

**Rafaella Andrade Vivenzio**

**A tecnologia grupal na saúde mental de estudantes universitários na pandemia da  
COVID-19**

**Uberlândia  
2021**

**Rafaella Andrade Vivenzio**

**A tecnologia grupal na saúde mental de estudantes universitários na pandemia de  
COVID-19**

Trabalho de conclusão de curso apresentado ao Instituto de Psicologia da Universidade Federal de Uberlândia, como requisito parcial à obtenção do Título de Bacharel em Psicologia.

Orientador (a): Profa. Dra. Marciana Gonçalves Farinha

**Uberlândia  
2021**

## **Agradecimentos**

Aos meus pais, Regina e Roberto, por todo apoio e confiança em minha formação acadêmica;

Ao meu namorado, Luís Felipe, por todo amor e compreensão demonstrados;

Aos meus amigos, por toda lealdade e companheirismo nesses anos de graduação;

A minha orientadora, professora Marciana, por toda dedicação e conhecimentos compartilhados;

A 82ª turma de Psicologia da Universidade Federal de Uberlândia, por todo afeto e valiosas trocas realizadas;

Aos demais professores do Instituto de Psicologia da Universidade Federal de Uberlândia pela extensa contribuição;

A todos aqueles que contribuíram, de alguma forma, para a realização deste trabalho;

A Universidade Federal de Uberlândia, pelas oportunidades proporcionadas.

*“O que se torna evidente é que, na comunidade global, a vida é sustentada por histórias. Uma forma poderosa de nos conectar com o mundo diverso é ouvindo histórias que nos contam. Essas histórias são um caminho para o saber. Portanto, elas contêm o poder e a arte da possibilidade (...)” (hooks, 2020)*

## Resumo

A pandemia de COVID-19 configura uma situação de crise mundial, que fez eclodir medidas de enfrentamento para a mitigação de seus danos. Os impactos atingiram os pilares políticos, econômicos, sanitários e culturais que sustentam a sociedade, exigindo novas estratégias de adaptação frente a uma doença anteriormente desconhecida. Além das ações para impedir a transmissão da patologia, faz-se necessário cuidar das consequências psicológicas emergidas neste cenário. Sendo assim, o presente estudo pretendeu compreender os efeitos da pandemia na saúde mental e analisar a implementação e os resultados do uso de intervenções grupais com estudantes universitários como ferramentas de cuidado. Trata-se de um estudo qualitativo, caracterizado como uma pesquisa-intervenção, em que pesquisadores e participantes puderam contribuir ativamente para a reflexão acerca dos impactos psicológicos vivenciados no período pandêmico. Foram realizados sete encontros, com duração de uma hora e trinta minutos cada e frequência semanal. Participaram 20 estudantes universitários e três mediadoras vinculadas ao curso de graduação de Psicologia. Foram utilizados como instrumentos: questionário sociodemográfico, avaliação inicial, protocolo de avaliação do processo grupal e avaliação final. Utilizou-se a análise temática para investigação dos dados. A pesquisa possibilitou a realização de acolhimento de angústias e sofrimento psíquico de estudantes universitários por meio das intervenções grupais e fortalecimento de suas redes de apoio. Foi possível desenvolver estratégias para atendimentos em grupo frente a situações de urgência e emergência, que podem ser utilizados e aperfeiçoados em cenários similares.

**Palavras-chave:** Saúde mental; COVID-19; Grupos; Emergências; Suporte Emocional.

## **Abstract**

The COVID-19 pandemic is a global crisis situation, which has originated measures to mitigate its damage. The impacts reached the political, economic, health and cultural pillars that sustain society, demanding new adaptation strategies to face a previously unknown disease. In addition to the actions that prevent the transmission of the pathology, it is necessary to take care of the psychological consequences that emerged in this scenario. Therefore, this study aims to understand the effects of the pandemic on mental health and analyze the implementation and the results in using group interventions with university students as mental care tools. This is a qualitative study, characterized as an intervention research, in which researchers and participants were able to actively contribute to the reflection on the psychological impacts experienced in the pandemic period. Seven meetings were held weekly, lasting one hour and thirty minutes each. Twenty university students and three mediators linked to the Psychology undergraduate course participated. The following instruments were used: sociodemographic questionnaire, initial assessment, group process assessment protocol and final assessment. Thematic analysis was used to investigate the data generated by those instruments. The research made it possible to carry out the reception of anxieties and psychological suffering of university students through group interventions and strengthening their support networks. It was possible to develop strategies for group care in urgent and emergency situations, which can be used and improved in similar scenarios.

**Keywords:** Mental health; COVID-19; Groups; Emergencies; Emotional Support.

## Sumário

<b>1. Introdução</b>	<b>9</b>
<b>1.1. Pandemia da COVID-19</b>	<b>9</b>
<b>1.2. Impactos psicológicos da pandemia</b>	<b>10</b>
<b>1.3. Investigação sobre populações estrangeiras</b>	<b>10</b>
<b>1.4. Investigações sobre a população brasileira</b>	<b>11</b>
<b>1.5. Contexto universitário</b>	<b>12</b>
<b>1.6. A tecnologia grupal na saúde mental</b>	<b>13</b>
<b>2. Método</b>	<b>14</b>
<b>2.1. Participantes</b>	<b>15</b>
<b>2.2. Instrumentos de coleta de dados</b>	<b>15</b>
<b>2.2.1. Questionário Sociodemográfico</b>	<b>15</b>
<b>2.2.2. Questionário de Avaliação Inicial</b>	<b>15</b>
<b>2.2.3. Protocolo para Avaliação do Processo Grupal</b>	<b>15</b>
<b>2.2.4. Questionário de Avaliação Final</b>	<b>16</b>
<b>2.3. Procedimentos</b>	<b>16</b>
<b>2.4. Aspectos Éticos</b>	<b>18</b>
<b>2.5. Análise dos Dados</b>	<b>18</b>
<b>3. Resultados e Discussão</b>	<b>19</b>
<b>3.1. Perfil dos Participantes</b>	<b>19</b>
<b>3.2. Compreendendo os universitários: o início dos resultados</b>	<b>20</b>
<b>3.2.1 Avaliação Inicial</b>	<b>20</b>
<b>3.2.2. A vivência dos universitários</b>	<b>20</b>
<b>3.3. Compreendendo os encontros</b>	<b>22</b>
<b>3.4. Avaliação Final</b>	<b>31</b>
<b>3.5. Refletindo sobre a vivência grupal</b>	<b>32</b>
<b>3.5.1. Fatores terapêuticos e movimento grupal</b>	<b>33</b>
<b>3.5.2. Luto, ansiedade e sofrimento existencial</b>	<b>34</b>
<b>3.5.3. Participação e pertencimento no grupo</b>	<b>36</b>
<b>4. Considerações Finais</b>	<b>37</b>

**Referências Bibliográficas**

**39**

**ANEXOS**

**48**



## **1. Introdução**

### **1.1. Pandemia da COVID-19**

Em dezembro de 2019, foi identificada na cidade de Wuhan, na China, a ocorrência de uma doença denominada COVID-19, causada pelo novo coronavírus (Sars-CoV-2). A enfermidade se estendeu rapidamente por vários países, fazendo com que em janeiro de 2020 a Organização Mundial da Saúde (OMS) declarasse emergência de saúde pública de importância internacional. Assim, em menos de três meses o surto do novo coronavírus se espalhou pelo mundo, acarretando que em março de 2020 a OMS decretasse estado de pandemia (Almeida et al., 2020; Aquino et al., 2020; WHO, 2020; Esquivel et al., 2021).

O primeiro caso de COVID-19 confirmado no Brasil foi em 26 de fevereiro de 2020 e, após um mês, todos os estados brasileiros já registravam pelo menos um caso da doença em seu território (Almeida et al., 2020; Brasil, 2020). Diante disso, foi publicado pelo Ministério da Saúde, na Portaria nº 356, de março de 2020, a regulamentação e operacionalização do disposto na Lei nº 13.979, de 6 de fevereiro de 2020, em que foram estabelecidas medidas de enfrentamento da pandemia (Brasil, 2020).

Por se tratar de um vírus pouco conhecido até então e, conseqüentemente, com escassos estudos acerca da sua transmissibilidade e impacto dos portadores assintomáticos do Sars-CoV-2, a problemática desafiou toda a comunidade científica e governamental (Aquino et al., 2020). Buscando mitigar os danos da difusão da doença e reduzir o número de complicações e óbitos, o Brasil adotou, de modo heterogêneo, um conjunto de medidas para reduzir a evolução da pandemia, tais como: conscientização sobre a importância da higienização das mãos e medidas de cuidado, uso de álcool em gel, uso de máscaras protetivas, distanciamento social, suspensão de atividades presenciais, implantação do home office nas empresas, ensino remoto em escolas e Universidades, adiamento de viagens e

eventos de massa, proibição de aglomeração de pessoas e divulgação de informações sobre a doença (Aquino et al., 2020; Ortelan et al., 2021).

### **1.2. Impactos psicológicos da pandemia**

A pandemia não suscita apenas preocupações quanto à saúde física, mas também em relação ao sofrimento psicológico experienciado pela população diante de um contexto de incertezas e dificuldades (Schmidt et al., 2020; Viana et al., 2021). Apesar de se tratar de um fenômeno recente, estudos já identificaram repercussões negativas e desadaptativas que podem se estender para médio e longo prazo, conforme se verificará a seguir.

### **1.3. Investigação sobre populações estrangeiras**

Na revisão de Brooks et al. (2020) foram identificados alguns impactos psicológicos causados pela quarentena e isolamento social em cerca de 10 países, de diferentes continentes. A duração da quarentena, o medo de infecção, sentimentos de frustração e tédio, suprimentos insuficientes e dificuldade de acesso a informações adequadas foram considerados estressores durante a quarentena. Além disso, os indivíduos demonstraram maiores irregularidades do ciclo sono-vigília, menor frequência na prática de exercício físico, dietas pouco nutritivas e conseqüente diminuição da imunidade. De maneira semelhante, um trabalho realizado por Li et al. (2020) com a população chinesa, no período inicial da disseminação do novo coronavírus, identificou um notório aumento de sintomas moderados e severos de ansiedade, depressão e estresse. Na investigação de Donida et al. (2021) sobre as conseqüências do distanciamento social na saúde mental da população, a partir de estudos nacionais e internacionais, inferiu-se também um aumento nos sentimentos de solidão e desconexão social entre muitas pessoas. Além disso, foi identificado um maior risco de violência contra mulheres, o que não pode ser analisado separadamente de uma perspectiva

histórica e social das questões de gênero, e que também contribui significativamente para impactos psicológicos negativos (Barbosa et al., 2020; Sousa et al., 2021).

