

Artigo

Grupos operativos como estratégia de promoção da saúde no ensino superior

The operative group technique applied for health promotion in higher education

Grupos operativos como estrategia de promoción de la salud en la educación superior

Ederson Mariano¹, Regiane da Silva Macuch², Rute Grossi-Milani³

Universidade Cesumar (UniCesumar), Instituto Cesumar de Ciência, Tecnologia e Inovação (ICETI), Maringá (PR), Brasil.

Resumo

A aplicação da técnica de grupo operativo para a promoção da saúde na universidade é um recurso importante que possibilita a escuta, a reflexão e novas aprendizagens. O presente estudo teve como objetivo analisar os resultados de uma intervenção grupal interdisciplinar utilizando a estratégia dos grupos operativos com jovens universitárias. A pesquisa qualitativa baseou-se na abordagem metodológica construtivista social e incluiu 11 estudantes com idades entre 19 e 29 anos do curso de pedagogia de uma universidade privada do sul do Brasil. Cinco alunas participaram das sete reuniões operativas. As duas primeiras reuniões foram para levantamento da demanda. Do terceiro ao sexto encontro, priorizou-se o caráter interdisciplinar, de profissionais a partir da demanda identificada. Os significados das falas dos participantes foram analisados por meio do mapeamento dos principais discursos que emergiram durante o processo grupal, utilizando a técnica de análise de conteúdo temática com recurso ao software QSR Nvivo 12. Os principais resultados indicam que os grupos operativos proporcionaram trocas de experiências sobre temas norteadores comuns. Houve mudanças de ideias anteriormente cristalizadas e aprendizagem em saúde sobre os seguintes temas: demandas internas, angústias e autocobrança, e demandas externas, da universidade, família e trabalho. Conclui-se que o trabalho com os estudantes proporcionou um espaço para refletir sobre a saúde dentro da universidade, de modo que o compartilhamento de ideias individuais para o grupo traz novos significados no modo de olhar e compreender esta importante etapa da vida.

¹ Mestre em Promoção da Saúde, Programa de Pós-Graduação em Promoção da Saúde (PPGPS), Universidade Cesumar. Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-3979-8123>. E-mail: ederpsico@hotmail.com

² Docente do PPGPS, Universidade Cesumar. Bolsista do Programa Produtividade em Pesquisa do Instituto Cesumar de Ciência, Tecnologia e Inovação. Doutora em Ciências da Educação, Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação, Universidade do Porto, Portugal. Orcid: <http://orcid.org/0000-0002-2277-319X>. E-mail: regiane.macuch@unicesumar.edu.br

³ Docente do PPGPS, Universidade Cesumar. Bolsista do Programa Produtividade em Pesquisa do Instituto Cesumar de Ciência, Tecnologia e Inovação. Doutora em Ciências Médicas, Departamento de Neurociências e Ciências do Comportamento, Universidade de São Paulo. Orcid: <https://orcid.org/0000-0003-2918-1266>. E-mail: rute.milani@unicesumar.edu.br

Abstract

The application of operative group technique for the health promotion in the university is an important resource for raising the young people awareness on various topics. The study aimed to analyze the results of interdisciplinary group intervention using the concepts and techniques of the working groups. The qualitative research were based on the social constructivist methodological approach and included 11 students aged between 19 and 29 years from the pedagogy course in a private university, southern Brazil. 6 students participated in the seven operatives meetings. The first two meetings were to survey demand. From the third to the sixth meetings, it was prioritized the interdisciplinary, with the invitation of professionals from the identified demand. The seventh meeting was to conclude the intervention. The meanings of the participants' speeches were analyzed through the mapping of the main signifiers that emerged in the group process, using the thematic content analysis technique and the QSR Nvivo software 12. The main results indicate that the operative groups provided the exchanges of experiences on common guiding themes. There were changes of ideas previously crystallized and the learning process in health on the following topics: internal demands, sufferings and external demands such as university and work tasks. The main difficulty faced was the resistance of university students to join the group intervention. The work with young university students provided a space to reflect on their health within the university, that the sharing of individual ideas for the group brings new significances in the way of looking and understanding this important stage of life.

Resumen

La aplicación de la técnica del grupo operativo para la promoción de la salud en las universidades es un recurso importante que posibilita la escucha, la reflexión y nuevos aprendizajes. El presente estudio tuvo como objetivo analizar los resultados de una intervención grupal interdisciplinaria, utilizando la estrategia de grupo operativo con jóvenes estudiantes universitarios. La investigación cualitativa se basó en el enfoque metodológico constructivista social e incluyó a 11 estudiantes de pedagogía de una universidad privada del sur de Brasil, con edades entre 19 y 29 años. Cinco estudiantes participaron de las siete reuniones operativas. Las dos primeras reuniones tuvieron como objetivo estudiar la demanda. Del tercer al sexto encuentro se priorizó el carácter interdisciplinario de los profesionales en función de la demanda identificada. Los significados de las declaraciones de los participantes fueron analizados mapeando los principales discursos surgidos durante el proceso grupal, utilizando la técnica de análisis de contenido temático por medio del software QSR Nvivo 12. Los principales resultados indican que los grupos operativos propiciaron intercambios de experiencias sobre temas rectores comunes. Hubo cambios en ideas y aprendizajes previamente estancados en salud sobre los siguientes temas: demandas internas, angustias y autoexigencias, y demandas externas, de la universidad, de la familia y del trabajo. Se concluye que el trabajo con estudiantes brindó un espacio para reflexionar sobre la salud dentro de la universidad, de modo que compartir ideas individuales con el grupo aporta nuevos significados a la forma de mirar y comprender esta importante etapa de la vida.

Palavras-chave: Educação superior; Prática educativa; Grupo de jovens; trabalho com grupos; Literacia em Saúde.

Keywords: College education; Educational practice; Group of youth; Working groups; Health literacy.

Palabras clave: Educación superior; Práctica educativa; Grupo de jóvenes; trabajar con grupos; Literatura saludable.

1. Introdução

O ambiente universitário é espaço de grande concentração de jovens. No Brasil, segundo dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), o aumento de jovens brasileiros de 18 a 24 anos na universidade cresceu 58,5%, de 2004 a 2014 (Brasil, 2016).

O ingresso na universidade traz consigo uma série de eventos, alguns deles inesperados, e que impactam aos estudantes em diferentes e novas competências e habilidades, tanto em termos cognitivos, emocionais como sociais. No decurso do ensino superior, os jovens estão suscetíveis a contingentes que degradam sua saúde, como por exemplo, o uso abusivo de álcool e outras drogas, a má alimentação, e os transtornos psíquicos como ansiedade e depressão (Pereira *et al.*, 2012; Cruz *et al.*, 2016). No entanto, por estarem no auge da vida, dificilmente se preocupam em procurar os serviços de saúde (Monteiro; Tavares; Pereira, 2018; Muller, 2009; Arnett, 2014).

Ao avaliar a qualidade de vida, sintomas de ansiedade, depressão e stress em 238 jovens de duas universidades portuguesas, Vizzotto *et al.* (2017) constataram que a presença mais marcante do stress e da depressão se deu naqueles estudantes que saíram da casa dos pais e viviam em residências universitárias ou em ambientes alugados. Esse dado desvela a dificuldade dos jovens em lidar com questões que envolvem o processo de transição para a vida adulta, como por exemplo, morar fora da casa dos pais.

Comportamentos de risco físico, bem como turbulências psicológicas que afetam o desempenho acadêmico do jovem universitário demonstram a necessidade de criação de espaços promotores da saúde no contexto do ensino superior. Cabe às essas instituições investirem sobre os condicionantes de saúde dos jovens para favorecer os processos educativos e de saúde que possam implicar no bem-estar físico, mental e social, e não apenas a ausência de doenças ou enfermidades (WHO, 1948). Desse modo, em conformidade com a Carta de Ottawa (1986), tem-se o desafio na implantação de ambientes favoráveis e políticas públicas, enfatizando as configurações sociais, com base no conceito ampliado de saúde (Dooris, 1998; Brasil, 2002).

