

A IMPORTÂNCIA DO PLANTÃO PSICOLÓGICO NAS INSTITUIÇÕES PARA O ACOLHIMENTO DOS ACADÊMICOS

THE IMPORTANCE OF THE PSYCHOLOGICAL ON HANDS IN INSTITUTIONS FOR THE RECEPTION OF STUDENTS

Aline Cristine Sousa Nogueira de Oliveira¹

Larissa Mara de Oliveira²

Sarah Moreira Fonseca³

Sávio Junio da Silva⁴

Vitor Garcia Morgado⁵

RESUMO

O presente projeto tem como objetivo analisar a partir de um referencial teórico os impactos psicológicos sofridos durante a permanência em instituições de ensino superior e no contexto do pré-vestibular, através da pressão pela aprovação na faculdade. Serão apresentadas também pesquisas e relatos de estudantes que comprovem os prejuízos obtidos durante o período acadêmico. Com base nestas informações, será exposto a utilização do plantão psicológico e da clínica-escola nas instituições, que podem amenizar o sofrimento dos graduandos, podendo evitar episódios de crises e outros danos físicos e psicológicos.

PALAVRAS-CHAVE: plantão psicológico, clínica-escola, saúde mental, estudantes.

ABSTRACT

The present project aims to analyze, from a theoretical framework, the psychological impacts suffered during the permanence in higher education institutions and in the context of pre-university entrance exams, through the pressure for approval in college. Research and student reports will also be presented that prove the losses obtained during the academic period. Based on this information, the use of the psychological shift and the school-clinic in the institutions will be exposed, which can alleviate the suffering of the undergraduates, and can avoid episodes of crises and other physical and psychological damage.

KEYWORDS: SUMMARY: psychological duty, clinic-school, mental health, students.

¹ Graduando no curso de Psicologia pela Faculdade de Pará de Minas (FAPAM).

² Graduando no curso de Psicologia pela Faculdade de Pará de Minas (FAPAM).

³ Graduando no curso de Psicologia pela Faculdade de Pará de Minas (FAPAM).

⁴ Graduando no curso de Psicologia pela Faculdade de Pará de Minas (FAPAM).

⁵ Graduando no curso de Psicologia pela Faculdade de Pará de Minas (FAPAM).

1 INTRODUÇÃO

Sabe-se que a entrada do estudante em uma universidade é um momento muito complexo e cheio de emoções devido à alteração em sua rotina, cobrança imposta sobre si, afastamento da família, entre outros eventos marcantes. Uma nova estrutura pode gerar conflitos, crises, desequilíbrio emocional, inseguranças, estresse, dificuldade de relacionamentos, baixa produtividade escolar, angústias, estados de depressão, apatia e até mesmo o suicídio (FIGUEIREDO; OLIVEIRA, 1995).

Por esse motivo, torna-se imprescindível a elaboração de um projeto de prevenção e apoio no contexto universitário, com a capacidade de oferecer suporte aos acadêmicos para trabalhar com a possível evitação das variadas queixas que podem aparecer durante a graduação. Para que tal ação seja possível, faz-se necessário avaliar as demandas estabelecidas pelos graduandos, os tipos de intervenções possíveis como o plantão psicológico e a psicoterapia breve e suas aplicabilidades nos serviços de psicologia já existentes.

2 METODOLOGIA

O tipo de pesquisa científica utilizada para a confecção do presente projeto foi a pesquisa bibliográfica, que se refere ao levantamento, análise e reflexão de todas as informações já publicadas referentes ao tema (BLOISE, 2020). Em relação ao referencial teórico, foram utilizados como base para a escrita, artigos científicos, pesquisas e reportagens que intercalam entre os temas psicoterapia breve, plantão psicológico e a saúde mental dos estudantes.