No que diz respeito às mortes em decorrência da pandemia, nota-se uma maior dificuldade na elaboração do luto uma vez que, além do grande número de perdas em um espaço pequeno de tempo, as realizações de rituais de despedida também foram submetidas a mudanças devido às suspensões ou restrições em eventos presenciais. Diante disso, foram necessárias novas formas de ressignificação do luto e potencialização de novas formas de expressões de afeto, condolências e espiritualidade (Crepaldi et al., 2020; Estrela et al., 2021)

#### **1.4. Investigações sobre a população brasileira**

Um estudo exploratório descritivo realizado com o público adulto brasileiro constatou alta incidência de sintomas ansiosos e depressivos, acompanhados por sintomas físicos como insônia e dores, associados ao estresse (Esquivel et al., 2021). Na pesquisa de Carvalho et al. (2020), com 73 participantes brasileiros, incluindo homens e mulheres, buscou-se estender a compreensão acerca do que o isolamento social evocava, e este esteve relacionado majoritariamente com expressões sobre solidão, medo e preocupação com familiares.

Ainda sobre as mudanças provocadas pela pandemia da COVID-19 no Brasil, estudos apontam que empresas foram diretamente afetadas, especialmente os pequenos negócios e os setores de Educação, Turismo, Economia Criativa<sup>1</sup>, Moda e Beleza. Isso faz com que assuntos relacionados às finanças, despesas e desemprego também sejam motivos de preocupação, uma vez que as organizações foram submetidas às medidas de enfrentamento da crise sanitária dos estados e municípios (Bernardes, Silva, & Lima, 2020; Lima & Coelho, 2021). A perda do Bem-Estar Financeiro associa-se à diminuição ou ausência da renda

---

<sup>1</sup> conjunto de atividades, bens ou serviços culturais que contém valor econômico, cultural e objetivos de mercado.

durante a pandemia, falta de estabilidade empregatícia e escassez de reservas financeiras que supram as necessidades básicas dos indivíduos (Vieira et al., 2021).

De acordo com o Boletim Epidemiológico publicado no final do dia 14 de agosto de 2021, haviam sido confirmados 206.807.509 casos de COVID-19 no mundo até o momento em questão. No Brasil, constatou-se o total de 20.350.142 casos da doença e 568.788 óbitos confirmados até então, segundo o documento da Semana Epidemiológica 32 de 2021 (Brasil, 2021).

### **1.5. Contexto universitário**

O ensino superior foi diretamente afetado com a pandemia, uma vez que, com as medidas de segurança, as atividades presenciais foram suspensas e tiveram que se adaptar à modalidade remota, por meio das Tecnologias de Informação e Comunicação (TIC's) e iniciativas emergenciais com o objetivo de oferecer condições para a manutenção das atividades de ensino-aprendizagem (Carmo & Carmo, 2020; Sousa, Borges, & Colpas, 2020)

Contudo, de acordo com o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), a partir de dados da Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios (PNAD Contínua) e pesquisas afins, aproximadamente 6 milhões de estudantes, desde a pré-escola até a pós-graduação, não possuem acesso domiciliar à internet de qualidade, impossibilitando respostas satisfatórias às demandas acadêmicas (Nascimento et al., 2020). Assim, viu-se necessária a implantação de medidas por parte do governo e das instituições de ensino, visando a diminuição da vulnerabilidade socioeconômica da comunidade estudantil (Castioni et al., 2021).

Diante desta conjuntura, considera-se, então, a comunidade acadêmica como uma população diretamente atravessada pelos reflexos negativos da pandemia, da desigualdade social e das fortes demandas de produtividade que marcam a atualidade (Ribeiro et al., 2021;

Guimarães et al.,2021; Moura & Cruz, 2020). Uma vez que a literatura científica identifica os jovens universitários como comunidade vulnerável ao desenvolvimento de depressão, ansiedade e estresse, optou-se em propor intervenções grupais com este público, a fim de diminuir o impacto da pandemia na saúde mental e produzir conhecimento acerca de fatores terapêuticos de tais estratégias coletivas de cuidado (Almeida, Soares, & Ferreira, 2002; Ariño & Bardagi, 2018; Fragelli & Fragelli, 2021).

### **1.6. A tecnologia grupal na saúde mental**

A tecnologia grupal é compreendida como o arcabouço teórico-prático que envolve instrumentos, técnicas e intervenções relacionados às dinâmicas de grupo em diversos âmbitos como o da saúde e das organizações (Nunes et al., 2019). Indicativos na literatura permitem considerar que intervenções grupais em saúde mental são práticas seguras e eficazes para fomentar a promoção da saúde e qualidade de vida, além de prevenir doenças e estimular o bem-estar (Souza et al., 2021; Nunes et al., 2020; Nunes et al., 2021). Desse modo, tais ações se mostram relevantes para promover o cuidado à saúde mental dos universitários e o fortalecimento de suas redes de apoio (Farinha et al., 2019; Graner & Cerqueira, 2019).

As evidências de que as pessoas podem apresentar, individual ou coletivamente, alterações psicológicas proveniente de traumas físicos e/ou emocionais em decorrência de desastres ou outras emergências, como pandemias, faz com que as atuações das equipes multiprofissionais em saúde mental tornem-se muito importantes em tais contextos (Paranhos & Werlang, 2015). As ações de suporte à saúde mental como um dos pilares de enfrentamento das emergências pode estar presente nas três etapas do acontecimento: (a) anterior à emergência e/ou desastre, no planejamento de estratégias de suporte emocional; (b) durante a emergência e ou desastre, atendendo a população; (c) também, após a emergência,

realizando estudos e apoiando psicologicamente a população para reduzir os danos causados pela emergência e ou desastre (Albuquerque & Zacarias, 2016).

O uso das TIC's em situações em que há restrições de contato físico, emerge como recurso fundamental, que também permite a oferta de tais serviços para populações de diferentes localidades. Assim, as plataformas digitais atuam como aliadas, por meio das quais também é possível realizar intervenções em saúde de forma ética e sigilosa, visando atender às múltiplas demandas (Mendonça-Viana, 2020).

Nota-se que as pandemias demandam a concentração de esforços para a resolução da problemática e, sendo assim, vê-se necessária a realização de pesquisas que contemplem questões relativas à saúde integral, visando a diminuição dos danos para o indivíduo. Diante disso, o presente trabalho teve como objetivo compreender os impactos psicológicos provenientes da pandemia de COVID-19 e analisar a implementação e os resultados do uso de intervenções grupais breves para suporte da saúde mental de estudantes universitários.

## **2. Método**

Trata-se de uma pesquisa qualitativa, a qual se propõe uma investigação de experiências que não podem ser quantificadas (Taquette, 2016). É percebida como uma pesquisa-intervenção de caráter descritivo-exploratório, em que se propõe a construção de espaços de problematização coletiva junto às práticas de formação, a fim de potencializar novas ações e maneiras de compreensão. Apresenta-se como uma ruptura das abordagens tradicionais de pesquisa, pois enfatiza uma proposta de atuação transformadora da realidade sociopolítica e uma intervenção de ordem micropolítica na experiência social (Rocha & Aguiar, 2003).

## **2.1. Participantes**

Participaram desta pesquisa 20 estudantes de graduação, vinculados a uma Universidade Pública Mineira. Estes vivenciaram uma intervenção grupal composta por sete encontros semanais, com duração de uma hora e trinta minutos cada, tendo sido mediados por uma psicóloga e duas estudantes de graduação do curso de Psicologia. O convite para a participação dos grupos foi enviado pelo e-mail institucional das coordenações dos cursos da Universidade e foram divulgados nas redes sociais da Instituição, disponibilizando um formulário de inscrição em que eram informados nome, número de telefone para contato, curso e período que estava e cidade onde morava.

## **2.2. Instrumentos de coleta de dados**

### **2.2.1. Questionário Sociodemográfico**

O questionário sociodemográfico (ANEXO A) teve como objetivo coletar informações acerca do ano de nascimento, sexo, renda, religião, cor, estado civil e configuração familiar dos participantes da intervenção.

### **2.2.2. Questionário de Avaliação Inicial**

O questionário de avaliação inicial (ANEXO B) buscou mapear as principais demandas dos participantes e compreender a percepção acerca dos sentimentos vivenciados no período pandêmico.

### **2.2.3. Protocolo para Avaliação do Processo Grupal**

O protocolo para avaliação do Processo Grupal (ANEXO C) teve como objetivo relatar os acontecimentos dos encontros, registrar as principais intervenções e percepções das coordenadoras, e identificar os fatores terapêuticos de cada encontro. Este instrumento foi

adaptado do Protocolo das Oficinas de Habilidades Sociais, elaborado por Luz, Bonfim & Santos (2016). O documento foi preenchido pelas coordenadoras ao final de cada reunião.

#### **2.2.4. Questionário de Avaliação Final**

O questionário de Avaliação Final (ANEXO D) teve como objetivo compreender os benefícios percebidos pelos participantes ao final das intervenções grupais e analisar as sugestões para o melhor desenvolvimento do projeto em intervenções futuras.

### **2.3. Procedimentos**

Após a submissão e aprovação do projeto da pesquisa no Comitê de Ética, foram realizadas as seguintes etapas:

- 1) Reunião e Capacitação da Equipe: a equipe mediadora foi composta por uma psicóloga e docente do ensino superior, e duas graduandas do curso de Psicologia. Foram realizadas reuniões de capacitação com carga horária total de seis horas, a fim de discutir a proposta do projeto e fazer o planejamento do mesmo, como datas e horários que ocorreriam, qual plataforma seria utilizada e outros aspectos da organização geral dos encontros.
- 2) Divulgação das intervenções: Os grupos foram divulgados por meio das redes sociais vinculadas à universidade de origem do projeto. As coordenações foram convidadas, via e-mail, para que transmitissem o convite aos discentes. As inscrições foram realizadas através de um formulário online.
- 3) Convocação dos inscritos e organização: Foram selecionados 20 inscritos, de acordo com a ordem de inscrição. As mediadoras entraram em contato pelo número do *whatsapp*, concedendo as principais informações sobre horários e frequência dos



encontros. Após isso, foi criado um grupo no *whatsapp* com o intuito de facilitar a comunicação entre os participantes.