Nesse sentido da Carta de Ottawa, em 1995, surge o movimento das Universidades Promotoras da Saúde (UPS), que buscou integrar o compromisso com a saúde, visto seu potencial de afetar significativamente e positivamente a vida de seus alunos, colaboradores e comunidade (Abercrombie; Gatrell; Thomas, 1998). Assim, as UPS começam a reconhecer que fazem parte de uma comunidade mais ampla e que suas responsabilidades se estendem para além dos limites do *campus* e do conhecimento empírico e científico.

O trabalho das UPS envolve necessariamente o trabalho com grupos. Trabalhar com grupos constitui-se em uma metodologia que proporciona o protagonismo individual e coletivo, ao passo que traz conscientização aos sujeitos e, conseqüentemente, uma visão ampliada do seu estado psíquico, físico e social (Zimerman; Osório, 1997; Zimerman, 2000; Pichon-Rivière, 2005). A utilização dos grupos operativos como instrumento metodológico de trabalho e de pesquisa vem crescendo, devido ao seu reconhecimento enquanto prática de educação em saúde, pois o cuidado em grupo envolve, a partir de relações interpessoais, contribuições no processo de constituição de

subjetividade e do psiquismo, na elaboração do conhecimento e aprendizagem em saúde (Afonso; Coutinho, 2006; Ferreira Neto; Kind, 2011).

Partindo dessa perspectiva, este estudo visa analisar os resultados de uma intervenção grupal interdisciplinar que utilizou a estratégia dos grupos operativos em jovens universitários. O estudo esteve focado na qualidade de vida e no cuidado em saúde mental de jovens, por meio da criação de espaço grupal promotor da saúde dentro de uma Instituição de Ensino Superior (IES) do sul do Brasil.

2. Metodologia

O estudo seguiu em conformidade com as Resoluções nº466 de 2012 e nº510 (2016) do Ministério da Saúde (Brasil, 2012), tendo sido aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) sob o Parecer nº 2.517.582.

Trata-se de uma pesquisa qualitativa que utilizou a técnica dos grupos operativos, pautada na concepção trazida das Ciências Humanas, na qual se busca não só estudar o fenômeno em si, mas entender seu significado individual ou coletivo para a vida das pessoas. Realizar pesquisa qualitativa é uma aproximação fundamental e de intimidade entre sujeito e objeto de pesquisa (Minayo, 2007).

O campo de pesquisa foi uma universidade particular no Estado do Paraná, sul do Brasil, a qual na época da pesquisa oferecia quarenta e cinco cursos de graduação presencial, nas áreas de Ciências Humanas e Sociais Aplicadas, Ciências Biológicas e da Saúde, e Ciências Exatas, Tecnológicas e Agrárias. O procedimento para a participação se deu por convite em sala de aula e por meio da plataforma acadêmica digital através do convite pelo menu do aluno para todos os cursos da universidade. No total houve 144 jovens universitários inscritos, dos cursos de Psicologia, Ciências Contábeis e Pedagogia, que demonstraram interesse em compor o grupo. Contudo, em três dias agendados para o início do projeto compareceram poucos interessados. Entendeu-se que além dos fatores de resistência, desconhecimento e falta de vivência prática em trabalho grupal, o início do projeto de deu num período econômico-político conturbado do ano de 2018, que culminou com a paralização dos caminhoneiros em todo o país.

Como nova estratégia, foi oferecida na Semana de Pedagogia uma oficina sobre saúde do jovem na universidade e trabalho com grupos operativos, realizada sob a forma de grupo focal, na qual foram explanados os conceitos e objetivos da intervenção e como essa técnica poderia servir para se pensar a saúde mental e o bem-estar dos jovens no contexto universitário. A oficina teve duração de uma hora e cinquenta minutos, mediada por uma profissional psicóloga com experiência em grupos operativos. No total estiveram presentes 14 alunos (as), sendo oferecida a possibilidade de participar do estudo, apresentando-se os dias e datas pré-estabelecidos. Ao final todos preencheram a ficha de inscrição e o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Na mesma semana foi realizado o convite em todas as turmas de Pedagogia e Artes do período noturno. No total houve 21 inscrições. Em seguida, foi realizado o contato com os alunos convidando-os a participarem do primeiro encontro do grupo operativo. No total compareceram 11 alunas, o que possibilitou dar início à intervenção que durou sete encontros.

Ao todo, foi constituído somente um grupo, composto por alunas do curso noturno de Pedagogia, cursando do primeiro ao sétimo semestre. Os encontros aconteceram nos meses de agosto, setembro e outubro de 2018, com duração de 60 minutos cada, no período noturno, antes das aulas. Posteriormente, os demais encontros estiveram compostos por uma média de cinco participantes, todas do sexo feminino, havendo variação de frequência de cada participante por motivo de trabalho, saúde e por questões familiares.

Em todos os encontros, a técnica foi conduzida pelo pesquisador e por uma psicóloga com apropriação teórica e metodológica em grupos operativos no papel de facilitadora e mediadora. O pesquisador atuava com a função de apoiador e observador. A facilitadora mediava o grupo utilizando a técnica dos grupos operativos.

O processo grupal foi estruturado em três momentos, privilegiando o caráter interdisciplinar pelo convite de alguns profissionais de várias áreas de atuação: (a) dois encontros para definição das demandas; (b) quatro encontros com profissionais experientes na área da promoção da saúde, sendo uma psicóloga, uma biomédica, e duas pedagogas que trabalham com o público jovem. Os encontros tiveram características em comum, inicialmente era apresentada a profissional convidada, esta discorria sobre o tema-gerador. Logo após, todos do grupo discorriam sobre o tema, e o manejo grupal permanecia entre mediadora e profissional convidado. O quadro 1 demonstra quais as profissionais envolvidas em cada encontro, suas especialidades, os temas-geradores e as tarefas trabalhadas. Por fim, (c) deu-se o encontro para encerramento do grupo.

Quadro 1 - Profissionais envolvidos na intervenção interdisciplinar

Profissional	Especialidade	Temas-Geradores	Tarefa trabalhada
Psicóloga (Psi)	Saúde do Jovem	Angústias/ Autocobrança	Autoconhecimento
Biomédica (Bio)	Meditação	Semana de Provas	Espaços promotores da saúde e Métodos de relaxamento
Pedagoga (Ped1)	Psicopedagogia	Trabalho	Administração do Tempo
Pedagoga (Ped2)	Aprendizagem	Universidade	Organização entre trabalho e universidade

Fonte: Dados da pesquisa.

Para a análise dos dados, foi adotada a técnica de análise de conteúdo temática e os recursos metodológicos da técnica grupal construída por Pichon-Rivière, denominado Esquema Conceitual Referencial Operativo (ECRO) (Pichon-Rivière, 2005). A análise de conteúdo temática teve as seguintes fases: a organização e codificação das falas, a categorização, e o tratamento dos resultados e interpretação dos resultados. O ECRO ajudou na etapa de interpretação dos resultados, auxiliando na compreensão do conjunto de saberes, valores e relações que compõem o campo grupal e que vão se construindo de acordo com os discursos. Ele permitiu problematizar questões e

criar consensos, contribuindo para escolher os quatro “temas-geradores” (Quadro 1), que surgiram do interesse do grupo e impulsionaram a aprendizagem com novas versões dos conceitos que até então foram estabelecidos (Pichon-Rivière, 2005).

A análise dos dados qualitativos obtidos na intervenção desmembrou-se da seguinte forma: primeiramente transcreveu-se o material gravado. Em seguida codificou-se por meio do software QSR Nvivo 12, a partir da identificação das palavras que mais se repetiram nos discursos dos jovens e na transformação dos dados brutos em dados compreensíveis e respectivas palavras similares.

