

A tecnologia grupal na saúde mental de estudantes universitários: contexto pandêmico e repercussões

Group technology in the mental health of university students: pandemic context and repercussions

Marciana Gonçalves Farinha¹, Rafaella Andrade Vivencio²,
Tatiana Benevides Magalhães Braga³

Resumo

A pandemia de COVID-19 impactou os pilares políticos, econômicos, sanitários e culturais da sociedade, exigindo estratégias de adaptação à doença, entre elas o cuidado aos impactos psicológicos emergidos neste cenário. Este estudo consistiu em uma pesquisa interventiva qualitativa, com foco em estudantes universitários, que analisou a implementação e os resultados de uma intervenção grupal, bem como os efeitos da pandemia na saúde mental. Participaram 20 universitários e três mediadoras vinculadas ao curso de Psicologia e foram realizados sete encontros semanais de uma hora e trinta minutos cada, com intervenções pautadas na metodologia do Ciclo de Aprendizagem Vivencial (CAV). As fontes de dados foram compostas por um questionário sociodemográfico, um questionário de avaliação da saúde mental inicial e final e um protocolo de avaliação do processo grupal. Foi realizada análise temática dos dados, revelando impactos importantes na saúde mental, em aspectos como sono, ansiedade e rotina, bem como a potencialidade do grupo para acolher o sofrimento psíquico. Diversas estratégias potencializaram a escuta em contexto *on-line*, bem como fortaleceram o vínculo grupal e as redes de apoio dos participantes. Conclui-se pela necessidade de aperfeiçoar estratégias de atendimento grupal para situações de urgência e emergência e para contextos *on-line*.

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

Abstract

The COVID-19 pandemic has impacted society's political, economic, health and cultural pillars, requiring strategies to adapt to the disease, including care for the psychological consequences that emerge in this scenario. This study consisted of a qualitative interventional research, focusing on university students, which analyzed the implementation and results of a group intervention, and the effects of the pandemic on mental health. Twenty university students and three mediators linked to the

¹ Pós-doutorado pela Universidade Federal de Goiás (UFG), Goiás, Brasil. Docente do Instituto de Psicologia da Universidade Federal de Uberlândia (UFU), Minas Gerais, Brasil. *E-mail:* marciana@ufu.br

² Mestranda em Psicologia na Faculdade de Filosofia, Ciências e Letras de Ribeirão Preto da Universidade de São Paulo (FFCLRP-USP), São Paulo, Brasil. Bolsista da Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado de São Paulo (FAPESP), São Paulo, Brasil. *E-mail:* rafaella.vivencio@usp.br

³ Pós-doutorado pela Universidade Estadual de Campinas (Unicamp), São Paulo, Brasil. Docente do Instituto de Psicologia da Universidade Federal de Uberlândia (UFU), Minas Gerais, Brasil. *E-mail:* tatiana.braga@ufu.br

Psychology course participated and seven weekly meetings of one hour and thirty minutes each were held, based on the Experiential Learning Cycle (ELC) methodology. The data sources consisted of a sociodemographic questionnaire, an initial and a final mental health assessment questionnaire, and a group process assessment protocol. Thematic analysis of the data was carried out, revealing important impacts on mental health, in aspects such as sleep, anxiety and routine, as well as the potential of the group to embrace psychic suffering. Several strategies enhanced listening in an online context, as well as strengthening the group bond and the support networks of the participants. It is concluded that there is a need to improve group care strategies for urgent and emergency and for online contexts.

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

Introdução

Em dezembro de 2019, a COVID-19, causada pelo novo coronavírus (SARS-CoV-2), foi identificada na China e se estendeu rapidamente por vários países, levando a Organização Mundial da Saúde (OMS) a declarar emergência de saúde pública de importância internacional em janeiro de 2020 e estado de pandemia em março de 2020 (Aquino *et al.*, 2020; WHO, 2020). Em fevereiro de 2020, confirmou-se o primeiro caso de COVID-19 no Brasil, havendo também a declaração de Emergência em Saúde Pública de Importância Nacional pelo Ministério da Saúde e publicação da Lei nº 13.979 permitindo adoção de medidas de combate ao vírus. Após um mês, todos os estados brasileiros registravam pelo menos um caso da doença (Lui *et al.*, 2021), levando o Ministério da Saúde a publicar a Portaria nº 356, que regulamentou e operacionalizou as medidas de enfrentamento da pandemia (Brasil, 2020).

Por se tratar de um vírus decorrente de mutação recente e, conseqüentemente, com escassos estudos acerca da sua transmissibilidade, sintomas e impactos, a emergência de saúde pública desafiou toda a comunidade científica e governamental (Aquino *et al.*, 2020). Tal desafio encontrou, no Brasil, mobilização federal contraditória, com agentes favoráveis e contrários à adoção de medidas sanitárias para conter a difusão da doença e reduzir o número de complicações e óbitos, levando a ações descoordenadas e heterogêneas entre governo, estados e municípios (Lui *et al.*, 2021). Dentre o conjunto de medidas adotadas, observou-se a conscientização sobre a importância

da higienização das mãos, uso de álcool em gel, uso de máscaras protetivas, distanciamento social, suspensão de atividades presenciais, implantação de trabalho em *home office*, ensino remoto, adiamento de viagens e eventos de massa, proibição de aglomeração de pessoas, medições de temperatura, divulgação de informações sobre a doença, entre outras (Lui *et al.*, 2021).

