

## Processos Educativos e Desenvolvimento Psíquico de Discentes Ingressos no Curso de Psicologia da Universidade Estadual da Paraíba - UEPB.

Ludwig Félix Machado Leal <sup>1</sup>  
Laércia Maria Bertulino de Medeiros <sup>2</sup>  
Leonardo Farias de Arruda <sup>3</sup>

### RESUMO

O presente trabalho tem como objetivo discutir práticas da psicologia educacional voltadas para a promoção de saúde em estudantes universitários. A proposta de ação em psicologia e educação surgiu a pedido de estudantes do curso de psicologia da Universidade Estadual da Paraíba. Desenvolveu-se, então, um plano de intervenções no desenvolvimento de um estágio básico supervisionado voltado para a ênfase de psicologia e práticas educativas. Para a estruturação do trabalho considerou-se o mal-estar acadêmico de tais estudantes e as queixas frequentes dirigidas à equipe que fez parte do estágio. O trabalho começou com um levantamento das demandas através de uma conversa com os estudantes e de um questionário a partir do qual, dessa forma, puderam escolher os temas a serem trabalhados. Desse modo, fez-se um levantamento de demandas no qual os sintomas mais evidentes notabilizados a partir do questionário aplicado foram: estresse, fadiga, dores de cabeça, perda de memória, insônia, irritabilidade e isolamento. Após isso, foram planejadas intervenções em grupo cujos temas foram estresse, angústia, desafios e autoconfiança. De acordo com as atividades em grupo percebeu-se a necessidade de se oferecer o serviço de escuta psicológica e encaminhamentos para se trabalhar questões específicas e individuais. Portanto, a proposta de estágio básico II está sendo aprimorada de forma que seja ampliada para outros estudantes ingressos dos demais cursos do Centro de Ciências Biológicas e da Saúde da UEPB, e, assim, seja ampliada como forma de projeto de extensão vinculada ao PROBEX.

**Palavras-chave:** Psicologia; Educação; Sofrimento Psíquico.

### INTRODUÇÃO

1 Graduando do Curso de Psicologia da Universidade Estadual da Paraíba - UEPB, [ludwigleal@gmail.com](mailto:ludwigleal@gmail.com);

2 Docente do Curso de Psicologia da Universidade Estadual da Paraíba - UEPB, [laercia.medeiros@gmail.com](mailto:laercia.medeiros@gmail.com);

3 Graduando do Curso de Psicologia da Universidade Estadual da Paraíba- UEPB, [nado.lfa@gmail.com](mailto:nado.lfa@gmail.com).

(83) 3322.3222

[contato@conedu.com.br](mailto:contato@conedu.com.br)

[www.conedu.com.br](http://www.conedu.com.br)

O presente trabalho tem como objetivo discutir práticas da psicologia educacional voltadas para a promoção de saúde em estudantes universitários. A proposta de ação em psicologia e educação surgiu a pedido de estudantes do curso de psicologia da Universidade Estadual da Paraíba. Desenvolveu-se, então, um plano de intervenções no desenvolvimento de um estágio básico supervisionado voltado para a ênfase de psicologia e práticas educativas. Para a estruturação do trabalho considerou-se o mal-estar acadêmico de tais estudantes e as queixas frequentes dirigidas à equipe que fez parte do estágio.

A vivência do estudante universitário é uma temática pouco discutida e investigada. Uma pesquisa cujo objetivo foi o levantamento das vivências acadêmicas dos estudantes de psicologia de uma universidade pública do interior paulista revelou que os participantes apresentaram percepção favorável do curso. Por outro lado, ao pedirem que os estudantes descrevessem suas vivências acadêmicas, vários aspectos foram apresentados e indicavam explicitamente o mal-estar universitário. A saber, numa questão que indagava sobre a vivência de sofrimento psíquico, 107 dos 119 estudantes responderam que passavam por sofrimento psíquico dentro do curso. Como conclusão se discutiu a necessidade urgente de ações, tanto por parte dos gestores universitários quanto das entidades que fiscalizam a formação de psicólogos (ANDRADE, 2016).

A jornada acadêmica de um estudante de ensino superior muitas vezes começa com a mudança para outro domicílio, isto é, muitos passam a viver longe do seu local de origem, dos parentes mais próximos e amigos o que, por conseguinte, termina por respaldar a situação de isolamento social. Além disso, posteriormente se deparam com uma rotina exaustiva de estudos no decorrer do curso, o que ocasiona a ausência de disponibilidade para atividades sociais (ANDRADE, et al., 2014). Nessa perspectiva, a cobrança instaurada no convívio social pode ser responsável por conflitos internos e externos pelo entendimento social do estudante situar-se na fase adulta e por ainda não possuir sua independência financeira.