Para a aplicação do tema na sociedade, foi utilizada a conta no instagram @plantaopsicologicobreve para divulgar as reflexões construídas no feed da página. Também foram espalhados cartazes nas salas de aula da Faculdade de Pará de Minas (FAPAM) para que mais estudantes tenham acesso às informações. As imagens utilizadas estão disponíveis no item 5 - ANEXOS.

3 DESENVOLVIMENTO

3.1 OS VESTIBULANDOS E A PRESSÃO PELA APROVAÇÃO

A pressão sofrida pelo meio acadêmico se desenvolve antes mesmo de o aluno se tornar parte de uma instituição. Muitos vestibulandos são influenciados por diversos fatores, desde o ensino médio a seguirem o caminho da universidade como o único meio de sucesso possível, principalmente se tratando de profissões elitizadas pela sociedade por gerar grande retorno financeiro. Tal persuasão pode ter como fator principal a escolha dos pais, o que pode gerar o desconforto, ansiedade e o medo da decepção por não atender às expectativas dos mesmos (Rodrigues e Pelisoli, 2008).

Para atender a esse projeto de vida, elaborado pelo próprio estudante ou não, é comum que ele crie uma rotina de estudos intensos para conseguir entrar na faculdade o quanto antes e tal necessidade pode fazer com que o educando passe horas sem comer, dormir e socializar. Em uma reportagem realizada por Monique Grings (2018), da AG Comunique, é possível observar alguns impactos psicológicos nas falas dos estudantes:

“Minha vida social simplesmente não existe mais. Passo os finais de semana estudando, até no domingo.” Nadine D. Moro, de 17 anos, estudante da Região Metropolitana de Curitiba.

Outro fator a ser observado é a autocobrança dos jovens ao se compararem com colegas de classe que já estão dentro da universidade, gerando uma sensação de atraso. Como relata para a mesma coluna a aluna Ana Carolina, de 17 anos, que estuda quase 12 horas por dia para conseguir ingressar na faculdade de medicina:

“No primeiro ano que eu fiz cursinho, fiquei muito abalada, inclusive quando eu fui fazer a prova eu até chorei de desespero, [...] Você pensa que todos os seus amigos já estão fazendo faculdade, e você ainda está ali na luta né.”

Vale ressaltar que a grande parte dos vestibulandos não possuem uma condição financeira que torne sua rotina focada apenas nos estudos, com isso muitos ainda possuem a necessidade de trabalhar para sustentar a si mesmo e ajudar em casa, o que torna a prática ainda mais exaustiva.

Rodrigues e Pelisoli (2008) realizaram um estudo com 1.046 estudantes de Porto Alegre (RS) para analisar os níveis de ansiedade do grupo e os resultados apontaram que todos os participantes apresentaram sintomas, prevalecendo a ansiedade de grau leve em 43,6% dos estudantes. Tal pesquisa exhibe a consequência de uma rotina tão exaustiva decorrente da pressão em conseguir ingressar na faculdade.

3.2 OS IMPACTOS CAUSADOS PELA GRADUAÇÃO

Ao ingressar em uma instituição de ensino superior, o aluno passa por um processo de transição em sua rotina. Em uma entrevista para a coluna de Relações Públicas da Universidade Federal de Goiás (UFG), a psicóloga Viviane Sousa explica que no ensino médio há uma maior aproximação entre o professor e o aluno e já na faculdade, ele precisa lidar com a autonomia oferecida pela instituição que inicialmente se mostra como sinônimo de liberdade, mas que pode gerar consequências negativas futuras.

Uma pesquisa realizada ainda em 2011 pela Associação Nacional dos Dirigentes das Instituições Federais de Ensino Superior (ANDIFES) buscou mapear o perfil socioeconômico e cultural dos estudantes após ingressarem nas universidades federais. Os resultados mostraram que os alunos tiveram interferências na vida acadêmica causada por seus relacionamentos, sejam eles amorosos, interpessoais e sociais.

