

Grupo Conexões: acolhimento psicológico por meio de grupos virtuais durante a pandemia da Covid-19

*Thales Fabricio da Costa e Silva**
*Ana Carolina da Costa Araujo***

Resumo

O objetivo deste artigo é descrever a prática de acolhimento psicológico a universitários por meio de grupos virtuais durante a pandemia da Covid-19. A ação foi implementada por cinco psicólogos da Universidade Federal de Campina Grande (UFCG) ao longo de cinco meses e culminou com a realização de nove encontros com periodicidade quinzenal. As principais demandas que emergiram no grupo estão relacionadas às experiências socioemocionais decorrentes do isolamento social imposto pela pandemia e ao novo modelo de ensino e aprendizagem adotado pela universidade em substituição às atividades acadêmicas presenciais. A realização do grupo em meio virtual possibilitou a continuidade do cuidado em saúde mental mesmo diante da suspensão das atividades presenciais na instituição e permitiu que os participantes compreendessem e manejassem as emoções e as situações-problema vivenciadas ao longo do isolamento social. Ao apresentar a experiência de grupos virtuais de acolhimento psicológico, o artigo contribui com a teoria e a prática psicológica no âmbito universitário em tempos de pandemia.

Palavras-chave: Acolhimento psicológico; Grupo virtual; Pandemia.

Connections Group: Psychological Care Through Virtual Groups During the Covid-19 Pandemic

Abstract

The objective of this article is to describe the practice of psychological embracement to university students through virtual groups during the Covid-19 pandemic. The action was implemented by five psychologists from the Federal University of Campina Grande (UFCG) over five months and culminated in nine biweekly meetings. The main demands that emerged in the group are related to the socio-emotional experiences resulting from the social isolation imposed by the pandemic and the new teaching and learning model adopted by the university to replace face-to-face academic activities. The realization of the group in a virtual environment made it possible to continue mental health care even in the face of the suspension of face-to-face activities at the institution and allowed participants to understand and manage the emotions and problem situations experienced during social isolation. By presenting the experience of virtual psychological embracement groups, the article contributes to psychological theory and practice at the university context in times of pandemic.

Keywords: Psychological Embracement; Virtual Group; Pandemic.

* Bacharel em Psicologia pela UNP, Mestre em Gestão Pública pela UFCG e Doutor em Administração pela USCS.

** Bacharel em Psicologia pela UFC e Mestre em Gestão Pública pelo PROFIAP/UFCG. Especialista em Saúde Mental Coletiva (modalidade Residência Multiprofissional) pela Escola de Saúde Pública do Ceará e em Gestão em Saúde pela UECE.

Introdução

A pandemia devido à Covid-19 é considerada a maior emergência de saúde pública que a comunidade internacional enfrentou nas últimas décadas (Schmidt, Crepaldi, Bolze, Neiva-Silva & Demenech, 2020). Causada pelo vírus SARS-CoV-2 (popularmente denominado Coronavírus), a Covid-19 caracteriza-se por um adoecimento que pode variar de infecções assintomáticas a quadros graves; sua transmissão ocorre de uma pessoa doente para outra ou por contato próximo a fluidos corporais infectados (Brasil, 2020a), o que demanda o distanciamento e o isolamento social como formas de evitar a propagação do vírus. No Brasil, até dezembro de 2020, já haviam sido diagnosticados mais de 6,5 milhões de casos e 180 mil óbitos (Brasil, 2020b).

Além das preocupações quanto à saúde física, o contexto de pandemia também gera preocupações quanto ao sofrimento psicológico que pode ser experienciado pela população, especialmente em virtude do isolamento social e do medo da contaminação que causa grande impacto na saúde mental das pessoas (Barros-Delben, Cruz, Trevisan, Gai, Carvalho, Carlotto, Alves, Silvestre, Renner, Silva & Malloy-Diniz, 2020; Schmidt et al., 2020).

Moreira, Feitosa Sousa, Reis de Sousa, Santana, Zeitounell e Nóbrega (2020) apontam medo, estresse, tédio, solidão, insônia, raiva, sentimentos de desamparo, abandono, insegurança, depressão e ansiedade como possíveis impactos negativos de vivenciar uma pandemia, o que faz crescer a procura por serviços de saúde mental e tornam as intervenções psicológicas imprescindíveis nesse momento, a fim de evitar o prolongamento do sofrimento psíquico e agravos secundários no período de pandemia e pós-pandemia.

Uma das estratégias adotadas por profissionais na prevenção do sofrimento psíquico e promoção da saúde mental, especialmente psicólogos, é a realização de grupos, sendo um dos seus princípios o acolhimento psicológico (Oliveira, Rosa & Nascimento, 2019). Nesse sentido, no âmbito da Universidade Federal de Campina Grande (UFCG), foi realizada a prestação do serviço de acolhimento psicológico por meio de grupos virtuais ao longo do período de isolamento social em virtude da pandemia da Covid-19.

Posto isso, o objetivo deste artigo é apresentar a prática de acolhimento psicológico a universitários por meio de grupos virtuais durante a pandemia da Covid-19. A ação partiu de alguns psicólogos da UFCG, os quais planejaram e executaram a atividade ao longo de cinco meses e, neste relato de experiência, apresentam reflexões

sobre o desenvolvimento da ação, buscando contribuir com a teoria e a prática psicológica no âmbito universitário e em tempos de pandemia.

Tendo em vista as demandas em saúde mental apresentadas pelos estudantes - seja em virtude das mudanças no modo de vida geradas pela pandemia, seja pelos novos processos de trabalho adotados pelas universidades ao longo do ano de 2020 -, este relato de experiência mostra-se fundamental e relevante, principalmente aos profissionais e acadêmicos de psicologia, tendo em vista o número reduzido de trabalhos acerca da atuação do psicólogo nas universidades durante a pandemia e a importância de partilhar práticas exitosas em saúde mental nesse cenário.

