

Percepção de Estresse dos participantes do Programa Medita - FURG

RODRIGUES LS, PIEXAK DR, GOUVEIA GR, BARROS GV, NORBERG BFS.

Universidade Federal Do Rio Grande - FURG

INTRODUÇÃO: As PICS vêm ganhando espaço nas últimas décadas, promovendo um olhar mais humanizado. Destaca-se pelo reconhecimento de 29 delas pelo SUS. Com isso, o GEPICSA desenvolveu o projeto Medita-FURG para a comunidade acadêmica, servidores e comunidade externa em parceria com o GEPS PICS, visando a saúde e o bem-estar, além de analisar o estresse percebido de pessoas que buscaram o programa.

METODOLOGIA: São dados iniciais do Medita-FURG a cerca da Escala de Percepção de Estresse – 10 (ESP-10) nos últimos 30 dias, respondida pelos participantes.

RESULTADOS E DISCUSSÃO: De acordo com Carpena e Menezes (2018), em um estudo em universitário, foi possível observar uma redução de estresse no grupo experimental comparado ao grupo de lista de espera, enfatizando a Meditação como alternativa de controle do estresse.

CONCLUSÃO: Diante do exposto, a maioria dos inscritos manifestaram um ou mais sintomas de estresse no último mês. Com isso, o GEPICSA espera contribuir de forma positiva, proporcionando momentos de relaxamento para diminuição de estresse causado, seja por fatores pessoais, seja por fatores globais, como a Pandemia de COVID-19. Para isso, serão aplicados outros três questionários até o final do Programa.