Ainda se tratando da mudança em sua rotina, o aluno terá que conciliar a graduação com suas demais demandas diárias. Parte dos estudantes precisam ainda trabalhar em média dez horas por dia para conseguir arcar com as despesas da faculdade e ainda existe o trajeto que pode ser cansativo se tratando de alunos que moram em cidade diferente da instituição. O mapeamento realizado pela ANDIFES (2011) evidenciou que 37% dos estudantes relataram uma carga de trabalho excessivo que prejudica a sua rotina de estudo.

Em relação a saúde mental deste mesmo público, foram constatados diversas dificuldades emocionais que afetam o desempenho acadêmico, de destacando “ansiedade (70%), insônia ou alteração significativa do sono (44%), sensação de desamparo/desespero/desesperança (36%), sensação de desatenção/desorientação/confusão mental (31%), timidez excessiva (25%), depressão (22%), medo/pânico (14%)” (ANDIFES, 2011). Vale ressaltar que esses fatores influenciam diretamente no desempenho do estudante, afetando a concentração nas aulas e nos estudos em geral, falta de motivação e podendo levar a mudança do curso ou trancamento do mesmo.

Cerca de dez anos depois, foi realizada uma pesquisa para avaliar a saúde mental dos estudantes após o período de pandemia causada pela COVID-19. Dos quase 17 mil estudantes de 21 países diferentes ouvidos pelo *Global Student Survey* (2021), 76% relatam terem sido afetados psicologicamente pela pandemia. No que se refere aos brasileiros, 87% notaram o aumento do estresse e da ansiedade e no índice geral, o Brasil fica em primeiro lugar no ranking de estudantes mais afetados.

Sousa também relatou à UFG que a etapa final da graduação gera grandes questionamentos nos estudantes por terem que pensar na vida após a graduação, como o mercado de trabalho e as especializações, e com isso eles se privam excessivamente do descanso e da socialização para estudar. Sabe-se que o trabalho de conclusão de curso pode ser considerado como um dos fatores estressantes dos últimos períodos de graduação, gerando pensamentos de medo da reprovação.

3.3 O PLANTÃO PSICOLÓGICO

Mahfoud (2004) esclarece que o plantão tem como objetivo prestar assistência para quem o procura naquele determinado momento, a fim de amenizar o sofrimento do sujeito. Portanto, ele pode ser utilizado para atender pessoas em situação de crise no primeiro momento para que depois o paciente seja encaminhado a quem conseguirá dar seguimento ao seu tratamento, como é possível observar em plantões médicos em hospitais e unidades de pronto atendimento.

No caso do Plantão Psicológico, que é utilizado com o objetivo de acolher demandas que necessitam da ajuda psicológica, Schmidt (2004) descreve que a prática se dá pelo acolhimento e pela resposta da demanda do paciente, sendo o acolhimento o momento de atenção dado a fala do paciente, a escuta psicológica de tudo que está por trás dessa queixa e no que se refere a resposta, o

autor delinea como a atitude do profissional em demonstrar a demanda e quais atitudes podem ser tomadas naquele momento para que o sujeito consiga enxergar suas possibilidades de atuação.

Em relação a implantação do plantão psicológico nas instituições, faz-se necessário avaliar se há a demanda e a possibilidade de instalar tal instrumento nas instituições de nível superior, tendo em vista que é necessário uma infraestrutura adequada para receber os profissionais e os pacientes. Se tratando de uma clínica-escola, onde os alunos do curso de psicologia podem usufruir do espaço da faculdade para praticar as técnicas da psicologia sendo supervisionados pelos seus preceptores, como já exercido por muitas faculdades na formação de psicólogos, Schmidt (2004) salienta que os estagiários podem compor a equipe que irá prestar o serviço de atendimento à população.