Referencial teórico

Em um estudo sobre os estressores durante e depois da quarentena e seus impactos na saúde mental da população, Brooks, Webster, Smith, Woodland, Wessely, Greenberg e Rubin (2020) identificaram que, durante a quarentena, os principais estressores são a frustração, o tédio, a sensação de isolamento, o medo de adoecer ou da infecção de familiares, a possível falta de suprimentos e a falta de informações adequadas por parte das autoridades da saúde; após a quarentena, os principais estressores são as perdas financeiras - visto que muitas pessoas acabam tendo que interromper as atividades laborais -, o estigma e o medo de se aproximar de outras pessoas, sensação que pode se estender até muito depois da quarentena.

Nesse sentido, tendo em vista os impactos provocados pela pandemia, são imprescindíveis intervenções no campo da saúde mental, a fim de que seja realizado o manejo adequado e se evite o prolongamento do sofrimento psíquico e agravos secundários durante e após a pandemia (Moreira et al, 2020; Danzmann, Silva & Guazina, 2020).

Devido à dificuldade de algumas instituições em oferecer serviços de saúde mental de forma presencial nesse período, são necessários reajustes nos processos de trabalho por parte dos profissionais da área, a fim de que a oferta dessas ações seja mantida de forma segura e acessível ao público-alvo (Moreira et al, 2020; Danzmann, Silva & Guazina, 2020). Por conta disso, cresceu significativamente o uso das Tecnologias Digitais da Informação e da Comunicação (TDICs) para atendimentos on-line, tanto em serviços públicos quanto na iniciativa privada, com vistas a garantir a continuidade do cuidado (Viana, 2020).

É importante destacar que a utilização das TDICs no processo de cuidado em saúde tem se constituído

como uma realidade permanente e complementar aos atendimentos presenciais realizados pelos profissionais de saúde (Viana, 2020). Assim, apesar de ter havido um crescimento no uso desses recursos em virtude da pandemia, o uso de recursos digitais para o atendimento on-line marca uma das mudanças para o cuidado em saúde do presente-futuro (Caetano, Silva, Guedes, Paiva, Ribeiro, Santos & Silva, 2020).

Os atendimentos realizados por meio das TDICs possuem algumas vantagens: superação da distância para prestação dos serviços; oferta de atendimento sem possibilidade de contaminação; possibilidade de continuidade de atendimento presencial que já era desenvolvido; possibilidade de atendimentos em localidades menos acessíveis fisicamente; e ampliação das trocas técnicas por meio de supervisões a distância (Danzmann, Silva & Guazina, 2020; Fiocruz, 2020a; Viana, 2020).

Por outro lado, podem existir também alguns problemas, como a utilização de meios tecnológicos inadequados e suscetíveis a invasões de privacidade, o receio de prejudicar a formação e a continuidade do vínculo terapêutico, falta de preparo dos profissionais para uso crítico das tecnologias, precarização do trabalho com a redução de remunerações e o aumento de horas não remuneradas de trabalho (Danzmann, Silva & Guazina, 2020; Viana, 2020).

No que diz respeito à procura por atendimentos psicológicos on-line, à medida que o distanciamento social se prolongava, percebia-se um aumento substancial da demanda por essa modalidade de atendimento; além disso, embora não seja possível estimar o tempo que durarão as medidas restritivas, evidencia-se que a pandemia deixará um grande contingente de pessoas com necessidades de auxílio no campo da saúde mental e com demandas de atendimento psicológico (Viana, 2020).

Além disso, atividades coletivas em saúde mental são de suma importância, pois promovem o fortalecimento e a estruturação de vínculos e de redes de afeto, segurança e proteção social. Enquanto espaços de escuta, as ações coletivas podem fortalecer o controle emocional e a empatia compartilhada, os quais são de suma relevância para a redução de danos à saúde mental e às emoções desconfortáveis, melhorando o humor e minimizando o sentimento e/ou a percepção de ameaça, tão comuns durante a pandemia (Moreira et al., 2020).

Dessa forma, percebe-se como imprescindível adotar intervenções que ampliem e fortaleçam o suporte social, o que repercutirá na promoção de avanços da autoeficácia pessoal, configurando-se como potente elemento de

resposta aos impactos gerados pela pandemia (Moreira et al., 2020). Assim como os atendimentos individuais, as intervenções coletivas também podem (e devem, nesse momento) ser ofertadas por meio das TDICs, pois elas têm significativa efetividade para as pessoas que procuram ajuda por meio desse tipo de atendimento (Viana, 2020).

Na Psicologia, as atividades de grupo buscam ser espaços de promoção da singularidade humana, valorizando as formas e os locais de fala, garantindo a livre manifestação do pensamento e tendo como princípio básico o acolhimento, a empatia e a alteridade. Na universidade, os grupos psicológicos possibilitam um cenário de promoção da subjetividade e compartilhamento de experiências, assim como o desenvolvimento de uma cultura de paz, na qual existe respeito às opiniões e sentimentos diferentes, proporcionando um espaço que vai além do conteúdo curricular e criando um cenário para a humanização do ambiente acadêmico e para a redução do sofrimento psíquico na universidade (Oliveira, Rosa & Nascimento, 2019).

Jaques e Pan (2018) relatam o desenvolvimento de rodas de conversa nas universidades como estratégias de acolhimento grupal e de consolidação de coletivos de apoio, os quais oferecem um espaço dentro da universidade em que os estudantes podem compartilhar desafios, dificuldades, angústias, experiências e superações, aspectos muitas vezes carregados de forma isolada pelos estudantes, sendo poucos os espaços oferecidos para esse compartilhamento.

Como afirmam Oliveira, Rosa e Nascimento (2019), o trabalho com grupos pode ser um importante instrumento de trabalho para os psicólogos nas Instituições de Ensino Superior (IES), especialmente porque, de modo geral, precisam de mínima infraestrutura - muitas vezes podendo acontecer no próprio cenário da sala de aula - e agregam significativos resultados na transformação de determinada realidade, bem como um vasto potencial terapêutico. No contexto da pandemia, desenvolvem-se nos espaços digitais, podendo se tornar uma opção bastante acessível aos participantes que não precisam se deslocar para estarem presentes nos encontros.