Os dados foram organizados em três categorias: os dois primeiros encontros de levantamento das demandas geraram uma primeira categoria denominada: Demandas iniciais. Os outros quatro encontros em que ocorreram as intervenções geraram duas categorias: Reconhecimento da subjetividade e o processo de aprendizagem grupal; e Grupos operativos como espaços de produção social e ambientes favoráveis ao desenvolvimento humano e ao bem-viver. Estas duas categorias foram pensadas e nomeadas utilizando-se como suporte os valores e princípios da Política Nacional de Promoção da Saúde (PNPS, Brasil, 2014).

Respeitando os princípios éticos estabelecidos na pesquisa com seres humanos pelas Resoluções nº 466 de 2012 e nº 510 de 2016 do Ministério da Saúde, para expor as falas dos participantes produzidas no decorrer dos encontros, identificou-se cada grupo com a letra G, seguido de números da ordem dos grupos (G1, G2...).

3. Resultados e Discussões

Serão apresentados a seguir os resultados do estudo, contendo as categorias analisadas, discutidos sob a perspectiva da teoria dos grupos operativos em interface com a promoção da saúde dos estudantes.

3.1 Demandas iniciais

Nos encontros I e II foram estabelecidos o contrato entre os participantes e o levantamento das demandas iniciais, que se dividiram em internas e externas aos sujeitos, conforme mostram os quadros 2 e 3. Duas subcategorias emergiram para as demandas internas: angústia e cobrança, e duas subcategorias para as demandas externas: trabalho e universidade. Todas foram definidas a partir das palavras norteadoras nos sentidos dos discursos das participantes. Tais demandas serviram para nortear os encontros subsequentes.

Quadro 2 - Demandas iniciais internas

Demandas internas	Sentidos dos discursos	
Angústias	Temer	Estar Preso
	Falhar	Sufocar
	Deixar	Não Conseguir
Autocobrança	Pensar	Fazer

	Viver	Começar
--	-------	---------

Fonte: Dados da pesquisa.

As demandas internas estiveram associadas predominantemente às angústias decorrentes da vida universitária, no sentido de medo constante, de sentirem-se presas, no temor de falhar, como algo que sufoca, ao deixar o tempo passar e não conseguir realizar as atividades como esperado. Falas associadas às angústias aparecem como: *"O coração fica apertado, estar vivendo uma coisa, mas não saber o que é. O coração fica esmagado"* (G1).

O uso das expressões: sufocar e medo em falhar, se revelaram em falas, como *"algo que sufoca muito, por mais que tente se focar em outras coisas, o pensamento sempre fica naquilo", "o medo de não conseguir, isso vai sufocando e dando medo. Isso vai paralisando(G1). A gente tem recursos para lidar com isso até certo ponto.", "os cursos sempre têm pessoas com sentimentos suicidas, em Pedagogia teve um caso. Acho que acaba juntando tudo. Hoje todo mundo está medicado, os professores e os alunos"* (G2).

Ao avaliar os níveis de ansiedade em 147 estudantes universitários do curso de psicologia de uma universidade pública do norte de Portugal, Costa *et al.* (2018) constataram em 59% dos estudantes ansiedade patológica e destacaram a necessidade de criação de programas de suporte social para o bem-estar psicológico. A dificuldade de gestão emocional da ansiedade pode atingir níveis patológicos e levar estudantes com boa capacidade cognitiva a obterem resultados acadêmicos abaixo do seu potencial de realização, e conseqüentemente agravar o estado psicológico (Ferraz; Pereira, 2002; Carvalho *et al.*, 2015). Ressalta-se que a ansiedade pode estar também associada ao aumento do consumo de café, tabaco ou álcool, às horas reduzidas de sono, distúrbios comportamentais entre outros comportamentos (Ávila-Toscano *et al.*, 2015).

A autocobrança se associou a pensamentos sobre o que esperar da vida frente aos desafios, e em ações, expressas em verbos como fazer, faço e tenho, como mostram os relatos a seguir: *"Uma pressão por cobrança, para se formar e conseguir. Eu saí da casa dos meus pais e não quero depender deles. Ai acabo sofrendo sozinha. Por conta dessas pressões eu quero sair e fazer tudo sozinha. Uma auto demanda!", "Uma cobrança e ter uma autossuficiência, isso angústia muito e deixa muita ansiedade (G1). Isso vai estragando e atrapalhando em outras coisas. Vai diminuindo as potências.", "Tem uma cobrança social, mas também como será o posterior e o que fazer depois que sair da faculdade"* (G2).

Ao entrarem na universidade, os estudantes estão sujeitos a situações geradoras de stress como o elevado número de horas de estudo para execução de trabalhos e avaliações, ao qual se associa o desejo de não decepcionar familiares e professores. Por outro lado, a somar as exigências acadêmicas, ocorrem nesta fase as alterações maturacionais (fisiológicas, neurológicas e psicológicas), demarcadoras da transição da fase da adolescência para a vida adulta, exigindo, conseqüentemente, a adaptação a um novo papel social, o de jovem adulto (Ferreira *et al.*, 2009; Pereira *et al.*, 2012). A influência de duas situações: o ingresso na faculdade (situação considerada ansiogênica) e a transição de uma etapa de desenvolvimento para outra (situação considerada crise normativa), desencadeiam alterações na

experiência emocional dos estudantes, tornando-os suscetíveis a sintomas como a ansiedade e a autocobrança.

Um estudo buscou avaliar a ansiedade, depressão e stress de 280 jovens adultos portugueses (Pinto *et al.*, 2015). Os autores constataram que o stress foi o fator de maior prevalência entre os jovens e esteve associado a demandas externas, principalmente na intolerância em relação a qualquer obstáculo que impedisse os participantes de terminarem aquilo que estavam fazendo. Tolerar as frustrações das demandas exigidas durante toda vida é reconhecer que em todos os aspectos o ser humano em sua existência tem a possibilidade de falhar e recomeçar. Isso produz formas mais leves de levar a vida e, conseqüentemente, melhor saúde (Pinto *et al.*, 2015).

No quadro 3 apresentam-se as categorias relativas às demandas externas, relacionadas ao trabalho no sentido de organização do tempo, e também à própria faculdade, no sentido do curso de graduação em andamento, revelando preocupações com as mensalidades, relacionamentos sociais e o processo de aprendizagem.

Quadro 3 – Demandas iniciais externas

Demandas externas	Sentidos dos discursos	
Trabalho	Tempo Organizar	Coisas
Universidade	Curso Pagar Acabar	Coordenador Estudar Foco

Fonte: Dados da pesquisa.

Referente ao estudo, destacam-se as falas sobre o tempo: *"Falta de tempo, às vezes, pessoas que trabalham, têm filhos e mais a faculdade. Ai sempre falha na vida social ou amorosa", "De repente a falta de paciência em lidar com esta falta de tempo. Por sempre estar sobrecarregado a gente não tem paciência de organizar tudo isso. Fazer tudo de uma vez acaba se afobando/atropelando e não fazendo nada direito"* (G2).

A organização em relação às atividades do trabalho produz sofrimento por não conseguirem aproveitar, como: *"O que mais incomoda é eu conseguir me organizar. Não consigo organizar meu tempo com o trabalho, faculdade e vida pessoal. Sobra muito tempo, mas eu não consigo aproveitar", "Eu trabalho seis horas na instituição. Mas não fica puxado, o meu maior problema são as questões pessoais mesmo"* (G1).

Ao pesquisarem a síndrome de *Burnout*, conceito que se refere ao esgotamento mental relacionado ao trabalho, em 107 jovens universitários trabalhadores de uma universidade pública, Silva e Santos (2018) constataram que apesar de terem pouca jornada de trabalho, mostraram-se expostos a uma série de fatores estressores que predisõem à exaustão emocional, podendo evoluir para a síndrome.