O cenário pandêmico levantava preocupações relativas à saúde física, mas também ao sofrimento psicológico experienciado pela população, dadas suas incertezas e dificuldades (Viana *et al.*, 2021). Estudos de revisão de literatura envolvendo diversos países (Brooks *et al.*, 2020; Donida *et al.*, 2021) identificaram importantes impactos psicológicos causados pela quarentena e pelo isolamento social, sendo considerados estressores a duração da quarentena, o medo de infecção, sentimentos de frustração e tédio, suprimentos insuficientes, falta de acesso a informações adequadas, exposição da mídia, intensificação de convívio familiar conflituoso, adaptação ao estudo e trabalho *on-line*, carências sociais e materiais agravadas, entre outros. Entre os impactos encontrados estão maior irregularidade do ciclo sono-vigília, redução da prática de exercício físico, dietas pouco nutritivas, diminuição da imunidade, aumento nos sentimentos de solidão e desconexão social, aumento de agravos psiquiátricos. Similarmente, pesquisa de Li *et al.* (2020) com a população chinesa no período inicial da disseminação do SARS-CoV-2, identificou aumento de sintomas moderados e severos de ansiedade, depressão e estresse.

Foi ainda identificado maior risco de violência contra mulheres, o que se associa ao cenário

histórico e social das questões de gênero e contribuiu para impactos psicológicos negativos (Sousa; Santos; Antonietti, 2021). No que diz respeito às mortes em decorrência da pandemia, notou-se maior dificuldade na elaboração do luto: além do grande número de perdas em pouco tempo, os rituais de despedida sofreram restrições ou suspensões do caráter presencial. Assim, foram necessárias novas formas de ressignificar o luto e expressões de afeto, condolências e espiritualidade (Estrela *et al.*, 2021).

As mudanças ocasionadas pela pandemia de COVID-19 atingiram também o campo do ensino e aprendizagem, que precisou ser readaptado para seguir as medidas de segurança e combate ao vírus. As universidades foram diretamente afetadas, com a suspensão de atividades presenciais, o início do ensino remoto via Tecnologias Digitais de Informação e Comunicação (TDIC) e o enfrentamento de desafios para garantir meios materiais e pedagógicos a alunos com diferentes condições socioeconômicas e necessidades educacionais (Vivenzio *et al.*, 2022). Nesse contexto, considera-se a comunidade acadêmica como uma população diretamente atravessada pelos reflexos negativos da pandemia, da desigualdade social e das fortes demandas de produtividade que marcam a atualidade (Guimarães *et al.*, 2021; Ribeiro *et al.*, 2021), intensificadas pela vulnerabilidade já existente de jovens universitários ao desenvolvimento de depressão, ansiedade e estresse (Farinha *et al.*, 2019). O presente artigo buscou investigar metodologias de intervenção grupal com o público universitário, visando tanto construir propostas de cuidado remoto e emergencial em saúde mental quanto avaliar seus efeitos para diminuir o impacto da pandemia na saúde mental.

Método

Trata-se de uma pesquisa interventiva de caráter qualitativo que, a partir da proposta de um grupo de cuidado em saúde mental, visa investigar estratégias interventivas e conhecer seus impactos entre a população alvo. Após submissão e

aprovação no Comitê de Ética em Pesquisa CAEE 30686920.1.0000.5152, o convite para a participação dos grupos foi enviado pelo *e-mail* institucional das coordenações dos cursos da Universidade e divulgado nas redes sociais da Instituição, disponibilizando um formulário de inscrição em que eram informados nome, número de telefone para contato, curso, período do curso de graduação e cidade de residência.

Os estudantes foram então convocados pela ordem de inscrição e um grupo no WhatsApp foi criado a fim de facilitar a comunicação. Todos os participantes foram devidamente orientados sobre a pesquisa, seus riscos e benefícios e a liberdade de não participarem dela, conforme a Resolução nº 466/12 do Conselho Nacional de Saúde (2012). Após esclarecimentos, foram convidados a assinarem o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). O grupo foi apresentado como espaço de escuta de experiências, construção de estratégias e problematização de aspectos da vida universitária visando potencializar ações e compreensões promotoras do cuidado, sendo mediado por uma psicóloga e duas estudantes de graduação do curso de Psicologia. Participaram da pesquisa 20 estudantes de graduação, vinculados a uma universidade pública mineira.

Para coleta de dados, utilizou-se um questionário sociodemográfico; um questionário de avaliação inicial visando mapear as principais demandas dos participantes; um protocolo para avaliação do processo grupal e um questionário de avaliação final visando conhecer os benefícios percebidos pelos participantes, bem como analisar sugestões para o melhor desenvolvimento do projeto em intervenções futuras.

Foram realizados sete encontros com frequência semanal e duração de uma hora e trinta minutos para as intervenções grupais no ano de 2021, que ocorreram pela Plataforma Google Meet. As reuniões foram gravadas com anuência de todos os participantes. As intervenções se pautaram na metodologia do Ciclo de Aprendizagem Vivencial (CAV) (Moscovici, 2015), que abrange quatro etapas interdependentes: atividade, análise,

conceituação e conexão com o real. Em cada encontro buscaram-se definir uma atividade principal que criasse uma vivência situacional e operasse como mediadora: técnicas grupais, jogos, dramatização e exercícios verbais e não verbais. Após a atividade, ocorria a etapa de análise, com uma ampla discussão sobre a ação realizada e as percepções e emoções evocadas. A etapa seguinte consistia na abordagem reflexiva do processo, em que era proposto um exame pessoal das vivências, dificuldades e possibilidades, visando elaborar a experiência e criar conexões com as situações experimentadas pelos participantes em seu contexto de vida, por meio de analogias e comparações. Buscava-se ressignificar a compreensão de si e do mundo, permitindo que cada integrante elaborasse suas conclusões para que as experiências e aprendizagem, provenientes das intervenções grupais, fossem incorporadas ao cotidiano.

