

UNIVERSIDADE FEDERAL DE UBERLÂNDIA
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA

MICAELA BRANDÃO PÓVOA DE ARAÚJO

**Grupo terapêutico on-line: processo de tomada de consciência e
identificação**

**Uberlândia
2024**

MICAELA BRANDÃO PÓVOA DE ARAÚJO

**Grupo terapêutico on-line: processo de tomada de consciência e
identificação**

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-graduação em Psicologia da Universidade Federal de Uberlândia como requisito para obtenção do título de mestre em Psicologia.

Orientadora: Prof. Dra Marciana Gonçalves Farinha.

Uberlândia

2024

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
Sistema de Bibliotecas da UFU, MG, Brasil.

A663g Araújo, Micaela Brandão Póvoa de, 1994-
2024. Grupo terapêutico on-line [recurso eletrônico] : processo de tomada
de consciência e identificação / Micaela Brandão Póvoa de Araújo. -

2024

Orientadora: Marciana Gonçalves Farinha.
Dissertação (Mestrado) - Universidade Federal de Uberlândia,
Programa de Pós-graduação em Psicologia.
Modo de acesso: Internet.
Disponível em: <http://doi.org/10.14393/ufu.di.2024.5013>
Inclui bibliografia.

1. Psicologia. I. Farinha, Marciana Gonçalves, 1971-, (Orient.). II.
Universidade Federal de Uberlândia. Programa de Pós-graduação em
Psicologia. III. Título.

CDU: 159.9

André Carlos Francisco
Bibliotecário Documentalista - CRB-6/3408



UNIVERSIDADE FEDERAL DE UBERLÂNDIA
Coordenação do Programa de Pós-Graduação em
Psicologia

Av. Pará, 1720, Bloco 2C, Sala 54 - Bairro Umuarama, Uberlândia-
MG, CEP 38400-902 Telefone: +55 (34) 3225 8512 -
www.pgpsi.ip.ufu.br - pgpsi@ipsi.ufu.br



ATA DE DEFESA - PÓS-GRADUAÇÃO

Programa de Pós-Graduação em:	Psicologia				
Defesa de:	Dissertação de Mestrado Acadêmico/ número 449, PPGPSI				
Data:	Vinte e nove de janeiro de dois mil e vinte e quatro	Hora de início:	13:30	Hora de encerramento:	15:30
Matrícula do Discente:	12122PSI025				
Nome do discente:	Micaela Brandão Póvoa de Araújo				
Título do Trabalho:	Grupos terapêuticos online com universitários: análise de uma proposta de intervenção em tempos de pandemia				
Área de concentração:	Psicologia				
Linha de pesquisa:	Processos Psicossociais em Saúde e Educação				
Projeto de Pesquisa de vinculação:	Grupos terapêuticos com universitários: análise de uma proposta de intervenção em tempos de pandemia				

Reuniu-se de forma remota, via web conferência, junto a Universidade Federal de Uberlândia, a Banca Examinadora, designada pelo Colegiado do Programa de Pós-graduação em Psicologia, assim composta: Professores Doutores: Prof.^a Dr.^a Jaqueline Rodrigues Stefanini - SES/GO; Rodrigo Sanches Peres - PPGPSI/UFU; Marciana Gonçalves Farinha, orientadora da candidata. Ressalta-se que todos membros da banca participaram por web conferência, sendo que a Prof.^a Dr.^a Jaqueline Rodrigues Stefanini participou da cidade de Goiânia - GO, a discente Micaela Brandão Póvoa de Araújo participou da cidade de Araguari - MG, o Prof. Dr. Rodrigo Sanches Peres e a Prof.^a Dr.^a Marciana Gonçalves Farinha participaram da cidade de Uberlândia - MG, em conformidade com a Portaria nº 36, de 19 de março de 2020.

Iniciando os trabalhos a presidente da mesa, Dr.^a Marciana Gonçalves Farinha, apresentou a comissão examinadora e a candidata, agradeceu a presença do público e concedeu à discente a palavra para a exposição do seu trabalho. A duração da apresentação da discente e o tempo de arguição e resposta foram conforme as normas do Programa.

A seguir o senhor(a) presidente concedeu a palavra, pela ordem sucessivamente, aos(às) examinadores(as), que passaram a arguir o(a) candidato(a). Ultimada a arguição, que se desenvolveu dentro dos termos regimentais, a Banca, em sessão secreta, atribuiu o resultado final, considerando o(a) candidato(a):

Aprovada.

Esta defesa faz parte dos requisitos necessários à obtenção do título de Mestre.

O competente diploma será expedido após cumprimento dos demais requisitos, conforme as normas do Programa, a legislação pertinente e a regulamentação interna da UFU.

Nada mais havendo a tratar foram encerrados os trabalhos. Foi lavrada a presente ata que após lida e achada conforme foi assinada pela Banca

Examinadora.



Documento assinado eletronicamente por **Marciana Gonçalves Farinha, Membro de Comissão**, em 29/01/2024, às 15:28, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no art. 6º, § 1º, do [Decreto nº 8.539, de 8 de outubro de 2015](#).



Documento assinado eletronicamente por **Jaqueline Rodrigues Stefanini, Usuário Externo**, em 29/01/2024, às 15:44, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no art. 6º, § 1º, do

[Decreto nº 8.539, de 8 de outubro de 2015](#).



Documento assinado eletronicamente por **Rodrigo Sanches Peres, Professor(a) do Magistério Superior**, em 29/01/2024, às 16:23, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no art. 6º, § 1º, do [Decreto nº 8.539, de 8 de outubro de 2015](#).



A autenticidade deste documento pode ser conferida no site https://www.sei.ufu.br/sei/controlador_externo.php?acao=documento_conferir&id_orgao_acesso_externo=0, informando o código verificador **5141945** e o código CRC **22DDFE4B**.

Micaela Brandão Póvoa de Araújo

Grupo terapêutico on-line: processo de tomada de consciência e identificação

Presidente da banca : Prof. ^a Dra Marciana Gonçalves Farinha

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Psicologia da Universidade Federal de Uberlândia, como requisito para a obtenção do título de Mestre em Psicologia.

Área de concentração: Processos Psicossociais em Saúde e Educação.

Data da aprovação: ____/____/____.

Banca Examinadora

Profa. Dra. Jaqueline Rodrigues Stefanini
Secretaria de Saúde do Estado de Goiás (SES-GO)

Prof. Dr. Rodrigo Sanches Peres
Universidade Federal de Uberlândia (UFU)

SUMÁRIO

Resumo.....	8
Introdução.....	9
ESTUDO I – Grupos terapêuticos <i>on-line</i>: possibilidade de suporte emocional à estudantes universitários	
Resumo.....	12
Introdução.....	13
Método.....	19
Resultados e discussão.....	21
Considerações finais.....	26
Referências estudo I.....	27
ESTUDO II – Grupos terapêuticos <i>on-line</i>: cuidado em saúde mental para universitários	
Resumo.....	31
Introdução.....	32
Método.....	36
Resultados e discussão.....	39
Considerações finais.....	47
Referências estudo II.....	48
Considerações finais.....	51
Referências bibliográficas	52

Resumo

A pandemia de COVID-19 trouxe impactos significativos para a saúde mental de estudantes universitários, especialmente devido às mudanças nos processos de ensino-aprendizagem. O primeiro estudo delineou como um grupo terapêutico online fortaleceu os vínculos entre os participantes e facilitou a tomada de consciência e o processo de mudança diante do sofrimento psicológico durante esse período desafiador. No segundo artigo trouxe as experiências dos estudantes no momento de volta ao presencial e as dificuldades geradas nesse retorno. A pesquisa-intervenção, fundamentada na abordagem da Gestalt-terapia, analisou as vivências dos estudantes em relação às mudanças provocadas pela COVID-19, bem como o processo de identificação grupal e sua contribuição para o cuidado ao sofrimento desses estudantes. A análise dos dados foi realizada utilizando a Analítica do sentido proposta por Critelli em que os resultados indicaram que o grupo terapêutico online proporcionou um espaço de acolhimento e consciência para o sofrimento vivenciado no contexto universitário, destacando sua eficácia como ferramenta para promover cuidado em saúde mental e qualidade de vida durante a pandemia para esse grupo específico.

Palavras-chave: COVID-19, saúde mental, universitários, intervenção grupal, Gestalt-terapia.

Introdução

**O correr da vida embrulha tudo,
a vida é assim: esquenta e esfria,
aperta e daí afrouxa,
sossega e depois desinquieta.
O que ela quer da gente é coragem
(Guimarães Rosa- Grande Sertão: Veredas)**

Para contextualizar minha caminhada no mestrado preciso voltar a alguns anos atrás na minha graduação quando começou meu interesse por estudos em relação a grupos e a fascinação do modo como o grupo tem a capacidade de ser acolhedor diante do sofrimento humano e que seus membros promovem entre si um círculo de cuidado consigo e com o outro.

Lembro da minha primeira atuação como coordenadora de grupos em um projeto de extensão realizado numa escola de periferia com adolescentes debatendo temáticas inerentes ao processo em que todos estavam, esse momento da fase de vida com seus desafios particulares e que eles se apoiam diante dos seus sofrimentos. Nesses encontros, na função de coordenadora, pude entender que jamais alcançaria e entenderia aquelas trocas de experiências dentro de um consultório e o movimento que o grupo faz de identificação e ser microcosmo social traz algo que é especialmente proponente de mudanças.

O segundo momento em que pude compreender o poder da ferramenta grupal foi na experiência da residência com grupos de pessoas com diabetes e de preparo para cirurgia bariátrica em que ocorria o processo de aprendizagem interpessoal e de identificação torna o grupo mais coeso e consistente. Nesse momento com uma preceptora do setor de cirurgia bariátrica tive contato com os fatores terapêuticos de Yalom (2007) e pude vê-los acontecendo dentro de um grupo de preparo em cirurgia bariátrica. O acontecimento dos fatores terapêuticos em movimento no grupo traz a possibilidade de crescimento interpessoal desses pacientes e a melhora na percepção de seu sofrimento psicológico. Nesse momento da minha caminhada na psicologia compreendi a importância do grupo dentro da minha prática.

Outro lugar que pude me encontrar foi na fenomenologia e na Gestalt terapia para compreender os fenômenos fugindo de uma concepção somente tecnicista e explicativa, mas uma visão de mundo através do contato e o movimento de acompanhar o outro e cuidar a partir da compreensão de sua própria experiência validando assim, como uma fonte de conhecimento.

Ao terminar a residência ainda tinha desejo de aprofundar teoricamente naquilo que eu acreditava como uma parte essencial para o trabalho do psicólogo e por vezes ignorada em sua potência de promover mudanças e trazer acolhimentos ao sofrimento psicológico.

O momento da pandemia trouxe em mim, inquietações e percepções quanto ao que reservava o futuro próximo quanto ao sofrimento psicológico diante das incertezas dessa doença e o quanto ela trouxe de sofrimento e perdas a todos. Assim, comecei o processo de escrita do meu projeto focado especialmente no contexto de início de uma pandemia em que nós fomos cada vez mais individualizados (colocados em processo de distanciamento social e constantes *lockdowns*) sendo forçados a distanciar um dos outros.

Acreditava no processo grupal como uma forma de alcance e promoção de contato, algo tão importante de se pensar quando se fala em Gestalt terapia. Percebi a necessidade de compreensão e reflexão diante das possibilidades das sequelas emocionais que um momento inesperado como esse poderiam ter deixado nas pessoas. Quando pensei em realizar esse processo tinha certeza de que queria realizar um projeto interventivo em que pudesse além de reflexões teóricas e análises posteriores fazer a diferença proporcionando escuta de alguma forma e acolher essas pessoas.

Diante disso, após entrar no processo do mestrado e em reflexões e alinhamentos com a minha orientadora, pensamos em um grupo específico que seriam os universitários para compreender os sinais e sofrimentos psicológico diante dos impactos e grandes mudanças impostas pela pandemia e gerava consequências para essa experiência única em suas vidas.

Após alinhamento de projeto, submissão e liberação do comitê de ética, começamos os grupos no formato *on-line* e isso foi algo novo na minha prática que se tornou desafiador e um processo de aprendizado. Proporcionar um espaço de escuta, acolhimento e compartilhamento de sentimentos, informações e percepções desse momento de ensino remoto para esses estudantes foi algo inovador pensando quanto ao cuidado em saúde mental para esse grupo de pessoas. Várias vezes ouvimos como um *feedback* deles o fato de ter esse espaço onde ninguém havia proporcionado. Pensar em um lugar de fala dessa experiência difícil para eles onde faltava era a maior justificativa que podíamos receber da importância desse trabalho.

Assim, diante do contexto de pandemia que eclodiu os primeiros casos no início de 2020 que trouxe um marco histórico e desencadeou transformações em todos os aspectos da vida. Para além dos impactos às questões físicas, fez emergir a necessidade de cuidado de outras formas como a atenção para saúde mental tornando-se uma área de pesquisa e intervenções necessárias. Por meio desse contexto desafiador, desde o início da pandemia com mudanças na

rotina, medidas de contenção do vírus com o distanciamento social e até os dias atuais com as sequelas sociais, físicas e emocionais que as pessoas lidam cotidianamente (Cunha et al., 2021).

Pensando no cuidado em saúde mental nesse período, essa pesquisa realizou intervenções com universitários pois entendeu-se como um grupo de risco em saúde mental pois esse período acadêmico traz em si um marco de mudança na vida desse indivíduo, que a partir desse momento acessa um novo caminho repleto de responsabilidades, normas, metodologias, grupos e pessoas desconhecidas. Sendo assim, essa nova realidade educacional traz a necessidade do estudante de desenvolver novos repertórios de percepções que podem ser positivos, mas também carregados de idealizações, expectativas, ansiedade, conflitos e angústias (Castro, 2017).

Diante do contexto de pandemia pensar no cuidado emocional e na compreensão do sofrimento psicológico durante a pandemia com grupo de alunos da universidade pública traz à tona que passaram por grandes mudanças no método de ensino, com adaptações inesperadas para o ensino remoto e assim refletir as consequências para o processo de aprendizagem, socialização, queixas emocionais nesse recorte temporal (Ribeiro et al., 2023).

Para compreensão dos organismos em interação e sobre os processos grupais em um determinado contexto, Kurt Lewin que inicialmente trouxe suas contribuições pensando nos pequenos grupos. Ele compreendia o grupo a partir de um modelo com um campo de forças funcionando dentro de um “espaço vital” psicológico e social, sendo esse dinâmico, definido e real, constituído por uma rede de relações (Tellegen, 1984).