Figueiredo e Oliveira (1995) realizaram um estudo com o corpo discente da Universidade Federal de São Carlos (UFSCar) onde divulgaram o Serviço de Orientação e Educação em Saúde (SOES) para realizar um acolhimento com aqueles que lhe procurassem e após as sessões iniciais, o aluno seria encaminhado para o serviço que fosse adequado atender sua demanda. O SOES é um serviço como o Plantão Psicológico e através do feedback das ações tomadas pelos autores, foi possível notar no feedback dos nove alunos que é um serviço válido e que deveria continuar sendo mantido pela instituição, pois a escuta psicológica foi de grande ajuda para os estudantes.

A atitude da resposta, citada anteriormente, por parte do profissional no plantão psicológico é o que o diferencia do modelo de atendimento da psicoterapia padrão, visto que neste último há uma necessidade de triagem inicial para conhecer o paciente, seu histórico e suas queixas, além de ser possível traçar metas a curto e longo prazo que podem ser construídas durante o processo contínuo.

3.4 A PSICOTERAPIA BREVE

Dada esta diferenciação do plantão psicológico para a psicoterapia comum, trabalhando com o encaminhamento dos estudantes para os serviços da clínica-escola onde estagiários de psicologia atuam, pode-se analisar que há o atendimento entre as diversas abordagens da psicologia na psicoterapia e que pode ser realizado o atendimento da Psicoterapia Breve (PB) no acolhimento desses estudantes, caso haja a demanda de um atendimento contínuo.

A psicoterapia breve “atua em condições muito especiais, determinadas claramente, e, das quais dependerá seu sucesso, [...] Esta técnica tem claros objetivos limitados, e propõe-se a modificar os sintomas apresentados, aliviá-los ou mesmo suprimi-los.” (Lustosa, 2010, p.05)

O primeiro ponto a ser analisado na psicoterapia breve é a definição do foco a ser trabalhado e neste sentido, independente da abordagem do profissional, há relatos do trabalho focal utilizado em pacientes que são atendidos pela Psicoterapia Breve, como Moreno e Carvalho (2014), que

trabalham com a Terapia Cognitivo Comportamental e esclarecem que “o terapeuta que trabalha com a TCC em sua modalidade breve deve ser capaz de manter o paciente focado nos objetivos e nas tarefas específicas do tratamento.”

Em relação a abordagem da Psicoterapia Fenomenológica Existencial, Cardinali (2020) ressalta a importância de haver a delimitação do que está prejudicando a existência do paciente naquele momento para que o profissional consiga trabalhar com ele o que está lhe aprisionando e para que seja possível traçar novas possibilidades.

Moreno e Carvalho (2014) também realizaram um estudo com pacientes de uma clínica-escola no interior de Minas Gerais que foram submetidos ao tratamento pela PB pelos estagiários do curso de psicologia, para avaliar os resultados obtidos após a aplicação da mesma no atendimento. Os resultados mostraram uma diminuição significativa nos sintomas de ansiedade e depressão dos pacientes e um aumento da qualidade de vida dos mesmos.

4 RELATO DE VIVÊNCIAS

Ao iniciarmos as pesquisas sobre o tema do projeto estávamos um pouco receosos com a possibilidade de não encontrarmos muitos materiais sobre o tema “saúde mental de estudantes”, pois não é algo muito divulgado como outros temas que envolvem a saúde mental no geral.

No entanto, ficamos surpresos com a quantidade de relatos hoje publicados na internet sobre o desgaste mental que os estudantes sofrem, seja na graduação ou na preparação para ela. Além disso, com as pesquisas e os relatos publicados conseguimos mensurar e elaborar um trabalho com dados científicos que comprovam a importância do cuidado com a saúde mental dos estudantes.

Acreditamos ser um tema muito pertinente, ficamos muito felizes em poder elaborar tal projeto e esperamos que, para além da atenção, se criem possibilidades de abrandamento deste sofrimento mental.