- 4) Planejamento das intervenções: As supervisões foram realizadas semanalmente, com duração de duas horas cada, e contou com a presença das mediadoras. Era feita a avaliação do encontro anterior e planejamento do seguinte, além da elaboração de relatórios a partir de um modelo pré-estabelecido de protocolo de avaliação de processamento grupal (ANEXO C), adaptado de Luz, Bonfim & Santos (2016), em que se propôs: (a) refletir sobre os objetivos do encontro e respostas dos participantes; (b) descrever as atividades realizadas; (c) as percepções das coordenadoras; (d) outras observações.
- 5) Intervenção Grupal: Foram realizados sete encontros, com um encontro semanal, tendo a duração de uma hora e trinta minutos cada. As reuniões se deram através da Plataforma *Google Meet* e foram gravadas, após a permissão de todos os participantes, como consta nos aspectos éticos da pesquisa. As intervenções se pautaram na metodologia do Ciclo de Aprendizagem Vivencial (CAV) (Moscovici, 2008). De acordo com Moscovici (2008), o CAV abrange quatro etapas interdependentes: atividade, análise, conceituação e conexão com o real. Em cada encontro buscou-se definir uma atividade principal em que o participante pudesse vivenciar alguma situação seja através de técnicas grupais, jogos, dramatização ou exercícios verbais e não-verbais. Seguindo essa vivência, era proposta a etapa de análise para que houvesse uma ampla discussão sobre a ação realizada e percepções, sentimentos e emoções evocadas. Na etapa seguinte, fazia-se um processamento com uma observação reflexiva onde era proposto um exame pessoal das experiências, dificuldades, possibilidades visando transformar o conhecimento e a posterior experimentação ativa onde elaborava conexão com o real usando para isso analogias e

comparações com os aspectos da vivência em outras situações, ressignificando sua compreensão de si e do mundo, permitindo assim que cada integrante elaborasse suas conclusões para que as experiências e aprendizagem provenientes das intervenções grupais fossem incorporadas ao cotidiano.

#### **2.4. Aspectos Éticos**

O projeto desta pesquisa foi submetido e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP), podendo ser consultado a partir do número de registro CAEE 30686920.1.0000.5152. Considerando que de acordo com a Resolução n. 466/12 do Conselho Nacional de Saúde (2012), toda pesquisa com seres humanos envolve risco em tipos e gradações variados, todos os participantes foram devidamente orientados sobre a pesquisa, seus riscos e benefícios e a liberdade de não participarem dela, uma vez que não tinham mais dúvidas foram convidados a assinarem o o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

#### **2.5. Análise dos Dados**

Os encontros foram gravados e transcritos. Foi utilizado o método qualitativo de análise temática, com o objetivo de compreender os diálogos oriundos dos encontros para além de suas descrições, contextualizando-os e identificando os principais temas presentes (Bardin, 2011).

São seis etapas principais (Braun & Clarke, 2006):

- 1) Familiarização dos dados: transcrição do conteúdo, leitura e releitura dos dados de modo a alcançar a amplitude das informações obtidas.
- 2) Produção de dados iniciais: codificação de principais características do material analisado, de forma sistemática, e coleta de elementos relevantes para cada código.

- 3) Busca por temas: agrupamento de códigos em temas potenciais, reunindo todos os dados relevantes para cada categoria encontrada.
- 4) Revisão dos temas: Revisão dos códigos agrupados anteriormente e refinamento dos temas encontrados.
- 5) Definição e nomeação dos temas: nova análise para refinar as especificidades de cada tema, e a história geral contada pela análise; produção de definições e nomes claros para cada tema.
- 6) Elaboração de um relatório: Seleção de exemplos coerentes e convincentes do extrato, de modo a realizar uma análise final e relacionar ao objetivo da pesquisa e literatura já produzida.

### **3. Resultados e Discussão**

#### **3.1. Perfil dos Participantes**

Participaram jovens universitários dos cursos de graduação em Agronomia, Engenharia Civil, Administração, Medicina Veterinária, Ciências Contábeis, Matemática, Estatística, Engenharia Biomédica, Ciências Biológicas, Biotecnologia e Fisioterapia. A Avaliação Sociodemográfica (ANEXO A) identificou que a média das idades dos participantes foi de 21 anos. Quanto ao sexo tivemos que 71,4% se declaram como sendo do sexo feminino, 21,4% do sexo masculino e 7,1% prefere não dizer. Quando perguntados sobre o estado civil, 92,9% se apresenta como solteiro e 7,1% como separado ou divorciado; todos sem filhos. A respeito da religião, 42,9% declararam não ter religião; 35,7% assinalaram catolicismo, 14,3% assinalaram espiritismo e 7,1% deista. A maioria dos respondentes, 71,4%, declara morar com os pais e cerca de 51% alega ter renda familiar entre dois e cinco salários mínimos. Além disso, 42,9% se considera branco, 35,7% negro e 21,4% pardo.

## **3.2. Compreendendo os universitários: o início dos resultados**

### **3.2.1 Avaliação Inicial**

De acordo com a Avaliação Inicial (ANEXO B) todos os participantes declararam ter sofrimentos psicológicos relacionados à pandemia de COVID-19 e as principais queixas foram irritação, surtos de raiva e estado de alerta frequente. Dentre os respondentes, 78,6% deles alegaram ter alguém próximo que adoeceu ou morreu pela COVID-19 e 92,9% consideraram que a COVID-19 causou prejuízos importantes às suas vidas. Ao descrever tais prejuízos, foram expostas questões sobre relacionamentos, perspectivas de futuro, planos profissionais e acadêmicos, financeiros e impactos percebidos na saúde mental envolvendo medo e ansiedade. Ao descreverem seus estados físico e mental citaram a insatisfação quanto a tais aspectos e ressaltaram os frequentes sentimentos de ansiedade e desmotivação. Também foi perguntado sobre os temas que os inscritos gostariam de conversar no grupo interventivo e os principais resultados foram: ansiedade, luto e estratégias de enfrentamento emocional.

### **3.2.2. A vivência dos universitários**

A tecnologia grupal, auxiliada pelas TIC's, possibilitou a realização dos grupos terapêuticos de forma online. Nota-se que cada encontro foi pautado em uma atividade principal, sem que isto limitasse os diálogos. Os resultados apresentam a descrição dos sentidos captados através das falas e dos comportamentos dos estudantes universitários que participaram do estudo em questão. Dessa forma, o conteúdo analisado foi agrupado em principais acontecimentos de cada encontro, como serão demonstrados a seguir.

**Quadro 1: Sistematização das estratégias utilizadas nos grupos terapêuticos e unidades temáticas, Brasil, 2021.**

<b>Encontro</b>	<b>Nº de participantes</b>	<b>Atividade Principal</b>	<b>Processo Grupal</b>	<b>Temática principal identificada</b>
1	15	Boas-vindas e contrato de convivência (Yalom & Leszcz, 2006)	Início da construção de um espaço confortável e sigiloso para a troca de experiências	Fatores terapêuticos e movimento grupal
2	13	Audição musical e compartilhamento (Queiroz, 1997)	Favorecimento da coesão grupal do fortalecimento dos vínculos	Fatores terapêuticos e movimento grupal
3	9	Desenho como técnica de expressão da ansiedade (Angelim & Valladares-Torres, 2019)	Compreensão da ansiedade e elaboração conjunta de estratégias para lidar com ela	Luto, ansiedade e sofrimento existencial
4	12	Poesia sobre lutos e perdas, e compartilhamento (Anônimo, 2006)	Compreensões da mutabilidade da existência e busca por novas perspectivas	Luto, ansiedade e sofrimento existencial
5	10	Exercício adaptado da técnica “Dramatização com pequenos objetos” e diálogos sobre relacionamentos interpessoais (Rosset, 2013)	Formação de vínculos dentro e fora dos encontros semanais	Participação e pertencimento ao grupo
6	8	<i>Check-list</i> sobre vivências acadêmicas e compartilhamento (Yozo, 1996)	Ampliação das compreensões do contexto universitário, considerando aspectos positivos e negativos	Luto, ansiedade e sofrimento existencial
7	9	Encerramento dos encontros. Grupo temático: festa Junina.	Encerramento e compartilhamento das percepções do processo terapêutico grupal vivido	Participação e pertencimento ao grupo

### **3.3. Compreendendo os encontros**

#### **Encontro 1:**

No primeiro encontro compareceram 15 pessoas, que chegaram pontualmente e sem muitas interações. Poucos ligaram a câmera, mas após solicitações, o número de câmeras ligadas aumentou e uma das coordenadoras reforçou a importância disto para a interação entre todos. A maioria ligou a câmera em algum momento, porém, um dos participantes comentou que não se sentia à vontade nem para tirar uma foto e contou que tem ansiedade social, demonstrando pouca flexibilidade quanto a partilhar sua imagem. Outro integrante disse que não ligou pois seu ambiente estava desorganizado, mas as coordenadoras tentaram incentivar a utilização das câmeras nos encontros seguintes.

O primeiro encontro teve como objetivo apresentar o projeto, conhecer os participantes e construir um contrato de convivência, a partir de pressupostos de Yalom & Leszcz (2006), referentes aos aspectos da criação de uma cultura do grupo e expectativas dos integrantes. Durante a apresentação, foram perguntados nome, curso, cidade em que está atualmente e o que esperavam dos encontros. Muitos estudantes compartilharam que estavam morando com a família e que houve mudanças na rotina devido a pandemia, sendo que duas pessoas compartilharam que haviam vivenciado a morte de um parente em decorrência da doença viral. Além disso, falaram ter conhecido o projeto recentemente e as principais expectativas citadas em relação ao processo foram: compartilhar vivências, conhecer pessoas e ter um espaço para falar sem ser julgado ou desrespeitado.