Para análise de dados, foi utilizado o método qualitativo de análise temática, sendo seguidas suas seis etapas principais (Braun; Clarke, 2006): 1) Familiarização dos dados: transcrição do conteúdo, leitura e releitura dos dados de modo a alcançar a amplitude das informações obtidas; 2) Produção de dados iniciais: codificação de principais características do material analisado, de forma sistemática, e coleta de elementos relevantes para cada código; 3) Busca por temas: agrupamento de códigos em temas potenciais, reunindo todos os dados relevantes para cada categoria encontrada; 4) Revisão dos temas: revisão dos códigos agrupados anteriormente e refinamento dos temas encontrados; 5) Definição e nomeação dos temas: nova análise para refinar as especificidades de cada tema, e a história geral contada pela análise; produção de definições e nomes claros para cada tema; 6) Elaboração de um relatório: seleção de exemplos coerentes e convincentes do extrato, de modo a realizar uma análise final e relacionar ao objetivo da pesquisa e literatura já produzida. Assim, a análise tentou compreender os diálogos oriundos dos encontros, identificando os principais temas presentes e contextualizando-os no panorama geral de intervenção no cenário pandêmico (Bardin, 2011).

Resultados e Discussão

Caracterização do grupo

Participaram da proposta de intervenção grupal jovens universitários dos cursos de graduação em Agronomia, Engenharia Civil, Administração, Medicina Veterinária, Ciências Contábeis, Matemática, Estatística, Engenharia Biomédica, Ciências Biológicas, Biotecnologia e Fisioterapia. A avaliação sociodemográfica identificou média etária de 21 anos, 42,9% autodeclarados brancos, 35,7% negros e 21,4% pardos, bem como 71,4% autodeclarados do sexo feminino, 21,4% do sexo masculino e 7,2% preferiram não dizer. Quanto à condição familiar, 71,4% dos respondentes moram com os pais, 92,9% declaram-se solteiros e 7,1% separados ou divorciados, nenhum era casado ou tinha filhos e 51% alegaram renda familiar entre dois e cinco salários mínimos.

Na Avaliação Inicial, todos os participantes declararam ter sofrimentos psicológicos relacionados à pandemia de COVID-19 e as principais queixas foram irritação, surtos de raiva e estado de alerta frequente. Dos respondentes, 78,6% relataram ter alguém próximo que adoeceu ou morreu pela COVID-19 e 92,9% consideraram que a COVID-19 causou prejuízos importantes às suas vidas. Os danos citados abrangeram relacionamentos, perspectivas de futuro, planos profissionais e acadêmicos, condição financeira e de saúde mental, sobretudo medo e ansiedade. Os participantes descreveram insatisfação quanto ao próprio estado físico e mental, ressaltaram frequentes sentimentos de ansiedade e desmotivação e mencionaram o desejo de conversar no grupo principalmente sobre os temas ansiedade, luto e estratégias de enfrentamento emocional.

Nos grupos terapêuticos realizados por meio de TDIC, o número de participantes variou de 6 a 15 por encontro, havendo uma taxa de evasão de cerca de 35% em relação àqueles que haviam confirmado interesse. Os principais motivos de desistência foram incompatibilidade de horários ou excesso de compromissos. Entre os remanescentes,

a pontualidade foi mantida e o engajamento no projeto era constantemente incentivado, bem como o uso das câmeras nos encontros, reforçado pelas coordenadoras para ampliar a interação.

As intervenções grupais

O processo interventivo grupal foi sistematizado com o acolhimento dos participantes e realização do contrato de convivência no primeiro encontro (Yalom; Leszcz, 2006), permitindo a construção de um espaço seguro e sigiloso de troca de vivências, seguido por um segundo encontro mediado por audição musical e compartilhamento de experiências (Queiroz, 1997), no qual se trabalhou o favorecimento da coesão grupal e fortalecimento dos vínculos. O terceiro encontro fez uso do desenho como técnica de expressão da ansiedade (Vieira; Valladares-Torres, 2019), visando compreendê-la e encontrar estratégias de manejo. O quarto encontro foi mediado por uma poesia sobre lutos e perdas, visando refletir sobre a mutabilidade da existência e auxiliar na elaboração de situações de perda e morte. O quinto encontro voltou-se ao diálogo sobre relações interpessoais, tendo como mediador um exercício adaptado da técnica “Dramatização com pequenos objetos” (Rosset, 2013). O sexto encontro trabalhou a experiência universitária a partir de um *check-list* sobre vivências acadêmicas e posterior compartilhamento de experiências (Yozo, 1996). Finalmente, o sétimo encontro foi direcionado para o compartilhamento das percepções do processo terapêutico grupal como um todo, sendo realizado um encerramento com o tema “Festa Junina”.

É possível compreender, a partir das intervenções realizadas, que a metodologia baseada no Ciclo de Aprendizagem Vivencial (CAV) contribuiu para a expressão de sentimentos, autenticidade e espontaneidade dos universitários, além de auxiliá-los a relacionar as aprendizagens construídas em grupo com momentos do cotidiano e da vida pessoal (Moscovici, 2015). Os recursos midiáticos e artísticos, como músicas, vídeos, poesia e desenhos, potencializaram o engajamento dos participantes.