Quanto às preocupações que vão além do trabalho e da faculdade, *"Tenho uma amiga que deixa a faculdade de lado, ela só trabalha e aí não estuda. Ela se foca no emprego para pagar a faculdade, mas sempre está sendo reprovada. O dinheiro é uma fonte de perturbação."*, *"Eu perdi o*

emprego e fico pensando como vou pagar a faculdade. Agora estou mais focada em arrumar um emprego do que em estudar. Eu sofro muito pensando como vou pagar minhas contas no mês seguinte. E será que terei que ir para o ensino à distância porque é mais barato? Às vezes se vai mais de 50% da renda” (G2).

No que se refere à categoria faculdade, a mesma se apresenta da seguinte forma *"Começo a estudar e fico super focada, mas tudo faz com que eu perca o foco.", "Coisas que tempo ocasiona, por ter prazos e às vezes não se consegue fazer nada pela autocobrança. Alguém que fica exigindo que fica perfeito. Cobrança da família por pagar a universidade.", "O primeiro ano do curso sempre é mais difícil, sai do ensino médio sem preparação e ninguém ensina você a se organizar na rotina da faculdade” (G2).*

Partindo dos dois encontros iniciais, identificam-se duas realidades frente ao processo grupal, a realidade interna (psiquismo) é a que mais chama atenção, por terem que lidar com conteúdos pessoais e que muitas vezes fazem parte da personalidade de cada participante. Na realidade externa (trabalho e faculdade) o que parece depender muito mais de condicionantes externos, que representam demandas complexas, culturais e sociais, pois várias participantes precisavam conciliar trabalho e estudos com tripla jornada.

Em consonância com as demandas apontadas, a atuação no grupo operativo se deu pela formulação dialética entre o indivíduo, sua subjetividade e a realidade externa, no qual, a análise da tarefa parte das necessidades dos integrantes, de forma a produzir comunicação, enfrentamento das contradições, e, principalmente, a aprendizagem construída coletivamente (Cunha; Lemos, 2011). Adotou-se uma concepção de sujeito individual que se liga à de sujeito coletivo, sendo o grupo formado por diferentes pessoas que passam por diferentes processos de aprendizagem, levando em consideração cada contexto histórico, político, social e familiar (Bleger, 1995; Pichon-Rivière, 2005).

Esse olhar subsidiou as intervenções nos grupos operativos e as respectivas discussões, conforme apresentado a seguir, que foram pautadas na teoria dos grupos operativos e na Política Nacional de Promoção da Saúde (PNPS, Brasil, 2014), como forma de construir novas formas de aprendizagem em saúde e de proporcionar melhores condições para que as participantes pudessem construir uma leitura mais clara de sua realidade pessoal ou universitária.

3.2 Implicações das intervenções grupais na promoção da saúde dos estudantes universitários

Apresentam-se a seguir as intervenções dos encontros III ao VII nos quais foram trabalhados os temas eleitos nos encontros anteriores, criando-se condições para o desenvolvimento da tarefa que consiste no estabelecimento do ECRO grupal. Conforme as tarefas foram surgindo foram convidados profissionais experientes para contribuir de forma interdisciplinar. No primeiro momento foi convidada uma psicóloga para trabalhar de forma operativa as demandas internas e desenvolvimentais. Noutro encontro uma biomédica com experiência em meditação que apresentou de forma prática a metodologia, visto que nesse dia as participantes estavam em semana de provas. Para

trabalhar as demandas externas, foram convidadas duas pedagogas, uma atuante na área da aprendizagem, e outra em educação e saúde.

O tratamento dos resultados obtidos nos quatro encontros interventivos permitiu a identificação de duas categorias temáticas pautadas nos valores e princípios da Política Nacional de Promoção da Saúde (PNPS, Brasil, 2014), conforme apresentadas a seguir:

a) Reconhecimento da subjetividade do jovem no processo de aprendizagem grupal

Ao reconhecer a subjetividade durante o grupo operativo, o profissional tem a possibilidade de intervir no processo de aprendizagem construído pelas diferentes falas desencadeadas no decorrer dos encontros. Nos quatro encontros realizados após a identificação da demanda, foi possível verificar a manifestação da subjetividade e, simultaneamente, o processo de aprendizagem grupal. Ao longo do percurso acadêmico o estudante é confrontado com situações geradoras de pressão psicológica e ansiedade. O universitário, enquanto jovem adulto em processo de desenvolvimento, encontra-se mais sensível a situações de mal-estar, suscetíveis a desencadear ansiedade, o que tem impacto significativo na subjetividade, esta, compreendida como parte da construção da personalidade (Costa; Oliveira, 2015; Cruz *et al.*, 2016).

A subjetividade manifestada em forma de angústia aparece nos discursos relacionados ao despreparo na transição entre ensino médio e universidade e na passagem da adolescência para a vida adulta, como: "*No ensino médio eu fui aluna que tirava a média, mas eu estudava na sala de aula e só, mas agora na faculdade tenho que estudar, ler e ser mais dedicada. Agora eu me cobro mais, isso me dá uma certa angústia, pois eu tenho o estágio e à noite a faculdade (G3). E o pouco tempo que me sobra eu tenho deveres de casa, pois meu pai é de idade. Acabo me cobrando muito, meu pai que paga a faculdade e isso exige muito de mim*". E também de forma acentuada, podendo prejudicar o funcionamento das funções cognitivas: "*Devido a problemas pessoais eu não consigo ter foco, mesmo colado na parede eu não consigo estudar, a ansiedade está muito alta e eu não consigo me concentrar. Eu comecei a fazer terapia semana passada e começou a dar uma aliviada*" (G4).

Notou-se pelos relatos das participantes que a angústia tende a surgir associada a crises de ansiedade ou defesa de negação, de modo que elas passam a ter dificuldade de responder às demandas exigidas, "*Eu tive crises de ansiedade o que me fez parar um pouco e pensar só nos estudos. Isso interferiu demais. Eu não quero falar sobre o que produziu, mas estava muito angustiada.*", ou em forma de defesa, o que produz uma falsa impressão de que está tudo bem, "*Eu pareço ser tranquila, mas é a maneira que eu encontrei para não me expor. É uma defesa que eu tenho, parecer que está tudo bem e eu estou sorrindo. Manter isso gasta muita energia*", "*Eu choro em casa sozinha*" (G5). Que se exacerba pela falta de reconhecimento nos vínculos familiares, "*Meu pai me vê estudando final de semana ele fica bravo, ele me pergunta se estou fazendo medicina. Todo mundo tem esta visão de que pedagogia é um curso fácil*" (G6).

A ansiedade se manifesta como uma forma de traduzir as angústias, de modo que o espaço grupal constitui importante ferramenta para pensar os significados. Os jovens necessitam buscar significados para as angústias, de modo a criar estratégias para lidar com esses sentimentos. Pichon-Rivière (2005) estabelece o conceito de adaptação ativa, num processo dialético, no sentido de que o sujeito, ao transformar-se, modifica o meio, e ao modificar o meio, modifica-se a si mesmo. Na experiência grupal, a busca por compreender como se deu cada significado configurou-se como uma espiral, pela qual cada jovem participante ao falar sobre si trouxe novos significados que operaram nos demais.

A subjetividade é representada por meio das demandas internas em relação à autocobrança e intolerância à frustração, que podem ser observadas nas seguintes falas: "*Ficar na média pra mim não é suficiente, eu quero ficar além da média. Eu quero tirar notas, mas não quero só isso, quero conhecer*", ou relacionada à transição do ensino médio para as exigências da universidade, "*Lá no ensino médio eu tinha menos responsabilidades. Hoje é diferente, tudo mudou*", como também quando o corpo e a mente não respondem mais à rotina diária, (G5). "*Eu dormi numa aula que estava bem cansada, nunca tinha acontecido isso, eu lutava contra o sono, mas dessa vez não consegui. Eu sou uma pessoa que se cobra muito. Eu anoto tudo para depois estudar. Achei uma falta de respeito com o professor*" (G4).