Santos, Souto, Silveira, Perrone e Dias (2015) afirmam que o papel do psicólogo educacional na universidade é a facilitação da integração do estudante à vida acadêmica e a otimização do seu bem-estar físico e psicológico. Diante de uma situação como a pandemia, a qual causou inúmeras modificações na rotina e nos planos dos membros da comunidade acadêmica, o psicólogo educacional pode atuar junto a esses sujeitos auxiliando

na compreensão do contexto pandêmico e dos diversos aspectos psicológicos envolvidos. Para isso, foram pensadas diversas atividades que pudessem oferecer apoio e orientação psicológica a esses sujeitos, dentre elas, o desenvolvimento de um grupo de acolhimento psicológico, atividade foco deste relato de experiência.

Metodologia

Após o aumento do número de casos da Covid-19 no Brasil, o Ministério da Educação (MEC), por meio da Portaria nº 343/2020, autorizou a substituição das aulas presenciais por aulas em meios digitais durante a situação de pandemia da Covid-19 (Brasil, 2020c). Assim, as atividades acadêmicas presenciais das universidades federais foram suspensas e se iniciou o que seria um longo período de atividades remotas que aconteceriam com o auxílio das TDICs.

Na UFCG, foi implantado o Regime Acadêmico Extraordinário (RAE), o qual regulava a oferta de atividades de ensino e aprendizagem remotas no cenário de excepcionalidade sanitária provocada pela Covid-19, dentre as quais se destacam: disciplinas em ambiente virtual de aprendizagem, orientação e defesa de trabalho de conclusão de curso, orientação de práticas e estágios, realização de seminários, palestras e outras ações educacionais (UFCG, 2020).

Além das mudanças nas atividades acadêmicas, as repartições administrativas que compõem a UFCG tiveram que adaptar as atividades de forma a continuar realizando os serviços sem oferecer riscos de contaminação. Entre esses setores, destacam-se os que implementam a política de assistência estudantil, sobretudo os núcleos de Psicologia, os quais passaram a realizar ações de forma remota por meio de e-mails, redes sociais e plataformas digitais.

Uma das ações desenvolvidas pelos psicólogos da UFCG foi a implementação do grupo de acolhimento psicológico em meio virtual, que teve o objetivo de oferecer suporte psicológico e um espaço de fala e escuta aos estudantes da instituição durante o período de isolamento social. O grupo foi pensado e construído de forma colaborativa entre cinco psicólogos da instituição (pertencentes a cinco *campi* distintos), que participaram das atividades desde o planejamento, a divulgação pelos meios acadêmicos e redes sociais oficiais até a realização dos encontros.

O grupo foi denominado “Grupo Conexões” em alusão à proposta de conectar pessoas a partir do espaço grupal e pelo fato de ser ofertado em meio virtual, o que

acena ao ato de “conectar-se” pela internet, já que, devido às orientações de distanciamento social, os encontros foram realizados com o auxílio de meios digitais.

As atividades do Grupo Conexões foram realizadas com o auxílio da plataforma *Google Meet*, a qual possibilitou o encontro síncrono entre os participantes do grupo. Essa ferramenta foi escolhida por já ser popular e bastante utilizada para a operacionalização de atividades na universidade.

O grupo caracterizou-se como aberto e heterogêneo (Santos, 2010), visto que poderia ter a entrada de novos integrantes a cada novo encontro, além de poder participar qualquer pessoa que desejasse, desde que fosse estudante da UFCG, em qualquer um dos sete *campi* existentes.

Foram realizados nove encontros entre os meses de agosto e dezembro de 2020, com periodicidade quinzenal, com uma média de 12 participantes por encontro e duração de 1 hora e 30 minutos cada encontro. Os psicólogos se dividiam entre as seguintes tarefas: três atuavam como mediadores do processo grupal e discussão do tema, um era responsável pela atividade de registro das narrativas orais que transitavam no grupo e outro era observador do conteúdo escrito no *chat*, ferramenta bastante utilizada pelos estudantes.

A divulgação das atividades era realizada de diversas formas: redes sociais oficiais dos núcleos de psicologia e de grupos estudantis, envio de e-mails e divulgação nos *sites* da universidade. Também contou com a colaboração de alguns coordenadores de cursos e professores.

O desenvolvimento dos encontros ocorria em três etapas: a apresentação dos objetivos da ação e o estabelecimento do contrato grupal, reforçando especialmente o sigilo terapêutico, no intuito de construir um espaço em que os participantes sentissem abertura e segurança para falar sobre afetos e sentimentos; a realização de uma breve apresentação dos psicólogos mediadores da ação e dos participantes; e a reflexão acerca de um ou mais temas relacionados às vivências inerentes ao isolamento social e os impactos no contexto acadêmico.

A reafirmação do contrato terapêutico a cada encontro foi necessária especialmente por dois motivos: o fato de ser um grupo aberto, com novos participantes a cada encontro, e porque o grupo era realizado em um ambiente virtual, o que suscitava uma maior preocupação com o sigilo profissional em função da nova forma como a sociedade tem se comunicado por meio da internet (Pancieri, Bermudes & Silva, 2018).

O primeiro encontro teve como objetivo falar sobre a proposta do grupo e o seu funcionamento, apresentar

os psicólogos engajados na atividade, além de oferecer um espaço de escuta inicial para que os estudantes falassem das principais dificuldades que estavam enfrentando durante o isolamento social. A partir desse primeiro encontro, foi possível delinear algumas intervenções tanto no âmbito do grupo quanto em outros espaços de atuação do psicólogo na UFCG, visto que aquelas demandas ilustravam as principais dificuldades apresentadas pela comunidade discente da instituição.

Ao longo dos nove encontros, foram trabalhadas as seguintes temáticas: impactos da pandemia e do isolamento social na saúde mental; estratégias para auxiliar no planejamento e organização da rotina no contexto de pandemia; (des)funções da autocobrança; mitos e ver-

dades sobre saúde mental; desenvolvimento de forças e potenciais; principais experiências com o RAE e o ensino remoto; ansiedade: o que ela faz com você e o que você pode fazer com ela; e, no último encontro, uma avaliação sobre as dificuldades e aprendizados vivenciados em 2020 e do próprio grupo.

