo para maximizar o rendimento acadêmico e manter um equilíbrio saudável entre estudos e vida pessoal. Ele enfatiza que a formação médica exige dedicação e organização para evitar o esgotamento físico e mental, semelhante à Síndrome de Burnout. Esta síndrome é um distúrbio emocional caracterizado por sintomas de exaustão extrema, estresse e esgotamento físico, frequentemente sofrido por profissionais em ambientes de trabalho desgastantes, altamente competitivos ou com grandes responsabilidades.

“Uma abordagem sobre aprendizagem passa, primeiramente, pela gestão do tempo acadêmico e pela gestão do nosso tempo pessoal, para que nós tenhamos um rendimento melhor durante a nossa formação teórica na faculdade de medicina.”

Gestão do tempo é uma competência cognitiva crucial associada à capacidade de administrar adequadamente as cargas de trabalho acadêmico. Além disso, a gestão do tempo contribui para melhores níveis de produtividade e de desempenho acadêmico, juntamente com a diminuição da ansiedade.<sup>(1)</sup> Baseando-se no exposto, estudos concluem que mais da metade dos estudantes de medicina têm habilidades inadequadas de gerenciamento de tempo, além de revelarem uma correlação positiva entre a gestão adequada do tempo e um bom desempenho acadêmico.<sup>(2)</sup>

É essencial aumentar a conscientização sobre a importância do gerenciamento de tempo, proporcionando conhecimento útil e recursos práticos.<sup>(3)</sup> Isso ajudará os estudantes de medicina a organizar melhor suas atividades, aumentando a produtividade e promovendo um equilíbrio saudável entre a vida acadêmica e pessoal.

### Saúde Mental e Resiliência

A saúde mental é um aspecto crítico que muitas vezes é negligenciado na formação médica. Durante a entrevista, Eduardo Paglioni compartilhou suas próprias experiências de frustração e esgotamento, destacando que muitos estudantes enfrentam crises emocionais ao longo de sua formação. Essas crises podem ser desencadeadas por diversos fatores, como a pressão acadêmica, a carga horária intensa, a distância da família e amigos, e a competição constante.

“Eu já ‘quebrei’ psicologicamente pelo menos três vezes durante essa formação. Já chorei muito, já bati a cabeça na mesa, e todo mundo que segue o mesmo caminho, eu tenho certeza que já passou ou que passará por isso.”

Kelton ressaltou que a resiliência, definida como a capacidade de se recuperar rapidamente de dificuldades, é uma qualidade essencial para estudantes de medicina. Desenvolver essa habilidade pode ajudar os alunos a lidar melhor com os desafios diários e a manter a motivação durante os períodos de maior dificuldade. A resiliência não é uma característica inata, mas pode ser cultivada através de práticas e estratégias específicas.

Estudos sobre o tema concluem que os estudantes que apresentam níveis mais altos de resiliência apresentam melhor qualidade de vida e melhor percepção do ambiente educacional.<sup>(4)</sup> Portanto, a resiliência desenvolvida pode ser uma estratégia crucial para reduzir o sofrimento e aumentar a educação médica.<sup>(5)</sup> Ademais, um maior nível de resiliência ajudaria os graduados em medicina enfrentar os estressores do dia a dia da profissão.<sup>(6)</sup>

### Autoconhecimento

Kelton Oliveira argumentou que o autoconhecimento é essencial para uma formação médica bem-sucedida.

Ele comparou o processo de autodescoberta a um “check-up psicoemocional”, necessário para identificar e lidar com desafios internos. Entender suas próprias motivações e limitações pode ajudar os estudantes a navegar pelas pressões da formação médica com maior clareza e propósito.

“Antes de focar em trabalhar aspectos do desenvolvimento acadêmico e de melhoria do aprendizado, é necessário fazer uma introspecção, fazer um check-up psicoemocional, e entender que muitas das ferramentas que a gente vai buscar para fora, na verdade, essas ferramentas já permeiam no nosso psicológico.”

