



**XXVIII**  
**SEMINÁRIO**  
**INTERINSTITUCIONAL**  
*O papel da Ciência  
para a Agenda 2030*

**24 a 27**  
**outubro** 2023

## **GESTÃO DO TEMPO: UMA ALIADA NA PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL DOS UNIVERSITÁRIOS**

Elitiane Lima  
Beatriz Weber  
Danielly Steinbrenner  
Vitória Guimarães  
Cristiane Motta

Universidade de Cruz Alta-Unicruz

Resumo: A gestão do tempo é especificamente determinada como a habilidade de cumprir prazos, manter o foco na tarefa que está sendo desenvolvida, apresentar um espaço de tarefa organizado, determinar as metas de maneira adequada, planejando e organizando o tempo para uma atuação superior na execução das demandas diárias. Nesse sentido, considerando que a aprendizagem é um processo de mudança de comportamento obtido através da experiência construída por fatores emocionais, neurológicos, relacionais e ambientais. Aprender é o produto da interação entre estruturas mentais e o meio ambiente. Assim como promover saúde mental dos universitários, é pertinente conhecer alguns mecanismos de compreensão relativos a gestão de tempo, como método Getting Things Done, Matrizes, Técnicas de aprendizagem, Aplicativos de organização de tarefas e Planners. O objetivo geral é analisar como o acadêmico de graduação gerencia seu tempo e suas tarefas acadêmicas. O objetivo específico é conhecer as dificuldades enfrentadas pelos acadêmicos para gerir seu tempo e suas tarefas, conhecer quais estratégias realizadas pelos acadêmicos para gerir seu tempo e suas tarefas e, verificar a relação gestão do tempo e a saúde mental dos acadêmicos. Trata-se de uma pesquisa descritiva, mas que faz uso do método misto(quantitativa-qualitativa). O local de coleta de dados ocorrerá na Universidade de Cruz Alta no período de março de 2023 até dezembro do mesmo ano. A análise qualitativa dos dados ocorrerá pela técnica de Análise de Conteúdo Temático Categorical de Oliveira (2016, p.474). Para a análise de dados quantitativa, será realizada por meio das medias das frequências encontradas das respostas, então representadas por percentuais. Os dados serão armazenados em planilhas Excel versão 2010 e posteriormente analisados e apresentados na forma de tabela e gráficos. Os resultados estão em fase inicial de coleta de dados, porém foi evidenciado um alarmante indicio de desgaste emocional devido a dificuldade na gestão de tempo frente as demandas do cotidiano. O conhecimento acerca dessa temática servirá de inspiração para novos estudos que visam a qualidade de vida dos estudantes ao administrar seu tempo e suas tarefas.

Palavras chaves: Gerenciamento de tempo. Saúde mental. Estudantes.