



## VIVÊNCIA EMOCIONAL EM TEMPOS DE PANDEMIA: UMA EXPERIÊNCIA À DISTÂNCIA APROXIMANDO SENTIMENTOS

Sylvia Regina Vasconcellos de Aguiar (sylvia.aguiar@ifrj.edu.br) - IFRJ

**RESUMO.** O trabalho relata vivências emocionais desenvolvida na pandemia da Covid-19. Justifica-se pela importância do vínculo docente-discentes como forma de amenizar possíveis impactos deletérios do isolamento social imposto pela possibilidade do contágio com o coronavírus. Tem por objetivo apresentar os resultados das atividades desenvolvidas com alunas de fisioterapia. A metodologia baseou-se na realização de atividades intrapessoais e meditação visando autoconhecimento e saúde emocional. Os resultados foram positivos para docente e discentes que tiveram benefícios emocionais, diminuição da percepção do nível de estresse, reflexão crítica sobre si e o futuro exercício profissional, considerando a dimensão emocional do ser.

**Palavras-Chave:** Relato de experiência. Saúde emocional. *Online.*

**RESUMEN:** El trabajo presenta vivencias emocionales desarrolladas en Pandemia por Covid-19. Se justifican, por la importancia del vínculo docente-estudiantes, como forma de reducir posibles impactos nocivos del distanciamiento social impuesto por la posibilidad del contagio de coronavirus. Tiene como objetivo presentar los resultados de las actividades desarrolladas con las alumnas de fisioterapia. La metodología, se baso en las experiencias de actividades intrapersonales y meditación, evaluando autoconocimiento y salud emocional. Los resultados fueron positivos para docentes y estudiantes, que tuvieron beneficios emocionales, disminución de percepciones de nivel de estrés y reflexión crítica sobre si y el futuro del ejercicio profesional, considerando la dimensión emocional del ser.

**Palabras clave:** Relato de experiencia. Salud emocional . *Online.*

## 1. INTRODUÇÃO

Em situações de crise como a atual, a que toda a humanidade está submetida diante da Pandemia da Covid-19, declarada como tal pela Organização Mundial de Saúde (OMS) em 11 de março de 2020 (Schmidt et al., 2020), as emoções, sentimentos, medos e estresses tendem a ficar mais evidentes e o indivíduo mais fragilizado.

Agregado a esses aspectos, o elevado número de óbitos, a falta de maiores conhecimentos da doença, o bombardeio das mídias com notícias sensacionalistas, o isolamento social, aliado às condições econômicas-políticas do país, podem gerar um estado de ansiedade e desesperança, especialmente nos jovens, que de repente, vêm suas vidas transformadas, encerrados dentro de casa e sem o convívio social e estudantil. (FIOCRUZ, 2020).

Dessa forma, a inserção de projetos no ambiente acadêmico, cujo objetivo seja uma abordagem emocional, possibilita uma melhor adaptação às situações de estresse e tensão. O que se relata é a experiência dos encontros síncronos semanais que foram coordenados pela professora responsável pelo projeto, com a participação de 10 alunas que optaram por participar das atividades (SANTO, 2016).

## 2. DESENVOLVIMENTO

De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS) a Saúde Mental (SM) é um estado de bem-estar no qual um indivíduo realiza suas próprias habilidades, pode lidar com o estresse normal da vida, trabalhar produtivamente e é capaz de contribuir com sua comunidade (WHO, 2018; Galderisi et al., 2015).

Tendo em vista a importância e a necessidade da promoção da saúde emocional, como instrumento de prevenção de distúrbios psicológicos, em especial diante da atual situação, é que foi proposto a uma turma de 32 estudantes do curso de graduação de fisioterapia do \*\*\*\*\* Campus \*\*\*\*\* localizado na cidade Rio de Janeiro, a prática de vivências emocionais a serem realizadas semanalmente de forma *on-line*.

O presente estudo é fruto da experiência realizada com 10 jovens na faixa etária entre 17 e 24 anos, que aceitaram o convite para participar dos encontros semanais, numa perspectiva de abordagem do autoconhecimento e do cuidado de si.

As atividades foram desenvolvidas a partir de uma proposta metodológica participativa, em que, semanalmente, através do *Whatsapp* eram encaminhadas as atividades a serem realizadas e que posteriormente, com o intervalo de uma semana, eram discutidas no modelo de roda de conversa, em um encontro *on line*, através da plataforma *hangout*. As reuniões síncronas realizadas as quartas feiras, tinham a duração de 01h30min hora, no período das 18h00min às 19h30min horas. Foram realizadas 15 reuniões entre os dias 08 de maio a 09 de agosto de 2020, abordando os seguintes temas: autoconhecimento - um caminho necessário, identidade, memória afetiva, relações interpessoais, escolhas, dores da alma, caminhando, paz, gratidão, autoperdão, deserto, perdão, família, quebrando paradigmas e auto-retrato.

