

“CALMA, TEM UMA SAÍDA”: TRABALHANDO MEDOS E ANSIEDADES EM UMA PESQUISA-AÇÃO COM UNIVERSITÁRIOS

Monalisa Peixoto Soares; Sâmmia Rodrigues de Souza; Virginia Teles Carneiro.

(Universidade Federal de Campina Grande, psicomonalisa@gmail.com)

A vida universitária é marcada por desafios, presentes desde o início, no momento de transição do ensino médio para o superior, acarretando uma série de mudanças no âmbito pedagógico, relacional e na própria fase de desenvolvimento humano. Apesar das muitas pesquisas realizadas no tema, poucas estratégias de intervenção tem sido desenvolvidas com a finalidade de trazer uma forma de enfrentamento diante das problemáticas. Neste sentido, a pesquisa-ação surge como uma ferramenta capaz de responder à esta demanda. A partir da criação de um grupo de apoio acadêmico, o objetivo foi avaliar se o mesmo pode facilitar a permanência dos estudantes à universidade. A pesquisa se orientou pela metodologia da pesquisa-ação, utilizando as Oficinas de Criatividade como ferramenta de intervenção e entrevistas semi-estruturadas para avaliação do grupo. Ocorreram seis oficinas com temas escolhidos pelos alunos e foram entrevistados 9 participantes. Neste artigo, há um enfoque na oficina de medos e ansiedade, trazendo a pesquisa-ação como um instrumento de intervenção eficaz para que os estudantes tenham um espaço de fala e elaboração das experiências. Tendo como objetivo discutir o impacto da pesquisa-ação através da oficina de criatividade para o diálogo a respeito de medos e ansiedades junto aos estudantes universitários, o presente artigo tem como justificativa fornecer embasamentos teóricos e práticos que contribuam para o avanço científico, bem como oferecer subsídios para implementação de estratégias de intervenção em outras universidades do Brasil. Foi possível observar a importância da pesquisa-ação e das Oficinas de Criatividade para um aprofundamento nas formas de intervenção junto aos estudantes. Conclui-se que o grupo de apoio é uma ferramenta necessária para as políticas institucionais e que é preciso ampliar os serviços da Psicologia para suprir as demandas desse público.

Palavras-chave: Estudantes universitários; Grupo de Apoio; Ansiedade; Intervenção.

INTRODUÇÃO

A vida universitária é marcada por desafios, presentes desde o início, no momento de transição do ensino médio para o superior, acarretando uma série de mudanças no âmbito pedagógico, relacional e na própria fase de desenvolvimento humano, pois geralmente coincide com a passagem da adolescência para a vida adulta. Mudam as condições de existência e na vida afetiva, mas, principalmente, requer uma nova interpretação do tempo, do espaço e das regras do saber (COULON, 2008).

As peculiaridades estão presentes não somente no momento do ingresso ao Ensino Superior, mas, acima de tudo, até a conclusão, que é quando o estudante se depara com diversos medos e ansiedades que envolvem essa etapa, seja sobre o ingresso no mercado de trabalho, seja sobre as inseguranças a respeito da sua competência profissional.

Diversas pesquisas são desenvolvidas acerca do sofrimento psíquico em estudantes. Em estudo realizado com estudantes de Psicologia, alguns fatores associados ao sofrimento envolve a situação econômica, a iniciação e cultivo de laços sociais frente ao risco de ruptura de vínculos, a mudança de cidade, a inserção institucional e até a formação de identidade (ANDRADE et. al, 2016). Contudo, poucas estratégias de intervenção tem sido desenvolvidas com a finalidade de trazer uma forma de enfrentamento diante das problemáticas. Neste sentido, a pesquisa-ação surge como uma ferramenta capaz de responder à esta demanda.

A pesquisa-ação é uma modalidade científica de trabalho que lida com grupos ou instituições, tem um aspecto sócio-político e é indicada para a resolução de um problema coletivo no qual os pesquisadores e participantes se relacionam de modo cooperativo e participativo (THIOLLENT, 1985).

O autor também coloca que um dos objetivos não é somente solucionar um problema, mas também aumentar o nível de consciência sobre ele por parte dos grupos. Sabendo que diferentes áreas de conhecimento demandam estratégias específicas, com organização de tempo e de conteúdo de forma diferente (LINS, 2013), adotamos uma metodologia que proporcionasse aos estudantes um espaço de reflexão para que estes tenham uma consciência mais aguçada sobre seu potencial para adaptar-se ao contexto universitário (SILVA, 2012)

Foi escolhida a Oficina de Criatividade, que se utiliza de recursos expressivos para criar um espaço de elaboração de experiência pessoal e coletiva. Considerada uma modalidade clínica de base fenomenológica, a oficina tem um caráter mais compreensivo do que explicativo e proporciona aos participantes um encontro consigo mesmo e com outros sentidos de sua experiência, através de técnicas não verbais (CUPERTINO, 2008).

