

SAÚDE MENTAL: SUA VIDA PODE MAIS

Um novo ano letivo, um novo ciclo. Renovam-se as possibilidades de aprendizado, de conhecer novos espaços, de construir e estreitar laços e viver novas experiências. É tempo de respirar fundo e retomar a rotina, depois de um merecido tempo de descanso. Com todos prontos para o retorno às aulas e demais atividades acadêmicas, este é um ótimo momento para rever os seus hábitos, a organização da rotina de estudo, o que você de positivo deseja manter e aquilo que precisa ser alterado. Ao fazer este exercício de olhar para si, é importante que você leve em consideração: o que posso fazer por mim e pelo meu bem-estar físico e mental?

É inegável que a saúde mental ocupa um espaço central em nossas vidas, sendo pauta nas redes sociais, nas conversas com amigos, nos campos de prática e tantos outros contextos. Nos últimos anos, observamos o crescente incentivo à busca da psicoterapia para o cuidado com as questões relativas ao sofrimento psíquico e a desconstrução de preconceitos e estigmas acerca do tratamento e acompanhamento psicológico e psiquiátrico. No entanto, também tem sido crescente os números de diagnósticos de ansiedade, depressão, burnout e tantos outros transtornos psicológicos que acometem a sociedade. Por que você acha que isso tem acontecido?

Vivemos em uma época em que as demandas estão cada vez mais urgentes. As 24 horas do dia parecem não serem suficientes para todas as atividades, funções e papéis sociais diversos. Com isso, infelizmente, acabamos negligenciando o cuidado com a saúde e o bem-estar. Horas de sono são renunciadas, a alimentação saudável acaba sendo substituída por algo mais rápido, exercícios físicos são abandonados para que outra atividade seja inserida na rotina. Chega então o momento em que o corpo começa a reclamar dessa rotina disfuncional, que apesar

de ser tão comum, gera desgastes que, a longo prazo, pode evoluir para um estado de adoecimento. Até porque, para o corpo “funcionar”, uma mente saudável é indispensável.

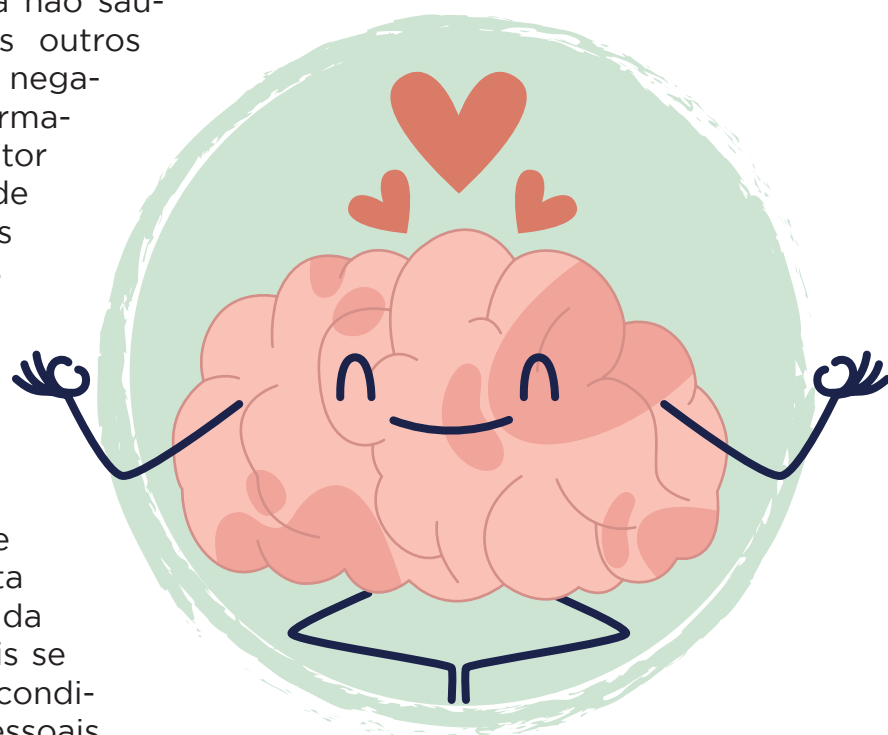
Saúde mental, portanto, implica em um estado de bem-estar físico, psicológico e social. Dentre os determinantes de saúde mental explicitados pela Organização Mundial de Saúde, encontramos alguns alertas que, possivelmente, rondam o cotidiano de muitos alunos: pressões socioeconômicas contínuas: (...) condições de trabalho (e aqui adicionamos, de estudo) estressantes (...); estilo de vida não saudável. Somamos ainda alguns outros fatores que podem influenciar negativamente: o processo de formação se apresenta como um fator estressante para o estudante de medicina, o que pode deixá-los mais vulneráveis a conflitos emocionais. Muitos estudantes relatam cobrança familiar, auto cobrança, comparação com os colegas, medos e angústias frente ao futuro. Para enfrentar tais problemas é necessário desenvolvermos estratégias de melhoria da saúde mental. Esta é uma tarefa complexa, pois, cada um irá buscar a forma que mais se adequa à sua realidade, suas condições materiais e disposições pessoais.

