

GRUPO DE APOIO PSICOLÓGICO “VIDA ACADÊMICA E SAÚDE MENTAL”: RELATO DE EXPERIÊNCIA

DIÔNVERA COELHO DA SILVA¹; ALESSANDRA ANTUNES²; RÉGIS DE AZEVEDO GARCIA³

¹Universidade Federal do Rio Grande – dionvera-coelho@hotmail.com

²Universidade Federal de Pelotas – lele.ats@gmail.com

³Universidade Federal de Pelotas – regisgarcia@gmail.com

1. INTRODUÇÃO

Após experiências com avaliações psicológicas individuais de estudantes da Universidade Federal de Pelotas (UFPel) devido a realização do estágio específico curricular obrigatório do curso de Psicologia da UFPel, tendo como ênfase a promoção e prevenção da saúde, identificou-se a necessidade de criar um grupo terapêutico para acadêmicos desta universidade, indo ao encontro da importância de construir espaços de escuta e apoio para os mesmos. Esta demanda torna visível a carência de olhares que estejam voltados ao estudante e suas experiências e subjetivações na vida acadêmica, porém atravessadas por diferentes contextos de vida.

Como resposta a essa demanda, criou-se um grupo de apoio psicológico aos acadêmicos, buscando realizar sessões terapêuticas através de momentos de escuta e psicoeducação, de acordo com o interesse manifesto e temáticas escolhidas pelo grupo, depois de constituído. Essa ação pretende amenizar o sofrimento e auxiliar no enfrentamento às pressões acadêmicas, proporcionando um momento de troca de experiências e apoio. A constituição do grupo e seu funcionamento fazem parte de um quadro de ações de promoção e preservação à saúde do público acadêmico da Universidade Federal de Pelotas, promovidas pela Pró-Reitoria de Assuntos Estudantis (PRAE) e realizadas pelas psicólogas e estagiárias de psicologia do local.

No horizonte das contingências e variações de potência da vida universitária, desvelam-se modos provisórios de existência em vias de transformação. As inúmeras mudanças pelas quais o estudante passa, quer seja de cidade, de condição socioeconômica, ou, ainda, de atravessamentos emocionais, além do próprio ambiente universitário, lhe conferem constante ajustamento. Estes foram encontrados como jovens em constante transformação, ocupando territórios novos em sua existência, ao se verem compelidos a buscar formas de autogerir suas vidas em meio a suas formações acadêmicas e ao corresponderem às expectativas do mundo universitário (OSÓRIO, 2016).

Entre as mudanças ocorridas neste movimento de entrada à universidade, é possível citar dificuldades de adaptação ao novo território, dúvidas quanto à escolha profissional, a permanência na universidade por fatores socioeconômicos, entre outras questões. Salienta-se assim, o adoecimento psíquico de muitos estudantes como uma consequência dos conflitos enfrentados por eles.

Alguns trabalhos demonstram altos índices de ansiedade, depressão e risco de suicídio entre estudantes universitários. Em relação a isso, DUTRA (2012) constatou que dentre os 637 estudantes universitários da cidade de Natal-RN, cerca de 7,5% tiveram uma prevalência para a tentativa de suicídio e 52,5% para a ideação suicida. Em outro trabalho realizado por MEDEIROS; BITTENCOURT (2017), percebeu-se que a maioria dos alunos que compuseram a amostra do estudo apresentava nível mínimo de ansiedade (62,7%), seguido de leve



ansiedade (27,3%), ansiedade moderada (6,4%) e ansiedade severa (3,6%). Referente a isso, SZPAK; KAMEG (2013) afirmam que o transtorno de ansiedade é o problema mais comum de saúde mental verificado entre os estudantes, promovendo a falta de interesse na aprendizagem, e o mau desempenho acadêmico.

Para ADEWUIA et. al. (2006), estima-se que de 15% a 25% dos estudantes universitários apresentam algum tipo de transtorno psiquiátrico durante o período de formação acadêmica. Deste modo, sabe-se que entre os problemas psicológicos, a depressão configura-se como sendo altamente prejudicial aos estudantes, corroborando com isso, OLIVEIRA (2013), realizou sua pesquisa com 116 estudantes do curso de medicina da UFBA, e verificou que 43% de sua amostra apresentaram sintomas de depressão, sendo que destes 8,6% apresentaram sintomas de depressão moderada ou severa e 34,5% apresentaram sintomas de depressão leve a moderada.

Percebe-se então, a necessidade de intervenções de diversos profissionais, preferencialmente de equipes interdisciplinares, que visem acolher os conflitos enfrentados pelos estudantes universitários durante o período de formação para amenizar o seu sofrimento e auxiliar na elaboração e desenvolvimento de habilidades de enfrentamento de situações conflituosas, sejam internas ou externas. Deste modo, o presente trabalho objetiva descrever e discutir ações desenvolvidas no projeto “Grupo de Apoio Psicológico: Vida Acadêmica e Saúde Mental (GAP)”, implementado pela Pró-Reitoria de Assuntos Estudantis (PRAE) da UFPel por meio de duas estagiárias de psicologia do local.