A partir das interações e da análise dos sentidos e falas captadas, foi possível identificar três principais categorias temáticas, denominadas como: (a) participação e pertencimento ao grupo; (b) luto, ansiedade e sofrimento existencial e (c) fatores terapêuticos e movimento grupal.

Participação e pertencimento ao grupo

No que diz respeito à adesão dos participantes aos encontros, o excesso de atividades acadêmicas foi relatado como um dos principais motivos para que alguns estudantes abandonassem o grupo terapêutico, evidenciando uma problemática referente à sobrecarga de tarefas como fonte significativa de sofrimento e como obstáculo para a implementação de práticas de cuidado e promoção do bem-estar na rotina (Marchini *et al.*, 2019). Nesse sentido, aspectos relativos à precarização do trabalho, à ausência de perspectivas de empregabilidade e a outros problemas ligados ao avanço do neoliberalismo podem ser articulados à sobrecarga de atividades dos indivíduos (Brust; Braga; Farinha, 2022) e à consequente dificuldade em priorizar o cuidado em saúde, consistindo em um tema relevante para a compreensão dos processos de adoecimento e agravo em saúde física e mental no contexto contemporâneo.

Diante das restrições quanto aos encontros presenciais, as TDIC serviram como meio de interlocução e favoreceram trocas de experiência, demonstrações de afeto e socialização. Os universitários não demonstraram dificuldades quanto ao uso da plataforma digital escolhida, porém, a instabilidade da internet e falhas na conexão apresentaram alguns prejuízos pontuais, sem que estes impedissem a participação. Assim, as TDIC podem trazer benefícios relevantes no acesso a práticas terapêuticas e de saúde, especialmente em contextos em que o acesso presencial não é possível, não apenas na necessidade de distanciamento provocada pela pandemia de COVID-19, mas em outras situações nas quais há problemas de deslocamento, riscos de contaminação ou outros impeditivos a atendimentos presenciais. Nesse sentido, pode-se compreender

as TDIC como uma ferramenta importante para a promoção da inclusão social e da democratização dos serviços de saúde. Todavia, a mediação das TDIC requer acesso a meios materiais e uma familiaridade que permita seu uso. Desse modo, observa-se que a inclusão digital no campo educacional e material pode começar a se tornar um fator relevante no acesso à saúde, sugerindo que a inclusão digital também deve ser assumida como parte dos direitos de cidadania e requisito de implementação das políticas públicas (Coelho; Morais; Rosa, 2020), o que aponta para a necessidade de se investir em programas de capacitação e financiamento que garantam o acesso efetivo a essas tecnologias pela população.

As mediadoras dos grupos tiveram como diretriz a renúncia à hierarquização e à patologização das experiências, a fim de favorecer a autonomia, compreendendo os participantes como agentes importantes para a construção do processo terapêutico (Rasera; Japur, 2018). A preferência pela não utilização da imagem por alguns universitários, embora causasse prejuízos à interação em alguns momentos, não impediu a participação nos encontros e o desenvolvimento dos sentimentos de pertencimento e integração ao grupo. Desse modo, a integração dos participantes nas condições em que conseguiam se apresentar contribuiu para construir uma experiência de aceitação que fortaleceu o sentido de pertencimento e acolhimento do grupo como um todo, permitindo, simultaneamente, a construção de uma autopercepção mais autovvalorizada. Falas como “*me senti acolhida*”, “*achei interessante nossa interação*”, “*gostei de conhecer todos e compartilhar experiências*”, “*amei participar, escutar histórias e opiniões de todos*” demonstraram afetos que enfatizam o caráter relacional dos integrantes do grupo (Sousa; Borges; Colpas, 2020).

Luto, ansiedade e sofrimento existencial

Na presente análise, considerou-se os fenômenos do luto, da ansiedade e do sofrimento existencial enquanto aspectos interconectados no

contexto das vivências universitárias durante a pandemia. O contexto de emergência de saúde pública simultaneamente ampliou a proximidade da população com as experiências do luto e aumentou a percepção do risco, tendo a ansiedade como resposta afetiva e trazendo à tona a incerteza também como condição existencial. Desse modo, analisaremos como cada um dos aspectos esteve presente no grupo, bem como sua dinâmica dialética na experiência dos participantes.

A temática do luto e das perdas reais e simbólicas desvelou-se como uma dor latente, constante e generalizada: houve diversas experiências de participantes que perderam entes queridos, sobretudo nos encontros iniciais, bem como a convivência constante com o medo de novas mortes ou situações graves de adoecimento. A impossibilidade da realização de rituais funerários habituais e falta de apoio percebido por aqueles que perderam entes queridos no contexto pandêmico mostrou-se um agravante dos sentimentos de angústia e sofrimento, corroborando estudos recentes (Estrela *et al.*, 2021). Apesar do distanciamento físico devido ao contexto *on-line*, a intervenção grupal permitiu acolher a dor dos participantes, além de possibilitar a ampliação da rede de pessoas com as quais podiam falar sobre seus sentimentos e dificuldades.