Tendo como objetivo discutir o impacto da pesquisa-ação através da oficina de criatividade para o diálogo a respeito de medos e ansiedades junto aos estudantes universitários, o presente artigo tem como justificativa fornecer embasamentos teóricos e práticos que contribuam para o avanço científico, bem como oferecer subsídios para implementação de estratégias de intervenção em outras universidades do Brasil.

METODOLOGIA

A pesquisa se orientou pela metodologia da pesquisa-ação, já explanada anteriormente. Nesta pesquisa se considera a participação do público-alvo imprescindível para refletir sobre soluções de problemas voltados para a

afiliação à universidade. Por envolver o tema vida universitária, e o grupo de pesquisa ser formado também por estudantes de graduação, existe uma implicação das experiências entre pesquisadores e participantes do grupo, o que gera a ressignificação das situações vivenciadas em ambos os lados.

A pesquisa-ação é um método amplo agrega várias técnicas de pesquisa social. Nesta pesquisa, optou-se pela observação participante e pela entrevista semiestruturada. A observação participante pode ser definida como o processo no qual um investigador estabelece um relacionamento multilateral e de prazo relativamente longo com um grupo com o objetivo de desenvolver um entendimento científico daquela situação (LAPASSADE, 2005). Foram feitas observações em cada encontro grupal, sendo utilizado um diário de campo para registro dos dados, ferramenta pertinente ao processo de construção da pesquisa por ser possível nele abrigar tanto o percurso teórico e metodológico do estudo, como impressões sobre o grupo.

Para formar o grupo, as estratégias adotadas para divulgação foram a publicação de um cartaz (que explicava o propósito do grupo e os temas que seriam abordados), de forma online e presencial, distribuindo os cartazes pelos pontos mais visitados da UFCG (Restaurante Universitário, Murais, Portão de entrada, entre outros). Como havia um número limitado de vagas (15 participantes), foi criado um formulário online (perguntando o nome, curso, período, motivo que procurou o grupo) para fazer uma seleção dos participantes, excluindo-se alunos de outras instituições e a comunidade externa.

No total, 21 pessoas se inscreveram, 15 foram selecionadas, algumas desistiram e 3 foram remanejadas da lista de espera. As Oficinas foram realizadas no Serviço de Psicologia da UFCG, semanalmente, durante dois meses e contou com a participação de 09 estudantes, sendo que a média de público nos encontros era de 07 participantes. Os temas trabalhados foram negociados em conjunto, a partir da leitura teórica das pesquisadoras e da experiência dos alunos. Após a realização das oficinas, foram realizadas entrevistas individuais, que tinham como objetivo compreender a ótica de cada participante acerca de todo o processo grupal, bem como acolher sugestões para futuras edições.

A entrevista foi escolhida por ser não apenas uma forma de coleta de dados, mas também uma situação de interação. Como afirma Minayo (2000, p. 109), a entrevista é um instrumento privilegiado de coleta de informações do sujeito, tendo em vista que a fala pode revelar “condições estruturais, sistemas de valores, normas e símbolos” e também mostra as construções de grupos em condições históricas,

socioeconômicas e culturais específicas. Para agregar a totalidade do discurso, foi utilizado um gravador de áudio para registrar a fala dos participantes e as entrevistas foram transcritas na íntegra.

Para a interpretação dos dados, foi escolhida a Análise Temática (MINAYO, 2000), que consiste na codificação, categorização, agrupamento temático e interpretação de maneira mais ampla, através da descoberta dos núcleos de sentido, na qual a presença ou frequência signifiquem algo para o objeto analítico visado. Sob a perspectiva hermenêutica-dialética, sugerida pela mesma autora, o trabalho fundamental é articular o discurso ao contexto histórico em que foi produzido e capturar o debate presente nas diversas falas dos participantes.

Como se trata de uma pesquisa envolvendo seres humanos, a pesquisa foi submetida ao Comitê de Ética em Pesquisa, atendendo à Resolução 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde e obteve parecer favorável (CAE: 56586916.4.0000.5182). A participação na pesquisa foi voluntária e os participantes assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido no primeiro encontro.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

As oficinas de criatividade foram planejadas conforme as demandas do grupo e como ferramenta para discutir determinado tema, mas sempre flexíveis às modificações e imprevistos. Neste trabalho iremos abordar especificamente a oficina “Medos e Ansiedade”, bem como trazer alguns relatos dos participantes sobre este momento e a importância da pesquisa-intervenção frente a temas tão relevantes na contemporaneidade quanto este.

