



CONEXÃO UNIFAMETRO 2020

XVI SEMANA ACADÊMICA

ISSN: 2357-8645

SAÚDE MENTAL E ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO DE ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS DA CIDADE DE ITAPIPOCA – CEARÁ

Ingrid Gomes Guimarães

Graduanda do curso de Psicologia da Universidade Estadual do Ceará (UECE)

ingrid_g_guimaraes@hotmail.com

Área Temática: Promoção da Saúde e Tecnologias Aplicadas

Encontro Científico: VIII Encontro de Iniciação à Pesquisa

RESUMO

Introdução: A entrada na universidade consiste em um período de mudanças que exige dos alunos um repertório de enfrentamento para lidar com as adversidades deste meio. Nesse sentido, surgiu na Universidade Estadual do Ceará (UECE) o Núcleo de Apoio Psicossocial à Comunidade da UECE (NAPSI) a fim de acolher, por meio de grupos de apoio, alunos da UECE da capital e do interior cearense. **Objetivos:** (1) Relatar como foi realizado o grupo de apoio com os estudantes de Itapipoca; (2) Discutir as percepções obtidas a partir das oficinas realizadas, destacando os recursos de enfrentamento utilizados pelos alunos. **Métodos:** Os membros do NAPSI realizaram, durante uma manhã, dinâmicas de grupo para trabalharem temáticas de saúde mental, como papel do aluno na universidade, ansiedade, estresse e motivação. Ao fim de cada atividade, havia espaço para trocas de experiências. **Resultados:** os alunos referiram ansiedade, principalmente pelo nível de exigência acadêmica, além da dificuldade de gerir o tempo para estudos, trabalho, lazer e atividades religiosas. Alguns alunos mostraram-se frustrados e com pouca perspectiva de emprego, diante das poucas oportunidades no interior. Quanto ao enfrentamento, a família que, muitas vezes, é suporte, para a maioria dos alunos era estressora, seja pelo relacionamento difícil, seja pela saudade decorrente da distância geográfica. Como principal recurso de enfrentamento, a maioria adotava a religiosidade, exceto um aluno que relatou uma estratégia focalizada na emoção. **Conclusão/Considerações finais:** Espera-se que este trabalho contribua para se pensar em formas de promover saúde mental no âmbito acadêmico, considerando o indivíduo enquanto ser biopsicossocial.

Palavras-chave: Saúde Mental; Estratégias de enfrentamento; Universidade.

INTRODUÇÃO

O espaço universitário é fundamental para a formação de habilidades cognitivas e interpessoais, bem como para o desenvolvimento de competências pessoais e profissionais. A entrada na universidade consiste em uma fase marcada por características particulares, sendo um período de transição e de mudanças. Assim, novas demandas são geradas e o sujeito



CONEXÃO UNIFAMETRO 2020

XVI SEMANA ACADÊMICA

ISSN: 2357-8645

precisa adaptar-se a uma nova realidade. Esta inclui uma nova gestão do tempo de estudo; novas configurações relacionais entre professores e alunos; necessidade de estabelecer vínculos e de encontrar o seu lugar no curso; além de lidar com a competitividade e com o alto nível de exigência que permeiam o espaço acadêmico. Nesse sentido, a universidade pode ser um espaço de vida e de experiências positivas, mas também pode ser fonte de adoecimento. Assim, os estudantes podem vivenciar situações de estresse e de ansiedade, dificuldades de relacionamento e de baixa produtividade, além de outras questões emocionais e psíquicas (ARIÑO, BARDAGI 2018; NOGUEIRA-MARTINS; NOGUEIRA-MARTINS 2018).