Tellegen (1984), trouxe sobre a importância de pensar que toda investigação biológica, psicológica e sociológica deve compreender a interação entre organismo-meio considerando esse campo de forças atuando e abrindo as possibilidades para a experiência de contato. Sendo nesse momento que os pensamentos, ações e comportamento e nossas emoções são a nossa forma de experienciar o mundo e interagir com o outro. Dessa forma, teoricamente é necessário proporcionar uma qualidade de contato evidenciada por vivacidade e espontaneidade para busca de marcadores de cuidado em saúde mental.

A seguir foram percorridos dois artigos fruto do projeto interventivo e de pesquisa desempenhado durante o percurso do mestrado, sendo o primeiro focado ao atendimento dos universitários durante o ensino remoto com todas as nuances e adaptações inerentes a esse momento. O segundo estudo decorre do momento de retorno às atividades presenciais e as expectativas e receios quanto a esse momento.

ESTUDO I

Grupos terapêuticos *on-line*: possibilidade de suporte emocional à estudantes universitários

Araújo, M.B.P & Farinha, M.G.(2023). Grupos terapêuticos *on-line*: possibilidade de suporte emocional à estudantes universitários. *Revista AMAzônica*. vol 16, (2), p. 379-403.

Resumo: No contexto de uma das maiores pandemias da história com o surgimento da COVID-19 em que trouxe consequências epidemiológicas, financeiras, sociais e psicológicas os universitários foram diretamente afetados com as mudanças nos processos de ensino-aprendizagem de forma remota. O objetivo do estudo foi compreender como um grupo terapêutico *on-line* proporcionou fortalecimento de vínculos entre os participantes e favoreceu a tomada de consciência e o processo de mudança diante do sofrimento psicológico vivenciado nesse período. A pesquisa intervenção com método qualitativo teve como base epistemológica o pensamento sobre grupos terapêuticos na perspectiva da Gestalt- terapia em que se analisou as vivências destes estudantes quanto às mudanças ligadas ao momento vivido pela COVID-19 e compreender o processo de identificação dos participantes e como isso contribui para mudanças psicológicas. Desse modo, esse estudo abarcou a reflexão sobre o funcionamento de dois grupos terapêuticos *on-line* realizados pela pesquisadora junto com alunas do curso de Psicologia. Como método de análise dos dados foi utilizado a Analítica do sentido proposto por Critelli. Nesse artigo percebeu-se que o papel da identificação grupal promove espaço de acolhimento e de tomada de consciência para situações de sofrimento vividas no contexto universitário. Sendo assim, o grupo terapêutico *on-line* demonstrou como uma potente ferramenta para ser utilizada no contexto de pandemia para a população universitária como espaço de promoção de saúde e qualidade de vida.

Palavras-chave: COVID-19, saúde mental, universitário, intervenção grupal.

Abstract: In the context of one of the biggest pandemics in history with the emergence of COVID-19, which brought epidemiological, financial, social and psychological consequences, academics were directly affected by changes in remote teaching-learning processes. The objective of the study was to understand how an online therapy group strengthened bonds between participants and favored awareness and the process of change in the face of the psychological suffering experienced during this period. The intervention research with a qualitative method was epistemologically based on thinking about therapeutic groups from the

perspective of Gestalt therapy, in which the experiences of these students were analyzed regarding the changes linked to the moment experienced by COVID-19 and to understand the process of identifying the participants and how this contributes to psychological changes. Thus, this study included reflection on the functioning of two online therapeutic groups carried out by the researcher together with students of the Psychology course. As a data analysis method, the Sense Analytics proposed by Critelli was used. In this article, it was noticed that the role of group identification promotes a space for acceptance and awareness for situations of suffering experienced in the university context. Therefore, the online therapeutic group proved to be a powerful tool to be used in the context of a pandemic for the university population as a space for promoting health and quality of life.

Keywords: COVID-19; mental health; university; group intervention

Introdução

O mundo vivencia uma das maiores pandemias da história com consequências devastadoras e alarmantes em relação a todos os aspectos da saúde com a disseminação da COVID-19. Estudos buscaram compreender o impacto das mudanças geradas pela doença com seus agravos para saúde mental e adoecimento psíquico que trouxe consequências para a população marcados por um contexto de incertezas e falta de segurança. O distanciamento social foi adotado como medidas para proteção da saúde física contra o vírus, porém elas implicam em prejuízos no âmbito da saúde mental para aqueles que seguiram por meses tais restrições (Cunha et al., 2021; Messiano et al., 2021; Noda, 2020).

Diante desse contexto, foi necessária a suspensão das aulas presenciais como uma dessas medidas de distanciamento afetando o processo de construção do conhecimento para os estudantes por meio da Portaria nº 343, de 17 de março de 2020, do Ministério da Educação que estabeleceu o aprendizado de forma remota e a paralisação de atividades práticas, até ser revogada pela Portaria nº 544, de 16 de junho de 2020, que reforçou a necessidade de manter as aulas *on-line* até 31 de dezembro de 2020, e liberou a retomada de estágios de forma remota (Castioni et al., 2021).

Tratando-se de estudantes universitários diante dessas medidas de contenção da contaminação pelo coronavírus percebeu-se impactos na saúde mental gerados pela mudança, pois o distanciamento exigiu alterações nos meios de ensino. Dados da Organização das Nações Unidas para a Educação, a Ciência e a Cultura (UNESCO, 2021) afirmam que mais de 1,5 bilhão de estudantes em todo o mundo foram afetados pelo impacto do fechamento de escolas e universidades devido à pandemia da COVID-19.

É importante considerar que a entrada na universidade coloca exigências e reivindicações específicas ao jovem ingressante. Esse contexto exige recursos cognitivos e emocionais complexos para lidar com as experiências e desafios inerentes ao seu desenvolvimento educacional e social. Devido às dificuldades encontradas pelos estudantes nessa fase da vida, eles podem apresentar problemas psicossociais como ansiedade, baixa autoestima, depressão, dificuldades de relacionamento, estresse, preocupações excessivas com a faculdade gerando um grande índice de evasão (Borine et al., 2015; Padovani et al., 2014).

Ao que diz respeito sobre grupos terapêuticos para lidar com essas experiências no campo universitário, Cardoso (2009) traz que a pessoa que se coloca no processo grupal pode estabelecer um contato pleno com ela. Ao estarem em grupo, os participantes se colocam numa gama de diversidades, constituem as relações e experimentam novas formas de olhar para sua própria experiência. O grupo como dispositivo de cuidado em saúde mental prioriza a dimensão processual, sendo dinâmico e feito das relações entre seus membros a partir do contexto em que se insere.

Diante da complexidade do universo grupal, é fundamental que as intervenções grupais sejam conduzidas por profissionais experientes, especialmente quando se pretende minimizar as demandas emocionais geradas pela pandemia e ou auxiliar no enfrentamento de algum tipo de sofrimento psíquico no cenário acadêmico, foco deste artigo.

Assim, tem-se como objetivo discutir como ocorre o processo de identificação dentro do grupo terapêutico e compreender como o fortalecimento de vínculos entre os participantes universitários promovem o processo de mudança e tomada de consciência diante das afetações causadas durante a pandemia de COVID-19.

COVID-19 e o impacto da saúde mental dos universitários

Os primeiros relatos de casos da doença foram encontrados na China no final de 2019. No Brasil as primeiras notificações da doença foram emitidas em fevereiro de 2020 pelo Ministério da Saúde. Desde então o Ministério da Saúde se mobilizou criando planos e estratégias de contingência e divulgação de informações, cuidados preventivos e instruções para as pessoas com sintomas de como procurarem atendimento especializado. No mês de outubro de 2022, haviam sido notificados mais de 33.790.698 casos da doença e um total de 678.313 óbitos confirmados (Lipsitch et al., 2020; Ministério da Saúde, 2022).

Quanto ao impacto para a saúde mental, a Organização Mundial de Saúde (OMS) explicita que a COVID-19 não é apenas uma doença com consequências e sequelas físicas,

mas que pode ser um impacto longo e prolongado na saúde mental pois houve perdas de familiares, estresse financeiro e efeito do distanciamento. Tem que se levar em consideração que não é apenas o medo do contágio, mas também ser afetado pelo estresse, isolamento, fechamentos dos lugares de socialização como escolas e locais de trabalho com impactos financeiros (Organização Mundial de Saúde [OMS], 2021).

Existem particularidades, individuais e comunitárias ao reagir a situações estressantes. Em um contexto pandêmico, cada um agiu mediante seu repertório comportamental, emocional, de acordo com sua história de vida e a forma de encarar as perdas ao longo da vida. Esses cenários catastróficos predisõem à acentuação de transtornos mentais existentes e, de gerar sequelas emocionais em pessoas fragilizadas ou expostas a situações de risco constantes (OMS, 2020).

Dentre as modificações que podem ser elencadas em relação às medidas de distanciamento pode se elencar a mudança da rotina, alteração no ritmo circadiano, presença de maior sensação de medo e insegurança. Além disso, foi evidenciada a ansiedade como o maior sofrimento emocional nesse momento por consequência do distanciamento físico, mudança no padrão de sono, modificações nos hábitos, como aumento de ingestão de álcool e cigarro (Cunha et al., 2021).

Estudos de Loades et al. (2021) demonstram a solidão como uma consequência grave causada pelas medidas de contenção da doença e, que é preocupante ainda entre os jovens, pois esse grupo se desenvolve e se identifica através do convívio entre seus pares necessitando do convívio social para a manifestação de suas habilidades sociais. Também afirmam que a solidão está associada com a instalação de quadros de depressão e outros problemas de saúde mental.

Outro aspecto é o impacto das medidas de contenção e de isolamento resultando em perda de vínculos com pessoas do seu convívio, sentimento de exclusão, sintomas de ansiedade social desencadeando sintomas devido a sensação de ameaça às relações sociais ou a perda do status associado à socialização. Esse tipo de ansiedade está fortemente relacionado à solidão (Loades et al., 2021).

A partir da metade de 2021 os grupos prioritários já haviam recebido a primeira dose da vacina e as atividades restritas até então foram flexibilizadas por meio de decretos federais, estaduais e municipais (Danzmann, 2023). Apesar disso, as consequências dessa crise sanitária eram inúmeras principalmente tratando-se da população universitária.

Especificamente, tratando-se do impacto sofrido pelos universitários, estudo aponta que devido à suspensão temporária das atividades presenciais na universidade, a forma de

aprendizagem remota trouxe incertezas quanto à qualidade do ensino, que consequentemente cria sensação de insegurança ao estudante, afetando sua saúde mental diante do futuro incerto. Essa mudança na rotina de forma inesperada reproduz efeitos que a longo prazo podem implicar em sofrimento psíquico e desenvolvimento de transtornos mentais (Messiano et al., 2021).

No que diz respeito ao processo de qualidade de vida dos universitários, Sales et al. (2022) contam sobre os principais domínios prejudicados pela pandemia entre eles: Vitalidade (69,6%); Aspectos Sociais (69,5%); Aspectos Emocionais (66,8%) e Saúde Mental (57%). Esses achados corroboram com a pesquisa de Maia e Dias (2020) com 460 estudantes universitários em Portugal em que foram encontrados resultados por meio de aplicação de escalas que confirmam aumento significativo de ansiedade, estresse e depressão no período de pandemia comparado ao anterior.

Em uma pesquisa com 149 acadêmicos 46,6% relataram desenvolver ou agravar o quadro pré-existente de ansiedade, 138 (92,6%) apresentaram nível de estresse médio ou alto, indicando uma possível relação entre ansiedade e estresse. Quanto ao contexto de pandemia houve várias mudanças na forma de ensino-aprendizagem de maneira abrupta, com a necessidade de adaptação para as atividades *on-line*. O envolvimento com atividades de lazer e físicas em casa diminuíram levando os jovens ao sedentarismo, pois houve o aumento da "virtualização" das atividades por conta do distanciamento de atividades fora de casa (Fellipe et al., 2021).

Pensando ainda nas dificuldades no contexto de pandemia, o universitário pode apresentar problemas na comunicação e na relação com seus professores, pais, familiares, sendo possível ser sinais de dificuldades de enfrentamento de estresse entre outros fatores, sendo necessário fortalecer estratégias como relatam Pieh et al, 2021, que o suporte social, o fortalecimento de vínculos (estar acompanhado) durante o distanciamento social se caracterizam como um fator de proteção para o desenvolvimento de sintomas depressivos.

Vivenzio et al. (2022) abordando sobre o perfil de saúde mental dos universitários trazem a vulnerabilidade e sofrimento emocional desses estudantes como uma das dificuldades já enfrentadas cotidianamente e que foram exacerbadas no contexto da COVID-19. Assim, estratégias de cuidados foram articuladas para cuidar de aspectos negativos colocados aos universitários no contexto de distanciamento social, grupos terapêuticos são uma ferramenta para lidar com esse sofrimento. O grupo possibilita os estudantes se colocarem em um espaço seguro de escuta e acolhimento sem julgamentos, buscarem a

identificação e interação entre os pares diante de situações comuns vivenciadas no contexto de pandemia.

Carneiro et al. (2020) afirmam que o grupo terapêutico *on-line* é uma possibilidade para os universitários vivenciarem situações e emoções, se colocarem diante de novas pessoas estabelecendo relações de confiança e busca do sentimento de pertencimento. Além disso, absorvem conhecimento e possibilitam estar em contato com novas experiências e estratégias diante da socialização em um espaço acolhedor e voltado para falarem sobre suas questões emocionais.

Ao ser disponibilizado na modalidade *on-line*, o grupo pode facilitar a adesão aos encontros sendo seus diferenciais a acessibilidade, facilidade na conectividade, baixo custo, melhor logística e maior alcance de pessoas. Ainda no contexto de pandemia proporcionou um momento de encontro com outras pessoas considerando-se que as instituições, como escolas, empresas e igrejas, estavam fechadas, o que pode ter gerado sentimentos de solidão e vulnerabilidade (Andrade et al. 2021).

Grupos terapêuticos: reflexões teóricas da Gestalt

Quanto ao trabalho com grupos terapêuticos existe um escopo abrangente para discussão teórica sobre essa forma de intervenção, mas para esse artigo as autoras optaram pelo recorte dessa leitura através da visão de Kurt Lewin com estudos dos pequenos grupos e também as contribuições da Gestalt-Terapia.

Para compreensão das relações interpessoais e grupais em um determinado contexto, a psicologia social iniciou com Kurt Lewin e seu entendimento com os pequenos grupos. Ele compreendia o grupo como um campo de forças ou espaço vital, sendo um todo dinâmico, concreto e delimitado que constitui uma rede de relações (Tellegen, 1984).