Após a apresentação, as coordenadoras mostraram alguns dados provenientes do formulário de inscrição, referentes aos sentimentos de ansiedade, estresse, satisfação com a rotina e motivação. Isto teve como objetivo demonstrar que os participantes expressavam emoções comuns entre si, o que pode favorecer a coesão grupal. A partir disso, foi perguntado o que seria interessante ser conversado nos próximos encontros. Algumas das

respostas foram: falar sobre o que sente falta, conversar sobre o ensino remoto e suas dificuldades, sobre esgotamento mental e para dar dicas sobre como lidar com a situação do presente momento.

Depois de alguns comentários e engajamento dos participantes, foi proposto que o grupo elaborasse o “contrato de convivência”(Motta, Munari & Nunes, 2011), respondendo às seguintes perguntas: o que eu gostaria que acontecesse aqui?; o que eu não gostaria que acontecesse aqui? e; como posso contribuir? Os participantes se engajaram na construção do contrato e, por fim, foi solicitada a permissão para a gravação dos próximos encontros para fins de pesquisa e todos concordaram. Também foi dada a tarefa para que eles enviassem uma música que remetesse a sentimentos agradáveis, para que fosse utilizada no segundo encontro. Nota-se que já no primeiro encontro, as intervenções foram direcionadas a propiciar um espaço confortável para que os universitários pudessem se conhecer e se reconhecer enquanto um grupo, que possui regras próprias e vivências semelhantes.

### **Encontro 2:**

A chegada do segundo encontro foi marcada pela pontualidade dos 13 integrantes presentes e por comentários sobre as aulas. A maioria ligou a câmera e demonstrou boas expectativas sobre a tarefa que havia sido passada e que neste encontro seria partilhada.

A dinâmica principal desta reunião foi a promoção de um espaço de escuta e compartilhamento das músicas escolhidas. Desse modo, os participantes puderam expressar seus motivos e sentimentos em relação à música indicada e também puderam conhecer um pouco mais dos outros participantes através da partilha sonora. A atividade foi adaptada da técnica “Audição musical”, de Queiroz (1997), e fez com que as melodias auxiliassem a expressão e comunicação. Os universitários demonstraram engajamento e interesse em ouvir as músicas, interagiram no *chat* através de comentários elogiando-as, dizendo que não

conheciam ou que gostavam. Falaram da importância que a música tem na vida deles: “ajuda a acalmar, ajuda a ‘metabolizar’ alguns acontecimentos e sentimentos”; “ a música se faz muito presente na minha rotina e traz a sensação de liberdade de poder escolher vários estilos”. Resgataram memórias sobre como a música definia alguns grupos durante a adolescência e hoje percebem que os estilos são mais aceitos e não limitam a identidade.

Este foi um encontro que favoreceu a aproximação e a coesão grupal, levando a auto revelações que suscitaram emoções e reflexões. Um dos participantes relatou que o avô havia falecido recentemente, devido a complicações da doença causada pela COVID-19 e compartilhou as dificuldades em elaborar o luto devido a impossibilidade de comparecer ao velório. Através de sua fala, contou que ainda não havia compreendido o acontecido. Outro participante logo se mobilizou e relatou que também estava vivenciando esta experiência, pois o avô também havia falecido pelo mesmo motivo. Contou da dor, da revolta e dos sentimentos que emergiram do questionamento: “e se ele tivesse sido vacinado a tempo?”. Tais reflexões geraram grande comoção, nítida inclusive em lágrimas e em câmeras sendo desligadas. Um terceiro participante também comentou que sua tia havia falecido com a mesma doença, enquanto outro parente se encontrava internado. Os outros participantes ofereceram apoio via *chat*, com mensagens reconfortantes e demonstrando as dificuldades de lidar com a temática sobre a morte.

Percebe-se que a utilização da música como recurso interventivo facilitou a partilha de experiências entre os integrantes do grupo e favoreceu o resgate de lembranças pessoais relevantes para o diálogo terapêutico. Ao fim do encontro, os universitários relataram terem sentido conforto e confiança em poder compartilhar emoções.



**Encontro 3:**

No terceiro encontro, compareceram nove pessoas, além das coordenadoras. Os participantes continuavam sendo pontuais e tinham uma chegada silenciosa, com breves comentários sobre aulas ou rotina. Neste encontro poucos quiseram ligar a câmera e uma participante se justificou contando que estava se sentindo indisposta, apesar de estar fazendo um grande esforço para estar presente. As coordenadoras reforçaram a importância de estar no grupo também nestes momentos, uma vez que o espaço terapêutico pode ser utilizado para elaborar situações de desconforto.

Neste dia, a atividade proposta foi sobre a ansiedade e maneiras de lidar com sentimentos relacionados. Havia sido um assunto muito solicitado, que os universitários diziam estar presente diariamente e houve engajamento nas discussões, identificação entre as falas e apoio mútuo. Grande parte dos que não compareceram se justificaram após a equipe entrar em contato e este esforço em manter o contato parecia causar um efeito positivo no comprometimento dos participantes de se manterem no grupo e a disposição de participarem do encontro seguinte.

Para que os universitários se aproximassem dos seus modos de experienciar a ansiedade, foi solicitado que eles desenhassem o sentimento que este assunto provocava. O desenho foi utilizado como técnica a fim de que os participantes pudessem expressar suas emoções e aprofundar o autoconhecimento (Angelim & Valladares-Torres, 2019). Sendo assim, os desenhos foram compartilhados entre os demais e cada um explicou sobre os detalhes desenhados, significado das formas utilizadas e das lembranças que as figuras evocavam. A temática da ansiedade foi um estímulo para que os participantes contassem sobre suas vivências, como se sentem atrapalhados e como lidam com isso.

A possibilidade de compartilhar como cada um experiencia a ansiedade permitiu uma maior compreensão sobre este sentimento e, a partir disso, formas de lidar com a ansiedade

puderam ser pensadas, como fazer yoga, meditação, exercício físico ou estabelecer uma rotina organizada. Constatou-se que o objetivo do encontro foi atingido, uma vez que os participantes conseguiram entrar em contato com momentos em que se sentem ansiosos, descreveram experiências e pensaram coletivamente em estratégias de enfrentamento dos incômodos cotidianos.

#### **Encontro 4:**

No quarto encontro compareceram 12 participantes que chegaram pontualmente, fazendo alguns comentários sobre o frio. Neste dia, a temática foi sobre luto e perdas, sendo possível relacionar com exemplos de relacionamentos, rotina, faculdade, amigos e formas de lazer. A coesão grupal possibilitou a partilha de experiências pessoais e, a partir disso, os integrantes demonstraram compreensão e ofereceram apoio entre si.

A atividade utilizada para introduzir o tema central foi referente à leitura de uma poesia, que teve como objetivo suscitar as reflexões sobre as perdas reais e simbólicas. Desse modo, após a leitura do recurso artístico, alguns dos comentários foram:

*“O poema me faz lembrar de alguém e momentos bons vividos juntos. Vem até o nome, mas algo que já existiu e não existe mais. Muito bonita a poesia por sinal”; “Me fez lembrar de uns amigos que eu tinha que antes eu fazia de tudo por eles e me abandonaram , foi difícil perder a presença deles mas entendi que há males que vêm para bem”; “O poema me trás a sensação de querer esquecer alguém que já amei demais mas não consigo esquecer porém é preciso” .*

Após a demonstração de uma pluralidade de significados acerca da poesia, as coordenadoras puderam sinalizar os diferentes modos de interpretação que cada um faz do seu contexto, buscando abrir espaço para a diversidade de percepções. Diante disso, os integrantes pensaram sobre as mudanças com as quais se depararam, principalmente durante a pandemia, e a maneira como cada um está passando por isso. Apesar do foco estar nas perdas, também foi possível olhar para alguns benefícios obtidos mesmo em um cenário de

grandes dificuldades e os participantes puderam falar de novas possibilidades para os relacionamentos e a rotina.

O encerramento do encontro foi realizado com um vídeo, que versa sobre chegadas e partidas, enfatizando a mutabilidade da existência e buscando favorecer o olhar através de múltiplas perspectivas. Os universitários demonstraram comoção e relataram estarem saindo da reunião tranquilos e aliviados.

### **Encontro 5:**

No quinto encontro, compareceram 10 integrantes, que chegaram pontualmente e de forma descontraída. Fizeram alguns comentários sobre o final de semestre e suas dificuldades, como excesso de trabalhos a serem entregues, mas também conseguiram pensar no alívio que um período acadêmico concluído provoca.

Foi apresentada uma técnica de aquecimento com o intuito de aumentar o envolvimento e a imaginação, através da solicitação de que cada participante escolhesse um objeto e o apresentasse para o grupo como se fosse outra coisa ou tivesse outra função. A técnica foi adaptada do exercício “Dramatização com pequenos objetos” de Rosset (2013), cujo objetivo é o de proporcionar outras visões de uma mesma situação. Apenas um dos participantes não cumpriu a tarefa, dizendo que não havia conseguido pensar em nada.

O objetivo do grupo foi o de conversar sobre relacionamentos e isso foi comunicado aos integrantes. Para tanto, as coordenadoras levaram a história do livro que tem como título “A parte que falta”, do autor Shell Silverstein (2018). A obra foi lida para o grupo e foram feitas algumas perguntas reflexivas. Foi possível conversar sobre as expectativas que são direcionadas às pessoas, as várias demonstrações de afeto, importância da comunicação e modo como cada um vivencia tais questões. O grupo apresentou uma forte coesão, o que

permitiu que os participantes partilhassem experiências pessoais e demonstrassem engajamento.

Também foi conversado sobre a tarefa passada no decorrer da semana anterior, em que havia sido solicitado aos participantes que interagissem com um integrante do grupo escolhido aleatoriamente pelas coordenadoras, via *whatsapp*. Assim que a tarefa havia sido passada, algumas pessoas demonstraram entusiasmo, outras demonstraram um certo receio e insegurança para realizar a interação. Essas questões foram conversadas no encontro e, de modo geral, apesar da ansiedade sentida, eles tiveram resultados benéficos, pois puderam descobrir assuntos de interesse em comum e desenvolver conversas agradáveis. Demonstraram desejo em continuar conversas para além do grupo e combinaram de compartilhar conteúdos no *whatsapp*, buscando estender a comunicação para além dos encontros semanais. Ao final, se despediram da reunião relatando estarem se sentindo bem, felizes e animados.