Os temas dos encontros seguintes eram escolhidos juntamente com os participantes, sempre vinculados às demandas apresentadas por eles. Não existia roteiro para o encontro e as intervenções ocorriam ao longo das demandas que surgiam ao longo do encontro. A Tabela 1 apresenta de forma sucinta a organização dos encontros, com os temas trabalhados e o total de participantes.

Tabela 1: Estruturação dos encontros do Grupo Conexões

Encontro	Data	Tema principal	Estudantes presentes
E1	19/08	Impactos do isolamento social na saúde mental e o processo de autocuidado nesse contexto	19
E2	02/08	Planejamento e organização da rotina em um contexto de isolamento social	17
E3	16/09	Regime Acadêmico Extraordinário na universidade	10
E4	30/09	Autocobrança e ansiedade em um contexto de pandemia	21
E5	14/10	Mitos e verdades sobre saúde mental	4
E6	28/10	Explorando nossas forças e potenciais em um contexto de pandemia	10
E7	12/11	Estratégias para lidar com a ansiedade em um contexto de ensino remoto	7
E8	25/11	Vivências do ensino remoto na universidade	12
E9	09/12	Aprendizagens e experiências de um ano atípico	8

Fonte: dados da experiência.

Ao final de cada encontro, a partir das narrativas dos participantes e das intervenções realizadas pelos psicólogos, foram elaborados materiais educativos com estratégias e informações sobre saúde mental, os quais foram amplamente divulgados pelos psicólogos na instituição.

Resultados e discussão

Até o início da pandemia, as ações de psicologia na UFCG aconteciam predominantemente de forma presencial. As TDICs eram utilizadas para facilitar a comunicação com o setor e para divulgar ações, eventos e o funcionamento do núcleo profissional. Com a suspensão das atividades presenciais, os psicólogos tiveram que adaptar-se à nova realidade e encontrar formas de estar junto da comunidade acadêmica, dando continuidade às atividades profissionais, incluindo a escuta e o suporte psicológico.

A partir de então, adotou-se o atendimento psicológico remoto, com o objetivo de ofertar apoio profissional em saúde mental, inicialmente de forma individualizada e, posteriormente, também na modalidade de atividades grupais. O atendimento psicológico remoto foi regulamentado pelo Conselho Federal de Psicologia (CFP) por meio da Resolução nº 11/2018, exigindo que o psicólogo, para atender indivíduos e grupos, esteja cadastrado no *site* “e-Psi”, o cadastro nacional de psicólogos para prestação de serviços psicológicos por meio das tecnologias da informação (CFP, 2018).

Com a pandemia, o número de pessoas buscando por serviços de saúde mental aumentou significativamente (Viana, 2020). No contexto em que se desenvolveu a experiência, o atendimento psicológico remoto foi adotado visando ofertar ações de prevenção e promoção de

saúde mental aos estudantes e demais atores envolvidos no processo de ensino e aprendizagem. Com o intuito de contemplar o máximo possível de realidades, tendo em vista a variação do público-alvo e dos seus meios de acesso, foram adotadas diversas ferramentas de comunicação como o e-mail, os aplicativos de mensagens de texto e as videochamadas.

Os atendimentos individuais iniciaram ainda em março, quando as atividades presenciais foram suspensas, e mantiveram a mesma perspectiva breve e focal de quando eram realizados presencialmente; os casos mais graves em saúde mental foram encaminhados para atendimentos na rede de saúde na cidade em que o estudante se encontrava. No que diz respeito às atividades do Grupo Conexões, elas iniciaram em agosto e se estenderam até o mês de dezembro, perfazendo nove encontros.

No primeiro encontro, que versou sobre os impactos do isolamento social na saúde mental e o processo de autocuidado nesse contexto, os participantes do grupo relataram dificuldades relacionadas à nova rotina, apontando suas vivências durante o isolamento e os sentimentos e os anseios despertados pela nova realidade. Foi possível identificar significativa angústia entre os estudantes pela percepção de que muitos dos seus planos foram adiados ou desfeitos, somada à incerteza e à ansiedade para retornar à rotina anterior.

Muitos se sentiram cobrados a continuar uma rotina de produtividade, mas alguns conseguiram perceber que isso estava sendo demasiadamente custoso e desgastante emocionalmente, já que o momento atípico exigia uma compreensão diferenciada da situação. Também foi apontada como dificuldade a ansiedade devido aos problemas financeiros e à impossibilidade de futuramente não conseguir retornar à universidade por conta disso.

Os relatos dos estudantes da UFCG se assemelham às vivências e reações emocionais em tempos de pandemia apresentadas por Floriano, Pinto, Lima, Polay, Campos, Lacerda e Oliveira (2020) e Moreira et al. (2020), principalmente quando destacam reações fisiológicas e psicológicas, sentimentos de desesperança, alteração do humor, dificuldades para tomar decisões, insegurança e ansiedade.

De forma geral, havia na época bastante incerteza por não saber sobre a continuidade e retorno das atividades acadêmicas iniciadas anteriormente, o que causava desmotivação e conseqüente impossibilidade de dar continuidade às ações acadêmicas planejadas. Tal condição de “ausência de vínculo universitário” levava muitos estudantes a terem dificuldades de estabelecer uma nova rotina

em que pudessem se sentir confortáveis e vinculados ao papel de estudantes universitários.

Além das dificuldades relatadas, os estudantes compartilharam estratégias utilizadas para conseguir adaptar-se e redesenhar um novo cotidiano durante a pandemia. Alguns passaram a tentar estabelecer uma nova rotina, buscar atividades que pudessem ser motivadoras e manter o contato com pessoas próximas, mesmo virtualmente, mas as dificuldades em concretizar isso estavam sendo mais significativas.

Tendo em vista as dificuldades relatadas, foi possível escolher as temáticas a serem trabalhadas nos grupos seguintes: dificuldade de planejar e manter uma rotina e o sentimento constante de autocobrança e ansiedade.