Para alguns alunos, a entrada na universidade também afeta relações afetivas e sociais significativas. Como exemplo, têm-se os casos em que as pessoas precisam morar em outra cidade, pois além de ter que se adaptar ao ambiente acadêmico, também é necessário adaptar-se a nova moradia, além de lidar com a saudade dos amigos e dos entes queridos. Este processo, muitas vezes, pode ser considerado um estressor, visto que exige do aluno um repertório de enfrentamento que ele, muitas vezes, não possui e precisa desenvolvê-lo à medida que lida com novos os desafios. (NOGUEIRA-MARTINS; NOGUEIRA-MARTINS 2018; ARIÑO; BARDAGI 2018).

Conforme Folkman et al. (1986), enfrentamento consiste em recursos cognitivos e comportamentais que o indivíduo desenvolve para manejar demandas internas e externas que, por vezes, excedem os recursos que ele já possui. Este construto multidimensional tem sido caracterizado como focado no problema, em que a pessoa desenvolve estratégias ativas de aproximação do estressor e focalizado na emoção, cuja função principal é a regulação da resposta emocional causada pelo estressor, podendo representar o afastamento ou atitudes paliativas diante do estresse. Ademais, a realização de práticas religiosas/ fantasiosas, e a busca de suporte social também são consideradas estratégias de enfrentamento (SEIDL; TRÓCCOLI; ZANNON 2001; LOSS et al. 2015).

É certo que a universidade também possui compromisso técnico e ético com a comunidade. Desse modo, surgiu em 2017 o Núcleo de Apoio Psicossocial à Comunidade da UECE (NAPSI), diante de uma demanda por um projeto que pudesse oferecer um olhar para a saúde mental das pessoas que compõem a comunidade da Universidade Estadual do Ceará (UECE). Trata-se de um projeto de extensão cuja proposta é acolher estudantes universitários



CONEXÃO UNIFAMETRO 2020

XVI SEMANA ACADÊMICA

ISSN: 2357-8645

da Universidade Estadual do Ceará (UECE), procurando identificar os possíveis sofrimentos psíquicos dos alunos e, com isso, realizar um trabalho capaz de promover ações de prevenção e cuidado ao adoecimento psíquico dentro da Universidade. No que tange as suas ações, o projeto, composto por alunos do curso de Psicologia da UECE, realizou durante os anos de 2018 e 2019 grupos de apoio com os estudantes de graduação do campus do Itaperi, bem como com alunos dos campi da UECE do interior do Estado do Ceará, a saber, da Faculdade de Educação, Ciências e Letras do Sertão Central (Feclesc), em Quixadá, da Faculdade de Filosofia Dom Aureliano Matos (Fafidam), em Limoeiro do Norte, e da Faculdade de Educação de Itapipoca (Facedi), em Itapipoca. Nesse sentido, o presente trabalho possui dois objetivos: (1) Relatar como foi realizado o grupo de apoio com os estudantes da Facedi, em Itapipoca; (2) Discutir as percepções obtidas a partir das oficinas realizadas, destacando os recursos de enfrentamento utilizados pelos alunos.

METODOLOGIA

Trata-se de um relato de experiência, cujas ações foram realizadas por um grupo de estudantes do curso de Psicologia da UECE, dentre bolsistas e voluntários do Projeto. Antes da ida à Itapipoca, a professora responsável acordou com o diretor da Facedi a realização do grupo de apoio. Este também se responsabilizou pela divulgação e inscrição prévia dos alunos, bem como pela sala e pelos materiais a serem utilizados. Às 7 da manhã e retornou à Fortaleza às 14 horas. Vale ressaltar que a ida dos alunos havia sido acordada com o diretor responsável pela Facedi.

Os graduandos saíram da UECE às 7 da manhã e retornaram a Fortaleza às 14 horas. O grupo foi realizado por meio de dinâmicas que objetivavam trabalhar os seguintes temas: (1) o papel do aluno na Universidade, (2) motivações, (3) ansiedade e estresse. Para isso, realizaram-se cinco dinâmicas, sendo uma de aquecimento e as demais focadas nas temáticas supracitadas.

