



A ESCUTA PSICOLÓGICA DENTRO DO CONTEXTO EDUCACIONAL UNIVERSITÁRIO: QUALIDADE DE VIDA DOS ALUNOS DE PSICOLOGIA

Viviane Virginia Silva de Sousa; Ana Leticia Orestino Pereira; Larissa Luana Bezerra de Araujo; Laércia Maria Bertulina Medeiros.

Universidade Estadual da Paraíba, reitoria@uepb.edu.br.

RESUMO

A qualidade de vida pode ser entendida através de uma perspectiva subjetiva, levando em consideração a percepção do indivíduo sobre sua vida, sendo ela formulada por múltiplas dimensões: o bem-estar físico e material, as relações com outras pessoas, as atividades sociais. Tendo em perspectiva a saúde e a satisfação, a qualidade de vida irá proporcionar ao indivíduo condições necessárias para que se esforce e produza da melhor maneira possível, nesse sentido, a saúde é caracterizada por ser uma destas dimensões, não se restringindo a somente o biológico. Nessa perspectiva, o projeto foi realizado com o objetivo de trabalhar pontos referentes à qualidade de vida dos estudantes e, por consequência, promover uma reflexão relacionada aos diversos fatores intervenientes desta, bem como o olhar sob o processo educacional e suas possíveis consequências no bem-estar desses indivíduos. Em razão disso, é essencial acentuar a importância de uma atenção voltada para os alunos do contexto universitário, tendo em vista as influências que este ocasiona em suas vidas, seja pela mudança de rotina, de ambiente, pela aparição de novas responsabilidades. Em suma, diante do aprendizado que obtemos com esse projeto, fica a contribuição e o apelo para uma maior atenção voltada para o contexto universitário, tendo em vista a importância que esse exerce para formar profissionais que lidarão com questões essenciais dentro da sociedade, no sentido fazer um trabalho direcionado para a otimização desse âmbito, bem como das relações ocasionadas por este.

Palavras-chave: Qualidade de Vida; Saúde; Universitário.

INTRODUÇÃO

Qualidade de vida é um tema que está ganhando cada vez mais espaço na atualidade, as preocupações com as demais áreas do bem-estar humano aumentam, sendo observadas para além da esfera biológica. Segundo Nassar e Gonçalves (1999), a qualidade de vida pode ser

(83) 3322.3222

contato@coprecis.com.br

www.coprecis.com.br



compreendida a partir de uma ótica subjetiva de acordo com a percepção do sujeito sobre sua vida dotada de dimensões, como: o bem-estar físico e material, as relações com outras pessoas, as atividades sociais, comunitárias e cívicas, o desenvolvimento pessoal, as realizações e as recreações. Sendo assim, podemos entender qualidade de vida como um equilíbrio entre forças internas e externas, como o indivíduo irá interagir com o mundo externo, influenciando-o e sendo influenciado. Isto é, o ser humano, caracterizado por ser sociável, está sujeito a interferências ocasionadas pelo meio em que está inserido, que diante da rapidez vivenciada na contemporaneidade, acaba sendo fonte de demasiadas informações, causando o adoecimento não só físico, mas também mental.

Nesse sentido, saúde é uma das mais importantes dimensões da qualidade de vida, e é importante ressaltar que não se restringe apenas a dimensão biológica do indivíduo; é, no conceito de Buss (2003), um conjunto multidimensional, formulado por influências sociais, econômicas, políticas, culturais, coletivas e individuais, que se combinam em cada sociedade resultando em comunidades mais ou menos saudáveis. Visto que a saúde não é apenas um processo de intervenção na doença, pode-se dizer que se faz necessária uma intervenção na qual o indivíduo e a coletividade trabalhem este aspecto através de meios de recuperação e manutenção de seu estado. Tendo em vista um trabalho de promoção e prevenção da saúde, levando em consideração proporcionar um ambiente favorável para um sistema democrático em que todos os indivíduos possam se expressar e, conseqüentemente, aliviar seu sofrimento e se reconhecerem como uma rede de apoio.

A qualidade de vida em nível coletivo demanda ações estruturadas - sociais e politicamente falando - através de programas de prevenção e promoção à saúde. Não esquecendo que estes meios de promoção irão estimular a transformação do comportamento do indivíduo, e sua qualidade de vida também dependerá do seu trabalho e esforço na dimensão individual. Em razão disso, também se trata de como as pessoas vivem, sentem e compreendem seu cotidiano, se estão suscetíveis a uma mudança que tenha como objetivo uma melhora na sua qualidade de vida, dotada de múltiplos fatores. Envolve, portanto, saúde, educação, transporte, moradia, trabalho e participação nas decisões que lhes dizem respeito e determina como vive o mundo.

