

MINDFULNESS E SEU IMPACTO SOBRE A SAÚDE MENTAL DE UNIVERSITÁRIOS: UMA EXPERIÊNCIA GRUPAL

**DIÔNVERA COELHO DA SILVA¹; ALESSANDRA ANTUNES²; JULIANA
ANTUNES SOUZA³; LISANDRA BERNI OSÓRIO⁴**

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

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

³Universidade Federal de Pelotas – anailuj.azuos@gmail.com

⁴Universidade Federal de Pelotas – lisabosorio@gmail.com

1. INTRODUÇÃO

O ingresso na universidade torna-se um momento importante à medida que o estudante se depara com adaptações a nova vida, juntamente com mudanças de território. Deste modo, podem surgir dúvidas sobre suas escolhas e preocupações relacionadas a sua permanência no curso. Essas são algumas questões que podem trazer prejuízos para a sua saúde mental.

Nessa direção vê-se o aumento da procura por atendimento psicológico na Pró-Reitoria de Assuntos Estudantis (PRAE), da Universidade Federal de Pelotas, demandando o investimento do trabalho em Grupos de cunho terapêutico e de promoção em saúde. Estudos recentes realizados no mesmo *locus* aqui investigado mostraram o sofrimento psíquico em universitários, deflagrado pela presença da depressão, ansiedade, estresse emocional ligado à falta de confiança na capacidade de desempenho, desencadeamento de distúrbios psicosomáticos, em intensidades que produzem o adoecimento. Dessa forma, ingressar na universidade pode potencializar questões que o aluno já vivenciava ou ainda favorecer o surgimento do mal estar discente (RODRIGUES; OSÓRIO, 2016).

Neste sentido, MEDEIROS e BITTENCOURT (2017), verificaram um nível mínimo de ansiedade de 62,7% da amostra do estudo, seguido de leve ansiedade (27,3%), ansiedade moderada (6,4%) e ansiedade severa (3,6%). OLIVEIRA (2013), fez seu estudo com 116 estudantes do curso de medicina da UFBA, e verificou que 43% apresentaram sintomas de depressão, sendo que destes 8,6% tinham sintomas de depressão moderada ou severa.

Estudos preliminares desenvolvidos por SHEARER et al., (2016), sugerem que um treinamento breve em Mindfulness, pode ser eficaz na gestão e redução do estresse em estudantes, promovendo uma melhor desenvoltura frente aos desafios acadêmicos e cognitivos. Estudos de revisão expõem que altos escores em Mindfulness estão associados a desfechos físicos e mentais benéficos para diversas condições (CHIESA; SERRETTI, 2009; EBERTH; SEDLMEIER, 2012; KHOURY et al., 2013).

Entende-se por Mindfulness, ou atenção plena, como a consciência que emerge através de prestar atenção a um propósito, estando no presente momento, sem julgamento e em contato com o que revela a experiência, momento a momento (KABAT-ZINN, 2003).

Diante do que foi exposto, percebemos que a inserção de atividades como esta podem ser utilizadas para alcançar melhorias na saúde mental dos estudantes universitários. Portanto o objetivo deste trabalho é relatar a prática de Mindfulness no Grupo de apoio psicológico: "Vivências Acadêmicas e Saúde Mental" da Universidade Federal de Pelotas.

2. METODOLOGIA

O Grupo “Vivências Acadêmicas e Saúde Mental” foi formado a partir do convite aos alunos bolsistas da PRAE da UFPel. Realizaram-se entrevistas individuais prévias aos encontros, de modo a acolher a singularidade de cada estudante. Houve a participação efetiva de cinco a três participantes, tendo a duração de oito encontros que aconteceram semanalmente no período de maio a julho de 2018. Este trabalho teve cunho de apoio psicológico, mediado por duas estagiárias do curso de Psicologia e supervisionado pelas psicólogas da instituição. Os encontros duravam em torno de 1h30min, onde, em cada semana, diferentes temas eram abordados, tais como: vida universitária, relacionamentos, depressão e ansiedade.

A prática de Mindfulness aconteceu em três encontros, respectivamente no 2º, 4º e 6º encontro. O exercício foi do tipo formal, guiado por uma das estagiárias, realizado numa posição em que os participantes se sentissem confortáveis, onde, geralmente, ficavam dispostos em círculo, sentados em almofadas.

Antes da prática, orientava-se que os participantes vivenciassem o momento presente, sendo estimulados a acolherem os pensamentos que surgissem, pois estes faziam parte de um estado emocional que lhes pertencia, e portanto poderia ser vivido com naturalidade. Desse forma, os conteúdos que emergissem não precisavam ser mudados ou controlados, pois sensações salutares ou desagradáveis poderiam surgir, sendo importante observá-las da maneira como apareciam em sua mente.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Durante os encontros, focalizou-se na ideia de não rotular os sentimentos e pensamentos, tampouco as vivências que cada participante trazia consigo. Entende-se que para construir uma vida com sentido, todas as experiências são importantes, e que a necessidade de enquadrá-las em boas ou ruins poderia resultar em sentimentos de frustração ou supervalorização. Essas exigências e formas estigmatizadas que o aluno se impõe, possivelmente sejam um grande gerador de ansiedade e depressão, porque faz com que se habituem a olhar as situações a partir de uma perspectiva dicotômica.

Nessa direção, os participantes do grupo foram encorajados a avaliar o contexto em que se encontravam inseridos, permitindo-se, portanto, que suas escolhas não fossem guiadas por posicionamentos rígidos.

