



UNIVERSIDADE, ESTRESSE E PANDEMIA: RELATO DE EXPERIÊNCIA DO USO DE GERENCIAMENTO DO ESTRESSE COM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS

Yane Ferreira Machado, Eric Klepton de Oliveira Benício, Fernanda Gomes Moraes dos Santos, Araildo Enoque de Oliveira Júnior, Marilyn Ferreira Machado e Renato da Silva Marques. Universidade Federal do Cariri – UFCA; Universidade Regional do Cariri- URCA e Centro Universitário Dr. Leão Sampaio – Unileão

INTRODUÇÃO

Este trabalho apresenta um relato de experiência sobre a utilização de técnicas de gerenciamento do estresse com estudantes universitários no período da pandemia, buscando ampliar a discussão sobre como essas técnicas podem ser empregadas para manutenção da saúde mental e rendimento acadêmico nesse período. A questão que norteou este trabalho foi tentar elucidar como o trabalho psicoeducativo utilizando essas estratégias e os pressupostos da psicologia positiva, podem contribuir para amenizar a repercussão negativa do estresse, durante e após a pandemia, no contexto acadêmico. Os objetivos foram discutir os efeitos do estresse vivenciado durante a pandemia e apresentar um relato da experiência realizada durante esse período, em uma instituição de ensino superior, utilizando técnicas de gerenciamento do estresse e pressupostos da psicologia positiva.

PROCEDIMENTO METODOLÓGICO

A pesquisa é de natureza qualitativa, descritiva e exploratória e envolveu estudo bibliográfico e coleta de dados através de observação e relato de experiências com atividades individuais e coletivas em uma instituição de ensino superior. O aporte teórico contou com autores de pesquisas sobre temas como técnicas de gerenciamento do estresse (ROSSI, 2005), estresse e vida acadêmica (MACHADO et al, 2018; MAGALHÃES, 2018) e psicologia positiva (GUERRA, ALMEIDA e BAUMEL, 2021), entre outros.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram observadas contribuições relacionadas à ampliação da autoconsciência dos estudantes, os quais puderam perceber melhor como estavam vivenciando esse período, a intensidade dos estressores, a repercussão sobre a saúde física e mental e a necessidade de investir no autocuidado. As intervenções foram realizadas através de *podcast*, rodas de conversa, atendimentos individuais e minicurso, com temas como: resiliência, ressignificação da aprendizagem, Lutos e perdas, gestão do tempo e das emoções, higiene do sono, autocompaixão e autoempatia, produtividade compulsória, ansiedade, procrastinação e técnicas de gerenciamento do estresse (*mindfulness*, *biofeedback*, *respiração diafragmática*, *visualização*, *relaxamento muscular progressivo*), entre outras. A compreensão sobre as reações do organismo ao estresse e os seus efeitos ao longo do tempo de exposição aos estressores, permitiu que os estudantes compreendessem certas sensações e reações que estavam sentindo e pudessem lidar com o que estavam sentindo e até ajudar pessoas próximas em sofrimento.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O intuito de compartilharmos esse relato de experiência é mostrar que é possível desenvolver ações coletivas de prevenção aos efeitos negativos do estresse entre os estudantes universitários e realizar a promoção de uma cultura de cuidado com a saúde mental, buscando romper a lógica reativa.

REFERÊNCIAS

- GUERRA, V. M., ALMEIDA, G. S. S., BAUMEL, C. P. C. **Emoções negativas vs emoções positivas**. Cartilha do Curso de Extensão Psicologia da Felicidade e do Bem estar. 2ª ed. Vitória, ES: Universidade Federal do Espírito Santo, 2021.
- MACHADO, Y.F., MARQUES, R. S.; BENÍCIO, E.K. O.; COSTA, M. A. P.; OLIVEIRA, N. P. MARUNO, N.F.B., MACHADO, M.F. **Intervenções Grupais no Gerenciamento do Estresse entre Estudantes Universitários**. In: 18º Congresso de Stress da ISMA-BR, 2018, Porto Alegre: RS.
- MAGALHÃES, A.R., SANTOS, B. A. P., LEITE, D. B.; AMORIM, F. M.; SANTOS, K.N.S., PEREIRA, W. E. G. **Estresse e Influência na Saúde: Estudo sobre a Percepção de Acadêmicos em uma Universidade Pública**. In: 18º Congresso de Stress da ISMA-BR, 2018, Porto Alegre: RS.
- ROSSI, A. M. **Estresse Masculino: um guia para identificar e controlar o estresse dos homens**. Porto Alegre: Artes e ofícios, 4ª Edição, 2005.