



É HORA DE RESPIRAR FUNDO

Carla Fernanda Silvestre
Patrícia Dantas Monteiro
Tiago Veloso Neves

Instituto Tocantinense Presidente Antônio Carlos – ITPAC Palmas - TO

Área: Gestão Acadêmica

Introdução: A vida acadêmica é, frequentemente, um desafio que exige persistência e sacrifício dos estudantes de nível superior. Fatores como a sobrecarga de conteúdo e a autocobrança excessiva intensificam ainda mais a ansiedade, podendo afetar negativamente a qualidade de vida e o desempenho acadêmico. **Objetivo (s):** Os objetivos deste projeto consistem em promover um ambiente saudável por meio de intervenções que melhorem a qualidade de vida dos estudantes, ensinar estratégias que permitam que eles lidem autonomamente com momentos de tensão durante a graduação e contribuir para a melhoria do desempenho acadêmico dos alunos. **Métodos ou Relato de Experiência:** O projeto propôs a realização de sessões com práticas de relaxamento que pudessem aliviar esses desconfortos e que também fossem facilmente realizáveis pelos próprios alunos em outras situações de tensão e estresse. Essas atividades foram oferecidas para todas as turmas dos cursos de Odontologia e Medicina da instituição de ensino superior. **Resultados/Discussão:** Através dessa abordagem, foi possível observar que as atividades propostas tiveram impacto nos estudantes, pois ao longo das sessões percebeu-se que eles gradativamente aprendiam a conter sua agitação e conseguiam relaxar, aliviando o stress e a ansiedade. **Considerações Finais:** Conclui-se que este projeto, ao oferecer à comunidade acadêmica breves momentos de acolhimento e relaxamento, no próprio espaço da instituição de ensino, pôde gerar aprendizado individual que permite prevenir ou amenizar estados de estresse e ansiedade.

Palavras-chave: Ansiedade. Saúde. Bem-estar.