A prática regular de autorreflexão e autocrítica construtiva pode proporcionar aos estudantes uma melhor compreensão de si mesmos, ajudando-os a desenvolver resiliência e a manter o equilíbrio emocional durante sua formação.<sup>(7)</sup>

Diversos estudos descrevem a importância da reflexão na educação médica e como isso pode ajudar os estudantes de medicina a aprenderem melhor.<sup>(8)</sup> Entretanto a promoção da reflexão e autoavaliação dos estudantes recebe pouca ou nenhuma atenção o que poderia, inclusive, ser fator de risco para que estes indivíduos se tornarem médicos inseguros.<sup>(9)</sup>

### Integração de Estratégias Práticas

A entrevista também forneceu várias estratégias práticas que podem ser aplicadas pelos estudantes de medicina para melhorar seu desempenho acadêmico e bem-estar geral. Algumas dessas recomendações são:

1. Planejar o tempo de maneira organizada e eficiente: Técnicas eficazes de gerenciamento de tempo permitem organizar e planejar o tempo dedicado a diferentes atividades de forma criteriosa. Isso resulta em um aumento da produtividade e uma melhora significativa na qualidade de vida.<sup>(10)</sup> Recomenda-se a leitura de livros que abordem o tema, além da participação em workshops e seminários para aprender como melhorar essas habilidades. Professores devem atuar como mentores, e sessões de terapia de gerenciamento de tempo devem ser oferecidas por conselheiros acadêmicos e psicólogos.

2. Práticas de autocuidado visando uma saúde mental equilibrada e o fortalecimento da resiliência: Kelton enfatiza a importância de desenvolver estratégias de autocuidado para o desenvolvimento da resiliência e para a manutenção da saúde mental durante a formação em medicina. Algumas dessas estratégias incluem:

- **Práticas Regulares de Exercício:** A atividade física regular é comprovadamente benéfica para a saúde mental, ajudando a reduzir os níveis de estresse e ansiedade, melhorar o humor e aumentar a energia.<sup>(11)</sup> Estudantes de medicina devem incorporar exercícios físicos em suas rotinas diárias ou semanais para manter o equilíbrio físico e mental.

- **Meditação e Técnicas de Relaxamento:** Práticas como meditação, mindfulness e respiração profunda podem ajudar a acalmar a mente, reduzir o estresse e melhorar a concentração.<sup>(12)</sup> Essas técnicas são particularmente úteis para lidar com a pressão acadêmica e as demandas emocionais da formação médica.<sup>(13)</sup>

- **Momentos de Lazer e Descanso:** Durante a formação em medicina, é crucial reservar tempo para atividades de lazer e descanso.<sup>(11)</sup> Devido à extenuante carga de estudos exigida, participar de hobbies, passar tempo com amigos e familiares, ou simplesmente relaxar pode proporcionar uma pausa necessária das exigências acadêmicas e ajudar a recarregar as energias.

- **Apoio Social:** Manter uma rede de apoio social é necessário para o bem-estar mental em qualquer fase da vida.<sup>(14)</sup> Entretanto, em momentos de exigência psicológica extrema, como a faculdade de medicina, essa estratégia pode ser a chave para um melhor desempenho nos estudos.<sup>(15)</sup> Kelton sugere que os estudantes busquem suporte entre seus colegas, amigos e familiares. Conversar sobre os desafios e compartilhar experiências pode aliviar a sensação de isolamento e proporcionar conforto emocional.

- **Busca por Ajuda Profissional:** Quando necessário, os estudantes devem procurar ajuda profissional, como aconselhamento psicológico ou terapia. Profissionais de saúde mental podem oferecer suporte especializado e técnicas para lidar com o estresse e as crises emocionais.