Tema	Planejamento
Medos e ansiedade	<p>Aquecimento: definição de medo e ansiedade; fantasia dirigida para facilitar o contato com medos e ansiedades de cada um.</p> <p>Desenvolvimento: uso da argila para dar forma aos medos e ansiedades visualizados.</p> <p>Fechamento: cartão em que pudessem escrever algo que sintetizasse o encontro.</p>

Tabela 1 – Tema e planejamento da Oficina de Criatividade

Escolhida pelos participantes como uma das oficinas mais importantes, as questões que envolvem medos e ansiedades geram bastante

sofrimento aos alunos. Ao utilizarem o recurso expressivo da argila, os estudantes puderam materializar os sentimentos, posteriormente falar sobre eles e ter uma nova interpretação, como o estudante de filosofia: *“me deparei com o medo muito grande de fracasso e aí eu percebi que esse medo estava relacionado a baixo estima, e confiança em si mesmo e tudo mais.”* (Cazuza).

Sabe-se que a argila se configura como um material primordial trazendo consigo referências arcaicas e este então acaba por promover uma demonstração ativa de processos internos do ser, pois no ato da manipulação há a fluidez entre o material e aquele que o manipula, sensação esta que não ocorre com nenhum outro. Através deste insumo há a obtenção da sensação de controle e domínio sobre aquilo que se produz, podendo-se transferir, construindo e desmanchando os objetos, pois não existem regras específicas e definidas para sua utilização.

A estudante de engenharia elétrica coloca a ansiedade frente às avaliações e a insegurança quanto ao mercado de trabalho:

“a pessoa vem de fora pra estudar aqui na cidade, é ansiedade em relação à prova, em relação ao futuro porque quando você entra na vida universitária, é como você entrasse numa fase da sua vida que você não consegue enxergar que você realmente um dia vai conseguir estar trabalhando, você é uma pessoa quase adulta que não se sustenta ainda, depende dos pais, não sabe como vai ser seu futuro então...é uma coisa que assusta muito.” (Lola)

Esse é um medo frequente, principalmente entre os concluintes. Coulon aponta que o estudante profissional é *“alguém que quer aprender a se tornar autônomo, toma conta de sua formação, a considera como uma prioridade absoluta e que adquire uma consciência que tudo isso é condição de sua afiliação”* (COULON, 2008, p. 145).

“Quando eu tava fazendo a escultura no barro, eu não parava de chorar. Porque era eu fazendo e lembrando de tudo. Só que eu tava materializando todas aquelas coisas negativas e boas ao mesmo tempo. Eu tava ali materializando, então eu comecei a chorar... caiu a ficha.” (Ana)

As expectativas entre a formação e os resultados dela podem mobilizar muitos afetos, como foi o caso da participante Ana. Pesquisas destacam que o momento de transição entre o papel de aluno e de profissional provoca ansiedades

frente ao mercado de trabalho, podendo o aluno questionar-se sobre sua preparação, tendo também que administrar suas escolhas, o que em muitos casos torna-se fonte de desgaste e exaustão emocional (TARNOWSKI; CARLOTTO, 2007), e portanto necessita de uma escuta especial.

“Lá vi espaço, e esse espaço eu vi a importância sobre essas questões né que essas preocupações, esses medos tem um fundamento e que precisam ser bem geridos para que na aconteça uma desistência ou um algo pior que uma desistência como algo psicológico” (Cazuza)

Sendo os medos e ansiedade um tema tão complexo, que abarca significados muitas vezes imersos no não-dito, a oficina de criatividade cumpre sua função de “experimentar, a partir de atividades que se apresentam como situações inesperadas, o que é diferente e desconhecido” (CUPERTINO, 2001, p. 207), criando um espaço para que os alunos vivenciem oportunidades de mudança de si mesmos. E mais do que isso: também é um encontro com a alteridade, com as lacunas e com as surpresas, como podemos identificar no relato de alguns participantes:

“Várias pessoas também se sentem assim, então quando você abre os olhos e vê não é um problema que só eu tenho, não é uma coisa que acontece só comigo, é como se você dissesse. Então calma, tem um jeito, tem uma saída, tem como lidar com isso, outras pessoas e várias pessoas lidam com isso também...” (Lola)