No segundo encontro, que teve como temática o planejamento e a realização de atividades em um novo contexto, percebeu-se, a partir dos relatos dos estudantes, significativo sentimento de culpa ou fracasso por não conseguirem realizar as atividades planejadas, não darem continuidade aos estudos e às leituras e por não conseguirem tornar produtivo o período de isolamento. Tais relatos se assemelham ao que foi apresentado também por Moreira et al. (2020) e Fiocruz (2020b), especialmente os estressores relacionados à adaptação na nova rotina em uma pandemia.

A partir do compartilhamento de estratégias e experiências positivas, houve no decorrer do encontro a ressignificação de alguns relatos e sentimentos. Percebeu-se que a rotina frenética e o envolvimento com muitos projetos antes da pandemia estavam gerando desgaste físico e psicológico, permitindo-se usar o isolamento para desacelerar e aproveitar para fazer atividades que há muito tempo não era possível realizar como ler, ouvir música, assistir vídeos e séries, fazer exercício físico e/ou aprender novas habilidades.

O sentimento de culpa e fracasso sentido por alguns participantes pode ser modificado por meio da percepção de outros que se permitiram experimentar a nova realidade com maior leveza e menos cobrança. Isso demonstra um dos principais benefícios do trabalho em grupo, de considerar o potencial individual de cada pessoa e o papel do suporte interpessoal, mediante atitudes empáticas, solidárias e fraternas (Moreira et al., 2020).

O segundo encontro, por sua vez, permitiu ratificar que as atividades em grupo possibilitam o fortalecimento do autocuidado e a troca de experiências entre os participantes, promovendo um espaço de suporte e escuta que gera resultados positivos aos participantes (Moreira et al., 2020).

O terceiro e o oitavo encontro versaram especificamente sobre o regime de aulas remotas. A escolha do tema para esses dois encontros ocorreu em virtude da aprovação do RAE na UFCG e a aproximação do início das atividades remotas.

No terceiro encontro, realizado antes do início das aulas remotas, trabalharam-se as expectativas e os medos despertados pela proposta, visto que a realização de atividades acadêmicas on-line era uma experiência nova para a maioria dos envolvidos. Nesse encontro, o principal sentimento expresso pelos estudantes foi o medo e a ansiedade referentes ao novo modelo, principalmente a dúvida sobre a qualidade do processo ensino e aprendizagem e a capacidade de acompanhar o conteúdo.

A partir da troca de experiências e percepções, foi possível a construção coletiva de estratégias que poderiam facilitar a adaptação ao novo modelo e a redução da ansiedade referente ao tema como a organização de um ambiente domiciliar voltado aos estudos, o estabelecimento de cronogramas e horários para atividades acadêmicas e o desenvolvimento de disciplina e organização, tendo em vista que o processo de aulas on-line é mais individual e o estudante é o principal autor nesse percurso educacional. Além disso, aspectos como autoconfiança e perseverança atravessaram o diálogo durante o encontro, visto que o RAE não deve ser olhado apenas como um processo acadêmico enrijecido, mas também que está relacionado ao propósito de formação profissional que envolve desejos, sonhos e realizações, assim como seria a oportunidade de vivenciar novamente o contato interpessoal com professores e colegas de faculdade.

Ao falar sobre autocobrança, no quarto encontro, chegou-se ao entendimento que muitas vezes ela pode ser positiva, quando nos impulsiona e nos motiva a conseguir resultados planejados e até a ir além daquilo que se desejava. No entanto, ela se tornaria negativa quando em excesso, pois impede a pessoa de reconhecer seus limites e gera excessiva ansiedade (Batista, Saleme, Canal & Souza, 2017).

Nesse sentido, percebeu-se que as reflexões geradas pelo grupo foram além do contexto de pandemia, colocando em pauta temáticas que circundam a rotina universitária e até pessoal dos participantes. Como afirmam Oliveira, Rosa e Nascimento (2019), tais momentos e ações demonstram que o trabalho em grupo é uma alternativa viável e eficaz para lidar com questões relacionadas ao sofrimento psíquico nas IES, oportunizando a promoção da autonomia do sujeito, o fortalecimento dos seus relacionamentos interpessoais, o lugar de fala e o de escuta.

O quinto encontro aconteceu no contexto da campanha de prevenção ao suicídio denominada “Setembro Amarelo”. Adotando uma perspectiva preventiva e de promoção à saúde, escolheu-se abordar os principais mitos e verdades sobre a saúde mental. Discutiram-se temáticas como depressão, ansiedade, uso abusivo de álcool e outras drogas, medicamentos e dificuldades de aprendizagem, no intuito de desmistificar vários aspectos relacionados ao adoecimento psíquico e gerar um espaço educativo e de troca de experiências.

Como afirmam Araujo e Ferreira (2020), essa discussão permite aos estudantes uma melhor compreensão sobre as temáticas de saúde mental que perpassam sua realidade e a das pessoas com quem convivem. Tendo em vista que muitas vezes os temas de Saúde Mental são tabus para a sociedade, isso impossibilita que muitas pessoas possam buscar ajuda em situações de sofrimento psíquico, e isso acontece também no contexto universitário. Esse espaço de diálogo favorece o aprendizado de forma espontânea, estimulante e inovadora (Melo, Felipe, Cunha, Vilar, Pereira, Carneiro, Freitas & Diniz Júnior, 2016).

Nesse aspecto, as atividades coletivas promovem diálogos, esclarecimentos, construção de vínculo e possibilidade de acesso a temas que são considerados tabus nas discussões cotidianas em ambientes acadêmicos (Araujo & Ferreira, 2020). Também foi possível, a partir da discussão, elaborar um material educativo com informações acerca de saúde mental, a fim de levar o tema a um maior número de pessoas.

O sexto encontro abordou como temática o uso das forças e potenciais dos estudantes em meio à pandemia, discussão amparada na Psicologia Positiva que busca focar nas potencialidades e virtudes humanas, estudando as condições e processos que contribuem para a prosperidade dos indivíduos (Paludo & Koller, 2007). Nesse encontro, foi possível mudar o foco das dificuldades enfrentadas no cotidiano, já que abordou a importância de potencializar virtudes e emoções positivas como esperança, interesse, tranquilidade, inspiração e gratidão.