Primeiramente, houve uma dinâmica de aquecimento e apresentação, em que os graduandos de Psicologia apresentaram o projeto falando um pouco sobre as suas atividades. Além disso, foi ressaltado que o principal objetivo daquele grupo não seria realizar uma psicoterapia e sim, fornecer um apoio para aqueles estudantes. Reforçou-se ainda a questão do sigilo, de forma que eles poderiam ficar tranquilos, que tudo o que expusessem naquele espaço não seria compartilhado com outras pessoas, por parte dos facilitadores do grupo.



CONEXÃO UNIFAMETRO 2020

XVI SEMANA ACADÊMICA

ISSN: 2357-8645

Depois, foi pedido que cada um escolhesse uma dupla, conversasse com ela durante 5 minutos e depois apresentasse o outro como se fosse ele. Em verdade, como um dos participantes estava sem dupla, já que era um número ímpar, um dos facilitadores foi participar da dinâmica junto com ele.

Na segunda atividade, buscou-se trabalhar o papel do aluno na universidade por meio da escrita de uma carta ao seu eu do ensino médio. Nisso, o facilitador deu algumas sugestões que poderiam conter na carta, a saber, como se sentia quando entrou na Facedi, como era a Universidade, como era o curso, se o teria realmente feito, se faria algo diferente, caso se arrependia de estar na Facedi. Nesse sentido, foram-lhes dados 15 minutos para escrever e, depois disso, houve o momento de compartilhamento.

A terceira atividade objetivou trabalhar estresse e ansiedade. Nela, os facilitadores pegaram, antes de começar o grupo, três cadeiras, de forma que em uma foi colada uma placa intitulada “ansiedade”, na outra uma de “estresse” e por último uma de “solução”. Assim, no momento da dinâmica, foram apresentadas primeiramente as cadeiras da “ansiedade” e do “estresse”. Com isso, uma facilitadora deu uma breve explicação sobre estes conceitos e pediu-lhes para que eles escolhessem uma das cadeiras, ou até mesmo as duas, caso tivessem necessidade, sentassem-se nelas e explicassem o que os deixavam ansiosos ou estressados. Para estimular a participação, já que no começo eles hesitaram em ir, uma facilitadora escolheu uma das cadeiras e fez o seu relato. Depois que todos participaram, foi-lhes mostrada a cadeira da “solução”. Quem se sentasse nela deveria apontar possíveis soluções para os problemas anteriormente expostos, ou então apenas relatar como é a sensação de ter uma solução para o seu problema.

A quarta dinâmica buscou trabalhar a motivação. Para isso, os facilitadores disponibilizaram balões de diferentes cores e deram-lhes o comando de que eles escolhessem um balão e os enchesse de acordo com as suas motivações no início do curso. Depois disso, foi perguntado o que cada um poderia partilhar sobre o assunto, qual comparação poderia ser feita com balão em mãos. Na segunda parte da dinâmica, a orientação foi a de que eles escolhessem um novo balão, caso quisessem, e o enchesse de acordo com a motivação atual. Desse modo, seria possível comparar os dois balões, a motivação do início e a atual, além de visualizar concretamente as mudanças ocorridas.

A última dinâmica foi realizada com o objetivo de tirar a carga emocional das atividades anteriores, e também para ser um momento de despedida. Ela consistiu em solicitar



ao grupo que fizessem duplas, ficassem de pé e tocassem no outro moldando-o como uma “massinha de modelar”, conforme o que estava sentindo naquele momento. Por último, houve um momento de despedidas em que tanto os facilitadores, quanto os participantes compartilharam sentimentos a respeito daquela manhã.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

O grupo teve sete interessados provenientes de cursos como Pedagogia, Ciências Biológicas e Licenciatura em Química. Desde o início, os alunos relataram que, embora nunca tivessem formado um grupo para falar sobre as temáticas tratadas, todos já se conheciam, pois a Facedi era pequena e tinha poucos alunos. Esse fator foi importante para o processo, pois muitos não se sentiram constrangidos em expor os seus sonhos e suas questões familiares na frente do grupo. Ademais, desde o início da adolescência, as relações entre os iguais são muito valorizadas, o que pode estender-se para o início da vida adulta (ANDRADE et al. 2016; SOUZA; HUTZ 2008).