“Vi que todos nós somos pessoas, que estamos no mundo e a gente sempre vai estar passando por problemas e dificuldades, e a vida é assim.. uma montanha russa mesmo. Uma hora você tá lá em cima, depois tá num momento em baixo. Mas enfim.. se a gente focar de uma forma mais positiva, que as coisas são assim mesmo e a gente possa aproveitar cada vez mais, todos os momentos bons, os ruins também.. tirar as coisas boas, positivas, porque experiência engrandece, seja lá qual for.” (Ana)



JOIN

ENCONTRO INTERNACIONAL DE
JOVENS INVESTIGADORES
EDIÇÃO BRASIL



Figura 1 – Escultura de Ana

“A gente fez o trabalho com o barro, que quando a gente tava na estrada, a questão de se visualizar foi importante pra mim porque eu não sabia realmente como me ver dentro da universidade, e quando eu consegui visualizar eu vi vários caminhos que eu poderia seguir qualquer um deles ia dar certo.” (Jade)



Figura 2 – Escultura de Jade

Em meio a diversos estranhamentos, a vida universitária muitas vezes vai sendo trilhada de forma muito individual, apesar de ser também coletiva. Sobre esse aspecto, foi possível identificar que as oficinas promoveram uma saída da solidão, isto é, ao ter contato com outros estudantes que passavam por situações semelhantes, os participantes demonstraram maior confiança dentro do grupo. *“Você sempre sabe que todo mundo passa por situações semelhantes, mas no grupo você percebe que tem muita gente numa situação bem ruim, que nós seríamos mais fortes se todo mundo tivesse junto”* (Clara), ou ainda, perceber que estão *“todos no mesmo barco”* (Ana), gerando um fortalecimento.

O mesmo momento foi relatado por outros participantes como um ponto significativo dentro do período de realização das oficinas, como justificativa para tal escolha se resume ao fato de que a argila possibilitou externalizar naquele momento medos e ansiedades mais íntimas, muitas destas nunca pronunciadas e que estavam ali ganhando forma.

Assim, foi de extrema importância tanto a etapa das vivências, através das oficinas, como da avaliação dos discentes através das entrevistas, onde eles puderam dar novos significados às situações e aos temas discutidos no

grupo. No mais, concordamos com Martins e Honório (2014), quando colocam que nem o sofrimento, nem as estratégias individuais e coletivas são patológicas, mas sim uma tentativa para o alcance da saúde. Faz-se fundamental compreender esse processo para criar intervenções na instituição.

CONCLUSÕES

Foi possível observar a importância da pesquisa-ação para uma mudança de paradigma na academia e para um maior aprofundamento nas ferramentas de intervenção junto ao público dos estudantes universitários. Além disso, é notável a eficiência da argila como instrumento terapêutico frente aos medos e ansiedade, pois promove o enfrentamento das problemáticas e autoconhecimento do sujeito o que finda por contribuir para a autonomia no tocante a si e a sua história. Identificamos que a oficina de criatividade é um recurso versátil para trabalhar temas pertinentes aos alunos, contudo, destacamos como necessário o olhar da Psicologia (tendo como facilitadores estagiários ou professores), uma vez que mobilizar os afetos dos participantes requer uma escuta atenta e perspicaz para finalizar o encontro de forma adequada.

REFERÊNCIAS

- ANDRADE, A. S. et. al. Vivências Acadêmicas e Sofrimento Psíquico de Estudantes de Psicologia. **Psicol. cienc. prof.**, Brasília, v. 36, n. 4, p. 831-846, Dez. 2016.
- COULON, A. **A condição de estudante**: a entrada na vida universitária. Salvador: EDUFBA, 2008.
- CUPERTINO, C. M. B. **Criação e formação**: fenomenologia de uma oficina. São Paulo: Arte & Ciência, 2001.
- LINS, M. R. C. Estratégias de Aprendizagem Empregadas por Estudantes Universitários. **Interação Psicol.**, Curitiba, v. 18, n. 1, p. 59-68, jan./abr. 2013.
- MINAYO, M. C. S. **O desafio do conhecimento**: pesquisa qualitativa em saúde. São Paulo – Rio de Janeiro: HUCITEC-ABRASCO, 2000.
- SILVA, L. L. V. **Estilos e estratégias de aprendizagem de estudantes universitários**. Dissertação (Mestrado - Programa de Pós-Graduação em Psicologia - Instituto de Psicologia da Universidade de São Paulo), São Paulo, 2012, 125f.
- TARNOWSKI, M.; CARLOTTO, M. S. Síndrome de Burnout em estudantes de

psicologia. **Temas psicol.**, Ribeirão Preto , v. 15, n. 2, p. 173-180, dez. 2007.

THIOLLENT, M. **Metodologia da Pesquisa-Ação**. São Paulo: Cortez,1985.