Como afirmam Lemos e Cavalcante Júnior (2009), é importante que o psicólogo adote uma postura mais apreciativa dos potenciais, das motivações e das capacidades dos indivíduos, buscando mudar o foco de questões de adoecimento para outras como a resiliência, desenvolvendo a capacidade para a superação de crises em situações adversas. Nesse sentido, o trabalho em grupo conseguiu provocar essa reflexão para o contexto pandêmico, tentando despertar o olhar para além das dificuldades enfrentadas com o isolamento social.

O tema trabalhado no sétimo encontro é bastante pontuado nas falas dos participantes e atravessou praticamente todos os encontros: a ansiedade, tanto de forma geral quanto a ansiedade gerada pelo novo modelo de aulas e pela pandemia em si. Abordou-se a diferença entre a ansiedade patológica e o sentimento cotidiano de preocupação, comum na rotina acadêmica, e discutiram-se também estratégias para lidar melhor com esse sentimento. Mais uma vez, as estratégias foram construídas coletivamente, com o grupo funcionando como suporte e troca de experiência (Lemos & Cavalcante Júnior, 2009; Jaques & Pan, 2018).

Nesse sentido, refletiu-se sobre a importância de entender o conceito de ansiedade como algo funcional e adaptativo que se torna problemático quando passa a interferir na rotina. Ressignificar as situações de risco ou perigo, procurar ver os fatos e avaliar as situações do cotidiano de forma racional, tentar focar no presente e ocupar a mente com atividades prazerosas e produtivas foram estratégias apontadas pelos participantes para conseguir lidar melhor com a ansiedade cotidiana.

No oitavo encontro, realizado após dois meses do início do RAE, foi abordada a experiência dos estudantes com as aulas remotas. Inicialmente, os participantes focaram nas dificuldades que estavam enfrentando como as mudanças na forma de interação com a turma, as dificuldades de concentração, de adaptar a rotina acadêmica às atividades e ao contexto doméstico, a redução do envolvimento e da motivação por estar em grupo, o excesso de tempo gasto nas redes sociais, os problemas com conexão de internet e o excesso de conteúdos e atividades acumuladas.

A partir disso, alguns participantes relataram experiências mais positivas com o modelo de ensino e foram discutidas estratégias para conseguir maior aproveitamento e melhor aprendizagem. Dentre elas, diminuir o uso das redes sociais, organizar a rotina por meio de cronogramas e uso de blocos de notas, reservar horários para o estudo e para outras atividades, criar situações motivadoras e pequenas recompensas, estabelecer intervalos para fazer coisas que gosta, atender as outras necessidades humanas como lazer e relações interpessoais e buscar enxergar pontos positivos do modelo, especialmente a partir do ponto de vista de outros colegas.

A partir disso, percebe-se que, assim como pontuam Lemos e Cavalcante Júnior (2009), o grupo constituiu-se como espaço privilegiado da troca de experiências, onde os participantes podem se auxiliar mutuamente na compreensão do sofrimento e, tam-

bém, em sua superação, por meio de um elo que se estabelece nas interações. Nesse contexto, as atividades grupais possibilitam a construção de estratégias de enfrentamento para os problemas que surgem nas práticas acadêmicas cotidianas (Jaques & Pan, 2018).

No último encontro, realizado após a conclusão do RAE, buscou-se gerar uma reflexão sobre os aprendizados e as experiências construídas durante o ano de 2020. De forma geral, os participantes apontaram as dificuldades de adaptação com o contexto pandêmico e as mudanças na vida acadêmica, assim como o adiamento de planos e metas estabelecidas para o ano. Com isso, apontaram que, ao longo do ano, passaram a entender que algumas coisas não estão sob o controle pessoal, e que é possível mudar e adaptar-se a situações adversas. Também foi apontada a importância de enxergar os fatos e as situações vividas de maneira mais realista, sem negar sua existência e sem catastrofizá-los, sendo possível a busca pelo entendimento e pelas aprendizagens com as situações vivenciadas.

Também foi realizada uma avaliação do Grupo Conexões e das suas contribuições para as vivências nesse período. Os participantes apontaram a importância da promoção de um espaço de fala, onde puderam falar abertamente sobre sentimentos e dificuldades enfrentadas, além da percepção de que aquilo que estavam sentindo era compartilhado e experienciado por outras pessoas, o que fazia com que se sentissem mais fortalecidos e menos solitários. Com isso, reforça-se a ideia de que os espaços virtuais coletivos conseguem promover a aproximação e gerar bons resultados e, embora possuam limitações e dificuldades, constituíram-se como importantes espaços de acolhimento psicológico na universidade durante o contexto da pandemia.

Como principais dificuldades na experiência do acolhimento psicológico em grupo virtual, os psicólogos destacam, primeiramente, a adesão da comunidade acadêmica à estratégia. Apesar de ter havido uma participação significativa, a quantidade média de 12 estudantes por encontro pode ser considerada pequena quando se observa o universo composto pelo corpo discente e a divulgação feita sobre os encontros. Apesar de os psicólogos compreenderem a adesão ao grupo como uma ação corresponsável (Camargo-Borges & Japur, 2008), discute-se a baixa adesão dos estudantes em função de a maioria das pessoas não conseguirem conceber o ambiente grupal como lugar seguro, no qual é possível expor seus problemas, medos e angústias, o que leva a apresentarem sinais de retraimento, cuidado e insegurança (Neri, 1999), além das crenças e hábitos de cuidado em

saúde como uma atividade individualizada (Moraes, Rolim & Costa Júnior, 2009).

Outro elemento que foi considerado pelos profissionais como uma dificuldade e está posto como um desafio para o uso das TDICs nos serviços de grupo virtual é a efetiva participação dos estudantes na plataforma *Google Meet*, visto que a maioria dos participantes não abria as câmeras para que todos pudessem se enxergar e preferiam se manifestar por meio do *chat*, utilizando pouco o recurso de microfone e áudio. Isso pode ter ocorrido pelo que foi discutido anteriormente, o que requer que os profissionais reflitam sobre duas condições: o respeito à individualidade e disponibilidade do integrante do grupo e o estímulo à participação plena dos envolvidos, buscando, sobretudo, a constituição de um ambiente seguro e agradável aos participantes.