Essa teoria se propõe a analisar como o direcionamento das ações de alguém se relaciona com o funcionamento do meio que está inserido, que pode produzir percepções diferentes na pessoa. O tempo se apresenta de forma situacional, focado no presente, mas que transita com experiências anteriores e possibilidades futuras. Os aspectos psicológicos que estão presentes devem ser considerados do modo como a pessoa percebe, de maneira que qualquer aspecto particular que se manifeste deverá ser levado em conta sua totalidade, fenômeno que na perspectiva da Gestalt terapia é chamado de relação figura/fundo (Frazão & Fukumitsu, 2013).

O grupo é um organismo dotado do princípio da autorregulação, pois busca seu crescimento, fazer seu caminho e é visto pelos seus membros como um lugar para se regular

com o ambiente e diminuir suas tensões. É visto como um campo que se apresenta primeiramente de forma geográfica, o que não tem significado em si, por exemplo, como no momento inicial do grupo, que é apenas um agrupamento de pessoas. Nesse momento ainda, as emoções são aquelas advindas de experiências anteriores e não do presente, experienciando o grupo ainda de forma individual, como um agrupamento de pessoas. Com os encontros grupais a coesão se consolidando as pessoas passam a se relacionar e interagir no grupo de maneira menos individualizada (Ribeiro, 1994).

Processualmente, há o campo psicológico que recebe significado a partir das emoções que afetam o relacionamento presente, conhecido na Gestalt, como o aqui e agora. E, por último, o campo comportamental é o que decorre em função dos anteriores: em relação aos afetos surge um tipo de comportamento (Ribeiro, 1994).

Em relação ao processo grupal em Gestalt-Terapia, Zinker (2007) traz que existem quatro princípios básicos para o funcionamento do grupo: a primazia da experiência grupal em andamento, que é a atenção sobre a experiência de cada indivíduo no grupo como material relevante a ser esclarecido, enfatizado e focalizado, pois todo tema vindo para o grupo é sociointerativo; - o desenvolvimento da *awareness* grupal, vista como as preocupações e temas compartilhados em que todos se dão conta em alguma medida daquilo que é colocado para a sua experiência pessoal; a importância do contato ativo entre os participantes; e o uso da experiência interativa estimulada por um líder ativo.

A Teoria de Campo de Kurt Lewin (1999) aborda a dinâmica dos grupos humanos na sua complexidade e traz à luz o campo de forças nela presente. Para Moscovici (2008), ao identificar o grupo como um campo de forças que impulsionam o movimento do grupo para o progresso, dificuldades ou retrocessos, consideram que algumas delas se sobressaem de acordo com cada um. Em um contexto grupal temos duas forças que interagem, as impulsoras e as restritivas (Nunes et al., 2021). Entre as forças impulsoras têm-se o clima favorável, presença de um líder democrático e ativo, comprometimento dos participantes, estabelecimento de confiança e busca de afeto nas relações. Já as forças restritivas limitam a existência do grupo como excesso de cobrança, pressão por resultados, problemas na comunicação, desorganização, falta de planejamento, postura centralizadora e autoritária.

Esses aspectos explicitados acima são decisivos para a definição do funcionamento e do clima grupal. A cultura e o clima caracterizam o próprio ambiente criado e a imagem do grupo que concorrem para a qualidade do comportamento ou desempenho grupal. Ao entrarem no grupo, cada pessoa demonstra seus pensamentos, ideais, valores que permitem o processo de identificação ou de conhecimento mútuo que servem para a elaboração de regras

(Moscovici, 2008).

É necessário para o grupo a noção estabelecida de interação recíproca e contínua para que estabeleça a coesão grupal, no sentido da compreensão de unidade, que seja dinâmica e complexa. Os membros estão envolvidos num campo de forças que se colocam para o desenvolvimento e amadurecimento do grupo, porém podem, por vezes, existir forças que limitem o movimento do grupo e desfavorecem o clima grupal (Nunes et al., 2020).

Para que possa acontecer o processo de transformação dos participantes é necessária alguma forma de crise ou desequilíbrio para que haja mudanças de percepção para o movimento de novas ideias, sentimentos e comportamentos, processo chamado de descongelamento. Isso promove uma desestruturação de dúvidas e motivação para ir ao encontro do novo e, muitas vezes, contraditório. Esse momento acontece através de comunicação, questionamento, provocações, insatisfações e motivação para se pensar no assunto e conscientizar a pessoa para mudança e resolução de problemas (Moscovici, 2008).

A próxima fase consiste na decisão de mudança e é marcada pela aprendizagem de novas formas de perceber as atitudes e ações. A mudança não é total, mas sim um ajustamento da realidade anterior, retirando o que não era apropriado para o intelecto e o emocional. No momento da incorporação acontece um processo interno que significa a transformação do conjunto como um todo para assim atingir a fase de estabilização que seria manter a mudança para que os comportamentos anteriores não venham à tona, sendo necessário reforçamento para manutenção da mudança (Moscovici, 2008).

Método

O presente estudo partiu de reflexões acerca das experiências realizadas a partir do Projeto de extensão TOCA, oferecido por uma Instituição de Ensino Superior (IES) mineira que oportunizou intervenções grupais *on-line* com estudantes de variados cursos de duas instituições. Foram registradas as reflexões referentes ao funcionamento de dois grupos ofertados em horários diferentes (manhã e noite) para abarcar alunos que estudam em período integral e noturno, realizados nos meses de fevereiro e março de 2022, semanalmente, contabilizando um total de sete encontros de cada grupo, com duração de uma hora e trinta minutos cada.

Para a divulgação dos grupos durante duas semanas utilizou-se os recursos digitais como a rede social do projeto, encaminhamento de e-mail para coordenações de cursos, solicitando que divulgassem as inscrições para os graduandos e *site* da instituição. Ao final foram efetuadas 43 inscrições por meio de formulário *on-line* e os grupos se formaram a partir

das disponibilidades de horários dos participantes.

Os primeiros encontros contaram em média com 24 estudantes nos dois grupos que foram diminuindo gradativamente, chegando ao final com 13 participantes, sendo 7 pessoas em um grupo e 6 em outro. As justificativas para ausência e desistência do grupo foram justificadas pela falta de tempo, incompatibilidade de horário e acúmulo de atividades acadêmicas.

Os encontros foram realizados por meio da plataforma *Teams* e coordenado por duas equipes que contavam com uma psicóloga e três graduandas do curso de Psicologia (estagiária, extensionista e uma aluna de iniciação científica). A faixa etária dos estudantes era de 18 a 47 anos e cursavam Psicologia, Nutrição, Ciências da Computação, Teatro, Ciências Biológicas, Design, Engenharia Mecânica, Relações Internacionais, Enfermagem entre outros.

No primeiro encontro foram solicitados a eles temas que seriam trabalhados durante os setes encontros. Os participantes elencaram: ansiedade e sua relação com o contexto de pandemia, formato de ensino remoto; expectativas e frustrações no período de retorno ao presencial e suas implicações como o retorno a socialização; sobrecarga de atividades e desgaste emocional, estresse, autocobrança, necessidade de autocuidado, autoconfiança, gestão do tempo e relacionamentos.

O planejamento dos encontros pela equipe de coordenação foram realizados de forma remota em que eram avaliados o encontro realizado e planejado o seguinte. Nessas reuniões de planejamento aconteciam também as avaliações grupais após a realização de cada grupo por meio de preenchimento de relatório das atividades realizadas e percepções sobre as temáticas trabalhadas.

Esse artigo trouxe os resultados de uma pesquisa intervenção com perspectiva qualitativa em que a análise e interpretação dos acontecimentos grupais utilizou a metodologia proposta por Critelli (1996) em Analítica do Sentido que desenvolve pelo movimento de realização, ou de tornar-se real de um fenômeno em cinco movimentos: desvelamento, revelação, testemunho, veracização e autenticação.

O desvelamento, visto como o processo de deixar os aspectos virem à tona ~~das~~ as forças que agem no meio para que possam ser desveladas e desocultando-as como forças vitais. Uma vez que as forças permanecem ocultas, elas não têm autorização para se tornar real, permanecendo numa zona obscura ou esquecida (Critelli, 1996).

A revelação, por sua vez, consiste no aparecer o qual é confirmado e conservado em sua manifestação mediante a fala, pois é dela que se torna tangível. O que é desvelado tem

apenas seu sentido completo através do existir pela fala, que faz o registro para conservar a revelação (Critelli, 1996).

Sendo assim, o que é desvelado e explicitado precisa ser visto por um outro, trazendo à tona o movimento do testemunho que faz o papel de consolidação. Esse outro faz parte do processo como co-elaborador do sentido não apenas como mero receptor. O indivíduo existe (é um ser real) a partir da coexistência com o outro. (Critelli, 1996).

Na veracização há o processo de alcançar a verdade por meio do interesse dos indivíduos em se convencerem mutuamente das verdades que atribui em relação às coisas, como por exemplo quando algo é colocado como publicamente relevante sendo testemunhado torna-se verdadeiro (Critelli, 1996).

No último movimento, a autenticação é quando o indivíduo faz a consistência dos outros movimentos perpassados. Para que aconteça isso é necessário o processo de experiência individualizada não somente de forma racional, cognitiva, mas pelo emocional, ou seja, pelo modo que se afeta com a experiência (Critelli, 1996).

Esse artigo conta como resultado da pesquisa aprovada pelo Comitê de Ética da Universidade Federal de Uberlândia (CEP- UFU) sob número de parecer 5.133.921 com registro CAAE: 52555921.5.0000.5152. Todos os participantes que continuaram até o final do grupo foram convidados a participar, aceitaram e assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), atendendo a Resolução nº 510/2016. Durante o artigo foram citados os relatos dos participantes por meio de nomes fictícios preservando o anonimato.

Resultados e discussão

Os encontros grupais ocorreram na modalidade *on-line*, devido ao fato de a IES somente retornar todas as atividades presenciais em maio de 2022. A oferta se expandiu para todo o território brasileiro e o grupo teve alunos de Minas Gerais e do Rio Grande do Sul. Quanto à formação dos grupos as idades variaram entre 18 e 47 anos, mas a maioria tinha entre 20 e 30 anos. De acordo com o gênero, 85% se identificavam com o feminino demonstrando uma disparidade nesse marcador de gênero, em que as mulheres apresentaram maior adesão para o cuidado em saúde mental.

Ao iniciar os grupos os estudantes trouxeram para o primeiro encontro as questões relacionadas às expectativas do grupo e logo nesse início já demonstravam compreensão de encontrar um processo de identificação dentro do grupo, “espero que seja um espaço de acolhimento. Para nossas dores, para as nossas angústias. Um espaço de identificação, né? Que por mais que? que somos seres subjetivos... A gente tem dor, dores em comum...

durante essa pandemia” (Gabriel).

Além disso, em todos os encontros os estudantes referenciaram o contexto da pandemia como agravante em vários aspectos da vida acadêmica. Ao expressar sobre isso no grupo, traziam como um momento de sofrimento psicológico e de dores que foram compartilhadas e, ao falar, conseguiram ver no outro que essas dificuldades também aconteciam como em “compartilho do mesmo sentimento da Clarice. Entrei em 2021, quando estourou a pandemia e entrei no curso de enfermagem no meio do caos, né? E as minhas expectativas é que esse grupo torne as minhas semanas mais leves” (Ana).

Esses achados corroboram com a literatura em que Gundim et al. (2021) explicita que a pandemia causou mudanças no aspecto emocional e psicológico dos estudantes ligadas aos fatores de isolamento, medo de contaminação e adoecimento e lidar com a possibilidade iminente de morte. Além disso, o afastamento das atividades acadêmicas presenciais foi fator crucial para o aumento do sofrimento psíquico.

No segundo encontro foi trabalhada a temática da ansiedade. Nele foi visto o processo de identificação de sintomas e comportamentos através da experiência do outro. Os participantes falaram sobre não perceberem que alguns sintomas de ansiedade são de fato ansiedade, e que as trocas de experiências ampliaram a percepção daquilo que não era constatado. “Eu me identifico com bastante das coisas que as pessoas colocaram aqui, que eu nem sabia que poderia. Poderiam estar associadas à ansiedade” (Janaína). “Nossa, eu compartilho muito desses sentimentos que falaram dessas formas de ansiedade, mas principalmente eu acho que quando eu me peguei no pulo (tomei consciência), nossa realmente tava grave” (Emanoel).

O que queria falar, é só um comentário sobre o quanto a ansiedade é uma doença. Eu estava com ansiedade lá dentro da biblioteca. Aí eu saí e fui tirar um eletrocardiograma para ver se tinha algum fundamento físico. Não tinha nada. Era tudo psicológico (Orlando).

Outro aspecto que surgiu no grupo foram as construções de ferramentas ao longo dos encontros em que eles próprios identificavam como estratégias que poderiam ser eficazes para lidar com os diversos sentimentos negativos das experiências que passavam juntos no tempo de pandemia. Como pode ser visto na fala do participante Orlando em que conta como lidou com a ansiedade e compartilhou a experiência com os outros participantes:

E o que que eu estou fazendo para controlar? É... eu, eu olho e vejo que estou com falta de ar, eu saio e vou fazer um alongamento.... É, eu não vou passear na *internet*. Eu saio de perto do computador, vou... faço um alongamento. E depois quando vejo

que estou respirando normalmente eu volto. Mas eu só falei disso para ninguém gastar dinheiro com eletrocardiograma (Orlando).

O uso da palavra “compartilho” foi algo observado no grupo, tanto para descrever ações de identificação como para facilitar a compreensão de sentimentos e emoções que puderam ser percebidos de maneira mais consciente. Cardoso (2009) traz que é uma forma que a pessoa demonstra conectar com a sua experiência, que possibilita através do “compartilhar” a possibilidade de um contato autêntico. Esse é um fator relevante no trabalho com grupo pelo fato de constituir dentro do campo com a diversidade de experiências, relações, experimenta através do outro e revisita sua própria vivência (Cardoso, 2009).

Quanto a esse processo de identificação é visto que entre os participantes há influências geradas pelos outros participantes do grupo, sendo diversas, mútuas e complexas. Os eventos e assuntos tematizados são experienciados através da reflexão e compartilhamento entre os membros. Isso permite que haja uma cultura e um clima grupal com aspecto de validação do que é dito (Fairfield, 2004).

No terceiro encontro, os participantes construíram uma história conjunta relacionada ao tema autocobrança e eles precisavam construir um dia de rotina de um personagem fictício. Após essa tarefa, surgiram falas de acolher os sentimentos e percepção de limites que foi instigado pelo fato de o grupo trazer à tona questões que alguns tratavam com muita dureza e achavam que os modos de lidar com certas frustrações da faculdade era feita de forma forçada ou punitiva.