O conceito de ansiedade é encontrado na literatura científica como sendo um estado de tensão ou apreensão proveniente da expectativa sobre algo que acontecerá no futuro, não sendo necessariamente ruim (Lent, 2010). Ainda que os autores apontem para a ansiedade como indispensável para a sobrevivência humana, quando manifestada de forma intensa e frequente, pode causar graves danos à saúde mental, requerendo estratégias para que tal sofrimento seja amenizado e prevenido (Munhoz *et al.*, 2021). No contexto do grupo estudado, ansiedade foi descrita pelos participantes como um “sentimento de desespero”, “monstro difícil de derrotar” e “causadora de cansaço e sofrimento”, estando relacionada tanto aos riscos representados pela pandemia quanto à sobrecarga acadêmica vivida em conjunto com esses riscos e acrescida das adaptações muitas vezes difíceis ao

ensino e trabalho remotos. Tal intensificação da ansiedade fez com que suas expressões aparecessem não apenas no encontro dedicado a esse assunto, mas também frequentemente em outros momentos do grupo, permeando temas como pandemia, relacionamentos interpessoais e vivências acadêmicas. Amiúde os estudantes se denominavam “ansiosos” e davam exemplos sobre o entrave disto em suas rotinas, como dificuldades para dormir, concentrar-se nos estudos e ter condições de lidar com demandas cotidianas.

Finalmente, o sofrimento existencial, compreendido como a percepção subjetiva da dor (Casanova, 2019), foi percebido a partir das angústias relatadas pelos estudantes, que abrangeram incertezas quanto ao futuro profissional, frustrações com relacionamentos, dificuldade no estabelecimento de vínculos e carência de elementos promotores de saúde no cotidiano. Os impactos causados pela pandemia foram explicitamente relatados durante os encontros, demonstrando que tal contexto agravou os sentimentos de ansiedade e sofrimento existencial (Cunha *et al.*, 2021). Frases como “acho que não ter controle da situação me preocupa e faz com que não tenha controle sobre mim” e “todo dia é a mesma coisa e fico pensando se essa pandemia nunca mais vai acabar...” foram compartilhadas pelos estudantes, que puderam refletir sobre como o momento de incertezas causou angústias. Dessa forma, a vivência grupal apresentada condiz com os achados na literatura que indicam que a população universitária teve a saúde mental fortemente afetada pela pandemia da COVID-19 (Teixeira; Tavares; Barbosa, 2020).

Frente a isso, as intervenções grupais buscaram propiciar debates acerca das práticas de cuidado e criar meios para a elaboração do conteúdo gerador dos incômodos (Albuquerque; Schons; Santos, 2021). Trabalhos como suporte emocional aos universitários com grupos terapêuticos (Vivenzio *et al.*, 2022) favorecem além do desenvolvimento cognitivo e criativo, o equilíbrio emocional para lidar com novas aprendizagens e mesmo os problemas cotidianos implementando a formação do indivíduo em diferentes aspectos.

Fatores terapêuticos e movimento grupal

Nos discursos e no comportamento dos membros do grupo, puderam ser identificados alguns dos fatores terapêuticos propostos por Yalom e Leszcz (2006). Para os autores, tais fatores atuam como facilitadores do processo terapêutico, maximizando os benefícios das estratégias de cuidado e acolhimento psicossocial (Sousa; Santos; Antonietti, 2021). No grupo estudado, foram encontrados os fatores terapêuticos coesão grupal, catarse, universalidade e aprendizagem interpessoal, que se mostraram favorecedores da promoção do cuidado em saúde mental.

O grupo investigado apresentou uma forte **coesão grupal** que, de acordo com Yalom e Leszcz (2006), é uma propriedade básica de grupos, consistindo no resultado das forças que agem sobre os membros na direção de formar um sentimento de pertencimento. Considerando-se o contexto de interação grupal por meio de TDIC, alguns elementos específicos se mostraram favorecedores da coesão grupal. Primeiramente, um elemento importante da coesão grupal no contexto *on-line* é a construção de novas garantias de identidade e sigilo. Nesse sentido, o momento de apresentação dos participantes e as orientações sobre o uso da plataforma digital, incentivando a realização da atividade com o uso do vídeo, são favorecedores da coesão grupal, pois permitem maior garantia do compromisso com a atividade e conhecimento sobre as condições ambientais em que o participante se encontra. Assim, embora fosse permitida a integração do usuário com uso de vídeo e áudio ou apenas áudio, visando criar um ambiente de aceitação dos modos de estar de cada participante, foi também incentivada a adesão a uma participação com maior uso de recursos que permitissem o conhecimento, por todos, dos participantes, seus ambientes e seus modos de reação à atividade proposta. Ademais, atividades específicas propuseram a comunicação e apoio mútuo entre os participantes nos intervalos de realização dos grupos, com troca de material produzido durante os encontros ou a escolha de um participante específico para apoio a

outro participante durante a semana. Tais trocas no contraturno das atividades consistiram em elementos reforçadores da coesão grupal em contexto digital, somando-se à coesão estabelecida pela troca de experiências, expressão de afetos e construção dialógica durante os encontros. A coesão grupal foi identificada principalmente pelas partilhas sobre experiências pessoais, colaboração ao diálogo e compreensão demonstrada por gestos e palavras.

Outro fator terapêutico identificado foi a **catarse**, observada em momentos nos quais os membros do grupo liberaram emoções e expressões afetivas, abrindo possibilidades para novas significações (Aquino *et al.*, 2020). Na prática grupal observada, houve momentos catárticos ao longo das reuniões e uma atividade específica dirigida a esse objetivo no último encontro. Ao longo das intervenções grupais, os momentos de catarse se formaram em situações nas quais um tema mobilizava afetivamente algum participante de maneira mais intensa, havendo expressões como choro, verbalizações com intensidade afetiva, entre outras. No último encontro, em que o tema “Festa Junina” possibilitou a realização de uma fogueira digital, foram elencados elementos a serem queimados na fogueira, permitindo um movimento catártico dos afetos e significações apresentados. Tal encontro foi realizado, ainda, durante o fim do semestre acadêmico, o que levou muitos participantes a identificarem tal processo com a finalização de uma etapa. A catarse foi percebida em falas como “hoje estou saindo mais leve” e “saio do encontro aliviada”.

