

AUTORREGULAÇÃO EMOCIONAL NO CONTEXTO UNIVERSITÁRIO: UMA PROPOSTA DE INTERVENÇÃO

SHIRLEY DE SOUZA SILVA SIMEÃO ¹

ADRIANA GAIÃO E BARBOSA ²

MARIA EDUARDA DIAS GOMES ³

RESUMO

Os universitários vivenciam desafios durante o ensino superior e adotam diferentes estratégias para regulação das emoções. Atualmente, as pesquisas têm crescido com o objetivo de conhecer os fatores relacionados com o processo de desregulação emocional, entretanto, são escassas as produções de intervenções para promoção da autorregulação na população universitária. Sendo assim, o presente estudo visou aplicar um protocolo de intervenção para autorregulação da ansiedade em universitários. Utilizou-se da base teórica e intervenções da Terapia Cognitivo-Comportamental, constituindo um protocolo de 8 sessões que englobam uma fase voltada para a psicoeducação visando favorecer o conhecimento e a capacidade de identificar a ansiedade, uma segunda fase para o desenvolvimento de habilidades cognitivas e comportamentais e uma fase final dedicada a reunir as estratégias aprendidas e a elaboração de um plano de manutenção da regulação da ansiedade. Para que o protocolo fosse implementado foi executada previamente uma avaliação dos participantes, cujos resultados foram pré-requisitos para receber a intervenção. Na avaliação, para rastreamento e classificação dos sintomas e das estratégias de regulação emocional, foram utilizados os seguintes instrumentos: Escala de Ansiedade, Depressão e Estresse; Questionário de Regulação Emocional; Entrevista Semiestruturada. Participaram dois universitários, ambos cursando medicina, sendo um homem, de 22 anos, homossexual, solteiro, que estava no 10º período do curso, em processo de alta psiquiátrica do tratamento de Transtorno de Ansiedade Generalizada e , a outra foi uma mulher de 23 anos, heterossexual, solteira, no 8º período, sem diagnóstico clínico. Os benefícios da intervenção foram avaliados através de uma Ficha de Acompanhamento utilizada pelo aplicador, como também pelos feedbacks dos participantes nos quesitos colaboração, compreensão e aplicabilidade, os quais foram positivos, visto que os participantes relataram perceber a capacidade de utilizar as estratégias desenvolvidas no dia a dia para manejar a ansiedade e melhor lidar com as situações no contexto de aprendizagem.

Palavras-chave: , , , , .



¹ UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA (UFPB), shirley.psic@yahoo.com.br;

² UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA (UFPB), adrianagaiao@uol.com.br;

³ UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA (UFPB), psieduardadias@gmail.com;