Eu acho que é quando a gente compartilha uma dor aqui e tem esse processo de identificação, não é? Os outros passam pelo mesmo e outros já estão ressignificando esses sentimentos. Conforme traz consolo para a gente, eu acho que é isso, tipo, amplia nossa visão. Não é porque a gente está muito fechado aqui. Talvez numa coisa que pode ser muito negativa, mas aí é vê outras pessoas se identificando com o seu sentimento, achando que também pode ser difícil, mas que vai estar ali para apoiar que você tenha uma rede de apoio e que todo mundo vai mudar. Eu acho que isso é importante escutar. Sabe outras perspectivas sobre essas questões? (Gabriel).

Outro aspecto percebido no grupo é o de tomar consciência do que está acontecendo através da identificação com a experiência do outro trazendo a percepção para si. Quanto ao que diz respeito a *awareness* que se constitui pela consciência de si e a percepção do outro, assim como a consciência do todo no momento presente e estar atento a percepção do mundo, do eu, do corpo e das emoções (Ginger, 1995).

E me identifico e a gente pode se identificar, não é? Então, aqui traz essa questão da

gente. Poder se identificar com o que a gente está sentindo, porque sinto que é tanta coisa acontecendo ao mesmo tempo que eu não tenho tempo para parar e contemplar o que eu estou sentindo e me identificar com isso e apropriar disso também, né? Porque eu acho que esse é o primeiro passo aí para a gente enfrentar (Henrique).

Quanto ao processo de tomada de consciência, é possível ver em “E todos nós conseguimos às vezes nos identificar em alguma questão que o outro está falando e nisso nos ajudarmos” (Letícia).

O conceito de tomada de consciência (*awareness*) se amplifica pois não compreende somente a percepção de si, mas também do outro e do ambiente, assim como ser responsável pelas escolhas dentro desse meio, buscar o autoconhecimento, a autoaceitação e a capacidade de estar em contato (Yontef 1998).

No grupo também aconteceu que através do processo de identificação, os participantes entraram em contato autêntico com a experimentação que permite viver, sentir e experienciar por si mesmo ou através do outro em suas situações, sejam elas temidas ou desejadas (Yontef, 1998), e que pode ser exemplificado no trecho da participante:

Eu me identifiquei muito com as falas do grupo, parece que eu fui preenchendo um monte de coisa pela falta das outras coisas que a pandemia não conseguia me proporcionar, sabe? Só que ao mesmo tempo não fazia sentido nenhum para mim, eu nunca tinha parado para pensar assim... acho que agora que está vindo essa reflexão assim. Parece que não precisou que ninguém dissesse nada que eu já me sentia acolhida por estar criando essa identificação, sabe? Então, ao mesmo tempo, que me mexe muito, eu me senti muito acolhido por estar me identificando aqui no grupo (Sabrina).

A vivência do outro influencia na percepção e na ressignificação e revisitação da experiência, o tornar-se consciente parte do processo de identificação com os demais. Algo que alguém fez pode significar a minha experiência ressoando no que já passei de experiência (Ginger, 1995) O contexto universitário coloca as questões latentes desse período de pandemia e estar em grupo gera o sentimento de pertença e o desenvolvimento da coesão grupal. Saber identificar esses sentimentos e emoções vividos deixa os participantes mais conscientes das experiências e trazendo para o aqui e agora no grupo. Como pode ser observado na fala da participante Clarice:

Esse grupo aqui vai ser uma coisa extremamente nova para mim, porque devido a isso, só tive contato com a parte do EAD na instituição, né? Agora que voltou do ensino híbrido. E como eu disse, né, a gente está num semestre bem... É... Difusos, né? Eu

tô no primeiro, no segundo, no terceiro ao mesmo tempo, e eu não tive contato com nada parecido na instituição. Então, por exemplo, ao longo da pandemia, eu me senti muito distante do meu curso. Eu me senti muito sobrecarregada e vai ser muito interessante ver que outras pessoas também tiveram sentimentos a respeito desse período, né? (Clarice).

Essas questões apontadas pelos participantes também se apresentam no estudo de Gundim (2021) em que foram identificados como prejuízos na vida acadêmica nesse período como: a quebra de rotina de estudos, a perda do contato com os colegas, o medo com o atraso de atividades diante por exemplo de adiamento do término do curso, suspensão de aulas práticas e sendo necessário a realização de atividades remotas, que resultam em preocupação no processo de ensino e aprendizagem nessa modalidade (Gundim, 2021).

Para o desenvolvimento desse aspecto de interação grupal e de identificação existem duas estratégias para analisar esses fatos que são a *awareness* e o diálogo que são utilizados como instrumentos terapêuticos primários da Gestalt-terapia. Sendo a primeira uma forma de experiência que pode ser definida aproximadamente como estar em contato com a própria existência, com aquilo que é (Yontef, 1998).

É, não sou psicóloga, mas às vezes uma palavra ali a gente consegue ajudar, né? Alguma questão que eu já passei, que eu posso falar, olha, eu já passei por isso e eu consegui. Dessa forma, talvez te ajude e alguma coisa que eu esteja passando e outras pessoas já passaram ou saibam como é, né? (Fabrícia).

Outro fenômeno que aconteceu no grupo foi o de *feedback* que ajudou a promover também uma tomada de consciência dos participantes como “Eu estou me sentindo muito melhor, muito calma também e eu acho que a participante Letícia trouxe uma palavra que resumiu muito assim, que a identificação, né? A gente se identifica nos temas, então... essas coisas e que a gente não está sozinho” (Bianca).

Yontef (1998) compreende *feedback* como uma maneira de se regular através de uma resposta que o outro oferece em uma determinada situação. Nas intervenções grupais constantemente há o *feedback* entre os membros após uma tarefa ou exposição de alguma situação, isso auxilia o participante a ampliar a consciência de algo que está em questão.

Todo o percurso vivido ao longo dos encontros e analisado por meio dos relatos dos participantes permitiu compreender o processo de tomada de consciência e identificação proporcionado pelo ambiente do grupo terapêutico. Foi possível perceber que os participantes ampliaram suas formas de perceber e apreender as experiências vivenciadas no contexto de pandemia por meio de um espaço seguro e acolhedor.

Considerações finais

Nesse artigo foi evidenciado que o grupo terapêutico se constituiu como uma ferramenta que proporcionou o processo de identificação entre os pares à medida que os participantes fortaleceram os vínculos e começaram a compartilhar sobre suas experiências e questões emocionais envolvidas no contexto universitário. Através do compartilhamento de aspectos emocionais relacionados a esse momento, eles conseguiram buscar a tomada de consciência e o processo de mudança.

É importante salientar que essas intervenções favoreceram o processo de identificação através do compartilhamento de experiências entre os membros que passam por esse contexto de vida acadêmica durante a pandemia e que isso contribuiu significativamente para o processo de *awareness* de cada membro no grupo.

Foi possível perceber que os grupos terapêuticos *on-line* se mostraram como uma potente estratégia adotada para os cuidados de saúde mental dos universitários diante do cenário de pandemia, oferecendo acolhimento e promoção da qualidade de vida desses estudantes. Os encontros grupais proporcionaram momentos de escuta, ampliação de vínculos que facilitaram o processo de tomada de consciência de sofrimento psicológico para que houvesse enfrentamento a esses impactos causados na vida desses estudantes. Pelas demandas trazidas acredita-se ser necessário promover mais espaços de acolhimento e escuta no contexto acadêmico.

Portanto, o artigo traz à luz reflexões sobre intervenções grupais terapêuticas no processo de contribuição de tomada de consciência de um grupo de estudantes que sofreu diversos impactos na saúde mental advindos do contexto de distanciamento social e atividades acadêmicas remotas. Apresenta ainda possibilidades e perspectivas para consolidação de práticas grupais futuras ofertadas no formato *on-line* que ainda possam ser analisadas para beneficiar os estudantes que foram diretamente afetados pela pandemia ou em outros cenários do cuidado em saúde mental.

Esse artigo trouxe as experiências de um projeto de intervenção que teve potencial de alcance em situações que necessitam especificamente de intervenções *on-line* e se inseriu com o uso de tecnologias de saúde, superando as medidas de distanciamento social impostas pelo momento pandêmico, expandindo as fronteiras de cuidado em saúde mental. No Brasil há escassez de trabalhos que exploram a ferramenta do grupo terapêutico *on-line* que traz a característica inovadora deste estudo.

Referências

- Andrade, T. M. R.; Szupzynski, K. P. D. R.; Paganella, R. C. L.; Oliveira, M. S., & Knapp, P. (2021). Intervenção em grupo na modalidade on-line: relato de experiência G10 on-line. *Revista Brasileira de Terapias Cognitivas*, 17(2), 142-152. <https://doi.org/10.5935/1808-5687.20210019>
- Borine. C. C.; Wanderley, K. S., & Bassitt, D. P. (2015). Relação entre a qualidade de vida e o estresse em acadêmicos da área da saúde. *Estudos Interdisciplinares em Psicologia*, 6(1), 100-118 <https://doi.org/10.5433/2236-6407.2015v6n1p100>
- Cardoso, C. L. (2009). Grupos terapêuticos na abordagem gestáltica: uma proposta de atuação clínica em comunidades. *Estudos e pesquisas em psicologia*. 9(1). 124-138. <https://doi.org/10.12957/epp.2009.9139>
- Carneiro, L. A.; Stefanini, J. R.; Farinha, M. G.; Santos, K. D.; Mota, T. P. (2020). TOCA- Grupo terapêutico online: relato de uma ação de cuidado em saúde mental para estudantes e profissionais da saúde no contexto de pandemia covid-19. *Seminário Regional de Extensão Universitária da Região do Centro Oeste- SEREX. Universidade Federal de Mato Grosso*. https://evento.ufmt.br/download/sub_53efbbf8b15797aaffecb0ae801d1b19.pdf
- Castioni, R., Melo, A., Nascimento, P., & Ramos, D. (2021). Universidades federais na pandemia da Covid-19: acesso discente à internet e ensino remoto emergencial. *Ensaio: Avaliação e Políticas Públicas em Educação*, 29(111), 399-419. <https://doi.org/10.1590/s0104-40362021002903108>
- Cunha, C. E. X.; Moreira, M. M. G.; Castro, L. R.; Oliveira, L. B. B.; Carvalho, A. S.; Souza, A. M. A.; Ribeiro, M. V. M. R. (2021). Isolamento social e ansiedade durante a pandemia da covid-19: uma análise psicossocial. *Brazilian Journal of Health Review*, Curitiba, 4(2), 9022-9032. <https://doi.org/10.34119/bjhrv4n2-409>
- Danzmann, P. S., Vestena, L. T., & Carlesso, J. P. P. . (2023). Consequências sociais, psicológicas e físicas na saúde mental das pessoas idosas na pandemia da COVID-19. *Perspectivas Em Psicologia*, 26. <https://seer.ufu.br/index.php/perspectivasempsicologia/article/view/65023>
- Fairfield, M. A. (2004). Gestalt groups revisited: A phenomenological approach. *Gestalt Review. South Wellfleet*, 8 (3). 336-357. <https://doi.org/10.5325/gestaltreview.8.3.0336> <https://doi.org/10.34119/bjhrv4n2-409>
- Felippe, T. O., Spaniol, C. M., Silva, L. A., Calabria, A. C., Ferreira, G. , Carvalho, N. L.,

- Moretti, M., & Bellinati, N. V. C. (2021). Medical student stress during the covid-19 pandemic. *Research, Society and Development*, 10(1), 1-12. <https://doi.org/10.33448/rsd-v10i9.18372>
- Fórum Nacional de Pró-Reitores de Assuntos Comunitários e Estudantis (2016). *IV Pesquisa do perfil socioeconômico e cultural dos estudantes de graduação das instituições federais de ensino superior brasileiras*. Brasília. <https://www.andifes.org.br/wp-content/uploads/2021/07/IV-Pesquisa-Nacional-de-Perfil-Socioeconomico-e-Cultural-dos-as-Graduandos-as-das-IFES.pdf>
- Frazão, L. M. & Fukumitsu, K. O. (orgs) (2013). *Gestalt-terapia: fundamentos epistemológicos e influências filosóficas*. (1a ed.). São Paulo :Summus.
- Ginger, S. & Ginger A. (1995). *Gestalt: Uma Terapia do contato*. (5a ed.). São Paulo: Summus.
- Gundim, V. A., Encarnação, J. P., Santos, F. C., Santos, J. E., Vasconcellos, E. A., Souza, R. C. (2021) Saúde mental de estudantes universitários durante a pandemia de covid-19. *Revista Baiana de Enfermagem*. vol. 35. 1-14. <https://doi.org/10.18471/rbe.v35.37293>
- Lewin, K. (1999). The dynamics of group action (M. Gold, Ed.). In M. Gold (Ed.), *The complete social scientist: A Kurt Lewin reader* (pp. 285–291). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10319-011>
- Lipsitch, M., Swerdlow, D. L., Finelli, L. (2020) Defining the epidemiology of covid-19 — studies needed. *New England Journal of Medicine*. 382(13). 1194-1196. <https://doi.org/10.1056/NEJMp2002125>
- Loades, M. E., Chatburn, E., Higson-Sweeney, N., Reynolds, S., Shafran, R., Brigden, A., Linney, C., McManus, M. N., Borwick, C., & Crawley, E. (2020). Rapid Systematic Review: The impact of social isolation and loneliness on the mental health of children and adolescents in the context of covid-19. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 59(11), 1218–1239. <https://doi.org/10.1016/j.jaac.2020.05.009>
- Maia, B. R., Dias, P. C. (2020) Ansiedade, depressão e estresse em estudantes universitários: o impacto da covid-19 [seção especial]. *Estudos em psicologia* vol. 37. 2-8. <https://doi.org/10.1590/1982-0275202037e200067>
- Messiano, J. B.; Bergantini, R. F.; Serafim, T. M.; Baptista, V. A. F.; Tambellini, M. E. N.; Bordonal, T. D.; Couto, M. A.; Caldas, H. C. (2021). Efeitos da pandemia na saúde