Kelton Oliveira destacou que a implementação dessas estratégias de autocuidado pode melhorar a saúde mental e, conseqüentemente aumentar a capacidade de aprendizado e desempenho acadêmico dos estudantes de medicina. Ao adotar uma abordagem proativa em relação ao autocuidado e à resiliência, os estudantes estarão melhor preparados para enfrentar os desafios inerentes à sua formação e futura carreira médica.

3. A importância do autoconhecimento: Incorporar o autoconhecimento na formação médica pode ser feito através de reflexões regulares, autocrítica construtiva, e desenvolvimento de um plano pessoal de crescimento e aprendizado contínuo.<sup>(16)</sup> Kelton Oliveira sugere várias estratégias práticas para integrar o autoconhecimento na formação médica:

- **Reflexão Regular:** Estabelecer um hábito de reflexão regular, como manter um diário ou participar de sessões de autocrítica, pode ajudar os estudantes a monitorar suas emoções e reações diárias.<sup>(8,9)</sup> Refletir sobre experiências desafiadoras e bem-sucedidas promove uma compreensão

mais profunda do próprio comportamento.<sup>(17)</sup>

- **Feedback Constante:** Buscar e aceitar feedback de colegas, professores e mentores é crucial. O feedback construtivo oferece uma perspectiva externa sobre o desempenho e pode revelar áreas que precisam de melhoria ou ajuste.
- **Sessões de Terapia:** Participar de sessões de terapia pode fornecer um espaço seguro para explorar sentimentos, identificar padrões de comportamento e desenvolver estratégias para o crescimento pessoal e acadêmico.

A integração dessas práticas na formação médica pode trazer benefícios a longo prazo, como uma maior resiliência, um melhor desenvolvimento nas competências sociais e a manutenção de um bem-estar psicológico mais duradouro e sustentável.

## **CONCLUSÃO**

A integração de estratégias eficientes para lidar com os desafios da formação médica, conforme discutido na entrevista com Kelton Oliveira, é fundamental para melhorar o desempenho acadêmico e o bem-estar geral dos estudantes de medicina. A organização eficiente do tempo, as práticas de autocuidado e a promoção do autoconhecimento são pilares essenciais para enfrentar essa jornada exigente e desafiadora.

A implementação de técnicas para o gerenciamento eficiente do tempo permite aos estudantes organizar suas atividades de forma criteriosa, resultando em maior produtividade e qualidade de vida. Práticas regulares de exercício, meditação, momentos de lazer e a manutenção de uma rede de apoio social são estratégias cruciais para fortalecer a resiliência e manter a saúde mental equilibrada.<sup>(18)</sup> Além disso, buscar ajuda profissional quando necessário pode proporcionar suporte especializado para lidar com estresse e crises emocionais.

O autoconhecimento, promovido através de reflexões regulares, feedback constante e sessões de terapia, ajuda os estudantes a compreender melhor suas emoções e comportamentos, contribuindo para o desenvolvimento pessoal e acadêmico. A adoção dessas práticas pode levar a uma maior resiliência, melhor desenvolvimento de competências sociais e um bem-estar psicológico duradouro e sustentável.

Ao adotar essas estratégias proativas, os estudantes de medicina estarão melhor preparados para enfrentar os desafios inerentes à sua formação e futura carreira médica, garantindo uma jornada educacional mais equilibrada e satisfatória.