### **Encontro 6:**

Neste encontro, compareceram oito pessoas e foi possível conversar sobre as dificuldades do ensino remoto emergencial e desafios, como os relacionamentos entre discentes e docentes, que nem sempre soaram como satisfatórios. O tema central do sexto encontro foi referente ao final do semestre letivo, principais dificuldades e formas de existência no contexto acadêmico. Para introduzir o assunto, a reunião foi iniciada com um “*check list*” sobre o cenário universitário, em que foi solicitado que cada um levantasse a mão, quando identificasse em si alguns comportamentos como estar com matéria acumulada ou estar virando noites para estudar. Esta técnica foi adaptada dos jogos de aquecimento propostos por Yozo (1996) que têm o intuito de produzir um campo relaxado e que favoreça o início da integração. Assim, a atividade atuou como forma de dinâmica inicial e a partir dos

temas comentados, os participantes puderam retomar suas experiências frente às demandas da Universidade.

Para ampliar a compreensão sobre o modo como cada integrante estava experienciando a trajetória acadêmica, as coordenadoras do grupo levaram uma história e apresentaram, com o intuito de fazer uma analogia entre o semestre universitário e uma viagem, pensando no caminho e nas bagagens utilizadas para tal. Desse modo, nota-se que a estratégia interventiva utilizada favoreceu a expressão de metáforas que dimensionam as dificuldades e forças de cada vivência. Em relação às exigências da universidade, algumas expressões foram:

*“Pelo que ouvi percebo que no meu caso eu não tenho objetivo, nunca tive. Só faço o que há pra fazer e o que consigo fazer. Não estou fazendo faculdade porque quero, faço porque fui aprovado e não consigo fazer nada pela metade”; “Eu penso se estou estudando para passar no semestre ou se é para me tornar uma boa profissional”; “Acho que não tô conseguindo ver o objetivo, parece que a chuva não cessa, ao início do semestre eu tinha um objetivo em mente completar todas as matérias e agora eu já não vejo mais dessa maneira”. “Eu concordo, mas o meu objetivo é muito claro, isso está enraizado dentro de mim desde muito cedo. Então, por mais que eu me estresse, essa dúvida - sobre estar no curso “certo” - nunca passou”.*

Os estudantes também puderam comentar sobre as frustrações frente às necessidades de obterem um excelente desempenho em relação às notas, entregas de trabalhos e participação em projetos extra classe. Os diálogos foram marcados também por uma ampla variedade nas formas de se relacionar com os assuntos acadêmicos, uma vez que para alguns isto é sinônimo de cobranças e insegurança, e para outros, representa refúgio e realização profissional.

## **Encontro 7**

Para o último encontro, que ocorreu no mês de junho, foi abordado a temática da festa Junina e ocorreu de forma agradavelmente recebida pelos participantes. Isso possibilitou uma maior movimentação no grupo do *whatsapp* desde a semana anterior ao encontro, pois

havia sido enviado um convite a respeito da festa Junina e as coordenadoras tentaram estimular a participação dos estudantes.

Assim, na tentativa de incentivá-los a aderir a temática, as coordenadoras colocaram adereços que remetem a festa Junina, especialmente para o encontro temático. Os participantes se envolveram, mudaram o fundo da plataforma e também colocaram adereços representativos. Neste último dia, compareceram nove universitários.

No primeiro momento, as coordenadoras tentaram resgatar as principais memórias de cada participante em relação à temática do evento e, de modo geral, as lembranças soaram positivas. Também puderam partilhar sobre o que gostam em uma festa Junina, como músicas, comidas típicas e sensações de animação e gratidão. O grupo demonstrou animação e envolvimento.

O segundo momento, teve como objetivo promover uma catarse, através da atividade “joga na fogueira”, que buscou agrupar os sentimentos e ocasiões indesejadas a fim de se desfazer delas. A atividade permitiu que os participantes se vissem separados dos problemas e incentivar as reflexões acerca do que deve permanecer e o que deve ser mudado, como sentimentos e relações. Os integrantes se engajaram muito nessa tarefa, e podemos citar algumas coisas que se desejava jogar na fogueira:

*“eu quero jogar meus surtos, pessoas aproveitadoras e falta de compreensão”; “quero jogar na fogueira toda a ansiedade, estresse e raiva que passei com as matérias”; “quero jogar fora todo o estresse, ansiedade, raiva e tristeza que um professor me passou nesse semestre”; “quero jogar o sistema burocrático que só dá valor a notas e não ao aprendizado, que causa tanta coisa na gente”; “eu quero jogar na fogueira o perfeccionismo, a falta de compreensão e a autocobrança”.*

Após esta ação, os universitários refletiram sobre as situações incômodas, aprofundaram nas temáticas e pensaram em estratégias para ressignificar os acontecimentos que causavam desconfortos. Também foi proposto um exercício de olhar para os aspectos agradáveis que estavam presentes nas circunstâncias, de modo a legitimar as conquistas e os aprendizados provenientes de cada vivência.

Ao fim do encontro, uma das participantes sugeriu que fosse realizado um correio elegante, de forma que os integrantes pudessem enviar mensagens por meio das coordenadoras do grupo. Os demais integrantes se animaram com a ideia e então as coordenadoras se comprometeram a receber e entregar as mensagens via *whatsapp*.

Mensagens de agradecimento e partilhas sobre como foi a experiência de participar de um grupo terapêutico marcaram o encerramento do grupo. Ademais, foram dados os últimos avisos a respeito de um formulário que seria enviado a fim de obter informações mais detalhadas a respeito da vivência nos encontros.

### **3.4. Avaliação Final**

As percepções dos participantes em relação a todo o processo de intervenções grupais, puderam ser detalhadas no formulário de avaliação final (ANEXO D), que foi enviado após o encerramento do último encontro, via *whatsapp*. De acordo com as respostas obtidas, os respondentes avaliaram de forma satisfatória a participação nos grupos terapêuticos, sendo que duas pessoas relataram o desejo de ter interagido mais durante os encontros. Ao perguntar sobre os pontos que podem ser melhorados, houve respostas sobre maior aprofundamento das temáticas, tempo das reuniões, quantidade de encontros. Quanto à avaliação das coordenadoras, estas foram descritas principalmente como atenciosas e a mediação foi avaliada como ótima e um dos participantes relatou sentir falta de compreensão em alguns momentos. Para projetos futuros, foi recomendado realizar mais encontros, estender o tempo das reuniões, aprofundar mais em temáticas relacionadas a pandemia e a ansiedade, realizar mais dinâmicas e utilizar mais recursos midiáticos.

Na opinião dos respondentes, os pontos fortes das intervenções grupais foram a boa comunicação, a possibilidade de conhecer pessoas, de desabafar e conversar, o espaço de partilha, de reflexão e compreensão. Foi identificado que 66,7% consideraram que a

participação nos grupos contribuiu positivamente para a expressão de afeto e carinho e 33,33% percebem a diminuição da raiva, da irritabilidade, do estado de alerta e das recordações aflitivas recorrentes da pandemia de COVID-19.

Em relação à frequência de presença dos participantes, foi calculada uma taxa de evasão de aproximadamente 35% daqueles que haviam confirmado interesse e o principal motivo relatado foi a incompatibilidade de horários ou excesso de compromissos.

### **3.5. Refletindo sobre a vivência grupal**

É possível compreender, a partir das intervenções realizadas, que a metodologia baseada no CAV contribuiu para a expressão de sentimentos, autenticidade e espontaneidade dos universitários, além de auxiliá-los a relacionar as aprendizagens construídas em grupo com momentos do cotidiano e da vida pessoal (Moscovici, 2008). Os recursos midiáticos e artísticos, como músicas, vídeos, poesia e desenhos, potencializaram o engajamento dos participantes. A partir das interações realizadas e análise dos sentidos e falas captadas, foi possível identificar três principais categorias temáticas, as quais foram denominadas como: (a) fatores terapêuticos e movimento grupal; (b) luto, ansiedade e sofrimento existencial; (c) participação e pertencimento ao grupo.

#### **3.5.1. Fatores terapêuticos e movimento grupal**

Nota-se que fatores terapêuticos atuaram como facilitadores do processo de promoção de cuidado em saúde mental. Elementos como coesão grupal, catarse, universalidade e aprendizagem interpessoal, maximizam os benefícios das estratégias coletivas de cuidado e acolhimento psicossocial e puderam ser identificadas nos discursos e no comportamento perante os demais (Sousa et al., 2020).



O grupo investigado apresentou uma forte **coesão grupal** que, de acordo com Yalom & Leszcz (2006), é uma propriedade básica de grupos, podendo ser definida como resultado das forças que agem sobre os membros e fazem com que estes tenham um sentimento de conforto e pertencimento (Strobbe, 2020). A coesão grupal foi identificada principalmente pelas partilhas sobre experiências pessoais, colaboração ao diálogo e compreensão demonstrada por gestos e palavras.

Foram identificados **momentos catárticos**, sendo estes compreendidos como liberação de emoções e expressões de sentimentos, que abrem possibilidades para novas significações (Aquino & Sei, 2020). A catarse foi percebida em falas como *“hoje estou saindo mais leve, “saio do encontro aliviada”*, e principalmente no sétimo encontro, durante o grupo temático sobre Festa Junina.

O fenômeno da **universalidade**, como definiu Yalom & Leszcz (2006), esteve presente, uma vez que os participantes chegaram com queixas sobre se sentirem solitários frente às suas experiências incômodas, mas ao ouvir os outros membros com preocupações equivalentes, demonstraram se sentirem mais confortáveis e puderam compreender que as angústias são inerentes à existência. O medo e as incertezas diante do cenário pandêmico foram constantemente partilhados entre os integrantes, que frequentemente comentavam sobre *“o quanto é bom perceber que não sou a única que pensa assim”* e *“antes eu achava que era só eu”*.

Os encontros também foram tomados como espaços facilitadores da **aprendizagem interpessoal**, sendo este aspecto fundamental para a criação de vínculos e sobrevivência da espécie humana caracterizada como gregária (Sousa et al., 2020). Dificuldades em falar em público, receios sobre expectativas de outrem e medo da rejeição foram assuntos que apareceram constantemente, fazendo com que o grupo refletisse sobre estratégias para lidar com tais incômodos. Além disso, as interações entre os participantes permitiu o exercício de

habilidades como empatia, cooperação e comunicação, colaborando para o desenvolvimento da aprendizagem interpessoal (Costa & Santos, 2021). Dessa forma, os fatores terapêuticos identificados como primordiais pelas coordenadoras também auxiliaram a compreender o movimento do grupo, pautado na criação de condições favoráveis às transformações de seus membros (Sousa et al., 2020).