- mental de acadêmicos de medicina do 1º ao 4º ano em faculdade do noroeste paulista. *Cuidarte Enfermagem*. 15(1). 43-52.
- Ministério da Saúde (2020). *Boletim Epidemiológico n° 2*. Secretaria de Vigilância em Saúde. <https://www.gov.br/saude/pt-br/centrais-de-conteudo/publicacoes/boletins/epidemiologicos/edicoes/2020>
- Ministério da Saúde (2022). *Painel de casos de doença pelo coronavírus (covid-19) no Brasil pelo Ministério da Saúde*. Secretaria de Vigilância em Saúde. <https://covid.saude.gov.br/>
- Moscovici, F. (2008). *Desenvolvimento Interpessoal*. (17A ed.), RJ: José Olympio.
- Noda, Y. (2020) Socioeconomical transformation and mental health impact by the covid-19's ultimate VUCA era: toward the new normal, the new Japan, and the new world. *Asian Journal Psychiatry*. 21(54). 1-2. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102262>
- Nunes, F. C., Farinha, M. G., Valentin, F., Barbosa, M. A., & Rua, M. S. (2020). Dinâmica de grupo e pesquisa-ação em saúde: Possibilidades de aplicação. *Millenium*, 2(11), 65-71. <https://doi.org/10.29352/mill0211.07.00273>
- Nunes, F. C., Sousa, J. M., Pinho, E. S., Caixeta, C. C., Barbosa, M. A., Costa, P. A.. Fatores impulsores e restritivos da prática com grupos em serviços comunitários de atenção psicossocial. *Ciência e Saúde Coletiva*. 27(01). 183-192. <https://doi.org/10.1590/1413-81232022271.19992021>
- Pieh C, O'Rourke T, Budimir S, Probst T (2021) Correction: Relationship quality and mental health during COVID-19 lockdown. *PLOS ONE* 16(9): e0257118. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0257118>
- Ribeiro, J. P. (1994). *Gestalt-terapia: o processo grupal. Uma abordagem fenomenológica da teoria do campo e holística*. (3a ed.). São Paulo: Summus.
- Tellegen, T. A. (1984). *Gestalt e grupos: uma perspectiva sistêmica*. (2a ed.) São Paulo: Summus.
- Vivenzio, R. A., Amorim, A. E. R., Sousa, J. M., Farinha, M. G. (2022). Grupo terapêutico on-line: dispositivo de cuidado para saúde mental de universitários em tempos de pandemia. *Revista De Psicologia*, 13(2), 71 - 79. <https://doi.org/10.36517/10.36517/revpsiufc.13.2.2022.5>
- World Health Organization. (2020). *Mental health and psychosocial considerations during the covid-19 outbreak*. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/331490>.
- World Health Organization (2021). *OMS alerta para “impacto prolongado” da pandemia na*

saúde mental mundial. <https://healthnews.pt/2021/07/22/oms-alerta-para-impacto-prolongado-da-pandemia-na-saude-mental-mundial/>

Yontef, G. M. (1998). *Processo, Diálogo e Awareness*. (3a ed.). São Paulo: Summus.

Zinker, J. (2007). *Processo criativo em Gestalt-terapia* (2a ed.). São Paulo: Summus

ESTUDO II

Grupo terapêutico on-line: cuidado em saúde mental para universitários

Resumo: A pandemia de COVID-19 impôs desafios globais, gerando incertezas e afetando a saúde mental, especialmente entre universitários. O período na universidade já é desafiador, e a transição abrupta para o ensino remoto intensificou o sofrimento psicológico nessa população. Esse artigo propõe reflexões a partir de intervenções realizadas em grupos terapêuticos, sob a perspectiva fenomenológica adotados para compreender as experiências pós retorno às atividades presenciais. Esse artigo é fruto de uma pesquisa com delineamento qualitativo de base fenomenológica, que buscou a investigação da experiência e a manifestação de seus fenômenos a partir da realização de grupos terapêuticos on-line com universitários adotado para compreensão dos fenômenos a partir da metodologia de Critelli. A análise qualitativa das experiências destaca a importância de grupos terapêuticos ao suporte do sofrimento psíquico se tornando uma ferramenta importante para o cuidado em saúde mental e de como os participantes se beneficiam diante do fortalecimento emocional diante das queixas no período de retorno às atividades presenciais na universidade e o processo de identificação nesse processo.

Palavras-chave: intervenção grupal, universitários, pandemia, psicologia.

Abstract: The COVID-19 pandemic poses serious global challenges, generating uncertainty and affecting mental health, especially among university students. The period at university is challenging and there is an abrupt transition to intensified remote teaching and the psychological suffering of the population. This article proposes reflections based on interventions carried out in therapeutic groups, from a phenomenological perspective capable of understanding experiences after returning to current activities. This article is the result of research with a qualitative design based on phenomenology, which seeks to investigate the experience and manifestation of phenomena through the implementation of online therapeutic groups with universities equipped to understand two phenomena based on Critelli's methodology. A qualitative analysis of the experiences highlights the importance of therapeutic groups in supporting psychological distress, becoming an important tool for mental health care and how participants benefit from the emotional strengthening of patients during the period of return to face-to-face activities at the university. and the identification process is not necessary.

Keywords: group intervention, universities, pandemic, psychology.

Introdução

A pandemia de COVID-19 trouxe incertezas para as pessoas que lidavam com uma doença com alto poder de contágio e das dúvidas diante de um tratamento curativo e eficaz. Assim, esse quadro global gerou mudanças profundas com necessidade de reorganizações rápidas em diversos setores sociais para se adaptar e combater a propagação do vírus. Nesse sentido, a restrição da mobilidade adotada como medida de contenção, as incertezas econômicas, o medo, os óbitos em decorrência da doença e a explosão de informações fizeram parte do cotidiano das pessoas por vários meses (Vale et al, 2023).

Destacou-se que um dos continentes mais afetados pela pandemia foi a América, que teve aproximadamente 39% dos casos mundiais e 47% deles vieram a óbito. Nesse contexto, o Brasil, após dezoito meses de pandemia, sofreu com a sobrecarga do sistema público de saúde somados aos impactos sociais e econômicos da COVID-19. O Sistema Único de Saúde (SUS) permitiu ao país acelerar o processo de vacinação e garantir que os números da doença diminuíssem em todo território nacional. Essa medida comprovada cientificamente permitiu a diminuição de circulação do vírus, tornando uma ferramenta efetiva no controle da pandemia com redução de casos e mortes (Siqueira et al., 2023).

Diante desse cenário de intensas transformações, medos e incertezas, a ONU evidenciou que essa crise gerada pela pandemia tinha riscos aumentados para saúde mental em grandes proporções e assim buscou priorizar ações de cuidado para mitigar esse risco nesse momento. A necessidade de lidar com incertezas, situações limite e medo da doença são fatores de risco para o desenvolvimento de transtornos mentais, desde sofrimento psicológico até suicídio (Vale et al., 2023).

Os problemas decorrentes do adoecimento psíquico cresceram acentuadamente no Brasil e no mundo e tiveram sua visibilidade neste período de pandemia de COVID-19. Devido às mudanças que geraram mal-estar coletivo, evidenciando o caráter social para manifestação de sintomas psíquicos decorrentes de estilos de vida que foram desfavoráveis à produção de saúde devido ao distanciamento social que tinha a finalidade de diminuir a contaminação e propagação do vírus (Mello et al., 2023).

Antes mesmo do acontecimento da pandemia, os serviços e atendimentos para assistência aos estudantes eram ofertados em muitas instituições de ensino superior (IES) para cuidados em saúde mental compreendendo a necessidade de cuidados diante dessa nova fase da vida que tem intensas cobranças internas e quanto ao futuro. E ao final desse ciclo os estudantes também demonstraram se sentirem despreparados pois sentem uma lacuna entre

teoria e prática em que o que se aprende na graduação é diferente do que vão encontrar no mercado de trabalho e tendem a fazer modelos e comportamentos cronificados para lidarem com tais situações conflitantes. Nesse sentido, a passagem pelo contexto universitário traz desafios desde a chegada até a formatura demonstrando a complexidade desse ciclo (Mello et al., 2023).

Ainda, o período na universidade é peculiar aos estudantes pois vivenciam grandes mudanças com aumento de responsabilidades. É comum, nesse momento, dificuldades em conciliar a experiência acadêmica com a vida social, e ainda com as expectativas do futuro se conseguirão ingressar no mercado de trabalho e atuar na área de formação. Portanto apresentam intensa situação de estresse e ansiedade, sendo um grupo vulnerável ao acometimento de transtornos mentais (Malajovich et al., 2017).

Contanto, a pandemia também foi responsável por mudanças, principalmente no modo de ensino do curso superior com a necessidade de suspender as atividades presenciais e práticas, adotando o ensino remoto. Com esse formato acarretou-se também algumas barreiras como dificuldade de concentração, preocupação com as matérias e aprendizagem e as possibilidade de atrasos no semestre relacionados ao sofrimento psíquico. Essa transição de ensino presencial para *on-line* trouxe prejuízos, pois ocorreu rapidamente e de maneira inesperada criando desafios antes ainda não imaginados, como as implicações dessa nova modalidade para aprendizagem e desempenho acadêmico (Torres et al., 2023).

Realizado em Bangladesh, um estudo com 476 estudantes universitários mostrou que 392 deles (82,4%) alunos informaram sintomas depressivos leves a graves e 389 (87,7%) alunos relataram sintomas de ansiedade leves a graves. Ainda os estudantes revelaram a autopercepção de sentirem-se academicamente inferiores aos colegas, ainda prejuízos financeiros de suas famílias e interrupção da atividade física regular que contribuíram para o agravamento dos sintomas de adoecimento psíquico (Islam et al., 2020).

No estudo de Silva Filho et al. (2023), os participantes trouxeram sobre como a pandemia modificou seus níveis de estresse ou de saúde mental referiram 75,5% que houve piora, assim como 46,5% tiveram diminuição no padrão do sono. Além dessa piora relatada, esses estudantes relataram também prejuízo no padrão de estudos, na qualidade de vida com diminuição ou interrupção de atividade física. Em questionamentos realizados relataram também o medo em relação ao presente e insegurança em relação ao futuro.

Na pesquisa de Ferreira et al. (2023), dos 269 acadêmicos entrevistados (76,2%) relataram não desenvolverem problemas mentais nesse período, mas 85 alunos (23,8%) afirmaram terem sido diagnosticados com transtornos mentais como ansiedade generalizada,

depressão maior, síndrome do pânico, fobia social, anorexia além de diagnósticos associados como insônia, estresse, síndrome do pensamento acelerado, modificação no apetite.

Num estudo realizado por Zapata-Ospina (2022) por meio de um diálogo deliberativo em universidades ibero americanas sobre práticas de cuidado em saúde mental para os estudantes traz com clareza que as universidades de diferentes países de não perceberem a saúde mental como prioridade, mesmo com orientações e normas direcionadas ao assunto. Ainda, a implementação de cuidados de saúde mental mesmo após a pandemia era escassa e limitada pois as ações foram voltadas para outros aspectos, negligenciando o contexto psicoemocional dos alunos.

Na pesquisa de Coutinho et al. (2023) para compreender questões de saúde mental dos universitários, em que foram convidados a falarem as palavras que vinham à tona através da palavra estímulo “coronavírus e saúde mental” que foram representadas por “ansiedade”, “difícil” e “meditação”. A pesquisa destacou a ansiedade como fator preponderante na pandemia e sendo necessário a meditação como meio de lidar com esse sintoma.

Ao ressaltar a questão da saúde mental relacionada a um fator de importância para o universitário percebe-se em um primeiro momento o medo causado pela mídia ao propagar informações associando a doença à morte e contágio. Em segundo, houve um compartilhamento da sensação de falta de controle diante das mudanças impostas na rotina, a falta de medicamentos e vacinas eficazes, falta de previsão de retorno às atividades sociais, educacionais e laborais. Esse aspecto provocou nas pessoas um estado de alerta e de perigo iminente, sendo esses gatilhos para desencadear uma série de sintomas ansiosos (Coutinho et al., 2023).

Grupos terapêuticos na perspectiva fenomenológica

O processo do grupo significou a disposição de um crescimento pessoal com liberdade para colocarem seus sofrimentos psíquicos livremente no relacionamento com o outro, sem a visão de uma perspectiva de “cura” desse sofrimento. A fenomenologia tem um modo de acessar a experiência advinda do contato com o outro através do aparecer dos fenômenos, potencializada pela vivência em grupos (Alves, 2013).

Para compreender o movimento grupal por meio da fenomenologia entende-se pela suspensão da lógica pressuposta em analisar a realidade objetiva e o nível de consciência que se relaciona com ela para que os fenômenos se manifestem. O fenômeno é aquilo que surge na realidade experienciada, na percepção do outro por meio intencional, por isso, se difere de outros métodos de análise sobre o objeto de estudo (Dartigues, 1992).

Portanto, para realizar grupos na perspectiva fenomenológica é necessário um olhar peculiar no modo de operar os grupos, sendo que não existem técnicas específicas, mas sim, um método singular na compreensão do aparecer dos fenômenos. O importante na abordagem é o aparecer durante a interação dos indivíduos, de forma descritiva no momento da experiência de cada um e relacionando ao contexto que essa pessoa está (Alves, 2013).

Ao pensar o grupo dentro da fenomenologia é possível entender que o participante precisa ser compreendido em suas interações e ser autenticado para atribuir sentido do fenômeno expresso em sua fala. Nesse modo, a fenomenologia difere do propósito de encontrar uma verdade como uma finalidade para o grupo, mas está na perspectiva de compreender os fenômenos sob uma perspectiva (Critelli, 1996).

Desse modo, os fenômenos têm maneiras diferentes de surgir no contexto grupal e sempre com a possibilidade de ser movimento a trabalhar no grupo. Por isso, num grupo na perspectiva fenomenológica é importante ter mais de um coordenador, visando ampliar a percepção das várias narrativas que esse grupo expressa do ponto de vista de cada um. Assim como a percepção de cada um dos participantes pode ser ampliada pelo olhar do outro no acontecer e desvelar esses fenômenos. Sendo assim, se obtém diferentes leituras da experiência e mesmo assim não se esgotam as possibilidades de interpretações dela (Alves, 2013).

Os fenômenos se apresentam de variados modos porque o aparecer dos entes se revela por meio da forma como é acolhido. Por isso, a descrição da fenomenologia não acontece de forma racional e tão somente como uma descrição sensorial, pois ela atravessa a vivência de alguém considerado dentro de um contexto, assim, o que o fenômeno é, e o seu sentido (Alves, 2013).

Dessa forma, o contexto precisa ser investigado e reconhecido para percepção da forma de lidar com essa vivência, pois cada contexto delimita os modos específicos dos fenômenos grupais. Por exemplo, um grupo somente de mulheres é diferente de um realizado com homens, assim como num contexto hospitalar é diferente de um na escola. Isso acontece porque o sentido dos acontecimentos demonstrados depende de qual contexto se expressa. Não é o espaço, a quantidade ou recursos que importam, mas sim, a leitura que se faz do que acontece ali no grupo e de como os sentidos se revelam (Alves, 2013).

O papel do coordenador no grupo é cuidar para que propicie o desvelamento dos fenômenos, por alguns momentos delineando o contexto, cuidando para permanecerem dentro do objetivo do grupo e por vezes, estimulando e buscando uma postura ativa dos participantes para que compartilhem sua experiência e expressem livremente seus sentimentos. A postura do coordenador facilita o processo de identificação e coesão do grupo (Leszcz & Yalom, 2006).