A ausência da estabilidade econômica pode trazer um sentimento de atraso, resultando em episódios de angústia, estresse e tristeza, assim, afetando diretamente na sua qualidade de vida (FIEDLER, P. T, 2008). O mal-estar acadêmico pode se desenvolver em um ambiente universitário muito competitivo e ocasionalmente decepcionante para alguns estudantes, visto que se tenha o requerimento de diversas exigências, intensas alterações na rotina e pelo baixo rendimento nas disciplinas.

A Síndrome de Burnout é um fenômeno que tem aparecido em categorias pré-ocupacionais como estudantes de graduação. Essa condição pode ser caracterizada por fatores

como esgotamento físico e mental devido ao trabalho excessivo e em condições adversas, exaustão emocional, despersonalização e autodepreciação. É mais comum em profissões que estão diretamente relacionadas com o público, mas vem crescendo entre profissionais de várias atividades complexas, inclusive estudantes universitários de cursos diversos (GALDINO, 2015; BRASIL, 2001).

A proposta de estágio básico supervisionado em psicologia e práticas educativas foi desenvolvida por estudantes do curso de graduação em psicologia na Universidade Estadual da Paraíba. As ações em educação e saúde foram feitas em uma turma de primeiro período do mesmo curso e exigiu uma compreensão do cotidiano do espaço universitário público. Para realizá-la foram traçados os seguintes objetivos: verificar por meio da escuta psicológica como os aspectos de percepção, análise e problematização acontecem com os discentes ingressos no curso de psicologia; construir estratégias de atuação do psicólogo com os discentes no ambiente universitário; elaborar ações multi e interdisciplinares nos aspectos inerentes à promoção e/ou prevenção da saúde e à qualidade de vida dos discentes; e promover ações que possibilitem a humanização das relações interpessoais.

## MÉTODOS

A Modalidade de trabalho foi a de estágio básico supervisionado com ênfase em psicologia e práticas educativas da grade curricular do Curso de Psicologia da UEPB. O Público Alvo foram os Discentes do primeiro período do Curso de Psicologia. As intervenções ocorreram no próprio departamento de psicologia do Centro de Ciências Biológicas e da Saúde – CCBS, Campus I em Campina Grande- PB. Foram utilizadas a Sala de Dinâmica de Grupo, Sala de vídeo e uma sala de atendimento individual na clínica escola de psicologia do mesmo departamento.

Inicialmente os estagiários fizeram as discussões teóricas como forma de preparação para as atividades práticas. No segundo momento foram feitos os primeiros contatos com os discentes dos períodos iniciais do curso de psicologia com o objetivo de iniciar a caracterização da demanda. Os serviços oferecidos para a turma do primeiro período foram os de escuta e aconselhamento psicológico, rodas de conversa, oficinas e palestras sobre os temas que eles mesmos trouxessem.

Para a realização das oficinas foi utilizada a abordagem da oficina criativa proposta por Allessandrini (1996). As oficinas são divididas em quatro partes consecutivas: 1- a de

(83) 3322.3222

[contato@conedu.com.br](mailto:contato@conedu.com.br)

[www.conedu.com.br](http://www.conedu.com.br)

sensibilização, quando os participantes são estimulados a refletir sobre determinado tema fazendo exercícios corporais ou de imaginação e através da leitura de textos literários; 2 – a de expressão livre e elaboração, que consiste em expressar o tema trabalhado de maneira artística; 3 – a de transposição da linguagem não verbal para a verbal, em que se reflete sobre o que foi produzido na oficina; e 4 – a da avaliação, para avaliar a experiência vivenciada.

Logo no início fez-se um levantamento das demandas através de uma conversa com os estudantes e de um questionário a partir do qual, dessa forma, puderam escolher os temas a serem trabalhados. Alguns alunos já manifestaram interesse de participar das escutas individuais já nesse momento.

As intervenções foram planejadas coletivamente. A partir da demanda foram propostas e realizadas escuta e aconselhamento, oficinas e palestras no ambiente do curso de psicologia e na Clínica Escola de Psicologia. Os registros de todos os encontros foram especificados, discutidos e sempre analisados após cada experiência. Todas as atividades do estágio foram supervisionadas pela professora orientadora segundo PPC.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

### **Levantamento de demandas**

Foram aplicados 28 questionários na turma do primeiro período do curso de psicologia da UEPB com perguntas diversas que buscavam identificar quais eram as demandas mais urgentes. Esse levantamento revelou que: 57,1% tinham entre 17 e 19 anos, 12 pessoas acima de 20 anos, 42,9%. No tocante a cidade de origem, 15 pessoas são de Campina Grande, representando 53,5% e 13 pessoas de fora, representando 46,5%.

