

## GRUPO VIVÊNCIAS ACADÊMICAS: UMA ESTRATÉGIA DE INTERVENÇÃO PSICOPEDAGÓGICA

Autor: JULIE MARTINS DE SOUZA<sup>1</sup>;

Orientadora: KARINE SHAMASH SZUCHMAN<sup>2</sup>

<sup>1</sup>*Universidade Federal de Pelotas – jumaartins@live.com*

<sup>2</sup>*Universidade Federal de Pelotas – karineszuchman@gmail.com*

### 1. INTRODUÇÃO

O presente trabalho é caracterizado por ser um relato de experiência referente à disciplina de Estágio Específico II do curso de Psicologia da Universidade Federal de Pelotas, com ênfase em Processos de Prevenção e Promoção de Saúde. O estágio aconteceu nas dependências da Pró Reitoria de Assuntos Estudantis (PRAE), mais especificamente, dentro do NUPADI – Núcleo Psicopedagógico de Apoio ao Discente.

Segundo Pandovani et al. (2014), a maior parte da população universitária vivencia em algum período da jornada acadêmica mudanças biológicas, psicológicas e sociais, desencadeadas pelos aspectos estressores do meio acadêmico, frente a essa dificuldade de adaptação ao ingressar no ensino superior. Outros fatores associados seriam dificuldade de socialização com novos colegas e professores, adaptação às novas regras, a demanda de novos conteúdos de aprendizagem que exigem maior autonomia e responsabilidades incluindo também, novas situações como nova cidade, moradia e separação da família.

Os artigos consultados de Graner; Ramos-Cerqueira (2017) e Padovani et al (2014), falam sobre os aspectos de vulnerabilidade e sofrimento psíquico, como também sobre bem-estar psicológico e fatores de proteção à saúde mental, na população de estudantes universitários, tal população apresenta taxas significativas de prevalência para sintomas de ansiedade e depressão em comparação a população em geral. Tendo em vista, que em algum período da vida acadêmica os universitários vivenciam mudanças biológicas, psicológicas e sociais, frente aos aspectos estressores com o qual se deparam, dada as dificuldades de adaptação ao ingressar no ensino superior.

Sendo assim, se faz necessário possibilitar suporte psicológico para o cuidado destes universitários, afim de acolher as demandas enfrentadas por estes no meio acadêmico. A partir disso, foi proposto como projeto de intervenção a criação do Grupo Vivências Acadêmicas.

### 2. METODOLOGIA

O Grupo Vivências Acadêmicas foi criado no ano de 2017, por alunas também do curso de Psicologia da Ufpel, a ideia surgiu após experiências com avaliações psicológicas com os alunos da universidade, onde notaram uma certa vulnerabilidade na saúde mental destes. O serviço então, aderiu ao projeto dando sequência com novos estágiários a cada semestre.

O grupo tem como objetivo ofertar apoio psicopedagógico, para os acadêmicos que demonstrarem interesse, afim de propiciar um espaço de escuta e acolhimento das suas demandas frente as questões acadêmicas, é claro, mas também as

demais questões do cotidiano. Esse projeto buscou retirá-los da sua zona de conforto, e implica-los frente as suas questões “o que faço a partir disso?”, proporcionando assim, momentos de reflexão acerca dos papéis que desempenham no dia a dia, bem como fazer a troca de experiências e apoio.

Inicialmente, o procedimento adotado nas edições anteriores era o de abrir um edital e divulga-lo para que os acadêmicos interessados pudessem fazer a sua inscrição. Em seguida, eram convocados um por um, dos inscritos para uma entrevista inicial, afim de conhecer melhor as questões dos integrantes.

Entretanto, nesta edição o serviço já contava com uma lista de espera, com duzentos acadêmicos, interessados em atendimento psicológico no semestre 2019/1. Decidimos então, junto às psicólogas responsáveis, à abrir as inscrições apenas para estes da lista de espera, afim de, dar andamento ao serviço.

Sendo assim, alguns alunos desta lista foram notificados da nova edição do grupo, o aviso foi feito por ordem de inscrição na lista. Os e-mails, foram enviados de vinte em vinte pessoas, dando um intervalo mínimo de dois dias para resposta, até que tivéssemos um número estimado para o grupo. Optamos por não realizar as entrevistas iniciais nesta edição.

O grupo, no entanto, ocorre em caráter fechado, possuindo entre oito a dez integrantes e duas facilitadoras, semanalmente, com duração máx de 2h, tendo de dez a doze encontros. Em todas as sessões abordamos sobre os acontecimentos da semana anterior ao encontro, não seguimos um roteiro, os temas e assuntos debatidos semanalmente são construídos e definidos pelo grupo, assim como o manejo que ele irá tomar durante os encontros.

### 3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Tendo em vista, que o relato aborda aspectos vivenciados em um grupo de apoio psicopedagógico e não pesquisa, os resultados que obtivemos foram através de feedbacks por parte dos integrantes. Dentre os temas propostos e trabalhados pelo grupo ao longo do semestre, podemos citar: “como lidar com a ansiedade?”; “como organizar a minha rotina?”; “como filtrar palavras e atitudes que não me agradam?”; “como eu reajo frente as minhas relações?”; foram também debatidos questões como: preconceito, homofobia, política e tolerância. Ao término de cada encontro, ambos os integrantes relatavam como vinha acontecendo suas vivências desde o ingresso no grupo. Sendo assim, a partir dos relatos, foi possível notar uma crescente positiva nos integrantes. Dentre as mudanças relatadas, podemos destacar uma melhora no modo de se comunicar dentro e fora do grupo, assim como o sentimento de empatia com as questões do outro, que surgiu naturalmente entre eles, o olhar mais sensível não só com o outro, mas principalmente consigo mesmo, e por fim a auto aceitação.

### 4. CONCLUSÕES

Considerando-se a fragilidade da comunidade acadêmica em geral, evidencia-se a importância possibilitar espaços para rodas de conversa entre estes universitários, afim de que, possam compartilhar as suas angustias e ansiedades frente as vivências acadêmicas, podendo assim, sentirem-se de certa forma, amparados e acolhidos com este apoio psicológico.

Sendo assim, foi possível identificar, a partir dos feedbacks, quanto o processo grupal ao mesmo tempo que é desafiante, torna-se muito terapêutico,

vindo a somar na vida acadêmica e no indivíduo como um todo, possibilitando a elaboração de diversos conceitos durante este processo.

## 5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

GRANER, K. M.; RAMOS-CERQUEIRA, A.T.A. Revisão Integrativa: Sofrimento psíquico em estudantes universitários e fatores associados. **CienSaudeColet** (consultado em mai/2019).

PADOVANI, R. da C.; NEUFELD, C. B.; MALTONI, J.; BARBOSA, F. L. N.; SOUZA, W.F.; CAVALCANTI, H.A.F.; LAMEU, J. do N. Vulnerabilidade e bem-estar psicológicos do estudante universitário. **Revista Brasileira de Terapias Cognitivas**, v. 10, n.1, 2014, p. 2-10.