Outras autocobranças se mostraram na construção de recursos emocionais observadas nas dificuldades em falhar, principalmente, nas semanas de provas, que indicam uma fragilidade nesse processo, fazendo com que o uso de medicamentos psicotrópicos seja realizado, muitas vezes de maneira inadequada. "*Você vai em qualquer médico e eles receitam medicamentos. Você vai em psiquiatra e ele nem olha para sua cara e já dá um medicamento*", ou, "*Antes do medicamento era eu chegar na sala e eu tinha vontade de dormir, hoje ele faz parte de mim*", como também, "*É o efeito placebo usar medicamento, pois às vezes você usa para a semana de prova e ainda nem fez efeito o medicamento*" (G6).

As autocobranças exigem algo que vai para além da vida acadêmica. A todo momento o jovem está sendo cobrado por resultados, o que produz internamente cobranças de habilidades, além das suas capacidades. Uma das características mais evidentes na autocobrança é a de não decepcionar os vínculos familiares ou sociais. Compreendendo esta questão dentro da teoria pichoniana, sabe-se que as estruturas vinculares são produtos de experiências muito precoces de gratificação e frustração, despertando hostilidade que é permanentemente realimentada pelo mecanismo de retaliação (autocobrança) (Pichon-Rivière, 2005).

A tarefa dentro do grupo operativo consistiu na retificação dessas imagens em interjogo, como parte da necessidade em compreender que gratificações e frustrações sempre fazem parte da vida de cada sujeito.

Referente às demandas externas relacionadas ao trabalho, como: "*Eu falo por mim, o meu trabalho é muito puxado, hoje meu coordenador mudou meu horário do nada.*", ou como um peso por questões econômicas familiares, "*Se não dependesse do trabalho para pagar a faculdade eu estava plena.*", na exaustiva sobrecarga de trabalho, "*Hoje eu saí de casa muito cedo, eu trabalho na instituição e mesmo em semana de prova eles não aliviam no trabalho*" (G5). E até mesmo quando o corpo não responde mais às exigências externas,

“Às vezes eu fico até com vergonha, pois eu leio o que era para ler, mas quando é para responder eu não consigo fazer por falta de tempo no trabalho. Eu sei que a nota não vai me levar a nada, mas sim, o conhecimento, mas eu não passei porque não consegui entregar” (G6).

A ansiedade relacionada ao trabalho configura-se na dificuldade em administrar o tempo em relação aos estudos, trabalho e horários de lazer. Administrar cada atividade é algo que pode gerar várias soluções em termos de saúde. Saber que existe o tempo de dormir, estudar e momentos de lazer parece algo de valor que não leva ao esgotamento mental. O jovem que administrava o tempo do segundo grau é diferente do jovem universitário, essa é uma consciência a se desenvolver.

Ao trabalhar esses aspectos de forma operativa contata-se que é possível mobilizar estruturas que antes eram estereotipadas, como por exemplo, a dificuldade em administrar o tempo frente às demandas do dia a dia dentro da universidade, conciliando com o trabalho e os momentos de lazer. Segundo Pichon-Rivière (2005), trabalhar desta forma é trazer o esclarecimento, a comunicação e a aprendizagem para que no campo grupal se crie um novo esquema para se pensar determinada tarefa.

Quanto ao impacto das demandas externas vinculadas à universidade, observa-se nos discursos, como: *“Quando somos jogados aqui dentro não sabemos como é estudar. Foi um choque de realidade, acho que é esperar muito de você, mas você acaba não fazendo nada. Tipo assim eu cheguei aqui e pensei que ia ser igual ensino médio” (G4).* Ou na estigmatização que existe sobre a facilidade de aprendizagem em alguns cursos, *“Quando eu cheguei aqui eu pensei na concepção preconceituosa que meu curso seria fácil”,* e o fácil ingresso nas universidades particulares, *“Pessoal acha que entra na faculdade é fácil. Da minha turma desistiram bastantes pessoas. Minha turma começou com 40 pessoas e hoje está em 13” (G3).*

De acordo com o exposto, um fator que merece maior atenção é o âmbito estudantil, visto que envolve o contexto da aprendizagem e a mente do aprendiz (Pichon-Rivière, 2005). Portanto, criar espaços que façam os jovens universitários refletirem sobre sua saúde mental é estabelecer formas saudáveis de vivenciar a vida acadêmica, produzindo ambientes favoráveis que proporcionem a escuta ativa.

b) Grupos operativos como espaços de produção social, crescimento emocional e bem-viver

Pensar a saúde do jovem universitário e os meios para produzir escutas é fundamental para promover saúde na universidade. Com a realização dos encontros observou-se que a aprendizagem foi acontecendo a partir da produção de sentidos pelas próprias participantes, possibilitando a criação de um ambiente universitário favorável à saúde. O enfoque interdisciplinar contribuiu significativamente no processo, possibilitando que a cada encontro um tema-gerador fosse abordado de forma operativa, ou seja, os conteúdos tratados eram construídos coletivamente entre mediador, profissional e participantes.

A aprendizagem sobre as angústias e a autocobrança foi trabalhada por uma psicóloga convidada, que trouxe inicialmente a importância de compreender a fase vital dos jovens universitários (Encontro III). Conforme

exposto, *"Quando a criança vai à escola, passa por várias transformações e os relacionamentos com os amigos e professores vão aumentando. Mais tardar surgem as mudanças no corpo e vem a adolescência. Grandes mudanças ocorrem na fase da juventude, as escolhas já não são feitas pelos pais, mas pelo próprio jovem, trazendo inseguranças e medos, podendo produzir angústias intensas."* (Psi)

Foi possível tomar consciência que o ambiente universitário é um espaço para viver novas experiências e saber que nesse ambiente, se está por escolha própria. É possível que o acadêmico tenha sentimento de que não está sendo inteiramente assistido, e que mesmo quando as dificuldades o pressionam a pensar em desistir, elas geram vivências e aprendizagens que produzem maturidade (Arroyo-Acevedo, 2014).

A autocobrança sempre exige algo a mais. A todo momento há cobrança por resultados, isso faz com que o jovem universitário se cobre internamente, o que, conseqüentemente, pode fazer com que se exija demais. Neste sentido, a alfabetização em saúde (*health literacy*) no contexto universitário pode ser uma estratégia facilitadora, uma vez que o entendimento de medidas de prevenção e dos procedimentos de autocuidado são essenciais para a manutenção de boas condições de saúde (Kindig; Panzer; Nielsen-Bohlman, 2004). O estudo de Monteiro Zaranza *et al.* (2018), realizado com 2163 universitários entre 20-29 anos buscou compreender as prevalências dos fatores de risco associados a essa população. Os estudantes mostraram carência de estilos de vida saudável, estando susceptíveis ao uso de álcool, tabaco e outras drogas, obesidade, colesterol dentre outras doenças, que os colocavam em situação de risco para o desenvolvimento de vários agravos à saúde, tornando-se um problema de saúde pública. Tais achados corroboram a relevância da alfabetização em saúde aos jovens, que consiste no "grau de capacidade que indivíduos têm de obter, processar e compreender a informação e os serviços básicos sobre saúde, necessário para tomar decisões apropriadas em saúde" (BVS, 2018). Tornando-se, assim, necessária ao exercício adequado para o empoderamento e autonomia dos sujeitos.