Nessa mesma perspectiva, pensou-se nos discentes da área de saúde, como sujeitos de investigação. Visto que dentre outras, fazem uma opção por cuidar e ajudar outros seres humanos e, além do cuidado com o próximo, é



essencial ter como prioridade a própria qualidade de vida, saúde biológica e mental. Dentro desse processo de formação profissional, segundo Medeiros (2017), são enfrentadas situações de sofrimento que podem contribuir tanto para processo de humanização deste trabalho, quanto para sua banalização. Em razão disso, se faz necessária a otimização desse processo, para que ele seja vivenciado de melhor forma possível, no intuito de formar profissionais humanizados que tenham como meta principal a qualidade de vida de forma integral daqueles que estarão sujeitos ao seu cuidado.

Desse modo, tendo como foco a saúde e a satisfação, a qualidade de vida irá proporcionar ao indivíduo condições necessárias para que se esforce e produza da melhor maneira possível, desde que seja proporcionado um ambiente favorável para esse processo. Assim, em meio à condução do nosso projeto, buscamos a compreender a influência deste tema na formação dos futuros psicólogos, que no ambiente universitário estão expostos a vivências que irão contribuir ou não para o seu processo de qualidade de vida, levando em consideração os desafios que esse contexto promove, bem como a mudança de rotina, as responsabilidades e a representação que essa nova jornada carrega, que muitas vezes, ocasionam um nível de estresse e angustia muito elevados para aqueles que se sujeitam à essa experiência.

Oliveira (2005) aponta o ambiente universitário como espaço que proporciona vivências promotoras e não promotoras da qualidade de vida dos alunos. Tal afirmativa torna-se um reforço para nossa proposta de projeto, voltando os olhos ao profissional que está em formação, juntamente com o contexto ao qual está inserido, trazendo suas principais demandas e queixas mediante ao processo adaptativo no ingresso da graduação.

Diante desses pressupostos, priorizou-se realizar uma prática voltada para a escuta psicológica, considerando o contexto educacional no qual os participantes estão inseridos, com o objetivo intensificar a qualidade e a eficácia desse processo educativo através de sua aplicação. Já que uma promoção de qualidade de vida tem influência nas demais áreas de atuação do sujeito, incluindo sua performance no ambiente educacional, tendo em vista que estará com condições melhores para o seu desempenho, sejam essas físicas ou psicológicas.

Para Martins (2003), o trabalho do psicólogo dentro do contexto educacional deve evidenciar o acompanhamento de seu cotidiano, focalizando as relações grupais e suas dinamicidades, tendo em vista a prioridade atribuída à democracia, a participação de todos os segmentos nesse âmbito, levando em consideração a



complexidade das relações ocasionadas por esse contexto e como elas podem exercer influência na qualidade educacional.

Portanto, se entende essa prática como um fenômeno intersubjetivo, envolvendo o profissional da psicologia, alunos, equipe profissional referentes à educação; com o intuito de trabalhar essa dinâmica dotada de vários fatores influenciadores e, conseqüentemente, otimizar e beneficiar aqueles envolvidos na prática educativa. E com o objetivo proporcionar um ambiente democrático em que sejam levadas em considerações todas as vozes envolvidas no processo, reconhecendo também a importância de cada uma delas, para proporcionar um contexto mais seguro e favorável à evolução.

Nessa perspectiva, o projeto foi realizado com o objetivo de trabalhar pontos referentes à qualidade de vida dos estudantes e, por conseqüência, promover uma reflexão relacionada aos diversos fatores intervenientes desta, bem como o olhar sob o processo educacional e suas possíveis conseqüências no bem-estar desses indivíduos.

MÉTODOS

De partida, foram realizadas reuniões com a equipe de estágio, com o objetivo de planejar e discutir formas de atuação relacionadas à demanda aparente. Após a discussão de referenciais bibliográficos em torno da escuta psicológica, da qualidade de vida e da saúde; fomos a campo fazer um levantamento de dados com o objetivo de investigar as demandas relacionadas ao bem-estar e vida acadêmica dos alunos do primeiro período do curso de Psicologia da Universidade Estadual da Paraíba.

As intervenções realizadas basearam-se na metodologia participativa, especificamente, com um grupo de estudantes da mesma turma, que estão ainda no processo adaptativo da vida acadêmica, passando por diversas modificações em seus cotidianos. Sendo tais modificações uma grande demanda, caracterizada como um processo comum na vida de todos, buscamos estimular a responsabilidade do aluno em relação ao cuidado com sua qualidade de vida.