5 ANEXOS

Prints do perfil @plantaopsicologicobreve e das postagens que foram feitas no feed da página:



REFERÊNCIAS

_____. Perfil socioeconômico e cultural dos estudantes de graduação das universidades federais brasileiras, julho de 2011.

BLOISE, Denise Martins. A importância da metodologia científica na construção da ciência. Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento. Ano 05, Ed. 06, Vol. 06, pp. 105-122. Junho de 2020. ISSN: 2448-0959, Link de acesso: <https://www.nucleodoconhecimento.com.br/educacao/metodologia-cientifica>

GRINGS, Monique. Como a pressão pré-vestibular afeta os jovens no Brasil. AG Comunique, 2018. Disponível em: <<https://agcomunique.wordpress.com/2018/11/28/como-a-pressao-pre-vestibular-afeta-os-jovens-no-brasil/>>.

Cardinalli, I. E. (2020). Psicoterapia focal: psicoterapia breve fenomenológica existencial. Psicologia Revista, 29(1), 157–175. <https://doi.org/10.23925/594-3871.2020v29i1p157-175>

CUNHA, A. F. C, *et. al.* Como lidar com a pressão acadêmica. Relações Públicas - Faculdade de Informação e Comunicação - Universidade Federal de Goiás. Disponível em: <<https://rp.fic.ufg.br/n/115884-como-lidar-com-a-pressao-academica#:~:text=PRESS%C3%83%20DO%20MERCADO&text=%E2%80%9CPara%20lidar%20com%20todas%20essas.do%20indiv%C3%ADduo%E2%80%9D%2C%20afirma%20Sousa>>.

Figueiredo, R. M. de ., & Oliveira, M. A. P. de .. (1995). Necessidades de estudantes universitários para implantação de um serviço de orientação e educação em saúde mental. (Rev. Latino-Am. Enfermagem, 1995 3(1)), 05–14. <https://doi.org/10.1590/S0104-11691995000100002>

LUSTOSA, Maria Alice. A Psicoterapia breve no Hospital Geral. Rev. SBPH, Rio de Janeiro, v.13, n.2, p.259-269, dez. 2010. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-08582010000200008&lng=pt&nrm=iso>.

MAHFOUD, M. Introdução. Frutos maduros do Plantão Psicológico. In: MAHFOUD M. (Org.). Plantão psicológico: novos horizontes. São Paulo: Editora CI, 2004. p. 11-14. Disponível em: <<https://docplayer.com.br/66551753-Plantao-psicologico-novos-horizontes.html>>

MORENO, André Luiz; CARVALHO, Rubem Gomes Neves de. Terapia cognitivo-comportamental breve para sintomas de ansiedade e depressão. Rev. bras. ter. cogn., Rio de Janeiro, v.10, n.2, p. 70-75, dez. 2014. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-56872014000200002&lng=pt&nrm=iso>. acessos em 07 abr. 2023. <http://dx.doi.org/10.5935/1808-5687.20140012> .

OLIVEIRA, Elida. Brasil tem maior índice de universitários que declaram ter saúde mental afetada na pandemia, diz pesquisa. G1 - Globo.com, 2021. Disponível em: <<https://g1.globo.com/educacao/noticia/2021/02/26/brasil-tem-maior-indice-de-universitarios-que-declaram-ter-saude-mental-afetada-na-pandemia-diz-pesquisa.ghtml>>.

Rodrigues, D. G., & Pelisoli, C.. (2008). Ansiedade em vestibulandos: um estudo exploratório. Archives of Clinical Psychiatry (São Paulo), 35(5), 171–177. <https://doi.org/10.1590/S0101-60832008000500001>

Schmidt, Maria Luisa Sandoval. Plantão psicológico, universidade pública e política de saúde mental. Estudos de Psicologia (Campinas) [online]. 2004, v. 21, n. 3, pp. 173-192. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/estpsi/a/pYvnBrRFMt76LR8CNZyYssC/abstract/?lang=pt3>> .