Micro-hábitos de autocuidado psicológico em estudantes universitários

Autor(res)

Márcia Fernandes Pinheiro De Ávila
Anna Jhulia Araujo Oliveira

Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

Instituição

FACULDADE ANHANGUERA DE UBERLÂNDIA

Introdução

A rotina universitária exige muito dos estudantes, tanto no aspecto acadêmico quanto pessoal. Provas, prazos apertados e expectativas sociais podem gerar altos níveis de estresse e ansiedade, que muitas vezes não são tratados de maneira adequada. Nesse cenário, o autocuidado aparece como um recurso importante, mas a ideia de que é preciso grandes mudanças para cuidar da saúde mental acaba afastando muitos jovens dessa prática. Os micro-hábitos surgem como uma alternativa mais realista: pequenas ações diárias, simples de implementar, mas que quando praticadas de forma consistente geram impacto positivo no bem-estar. Pausas conscientes durante os estudos, exercícios de respiração, manter o espaço de estudo minimamente organizado e estabelecer pequenas metas são exemplos de atitudes que podem parecer insignificantes, mas que, no longo prazo, fortalecem a saúde mental, como destaca Fogg (2020), pequenas mudanças no comportamento diário, quando realizadas de forma consistente, são capazes de gerar grandes transformações no bem-estar e na saúde. Discutir esse tema é fundamental, já que ele oferece caminhos possíveis e acessíveis para melhorar a vida acadêmica sem exigir transformações drásticas.

Objetivo

Analisar como a prática de micro-hábitos de autocuidado psicológico pode contribuir para reduzir o estresse e fortalecer a saúde mental de estudantes universitários.

Material e Métodos

Este trabalho foi desenvolvido como uma revisão narrativa de literatura. A pesquisa foi conduzida em bases como Scielo e Google Acadêmico, priorizando artigos publicados entre 2015 e 2025 que tratassem de saúde mental, autocuidado e micro-hábitos. Foram selecionados textos que abordam especificamente estratégias aplicáveis ao contexto universitário. Além de artigos científicos, foram incluídos livros de referência em psicologia positiva e comportamento humano, com o objetivo de ampliar a compreensão teórica sobre a importância das pequenas ações diárias na manutenção do bem-estar. A análise foi realizada de forma descritiva e interpretativa, destacando os principais pontos em comum entre os estudos.

Resultados e Discussão

Os estudos revisados mostram que pequenos hábitos têm um papel importante na construção de um cotidiano

mais saudável para universitários. Práticas simples, como organizar a mesa de estudos, levantar-se para se alongar entre uma atividade e outra, manter um ritual curto de planejamento diário e praticar respiração consciente, demonstraram reduzir sintomas de ansiedade e aumentar a sensação de controle. A psicologia positiva também reforça essa perspectiva. Para Seligman (2019), o florescimento humano não depende apenas de grandes conquistas, mas também de práticas cotidianas simples que fortalecem emoções positivas e resiliência. Uma das vantagens encontradas é a facilidade de adesão: como são mudanças pequenas, os estudantes não sentem a mesma resistência que ocorre em tentativas de adotar hábitos mais complexos, como treinar todos os dias ou meditar por longos períodos. Outro ponto observado é que os micro-hábitos ajudam a criar uma rede de autocuidado que se torna parte da rotina quase sem esforço. A literatura também aponta que esses hábitos contribuem para a autopercepção positiva, fortalecendo a resiliência e a autoconfiança. Portanto, em vez de grandes transformações, o caminho para uma saúde mental mais estável pode estar nas pequenas escolhas diárias.

Conclusão

Conclui-se que os micro-hábitos de autocuidado são estratégias simples, porém eficazes, para promover saúde mental entre universitários. A prática constante dessas pequenas ações pode reduzir estresse e favorecer um cotidiano acadêmico mais equilibrado e sustentável.

Referências

Fogg, B. J. (2020). Pequenos hábitos: mudanças simples que trazem grandes resultados.

Seligman, M. E. P. (2019). Florescer: uma nova compreensão sobre a natureza da felicidade e do bem-estar.

OLIVEIRA, Rafael Anunciação; VÉRAS, Renata Meira. (2023) Bem-estar psicológico de estudantes universitários da graduação: fatores de risco, fatores de proteção e estratégias de cuidado em saúde mental.