Em nossas atividades, foram realizados processos de escuta psicológica em grupo, utilizando recursos de avaliação para a compreensão das demandas sugeridas pelo próprio grupo, através do questionário realizado com os



participantes, visando levantar as principais queixas e consequências do processo de entrada na universidade; objetivando o manejo desses discursos, que acarretaria na melhora na qualidade de vida e um melhor desempenho no ambiente acadêmico.

Pôde-se verificar que os momentos psicodinâmicos trouxeram uma aproximação mútua do grupo ao compartilhar suas angústias e problemas, bem como um sentimento de empatia entre eles que só foi possível com a abertura do grupo.

Dentro das oficinas realizadas, foi promovido, em primeiro lugar, um ambiente de relaxamento, tendo em vista um maior distanciamento dos problemas fora do grupo e uma maior concentração. Em seguida, eram realizadas atividades com o objetivo de abrir um espaço para a fala e para que sejam compartilhadas as angústias, no sentido de encontrar melhores caminhos para as problemáticas trazidas, bem como uma maior integração entre os participantes, que na maioria das vezes se identificavam com as queixas de seus colegas.

Por fim, era realizado o fechamento do grupo, através de um momento coletivo, proporcionando uma afetividade, para que fosse criado o sentimento de rede de apoio. Além disso, promover uma reflexão sobre os assuntos discutidos, para que estes não ficassem presos somente ao cenário das oficinas em grupo e tivessem uma real consequência no cotidiano dos integrantes.

Em um de nossos encontros, foi realizada uma dinâmica de apresentação, em que os participantes se colocavam em círculos e se encontravam uns com os outros, informando seus nomes e um pouco sobre si mesmos. Em seguida, foi aberta uma roda de conversa em que foram discutidos pontos relacionados ao contexto acadêmico e suas consequências no cotidiano de cada um dos participantes, no que tange aos efeitos que a vida acadêmica tem sobre a qualidade de vida dos sujeitos desse grupo.

A maioria retratou uma perspectiva voltada para a mudança de rotina acarretada pela universidade, como eram de outras cidades, tiveram que mudar completamente seus estilos de vida, além da falta que faz a presença de entes queridos e a dificuldade de adaptação à nova realidade de outra cidade e a morar sem os parentes. Muitos dos participantes se emocionaram ao falar desse tópico, tendo em vista a carga afetiva que esse assunto carrega. Posteriormente, foi realizado um exercício caminhar, acompanhado da execução de uma música, para promover uma maior adaptação ao ambiente, torna-lo um espaço mais confortável para a reflexão e abertura do grupo.



Para finalizar foi realizado um exercício de relaxamento deitado, com o objetivo de encerrar o encontro de uma forma agradável que proporcionasse uma certa leveza para os participantes. Alguns se pronunciaram em relação à experiência, a caracterizando como prazerosa e que trouxe um alívio relacionado às angústias que estavam vivenciando.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Diante do objetivo de trabalhar assuntos relacionados ao processo de entrada no contexto universitário, tendo em vista as influências que estes acarretam na qualidade de vida do estudante, já que muitos desses precisam mudar completamente seu cotidiano, representando uma mudança de vida intensa.

No caso específico deste artigo, muitos dos participantes do grupo terapêutico moravam em outras cidades, nesse sentido, foi necessário tratar questões direcionadas para o afastamento da família, a mudança de cidade e estar sozinho em um novo ambiente, levando em conta todas as responsabilidades que esse contexto carrega. Portanto, fizemos os encontros no intuito de fornecer um ambiente favorável para a fala e a estimulação de conteúdos que traziam certo tipo de angústia, tendo em vista trazer melhorias tanto na qualidade de vida, quanto nas atividades acadêmicas.

Nessa perspectiva, se fez muito importante abordar assuntos relacionados ao contexto universitário e as dificuldades provenientes deste. No contexto específico da UEPB, foi abordada a problemática da greve, que teve consequências muito negativas no cotidiano de muitos dos participantes do grupo, os levando à desmotivação, à vivência do sentimento de angústia. Essa discussão foi promovida no sentido de dar abertura para a construção de um ambiente favorável à expressão, com o objetivo de aliviar o sofrimento acarretado por essas problemáticas.

Outro ponto importante de nossa intervenção foi a promoção de um ambiente de relaxamento, em que eles tivessem a oportunidade de fugir um pouco de seus cotidianos corridos e tirassem um tempo para cuidar de sua própria qualidade, se atentando, assim, para suas próprias necessidades e as queixas que trazem, no



intuito de perceber pontos em que se fazia essencial a mudança.