No segundo encontro, percebeu-se a necessidade do grupo falar sobre depressão e ansiedade relacionando com as exigências de seus familiares, os quais solicitavam, em muitos casos, uma superação e uma mudança de comportamento sem perceber que aqueles problemas eram reais e necessitavam de compreensão e ajuda especializada ao invés de julgamentos. Deste modo, foi assistido um vídeo chamado “Explicando a minha depressão para minha mãe”, em seguida, os participantes conversaram sobre o sentimento de culpa que tinham e como, frequentemente, deixaram de fazer suas atividades por conta da ansiedade e da cobrança que absorviam para serem produtivos e aproveitarem o tempo da “melhor forma possível”.

Articulando a esta discussão, ao final do segundo encontro, foi proposta a prática de Mindfulness, por meio da escuta e observação da música *Tempo perdido* da banda Legião Urbana. Orientou-se aos participantes que se reunissem em duplas e ficassem posicionados de frente para o outro com suas mãos juntas

ás do colega, sentindo a textura e temperatura das mesmas, permitindo-se sentir todas as sensações que apareciam naquele momento. Incentivou-se a prestarem atenção na música e no que estava acontecendo. Ao final da letra da música tem um trecho que relata um pedido de abraço e aconchego. Neste momento, foi solicitado a eles que se abraçassem. Surpreendentemente eles ficaram por um longo tempo abraçados, e, ao término da música, estimulou-se a falarem como haviam se sentido. Uma das participantes estava bastante emocionada e disse que antes de ir para o encontro havia escutado aquela música. Os participantes relataram que se sentiram próximos, acolhidos, com uma sensação de bem-estar.

No início do quarto e sexto encontros, aplicou-se o Mindfulness, visto que se pretendia promover uma abertura para que posteriormente os participantes pensassem em questões mais profundas de autoconhecimento de forma menos julgadora. Conforme HYES (2004); LINEHAN (1993) e KABAT-ZINN (1990), muitas vezes ficamos emaranhados em nossos sentimentos e pensamentos sobre passado ou futuro, ou em racionalizações sobre a nossa vivência que perdemos contato com o que está acontecendo no momento atual.

Deste modo, a prática ocorreu através da leitura guiada de um texto que falava sobre amor ágape, compaixão e espiritualidade. À medida que os alunos foram sendo solicitados a observarem o que surgia a partir de tal experiência, um dos participantes destacou a parte que pedia para lembrar as pessoas que amou ou amava, como algo importante. Diferentemente do que poderia ter acontecido, nenhum dos participantes relatou sentir raiva ou ansiedade enquanto realizavam a prática, porém isso não significa que conteúdos de natureza aversiva não tenham surgido. Os participantes foram muito receptivos à prática e relataram sentimentos de conexão, tranquilidade, esperança, e leveza.

4. CONCLUSÕES

A aplicação de Mindfulness nos universitários que participaram do Grupo de Apoio Psicológico “Vivências Acadêmicas e Saúde Mental” mostrou-se importante para promover o treino atencional e maior flexibilidade psicológica. Isto possibilitou que os participantes entrassem em contato com os seus pensamentos e sentimentos, sem a necessidade de evitá-los ou julgá-los.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BENAIM, S. **Explaining My Depression To My Mother: A Conversation.** 3min11seg. 2014. Acessado em: 31 Ago 2018. Disponível em:<https://www.youtube.com/watch?v=W6Dg-TxxcJE>

CHIESA, A.; SERRETTI, A. Mindfulness-based stress reduction for stress management in healthy people: A review and meta-analysis. **Journal of Alternative and Complementary Medicine**, v.15, n.5, p. 593-600, 2009.

EBERTH, J.; SEDLMEIER, P. The effects of mindfulness meditation: A meta-analysis. **Mindfulness**, v.3, n.3, p.174-189, 2012.

HAYES, S. C. **Acceptance and commitment therapy and the new behavior therapies: Mindfulness, acceptance and relationships.** Em: S. Hayes; V. Follette & M. Linehan (Orgs.). *Mindfulness and Acceptance: Expanding the cognitive behavioural tradition*. New York: Guildford, 2004, p.1-29.

KABAT-ZINN, J. **Full Catastrophe Living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness.** New York: Delta, 1990.

KABAT-ZINN, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. **Clinical Psychology: Science and Practice**, v.10, n.2, p.144-156, 2003.

KHOURY, B., LECOMTE, T., FORTIN, G., MASSE, M., THERIEN, P., BOUCHARD, V., HOFMANN, S. G. Mindfulness-based therapy: A comprehensive meta-analysis. **Clinical Psychology Review**, v.33, n.6, p.763-771, 2013.

LINEHAN, M. M. **Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder.** New York: Guilford, 1993.

MEDEIROS, P.P.; BITTENCOURT, F.O. Fatores associados à Ansiedade em Estudantes de uma Faculdade Particular. **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.** Monografia (Conclusão de Curso). Salvador: UFBA, 2013.

RODRIGUES, C. G. OSÓRIO, L. B. Subjetivações em meio à vida universitária e sua interface com o aprender inventivo. **Conjectura: Filos. Educ.**, Caxias do Sul, v. 21, n. 3, p. 538-560, 2016.

SHEARER, A.; HUNT, M.; CHOWDHURY, M.; NICOL, L. Effects of a brief mindfulness meditation intervention on student stress and heart rate variability. **International Journal of Stress Management**, v.23,n.2, p.232-254, 2016.