O fenômeno da **universalidade** (Yalom; Leszcz, 2006), se mostrou no reconhecimento de equivalências entre as queixas dos participantes, como solidão, medo e outras experiências incômodas frente à pandemia. A ressonância entre essas queixas levou os participantes a se sentirem mais confortáveis e pertencentes a uma mesma experiência partilhada, bem como favoreceu a compreensão de que as angústias são inerentes à existência. As incertezas diante do cenário pandêmico foram constantemente partilhadas entre os integrantes, que comentavam sobre “é bom perceber que não sou a única que pensa assim” e “antes eu achava que era só eu”.

Os encontros também consistiram em espaços facilitadores da **aprendizagem interpessoal**. Dificuldades em falar em público, receios sobre expectativas de outrem e medo da rejeição foram assuntos que apareceram constantemente, fazendo com que o grupo refletisse sobre estratégias para lidar com tais incômodos. Além disso, a interação entre os participantes permitiu o exercício de habilidades como empatia, cooperação e comunicação (Costa; Santos, 2021). Dessa forma, o modo como o grupo desenvolveu a aprendizagem interpessoal auxiliou a compreender seu movimento, pautado na criação de condições favoráveis às transformações de seus membros, sendo este aspecto fundamental para a criação de vínculos e sobrevivência da espécie humana caracterizada como gregária (Sousa; Santos; Antonietti, 2021). Nesse sentido, foi significativo o movimento grupal na criação e busca de estratégias de desenvolvimento capazes de lidar com um contexto profundamente estressor e de contato constante com o risco à saúde.

Avaliação final

O formulário de avaliação final, enviado via aplicativo de mensagens WhatsApp após o encerramento do último encontro, detalhou as percepções dos participantes sobre todo processo interventivo realizado. Os respondentes avaliaram de forma satisfatória a participação nos grupos terapêuticos, sendo que duas pessoas relataram o desejo de ter interagido mais durante os encontros. Entre os pontos a melhorar, apontou-se maior aprofundamento das temáticas e ampliação do tempo das reuniões e do número de encontros. Nas recomendações para projetos futuros, foram sugeridas mudanças quanto a essas questões, bem como o aprofundamento em temáticas sobre pandemia e ansiedade, realização de mais dinâmicas e maior uso de recursos midiáticos. As coordenadoras foram avaliadas no critério “ótimo” em escala *Lickert* de cinco variações, sendo “atenciosas” a descrição qualitativa mais frequente, e apenas um dos participantes relatou sentir falta de compreensão em alguns momentos.

Foram considerados pontos fortes das intervenções grupais: a possibilidade de conhecer pessoas, desabafar e conversar, a boa comunicação, o espaço de partilha, reflexão e compreensão. Foi identificado que 66,7% consideram que a participação nos grupos contribuiu positivamente para a expressão de afeto e carinho e 33,33% perceberam a diminuição da raiva, da irritabilidade, do estado de alerta e das recordações aflitivas recorrentes sobre a pandemia de COVID-19.

Considerações finais

O contexto pandêmico provocou prejuízos a nível econômico, educacional, laboral, afetivo, comportamental e de saúde, entre outros. Desse modo, a intervenção grupal realizada mobilizou conversas e reflexões a respeito das mudanças provocadas, facilitando a elaboração coletiva de maneiras de enfrentamento da crise sanitária. Caracterizando-se por proporcionar espaços dialógicos e de abertura a novas formas de existência, o grupo permitiu a experiência de construção de rede de apoio em um momento de crise generalizada e, por outro lado, a construção/invenção de formas possíveis de existência e manejo diante das situações de sofrimento. Frente à impossibilidade de realização de encontros presenciais, o modelo *on-line* contemplou os objetivos voltados para o apoio e acolhimento dos universitários nos momentos de crise. Todavia, as dificuldades relativas ao acesso, ao tempo e aos meios materiais necessários para a participação na atividade apontam para necessidade de se ampliar a inclusão digital a um maior número de universitários. Além disso, as dificuldades pontuais de conexão, bem como a necessidade de manejo dos instrumentos digitais, apontam para algumas limitações no atendimento com TDIC, sobretudo em relação a grupos que, por razões educacionais, condições psicológicas ou outras, possuem maior dificuldade de adaptação à comunicação digital.

Enfatiza-se a importância da realização de novos trabalhos sobre a temática, visando aprofundar as questões relativas ao acesso digital e desenvolver processos de cuidado em contextos de crise,

bem como implementar e expandir as estratégias de intervenções em grupo e atendimento *on-line* perante diversas circunstâncias. Nesse aspecto, destaca-se a pesquisa sobre variáveis que interferem na adesão dos participantes a este modelo de atendimento, sobre as relações entre contexto psicossocial e econômico e sua relação com o cuidado em saúde e a inclusão digital.

Frente a isso, conclui-se que a tecnologia grupal se mostra como ferramenta relevante de cuidado em situações de urgência e emergência, sendo preciso capacitar os profissionais envolvidos na mediação das intervenções, bem como construir protocolos específicos de atendimento que contemplem diferentes demandas por meio das TDIC.