Os pontos positivos elencados pelos psicólogos com a implementação do Grupo Conexões no formato virtual coincidem com as vantagens apresentadas por Danzmann, Silva e Guazina (2020), Viana (2020) e Fiocruz (2020a): a aproximação da comunidade discente por meio dos canais virtuais, superando o desafio da distância para a prestação dos serviços; a segurança sanitária com a oferta de atendimento sem possibilidade de contaminação, já que o contato era apenas virtual; e houve a possibilidade de continuidade de atendimento presencial que já era desenvolvido, além de ter sido incrementado com a realização da atividade grupal.

A experiência do Grupo Conexões também reforça a importância de pensar a saúde mental dos estudantes no contexto pós-pandemia, pois as vivências de distanciamento social e as transformações na vida acadêmica – como o adiamento da entrada na faculdade (para aqueles que estavam ingressando), o atraso no término do curso (para aqueles que estavam prestes a se formar), o adiamento ou a mudança de outros planos e metas afetados nesse período, entre outras – poderão ser sentidas posteriormente. Sobre esse assunto, como afirmam Moreira et al. (2020), até o contato interpessoal - característico da cultura brasileira - não será possível por algum tempo, então muito ainda será sentido em termos de danos psicossociais, e o uso dessas intervenções virtuais pode ser primordial no enfrentamento dessa barreira relacional.

Por fim, é mister reforçar o ponto de vista de Oliveira, Rosa e Nascimento (2019), quando chamam atenção para a escassez de dispositivos institucionais que permitam a prevenção ao sofrimento psíquico, o que torna necessário o desenvolvimento de práticas que extrapolem a clínica psicológica tradicional. Nesse sentido,

as atividades coletivas virtuais podem ser uma importante ferramenta para a oferta de cuidado psicológico na universidade, tendo em vista os benefícios que elas oferecem em momentos em que a oferta do cuidado presencial não é possível.

Considerações finais

A atuação do psicólogo no contexto da pandemia da Covid-19 foi marcada pelo aumento na demanda pelos seus serviços e pela remodelação de alguns processos de trabalho, como a substituição do atendimento presencial pelo atendimento remoto em algumas instituições. No caso da UFCG, os psicólogos passaram a utilizar as TDICs desde o início da suspensão das atividades presenciais e, entre as ações desenvolvidas, foi implementado um grupo de acolhimento psicológico virtual: o Grupo Conexões.

Este trabalho teve o objetivo de apresentar a prática de acolhimento psicológico a universitários por meio do grupo virtual durante a pandemia da Covid-19, o que ocorreu entre os meses de agosto e dezembro de 2020, totalizando nove encontros com periodicidade quinzenal.

Durante os encontros, foram trabalhadas as demandas psicológicas apresentadas pelos estudantes, especialmente as vinculadas aos seguintes temas: impactos da pandemia e do isolamento social na saúde mental; planejamento e organização da rotina no contexto de pandemia; autocobrança; mitos e verdades sobre saúde mental; desenvolvimento de forças e potenciais; experiência com o RAE e o ensino remoto; e ansiedade.

Essa experiência desenvolvida na UFCG pode ratificar o que já era defendido por Oliveira, Rosa e Nascimento (2019), quando apontam que a atividade com grupos é um importante instrumento de trabalho para os psicólogos nas universidades, visto o baixo custo de sua realização e o vasto potencial terapêutico para os seus integrantes. Além disso, é possível afirmar, diante da avaliação feita pelos estudantes no último encontro, que o trabalho em grupo promoveu o fortalecimento e a formação de vínculos em uma rede de afetos, segurança e proteção, contribuindo para a redução de danos à saúde mental comuns durante a pandemia, assim como haviam discutido Moreira et al. (2020).

Apesar de este trabalho consistir em um relato da experiência de uma ação em uma única instituição universitária, ele contribui para a compreensão da dinâmica do trabalho do psicólogo no contexto universitário, sobretudo por ilustrar uma dentre tantas estratégias que podem ser adotadas por esse profissional diante dos

diversos desafios impostos pela pandemia da Covid-19. Para trabalhos futuros, sugere-se que outros psicólogos também relatem suas experiências profissionais nos seus respectivos espaços de trabalho, com vistas a compreender como a Psicologia, enquanto ciência e profissão, tem contribuído ao enfrentamento da pandemia no Brasil.

A oferta do grupo de acolhimento psicológico pelos psicólogos da UFCG se baseia na defesa da contínua observação das mudanças que ocorrem no contexto de vida dos estudantes, visto a necessária sensibilidade para compreender como os fenômenos extramuros impactam o cotidiano universitário e a vida dos sujeitos envolvidos, especialmente com relação à saúde mental.