Os grupos oferecem a possibilidade de as pessoas por meio do convívio apresentarem suas formas de ser e relacionar no mundo mais do que em psicoterapia individual. Leszcz & Yalom (2006) referem que o grupo é um microcosmo social, que quando bem direcionados resguardam a liberdade de acontecer no grupo. O grupo é espaço de revelação do modo de ser e do sentido que cada momento expressa para as pessoas. Assim, estar em grupo abre possibilidade de enxergar experiências, explicitar queixas e ver como as pessoas reagem àquilo que é revelado.

Grupos proporcionam desvelar e aprofundar nos comportamentos interacionais, as expectativas diante das demandas do ambiente e como reagimos em determinadas situações. Estar no contexto grupal proporciona compartilhar suas experiências para o outro e ver como isso é percebido, cada um com sua maneira singular, expressam como é se relacionar em diversas situações (Leszcz & Yalom, 2006).

Os grupos trazem a possibilidade da apresentação de um sentido comum entre as distintas perspectivas. Dessa forma refletindo a potencialidade do grupo na perspectiva da fenomenologia que trabalha com o movimento desses fenômenos e quanto às experiências dos estudantes diante desse cenário de mais de dois anos após o primeiro caso de COVID-19, esse artigo se propõe a reflexões sobre as vivências dos universitários diante do retorno às atividades presenciais nas universidades após um longo período de ensino remoto que demarcaram mudanças importantes na forma de lidar com esse momento. O objetivo deste artigo foi compreender o sofrimento expressado por estudantes no período de retorno presencial obtido a partir de um grupo terapêutico on-line.

Método

Esse artigo tratou-se de uma pesquisa com delineamento qualitativo de base fenomenológica, que buscou a investigação da experiência e a manifestação de seus fenômenos a partir da realização de grupos terapêuticos on-line com universitários. O grupo terapêutico fez parte do Projeto de extensão, realizado em uma Instituição de Ensino Superior (IES) mineira oferecido a graduandos da universidade. Participaram estudantes dos cursos de Letras-Espanhol, Psicologia, Teatro, Engenharia Química, Nutrição, Geologia e Odontologia. O grupo foi composto exclusivamente por mulheres entre 18 e 28 anos.

A equipe coordenadora do projeto contou com uma psicóloga mestranda e duas psicólogas voluntárias egressas desta universidade sob supervisão de uma professora do curso de Psicologia. Essa equipe se reuniu semanalmente para planejamento e avaliações dos

encontros ocorridos seguindo critérios para avaliação e o método do Ciclo de Aprendizagem Vivencial (CAV) como forma de processamento dos acontecimentos grupais.

Para Moscovici (2008), o grupo começa na etapa da atividade que é a vivência de uma situação por meio de atividades em que o participante se envolve como a resolução de um problema, simulação de situações e comportamentos, jogos de papéis, processo decisório, comunicação, exercícios verbais e não verbais.

Na segunda etapa traz a análise que consiste na discussão das atividades e tarefas realizadas de forma crítica o processo para alcançar os resultados, nesse momento o como as situações acontecem são mais importantes do que o resultado em si. Esse movimento mobiliza muita energia emocional, pois há uma livre circulação da palavra, sentimentos, ideias e opiniões (Moscovici, 2008).

A etapa da conceituação é quando se coloca o que se pode aprender com a experiência e buscar o significado através de conceitos. É uma etapa marcada por teorização, insumos cognitivos e informações que permitem elaborações. O último momento do ciclo é da conexão em que as comparações são feitas quanto a teoria e as situações práticas vivenciadas pelos participantes (Moscovici, 2008).

Os grupos terapêuticos on-line aconteceram entre outubro e dezembro de 2022, após uma ampla divulgação em meios eletrônicos (e-mail institucional e das coordenações de curso e na rede social do projeto). As inscrições foram feitas pelo formulário *Google Docs* em que continham as informações sobre o projeto, datas e horários e dados para serem preenchidos como nome, telefone, curso, idade, período que estava cursando, perguntas relacionadas a saúde mental no contexto da pandemia e aspectos éticos.

Foram realizados sete encontros grupais feitos por meio da plataforma *Microsoft Teams*. As chamadas na sala virtual ocorreram semanalmente com duração de uma hora e meia no período entre as aulas do vespertino para que alunos dos cursos diurnos e noturnos pudessem participar. Após o aceite do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) pelos participantes, os encontros foram gravados para posterior transcrição. Para análise dos dados coletados no grupo, foi garantido o anonimato dos participantes usando nomes fictícios neste artigo.

Esta pesquisa prosseguiu diante de todos os procedimentos éticos normativos da Resolução nº 466, de 12 de dezembro de 2012, do Conselho Nacional de Saúde (CNS) e foi

aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal de Uberlândia (CEP-UFU) sob número de parecer 5.133.921 com registro CAAE: 52555921.5.0000.5152.

A análise do material empírico do grupo seguiu os passos do método fenomenológico que trouxe a ideia de uma intencionalidade na relação homem-mundo e que reflete sobre a experiência vivida, ligada a um modo de entendimento da realidade. Assim, pensar na experiência é compreender como uma pessoa reconhece, interpreta e significa os eventos diários. Por meio do olhar fenomenológico é possível retomar uma fonte de sentido da experiência vivida causada pela intencionalidade no mundo delimitado no espaço e tempo (Cambuy & Amatuzzi, 2012; Husserl, 1936/2012b).

Ainda, para análise do material a partir do olhar de Critelli (1996) que descreveu o movimento dos entes (que é tudo o que é ou tem manifestação) fenomenológicos por meio de cinco movimentos de realização: desvelamento, revelação, testemunho, veracização e autenticação sendo que eles ocorrem de forma simultânea durante o movimento do fenômeno. Ele acontece entre o coincidir do ser e a aparência, sendo a intenção da investigação fenomenológica se aproximar o máximo possível deste aparecer que o ente realiza para compreender sua manifestação a partir da sua própria forma de ser. Sendo assim, o ser pode ser somente compreendido se for apreendido, percebido, revelado por meio da ordem de sua existência no presente, pois é através da existência que os seres se mostram como são.

A fenomenologia não se preocupa com descobertas e interpretações feitas de forma prévia ao observar a identidade ou movimento do ente. O ser está no modo como o ente se manifesta, buscando ver a sua existência para avaliar e analisar sua manifestação sendo demonstrado neste aparecer, movimento de iluminar e do constante ocultar-se e mostrar-se. Critelli traz em seu livro a movimentação deste aparecer dos entes em um movimento chamado realização formado por cinco movimentos (Critelli, 1996).

No movimento de desvelar é quando o ente é descoberto para que haja a condição de existência, onde se revela para buscar sua autorização para ser real. Na revelação acontece a confirmação e conservação do aparecer do ente por meio da linguagem. Nesse momento se torna mais tangível o fenômeno com a possibilidade de cuidar dele. Dessa forma a consciência velada traz espaço a tangibilidade da linguagem comunicativa, que expressa algo, pois a palavra acolhe, guarda e ao mesmo tempo expõe o ser. Assim, é possível ver as coisas como são e o que são (Critelli, 1996).

No testemunho é quando algum receptor capta o fenômeno revelado pelo ente. Nesse movimento acontece a coexistência dos seres, ou seja, a sua pluralidade (o ser-no-mundo-com-

os outros), que traz a capacidade do acontecimento, de tornar manifesto e dar sentido porque aquilo que foi testemunhado pelo outro (Critelli, 1996).

Na veracização acontece a autenticação do movimento, sendo que é confirmado como verdadeiro em sua relevância, algo que o autorize a ser como é manifestado. A relevância pública do ente é o que o torna verdadeiro, pois dessa forma verdade e realidade coexistem no movimento. Quanto a autenticação, ela se mostra como um movimento do indivíduo que por meio do contato constrói sua experiência individual que é movida pelo critério emocional. Essa autenticação final é uma etapa decisiva para que as outras se confirmem no processo (Critelli, 1996).

Resultados e Discussão

O grupo iniciou com doze participantes no primeiro encontro e com uma média de nove participantes em cada encontro. Sendo relevante ressaltar que o grupo foi formado apenas por mulheres com faixa etária entre 18 e 28 anos. Nesse sentido, o fato do grupo composto predominantemente por mulheres traz sobre o olhar do cuidado em saúde mental que corroboram com dados encontrados em Parent et al. (2018) em que os homens tendem a silenciar questões emocionais mais que as mulheres e não procuram ajuda para lidar com esse sofrimento. Por isso, tendem a procurar o autocuidado de maneiras mais objetivas e resolutivas como cuidado com saúde física em pronto socorro ou farmácias sem pensar em formas preventivas ou de cuidado emocional.

No primeiro contato foi proposta uma dinâmica para se conhecerem e compreenderem o objetivo do grupo e posteriormente foi construído um contrato terapêutico para serem seguidos durante os sete encontros. Ao final do primeiro encontro elegeram os temas que gostariam de falar durante o funcionamento do grupo.

Posteriormente, a equipe coordenadora elencou os temas em grupos para serem discutidos e refletidos durante os seis encontros restantes. Dessa forma o grupo percorreu o caminho da seguinte forma: no segundo momento discutiram sobre dificuldade na faculdade (questões financeiras, angústias, cobranças), no terceiro dia a temática foi sobre ansiedade, maneiras de relaxar, rotina, falta de tempo para lazer. No quarto encontro trataram a temática dos relacionamentos de maneira geral. No penúltimo trouxeram à tona a temática da depressão, suicídio, tristeza e por fim, finalizaram o último dia de grupo com tema autocuidado e autoconhecimento.

O retorno ao presencial

No que diz respeito às atividades presenciais esse grupo já havia retornado há um semestre para as atividades, sendo que parte do grupo iniciou a faculdade quando as medidas de distanciamento estavam flexibilizadas, necessitando apenas do uso de máscaras nas dependências da universidade.

O grupo demonstrou ambiguidade de sentimentos ao expressar sobre o retorno ao presencial por questões do retorno à atividade universitária e sair do conforto da casa dos pais, de sentir as diferenças nos estudos após quase dois anos em atividades remotas e de vivenciar a experiência da universidade em sua totalidade (aulas, grupos de estudos, projetos, estágios, entre outros). Sendo visto nas falas de Aline:

Eu falo no sentido de que eu achei que fosse mais fácil se virar sozinha. Correr atrás das minhas coisas e que eu ia gostar mais de morar sozinha, de morar longe de casa, mas eu descobri que a saudade é muito maior do que eu achei que ia ser, sabe? (Aline).

Essa vivência de Aline corrobora com Torres et al. (2023) sobre a vivência de muitos alunos que mudam de cidade para estudar provocando um distanciamento físico e de proximidade dos pais traz sobre a questão colocada pela participante. Aline reflete a situação que a maioria dos alunos saem de suas cidades de origem para ingressar na faculdade, sendo por muitas vezes, inviável a família acompanhá-los presencialmente nesse período, se tornando comum observar uma falta desse apoio principalmente emocional da família no dia a dia, o que contribui para fragilização do estudante e com sensação de estranhamento a essas novas mudanças.

Dessa forma, o fator de morar sozinho traz um novo estilo de vida ao estudante, com maior liberdade e responsabilidades diferentes do que anteriormente vivenciadas, que podem ser desencadeantes de vulnerabilidades, com aumento do risco para o sofrimento psíquico diante de tais mudanças. O jovem por vezes ainda não tem fortalecimento emocional para enfrentamento de situações inerentes à vida adulta, como mudanças no estilo de vida que podem acarretar estresse e traumas, pela falta de amadurecimento emocional esperado (Torres et al., 2023). Como é possível ver esse estranhamento quanto ao distanciamento em relação às amizades na fala de Alice:

Para mim foi o ó, não queria, queria trancar faculdade foi um trem surreal porque não tinha um amigo, não tinha uma pessoa assim pra você conversar, para fazer dupla nem nada e eu faço odonto, meu curso tem dupla, então você não tem ninguém pra você fazer a prática (Alice).

Algumas participantes comentaram no grupo que com o retorno presencial sentiram uma falta de identificação com a sua turma que outrora houvera e que isso foi perdido no ensino

remoto, pois os alunos eram vinculados por disciplinas no ambiente virtual e essa oferta foi aberta para todos os estudantes do curso realizarem com a flexibilização de pré-requisitos de algumas disciplinas. Esse fator pode ter proporcionado uma forma de barreira e distanciamento das relações com colegas e professores que dificultou a manutenção de vínculos de socialização. Isso é visto na fala de Alice, quanto a dificuldade de se reconhecer na turma em que entrou junto na faculdade.

Cheguei em semana de prova, então foi muito difícil porque estava todo mundo um turbilhão. Então o pessoal não estava nem muito receptivo assim. E eu me deparei na minha sala com muita panelinha. Eu não me encaixava em nenhum grupo, sabe? Eu tentava ir para um grupo, não sentia, né? Pertencente àquele grupo, ia para outro também não me sentia, parecia que estava fechado assim, eu fiquei muito mal, muito mal mesmo (Alice).

Quanto ao ensino remoto e as salas virtuais que trouxeram um distanciamento na identidade grupal, dois pesquisadores da universidade de Cornell intrigados da repercussão do ensino *on-line* e o impacto para aprendizagem e socialização fizeram um estudo com o objetivo de identificar o motivo dos estudantes não ligarem as câmeras. Na pesquisa foram entrevistados sete alunos e aplicados questionários em mais de 284 em que resultou que 90% dos alunos passavam a maior parte da disciplina com a câmera fechada e ressaltaram vários motivos sendo os mais frequentes: a preocupação com a aparência pessoal e do ambiente, preocupação em distrair os colegas ou professor, não querer ser visto se afastando da câmera por algum motivo ou distraído fazendo outras coisas fora do contexto e demonstrando desconcentração da aula. Outro detalhe importante é que apenas uma minoria de 6% relatou que não ligava a câmera por motivos técnicos como conexão fraca ou não possuir *webcam* (Castelli & Sarvary, 2021).

Na universidade que foi realizada os grupos o ensino era mediado por tecnologias, mas se assemelham com a pesquisa de Ferreira et al. (2023), em que 299 alunos de uma faculdade estavam preocupados com a rotina após o ensino a distância (EAD). Colocam que foram quase dois anos, seguindo uma rotina que não é condizente com o verdadeiro modo e ritmo do curso, que gerou desinteresse por não se cobrar quanto à qualidade dos estudos e que trouxeram prejuízos em relação à aprendizagem. Readaptar ao ensino presencial pós pandemia está sendo um desafio para os estudantes e pode ser um gatilho para surgimento de problemas mentais, diante das inseguranças, mudanças na rotina e cobranças constantes.