Em razão disso, é essencial acentuar a importância de uma atenção voltada para os alunos do contexto universitário, tendo em vista as influências que este ocasiona em suas vidas, seja pela mudança de rotina, de ambiente, pela aparição de novas responsabilidades. Tendo em vista a importância que esse contexto apresenta socialmente e com o objetivo de otimizar o processo educativo acadêmico, bem como a qualidade de vida das pessoas envolvidas neste.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

De acordo com as práticas vivenciadas durante esse período, as quais serviram de grande aprendizado para nós no que diz respeito à qualidade e vida e bem-estar, pois aprendemos os grandes fatores que contribuem como fator estressante e que podem desencadear patologias. E para que possamos ter uma boa qualidade de vida, é preciso cuidar dos aspectos físicos, sociais e psicológicos (afetivos).

Uma das dificuldades que vivenciamos foi o pouco tempo em que tivemos com a turma, devido à greve que perdurou por três meses, isso se resumiu numa angústia tanto para nós do estágio, em que queríamos fazer muito mais do que foi feito, quanto para eles que esperavam muito mais de nós, porque desde que fizemos um primeiro contato, foi criado um vínculo na medida em que vivenciamos momentos agradáveis com eles. Então ficamos apreensivos por não ter feito as escutas individuais, pois era algo de grande importância e de muita precisão para com os demais, a nossa sugestão é que seja colocada em prática essa nossa proposta de intervenção por meio da escuta psicológica, pois muitos carecem ser ouvidos e também trazer para eles temas que eles precisam ser trabalhados, porque numa sondagem vimos que os temas mais propostos por eles foram relacionamentos, sexualidade, mudança e família são os pontos-chaves para ser exposto.

O grupo de estágio se envolveu na proposta e houve um bom entrosamento, em que percebemos que os indivíduos com quem estávamos trabalhando eram bastante receptivos e suscetíveis à mudança, conseguimos ver neles a vontade de trabalhar nessa perspectiva de melhorar a qualidade de vida e também a qualidade da apreensão do conteúdo acadêmico que estavam recebendo e isso é fundamental para o crescimento profissional, bem como pessoal. Portanto



houve uma troca de conhecimentos tanto para nós como para eles, o que favoreceu também uma melhora em vários âmbitos da vida, sobretudo, nas relações afetivas dentro do contexto universitário.

Em suma, diante do aprendizado que obtemos com esse projeto, fica a contribuição e o apelo para uma maior atenção voltada para o contexto universitário, tendo em vista a importância que esse exerce para formar profissionais que lidarão com questões essenciais dentro da sociedade, no sentido fazer um trabalho direcionado para a otimização desse âmbito, bem como das relações ocasionadas por este. E, sobretudo, a procura constante pela qualidade de vida, tendo em vista o bem-estar físico, social e mental, com o objetivo de promover uma realidade voltada para uma melhora efetiva na vida de todos envolvidos nesse contexto.

Diante disso, ficam nossos agradecimentos relacionados a essa oportunidade de crescimento pessoal e profissional, que de certa forma criam uma certa ansiedade e apreensão; porém foram fontes de grandes frutos e fontes de análises que possam contribuir para a sociedade, no sentido que seja evidenciada cada vez mais a qualidade de vida dos futuros profissionais desse contexto, formando assim um ciclo de ajuda que busque a evolução.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BUSS, P. M. Uma introdução ao conceito de promoção da saúde. In: CZERESNIA, D.; FREITAS, C. M. (Org.). *Promoção da saúde: conceitos, reflexões, tendências*. Rio de Janeiro: Editora FIOCRUZ, 2003. p.15-38.

MARTINS, João Batista. *A atuação do psicólogo escolar: multirreferencialidade, implicação e escuta clínica*. *Psicol. estud.* vol.8 no.2 Maringá July/Dec. 2003.

MEDEIROS, L.M.B de. *Projeto de Estágio Básico I. Saúde e Qualidade de Vida dos Discentes do Curso de Psicologia: Possibilidades de Intervenção do Psicólogo*. 2017.

NASSAR, S.M. e GONÇALVES, L.H.T. *A confiabilidade da escala de qualidade de vida de Flanagan. (EQVF) – Versão em português – UFSC / CESPI*. In I Congresso de Geriatria e



COPRECIS
CONGRESSO NACIONAL DE
PRÁTICAS EDUCATIVAS

Gerontologia do Mercosul. Foz de Iguaçu – PR. 12 a 15 de maio de 1999.

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