

SALA DE CONVIVÊNCIA ACADÊMICA: INOVAÇÃO EM BEM-ESTAR, SUSTENTABILIDADE E QUALIDADE DE VIDA NO ENSINO SUPERIOR

Julio Tomaz Alencastro Lobo Filho¹

João Inácio Rodrigues da Silva¹

Alana Nicole Lima Oliveira¹

Gabriella Menezes Correia¹

O ambiente universitário é reconhecido como espaço de intensa formação acadêmica e pessoal, mas também marcado por estresse e sobrecarga decorrentes de longas jornadas de estudo, atividades extracurriculares e pressões por desempenho. A alta prevalência de ansiedade e fadiga entre estudantes compromete o rendimento acadêmico e a permanência no ensino superior, como apontam relatórios nacionais e internacionais sobre saúde mental. Nesse contexto, a criação de ambientes de acolhimento e descanso nas instituições surge como prática inovadora, sustentável e essencial para promover a qualidade de vida discente. Este trabalho apresenta a proposta de implantação de uma Sala de Convivência Acadêmica na UNIFIMES, concebida como espaço climatizado, com iluminação reduzida, monitoramento por câmeras e equipada com camas e pufes para repouso. O objetivo geral é oferecer um ambiente de descanso e convivência que favoreça o bem-estar físico e emocional dos estudantes, contribuindo para a redução do estresse, melhora do desempenho cognitivo e fortalecimento da permanência acadêmica. Como objetivos específicos, busca-se criar um espaço seguro e confortável, estimular práticas de autocuidado e saúde mental, promover integração social entre discentes e alinhar a proposta aos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável da ONU, especialmente os ODS 3 (Saúde e Bem-Estar) e 4 (Educação de Qualidade). A metodologia adota princípios de inovação e empreendedorismo social, utilizando o Business Model Canvas para estruturar a proposta de valor, recursos e impacto. O diagnóstico inicial foi feito a partir de conversas e sondagens informais com estudantes, que relataram a falta de locais adequados para descanso no campus. O planejamento prevê o uso de materiais sustentáveis, iluminação de baixo consumo e gestão participativa com representantes discentes, garantindo protagonismo estudantil no processo. Os resultados esperados incluem a redução de estresse e fadiga, melhora na motivação e desempenho acadêmico, e o fortalecimento do vínculo institucional. A sala deve representar não apenas um espaço físico, mas um símbolo do compromisso da universidade

¹ Centro Universitário de Mineiros. E-mail correspondente: juliofareslobo@hotmail.com.

com a saúde mental e a formação integral dos alunos. A proposta, ao unir inovação, sustentabilidade e cuidado estudantil, pode ser replicada em outros campi e instituições, contribuindo para um modelo de educação superior mais humano e inclusivo. Conclui-se que a implantação da Sala de Convivência Acadêmica representa uma estratégia inovadora de impacto social positivo, integrando ensino, extensão e compromisso institucional, e reforçando a importância de políticas voltadas ao bem-estar no ensino superior.

Palavras-chave: Bem-estar estudantil. Saúde mental. Permanência acadêmica. Inovação social. Educação superior.