## **REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

1. Ud Din M, Ishaq T, Ameer Saeed Awan , Khan L, Munassr , Ijaz. Medical Students' Time Management Capabilities. *Pakistan Journal of Medical & Health Sciences*. 2022.
2. Karakose T. The Relationship between Medical Students' Time Management Skills and Academic Achievement. *Studies on Ethno-Medicine*. 2017 Oct 02: p. 19-24.
3. Yavas U, Öztürk G, Açikel CH, Özer. Evaluation of Medical Faculty Students's Time Management Skills. *TAF Preventive Medicine Bulletin*. 2012: p. 5-10.
4. Tempski PZ, de Souza Santos I, Brenneisen Mayer , Claassen Enns , Perotta B, Paro HBMS, et al. Relationship among Medical Student Resilience, Educational Environment and Quality of Life. *PLoS ONE*. 2015 Jun 29.
5. Bacchi S, Licinio J. Resilience and Psychological Distress in Psychology and Medical Students. *Academic Psychiatry*. 2017 Abr: p. 185-188.
6. Sonika , Shalini , Kumar R. Resilience, Psychological Well-being, and Coping Strategies in Medical Students. *Indian Journal of Psychiatric Nursing*. 2019 Feb: p. 92-97.
7. Yeung AS, Bingyi Li IW, Craven RG. The Role of Self-Concept in Medical Education. *Journal of Further and Higher Education*. 2014: p. 794-812.
8. Hargreaves K. Reflection in Medical Education. *Journal of University Teaching & Learning Practice Journal of University Teaching & Learning Practice*. 2016.
9. Westberg , Jason. Fostering learners' reflection and self-assessment. *Family medicine*. 1994: p. 278-282.
10. Kulkarni M. Time management skills among medical students. *Indian Journal of Public Health Research & Development*. 2020: p. 488-493.

11. Cisneros , Goldberg I, Schafenacker , Bota RG. Balancing Life and Medical School. *Mental Illness*. 2015 Feb 24.
12. Warnecke E, Quinn S, Ogden K, Towle N, Nelson MR. A randomised controlled trial of the effects of mindfulness practice on medical student stress levels. *Medical Education*. 2011;; p. 381-388.
13. Noble H, Reid , Walsh IK, Ellison SE, McVeigh. Evaluating mindfulness training for medical and PhD nursing students. *British Journal of Nursing*. 2019 Jun 27; 28(12): p. 798-802.
14. Yusof F, Kamarul Arifain S, Aziz S, Suhaini N, Malek , Abidin N. Social Support and Psychological Well-Being among Students in Higher Education Institutions. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*. 2022 Nov: p. 1443 - 1452.
15. Shemeir EN, Salibi , Tzenios. Balancing Medical School and Manage a Social Life and Perform in Class. *Special Journal of the Medical Academy and Other Life Sciences*. 2024 Abr.
16. Benbassat JM, Baumal RM. Enhancing Self-Awareness in Medical Students: An Overview of Teaching Approaches. *Academic Medicine*. 2005 Feb: p. 156-161.
17. Schei , Fuks , Boudreau JD. Reflection in medical education: intellectual humility, discovery, and know-how. *Medicine, Health Care and Philosophy*. 2019; 22: p. 167-178.
18. Slavin SJ. Resilience and mental health: How we can help medical students flourish. *Medical Teacher*. 2023: p. 3-5.

#### **FINANCIAMENTO**

Os autores declaram que não receberam financiamento de nenhuma organização, instituição ou agência de fomento para o desenvolvimento deste artigo científico. Todo o trabalho foi realizado de maneira independente, sem suporte financeiro externo.

#### **CONFLITO DE INTERESSES**

Os autores declaram que não há qualquer conflito de interesses no conteúdo deste artigo. Todo o trabalho foi conduzido de forma independente e objetiva, sem influência de quaisquer interesses financeiros, comerciais ou pessoais que possam ter impactado os resultados ou a interpretação dos dados apresentados.

#### **CONTRIBUIÇÃO DA AUTORIA**

*Conceitualização:* Eduardo Paglioni Salama, Kelton Silva de Oliveira.

*Análise formal:* Eduardo Paglioni Salama, Kelton Silva de Oliveira.

*Pesquisa:* Eduardo Paglioni Salama, Kelton Silva de Oliveira.

*Redação - rascunho original:* Eduardo Paglioni Salama, Kelton Silva de Oliveira.

*Redação - revisão e edição:* Eduardo Paglioni Salama, Kelton Silva de Oliveira.