Ao longo das atividades, percebeu-se que alguns alunos sonhavam em realizar cursos diferentes do que eles estavam cursando. No entanto, realizar estes sonhos implicava ir morar na capital, o que exigia uma logística, para eles, impossível de concretizar. Assim, além dos estressores decorrentes da vida acadêmica, estes estudantes tinham que lidar com a frustração de não terem realizado seus sonhos em decorrência da falta de oportunidades. De fato, também houve relatos positivos sobre o curso realizado, mas ao mesmo tempo acompanhados da baixa perspectiva de emprego. Ademais, algumas pessoas dividiam suas vidas entre Itapipoca e suas cidades natais, que eram interiores mais próximos de onde faziam faculdade, sendo este outro estressor, pois alguns alunos relatavam a dificuldade tanto de lidar com a saudade da família, quanto de se adaptarem a uma nova cidade. Além do fato de a maioria ter que conciliar estudo e trabalho, a fim de manter-se financeiramente em Itapipoca e ajudar suas famílias.

Por meio dos relatos e pela forma como se colocaram na dinâmica das cadeiras de estresse e ansiedade, foram percebidos altos índices de ansiedade. Dentre os principais motivos, destacaram-se a dificuldade de gerir o tempo, pois alguns se sentiam culpados por procrastinarem, outros por não conseguirem tirar tempo para lazer. Além disso, houve relatos de frustração decorrente do alto nível que a vida acadêmica exigia-lhes, visto que por mais que se estudasse o resultado, muitas vezes, não era satisfatório.



CONEXÃO UNIFAMETRO 2020

XVI SEMANA ACADÊMICA

ISSN: 2357-8645

Ainda durante esta dinâmica, um aluno relatou que a sua maior fonte de estresse não era a faculdade e sim a família, seja pelos desentendimentos dos pais ao viverem um relacionamento conturbado, seja por não aceitarem a orientação sexual do filho. Nesse caso, a família que poderia ser uma fonte de enfrentamento, na verdade era adoecedora. Por outro lado, ele utilizava como enfrentamento uma estratégia focalizada na emoção que ele mesmo intitulava com “diário da gratidão” (sic). Este consistia em, ao final de cada dia, anotar cinco pontos que ele considerava como sendo bons acontecimentos ao longo daquele dia. De acordo com o estudante, como ninguém o motivava, cabia a ele motivar a si.

Com exceção deste estudante, todos os demais tinham a religiosidade como recurso de enfrentamento, de forma que eram todos cristãos católicos. Na verdade, o que os angustiava era ter pouco tempo para as atividades religiosas na igreja, em virtude dos estudos. No entanto, a fé era presente em grande parte das falas como fonte de força e esperança para lidar com as adversidades da vida pessoal e acadêmica.

Na dinâmica dos balões, muitos relataram estarem com níveis medianos de motivação, seja por não estarem realizando o curso dos sonhos, ou porque realizar uma faculdade implicava morar em outra cidade longe do suporte social anteriormente construído.

Devido ao fato de os graduandos de Psicologia só terem tido o horário da manhã para realizar o grupo, até porque a maioria dos alunos não iria ficar à tarde, dois estudantes não participaram da última atividade, pois tiveram que ir trabalhar. No final, alguns relataram estarem felizes, outros disseram estar mais autoconfiantes, mas todos os que estavam presentes referiram gratidão ao grupo, principalmente pelo fato de, dificilmente, encontrarem espaços como aquele na universidade.

