



Meditação guiada *on-line* para estudantes de medicina em quarentena

Najuah Sael Basheer Atari¹, Fabio Luigi Crisigiovanni², Lais Christine Marcos Burtet³,
Érika Suzuki⁴, Lucas Proner Pereira⁵

Relato de experiência
Pôster digital
QR1, QT36, QT31

RESUMO

O começo de 2020 foi marcado não só pela tragédia causada pelo Novo Coronavírus, mas também por incertezas que vieram devido à quarentena: os alunos não sabiam quando voltariam as aulas, quando acabaria a pandemia, e não estavam dando conta do ensino à distância (EAD). Tendo em vista esse quadro de ansiedade entre os estudantes de Medicina da Universidade Positivo (UP), promoveu-se o evento “Meditação *on-line* guiada”. Objetivou-se promover a saúde mental aos estudantes de Medicina da UP, em um período da pandemia. O evento ocorreu na plataforma *online* *Gotomeeting* nos dias 03, 10, 17 e 24 de maio de 2020. A inscrição era gratuita e os alunos deveriam responder a um questionário. Cada dia se iniciava com uma fala de 30 minutos sobre temas relacionados à saúde mental, tais como meditação, *mindfulness*, resiliência e higiene do sono. Após essa fala, se iniciava a meditação, de duração de 40 minutos, e sempre guiada por uma pessoa capacitada. Foi aplicado um questionário pós evento, depois do dia 24. Esse evento proporcionou diversas reflexões acerca do conceito de saúde. Isso porque os estudantes perceberam que a promoção à saúde deve ser aplicada em si mesmos antes de executar nos pacientes, logo, cuidar da saúde mental é uma prioridade para o aluno. O sucesso da meditação se comprovou pelos testes: no pré evento, com 171 respostas, 84,2% relataram estarem se sentindo ansiosos devido à pandemia e 59,6% relataram dificuldade para dormir. Já no pós evento, com 64 respostas, 61,8% relataram que as meditações diminuíram os sintomas de ansiedade e melhoraram o sono. A vinda do coronavírus foi marcada por incertezas e ansiedade, principalmente nos estudantes. Por isso a importância do evento, o qual incentivou práticas que promovam o bem-estar físico e psicológico.

¹ Universidade Positivo (UP); najuatari@hotmail.com.

² Universidade Positivo (UP); fabioluigi@outlook.com.

³ Universidade Positivo (UP); laiscmb@outlook.com.

⁴ Universidade Positivo (UP); suzuki.eris@hotmail.com.

⁵ Universidade Positivo (UP); lucasproner2@gmail.com.

PALAVRAS-CHAVE: Meditação. Saúde Mental. Isolamento Social.