

GRUPOS DE PSICOEDUCAÇÃO COM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

PÂMELA ISADORA SCHUMANN¹; LAURA CESAR FIGUEIREDO²; MAITÊ
GRASSEL³; CLARISSA TOCHETTO DE OLIVEIRA⁴

¹ Universidade Federal de Santa Maria – pamelai.schumann@gmail.com

² Universidade Federal de Santa Maria – icesarfigueiredo@gmail.com

³ Universidade Federal de Santa Maria – maitegrassel@gmail.com

⁴ Universidade Federal de Santa Maria – clarissa.tochetto@gmail.com

1. INTRODUÇÃO

O período de adaptação ao ensino superior promove diversas mudanças na vida do indivíduo, podendo acarretar em desafios pessoais, interpessoais, institucionais e familiares. Entre as principais dificuldades percebidas pelos estudantes universitários estão as diferenças entre o ensino médio e o superior, dificuldades pessoais como insegurança e desmotivação, e interpessoais percebidas no relacionamento com colegas e professores (DIAS et al., 2019). Alguns desses desafios podem não ser percebidos pelos estudantes, que não reconhecem as dificuldades do período de adaptação à universidade mesmo quando vivenciadas durante sua trajetória acadêmica. Nesse sentido, a psicoeducação em grupos pode ser uma ferramenta importante no fornecimento de informações que possibilitem a identificação de tais demandas pelos estudantes (DIAS et al., 2019).

A psicoeducação é uma intervenção psicológica que utiliza métodos educacionais para informar sobre uma condição ou transtorno mental. Ela auxilia em mudanças comportamentais, sociais e emocionais proporcionando um trabalho de prevenção no contexto de saúde (LEMES; NETO, 2017). As informações utilizadas no processo de psicoeducação devem ter embasamento científico e precisam ser adaptadas pelo profissional para que sejam compreendidas pelo público alvo de maneira satisfatória (CARVALHO et al., 2019). Os grupos psicoeducativos, por sua vez, têm como objetivo fornecer informações e autoconhecimento sobre as demandas comuns aos participantes, suas possibilidades de tratamento e também sobre seu prognóstico (NEUFELD; RANGÉ, 2017). Além disso, o custo-benefício dos grupos é um fator decisivo na sua implementação, uma vez que os mesmos possibilitam trabalhar com um maior número de indivíduos em uma única sessão.

Este trabalho objetiva demonstrar através de relato de experiência os resultados obtidos através da aplicação de grupos psicoeducativos no contexto de adaptação ao ambiente acadêmico para estudantes universitários.

2. METODOLOGIA

O relato de experiência refere-se aos grupos de psicoeducação realizados com o objetivo de auxiliar na adaptação de estudantes à vida acadêmica. Foram desenvolvidos pelos integrantes do Laboratório de Avaliação e Clínica Cognitiva (LACCog), da Universidade Federal de Santa Maria (UFSM), via projeto de extensão vinculado, denominado CliniCog: prevenção e tratamento de quadros

psicopatológicos. Os grupos foram ofertados com o foco na população de universitários recém-chegados ao ensino superior.

A divulgação dos encontros foi realizada via Internet. O público-alvo foi convidado a responder questionários que incluíam dados de identificação, interesses e dificuldades relacionadas aos temas a serem trabalhados nos encontros futuros. Os grupos em si foram idealizados como três momentos *stand-alone* com enfoques diferentes (pessoal, interpessoal e de estudo), ministrados por duplas de integrantes do LACCog. Foi utilizado o Google Meet como plataforma mediadora para os encontros dos grupos, o tempo médio estipulado para a realização foi de uma hora a uma hora e meia. Ao final de cada grupo, foi disponibilizado um formulário on-line para que os ministrantes avaliassem aspectos como o grau de satisfação da elaboração e condução do encontro. Sua realização englobou o período de 16/06 a 26/06 de 2021.

O primeiro grupo (Grupo 1) foi elaborado com o objetivo de abordar os aspectos pessoais da adaptação dos universitários. Treze pessoas inscreveram-se como participantes. Com a aplicação dos questionários pré-encontro, verificou-se as expectativas dos estudantes quanto à experiência na universidade. Os ministrantes utilizaram slides como material de apoio, abordando expectativas, autonomia e mudanças, depressão e ansiedade e o uso de cartões de adaptação para rotina pessoal. O encontro ocorreu no dia 16/06/2021, em uma quarta-feira.

O Grupo 2 voltou-se para o tema interpessoal no ambiente acadêmico. O serviço foi divulgado, resultando em dezoito participantes inscritos. O questionário utilizado verificou os tipos de conflitos interpessoais e estratégias de resolução de problemas dos participantes. A partir do uso de slides, as ministrantes discutiram sobre desafios interpessoais, resolução de conflitos, assertividade e formas de lidar com críticas e emoções negativas. O grupo ocorreu no dia 21/06, uma segunda-feira.