### **3.5.2. Luto, ansiedade e sofrimento existencial**

A temática sobre o luto e perdas reais e simbólicas demonstrou referir-se a uma dor latente e presente, inclusive na equipe de coordenação, sendo o distanciamento físico uma das limitações encontradas para se oferecer acolhimento frente a esta comoção. A impossibilidade da realização de rituais funerários habituais e falta de apoio percebido por aqueles que perderam entes queridos mostrou-se como um agravante dos sentimentos de angústia e sofrimento, corroborando estudos recentes (Sunde & Sunde, 2020; Crepaldi et al., 2020; Estrela et al., 2021).

A ansiedade, descrita pelos participantes como um “*sentimento de desespero*”, “*monstro difícil de derrotar*” e “*causadora de cansaço e sofrimento*”, apareceu não apenas no grupo dedicado a esse assunto, mas também se mostrou frequente nas conversas sobre pandemia, relacionamentos interpessoais e vivências acadêmicas. Constantemente, os estudantes se denominaram “ansiosos” e deram exemplos sobre como isso atrapalha suas rotinas causando dificuldades para dormir, se concentrar nos estudos e para se perceberem capazes de lidar com as demandas cotidianas. Observa-se, assim, que o contexto universitário pode contribuir altamente para as incidências dos sentimentos ansiosos devido às pressões da preparação para o mercado de trabalho e exigências dos campos de atuação profissional (Lelis et al., 2020).

O conceito de ansiedade é encontrado na literatura científica como sendo um estado de tensão ou apreensão proveniente da expectativa sobre algo que acontecerá no futuro próximo, não sendo necessariamente ruim (Lent, 2010). Ainda que os autores apontem para a ansiedade como indispensável para a sobrevivência humana, quando manifestada de forma intensa e frequente, pode causar graves danos à saúde mental, requerendo estratégias para que tal sofrimento seja amenizado e prevenido (Munhoz et al., 2021).

O sofrimento em sua dimensão existencial, compreendido como a percepção subjetiva da dor (Casanova, 2019), foi percebido a partir das angústias relatadas pelos estudantes, que abrangeram incertezas quanto ao futuro profissional, frustrações com relacionamentos, dificuldade no estabelecimento de vínculos e carência de elementos promotores de saúde na rotina. Frente a isso, as intervenções grupais buscaram propiciar debates acerca das práticas de cuidado e criar meios para a elaboração do conteúdo gerador dos incômodos (Albuquerque, Schons, & Santos, 2021).

Os impactos causados pela pandemia foram explicitamente relatados durante os encontros, demonstrando que tal contexto agravou os sentimentos de ansiedade e sofrimento existencial (Wathelet et al., 2020; Carvalho & Sousa, 2021). Frases como *“acho que não ter controle da situação me preocupa e faz com que não tenha controle sobre mim”* e *“todo dia é a mesma coisa e fico pensando se essa pandemia nunca mais vai acabar...”* foram compartilhada pelos estudantes, que puderam refletir sobre como o momento de incertezas causou angústias. Dessa forma, a vivência grupal apresentada condiz com os achados na literatura que indicam que a população universitária teve a saúde mental fortemente afetada pela pandemia da COVID-19 (Teixeira, Tavares & Barbosa, 2020; Veber et al., 2020).

### **3.5.3. Participação e pertencimento no grupo**

No que diz respeito a adesão dos participantes aos encontros, é válido considerar que os atendimentos grupais fogem à lógica individualista que marca o contexto moderno, fazendo com que as estratégias relacionais enfrentem desafios quanto às preferências daqueles que buscam serviços psicoterapêuticos (Japur, 2004; Pereira, 2018). Além disso, o excesso de atividades no âmbito acadêmico foi relatado como um dos principais motivos para que alguns estudantes abandonassem o grupo terapêutico, evidenciando uma problemática dado que a sobrecarga de tarefas apresentou-se como uma fonte de sofrimento e também como um obstáculo para que serviços de cuidado e promoção do bem-estar sejam implementados na rotina (Marchini et al., 2019).

Diante das restrições quanto aos encontros presenciais, as TIC's serviram como meio de interlocução e favoreceram as trocas de experiência, demonstração de afeto e socialização. Os universitários não demonstraram dificuldades quanto ao uso da plataforma digital escolhida, porém, a instabilidade da internet e falhas na conexão apresentaram alguns prejuízos pontuais, sem que estes impedissem a participação. Assim, nota-se que as TIC's ofereceram benefícios relevantes, sugerindo que a inclusão digital também deve ser assumida como parte dos direitos de cidadania e facilitadoras da democratização aos serviços de saúde (Coelho et al., 2020).

As mediadoras dos grupos buscaram adotar uma postura não patologizante ou classificatória, a fim de favorecer a autonomia e renunciar o lugar de hierarquização, compreendendo os participantes como agentes importantes para a construção do processo terapêutico (Rasera & Japur, 2018). A preferência pela não utilização da imagem por alguns universitários não os impediu de frequentar os encontros, compreendendo que o grupo também poderia favorecer reflexões acerca da autopercepção. Observou-se que, apesar da falta da imagem causar prejuízos consideráveis à interação, isso não bloqueou o

desenvolvimento dos sentimentos de pertencimento e integração ao grupo. Falas como “*me senti acolhida*”, “*achei bem interessante nossa interação*”, “*gostei de conhecer um pouquinho todo mundo e de compartilhar experiências*”, “*amei participar, escutar histórias e opiniões de todos*” foram entendidas como demonstrações de afeto que enfatizam o caráter relacional dos integrantes do grupo (Santos et al., 2020).

#### **4. Considerações Finais**

Nota-se que a intervenção grupal realizada foi caracterizada por proporcionar espaços dialógicos e de abertura para novas formas de existência. O contexto pandêmico mobilizou conversas e reflexões a respeito das mudanças provocadas por tal problemática e foi possível elaborar coletivamente maneiras de enfrentamento diante da crise sanitária, que estende seus prejuízos para os níveis econômicos, acadêmicos, afetivos e comportamentais. Diante da impossibilidade da realização de encontros presenciais, o modelo online contemplou os objetivos voltados para o apoio e acolhimento nos momentos de crise, reforçando a necessidade de se ampliar a inclusão digital para maior número de universitários. Enfatiza-se a importância da realização de novos trabalhos sobre a temática, para desenvolver e expandir as estratégias de intervenções em grupo e atendimento online perante diversas circunstâncias. É interessante que sejam investigadas as variáveis que interferem na adesão dos participantes neste modelo de atendimento, a fim de ampliar o alcance para um número maior de pessoas.

Frente a isso, conclui-se que a tecnologia grupal se mostra como potente ferramenta de cuidado em situações de urgência e emergência, sendo preciso capacitar os profissionais envolvidos na mediação das intervenções e atualizar protocolos de atendimentos que se adequem às transformações da realidade.

## Referências Bibliográficas

- Albuquerque, B. S., & Zacarias, G. M. (2016). A psicologia como aliada à gestão de risco em desastres. *Revista Ordem Pública*, 9(1), 109-120. <https://rop.emnuvens.com.br/rop/article/view/113>
- Albuquerque, F. M. P., Schons, J. F., & Santos, P. R. D. S. (2021). Grupos terapêuticos com profissionais da saúde durante a pandemia da covid-19: relato de experiência. *Archives of Health*, 2(3), 377-386. <https://doi.org/10.46919/archv2n3-015>
- Almeida, L. S., Soares, A. P., & Ferreira, J. A. G. (2002). Questionário de Vivências Acadêmicas (QVA-r): Avaliação do ajustamento dos estudantes universitários. In: *Avaliação Psicológica* (pp. 81-93). São Paulo: Casa do Psicólogo.
- Almeida, W. D. S. D., Szwarcwald, C. L., Malta, D. C., Barros, M. B. D. A., Souza, P. R. B. D., Azevedo, L. O., ... & Silva, D. R. P. D. (2021). Mudanças nas condições socioeconômicas e de saúde dos brasileiros durante a pandemia de COVID-19. *Revista Brasileira de Epidemiologia*, 23. <https://doi.org/10.1590/1980-549720200105>
- Anônimo (2006). Rotina. Disponível em: <https://sitedepoesias.com/poesias/13515>
- Aquino, E. M., Silveira, I. H., Pescarini, J. M., Aquino, R., Souza-Filho, J. A. D., Rocha, A. D. S., ... & Lima, R. T. D. R. S. (2020). Medidas de distanciamento social no controle da pandemia de COVID-19: potenciais impactos e desafios no Brasil. *Ciência & Saúde Coletiva*, 25, 2423-2446. <https://doi.org/10.1590/1413-81232020256.1.10502020>
- Aquino, N. C. G., & Sei, M. B. (2020). Fatores terapêuticos em grupos abertos: um estudo qualitativo. *Vínculo-Revista do NESME*, 17(1), 97-118. : <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=139464847006>
- Ariño, D. O., & Bardagi, M. P. (2018). Relação entre Fatores Acadêmicos e a Saúde Mental de Estudantes Universitários. *Revista Psicologia em Pesquisa*, 12(3) <https://doi.org/10.24879/2018001200300544>

- Barbosa, J. P. M., Lima, R. D. C. D., Martins, G. B., Lanna, S. D., & Andrade, M. A. C. (2020). Interseccionalidade e outros olhares sobre a violência contra mulheres em tempos de pandemia pela covid-19. <https://doi.org/10.1590/SciELOPreprints.328>
- Bardin, L. (2011), *Análise de conteúdo*. São Paulo: Edições 70
- Bernardes, J. R., Silva, B. L. S., & Lima, T. C. F. (2020). Os impactos financeiros da Covid-19 nos negócios. *Revista da FAESF*, 4, 43-47. <https://www.faesfpi.com.br/revista/index.php/faesf/article/view/115>
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative research in psychology*, 3(2), 77-101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Brasil. Ministério da Saúde (2020). Brasil confirma primeiro caso da doença. Quarta, 26 de fevereiro de 2020. Disponível em: <https://www.gov.br/pt-br/noticias/saude-e-vigilancia-sanitaria/2020/02/brasil-confirma-primeiro-caso-do-novo-coronavirus>
- Brasil. Ministério da Saúde (2021). Boletim Epidemiológico Especial. Semana Epidemiológica 32. 20 de agosto de 2021. Disponível em: [https://www.gov.br/saude/pt-br/media/pdf/2021/agosto/20/boletim\\_epidemiologico\\_covid\\_76-final20ago.pdf](https://www.gov.br/saude/pt-br/media/pdf/2021/agosto/20/boletim_epidemiologico_covid_76-final20ago.pdf)
- Brasil, M. S. (2012). Resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde. Sobre Diretrizes e Normas Regulamentadoras de Pesquisa envolvendo seres humanos.
- Brooks S. K., Webster R. K., Smith L. E., Woodland L., Wessely S., Greenberg N., et al (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The Lancet*, 395(10227), 912-920. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8)