Solidão

Frequentemente o grupo trouxe a reflexão de que o retorno à universidade estava sendo marcado por um processo mais solitário, o modo de estudar e fazer as atividades de maneira mais individualizada como ocorria durante o ensino remoto. Essa questão pode ser evidenciada nas falas de Lorena e Kátia:

Não sei, pelo menos me vejo nesse retorno, muito mais sozinha do que de fato estudando em grupo, fazendo todos os trabalhos que têm um grupo, mais, uma coisa, às vezes até solitária, digamos assim, não que seja de todo ruim. Só que no final das contas, é a gente pela gente. É claro que ter apoio e afins é bom, mas no final das contas, a realidade é um pouco mais difícil (Lorena).

Deixei lá meu namorado e família para vim para cá. Estou totalmente sozinha. Às vezes eu percebo que isso influencia muito no meu dia, sabe? Tipo, tem dias que eu fico muito na minha, eu não quero conversar porque não tenho ninguém para compartilhar (Kátia).

Algumas participantes queixaram por acreditarem que na universidade teriam uma experiência mais grupal, sendo uma experiência que se tornou solitária e frustrante. Quando Maiara diz “As pessoas estão mais individualistas também eu achei, e então eu também senti e não sei se é porque eu também estava estranhando o jeito deles” traz sobre essa solidão e descrença quanto ao modo como imaginava a experiência universitária.

Nessas falas expressaram suas inseguranças diante da solidão e a quebra de expectativa do contexto universitário, pois acreditavam ser uma de maior sociabilidade, cooperatividade e de apoio mútuo. Gomes et al., (2018), atenta que para os jovens ingressarem na faculdade tem sentimentos ambíguos, pois ao mesmo tempo que é uma conquista pode ser também um período difícil com sofrimento psíquico. Nesse período o jovem se distancia do contexto familiar e é colocado em um lugar onde se cobram novas posturas e responsabilidades. Os estudantes estão mais suscetíveis a estressores vinculados a apoios fragilizados de colegas que estão passando pela mesma situação, excesso de conteúdos acadêmicos, dificuldade na gestão do tempo e com altas expectativas desse momento.

Os programas universitários de suporte emocional poderiam oferecer prevenção e cuidados em saúde mental, pensando especialmente no contexto de pandemia em que o atendimento *on-line* se torna importante maneira para facilitar as intervenções de emergência e proporcionar acolhimento que potencializam aspectos do relacionamento interpessoal em um momento que é difícil realizar esse acesso. As intervenções grupais demonstram ser uma ferramenta potente para proporcionar o cuidado principalmente ligados a grupos específicos como os estudantes que estão passando pelo mesmo momento (Zago et al., 2021).

O distanciamento social trouxe impactos quanto a mudança inesperada de uma rotina diária e pré-estabelecida desses universitários que estavam morando sozinhos ou com amigos e familiares. Ao entrarem num cenário pandêmico romperam seus vínculos familiares e de amizades, além de interromperem seus estudos presenciais e atividades de lazer, justamente num momento em que as interações sociais são mais intensas e a fragilidade emocional pode aumentar o risco à saúde mental (Ferreira et al., 2023).

As participantes Kátia, Lorena e Maiara ressaltaram a importância do grupo interventivo como um meio que possibilita compartilhar experiências, sentimentos, sendo visto como algo positivo para superar a solidão vivenciada no retorno ao presencial. Camasmie e Sá (2012) trazem que a fenomenologia tem a compreensão de que o homem é um ente que necessita de compartilhar o seu modo de ser com os outros. O ser-com-os-outros faz parte de como ele se constitui. Desse modo, não há uma identidade anterior ou exterior às experiências da relação e no contato com o mundo. Algo comum é que após algum tempo de convivência o grupo desenvolve a experiência de pertencimento. Nesse processo de maior familiaridade ocorre o aprofundamento das relações e diminui a tensão das identidades manifestadas no grupo. O tempo favorece a possibilidade de criar uma identidade estável para o grupo, o que estabiliza o contato e o modo de se relacionar dentro dele.

Eu não sei bem se é a palavra acolhida que eu estou procurando, mas eu acho que assim é bom a gente ouvir as experiências dos outros e perceber que a gente não está tipo tão sozinho, sabe? Essa parte de estar exausta, se sentindo meio improdutivo e sozinho, que às vezes a gente fica culpando, sabe? Pensando nossa sou só eu, mas tipo, todo mundo está passando pela faculdade, só eu não consigo fazer as coisas direito, sabe? Mas não é assim, sabe? Então é bom a gente poder se identificar (Isadora).

Quanto a essa sensação de identificação, Yalom (2006) traz que em um grupo coeso seus membros se sentem acolhidos, perpassam afetos, sensação de conforto e sentimento de pertencer àquele grupo. Eles valorizam a sua experiência e a do outro, ao serem aceitos e amparados em suas queixas e sofrimentos, compreendendo que todos estão dentro do mesmo contexto.

Retorno ao processo de socialização presencial

Nesse tópico foi discutido como as participantes relataram suas dificuldades no retorno às atividades presenciais, principalmente o quanto isso prejudicou a socialização. Destacam sentimentos ligados a insegurança e medo de ser rejeitada em grupos de colegas, dificuldade de permanecer em vínculos sociais, cansaço ao tentar socializar, termo usado por elas de "

bateria social", dificuldade de prestar atenção na aula, dificuldade de permanecer em sala de aula, responder as indagações e interações propostas pelos professores. Esses aspectos podem ser vistos nas falas de Kátia, Maiara, Lorena e Aurora.

Eu ainda estou no início do curso, vim do ensino médio, assim, super badalado, sabe no sentido de amizade. E de conhecer muitas pessoas e tal. E pensei que meus amigos que fizesse aqui na faculdade aumentassem. Não é a questão de amigos, é de conhecer pessoas novas e eu acho que essa expectativa foi muito quebrada, sabe? A realidade é diferente, na verdade (Kátia)

Iniciei minha graduação na Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS). E eu passei lá pelo Sisu e no início foi muito difícil eu fazer amizade lá, até porque estava estranhando muito pois fui para um estado onde eu não conhecia ninguém, então eu sofri bastante no início de curso com essa questão de amizade (Maiara).

Acho que essa questão da bateria da energia social, ela está acontecendo muito comigo, porque chega um momento, independente do lugar onde eu esteja, seja uma festa com amigos ou na sala eu não sei se foi eu que aprendi a respeitar mais o meu cansaço, de perceber quando eu tô cansada e não me forçar mais a ficar nos lugares. (Lorena).

O processo de realizar o ensino remoto retirou a possibilidade de convivência em sala de aula, oferecendo para os jovens uma intensa individualização e solidão mesmo que houvesse tentativas grupais de realização de turmas mediadas pelas Tecnologias Digitais de Informação e Comunicação (TDIC). A queixa quanto a pandemia no que diz respeito ao ensino é de que houve poucas oportunidades de interação, intensa sobrecarga de atividades e esgotamento físico e mental devido excesso do uso de telas e exposição às mídias sociais (Osti, Freitas, Pontes Júnior, & Almeida, 2021). Esse fator da diminuição de atividades em sala de aula e o aumento da individualização está presente na fala de Aurora:

Na questão da bateria social, uma coisa que eu percebo muito é durante a aula porque não sei como é nos outros cursos, mas todas as aulas são muito participativas. Tudo é roda de conversa, de debate e não dá vontade, sabe? Não quero interagir com ninguém, você é forçado a participar daquilo, e dá sua opinião de tudo. Às vezes acho um saco, sabe? Eu senti que isso me suga muito (Aurora).

Algo que foi também evidenciado pelas ingressantes durante a pandemia é que entraram com expectativa que foram barradas por estarem no *on-line*, perderam o processo integração e acolhimento comuns aos jovens que ingressam nesse novo ciclo e Kátia traz sobre a insegurança na comunicação ao adentrar na faculdade “Fiquei pensando nesse primeiro momento de interação e como vou ter que interagir, sabe? Atualmente, eu me sinto muito

ansiosa e fico pensando no que eu vou falar, como eu vou falar e como eu vou abordar alguma questão que eu precise.”

Outro fato que pode ser discutido é que para as necessidades educacionais o fator interacional é significativamente importante para a aprendizagem. Faz necessária a presença do outro, como a figura do professor e dos colegas de sala. No ensino remoto esses atores fizeram falta nas relações saber/aprender. Desse mesmo modo, percebeu-se como somos seres relacionais e quanto a falta de socialização física com os colegas geram estranhamentos e desconfiguram a relação com o saber. Portanto, as aulas em casa limitaram a uma rotina solitária e monótona (Vieira et al., 2023).

Sendo assim, a participante Lorena expressa a estranheza quanto ao retorno das atividades presenciais em relação ao cansaço que teve e a cobrança da comunicação e uma socialização maior em sala de aula que não era tão cobrada no meio virtual.

Com certeza intensificou mais ainda agora o meu cansaço no retorno presencial, porque na pandemia estava mais tranquilo, a gente acabou ficando na zona de conforto pensando não precisar, de certa forma, gastar minha energia para esse tipo de comunicação. É tudo bem tudo aqui, só que agora no retorno presencial parece que automaticamente as pessoas te cobram serem mais participativas nas aulas (Lorena).

Processo de aprendizagem presencial

As participantes do grupo relataram grande preocupação com o desempenho acadêmico no retorno ao presencial pois perceberam que o ensino remoto tinha deixado várias lacunas e defasagem no processo de ensino-aprendizagem. Recordam por vezes como foi a experiência dessa aprendizagem no ensino remoto com várias dificuldades encontradas no processo de adaptação a esse novo modelo numa universidade pública. Queixavam quanto à dificuldade em conciliar vida pessoal num espaço compartilhado com outras pessoas a ter uma rotina de estudos e manutenção de grades de disciplinas. Alguns viram a oportunidade inicialmente de realizarem várias disciplinas e adiantarem suas grades, mas ao mesmo tempo um arrependimento por se acumularem de disciplinas que sobrecarregam e fizeram falta para um retorno de aulas presenciais, retornos às atividades práticas e estágios.

A participante Jordana relata como estava sentindo uma sobrecarga mental quanto na aprendizagem nas aulas presenciais, provas em sala de aula demonstrando que tinha grande diferença que era no on-line, que se sentiam menos cobrados e a autocobrança de um bom desempenho era menor.

Sim, extremamente. A questão do cansaço é um esgotamento mental. Parece que fiz uma maratona cerebral, assim só de ir para aula, de fazer alguma prova. Então o esgotamento terrível chega em casa e dorme. Parece que foi pra uma academia, foi, sabe? Parece que foi um esforço gigantesco, mas não, só foi assistir aula. Isso é o esgotamento (Jordana).

Estudo de Lopes e Nihei (2023) explicita sobre o relato de impacto nos estudos de mais de 80% causada pelas mudanças no modo de ensino durante a pandemia, com a prevalência de aulas remotas. Algumas das mudanças apontadas no estudo com estudantes do ensino superior de 62 países é que as oportunidades para um estudo remoto efetivo eram diferentes devido às condições do ambiente, pois quase metade da amostra relatou não ter um espaço adequado e que favorecesse a aprendizagem, quase 50% relataram não ter condições de internet e recursos digitais adequados para qualidade de estudo e além de a grande maioria não ter habilidades para lidarem com as plataformas digitais de ensino.

Uma das participantes relata a insegurança quanto ao futuro profissional quanto a sua atuação, pois como professora algumas habilidades serão cobradas e com o ensino *on-line* sente que esse desempenho prático não ocorreu a contento.

Quase choro quando começam a me questionar, sabe? Eu acho que está muito ligado a essa questão, eu não sei quem que comentou da gente (participantes do grupo) e sente que está sendo colocada à prova, sabe? Eu preciso aprender a lidar muito melhor com esse sentimento de insegurança e com essa questão toda da aprendizagem, né? Porque afinal de contas, eu quero ser professora (Lorena)

Quanto ao fator ambiental de estudos *on-line* que apontaram como um agravante no déficit de aprendizagem é que dentro de casa a rotina de estudo tornou-se solitária e cansativa. Outro aspecto negativo é a dificuldade de compreensão e concentração nas aulas, pois dentro de casa há muitas distrações, sem um lugar reservado e sem compreensão dos outros quanto a necessidade de um espaço reservado para propiciar a aprendizagem (Vieira et al., 2023).

Foi apontado também o desânimo, cansaço e sentimento de desesperança carregados desde o ensino remoto até o momento atual do retorno presencial. As falas das participantes suscitam dificuldade em enfrentar o retorno das atividades acadêmicas diante das incertezas geradas pela defasagem da aprendizagem e de outras habilidades necessárias para lidar com o futuro (o momento da formação acadêmica). Por vezes, citam o ensino remoto como “fraco” e “insuficiente” para lidarem com as situações práticas que a maioria dos cursos solicitam para o término do ciclo acadêmico (aulas práticas e estágios) e para lidarem posteriormente com o mercado de trabalho.

Segundo Teodoro et al. (2021) o cansaço emocional gerou nos universitários sensação de escassez de energia para conseguir enfrentar os desafios cotidianos referentes ao ensino e aprendizado. O sentimento de incerteza quanto ao futuro e expectativas perante a pandemia e inúmeras mudanças que gerou no cotidiano das pessoas trouxe um desapontamento em que grande parte dos alunos, até mesmo os de outros níveis como educação básica e média podem ser caracterizados como desmotivados. Essa característica pode ser vista na fala de Jordana:

Chegou na faculdade (retorno ao presencial) eu vi que o meu conhecimento até ali não era suficiente para o que estava medindo, aí começou. Essa questão de ficar se sentindo super ansiosa para uma prova, meu Deus, será que eu vou dar conta disso, que nota vou tirar? Eu preciso passar e tal... esse sistema avaliativo que me deixou ansiosa, insegura e desmotivada.

De acordo com Sunde (2021) a incidência desse agravante ocorreu também pela ruptura no campo social durante a pandemia, pois os estudantes ficavam isolados de seus colegas, com poucas atividades prazerosas, abriram mão de expectativas que são comumente vivenciadas ao adentrar na faculdade, a necessidade de lidar com as dificuldades e desafios associados ao ensino remoto gerou um desânimo para continuar o processo de graduação e afins.

Ao menos três fatores tiveram grande elevação de incidência com a educação *on-line*: o primeiro é a insatisfação em como a relação com os professores se desenvolveu na modalidade remota, o segundo é a insatisfação com o ensino realizado, esse contexto pode desencadear em comportamentos depressivos, e, a terceira, a vulnerabilidade evidente da saúde pessoal e de familiares num contexto que por si só já geram medos e inseguranças. (Sunde, 2021).

