

CUIDAR DA MENTE TAMBÉM É ESTUDAR: saúde mental na vida universitária

Ana Clara Regosino da Silva ¹
Andressa Rodrigues Ferreira Soares ²
Camilla Moreira dos Santos Lopes ³
Cecília Seabra da Silva ⁴
Hully do Nascimento Segatti ⁵

RESUMO

A saúde mental dos universitários tem se tornado um tema de grande relevância diante das exigências acadêmicas e da rotina intensa vivenciada por muitos estudantes, que frequentemente conciliam trabalho e estudos. Este projeto teve como objetivo promover a conscientização sobre a importância do cuidado com a saúde mental entre os alunos da faculdade, estimulando práticas de autocuidado e prevenção. A ação foi realizada na entrada da instituição, onde foram abordados os estudantes e apresentados temas relacionados ao equilíbrio emocional, sinais de alerta e estratégias simples para o manejo do estresse. Além das orientações verbais, foram entregues lembretes e dicas práticas para incentivar hábitos saudáveis e o reconhecimento precoce de sintomas que possam comprometer o bem-estar psicológico. Observou-se o interesse dos alunos e a valorização de espaços de diálogo sobre o tema, reforçando a necessidade de ações contínuas de promoção da saúde mental no contexto acadêmico. Conclui-se que iniciativas como esta contribuem para a construção de uma cultura de cuidado e autoconhecimento entre os universitários, fortalecendo tanto o desempenho acadêmico quanto a qualidade de vida.

Palavras- chave: Autocuidado; Saúde mental; Universitários; Prevenção; Qualidade de vida.

1 Discente do Curso de Psicologia pelo Centro Universitário Universo Goiânia.

2 Discente do Curso de Psicologia pelo Centro Universitário Universo Goiânia.

3 Discente do Curso de Psicologia pelo Centro Universitário Universo Goiânia.

4 Discente do Curso de Psicologia pelo Centro Universitário Universo Goiânia.

5 Docente do Curso de Psicologia pelo Centro Universitário Universo Goiânia. Mestre em Ciências da Saúde (Faculdade de Medicina – UFG). Pesquisadora neurocientista do LAFINS-UFG.