- Casanova, M. (2019). Pontes sobre o nada: narrativas do sofrimento e transformação existencial. *Natureza Humana-Revista Internacional de Filosofia e Psicanálise*, 21(2).  
<https://doi.org/10.17648/2175-2834-v21n2-391>
- Castioni, R., Melo, A. A. S. D., Nascimento, P. M., & Ramos, D. L. (2021). Universidades federais na pandemia da Covid-19: acesso discente à internet e ensino remoto emergencial. *Ensaio: Avaliação e Políticas Públicas em Educação*, 29, 399-419.  
<https://doi.org/10.1590/S0104-40362021002903108>
- Coelho, A. L., Morais, I. A., & Rosa, W. V. S. (2020). A utilização de tecnologias da informação em saúde para o enfrentamento da pandemia do Covid-19 no Brasil. *Cadernos Ibero-Americanos De Direito Sanitário*, 9(3), 183–199.  
<https://doi.org/10.17566/ciads.v9i3.709>
- Costa, S. T. S., & Santos, G. C. (2021). Interações interpessoais, empatia e aceitação: uma revisão de literatura sobre contexto organizacional. *Brazilian Journal of Development*, 7(7), 73176-73197. <https://doi.org/10.34117/bjdv7n7-476>
- Crepaldi, M. A., Schmidt, B., Noal, D. D. S., Bolze, S. D. A., & Gabarra, L. M. (2020). Terminalidade, morte e luto na pandemia de COVID-19: demandas psicológicas emergentes e implicações práticas. *Estudos de Psicologia (Campinas)*, 37. <https://doi.org/10.1590/1982-0275202037e200090>
- Donida, G. C. C., Pavoni, R. F., Sangalette, B. S., Tabaquim, M. D. L. M., & Toledo, G. L. (2021). Impacto do distanciamento social na saúde mental em tempos de pandemia da COVID-19. *Brazilian Journal of Health Review*, 4(2), 9201-9218.  
<https://doi.org/10.34119/bjhrv4n2-422>
- Esquivel, D. A., Luna Louro, A. F., Figueiras, A. B., Silva, B. S., Mareco, E. R. M., Santos Costa, E., ... & Souza Ferreira, S. (2021). Compreensão dos Impactos Psicológicos



- Ocasionados pela Pandemia de Covid-19. *Atas de Ciências da Saúde* (ISSN 2448-3753), 11(1), 52. <http://35.199.90.105/index.php/ACIS/article/view/2500>
- Farinha, M. G., Centurion, N. B., Braga, T. B. M., & Stefanini, J. R. (2019). Rodas de conversa com universitários: prevenção e promoção de saúde. *Revista do NUFEN*, 11(2), 19-38. <https://dx.doi.org/10.26823/RevistadoNUFEN.vol11.n02artigo51>
- Fragelli, T. B. O., & Fragelli, R. R. (2021). Por que estudantes universitários apresentam estresse, ansiedade e depressão? Uma rapid review de estudos longitudinais. *Revista Docência do Ensino Superior*, 11, 1-21. <https://doi.org/10.35699/2237-5864.2021.29593>
- Graner, K. M., & Cerqueira, A. T. de A. R. (2019). Revisão integrativa: sofrimento psíquico em estudantes universitários e fatores associados. *Ciência & Saúde Coletiva*, 24(4), 1327-1346. Epub May 02, 2019. <https://doi.org/10.1590/1413-81232018244.09692017>
- Guimarães, J. P. D., Rodrigues, F. A., Dias, A. K., Guimarães, A. P. M., do Couto, G. B. F., Pereira, R. A., ... & dos Santos, J. M. (2021). COVID-19: Impactos ocasionados na saúde mental em estudantes do ensino superior brasileiro. *Research, Society and Development*, 10(9), e3410917385-e3410917385.
- Holanda, V. N. (2020). Pandemia de COVID-19 e os esforços da ciência para combater o novo coronavírus. *Revista Interfaces: Saúde, Humanas e Tecnologia*, 8(1), 360-361. DOI: 10.16891/2317-434X.v8.e1.a2020.pp360-361
- Hooks, B. (2020). *Ensinando pensamento crítico: sabedoria prática*. São Paulo: Elefante
- Lelis, K. D. C. G., Brito, R. V. N. E., Pinho, S. D., & Pinho, L. D. (2020). Sintomas de depressão, ansiedade e uso de medicamentos em universitários. *Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental*, (23), 9-14. <https://doi.org/10.19131/rpesm.0267>
- Lent, R. (2010). *Cem Bilhões de Neurônios: conceitos fundamentais de neurociência* (2 ed.). São Paulo: Atheneu.

- Li, W., Yang, Y., Liu, Z. H., Zhao Y. J., Zhang, Q., Zhang, L., Cheung, T., Xiang, Y. T.(2020). Progression of Mental Health Services during the Covid-19 Outbreak in China. *Int J Biol Sci*, 16(10), 1732-1738. doi:10.7150/ijbs.45120. Available from <http://www.ijbs.com/v16p1732.htm>
- Lima, A. C. , & Coelho, G. F. (2021). Os Principais Impactos Da Covid-19 No Nível De Emprego Formal e Informal Na Economia Brasileira. *Revista Razão Contábil & Finanças*, 12(1). <http://institutoateneu.com.br/ojs/index.php/RRCF/article/view/301>
- Luz, J. M., Bonfim, M., & Santos, J. (2016). Protocolo: Oficinas de Habilidades Sociais. Diretoria de Saúde, Segurança e Qualidade de Vida no Trabalho da Universidade de Brasília.
- Marchini, D. M. F., Cardoso, R., Oswaldo, Y., & Pires, S. R. I. (2019). Análise de estresse e qualidade de vida em alunos universitários. *Revista de Administração Unimep*, 17(3), 141-164. <http://www.raunimep.com.br/ojs/index.php/rau/article/view/1608>
- Mendonça-Viana D. Atendimento Psicológico Online No Contexto Da Pandemia De Covid-19. Cadernos ESP [Internet]. <https://cadernos.esp.ce.gov.br/index.php/cadernos/article/view/399>
- Motta, K. A. M. B., Munari, D. B., & Nunes, F. C. (2011). Intervenção para desenvolvimento de enfermeiros gerentes em um hospital público na perspectiva da pesquisa ação. <http://repositorio.bc.ufg.br/handle/ri/1260>
- Moscovici, F. (2008). *Desenvolvimento interpessoal: treinamento em grupo*. José Olympio Editora.
- Moura, A. C., & Cruz, A. G. (2020). Ensino superior e produtividade acadêmica em tempos de pandemia. *Revista Interinstitucional Artes de Educar*, 6, 222-244. <https://doi.org/10.12957/riae.2020.51813>

- Munhoz, P. G., da Rosa Borges, G., Beuron, T. A., & Petry, J. F. (2021). A influência da ansiedade na compulsão alimentar e na obesidade de universitários. *Revista de Gestão em Sistemas de Saúde*, 10(1), 21-44. <https://doi.org/10.5585/rgss.v10i1.14834>
- Nascimento, P. M., Ramos, D. L., Melo, A. A. S. D., & Castioni, R. (2020). Acesso domiciliar à internet e ensino remoto durante a pandemia. Brasília: Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada –IPEA, n. 88, ago. 2020. Disponível em: [https://www.ipea.gov.br/portal/images/stories/PDFs/nota\\_tecnica/200902\\_nt\\_disoc\\_n\\_88.pdf](https://www.ipea.gov.br/portal/images/stories/PDFs/nota_tecnica/200902_nt_disoc_n_88.pdf)
- Nunes, F. C., Caixeta, C. C., Pinho, E. S., Souza, A. C. S., & Barbosa, M. A. (2019). A tecnologia grupal no cuidado psicossocial: Um diálogo entre pesquisa-ação e educação permanente em saúde. *Texto & Contexto-Enfermagem*, 28. <https://doi.org/10.1590/1980-265X-TCE-2018-0161>
- Nunes, F. C., Farinha, M. G., Barbosa, M. A., Caixeta, C. C., Costa, A. P., & Silva, N. D. S. (2021). Uso de narrativas para o aprendizado da tecnologia grupal por profissionais de Centros de Atenção Psicossocial. *Revista da Escola de Enfermagem da USP*, 55. <https://doi.org/10.1590/S1980-220X2020010403722>
- Nunes, F. C., Farinha, M. G., Valentin, F., Barbosa, M. A., & dos Santos Rua, M. (2020). Dinâmica de grupo e pesquisa-ação em saúde: possibilidades de aplicação. *Millenium-Journal of Education, Technologies, and Health*, (11), 65-71. <https://doi.org/10.29352/mill0211.07.00273>
- Ortelan, N., Ferreira, A. J. F., Leite, L., Pescarini, J. M., Souto, A. C., Barreto, M. L., & Aquino, E. M. (2021). Máscaras de tecido em locais públicos: intervenção essencial na prevenção da COVID-19 no Brasil. *Ciência & Saúde Coletiva*, 26, 669-692. <https://doi.org/10.1590/1413-81232021262.36702020>