Para o encontro IV, com o tema semana de prova, foi proposto que os mediadores trouxessem uma profissional com experiência em meditação, com objetivo de criar um espaço para lidar com a tensão e sobrecarga das avaliações acadêmicas. No encontro foi exposto pela biomédica o que iria ser trabalhado, *"A meditação trabalhada hoje é a transcendental. Este tipo de meditação é respeitar o que o corpo está falando, então não é aquele padrão de ficar em silêncio sem pensar nada. Vamos começar com a respiração de 3 a 5 minutos. Vou falar um mantra, que é um pensamento próprio. Os pensamentos vão vir e você tem que lembrar em repetir o seu mantra. O seu corpo é o que manda. Façam uma pinça e segura o nariz de um lado e depois do outro. O segundo é que eu falarei uma palavra e vocês irão repetir mentalmente, vocês continuem com os olhos fechados."* (Bio)

Pode-se observar que neste encontro todas as participantes estiveram presentes, mesmo com as atividades da semana de prova, houve relatos como, *"Senti muito sono, mas foi diferente"*, *"Trouxe-me um alívio, mesmo que momentâneo."* As jovens universitárias puderam falar sobre a insatisfação em não se sentirem acolhidas nas semanas de provas, *"Aqui não se tem lugares para extravasar além de ir para o bar. Cada um tem um jeito de extravasar,*

mas a universidade não oferece nenhum espaço, ou se come ou se bebe bastante.”

Criar ambientes favoráveis no contexto universitário é reconhecer a complexidade das relações que este meio ocupa, seja pela diversidade de opiniões ou até mesmo pelas transformações que os jovens experimentam durante a vida universitária. Possibilitar espaços de relaxamento e reflexão é favorecer o pensar sobre o processo de saúde e bem-estar. Para Almeida *et al.* (2017), é preciso trabalhar essas ideias de modo prático, levando em conta as questões fundamentais que as norteiam, como as condições econômicas e de educação.

Aprender a conciliar estudos, trabalho e descanso é um ponto de aprendizagem sobre como administrar o tempo, e pode gerar várias soluções em termos da saúde ao jovem universitário. Desse modo, estabelecer horário para dormir, estudar e descansar foi um aspecto de ressignificação para as participantes deste estudo, *“Por mais que eu tenha sido educada a estudar, mesmo que eu tiver questões internas isso vai me interferir. Há uma grande dificuldade em separar o pessoal do universitário e trabalho.”* (Ped1)

Compreender que o jovem que administrava o tempo do segundo grau é diferente do jovem universitário de agora, foi um entendimento que as participantes adquiriram como forma de produzir qualidade de vida (Encontro V), *“Quando eu tenho algum compromisso eu já anoto no caderno e no próximo final de semana eu já me organizo.”*, também como forma de organizar as atividades que vão para além do processo de aprendizagem, como o trabalho e as próprias questões administrativas e burocráticas da universidade. *“Eu não deixo acumular os conteúdos para que no dia a dia ou da prova eu não fique acumulada com tudo.”*, como também na forma de organizar as atividades, *“Utilizo planilha, mas agora utilizo um caderno e deixo na minha mesa para lembrar.”*

No encontro V foi trabalhado sobre como lidar com as diferentes realidades e conteúdos que a universidade exige, como utilizar estratégias para se programarem e não perderem os prazos que cada bimestre acadêmico exige. A aprendizagem se deu pela compreensão da necessidade de construção de materiais visuais organizadores para facilitar a gestão de prazos e de atividades.

O processo de aprendizagem construiu outros olhares e proporcionou novos saberes coletivos. De acordo com Pichon-Rivière (2005), aprender é mudar. A mudança promove a saúde, na medida em que é estabelecida uma relação dialética entre sujeitos e mundo externo, ou seja, uma adaptação ativa à realidade. Na busca de uma aprendizagem ativa, a promoção da saúde acontece com o aumento da capacidade dos indivíduos de pensar sobre sua própria saúde e bem-estar. Ela tem estreita relação com a educação em saúde que se estabelece a partir da participação dos envolvidos por meio do conhecimento que passa do coletivo para o individual (Almeida *et al.*, 2017; Lucchese *et al.*, 2013).

A importância do planejamento foi discutida como forma de realizar as exigências externas da universidade, mesmo que não sejam as mais prazerosas, é importante não fugir delas. *“Sabendo-se que é importante compreender que por mais que o aluno tenha sido educado a estudar, há uma grande dificuldade em separar o contexto do trabalho e da vida universitária.*

Reconhecer isso é fundamental, uma vez que mesmo trabalhando tem-se que estudar.” (Ped2)

O peso em assumir o trabalho e a universidade também foi aparecendo na forma de organizar o tempo, como: *“Eu durmo pouco e no outro dia estou indisposta para trabalhar e estudar. O cansaço me afeta muito”*. A criação de recursos para lidar com este tempo foi acontecendo na forma de estabelecer limites para cada atividade exigida durante a vida acadêmica. O entendimento de que é preciso haver um tempo disponível para cada atividade se deu na forma de trabalhar os aspectos relacionados à necessidade do planejar-se. À medida que as participantes reconhecem seus limites, o grupo evolui em sua tarefa, tornando-se mais consciente sobre sua própria saúde e bem-estar. O processo grupal seguiu a “espiral dialética”, isto é, a cada nova situação, surgiram novas formas de lidar com a realidade (Pichon-Rivière, 2005).

Outra condição trabalhada na intervenção grupal (Encontro VI) diz respeito aos trabalhos acadêmicos que exigem dos alunos ações além das exigidas nas disciplinas, *“Estou correndo do meu orientador do PIBIC (Programa Institucional de Bolsas de Iniciação Científica), fico nervosa. Eu não estou dando conta. Eu tenho vontade de seguir na pesquisa, por isso eu acrescentei o PIBIC com o trabalho. Quando eu comecei o curso eu quis fazer pesquisa. Agora eu tenho muitos compromissos extras.”* A aprendizagem ocorre ao compreenderem que é preciso evitar o acúmulo de tarefas, ou seja, reconhecer que a vida universitária deve ser um processo contínuo, e que acumular atividades extras pode ser um grande produtor de sofrimento interno, se isto não for adequadamente planejado.

A instituição, como produtora de incertezas geradas por dificuldades financeiras e administrativas, foi relacionada à produção de uma instabilidade constante, seja pelo medo em perder o trabalho e não conseguir pagar a faculdade, ou pela cobrança de resultados por quem está investindo financeiramente, como pais e companheiros, como: *“Eu tinha um emprego e acabei de ser dispensada por fazer parte da iniciação científica e por isso recebo bolsa. Minha organização financeira está difícil, organizar estudos e a dificuldade financeira. Tive que abrir mão das fotos da minha formatura, pois acima de tudo tem que pagar a mensalidade da universidade.”* Esses aspectos foram trabalhados na forma de conscientizar a respeito de que mesmo estando tudo dentro do planejado, as intercorrências ocorrem e precisam ser consideradas com objetividade. Assim, não há como prever a perda de um emprego, e conseqüentemente, o aparecimento da dificuldade financeira. Em termos de demandas externas, esta foi a mais complexa de se discutir, uma vez que implica em uma série de elementos complexificantes e que geram um desgaste emocional intenso, quando não se visualizam alternativas de curto prazo. Entretanto, ao se oferecer oportunidades de promover a escuta e pensar a saúde dos jovens na universidade, abre-se a possibilidade que eles saiam com menos sintomas psicológicos.

No encontro VII foi realizado o encerramento de todas as fases anteriores da intervenção grupal. Este será apresentado aqui por meio do *feedback* das participantes sobre o processo de aprendizagem. Foi lançada uma pergunta norteadora, “como foi aplicada a aprendizagem da intervenção grupal no dia a dia da universidade?”