Referências

ALBUQUERQUE, Flávia Michelle P.; SCHONS, Jocelene Francine; SANTOS, Paula Roberta da Silva. Grupos terapêuticos com profissionais da saúde durante a pandemia da covid-19: relato de experiência. *Archives of Health*, São José dos Pinhais, v. 2, n. 3, p. 377-386, 2021.

AQUINO, Estela M. L. *et al.* Medidas de distanciamento social no controle da pandemia de COVID-19: potenciais impactos e desafios no Brasil. *Ciência & Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro, v. 25, n. 1, p. 2423-2446, 2020.

BARDIN, Laurence. *Análise de Conteúdo*. São Paulo: Ed. Revista e Ampliada, 2011.

BRASIL. *Portaria nº 356, de 11 de março de 2020*. Dispõe sobre a regulamentação e operacionalização do disposto na Lei nº 13.979, de 6 de fevereiro de 2020, que estabelece as medidas para enfrentamento da emergência de saúde pública de importância internacional decorrente do coronavírus (covid-19). Brasília, DF: Presidência da República, 2020. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/Portaria/PRT/Portaria%20n%C2%BA%20356-20-MS.htm. Acesso em: 3 abr. 2023.

BRAUN, Virginia; CLARKE, Victoria. Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, Washington, v. 3, n. 2, p. 77-101, 2006.

BROOKS, Samantha K.; WEBSTER, Rebecca K.; SMITH, Louise E.; WOODLAND, Lisa; WESSELY, Simon; GREENBERG, Neil; RUBIN, Gideon James. The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The Lancet*, London, v. 395, n. 10227, p. 912-920, 2020.

BRUST, Renata Elisa Feitosa; BRAGA, Tatiana Benevides Magalhães; FARINHA, Marciana Gonçalves. Everyday problems, population perceptions and medicalization. *Research, Society and Development*, São Paulo, v. 11, n. 6, p. 1-16, 2022. DOI: 10.33448/rsd-v11i6.28869.

CASANOVA, Marco. Pontes sobre o nada: narrativas do sofrimento e transformação existencial. *Revista Natureza Humana*, São Paulo, v. 21, n. 2, p. 130-149, 2019.

COELHO, Akeni Lobo; MORAIS, Indyara de Araujo; ROSA, Weverton Vieira da Silva. A utilização de tecnologias da informação em saúde para o enfrentamento da pandemia do Covid-19 no Brasil. *Cadernos Ibero-Americanos de Direito Sanitário*, Brasília, DF, v. 9, n. 3, p. 183-199, 2020.

COSTA, Simone Teles da Silva; SANTOS, Gleiber Couto. Interações interpessoais empatia e aceitação: uma revisão de literatura sobre contexto organizacional. Empathetic interpersonal interactions and acceptance: a review of literature in an organizational context. *Brazilian Journal of Development*, São José dos Pinhais, v. 7, n. 7, p. 73176-73197, 2021.

CUNHA, Carlos Eduardo Ximenes; MOREIRA, Marina Maria Gonzaga; CASTRO, Laís Rytholz; OLIVEIRA, Leticia Brandão Barbosa; CARVALHO, Aline dos Santos; SOUZA, Allan Maia Andrade; RIBEIRO, Marina Viegas Moura Rezende. Isolamento social e ansiedade durante a pandemia da covid-19: uma análise psicossocial. *Brazilian Journal of Health Review*, São José dos Pinhais, v. 4, n. 2, p. 9022-9032, 2021.

DONIDA, Giovana Cristina Chirinéia; PAVONI, Rafaella Ferrari; SANGALETTE, Beatriz Sobrinho; TABAQUIM, Maria de Lourdes Merighi; TOLEDO, Gustavo Lopes. Impacto do distanciamento social na saúde mental em tempos de pandemia da COVID-19. *Brazilian Journal of Health Review*, São José dos Pinhais, v. 4, n. 2, p. 9201-9218, 2021.

ESTRELA, Fernanda Matheus; SILVA, Andrey Ferreira; OLIVEIRA, Ana Carla Barbosa; MAGALHÃES, Júlia Renata Fernandes; SOARES, Caroline Fernandes Soares; PEIXOTO, Thais Moreira; OLIVEIRA, Milena Arão da Silva. Enfrentamento do luto por perda familiar pela covid-19: estratégias de curto e longo prazo. *Persona y Bioética*, Bogotá, v. 25, n. 1, 2021.

FARINHA, Marciana Gonçalves; CENTURION, Neftali Beatriz; BRAGA, Tatiana Benevides Magalhães; STEFANINI, Jaqueline Rodrigues. Rodas de conversa com universitários: prevenção e promoção de saúde. *Revista do NUFEN*, Belém, v. 11, n. 2, p. 19-38, ago. 2019. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2175-25912019000200003&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 13 mar. 2023.

GUIMARÃES, Julietty Pinto Diniz; RODRIGUES, Fabiana Alves; DIAS, Adriana Keila; GUIMARÃES, Ana Paula Martins; COUTO, Giullia Bianca Ferraciolli; PEREIRA, Reobbe Aguiar; MARKUS, Glaucya Wanderley Santos; SANTOS, Juliane Marcelino. Covid-19: impactos ocasionados na saúde mental em estudantes do ensino superior brasileiro. *Research, Society and Development*, São Paulo, v. 10, n. 9, p. 1-12, 2021.

LENT, Roberto. *Cem bilhões de neurônios-conceitos fundamentais em neurociência*. 2. ed. São Paulo: Editora Atheneu, 2010.