Referências

- Araujo, A. C. C. & Ferreira, D. R. A. (2020). Saúde mental no ambiente acadêmico - diálogos e reconstruções em rodas de conversa. In: *Anais do Congresso Norte-Nordeste de Saúde Pública*, 1 (p. 195). Triunfo, PE: Editora Omnis Scientia.
- Barros-Delben, P., Cruz, R. M., Trevisan, K. R. R., Gai, M. J. P., Carvalho, R. V. C., Carlotto, P. A. C., Alves, R. B., Silvestre, D., Renner, C. O., Silva, A. G. & Malloy-Diniz, L. F. (2020). Saúde Mental em Situação de Emergência: COVID-19. *Revista Debates in Psychiatry*, 10(2), 18-28.
- Batista, T. C., Saleme, S. B., Canal, C. P. P. & Souza, M. L. (2017). Autoconsciência em estudantes talentosos: um estudo fenomenológico-semiótico. *Psicol. Esc. Educ.*, 21(3), 487-94.
- Brasil. (2020a). Ministério da Saúde. *O que é COVID-19. Sobre a doença*.
- Brasil. (2020b). Ministério da Saúde. *Covid-19. Painel Coronavírus*.
- Brasil. (2020c). Ministério da Educação. *Portaria nº 343, de 17 de março de 2020. Dispõe sobre a substituição das aulas presenciais por aulas em meios digitais enquanto durar a situação de pandemia do Novo Coronavírus - COVID-19*. Brasília: DOU, 18/3/2020.
- Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N. & Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *Lancet*, 395, 912-20.
- Caetano, R., Silva, A. B., Guedes, A. C. C. M., Paiva, C. C. N., Ribeiro, G. R., Santos, D. L. & Silva, R. M. (2020). Desafios e oportunidades para telessaúde em tempos da pandemia pela COVID-19: uma reflexão sobre os espaços e iniciativas no contexto brasileiro. *Cad. Saúde Pública*, Rio de Janeiro, 36(5).
- Camargo-Borges, C. & Japur, M. (2008). Sobre a (não) adesão ao tratamento: ampliando sentidos do autocuidado. *Texto Contexto - Enferm.*, Florianópolis, 17(1), 64-71.
- Conselho Federal de Psicologia [CFP]. (2018). *Resolução nº 11, de 11 de maio de 2018. Regulamenta a prestação de serviços psicológicos realizados por meio de tecnologias da informação e comunicação e revoga a Resolução nº 11/2012*. Brasília: CFP.
- Danzmann, P. S., Silva, A. C. P. & Guazina, F. M. N. (2020). Atuação do psicólogo na saúde mental da população diante da pandemia. *J. Nurs. Health*, 10(esp).
- Floriano, L. S. M., Pinto, E. B., Lima, H. R., Polay, J. P. G., Campos, T. N., Lacerda, M. K. & Oliveira, G. (2020). *Saúde Mental e Covid-19 no contexto universitário*. Ponta Grossa: UEPG/PROEX.
- Fundação Oswaldo Cruz [Fiocruz]. (2020a). *Saúde Mental e Atenção Psicossocial na Pandemia Covid-19 [curso]. Recomendações aos psicólogos para o atendimento online*.
- Fiocruz. (2020b). *Saúde Mental e Atenção Psicossocial na Pandemia Covid-19 [curso]. Suicídio na pandemia Covid-19*.
- Jaques, M. T. & Pan, M. A. G. S. (2018). Política de acesso e identidade: Rodas de Conversa produzindo sentido entre universitários. *PsicolArgum*, 36(94), 437-57.
- Lemos, P. M. & Cavalcante Júnior, F. S. (2009). Psicologia de orientação positiva: uma proposta de intervenção no trabalho com grupos em saúde mental. *Ciência & Saúde Coletiva*, 14(1), 233-42.
- Melo, R. H. V., Felipe, M. C. P., Cunha, A. T. R., Vilar, R. L. A., Pereira, E. J. S., Carneiro, N. E. A., Freitas, N. G. H. B. & Diniz Júnior, J. (2016). Roda de Conversa: uma Articulação Solidária entre Ensino, Serviço e Comunidade. *Revista Brasileira de Educação Médica*, 40(2), 301-9.
- Moraes, A. B. A., Rolim, G. S. & Costa Júnior, A. L. (2009). O processo de adesão numa perspectiva analítico comportamental. *Rev. Bras. de Ter. Comp. Cogn.*, Campinas, 11(2), 329-45.
- Moreira, W. C., Feitosa Sousa, K. H. J., Reis de Sousa, A., Santana, T. S., Zeitonell, R. C. G. & Nóbrega, M. P. S. S. (2020). *Intervenções em saúde mental em tempos de COVID-19: scoping review*. [no prelo].
- Neri, C. (1999). *Grupo: manual de psicanálise de grupo*. Rio de Janeiro: Imago.
- Oliveira, R. M., Rosa, C. M. & Nascimento, A. C. P. (2019). Os grupos psicoterapêuticos como ferramenta para a redução do sofrimento psíquico nas universidades. *Revista Humanidades e Inovação*, 6(9), 144-56.
- Paludo, S. S. & Koller, S. H. (2007). Psicologia Positiva: uma nova abordagem para antigas questões. *Paidéia*, Ribeirão Preto, 17(36), 9-20.
- Pancieri, F., Bermudes, P. F. & Silva, T. L. M. (2018). Reflexões sobre o sigilo profissional do psicólogo na era da informação. *Rev. Esfera Acadêmica Humanas*, 3(1), 6-21.
- Santos, A. S., Souto, D. C., Silveira, K. S. S., Perrone, C. M. & Dias, A. C. G. (2015). Atuação do Psicólogo Escolar e Educacional no ensino superior: reflexões sobre práticas. *Psicol. Esc. e Educ.*, Maringá, 19(3), 515-24.
- Santos, E. G. (2010). *O grupo como estratégia terapêutica nos Centros de Atenção Psicossocial Álcool e Drogas do Espírito Santo*. Dissertação de Mestrado em Saúde Coletiva, Universidade Federal do Espírito Santo, Vitória, ES.
- Schmidt, B., Crepaldi, M. A., Bolze, S. D. A., Neiva-Silva, L. & Demenech, L. M. (2020). Saúde mental e intervenções psicológicas diante da pandemia do novo coronavírus (COVID-19). *Estudos de Psicologia*, Campinas, 37, 1-13.
- Universidade Federal de Campina Grande [UFCG]. (2020). Conselho Universitário. Câmara Superior de Ensino. *Resolução nº 06, de 14 de julho de 2020. Regulamenta o Regime Acadêmico Extraordinário (RAE)*, que trata da oferta de atividades de ensino e aprendizagem remotas durante a execução do período suplementar 2020.3, para a Universidade Federal de Campina Grande, no cenário de excepcionalidade sanitária provocada pela COVID-19. UFCG: CSE.
- Viana, D. M. (2020). Atendimento psicológico online no contexto da pandemia de Covid-19. *Cadernos ESP. Ceará*, 14(1), 68-73.

Submetido em: 12-5-2021

Aceito em: 7-6-2022