O período de vida identificado foi de: 23 pessoas na fase da adolescência 82,1% e 4 pessoas adultas: 14,2%. Ao perguntados sobre a frequência em outros cursos, 18 pessoas não frequentaram, representando 64,2%. Dessas 28, 71,1% não frequentaram ou frequentou serviço em psicologia.

Os sintomas mais evidentes notabilizados a partir do questionário foram: estresse: 78,5%, fadiga 67,8%, dores de cabeça 57,1%, perda de memória 32,1%, insônia 17,8%, irritabilidade 53,5% e isolamento 14,2%.

Tais achados são respaldados pela literatura que evidencia algumas manifestações comumente encontradas que estão associadas ao sofrimento psíquico, a exemplo da dependência química, sintomas psicossomáticos, exclusão do ensino, depressão, fobias,

isolamento social e outras. Em universidades públicas brasileiras os índices de prevalência de TMM variaram entre 25% e 58%. Dentre os principais sintomas os níveis de estresse, distúrbios psicossomáticos, irritabilidade, fadiga e insônia prevalecem. (ANDRADE et al., 2016; NEVES e DALGALARRONDO, 2007; CERCHIARI et al., 2005).

### **Intervenções em grupo**

A primeira intervenção foi realizada com todo o grupo e o tema escolhido foi estresse por ser o mais mencionado pelos participantes no levantamento das demandas. O momento começou com exercícios de relaxamento como forma de sensibilização para o tema a ser discutido. Ainda nesse momento os participantes relataram se sentir leves, aliviados e necessitados de mais momentos como esses. Logo após, foram estimulados a falar sobre o estresse que disseram sentir com perguntas como: “O que é estresse para vocês?” “Quando mais se sentem estressados?” “O que costumam e podem fazer para lidar com o estresse?”. Finalizou-se o momento com mais uma dinâmica para relaxamento e por fim a avaliação, que foi feita com uma palavra que tenha representado o momento vivenciado. A avaliação foi positiva.

Percebeu-se, dessa forma, que o momento ajudou os participantes a refletir sobre suas questões pessoais e acadêmicas que tem contribuído para o aumento do estresse. Possibilitou-se também um espaço para ressignificação de queixas referentes a sintomas como estresse e outros. O convite para as escutas individuais foi feito logo após a intervenção.

A universidade, muitas vezes, não atende as expectativas dos estudantes e, conseqüentemente, transforma-se em um ambiente hostil e de muita pressão, pois passam por diversas circunstâncias que acometem negativamente seu bem estar (FIEDLER, P. T, 2008). Assim, é fundamental a implantação de projetos e serviços que visem à promoção da saúde, como por exemplo, a realização de palestras e discussões que busquem primar pelas saúdes dos estudantes. Dessa maneira, é primordial o respeito e o suporte de quem faz a universidade, dentre eles, docentes e funcionários.

A angústia foi o segundo tema escolhido previamente. O momento começou com uma dinâmica para relaxamento como parte da sensibilização na qual solicitamos que eles tocassem a pessoa que estava a sua frente e logo em seguida, que fizessem massagens no colega que estava adiante. Mais uma vez os participantes deram um feedback positivo do momento relatando mais leveza e alívio do estresse diário já no momento de sensibilização.

Após esse primeiro momento todos se acomodaram nas almofadas e sentaram em um círculo, foi solicitado pelas facilitadoras que a turma expressasse como estava se sentindo. Percebeu-se que havia certo cansaço e desmotivação e uma tensão que afetava grande parte da turma. Foram distribuídos papéis e canetas, nesses papéis cada um teria que escrever sobre suas angústias e problemas. Depois disso, os papéis foram recolhidos, embaralhados e redistribuídos. Assim, foi proposto que cada um lesse o papel e as angústias como se fossem suas e depois apresentassem soluções para tais problemáticas ou o modo com que encarariam àquilo tudo.

