

RESUMO SIMPLES ESTRUTURADO - EDUCAÇÃO E FORMAÇÃO EM
SAÚDE – METODOLOGIAS INOVADORAS, ENSINO INTERPROFISSIONAL,
EXTENSÃO E PRÁTICAS PEDAGÓGICAS

**VIVÊNCIAS ACADÊMICAS E CUIDADO PSÍQUICO NA FORMAÇÃO EM
FONOAUDIOLOGIA**

Rayca Maria Tavares De Sousa Braga (raycamaria04@gmail.com)

Márcia Rejane Freire De Oliveira (marciafreoli@gmail.com)

Maria Georgia Alencar Callou De Figueiredo (gecallou@gmail.com)

João Leandro Neto (joaoleandro@gmail.com)

Tayronne De Almeida Rodrigues (tayronnealmeid@gmail.com)

O ingresso no curso de Fonoaudiologia exige do estudante adaptação a uma rotina que combina intensas demandas teóricas e práticas, vivências clínicas e desafios emocionais. Essa realidade impõe pressões que repercutem na saúde mental, afetando o rendimento e a motivação acadêmica. Considerando que o bem-estar psíquico influencia a qualidade da aprendizagem e a futura prática profissional, torna-se necessário compreender como o estudante lida com essas demandas e quais estratégias de autocuidado adota para preservar o equilíbrio emocional. O objetivo deste estudo foi analisar as formas de cuidado com a saúde mental e as estratégias de autocuidado utilizadas por acadêmicos de Fonoaudiologia de uma instituição de ensino superior da região do Cariri, Ceará. A pesquisa foi desenvolvida com método descritivo e qualitativo. A coleta de informações ocorreu por meio de um questionário on-line com perguntas abertas sobre sentimentos, hábitos e comportamentos relacionados

ao bem-estar. As respostas foram tratadas por meio de análise temática, permitindo agrupar percepções semelhantes e identificar práticas recorrentes. Os resultados apontaram que a maioria dos participantes relatou cansaço mental, insônia, dificuldade de concentração e sensação de sobrecarga diante das múltiplas demandas acadêmicas. As estratégias de autocuidado mais relatadas foram momentos de descanso, prática regular de atividade física, lazer com familiares e amigos, escuta terapêutica e pausas planejadas para o cuidado pessoal. Conclui-se que o fortalecimento de políticas institucionais voltadas à saúde mental, aliadas à valorização do autocuidado e à promoção de espaços de escuta e acolhimento, é indispensável para a formação de profissionais emocionalmente equilibrados e conscientes de sua própria saúde.

Palavras-chave: saúde mental; fonoaudiologia; autocuidado; estudantes universitários; bem-estar.