

7. Estratégias para cuidar da saúde mental:

Algumas atitudes podem contribuir para uma vida acadêmica mais saudável:

- Priorizar o sono;
- Praticar atividade física;
- Organizar a rotina;
- Reservar momentos de lazer;
- Manter relações sociais saudáveis.

8. Organização acadêmica:

Uma rotina organizada facilita o aprendizado e reduz a sensação de sobrecarga.

- Planejamento diário com agenda ou apps;
- Criação de cronograma de estudos;
- Uso de técnicas de foco como a Pomodoro;
- Revisão contínua dos conteúdos;
- Subdivisão de grandes tarefas em etapas;
- Organização dos materiais de estudo.

9. Quando procurar ajuda:

Buscar ajuda é um ato de cuidado consigo mesmo.

Procure apoio quando perceber:

- Ansiedade intensa ou persistente;
- Dificuldade de adaptação acadêmica;
- Queda significativa no rendimento;
- Estresse constante;
- Dificuldades emocionais frequentes.

1. Apresentação:

A vida universitária representa uma fase importante de crescimento pessoal, intelectual e profissional. Durante essa jornada, os estudantes desenvolvem conhecimentos e valores que contribuirão para sua atuação na sociedade.

Entretanto, a rotina acadêmica também pode apresentar desafios importantes entre os estudos e a vida pessoal.

Por isso, esta cartilha foi elaborada pelo Núcleo de Apoio Psicopedagógico (NAP) e Núcleo de Acessibilidade e Inclusão (NAI) das Faculdades Nova Esperança, com o objetivo de orientar os estudantes sobre cuidados com a saúde mental e estratégias para uma vida acadêmica mais equilibrada e saudável.

2. O que é saúde mental?

Saúde mental não significa apenas ausência de doença. Ela envolve equilíbrio emocional, capacidade de lidar com desafios, qualidade das relações sociais e bem-estar psicológico.

Durante a vida universitária, cuidar da saúde mental é essencial para manter a motivação, o foco nos estudos e uma experiência acadêmica saudável.

10. Núcleo de Apoio Psicopedagógico (NAP) e Núcleo de Acessibilidade e Inclusão (NAI):

Os núcleos NAP/NAI da Facene e Famene oferecem orientação e acompanhamento aos estudantes que enfrentam desafios relacionados à vida acadêmica.

Entre as ações desenvolvidas, estão:

- Orientação psicopedagógica;
- Apoio na organização acadêmica;
- Apoio psicológico;
- Encaminhamento para serviços especializados, quando necessário.

O objetivo do NAP/NAI é contribuir para que os estudantes tenham uma experiência acadêmica mais saudável, produtiva e equilibrada.

CUIDAR DA SAÚDE MENTAL TAMBÉM FAZ PARTE DA FORMAÇÃO UNIVERSITÁRIA.

DURANTE A GRADUAÇÃO VOCÊ APRENDERÁ A CUIDAR DA VIDA DE OUTRAS PESSOAS, PARA ISSO, É FUNDAMENTAL APRENDER TAMBÉM A CUIDAR DE SI MESMO.

Conte sempre com o **NAP** e o **NAI** da **Facene/Famene** nessa caminhada!

83.2106-4792 | nap@facene.com.br

3. Principais desafios da vida universitária:

Algumas situações comuns podem gerar estresse durante a graduação:

- Adaptação à rotina de estudos;
- Grande volume de conteúdos acadêmicos;
- Avaliações frequentes;
- Responsabilidade com estágios;
- Pressão por desempenho;
- Conciliação entre estudos e vida pessoal.

Reconhecer esses desafios ajuda o estudante a buscar estratégias mais saudáveis para lidar com eles.

4. Ansiedade na vida acadêmica:

A ansiedade é uma reação natural diante de situações novas ou desafiadoras. No entanto, quando ela se torna intensa ou constante, pode prejudicar o desempenho acadêmico e o bem-estar.

Sinais comuns de ansiedade incluem:

- Preocupação excessiva;
- Dificuldade de concentração;
- Tensão muscular;
- Irritabilidade;
- Dificuldade para dormir;
- Sensação constante de apreensão.

CARTILHA DO ESTUDANTE

SAÚDE MENTAL, BEM-ESTAR E ORGANIZAÇÃO NA VIDA ACADÊMICA



5. Burnout Acadêmico:

O burnout acadêmico é um estado de esgotamento físico e emocional causado por estresse prolongado relacionado às exigências dos estudos. Esse fenômeno é cada vez mais observado entre estudantes, principalmente em cursos da área da saúde.

Principais sinais:

- Cansaço extremo;
- Sensação constante de sobrecarga;
- Perda de motivação;
- Dificuldade de concentração;
- Irritabilidade;
- Sensação de incapacidade ou frustração.

6. Saúde Mental na área da saúde:

Os cursos da área da saúde possuem características específicas, como carga horária intensa e contato com situações de sofrimento humano.

Essas experiências fazem parte da formação profissional, mas também exigem atenção ao cuidado com a própria saúde mental.

Cuidar de si mesmo é parte fundamental da formação de profissionais da saúde mais conscientes, equilibrados e humanizados.