As atividades eram compostas por um momento inicial preparatório com uma vibração/mantra, seguido de uma mensagem reflexiva, uma atividade vivencial, uma música e

finalizando com uma meditação guiada, que eram realizadas individualmente por cada uma das participantes de forma assíncrona. Todas as etapas das atividades guardavam uma linha coerente e encadeada entre si, de tal forma que uma fase remetia à seguinte.

O resultado da realização da atividade vivencial era composta de construções pessoais, de forma individual, através de textos, desenhos, narrativas, listas de sentimentos, sensações e percepções, a partir dos elementos disparadores do tema, que eram então discutidos na reunião síncrona, a partir do entendimento de cada uma das participantes que compartilhavam suas experiências.

A proposta incluía ainda a discussão bimestral de um livro e de um filme. Até o momento dois livros foram propostos: O Cavaleiro Preso na Armadura, de Robert Fischer e Uma Professora Muito Maluquinha, de Ziraldo, e os filmes - O Vendedor de Sonhos, de Jayme Monjardim e A Cabana, de Stuart Hazeldine.

A experiência vivencial, na modalidade a distância trouxe como desafio, realizar de forma *on-line*, uma proposta que tem um caráter emocional e que historicamente é desenvolvida presencialmente, propiciando à moderadora e as participantes, uma interação que oportunizou o estabelecimento de vínculo e afeto. Apesar desse distanciamento os resultados obtidos até o momento têm demonstrado o sucesso da proposta, como explicitado, por exemplo, pelo depoimento de uma das participantes, ainda que se desligando do grupo, por questões pessoais/familiares:

Boa Tarde, Professora. Quero lhe agradecer pela oportunidade que a senhora me deu de poder participar do grupo... e de permitir experiências incríveis a partir das atividades e principalmente da meditação, com certeza essa prática eu vou levar para o resto da vida e passar para os meus amigos e familiares. Bom prof, a meditação mudou de forma significativamente boa a minha pessoa, pois me acalma, relaxa e me faz ficar mais consciente de mim mesma, muito mais muito obrigada mesmo por tudo. Hoje eu venho também comunicar a minha saída do grupo, pois os encontros não estão sendo mais viáveis para mim, mas a meditação, as atividades (respirar e se namorar) e os aprendizados adquiridos no grupo ficarão. ♥ ♥ ♥ ♥ ♥ ♥  
Mais uma vez eu quero te agradecer por ter me apresentando essa prática tão linda, fica na paz prof, vamos continuar meditando. (J.A.S, 2020).

### 3. CONCLUSÃO

A experiência demonstrou que a atividade *on-line* pode ser desenvolvida em campos e áreas anteriormente questionáveis quanto à aplicabilidade, gerando resultados promissores e oportunizando acesso a vivências que no presente momento de outra forma não seriam possíveis e possibilitando as participantes incorporar práticas meditativas e de autoconhecimento comprovadamente salutares.

### REFERÊNCIAS

FIOCRUZ, Fundação Oswaldo Cruz. (2020a). **Cartilha Saúde Mental e Atenção Psicossocial - Informações Gerais**. Disponível em: <https://portal.fiocruz.br/documento/cartilha-saude-mental-e-atencao-psicossocial-na-pandemia-covid-19>. Acesso em: 26 out. 2020.

Galderisi, S., Heinz, A., Kastrup, M., Beezhold, J., & Sartorius, N. (2015). Toward a new definition of mental health. **In World Psychiatry**, 14(2),231–233.doi:

<https://doi.org/10.1002/wps.20231> OPAS/OMS-BRASIL. Folha informativa COVID-19 -. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/covid19>. Acesso em 25 ago. 2020.

SANTO, Eniel do Espírito; CARDOSO, Ariston Lima; SANTOS, Adilson Gomes dos. FONSECA, Karina Zanoti. Desafios Pedagógicos na implantação de cursos MOOC: um relato de experiência na UFRB. **Revista Em Rede**, v.3, n.1, 2016. Disponível em: <https://www.aunirede.org.br/revista/index.php/emrede/article/view/53/107>. Acesso em: 31 ago. 2020.

Schmidt, B., Crepaldi, M. A., Bolze, S. D. A., Neiva-Silva, L., & Demenech, L. M. (2020). **Impactos na Saúde Mental e Intervenções Psicológicas Diante da Pandemia do Novo Coronavírus (COVID-19)**. SciELO Preprints, 1–26. doi: <https://doi.org/10.1590/SCIELOPREPRINTS.58>