CONSIDERAÇÕES FINAIS/CONCLUSÃO

Tendo em vista a proposta do grupo e os feedbacks que os participantes deram, percebe-se que o objetivo de promover saúde mental durante aquela manhã do campus de Itapipoca foi cumprido. Por meio do grupo, é possível discutir o lugar do aluno dentro da universidade, falar sobre os eventos estressores dentro e fora do âmbito acadêmico, considerando as estratégias de enfrentamento adotadas, bem como o possível sofrimento psíquico envolvido. Sem dúvida, para compreender os recursos de enfrentamento adotados, é necessário entender o indivíduo em sua dimensão biopsicossocial, visto que à medida que o sujeito insere-se no meio, ele modifica-o e é modificado pelo ambiente. Dentre as limitações,

destaca-se o dia e o horário em que as atividades foram realizadas, pois coincidiu com os horários de trabalho de alguns alunos. Outra limitação consistiu na forma que o grupo foi divulgado, visto que muitos pensavam que se tratava de um processo de psicoterapia. Sugere-se que os próximos grupos seja realizada uma sondagem a fim de saber os horários que mais teriam adesão. Além de, no momento da divulgação, ter o cuidado de explicar em que, de fato, o grupo consiste, a fim de desmistificar a ideia de psicoterapia.

REFERÊNCIAS

ANDRADE, M.M. et al. Adolescência, escolha profissional e identificação: uma revisão sistemática. **Id Online: Revista Multidisciplinar e de Psicologia**, v.10, n.30, p. 178-204, jul. 2016. Disponível em: <https://idonline.emnuvens.com.br/id/article/view/459/613>. Acesso em: 10 out. 2020.

ARIÑO, D.O.; BARDAGI, M.P. Relação entre Fatores Acadêmicos e a Saúde Mental de Estudantes Universitários. **Psicologia em Pesquisa**, Juiz de Fora, v.13, n.3, p. 44-52, set./dez.2015. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S198212472018000300005&lng=en&nrm=iso&tlng=pt. Acesso em: 9 out. 2020.

FOLKMAN, S. et al. Appraisal, coping, health status and psychological symptoms. **Journal of Personality and Social Psychology**, American Psychological Association, v.50, n.3, p.571-579, 1986. DOI: 10.1037//0022-3514.50.3.571 Disponível em: <http://psych415.class.uic.edu/Readings/Folkman,%20Coping%20&%20%20health%20status,%20JPSP,%201986.pdf>. Acesso em: 10 out. 2020.

LOSS, A.B.M. et al. Estados emocionais e estratégias de enfrentamento de mães de recém-nascidos de risco. **Gerais: Revista Interinstitucional de Psicologia**, v.8, n.1, p.3-18, abr.2015. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/gerais/v8n1/v8n1a02.pdf>. Acesso em: 10 out. 2020.

NOGUEIRA-MARTINS, L.A.; NOGUEIRA-MARTINS, M.C.F. Saúde mental e qualidade de vida de estudantes universitários. **Revista Psicologia, Diversidade e Saúde**, Salvador, v.7, n.3, p.334-337, nov.2018. DOI: 10.17267/2317-3394rpds.v7i3.2086. Disponível em: <https://www5.bahiana.edu.br/index.php/psicologia/article/viewFile/2086/2119>. Acesso em: 9 out. 2020.

SEIDL, E.M.F.; TRÓCCOLI, B.T.; ZANNON, C.M.L.C. Análise Fatorial de Uma Medida de Estratégias de Enfrentamento. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, Brasília, v.17, n.3, p.25-234, set./dez.2001. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S010237722001000300004&lng=en&nrm=iso&tlng=pt. Acesso em: 9 out. 2020.



CONEXÃO UNIFAMETRO 2020

XVI SEMANA ACADÊMICA

ISSN: 2357-8645

SOUZA, L.K.; HUTZ, C.S. Relacionamentos pessoais e sociais: amizade em adultos. **Psicologia em estudo**, Maringá, v.13, n.2, p.257-265, abr./jun.2008. DOI: <https://doi.org/10.1590/S1413-73722008000200008>. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S141373722008000200008&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 10 out. 2020.