O autoconhecimento é apenas uma dessas práticas singulares, capaz de pôr em questão as histórias de vida, os limites, as dificuldades e as potencialidades. Sua importância, no entanto, não afasta a necessidade de reconhecermos e identificarmos que as relações e o ambiente social que estamos inseridos, impactam diretamente o nosso estado mental, afinal, enquanto seres biopsicossociais, somos constituídos daquilo que nos rodeia.

Portanto, neste ano letivo que se inicia, fazemos um convite para que reflita sim, sobre sua rotina, sobre a inclusão de hábitos

saudáveis e práticas de autocuidado, como hobbies, psicoterapia, esportes, mas também, que você possa dar atenção ao modo como se relaciona com as cobranças externas e internas, com o manejo das expectativas, com imposições e comparações que impedem uma vivência acadêmica mais leve e proveitosa. Lembre-se que sua vida acadêmica e pessoal sempre pode mais!

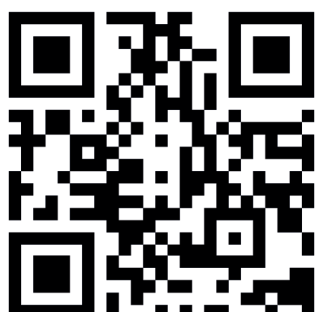
- O Núcleo de Experiência Discente - NED da FMIT é o espaço de acolhimento e atendimento a essas e outras questões



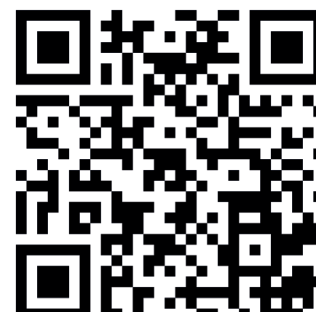
que perpassam o cotidiano acadêmico. O NED é responsável por acolher, orientar e conduzir o exercício da vida acadêmica, sendo um espaço de escuta, reflexão e intervenções sobre condições social, emocional e pedagógica. Para mais informações sobre o Núcleo, acesse: <https://www.fmit.edu.br/sites/ned/> ou entre em contato pelo WhatsApp: 35 99723-1252.

Deruchette Magalhães
Coordenadora do NED

**CONFIRA AS ÚLTIMAS
NOTÍCIAS DA FMIT:**



**SAIBA MAIS SOBRE
O NED:**



Ouvidoria

A Ouvidoria da FMIT é uma ferramenta utilizada exclusivamente para registrar, processar e agilizar as suas reclamações, sugestões, críticas ou elogios. É voltada para ser um interlocutor entre acadêmicos, fornecedores, funcionários, instituição e comunidade externa, e, redirecionar o rumo das decisões, acompanhadas das necessidades, dos valores, da imparcialidade, da legalidade e ética profissional.