No decorrer do momento os participantes se emocionaram e deixaram vir à tona problemas e angústias por vezes até graves, tornando todo o momento de certa forma intenso. Alguns participantes choraram e foram convidados para escutas individuais após a intervenção. Outros puderam, a partir desse momento, ser ouvidos pelo grupo ao compartilhar suas queixas e pensar juntos em possíveis soluções para lidar melhor com essas angústias que surgem diariamente. Logo após o término dessa dinâmica realizou-se o encerramento da intervenção com a avaliação positiva dos participantes.

O terceiro tema foi “desafios”. A partir das demandas levantadas nas escutas e nas intervenções em grupo, planejou-se uma mesa redonda cujo tema foi superação de desafios. Foram convidadas algumas pessoas do departamento para contarem suas histórias de superação, sendo elas uma funcionária da limpeza, um aluno do oitavo período e um professor. A mesa redonda foi mediada pelos estagiários e pela supervisora de estágio. Os convidados começaram o momento contando suas histórias pessoais e depois se abriu um espaço para os demais que quisessem compartilhar outras histórias.

Alguns participantes e convidados se emocionaram ao compartilharem suas histórias de vida onde puderam experimentar o sentimento de superação. Alguns participantes também se sentiram mobilizados a compartilhar histórias pessoais. Foi relatado um sentimento de renovação de forças no feedback e algumas pessoas que relatavam se sentir cansadas e angustiadas por razões diversas falaram que se sentiram acolhidas naquele momento ao compartilhar suas histórias de superação.

Percebe-se que mais uma vez uma intervenção em grupo produziu bons resultados por meio da promoção do bem-estar e da qualidade de vida. Após a mesa redonda foram entregues certificados simbólicos de superação aos convidados. A avaliação feita positiva. Após o momento houve um lanche coletivo o qual possibilitou fortalecimento de vínculos entre os envolvidos no estágio. Mais pessoas nos solicitaram escutas individuais e os horários foram marcados no mesmo momento.

Após a realização de outros momentos em grupo, chegou o momento da última intervenção em grupo cujo tema foi autoconfiança. A sensibilização começou com exercícios de relaxamento e alongamento. Após isso, uma das estagiárias expôs o tema do dia e falou sobre experiências relacionadas ao desenvolvimento de autoconfiança. Então, abriu-se um espaço para os demais se colocarem diante do tema e refletir sobre a própria autoconfiança e como podem ajudar os colegas de turma a desenvolverem as suas.

Logo após, foi lido um texto produzido por um dos participantes que motivou o grupo a refletir sobre a vida acadêmica e como se pode produzir saúde nesse meio. Após isso foi feita outra dinâmica e a intervenção finalizou com uma avaliação que foi muito positiva. Algumas escutas individuais e encaminhamentos continuaram sendo feitos durante a semana.

O feedback final dado pelos participantes foi de se sentirem muito mais aliviados durante as intervenções. Foi dito que eram momentos em que se sentiam acolhidos e o sentimento de solidão que alguns carregavam no cotidiano não afetava tanto enquanto estavam em grupo. Possibilitou-se a escuta coletiva das queixas de alguns e, com isso, estimulou-se a ressignificação e tomada de posição diante do sofrimento psíquico de determinadas situações.

Os participantes tiveram a oportunidade de trabalhar a empatia através de exercícios e dinâmicas nas quais eram estimulados a se colocarem no lugar do outro. Além disso, foram promovidos debates sobre a vida acadêmica a partir de conceitos científicos e compreensões individuais dos temas em discussão. Desse modo, foi estimulado aos participantes das intervenções, que são do primeiro período do curso de psicologia, a reflexão sobre saúde mental na vida acadêmica que se caracteriza também como um trabalho preventivo para a promoção de uma boa qualidade de vida durante todo o curso.

Nos atendimentos individuais feitos na Clínica-Escola de Psicologia da UEPB foram trabalhados temas diversos. Surgiram questões relativas a conflitos familiares, autoestima, ansiedade, automutilação, problemas de identidade, entre outros. A partir de uma perspectiva de aconselhamento psicológico, os participantes foram ouvidos e encaminhados para outros serviços escola da UEPB.

De maneira geral, o aconselhamento psicológico é definido por Comin (2014) como uma “experiência que visa a ajudar as pessoas a planejar, tomar decisões, lidar com a rotina de pressões e crescer, com a finalidade de adquirir uma autoconfiança positiva”. Sendo assim, é criado um vínculo no qual envolve alguém que busca auxílio e alguém disposto a ajudar e apto para essa tarefa, em uma situação que possibilite esse dar e receber apoio. Outra definição é de uma "relação face a face de duas pessoas, na qual uma delas é ajudada a resolver dificuldades de ordem educacional, profissional, vital e a utilizar melhor os seus recursos pessoais" (COMIN, 2014).

