

SINTOMAS DE ESTRESSE DEVIDO AO CONTEXTO DO PANDEMIA COVID-19 NA ATIVIDADE DAS AULAS ONLINE

Angelica Belo Baldi¹, Claudia Monteiro Sarmiento¹, Daniel Carlos de Jesus Bahiano¹,
Emanuelly Pedroso Spavier¹, Erly Santos Gomes¹, Marcia Amaral Silva Ribeiro¹,
Marcia Regina dos Santos Alves¹, Maria Neuza Souza¹, Pedro Siqueira¹, Rosangela
Monteiro Dal Piaz¹, Silvia Lorenzoni Perim Seabra²

¹ Graduandos em Psicologia pela Faculdade Multivix Vila Velha.

² Docente do curso de Psicologia da Faculdade Multivix Vila Velha.

RESUMO

Ao pensar na pandemia Covid-19, pode-se observar os efeitos causados em toda população, bem como em seus diversos cenários de atuação. Nas instituições educacionais, tanto aluno, como professor, precisaram se adaptar a essa nova realidade, a fim de conseguirem, da melhor forma possível, voltar a rotina e tentar mantê-la. Nesse tempo, onde se fez necessário distanciamento social, o uso da tecnologia foi indispensável, ocasionando para o indivíduo diversas possibilidades, dentre elas, continuar sua vida acadêmica através das aulas online. Porém, essa nova realidade, imposta também no meio educacional, trouxe consigo inúmeros sintomas na saúde emocional do sujeito. Entendendo a importância do equilíbrio emocional do aluno em seu processo de aprendizagem, elaborou-se um questionário a fim de analisar melhor o impacto das aulas online no período de pandemia, tendo como grupo entrevistado a turma do quinto período do curso de enfermagem da Multivix/VV. Identificou-se no resultado variados sintomas de estresse, destacando a insônia, cansaço excessivo, angústia, irritabilidade e perda de senso de humor. Em face do exposto, buscou-se contribuir com o cuidado da saúde emocional do referido grupo, viabilizando um momento de meditação guiada, específica para alívio do estresse. Os benefícios foram observados de forma clara, ressaltando as vantagens da técnica e do cuidado diário. Disponibilizou-se, ainda, um cartão com QRCode para acesso a uma cartilha contendo informações importantes em relação ao manejo da ansiedade e estresse, com diversas técnicas e aplicativos, capazes de impactar, de forma positiva, a saúde emocional do indivíduo, e, conseqüentemente, sua rotina diária.

PALAVRAS-CHAVE: Aulas online, aprendizagem, Covid-19, estresse, meditação.