Como abrir um chamado de Ouvidoria?
Os registros das manifestações podem ser

realizados por meio de site ou de aplicativo. Não é necessário se identificar, sendo garantido o anonimato.

Ouvidoria Afya - Página Inicial (contatoseguro.com.br)

Além dos meios mencionados acima, as manifestações de Ouvidoria podem ser realizadas presencialmente, na sala de atendimento de Ouvidoria no Campus da IES, para posterior registro no sistema da Contato Seguro. O atendimento acontece em horário comercial: segunda a sexta-feira, das 08h às 17h.

Entre em contato com a ouvidoria:



Núcleos

Você sabia que a FMIT possui 07 Núcleos que aperfeiçoam sua formação?

Você sabia que a FMIT possui 07 Núcleos que aperfeiçoam sua formação? Para mais informações acesse o site e/ou procure a Central dos Núcleos (localizada no prédio após a sala dos professores). Importante: Atendem-se aos prazos de editais dos Núcleos, Comitês/Comissões de pesquisa e Ligas Acadêmicas.



Projetos de Extensão



Projeto Lar de Histórias 2022



Independente 2022

Saiba mais no site:



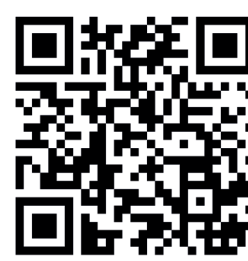
Iniciação Científica

Editais disponíveis no site, acesse:



Demais núcleos

Fique por dentro das novidades:



Parcerias e descontos FMIT



Postos

Avalon



Obtenha mais informações sobre os descontos:





DAMED 8 de Outubro

O Diretório Acadêmico 8 de Outubro foi fundado em 1968, contando, portanto, com 55 anos de história. O diretório é composto por 9 coordenadorias: Atlética, Assistência Social, CLEV, Comunicação e Imprensa, Cultura e Arte, Educação Médica, Estudantil, Finanças e Patrimônios, Geral e Social, sendo elas:

Coordenadoria Geral	Coordena as atividades das demais coordenadorias, mantendo-se informado sobre seus projetos e objetivos;
Social	Gerencia o Albatroz há 40 anos, promovendo integração entre alunos e a comunidade local e realiza eventos tradicionais como: "Show Med", "Miss Bixo", "Baile dos Bixos".
Assistência Social	Realiza ações sociais, em prol de instituições assistenciais, como: "Trote Solidário", "Páscoa Solidária", "Amor de Inverno", "QUERMED", "Dia das Crianças" e "Natal solidário";
Comunicação e Imprensa	Administra as redes sociais do DAMED e estabelece parcerias com os estabelecimentos locais.
Atlética	Organiza e incentiva a prática esportiva na faculdade, produz produtos para o consumo dos alunos com o intuito de gerar fundos para serem investidos no esporte na instituição. Coordena a Bateria Overdose. Além de incentivar a participação dos alunos em eventos como o "TREME" e o "INTERMED".
A Bateria Overdose	Tem o intuito de manter o ritmo de integração entre os acadêmicos e é motivo de orgulho da FMIT. Ela se destaca nos eventos em que participa anualmente. Apoia nossos atletas na arquibancada dos jogos, promove produtos e eventos. Os ensaios acontecem semanalmente no Albatroz e são inteiramente geridos e coordenados pelos acadêmicos.
CLEV	Organiza e coordena os estágios de intercâmbio, tanto para receber alunos quanto para oferecer aos "fmiters" oportunidades de estagiar em outros países.
Cultura e arte	Organiza projetos culturais que visam integrar a comunidade e os alunos;
Educação Médica	Apoia as ligas acadêmicas, estimula atividades de pesquisa e extensão, promove ciclos e palestras, produz a Semana Médica e atualiza os alunos sobre como se preparar para provas de residência.
Estudantil	Mobiliza-se sempre que for preciso para defender os direitos dos estudantes, realiza votações para representantes de sala e participa de colegiados, discute temas pertinentes e relevantes do dia a dia dos estudantes.
Finanças e Patrimônio	Administra o gasto do Diretório Acadêmico 8 de Outubro, auxilia a coordenadoria social no âmbito financeiro das festas, realiza pagamento dos funcionários, verifica a possibilidade da realização de patrocínios para congressos e eventos e cuida do patrimônio conquistado pelo diretório.



