

O USO DE HÁBITOS SAUDÁVEIS PARA A SAÚDE MENTAL E BEM-ESTAR NO CONTEXTO DE ESTUDANTES DO CURSO TÉCNICO DE ENFERMAGEM

Natan Holanda de Almeida

Discente do Curso de Psicologia do Centro Universitário Católica de Quixadá (UniCatólica).

E-mail: holandanatan46@gmail.com

Marly Pereira de Souza

Discente do Curso de Psicologia do Centro Universitário Católica de Quixadá (UniCatólica).

E-mail: souzamarly89@gmail.com

Maria Eduarda Alves da Silva

Discente do Curso de Psicologia do Centro Universitário Católica de Quixadá (UniCatólica).

E-mail: me8766564@gmail.com

Maria Edinalva Rodrigues de Aquino

Discente do Curso de Psicologia do Centro Universitário Católica de Quixadá (UniCatólica).

E-mail: prudencioedinalva12345@gmail.com

Saulo Freitas Ferreira

Discente do Curso de Psicologia do Centro Universitário Católica de Quixadá (UniCatólica).

E-mail: fsaulo680@gmail.com

Anice Holanda Nunes Maia

Docente do Curso de Psicologia do Centro Universitário Católica de Quixadá (UniCatólica).

E-mail: aniceholanda@unicatolicaquixada.edu.br

RESUMO

A presença de hábitos desadaptativos, como fumar, beber, fazer uso de drogas lícitas ou ilícitas, podem estar associados a sintomas ansiosos e depressivos (Vieira et al., 2021), podendo assim afetar sua qualidade de vida através de prejuízos no sono, na sua disposição e motivação para as atividades cotidianas, sua autoestima e rendimento nas mais diversas áreas, como escola, faculdade ou trabalho. Diferentes estudos apontam para diversos fatores prejudiciais à saúde do profissional da saúde, principalmente enfermeiros em contexto hospitalar (Wei et al., 2023; Ives et al., 2023), como a alta carga horária, o contato direto e constante com situações de risco e altamente estressantes, plantões prolongados, remuneração não satisfatória etc. A qualidade do sono é intimamente relacionada à qualidade de vida e bem-estar entre estudantes (Oliveira et al., 2020), bem como hábitos e comportamentos disfuncionais podem estar associados a qualidade do sono, como o uso de aparelhos eletrônicos e estimulantes antes de dormir, como o uso de smartphones na cama, ou a ingestão de estimulantes, como o café, afetam a qualidade do sono e prejudicam este hábito tão essencial e necessário (Cabral et al., 2022). Reconhecendo esse cenário, surgiu a necessidade de estabelecer um diálogo com os estudantes em formação no curso de enfermagem para explorar a percepção deles sobre qualidade de vida e hábitos diários. O objetivo deste trabalho é apresentar duas intervenções destinadas à promoção de hábitos saudáveis, com os seguintes enfoques: sono e disposição dos estudantes do curso de enfermagem. Este trabalho descreve, a partir do método do relato de experiência, duas ações curriculares de extensão realizadas dia 08 de abril de 2024 e 06 de maio de 2024 com a turma do Ensino Técnico de Enfermagem da Escola Técnica Silmon, na cidade de Quixadá – CE. A metodologia utilizada foi roda de conversa com o intuito de uma livre troca de diálogo com os

estudantes, e a utilização do material em slides para a apresentação. A primeira ação permitiu a conceitualização de hábitos, bem como o processo de adoção de novos hábitos e mudança comportamental relacionado ao sono, discutindo e apresentando sua relevância para uma vida mais saudável e proveitosa. A segunda intervenção permitiu a discussão sobre a experiência dos participantes no processo de mudança comportamental, com o objetivo de levantar o debate sobre a dificuldade de melhoria do sono. Além disso, introduzimos sobre a disposição como uma aptidão essencial e importante para uma vida mais ativa e significativa. Por fim, apresentamos o planejamento de rotina como uma ferramenta que associa as proposições trabalhadas na vida do aluno. Conclui-se que o tema tratado é de interesse e relevância para os estudantes, tendo em mente que muitos vivenciam hábitos e padrões de comportamentos danosos a sua saúde e qualidade de vida, sendo a intervenção um ambiente que busca propiciar um contexto de reflexão sobre o assunto. A participação responsiva nas dinâmicas e assuntos levantados e as mudanças relatadas pelos alunos participantes, implementadas a partir da influência da ação, demonstram e reforçam que os objetivos foram bem-sucedidos.

Palavras-chave: Hábitos. Rotina. Saúde-mental. Qualidade de vida.