

Estudo de caso sobre os efeitos de um aplicativo (aplicativo Florescer) no estresse e bem-estar de uma estudante de enfermagem

Autores: Erika Leonardo de Souza¹, Shirley Silva Lacerda¹, Patrícia Tobo³, Carla R. C. Barrichello³, Andréa Gomes da Costa Mohallem², Elisa Harumi Kozasa¹

¹ Hospital Israelita Albert Einstein

² Faculdade Israelita de Ciências da Saúde Albert Einstein

³ Natura Inovação

Introdução: Programas de meditação oferecidos em aplicativo para dispositivos móveis em estudantes universitários, podem ser considerados uma interessante alternativa para a prevenção e redução de sintomas de estresse.

Objetivo: Avaliar os efeitos de um programa de bem-estar veiculado em aplicativo para dispositivos móveis, na redução de estresse e aumento do bem-estar em uma estudante de enfermagem.

Método: Participou do estudo uma aluna do curso de graduação em enfermagem, da Faculdade Israelita de Ciências da Saúde Albert Einstein, totalizando 8 semanas (30 aulas). Foram aplicadas questões para avaliar o nível de estresse e de bem-estar da participante antes e depois de cada período de treinamento. Os dados quantitativos foram analisados por meio do teste de Wilcoxon. Ao final do programa, foi realizada uma pesquisa qualitativa sobre a sua experiência no uso do aplicativo.

Resultados: Análise quantitativa: houve diminuição significativa no estresse após cada aula ($p = 0,016$; mediana pré = 29; mediana pós = 19) e aumento significativo no bem-estar ($p = 0,032$; mediana pré = 74; mediana pós = 80,5). Análise qualitativa: A participante relata que não teve dificuldades no manejo do aplicativo. As meditações ajudaram a fazer uma pausa no seu dia-a-dia e, após a prática, se sentia mais capaz de organizar as suas atividades. **Conclusão:** Este estudo de caso indica que o aplicativo Florescer é de fácil manejo e foi eficaz em diminuir estresse e aumentar o bem-estar dessa estudante de enfermagem.

*Projeto aprovado pelo Comitê de Ética do Hospital Israelita Albert Einstein