

# AUTOCUIDADO NEGLIGENCIADO NA FORMAÇÃO EM SAÚDE: ANÁLISE DOS HÁBITOS DE VIDA ENTRE ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS

Sávio Azevedo Murta Pereira

Universidade Iguaçu – Campus Itaperuna – Curso de Medicina

[Savioaestudos@gmail.com](mailto:Savioaestudos@gmail.com)

**Introdução:** A formação em cursos da área da saúde é frequentemente caracterizada por elevada carga acadêmica, longos períodos de estudo e exigências cognitivas intensas. Nesse contexto, estudantes podem adotar rotinas que comprometem hábitos fundamentais para a manutenção da saúde, como alimentação adequada, prática regular de atividade física e qualidade do sono. Paradoxalmente, indivíduos em processo de formação para atuar na promoção da saúde podem apresentar comportamentos que indicam negligência em relação ao próprio autocuidado. A investigação desses hábitos torna-se relevante para compreender possíveis impactos da rotina acadêmica sobre a saúde e o bem-estar dos estudantes. **Objetivo:** Analisar a percepção de estudantes da área da saúde acerca de seus hábitos de autocuidado durante o período de formação universitária. **Material e Métodos:** Trata-se de um estudo observacional descritivo em fase inicial de desenvolvimento. A pesquisa pretende investigar hábitos de vida entre estudantes universitários da área da saúde, considerando aspectos relacionados à rotina acadêmica e seus possíveis impactos sobre o autocuidado. A coleta de dados será realizada por meio de instrumento estruturado voltado à avaliação de hábitos de saúde, contemplando fatores como padrões de sono, alimentação, prática de atividade física e níveis de estresse associados à vida acadêmica. **Resultados:** Com base em evidências previamente descritas na literatura científica sobre saúde de universitários, espera-se identificar a presença de hábitos de vida considerados inadequados entre parte dos estudantes, incluindo privação de sono, alimentação irregular e baixa frequência de atividades físicas. Tais comportamentos podem estar associados à elevada carga acadêmica e às demandas impostas pela formação na área da saúde. **Conclusão:** A compreensão dos hábitos de autocuidado entre estudantes da área da saúde pode contribuir para a identificação de fatores que impactam negativamente a qualidade de vida durante a formação acadêmica. O reconhecimento desses comportamentos pode auxiliar no desenvolvimento de estratégias institucionais voltadas à promoção da saúde e do bem-estar no ambiente universitário.

**Palavras-chave:** Autocuidado; Qualidade de Vida; Promoção da Saúde; Estudantes Universitários.

