

## IMPACTO DE ATIVIDADES EXTRACURRICULARES NA SAÚDE MENTAL E BEM-ESTAR SUBJETIVO NA GRADUAÇÃO: RELATO DE EXPERIÊNCIA

Regiane Lopes Takaoka<sup>1</sup>; Adriana Machado Martins<sup>2</sup>; Geysa Cristiene Carvalho Alves<sup>3</sup>; Luciana Maria Da Silva<sup>4</sup>; Victor Dos Reis Santiago<sup>5</sup>; Jurema Ribeiro Luiz Gonçalves<sup>6</sup>.

DOI: 10.47094/IIICOBRASAFIMES.2026/RS/5

### RESUMO

**Introdução:** As experiências acadêmicas têm ultrapassado os limites das disciplinas obrigatórias, incorporando atividades que ampliam a formação do estudante e se relacionam à saúde mental no contexto acadêmico. Dentre elas, as práticas extracurriculares de ensino favorecem o desenvolvimento de competências, pedagógicas, comunicativas e interpessoais, mas podem impactar o bem-estar subjetivo. A necessidade de conciliar essas atividades com as demandas da graduação pode gerar sobrecarga acadêmica, associada a sentimentos como ansiedade e insegurança. Por outro lado, tais vivências também contribuem para o fortalecimento emocional, ampliação da empatia e melhoria da escuta e o desenvolvimento interpessoal. Diante disso, torna-se importante analisar como essas atividades influenciam a saúde mental e o bem-estar subjetivo de graduandos, considerando simultaneamente seus desafios e potencialidades no processo formativo. **Objetivo:** Relatar a experiência da condução de atividades extracurriculares de ensino, destacando as percepções sobre o impacto dessas atividades na saúde mental e no bem-estar subjetivo. **Metodologia:** Trata-se de um estudo descritivo, do tipo relato de experiência, fundamentado na vivência de uma acadêmica do curso de Medicina, no período de 2024 a 2025, que participou como facilitadora em atividades de ensino. As reflexões foram construídas a partir da observação de aspectos como envolvimento emocional, manejo das próprias inseguranças e exigências internas ao longo do processo de ensino. **Resultados:** A experiência promoveu tanto crescimento pessoal quanto aumento da ansiedade, especialmente relacionado à sobrecarga multifatorial. Identificou-se que a pressão para manter a gestão eficiente do tempo, equilibrando as próprias obrigações curriculares com as demandas inerentes ao ensino, atua como fonte de estresse. Por outro lado, a atividade favoreceu o desenvolvimento de maior consciência emocional, empatia e capacidade de escuta, contribuindo para o amadurecimento pessoal e acadêmico. **Conclusão:** As atividades acadêmicas proporcionaram um processo de ambivalência, impactando na saúde mental e no bem-estar do discente. A experiência contribuiu para fortalecer o manejo emocional, o desenvolvimento de habilidades de comunicação e a gestão do tempo frente às demandas acadêmicas. Esses aspectos reforçam o potencial dessas vivências como instrumentos formativos, apesar dos desafios associados. FAPEMIG; CAPES.

**PALAVRAS-CHAVE:** Autocuidado. Ensino. Estudante.