



Pró-Reitoria de Extensão e Cultura - PROEX



SAÚDE MENTAL : ASPECTOS DO AUTOCUIDADO COMO FERRAMENTA DE DIMINUIÇÃO DO ESTRESSE E DA ANSIEDADE EM RELAÇÃO AOS ESTUDOS.

¹Emilly Vitoria Fernandes Evangelista, ²Herivânia Araújo Aires, ³Fabri Thierry Estevam Oliveira, ⁴Thaís Lara Batista Menezes, ⁵Rebeca Sales Viana

¹Discente do curso de Enfermagem, UVA, Sobral-CE, emillyfernandes459@gmail.com

²Discente do curso de Enfermagem, UVA, Sobral-CE

³Discente do curso de Enfermagem, UVA, Sobral-CE

⁴Discente do curso de Enfermagem, UVA, Sobral-CE

⁵Orientadora/Docente do curso de Enfermagem da UVA, Sobral-CE

A adolescência é uma fase de mudanças e descobertas que podem afetar no desempenho escolar, causando estresse e ansiedade. Este trabalho objetiva descrever a importância do autocuidado como ferramenta no processo de aprendizagem. Trata-se de um relato de experiência de acadêmicos de enfermagem vinculados a Liga Interdisciplinar de Promoção a Saúde do Adolescente (LIPSA), realizado em agosto de 2024 na E.E.E.P. Dom Walfrido Teixeira Vieira, Sobral, Ceará. A ação de extensão abordou o tema saúde mental: “aspectos do autocuidado como ferramenta de diminuição do estresse e da ansiedade em relação aos estudos”. O momento contou com a presença de 16 adolescentes, iniciou com uma roda de conversa em que foi introduzida a temática, seguido da explicação sobre o autocuidado, seus tipos e como o estresse e a ansiedade afetam o desenvolvimento estudantil. O diálogo foi oportuno para os acadêmicos apresentarem possíveis formas de cuidar da saúde mental e compartilhar informações sobre organização e gerenciamento de tempo. Os jovens relataram como praticavam o autocuidado, utilizavam a meditação; escreviam seus problemas em um papel, pois assim ajudava a pensar em como resolver; escutavam músicas e praticavam exercícios físicos. Em seguida, foi desenvolvida uma atividade relaxante com trilha sonora meditativa que guiou os exercícios de respiração e movimentos de alongamento corporal, visando diminuir a tensão no corpo e promover um momento leve e agradável entre os estudantes. Os participantes demonstraram interesse no assunto, relatando a escassez de tempo para realizar as atividades descritas, devido ao período dedicado aos estudos o que demonstra que muitas vezes o autocuidado acaba sendo desconsiderado. A ação foi um momento importante para tratar de um assunto muitas vezes negligenciado, identificando a importância do mesmo para um melhor bem-estar. Portanto, esse relato traduz a relevância de praticar o autocuidado e como realizar tarefas proveitosas e significativas transformam o humor contribuindo para uma melhor capacidade de aprendizado e redução do estresse e ansiedade.

Palavras chaves : Autocuidado; Estresse Psicológico; Ansiedade.