A prática do aconselhamento deve-se ressaltar a importância dos encaminhamentos. Devido ao tempo reduzido nos atendimentos psicológicos desse tipo, a possibilidade do encaminhamento – seja à psicoterapia breve, às psicoterapias clássicas, ou a qualquer outro serviço psicológico ou mesmo outros serviços de saúde, além de várias possibilidades de encaminhamento a serviços em geral de atenção à pessoa – deve estar sempre disponível (BARROS e HOLANDA, 2007).

Após os momentos de escuta e aconselhamento psicológico os participantes relatavam sentir-se mais aliviados, com uma sensação de leveza e “menos peso nas costas”, assim, todos mostraram bastante interesse de retornar e/ou iniciar o processo psicoterapêutico.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante dos aspectos observados nas intervenções coletivas e individuais é possível perceber a evolução do desenvolvimento humano dentro dos seus processos educativos. Em virtude dos fatos mencionado que se apresentam nitidamente como positivos tendo em vista as intervenções que foram pensadas e projetadas para os processos educacionais foi necessário utilizar-se de práticas interdisciplinares, como técnicas de relaxamento, de respiração, de alongamento, músicas que incluíam a movimentação do corpo para que a sintonia mente e corpo pudessem ser cada vez mais percebidas como um processo fundamental do desenvolvimento psíquico pelos participantes do estágio, o que caracterizou uma excelente aceitabilidade por parte dos participantes que, por sua vez, quiseram continuar com a proposta.

A proposta de estágio básico está sendo aprimorada de forma que seja ampliada para outros estudantes ingressos dos demais cursos do Centro de Ciências Biológicas e da Saúde da UEPB, e, assim, seja ampliada como forma de projeto de extensão vinculada ao PROBEX.

Além disso, para que se obtenha mais dados concretos acerca da saúde mental, qualidade de vida e sofrimento psíquico de estudantes do CCBS é necessário que se desenvolva propostas de pesquisa, seja na iniciação científica ou em trabalhos de conclusão de curso.

De todo modo, é preciso que continue se levando em consideração as questões relativas ao sofrimento psíquico dos estudantes de ensino superior, principalmente dos que trabalham com a saúde e o cuidado do outro, para que se promova mais saúde dos futuros trabalhadores desse campo.

## REFERÊNCIAS

BARROS, F. H. A. O aconselhamento psicológico e as possibilidades de uma (nova) clínica psicológica. Revista da Abordagem Gestáltica: Phenomenological Studies, 2007. Disponível em: <<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=357735506006>> ISSN 1809-6867

BASTOS, A. V. & ROCHA, N. M. (Orgs.). Psicologia: Novas direções no diálogo com outros campos de saber. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2007.

BIANCHI, A. C. M.; ALVARENGA, M.; BIANCHI, R. Manual de Orientação: estágio Supervisionado. São Paulo: Thomson Pioneira, 2003.

BOCK, A. M. B.; GONÇALVES, M. G. M.; FURTADO, O. (orgs.). Psicologia sóciohistórica: uma perspectiva crítica em psicologia. São Paulo: Cortez, 2001.

CAMON, A. A. (Org.). Psicologia da Saúde. São Paulo: Pioneira, 2000.

CARRARA, K. (org.). Introdução à Psicologia da Educação: seis abordagens. São Paulo: Avercamp, 2004.

CONTINI, M. L. O Psicólogo e a Promoção de Saúde na Educação. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2001. .

CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA. Psicologia, Ética e Direitos Humanos. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2000.

CURILLA R. T. (2016). Vivências de graduandos em Psicologia. Psicologia: Ciência e Profissão Out/Dez. 2016 v. 36 n°4, 831-846. Disponível em [www.scielo.br/pcp](http://www.scielo.br/pcp)

FRANCISCO, G. A Psicologia no Contexto Educacional. Campinas, SP: Átomo, 2005.

ISMAEL, S.M.C. (Org.). A prática psicológica e sua interface com as doenças. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2005.

OLIVEIRA, R.A. A universidade como espaço promotor de qualidade de vida: vivências e expressões dos alunos de enfermagem [tese]. São Paulo: Escola de Enfermagem, Universidade de São Paulo; 2005.

SCORSOLINI-COMIN, F. Aconselhamento psicológico e psicoterapia: aproximações e distanciamentos. Contextos Clínic, São Leopoldo, v. 7, n. 1, p. 02-14, 2014.