A aprendizagem como elaboração de demandas internas apareceu como: *“Conforme fomos expondo as angústias eu fui podendo refletir um*

pouco, sobre essas coisas, e aí me ajudou a ir atrás de uma ajuda.” Ou como forma de elaborar as angústias no coletivo, “Foi muito significativo. Antes eu tinha na sala de aula as minhas amigas, sempre que acontecia alguma coisa a gente conversava, mas com o grupo eu acho que tomei coragem de ir atrás das minhas coisas.”, E também na autocobrança, “Eu sempre fui criada para ser não só boa, mas a melhor. Foi aqui que comecei a compreender que as cobranças podiam me prejudicar”.

A forma de elaboração das demandas externas se mostrou pelo reconhecimento das dificuldades que cada uma tem em relação a estar na universidade, *“A universidade e o grupo têm sido um momento de refúgio, para que eu não voltasse para a casa dos meus pais.”*, e na forma de superar a realidade externa e financeira da família, *“Estar na faculdade e fazer meu curso de Pedagogia foi o maior sonho. A minha mãe que é analfabeta. Eu queria fazer magistério, mas na época minha mãe não tinha o dinheiro, ela disse que naquela época ela não teria o dinheiro para pagar e que um dia eu conseguiria estudar. Eu quero muito ensinar minha mãe a ler, ela não pode me ajudar naquele momento, e agora eu quero ensinar ela, para ela o mundo é apagado e eu quero mostrar pra ela o mundo colorido.”*

Este último encontro também serviu como oportunidade para se falar sobre os problemas atuais, o que demonstra a necessidade da implantação de espaços grupais permanentes que possam ouvir os jovens universitários, *“A única pessoa que chegou numa faculdade da minha família fui eu. Toda vez que penso em desistir eu penso nos meus familiares. Estou com tantos problemas que eu penso que não vou conseguir. Como eu estou aqui eu quero servir de exemplo para minha família. Eu sei o quanto é difícil para eles para me deixarem estar aqui.”* E na forma de se sentir acolhida, *“Eu queria considerar que foi um espaço muito gostoso, compartilhar a história um com o outro e repensar os problemas, e pensar que não estamos sozinhos. Ter essa força juntando as pessoas.”*

A alfabetização em saúde por meio de ações promotoras de saúde na universidade está situada no contexto das políticas de educação e saúde. Assim, a universidade tem um papel social para além da formação acadêmica. Sua responsabilidade envolve o desenvolvimento da maturação dos indivíduos para sua participação cidadã e isto implica que os mesmos precisam aprender a desenvolver saúde e bem-estar. Constatou-se que, por meio dos vínculos entre as participantes foi possível pensar em novas formas de saúde e qualidade de vida na universidade, como também na resignificação de sentimentos e mudanças na percepção de si mesmas. Nessa perspectiva, a compreensão de grupos operativos torna-se diferente do senso comum, pois todo grupo é importante produtor de aprendizagem e mudança, uma vez que é no processo grupal que a individualidade pode ser exercida e que o indivíduo pode ter acesso a um coletivo maior, por meio do processo de comunicação (Cunha; Lemos, 2011).

5. Conclusão

Com o uso da técnica do grupo operativo buscou-se favorecer aos membros do grupo, atitudes de escuta/diálogo e de enfrentamento das resistências que permeiam as situações grupais, promovendo o encontro entre ideias cristalizadas e o conhecimento adquirido no contato com o outro

(mundo), que pode ser traduzido em processos de aprendizagem e de promoção da saúde.

A demanda interna (angústias e autocobranças) é a que mais chama atenção, por envolver questões que antecedem a universidade e outras que envolvem a personalidade de cada participante. A demanda externa (trabalho e universidade) apareceu de forma mais amena por estar relacionada às questões ligadas às cobranças do dia a dia. Contudo, tanto demanda interna quanto externa se relacionam e devem ser trabalhadas em conjunto como forma de escuta dos universitários.

Com a intervenção grupal foi possível buscar significados para lidar com os sentimentos de angústia e autocobrança com manifestações somáticas ligadas ao não compreender o que está acontecendo na vida. Os fatores externos, como trabalho e faculdade apareceram como produtores de sofrimento na medida em que a jovem se sente sobrecarregada por não saber como lidar com essas exigências.

Conclui-se que as práticas grupais interdisciplinares na universidade precisam ser fortalecidas a partir de Programas Institucionais, que possibilitem aos jovens falar sobre suas angústias e desafios externos, e que facilitem o reconhecimento, a promoção e a gestão da própria saúde. Ressaltam-se as dificuldades enfrentadas durante a realização desta pesquisa, seja pelas resistências dos universitários aderirem à intervenção grupal, como também pelos poucos estudos que existem sobre do tema.

Os estudos sobre grupos operativos oferecem subsídios com os quais é possível refletir e pautar pesquisas em diferentes áreas do conhecimento, em especial a educação e a saúde, pois propicia trocas de conhecimentos e estimula modificações de seus integrantes, no pensar, sentir e agir. A escassez de trabalhos científicos publicados sobre a prática grupal operativa em interface com a educação e a promoção da saúde demonstra a necessidade de capacitação dos profissionais e maiores investimentos no ensino de tal metodologia, visto que o trabalho com grupos operativos constitui uma ferramenta metodológica que possibilita ações transformadoras nos sujeitos envolvidos.

Agradecimentos

Agradecemos o apoio da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior – Brasil (CAPES) – Código de Financiamento 001 e do Instituto Cesumar de Ciência, Tecnologia e Inovação – ICETI.

Referências

ABERCROMBIE, Nicholas; GATRELL, Tony; THOMAS, Carol. Universities and health in the twenty-first century. In: TSOUROS, Agis *et al.* **Health Promoting Universities: Concept, experience and framework for action.** Copenhagen: WHO Regional Office for Europe, 1998.

AFONSO, Maria Lúcia M.; COUTINHO, Adriane Ramiro Azeredo. Metodologias de trabalho com grupos e sua utilização na área da saúde. In: AFONSO, Maria Lucia M. (Org.). **Oficinas em dinâmica de grupo na área da saúde.** Itatiba: Casa do psicólogo, p. 59-83, 2006.

ARNETT, Jeffrey Jensen. **Adolescence and Emerging Adulthood: A Cultural Approach**. Upper Saddle River, N.J.: Pearson Prentice Hall, 2014.

ARROYO-ACEVEDO, Hiram. Diez años del Movimiento de Universidades Promotoras de la Salud en Iberoamérica y la contribución de la Red Iberoamericana de Universidades Promotoras de la Salud (RIUPS). **Global Health Promotion**. v. 22, n. 4, p. 64-8, 2014. Disponível em: <<https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/1757975914547548>>. Acesso em: 26 de jul. 2020.

ÁVILA-TOSCANO, José Hernando; PACHECO, Sara Lucía Hoyos; GONZÁLEZ, Diana Paola; POLO, Angélica Cabrales. Relación entre ansiedad ante los exámenes, tipos de pruebas y rendimiento académico en estudiantes universitarios. **Psicogente**, v. 14, n. 26, p. 255-268, 2015. Disponível em: <<http://publicaciones.unisimonbolivar.edu.co/rdigital/ojs/index.php/psicogente/article/viewFile/385/382>>. Acesso em: 22 de nov. 2020.

BLEGER, Joan. **Temas de Psicologia: entrevistas e grupos**. São Paulo: Martins Fontes, 1995.

BRASIL. Ministério da Saúde. Resolução nº 466, de 12 de dezembro de 2012. Diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisas envolvendo seres humanos. **Diário Oficial [da] República Federativa do Brasil**, 2012. Disponível em: <https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/cns/2013/res0466_12_12_2012.html>. Acesso em 22 de nov. 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. **As cartas de promoção à saúde. Brasília: Ministério da Saúde**, 2002. Disponível em: <http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/cartas_promocao.pdf>. Acesso em 07 de set. 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância à Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. **Política Nacional de Promoção da Saúde: PNaPS: revisão da Portaria MS/GM nº 687 de março de 2006 / Ministério da Saúde, Secretaria de Vigilância à Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde**. - Brasília: Ministério da Saúde, 2014. Disponível em: >http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nacional_promocao_saude_pnaps.pdf>. Acesso em 22 de nov. 2020.