2. METODOLOGIA

O grupo em questão, primeiramente, passou pela fase de estudo e planejamento e, após finalizada a redação do projeto, iniciou-se o momento das inscrições. As inscrições se deram através de um formulário online, divulgado na página da Universidade Federal de Pelotas, onde qualquer estudante da mesma poderia se inscrever. Após as inscrições, realizaram-se entrevistas iniciais. O grupo possui caráter fechado, com nove integrantes, duas facilitadoras e oito encontros ao total, ocorrendo uma vez por semana com duração de 1h30min. Encontros semanais entre as facilitadoras foram realizados para discussão sobre as atividades do grupo. As técnicas utilizadas foram de meditação, debates através de disparadores e dinâmicas de interação grupal, porém sempre de maneira aberta e horizontal, onde quem conduziu os temas do grupo foram os próprios participantes, através da estrutura dialética construída por eles que, segundo MARTIN-BARÓ (1989), é essencial na construção da identidade de um grupo como estrutura social e onde os interesses individuais e coletivos são canalizados em cada encontro.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

O grupo, inicialmente, possuía nove integrantes, porém, ao decorrer dos encontros apenas cinco deles compareciam assiduamente, identificando-se e se constituindo enquanto grupo. A identidade do grupo foi sendo formada desde o primeiro encontro, onde os integrantes criaram suas próprias regras de funcionamento e as falas foram dando direcionamento para os temas que seriam trabalhados nos próximos encontros.

Os resultados foram analisados de acordo com a observação e re-leituras das anotações dos encontros, dos discursos que emergiram através das



dinâmicas realizadas e da interação grupal. Os temas mais trabalhados foram: depressão, ansiedade, encerramento de ciclos, medos, pressão acadêmica e familiar, entre outros suscitados a partir de um grande tema. Foi possível perceber a constituição de uma micro-estrutura social que serviu de ensaio para a atuação dos integrantes nos grandes grupos aos quais pertencem. As características principais observadas no grupo foram de abandono e atrasos. No entanto, estas foram respaldadas pela liberdade acordada desde o primeiro encontro. A horizontalidade aplicada no grupo em questão, onde facilitadoras e integrantes se encontram na mesma linha de poder, possibilitou a visibilidade dos interesses coletivos, porém não apenas visto como um interesse em comum, e sim como um interesse coletivo peculiar, criado a partir do vínculo e do pertencimento em cada encontro. Também foi possível perceber o crescimento de cada integrante se comparados os primeiros e últimos encontros, pois se tornaram mais comunicativos, aprenderam a manejar entre si as questões suscitadas no grupo e trouxeram *feedbacks* positivos sobre sua importância, evidenciando, desta maneira os pontos principais para a identificação de um grupo que, para MARTIN-BARÓ (1989), são: formalização da organização do grupo, relações com outros grupos sociais, consciência de pertencimento, poder e atividades grupais. O grupo terapêutico também apresentou efeitos às facilitadoras, pois novas formas de enfrentamento e manejo originaram-se a partir das intersecções dos encontros.

4. CONCLUSÕES

De acordo com os resultados anteriormente apresentados, concluiu-se que o objetivo inicial do grupo foi alcançado, considerando que cada grupo possui sua peculiaridade e sua própria identidade, este se edificou através de múltiplas variáveis. O grupo “Vida Acadêmica e Saúde Mental” proporcionou condições de desenvolvimento pessoal e acadêmico aos estudantes e às facilitadoras, pois a criação de um espaço de acolhimento e expressão através da escuta e ajuda mútua, e seus consequentes resultados, se justifica em sua própria potência, demonstrando a importância da existência de grupos terapêuticos no contexto universitário.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ADEWUIA, A. O; OLA, B. A; ALOBA, O. O; MAPAYI, B. M; OGinni, O. O. Depression Amongst Nigerian University Students. **Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology**, v. 41, n. 8, p. 674-678, 2006.

DUTRA, E. Suicídio de universitários: o vazio existencial de jovens na contemporaneidade. **Estudos e Pesquisas em Psicologia**, v. 12, n. 3, p. 924-937, 2012.

MARTIN-BARÓ, I. **Sistema, Grupo y Poder. Psicología Social desde Centroamérica (II)**. San Salvador: UCA Editores, 1989.

MEDEIROS, P. P.; BITTENCOURT, F. O. Fatores associados à Ansiedade em Estudantes de uma Faculdade Particular. **Id on Line Revista Multidisciplinar e de Psicologia**, v.10, n.33, p. 43-55, 2017.



OLIVEIRA, E. N. **Prevalência de sintomas depressivos em estudantes de Medicina da Universidade Federal da Bahia.** 2013. Monografia (Graduação em Medicina). Graduação, Universidade Federal da Bahia.

OSÓRIO, L. B. **Subjetivações em meio à vida universitária: aprender inventivo num tempo de esrileituras.** 2016. Dissertação (Mestrado em Educação). Programa de Pós-graduação em Educação, Universidade Federal de Pelotas.

SZPAK J. L., KAMEG K. M. Simulation Decreases Nursing Student Anxiety Prior to Communication with Mentally Ill Patients. **Clinical Simulation in Nursing.** v. 9, n. 1, p. 13-19, 2013.