Danilo Flávio
Geral



Luís Flávio
Geral



Júlia Siqueira
Geral



Murilo Ronconi
Atlética



Laura Coelho
Estudantil



Elisa Rennó
Comunicação



Pedro Cariri
Bateria



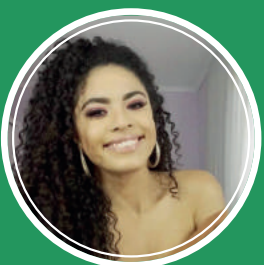
Maria Eduarda
Assistência Social



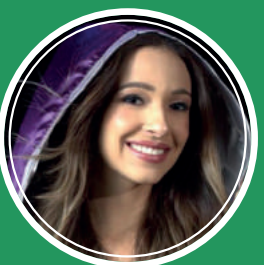
Ana Cecília
CLEV



Tiago Soares
Financeiro



Maila Izabeli
Cultura e Arte



Giovanna Leone
Social



João Lucas
Educação Médica

O espaço físico do Diretório

Contamos com um espaço físico dentro da Instituição, onde fica a nossa querida secretária Carol e também o café e bolachinhas. Venham nos conhecer!

Atenção:

A Semana Médica é um evento científico re-

gional que conta com diversos palestrantes de renome e muitas opções de minicursos teórico-práticos. Neste ano, acontecerá entre os dias 8 a 12 de maio. Precisamos de você para nossa rede de ajuda, junte-se a nós!

Novidade:

Carteirinha de Estudante em breve, pro-

cure o DAMED e saiba mais.

Fiquem ligados nas nossas redes sociais: @damed8deoutubro, @aaacmeditajuba, @albatrozitajuba, @semanamedicafmit, @assistenciasda8deoutubromed e @bateriaoverdose.

CPA & NPS



CPA

Constituída por membros docentes, técnicos-administrativos e membros discentes, a Comissão Própria de Avaliação (CPA) fornece subsídios para orientar ações de gestão, além de sintetizar e prestar informações solicitadas pelo INEP. A CPA diagnostica potencialidades e fragilidades institucionais. Portanto, é extremamente importante responder as pesquisas disponibilizadas semestralmente.

Sua participação é a mudança para um futuro melhor!



NPS

O NET PROMOTER SCORE é um indicador de qualidade de uma instituição, organização ou empresa. A metodologia NPS permite mensurar o nível de satisfação e lealdade dos clientes com as empresas através da pesquisa.

Secretaria Acadêmica

Nosso atendimento é de segunda a sexta das 08h às 17h por meio do Telefone/WhatsApp: (35) 3181-9986, e-mail: centraldoaluno@fmit.edu.br ou presencialmente;

Calouros: A documentação enviada no ato da matrícula deverá ser apresentada na secretaria acadêmica até o dia 17/02/2023;

Calouros que estão ingressando do grupo Afya: o prazo para solicitar o aproveitamento de disciplinas será nos dias 01/02 e 02/02/2023;

Veteranos: O prazo para o Cancelamento/Inclusão de eletivas é 09/02 até 10/02;

Internato: Nosso atendimento é de segunda a sexta das 08h às 17h por meio do WhatsApp: (35) 3181-9986, e-mail: centraldoaluno@fmit.edu.br ou presencialmente;

Biblioteca: Horário de funcionamento: segunda a quinta-feira das 07h30 às 22h, sexta-feira 07 às 21h;

Coordenação: Atendimento das 08h às 17h presencial no centro administrativo ou por meio de telefone: (35) 3112-2220.

Realização: Aissa Paula Silva Nascimento Conceição
Jessica Reis Pereira
Luara Flavia Dias Fornasier
Luiz da Silva Junior
Rafael de Freitas Mendonça

FMIT | Afya