BRASIL. Ministério da Educação. Governo Federal. **Em 2014, 58,5% dos estudantes de 18 e 24 anos estavam na faculdade**. Ministério da Educação. Dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística - IBGE. Brasília, 2016. Disponível em: ><http://www.brasil.gov.br/educacao/2015/12/numero-de-estudantes-universitarios-cresce-25-em-10-anos>>. Acesso em 22 de set. 2020.

BVS, Biblioteca Virtual em Saúde. 2011. Descritores em Ciências da Saúde. **Alfabetização em Saúde**. Disponível em: <<http://decs.bvs.br/cgi-bin/wxis1660.exe/decserver/>>. Acesso em: 15 jan 2020.

CARVALHO, Eliane Alicrim de; BERTOLINI, Sônia Maria Marques Gomes; MILANI, Rute Grossi; MARTINS, Mayra Costa. Índice de ansiedade em universitários ingressantes e concluintes de uma instituição de ensino superior. **Ciência, Cuidado e Saúde**, v. 14, n. 3, p. 1290-1298, 2015. Disponível em: <https://doi.org/10.4025/ciencuidsaude.v14i3.23594>. Acesso em 22 de set. 2020.

COSTA, Victor Cesar Amorim; OLIVEIRA, Andréa Olimpio. Estudo comparativo dos indicadores de sintomas de estresse e ansiedade entre estudantes entrantes e concluintes do curso de psicologia. **Anais Simpac**, v. 4, n. 1, p. 177-182, 2015.

COSTA, Ana Rita; MENDES, Cátia; VIEIRA, Débora; NOBRE, Sara; TEIXEIRA, Sônia; LOPES, José; COSTA, Sonia. Avaliação da ansiedade-estado em estudantes universitários de psicologia. **Revista Eletrônica de Educação e Psicologia**, v. 9, p. 49-61, 2018.

CRUZ, Carla Maria; PINTO, José Romão; ALMEIDA, Mariline; ALELUIA, Soraia. Ansiedade nos estudantes do ensino superior. Um estudo com estudantes do 4o Ano do curso de licenciatura em enfermagem da escola superior de saúde de Viseu. **Millenium**, v.1, n. 38, p. 223-242, 2016.

CUNHA, Carlos Henrique Lisboa; LEMOS, Denise Vieira da Silva. V. S. **Grupos: o poder da construção coletiva**. Rio de Janeiro: Qualitymark, 2011.
DOORIS, M.; DOWDING, G.; THOMPSON, J.; WYNNE, C. The settings-based approach to health promotion. In: TSOUROS, Agis *et al.* **Health promoting universities: concept, experience and framework for action**. Copenhagen: World Health Organization Regional Office for Europe, 1998.

FERRAZ, Maria Fernanda; PEREIRA, Anabela Sousa. Personality and homesickness in young university students. **Psicologia, Saúde & Doenças**, v. 3, n. 2, p. 149-164, 2002. <<http://www.scielo.mec.pt/pdf/psd/v3n2/v3n2a04.pdf>>. Acesso em: 22 de nov. 2018.

FERREIRA, Camomila Lira; ALMONDES, Katie Moraes de; BRAGA, Liliane Pereira; MATA, Ádala Nayana de Sousa; LEMOS, Caroline Araújo; MAIA, Eulália Maria Chaves. Evaluation of trait and state anxiety in first year students. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 14, n. 3, p. 973-981, 2009. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/csc/v14n3/33.pdf>>. Acesso em: 22 de nov. 2020.

MONTEIRO ZARANZA, Luciana; VARELA RAMIREZ, Andrea; LIRA ALVES, Bruno; DE SOUZA, Priscila; NÓBREGA TOLEDO, Juliana; BRAGA, Francelino Júnior. Saúde dos Universitários Brasileiros - Um problema de Saúde Pública. In: Convención Internacional de Salud Pública, **Cuba Salud**, 2018.

LUCCHESI, Roselma; VARGAS, Lorena Silva; TEODORO, Wender Rodrigues; SANTANA, Lorrana Kathryn Borges; SANTANA, Fabiana Ribeiro. A tecnologia de grupo operativo aplicada num programa de controle do tabagismo. **Texto & Contexto Enfermagem, Florianópolis**, v. 22, n. 4, p. 918-926, dez. 2013. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/tce/v22n4/07.pdf>>. Acesso em: 2 de nov. 2020.

MINAYO, Maria Cecilia de Souza. **O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde**. 10 Ed. São Paulo: Hucitec, 2007.

MONTEIRO, Sara; TAVARES, José; PEREIRA, Anabela. Adulter Emergente: na fronteira entre a adolescência e a Adulter. **Revista Ambiente e Educação**, São Paulo, v. 2, n. 1, p. 129-137, 2018.

MULLER, Elaine. Repensando a problemática da transição à Adulter: contribuições para uma antropologia das idades. **Revista Política & Trabalho de Ciências Sociais**, v. 31, p. 107-125, 2009.

FERREIRA NETO, João Leite; KIND, Luciana. Práticas grupais como dispositivo na promoção da saúde. **Physis Revista de Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 20, p. 1119-1142, 2010.

KINDIG, David A.; PANZER, Allison M.; NIELSEN-BOHLMAN, Lynn, (eds.). **Health Literacy: a prescription to end confusion**. National Academies Press: Washington, DC, 2004.

PEREIRA, Anabela M. S.; MOTTA, Elisa Decq; VAZ, António Luzio; PINTO, Carolina; BERNARDINO, Olga; MELO, Ana Carvalhal de; FERREIRA, Joana; RODRIGUES, Maria João; MEDEIROS, Augusto; LOPES, Pedro Nuno. Sucesso e desenvolvimento psicológico no ensino superior: Estratégias de intervenção. **Análise psicológica**, 24, n. 1, p. 51-59, 2012. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.14417/ap.152>>. Acesso em: 22 de nov. 2020.

PICHON-RIVIÈRE, Enrique. **O processo grupal**. 7 Ed. São Paulo: Martins Fontes, 2005.

PINTO, Joana Carneiro; MARTINS, Patrícia; PINHEIRO, Teresa Brum; OLIVEIRA, Ana Cardoso. Ansiedade, depressão e estresse: um estudo com jovens adultos e adultos portugueses. **Psicologia, Saúde & Doenças**, v. 16, n. 2, p. 148-163, 2015.

SILVA, Filipe Oliveira; SANTOS, Jair Nascimento. **O burnout entre jovens universitários trabalhadores**. 29 ENANGRAD, Gestão da aprendizagem, UBEB, 2018.

VIZZOTTO, Marília Martins; JESUS, Saul Neves de; MARTINS, Alda Calé. Saudades de Casa: indicativos de depressão, ansiedade, qualidade de vida e adaptação de estudantes universitários. **Revista Psicologia e Saúde**, 2017, v. 9, n. 1, p. 59-73.

WHO. World Health Organization. **8th Global Conference on Health Promotion: the Helsinki Statement on Health in All Policies**. Geneva: 1948. Disponível em: <<http://www.who.int/healthpromotion/conferences/8gchp/en/index.html>> Acesso em 07 nov. 2020.

ZIMERMAN, David; OSÓRIO, Luís Carlos. **Como trabalhamos com grupos**. Porto Alegre: Artes Médicas, 1997.

ZIMERMAN, David. **Fundamentos básicos das grupoterapias**. 2ª Ed. Porto Alegre: Artes Médicas, 2000.

Enviado em: 25/11/2020 | Aprovado em: 07/06/2022