O Grupo 3 possuía temática voltada aos estudos e carreira. Houve seis inscritos no encontro, após divulgação. Buscou-se, a partir dos questionários iniciais, saber quais as dificuldades enfrentadas pelos universitários em relação às suas rotinas de estudos e de adaptações ao contexto da universidade. A intervenção foi realizada no dia 26/06, em um sábado. Foram abordadas, com o auxílio de material de apoio (slides), dificuldades e estratégias de mudança referentes à rotina do ensino superior, estudos e organização do tempo, aprendizagem e motivação e construção de carreira.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Todos os 6 ministrantes, que conduziram os grupos psicoeducativos, responderam ao formulário após o término do encontro realizado no seu respectivo grupo. A partir dos dados colhidos após o encontro foi possível observar que todos os ministrantes ficaram satisfeitos em relação à modalidade de aplicação on-line dos grupos de psicoeducação, assim como sobre o número de estagiários por inscrição. O tempo de duração do encontro, e a possibilidade de realização de novas turmas de grupos psicoeducativos foram avaliados como satisfatórios por cinco dos ministrantes. A adequação das demandas trabalhadas em relação às demandas iniciais foram consideradas satisfatórias por quatro dos ministrantes.

Sobre a divulgação dos grupos psicoeducativos nas redes sociais, quatro respondentes consideraram a divulgação como neutra, um como satisfatória e um como insatisfatória. Em relação ao interesse do público alvo sobre o tema dos grupos, dois consideraram como satisfatório enquanto quatro consideraram insatisfatório. Nos grupos 1, 2 e 3 houve treze (13), quinze (15) e seis (6) inscritos respectivamente, sendo que quatro compareceram no encontro do grupo 1, oito no encontro do grupo 2 e três estavam presentes no dia do encontro do grupo 3, com apenas dois permanecendo até o fechamento do encontro.

A divulgação dos grupos em redes sociais teve quatro avaliações neutras, uma satisfatória e uma insatisfatória, aparecendo como sugestão de aperfeiçoamento para próximas aplicações para a maioria dos ministrantes. Outro ponto mencionado foi a possibilidade de envio de lembretes para os inscritos pelas redes sociais, a fim de garantir maior engajamento daqueles que se interessaram pela temática disponível.

Evidenciou-se nas respostas a importância da participação dos inscritos na elaboração do material a ser trabalhado durante os encontros, tanto na elaboração de exemplos quanto na escolha das técnicas e materiais discutidos. Além disso, todos os ministrantes informaram alguma possibilidade de expansão dos grupos para outros públicos, sendo eles servidores e professores da universidade, estudantes de ensino médio e técnico, e também para gestantes. Nos grupos 1 e 2 foram sugeridas adaptações dos exemplos para profissionais formados e maior utilização de técnicas para que os inscritos utilizem após o encontro. No caso do grupo três a possibilidade de modificação de temáticas para melhor adaptá-la ao público-alvo não foi possível ser avaliada devido ao número de inscritos ser bastante aquém da expectativa inicial do número de ministrantes.

4. CONCLUSÕES

O trabalho apresentado refere-se ao relato de experiência de grupos psicoeducativos com tema principal de adaptações à Universidade, realizados em um ambiente on-line, para o público de estudantes universitários. Constatou-se que a psicoeducação pode ser uma excelente ferramenta para ajudar no manejo dos desafios da vida acadêmica. Após a realização da intervenção, foi possível perceber o potencial da realização desse tipo de serviço psicológico por meios eletrônicos, a partir da percepção dos ministrantes. No entanto, surgiram dificuldades relacionadas à divulgação e comparecimento/permanência dos inscritos nos grupos.

A divulgação dos grupos e interesse dos participantes podem estar relacionadas ao período entre a divulgação e realização dos grupos (uma semana), além de nomenclaturas mais técnicas (p. ex. conversa sobre tema x). Em um momento futuro, a mudança da forma de apresentação dos grupos e uma divulgação mais longa e/ou intensa pode ser uma possível solução para esta dificuldade. Também é interessante a pesquisa dos interesses do público-alvo e a utilização de uma linguagem que chegue até este público. A realização de grupos no estilo de palestras psicoeducativas é um formato discutido para alcançar os participantes que, talvez, não se sintam confortáveis para participar do formato de grupo e interagir neste.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

CARVALHO, M. R. et al. A psicoeducação na Terapia Cognitivo-Comportamental. In: CARVALHO, M. R. et al. **Psicoeducação em terapia cognitivo-comportamental**. Novo Hamburgo: Sinopsys, 2019.

DIAS, A. C. G. et al. **Dificuldades percebidas na transição para a universidade**. Revista Brasileira de Orientação Profissional, 2019, v. 20, n. 1, 19-30. Online. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.26707/1984-7270/2019v20n1p19>.

LEMES, C. B.; NETO, J. O. **Aplicações da psicoeducação no contexto da saúde**. Temas em Psicologia, v. 25, n. 1, 2017.

NEUFELD, C. B. et al. Aspectos técnicos e o processo em TCCG. In: NEUFELD, C. B.; RANGÉ, B. P. **Terapia Cognitivo-Comportamental em Grupos das evidências à prática**. Porto Alegre: Artmed, 2017.