LI, Wen; YANG, Yuan; LIU, Zi-Han; ZHAO, Yan-Jie; ZHANG, Qinge; ZHANG, Ling; CHEUNG, Teris; XIANG, Yu-Tao. Progression of mental health services during the covid-19 outbreak in China. *International Journal of Biological Sciences*, Macau, v. 16, n. 10, p. 1732-1738, 2020.

LUI, Lizandro; ALBERT, Carla Estefania; SANTOS, Rodrigo Marques; VIEIRA, Luan da Cruz. Disparidades e heterogeneidades das medidas adotadas pelos municípios brasileiros no enfrentamento à pandemia de COVID-19. *Trabalho, educação e saúde*, Rio de Janeiro, v. 19, p. 1-13, jan. 2021.

MARCHINI, Daniela Maria Feltrin; CARDOSO, Rogério; OSWALDO, Yeda; PIRES, Sílvio Roberto Ignácio *et al.* Análise de estresse e qualidade de vida em alunos universitários. *Revista de Administração Unimep*, Piracicaba, v. 17, n. 3, p. 141-164, 2019.

- MOSCOVICI, Fela. *Desenvolvimento interpessoal: treinamento em grupo*. 23. ed. Rio de Janeiro: José Olympio, 2015.
- MUNHOZ, Paula Gulart; BORGES, Gustavo da Rosa; BEURON, Thiago Antônio; PETRY, Jonas Fernando. A influência da ansiedade na compulsão alimentar e na obesidade de universitários. *Revista de Gestão em Sistemas de Saúde*, São Paulo, v. 10, n. 1, p. 21-44, 2021.
- QUIROZ, Gregprop J. P. *O equilíbrio do temperamento através da música*. São Paulo: Editora Cultrix, 1997.
- RASERA, Emerson Fernando; JAPUR, Marisa. *Grupo como construção social: aproximação entre o construcionismo social e a terapia de grupo*. São Paulo: Vetor, 2004.
- RIBEIRO, Wanderson Alves; FASSARELLA, Bruna Porath Azevedo; NEVES, Keila do Carmo; CONCEIÇÃO, Lilian Laine; EVANGELISTA, Denilson da Silva; BARROS, Leonardo Michel Corrêa; REZENDE, George de Souza; VIRGENS, Thiago Moreira; CUNHA, Vinícius Santos Braz; ALCOFORADO, Greyce Kelly Souza Motta; TAVARES, Jeane Marques Cunha. Desafios do processo de ensino-aprendizagem no ensino superior em tempos de pandemia da COVID-19: uma revisão de literatura. *RECIMA21: Revista Científica Multidisciplinar*, Jundiaí, v. 2, n. 6, p., 2021.
- ROSSET, Solange Maria. *123 técnicas de psicoterapia relacional sistêmica*. 2013.
- SOUSA, Galdino Rodrigues; BORGES, Eliane Medeiros; COLPAS, Ricardo Ducatti. Em defesa das tecnologias de informação e comunicação na educação básica: diálogos em tempos de pandemia. *Plurais Revista Multidisciplinar*, Salvador, v. 5, n. 1, p. 146-169, 2020.
- SOUSA, Ildenir Nascimento; SANTOS, Fernanda Campos; ANTONIETTI, Camila Cristine. Fatores desencadeantes da violência contra a mulher na pandemia covid-19: revisão integrativa. *Revista de Divulgação Científica Sena Aires*, Valparaíso de Goiás, v. 10, n. 1, p. 51-60, 2021.
- TEIXEIRA, Vanina Papini Góes; TAVARES, Luiz Raphael de Melo; BARBOSA, Sheilla Alencar Bezerra Ferraz. O impacto na saúde mental de universitários de Alagoas decorrente da pandemia do COVID-19. *Conjecturas*, Caxias do Sul, v. 21, n. 3, p. 681-691, 2021.
- VIANA, Victor; ARAUJO, Maria; ROCHA, Vânia; PEREIRA; Luís. Impacto e adaptação psicológica ao covid. 19: um estudo qualitativo. *Psicologia, Saúde & Doença*, Lisboa, v. 22, n. 1, p. 326-337, 2021.
- VIEIRA, Angelim Stéphanie Marques Alves; VALLADARES-TORRES, Ana Cláudia Afonso. O desenho 'metáfora da chuva' como instrumento de comunicação terapêutica da problemática drogadição. *Revista Científica Arteterapia Cores da Vida*, Goiânia v. 26, n. 1, p. 48-57, 2019.
- VIVENZIO, Rafaella Andrade; AMORIM, Ana Elisa Reis; SOUSA, Johnatan Martins; FARINHA, Marciana Gonçalves. Grupo terapêutico *on-line*: dispositivo de cuidado para saúde mental de universitários em tempos de pandemia. *Revista de Psicologia*, Fortaleza, v. 13, n. 2, p. 71-79, jun. 2022.
- WHO - WORLD HEALTH ORGANIZATION. *Coronavirus disease (COVID-19) outbreak*. Geneva: WHO 2020. Disponível em: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>. Acesso em: 3 abr. 2023.
- YALOM, Irvin D.; LESZCZ, Molyn. *Psicoterapia de grupo: teoria e prática*. 5. ed. Tradução: Ronaldo Cataldo Costa. Burlington: Jones & Bartlett, 2006.
- YOZO, Ronaldo Yudi K. *100 jogos para grupos: uma abordagem psicodramática para empresas, escolas e clínicas*. São Paulo: Editora Ágora, 1996.

Recebido em: 10 nov. 2022

Aceito em: 19 jan. 2023