Algo relevante nas falas das participantes com a experiência do ensino remoto foi a falta de um rito de passagem do ensino médio para a faculdade e que isso se perdeu com o *on-line*. Além disso, trouxeram a vivência do ensino remoto já no ensino médio e como isso já trouxe prejuízos na socialização e na autocobrança quanto à aprendizagem, gerando ansiedade e insegurança no desempenho a ter na faculdade como na fala de Jéssica “Chegou na faculdade, eu vi que o meu conhecimento não era suficiente para o que estava medindo, aí começou a autocobrança de será que eu vou dar conta disso? Vim do ensino médio *on-line* com sistema de notas diferente e quando me deparei com isso eu fiquei muito ansiosa.

Considerações finais

Neste artigo foi possível compreender e acessar o sofrimento psicológico dos estudantes universitários por meio do uso de grupo terapêutico como uma oferta de suporte emocional e

cuidado para saúde mental ofertado no período de retorno às atividades presenciais após um ciclo de inseguranças e incertezas que demarcaram o ensino remoto colocado devido a pandemia. Nos resultados discutidos ao longo do artigo identificou algumas dificuldades expressas pelos alunos quanto à defasagem no ensino e aprendizagem com receio quanto a qualidade do ensino remoto e a preocupação de conseguir um bom desempenho no retorno presencial, também expressaram quanto a dificuldade de participar ativamente das aulas e retornar a socialização, dificuldade de manter o convívio social, sensação de solidão e postura individualizada após a pandemia.

Neste artigo, foi possível adentrar sobre o estudo de grupos terapêuticos de modo *on-line* na perspectiva do método realizado por Moscovici. De maneira prática com essa amostra de grupo foi possível refletir sobre a potência do grupo terapêutico em tempos de pandemia como um modo de cuidar das pessoas e de promover um espaço de acolhimento para sofrimentos e anseios da população universitária.

Esse estudo proporcionou reflexões acerca do processo grupal como uma ferramenta para os que passaram por esse contexto de vida acadêmica durante a pandemia, que sofreram os impactos de mudanças repentinas com a chegada do ensino remoto, distanciamento das atividades práticas e acúmulo de tarefas *on-line* que geraram sofrimento psicológico com presença de sinais e sentimentos como insegurança, insatisfação com a aprendizagem, ansiedade, solidão, dificuldade de socialização.

Apesar das contribuições significativas deste estudo, é importante reconhecer a necessidade de aprofundar na área quanto a estudos que explorem sobre os benefícios de intervenções grupais *on-line* para o cuidado de saúde mental de universitários. Esse estudo apresenta abertura para refletir as possibilidades de intervenções direcionadas aos jovens acadêmicos que demonstram fragilidade emocional e são um grupo de risco ao que tange à saúde mental pelo momento do ciclo de vida em que estão vivenciando.

Referências

- Alves, P. E. R. (2013). O método fenomenológico na condução de grupos terapêuticos. *Revista da Sociedade Brasileira de Psicologia Hospitalar*, 16(1), 150-165.
- Camasmie, A. T., & Sá, R. N. (2012). Reflexões fenomenológico-existenciais para a clínica psicológica em grupo. *Estudos e Pesquisas em Psicologia*, 12(3), 952-972. <https://doi.org/10.12957/epp.2012.8231>

- Cambuy, K. & Amatuzzi, M. M. (2012). Experiência comunitárias: repensando a clínica psicológica no SUS. *Psicologia & Sociedade*, 24(3), 574-683. <https://doi.org/10.1590/S0102-71822012000300020>
- Castelli, F. R & Sarvary, M. A. (2021). Why students do not turn on their video cameras during online classes and an equitable and inclusive plan to encourage them to do so. *Ecology and revolution*. vol.11. 3565–3576. <https://doi.org/10.1002/ece3.7123>
- Coutinho, M., Cavalcanti, J., Costa, F., Do Bú, E., Coutinho, M., & da Silva Barros, I. (2023). Pandemia por Covid-19 e Saúde Mental de Estudantes Universitários: Uma Compreensão Psicossociológica. *Revista de Psicologia da IMED*, 14(2), 1-17. <https://doi.org/10.18256/2175-5027.2022.v14i2.4589>
- Critelli, D.M.(1996). Analítica do Sentido. São Paulo, Educ, Ed. Brasiliense.
- Dartigues, André. (1992) O que é Fenomenologia. 3a edição. São Paulo: Editora Moraes.
- Ferreira, A. P. M; Veloso, H. A; Nunes, R. F. (2023). Transtornos mentais durante a pandemia da COVID-19 entre estudantes de medicina de uma instituição do interior de Goiás. *Research, Society and Development*, v.12, n.1. Doi <https://doi.org/10.33448/rsd-v12i1.38805>
- Gomes, S. C.; Comoniani, J.O & Araujo, C.L. (2018) Sofrimento psíquico na Universidade: uma análise dos sentidos configurados por acadêmicos. *Revista Psicologia, Diversidade E Saúde*, 7(2), 255-266. <https://doi.org/10.17267/2317-3394rps.v7i2.1909>
- Husserl, E. (2012b). A crise das ciências europeias e a fenomenologia transcendental: uma introdução à filosofia fenomenológica (D. F. Fereer, Trad., 1ª ed.). Rio de Janeiro: Forense Universitária. (Original publicado em 1936)
- Islam, M.A.; Barna, S.D.; Raihan, H.; Khan, M.N.A & Hossain, M.T. (2020). Depression and anxiety among university students during the COVID-19 pandemic in Bangladesh: A web-based cross-sectional survey. *Plos One* 15(8), <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0238162>
- Lopes, A.R & Nihei, O.K.(2023). Preditores de impactos negativos da pandemia da COVID-19 em universitários brasileiros. *Arquivos de Ciências da Saúde da UNIPAR, Umuarama*, v.27, n.4, 1552-1568. <https://doi.org/10.25110/arqsaude.v27i4.2023-001>
- Malajovich, N.; Vilanova, A.; Frederico, C., Cavalcanti, M. T.; & Velasco, L. B. (2017). A juventude universitária na contemporaneidade: a construção de um serviço de atenção em saúde mental para estudantes. *Mental*, 11(21), 356-377.

- Mello, D.R.B.; Ortega, F.; Müller, M.R. & Apratto Jr., P.C. (2023). Grupos reflexivos com estudantes de medicina da liga de saúde mental como estratégia de mudanças. *Ciência & Saúde Coletiva*, 28(3):887-896. <https://doi.org/10.1590/1413-81232023283.10962022>
- Moscovici, F. (2008). *Desenvolvimento Interpessoal*. (17A ed.), RJ: José Olympio.
- Osti, A.; Freitas, P. J. J. A.; Almeida, L. S. (2021). O Comprometimento acadêmico no contexto da pandemia da covid-19 em estudantes brasileiros do ensino superior. *Revista Práxis*, v. 3, p. 275-292. <https://doi.org/10.25112/rpr.v3.2676>
- Parent, M.C; Hammer, J.H.; Bradstreet, T.C.; Schwartz, E.N. & Jobe, T.(2018) Men's Mental Health Help-Seeking Behaviors: An Intersectional Analysis. *Am J Mens Health*; 12(1):64-73. <https://doi.org/10.1177/1557988315625776>
- Silva Filho, J.D; Silva, F.W.L; Melo,A.T; Pinho,L.L; Sousa,R.L; Ramalho, A.K.L; Leite, A.C.R.M; Elias, D.B.D; Nunes, R.M. (2023). O impacto da pandemia da COVID-19 na saúde mental de estudantes universitários. *Arquivos de Ciências da Saúde da UNIPAR*. Umuarama, v. 27, n. 2 , 574-592. <https://doi.org/10.25110/arqsaude.v27i2.2023-003>
- Siqueira, C.A.S.; Freitas, Y.N.L.; Cancela, M.C.; Carvalho, M.; Silva, L.P.; Dantas, N.C.D. et al.(2022). COVID-19 no Brasil: tendências, desafios e perspectivas após 18 meses de pandemia. *Revista Panamericana Salud Pública*.vol. 46(74). <https://doi.org/10.26633/RPSP.2022.74>
- Sunde, R. M. (2021). Impactos da pandemia da COVID-19 na saúde mental dos estudantes universitários. *PSI UNISC*, 5(2), 33-46. <https://doi.org/10.17058/psiunisc.v5i2.16348>
- Teodoro, M. L. M.; Alvares-Teodoro, J.; Peixoto, C. B.; Pereira, E. G.; Diniz, M. L. N.; Freitas, S. K. P.; Ribeiro, P. C. C.; Gomes, C. M. A. & Mansur-Alves, M. (2021). Saúde mental em estudantes universitários durante a pandemia de COVID-19. *Revista Família, Ciclos de Vida e Saúde no Contexto Social*, 9(2), 372-382. <https://doi.org/10.18471/rbe.v35.37293>
- Torres, M. de S., Marinho, P. C., Da Silva, R. L., ALVES, V. H. L., Macedo, S. O. S. F. de, & Resende, G. C. (2023). Promoção de saúde mental no ensino superior no norte do Brasil na pandemia da COVID-19. *Perspectivas Em Psicologia*, Uberlândia, v. 26(1), 1-14.ISSN: 2237-6917
- Vale, M.F.; Camargo-Júnior, E.B.; Magalhães, F.A.C, Almeida-Júnior, J.J.; Gherardi-Donato, E.C.S. & Fernandes, M.N.F. (2023). Risk factors for the population 's mental health

- amidst the COVID-19 pandemic. *Revista da Escola de Enfermagem da USP*; vol.57. <https://doi.org/10.1590/1980-220x-reeusp-2022-0324en>
- Vieira, K. S.; Charlot, B. & Veleida, A.C.S.C. (2023). Relação com o saber em aulas remotas: uma pesquisa com universitários em tempos de pandemia. *Educação e Pesquisa* v. 49. <https://doi.org/10.1590/s1678-4634202349265924>
- Yalom, I. D. & Leszcz, M. (2006). Psicoterapia de Grupo: teoria e prática (R. C. Costa, Trad., 5ª ed.). Porto Alegre: Artmed
- Zago, K. S. A.; Gomes, F. A.; Silveira, R.W. M. & Farinha, M. G. (2021). Cuidado Multiprofissional online em Saúde Mental na pandemia da COVID-19. *Revista do NUFEN*, 13(3), 51-60.
- Zapata-Ospina, J.P.; Patiño-Lugo, D.F.; Ramírez-Pérez, P.A.; Marín-Orozco, I.C.; Velásquez-Salazar, P. & Vélez-Marín, VM.(2022). Diálogo deliberativo con universidades iberoamericanas sobre intervenciones en salud mental estudiantil durante la pandemia de COVID-19. *Revista Panamericana de Salud Pública.*; vol 46:e45. <https://doi.org/10.26633/RPSP.2022.45>

CONSIDERAÇÕES FINAIS

No primeiro estudo foi possível perceber como foi a percepção dos estudantes com o início das mudanças na dinâmica de aprendizagem e de contato (socialização) com o recurso *on-line*. A adaptação universitária ao contexto de ensino remoto trouxe agravantes quanto à dificuldade de gerenciamento de tarefas como acúmulo de abas abertas, atenção alternada entre vários estímulos enquanto está na aula, receio com processo de aprendizagem prejudicado devido à facilidade que as provas *on-line* ofereceram.

O segundo estudo trouxe as experiências relatadas pelos alunos após retorno às atividades presenciais com as dificuldades no retorno a socialização no presencial, com cansaço excessivo na interação, sentimento de solidão e um modo individualizado de lidar com as questões acadêmicas, queixas aparentes quanto a aprendizagem insuficiente, medo do fracasso diante das cobranças e da perspectiva de futuro.

Trazendo um comparativo entre os dois estudos foi perceptível a mudança no sofrimento psíquico com diferenças nas preocupações, sendo o primeiro estudo ainda com indagações e vivências de uma mudança no ensino remoto, a questão de ter aulas em que não eram impostas a participação e as câmeras permaneceram maior parte do tempo fechadas. No segundo grupo isso se consolidou como um prejuízo quanto à aprendizagem insuficiente e questionamentos voltados para insegurança disso quanto ao seu futuro profissional. O segundo

estudo trouxe também o impacto da diminuição da socialização e como foi difícil retomar as atividades presenciais e lidar com aulas “cheias” de alunos e professores incentivando a participação ativa em sala. Além disso, outro aspecto foi a dificuldade de amadurecimento diante da transição do ensino médio para universidade com as queixas quanto a perda dos “rituais” de passagem desse momento (calouradas, inserção em movimentos acadêmicos e atividades extracurriculares).

Diante das evidências percorridas ao longo da pesquisa demonstrou-se a importância da atuação de psicólogos nas demandas emocionais geradas pela pandemia, por isso essa pesquisa optou pela proposta de grupo terapêutico como ferramenta na busca de cuidado emocional aos universitários. Esse estudo evidenciou a necessidade de atenção na área de saúde mental voltada aos universitários que demonstraram ser uma população de risco pois tiveram direta ou indiretamente impactos negativos e sofrimento psicológico por mudanças impostas na forma de vivenciar a vida acadêmica na pandemia.

Portanto, essa pesquisa trouxe a relevância do tema da saúde mental como sendo uma das emergências de saúde causadas por essa crise pandêmica e assim trouxe dados pertinentes para que a universidade possa atuar no desenvolvimento de ações de prevenção de agravos ou no manejo emocional dessa população.

Referências

- Castro, V. R. (2017). Reflexões sobre a saúde mental do estudante universitário: estudo empírico com estudantes de uma instituição pública de ensino superior. *Revista Gestão em Foco*. v.9. p.380-401.
- Cunha, C. E. X.; Moreira, M. M. G.; Castro, L. R.; Oliveira, L. B. B.; Carvalho, A. S.; Souza, A. M. A.; Ribeiro, M. V. M. R. (2021). Isolamento social e ansiedade durante a pandemia da covid-19: uma análise psicossocial. *Brazilian Journal of Health Review*, Curitiba, 4(2), 9022-9032. <https://doi.org/10.34119/bjhrv4n2-409>
- Ribeiro, Y. P.; Silva, J. F. A.; Barbosa, A. S.; Pacheco, M. R.; Dergan, M. R. A.; Silva, J. B. C.; Magalhães, A. C. C.; Henrique, A. V. N.; Santos, V. Q.; & Ribeiro, N. A. B. (2023). Impactos e efeitos psicológicos da pandemia da COVID-19 na atividade universitária. *Revista Eletrônica Acervo Saúde*, 23(4). <https://doi.org/10.25248/reas.e12266.2023>
- Tellegen, T. A. (1984) Gestalt e grupos: uma perspectiva sistêmica. 2ª ed. São Paulo: Summus.