- Paranhos, M. E., & Werlang, B. S. G. (2015). Psicologia nas emergências: uma nova prática a ser discutida. *Psicologia: Ciência e Profissão*, 35(2), 557-571.  
<https://doi.org/10.1590/1982-370301202012>
- Pereira, M. D. S., Oliveira, A. F. F. D., Machado, J. P., Vieira, N. R. S., Miranda, R. N., Cunha, S. S. N., & Flor, T. C. (2018). Estágio Profissionalizante e Formação em Psicologia: o Trabalho com Grupos como Dispositivo Formativo. *Psicologia: Ciência e Profissão*, 38, 218-232. <https://doi.org/10.1590/1982-3703002752017>
- Queiroz, J. G. P. (1997). O equilíbrio do temperamento através da música. Editora Cultrix.
- Ribeiro, W. A. (2021). Desafios Do Processo De Ensino-aprendizagem No Ensino Superior Em Tempos De Pandemia Da Covid-19: Uma Revisão De Literatura. *RECIMA21-Revista Científica Multidisciplinar-ISSN 2675-6218*, 2(6), e26495-e26495.  
<https://doi.org/10.47820/recima21.v2i6.495>
- Rocha, M. L., & Aguiar, K. F. (2003). Pesquisa-intervenção e a produção de novas análises. *Psicologia: Ciência e Profissão*, 23(4), 64-73. Recuperado em 10 de abril de 2021, de [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1414-98932003000400010&lng=pt&tlng=pt](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-98932003000400010&lng=pt&tlng=pt).
- Schmidt, B., Crepaldi, M. A., Bolze, S. D. A., Neiva-Silva, L., & Demenech, L. M. (2020). Saúde mental e intervenções psicológicas diante da pandemia do novo coronavírus (COVID-19). *Estudos de Psicologia (Campinas)*, 37. <https://doi.org/10.1590/1982-0275202037e200063>
- Severo, E. A. D. A. R., Sousa, F. D. C. A., Silva, W. C., Melo, K. C., Soares, A. N., da Silva, C. O., ... & Lima, J. C. D. S. (2020). Análise das condutas de enfermagem na prevenção de lesões por pressão em recém-nascidos. *Revista Enfermagem Atual In Derme*, 94(32). <https://doi.org/10.31011/raid-2020-v.94-n.32-art.702>
- Siversstein, S. (2018). A parte que falta. São Paulo: Companhia das Letrinhas.

- Sousa, G. R., Borges, E. M., & Colpas, R. D. (2020). Em defesa das tecnologias de informação e comunicação na Educação Básica: diálogos em tempos de pandemia. *Plurais Revista Multidisciplinar*, 5(1), 146-169. [10.29378/plurais.2447-9373.2020.v5.n1.146-169](https://doi.org/10.29378/plurais.2447-9373.2020.v5.n1.146-169)
- Sousa, J. M., Vale, R. R. M. D., Pinho, E. S., Almeida, D. R. D., Nunes, F. C., Farinha, M. G., & Esperidião, E. (2020). Efetividade dos grupos terapêuticos na atenção psicossocial: análise à luz do referencial dos fatores terapêuticos. *Revista Brasileira de Enfermagem*, 73. <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2020-0410>
- Sunde, R. M., & Sunde, L. M. C. (2020). Luto familiar em tempos da pandemia da covid-19: dor e sofrimento psicológico. *Revista Interfaces: Saúde, Humanas e Tecnologia*, 8(3), 703-710. : <http://dx.doi.org/10.16891/2317-434X.v8.e3.a2020.pp703-710> R
- Taquette, S. (2016). Análise de Dados de Pesquisa Qualitativa em Saúde. *Atas - Investigação Qualitativa em Saúde*, 2, 524-533. <https://proceedings.ciaiq.org/index.php/ciaiq2016/article/view/790>
- Teixeira, V. P. G., de Melo Tavares, L. R., & Barbosa, S. A. B. F. (2021). O impacto na saúde mental de universitários de Alagoas decorrente da pandemia do COVID-19. *Conjecturas*, 19(1), 543-553. <https://doi.org/10.53660/CONJ-140-230>
- Vieira, K., Klein, L. L., Bressan, A. A., Pereira, B. A. D., Marzzoni, D. N. S., & Guasch, F. S. B. R. (2021). Perda de Bem-Estar Financeiro na Pandemia Covid-19: evidências preliminares de um Websurvey. *Saúde e Pesquisa*, 14(4), 1-12. DOI: [10.17765/2176-9206.2021v14n4e9020](https://doi.org/10.17765/2176-9206.2021v14n4e9020)
- Wathelet, M., Duhem, S., Vaiva, G., Baubet, T., Habran, E., Veerapa, E., ... & D'Hondt, F. (2020). Factors associated with mental health disorders among university students in France confined during the COVID-19 pandemic. *JAMA network open*, 3(10), e2025591-e2025591. doi: [10.1001/jamanetworkopen.2020.25591](https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2020.25591)

World Health Organization. Coronavirus disease (COVID-19) outbreak [Internet]. Geneva:

World Health Organization; 2020 [cited 2020 Mar 3]. Available from:

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>

Yalom, I. D., & Leszcz, M. (2006). *Psicoterapia de grupo*. Porto Alegre: Artmed.

**ANEXOS****ANEXO A - QUESTIONÁRIO SOCIODEMOGRÁFICO**

- Em que ano você nasceu?
- Qual o seu sexo?

- Masculino  
 Feminino  
 Prefiro não dizer

- Qual o seu estado civil?

- Solteiro  
 Casado(a) ou em união estável  
 Divorciado(a)/Separado(a)  
 Viúvo(a)

- Quantos filhos você tem?

- Um.  
 Dois.  
 Três.  
 Quatro ou mais.  
 Eu não tenho filhos.

- Como você se considera?

- negro  
 pardo  
 branco  
 amarelo  
 indígena

- Qual a sua religião?

- catolicismo  
 evangélica/protestante  
 espírita  
 umbanda  
 candomblé  
 outra. Qual? \_\_\_\_\_

Eu não tenho religião.

- Com quem você mora?

pais

irmãos

avós

amigos

cônjuge

filhos

outros. Quem? \_\_\_\_\_

- Somando a sua renda com a renda das pessoas que moram com você, quanto é, aproximadamente, a renda familiar?

Até 1 salário mínimo

2 a 5 salários mínimos

5 a 10 salários mínimos

Mais de 10 salários mínimos

## **ANEXO B - AVALIAÇÃO INICIAL**

As respostas são confidenciais e visam apenas colaborar com sua saúde e bem estar.  
Pensando no que tem acontecido com você desde o início da pandemia de COVID-19:

- Você tem tido sofrimento psicológico quanto entra em contato com coisas relacionadas a epidemia de COVID-19?  sim  não
- E reações físicas marcantes quando tem contato com algo relacionado a epidemia de COVID-19?  sim  não
- Tem tido dificuldade de sentir afeto ou carinho?  sim  não
- Tem ficado mais irritado ou tido surtos de raiva?  sim  não
- Tem se sentido em estado de alerta o tempo todo?  sim  não
- Você teve COVID-19?  sim  não
- Você teve alguém próximo que adoeceu ou morreu por COVID-19?  sim  não
- Se sim, você tem recordações aflitivas e recorrentes desse acontecimento, incluindo imagens, pensamentos ou percepções?  sim  não
- A epidemia COVID-19 tem causado prejuízos importantes na sua vida?  sim  não Se sim, em que aspectos?



- Você gostaria de fazer alguma observação sobre o seu estado de saúde física ou mental?
- Quais temas você gostaria de conversar em um grupo interventivo?

### ANEXO C - PROTOCOLO DE AVALIAÇÃO GRUPAL

Objetivo geral do encontro:
O objetivo geral foi atingido? ( ) SIM ( ) NÃO
Justifique:

#### 1. INTEGRIDADE DA INTERVENÇÃO

Foi planejado...	Hoje foi feito...
• Acolhimento	
• Técnica principal	
• Reflexão do encontro	
• Fechamento	

#### 2. CLIMA DO GRUPO (\*ver escala alternativa)

Os participantes...	Nenhum	Poucos	Alguns	Vários	Todos
Comentaram experiências (problemas e progressos) pessoais					
Forneceram apoio a colegas (verbal ou físico)					
Relataram recursos já existentes ou a construir					
Descreveram vivências resultantes da discussão do grupo					

#### Avaliação de Reação:

*“Sobre o encontro de hoje, o que vocês gostaram? O que acham que poderia ter sido melhor? Gostariam de sugerir algo para melhorarmos o próximo encontro?”*

--

#### 5. DESEMPENHO DOS COORDENADORES

Habilidades dos coordenadores	Nenhuma vez	Poucas vezes	Algumas vezes	Muitas vezes
Valorizou /elogiou / apontou os progressos dos participantes? (feedback)				

Demonstrou interesse em conhecer os participantes e sua cultura?				
Demonstrou compreensão e sintonia para com os participantes?				
Encorajou a reflexão do grupo sobre o que fazer para enfrentar problemas?				
Encorajou a reflexão sobre que recursos os participantes tem para lidar com problemas?				
Encorajou o grupo a se ajudar?				
Fez auto revelação?				
Explorou sentimentos dos participantes frente aos problemas relatados?				
Ofereceu informação nova ao grupo?				

#### 6. CONTEXTO:

Que variáveis contextuais facilitaram ou dificultaram o andamento da sessão de hoje ou a adesão dos participantes à intervenção? (*considerar ambiente físico ou social, eventos ocorridos na rotina da universidade ou setor onde trabalham, atuação das coordenadoras, material usado, técnicas usadas ou outros...*)

ELEMENTOS IMPULSORES	ELEMENTOS RESTRITIVOS

#### 7. SENTIMENTOS E IMPRESSÕES dos facilitadores em relação à sessão de hoje


#### 8. AÇÕES CORRETIVAS – O que pode ser aperfeiçoado?

--

#### 9. OUTRAS OBSERVAÇÕES

--

### **ANEXO D - Avaliação Final**

- 1) Como você avalia a sua participação no Grupo Terapêutico?
- 2) Quais pontos a serem melhorados?
- 3) Como você avalia a coordenação do Grupo Terapêutico?
- 4) Qual foi o encontro que você mais gostou e por que?
- 5) Quais recomendações você tem para futuros trabalhos como este?
- 6) Em sua opinião, quais foram os pontos fortes dessa intervenção grupal?
- 7) A participação na intervenção grupal trouxe quais contribuições a você?
- 8) Algo a mais que você gostaria de compartilhar? Comente aqui.
- 9) Sobre as plataformas e aplicativos utilizados: Você teve alguma dificuldade em utilizar as plataformas e aplicativos sugeridos? (Whatsapp, Youtube e Google Meet)