

EMOÇÕES EM DIÁLOGO: ENCONTRO E TRANSFORMAÇÃO - RELATO DE EXPERIÊNCIA DE ESTÁGIO EM PSICOLOGIA

GABRIEL VENZKE RUTZ¹; KAROLINE DOS SANTOS FOSTER²; LISANDRA BERNI OSORIO³; ANA LAURA SICA CRUZEIRO SZORTYKA⁴:

¹Universidade Federal de Pelotas – gabrielvruz@gmail.com

²Universidade Federal de Pelotas – karolfoster0711@gmail.com

³Universidade Federal de Pelotas – lisandra.osorio@ufpel.edu.br

⁴Universidade Federal de Pelotas – alcruzeiro@gmail.com

1. INTRODUÇÃO

O estágio obrigatório supervisionado, instituído a partir da Lei Nº 11.788 de 2008, surge como importante ferramenta na formação de psicólogos, promovendo experiências em diversos contextos sociais e institucionais. Nesse sentido, a partir do Estágio com ênfase em Promoção e Prevenção em Saúde do Curso de Psicologia da Universidade Federal de Pelotas (UFPEL), foi desenvolvido um Grupo Terapêutico dentro da Pró-Reitoria de Assuntos Estudantis (PRAE) da mesma Instituição, tendo como público-alvo estudantes matriculados.

A intervenção grupal apresenta-se como um recurso crucial em serviços que possuem alta demanda por atendimentos individuais, mas, para além disso, como um dispositivo (FOUCAULT, 2000), capaz de criar um espaço terapêutico potente para o acolhimento do sofrimento psíquico, bem como uma maneira de construção coletiva do conhecimento para a transformação de si na relação consigo, com o outro e com o mundo. Nesse cenário, a convivência em grupo se torna agente de equilíbrio biopsicossocial, pois não apenas reduz conflitos pessoais, mas também fortalece os laços sociais, permitindo o compartilhamento de experiências e promove a aceitação da diversidade (BRUNOZI et al., 2019).

Portanto, o presente trabalho tem como objetivo expor o processo de criação do Grupo Terapêutico *Emoções em Diálogo: Encontro e Transformação*, assim como a sua repercussão no coletivo, uma vez que, diversos estudos evidenciam benefícios comparáveis à terapia individual, ressaltando a importância de práticas grupais em saúde mental como recurso fundamental para a assistência psicossocial. Essas práticas não apenas fomentam esperança e otimismo entre os participantes, mas também proporcionam a percepção de que não estão sozinhos em seus desafios, promovendo a sensação de bem-estar emocional (SOUSA et al., 2020).

2. ATIVIDADES REALIZADAS

A temática escolhida para a experiência grupal acerca das “emoções”, emergiu das supervisões realizadas semanalmente, tanto com a professora responsável pela disciplina de Estágio Específico I, quanto com os profissionais da área psi que fazem parte do Núcleo Psicopedagógico de Apoio ao Discente (NUPADI), ligado à Coordenação de Permanência da PRAE.

A partir da decisão sobre os caminhos a serem percorridos nessa prática acadêmica, fizemos a divulgação do Grupo Emoções, por meio das mídias sociais do NUPADI e do boletim eletrônico da UFPEL, do dia 8 de agosto de 2024 – Ano 5 – Nº 15, enviado via e-mail. As inscrições, realizadas através de um formulário eletrônico, aconteceram entre os dias 1º e 15 de agosto. Durante esse período

inscreveram-se 17 alunos de diferentes cursos. Após as inscrições, os participantes foram contatados para o agendamento de encontros individuais, a fim de realizar um primeiro acolhimento e entender as demandas trazidas por esses estudantes.

A perspectiva de trabalharmos uma emoção por encontro desenvolveu-se da seguinte forma: inicialmente, foram programados os três primeiros encontros, nos quais seriam abordados afetos básicos, e, posteriormente, os encontros foram pensados e preparados a partir das demandas e discussões trazidas pelos próprios integrantes dentro do processo grupal.

Primeiramente, buscamos nivelar o conhecimento acerca das emoções, a fim de conseguirmos ter discussões que partissem de um mesmo conhecimento base. Dentre os tópicos abordados, destacamos a ideia, muito comum, de emoções ruins e emoções boas. Essa dualidade de bom e ruim não cabe nesse assunto, visto que as emoções tratam de reações fisiológicas e psíquicas automáticas em resposta a algum estímulo, resposta essa que tem um grande caráter adaptativo, de proteção. Logo, o adequado seria considerar emoções positivas, como a alegria e o amor, advindas de situações agradáveis, enquanto as emoções consideradas negativas, como a tristeza e a frustração, como resultado do impacto de situações desagradáveis nas experiências pessoais (ROAZZI et al., 2011).

Em um segundo momento, procuramos entender, agora em coletivo, as angústias e demandas mais presentes na subjetividade de cada participante. Um ponto que pudemos observar foi a gama de emoções desconfortáveis que a universidade causava nesses estudantes, sendo a ansiedade a mais comum, principalmente quando relacionada a apresentações de trabalhos, realização de provas, situações em que sua presença pode ser uma resposta esperada. Porém, em alguns momentos, a ansiedade tomava grandes proporções, tanto por seus sintomas mais comuns, como suor excessivo, taquicardia, tontura, tremores, entre outros, quanto por respostas que prejudicavam ainda mais a tarefa exercida, como falta de ar e lapsos de memória. Também a frustração foi bastante relatada, os motivos, inúmeros, mas o que nos pareceu mais significativo e emblemático foi a falta de reconhecimento com trabalhos apresentados ou entregues, e algumas vezes até mesmo menosprezados, conduta mais observada na pós-graduação, onde há uma maior cobrança por um desempenho acima da média, o que, por vezes, sobrecarrega os estudantes. O sentimento de frustração também está bastante ligado a uma falta de perspectiva em relação ao futuro dentro da profissão na qual está se graduando, o que, muitas vezes, os leva a um desejo de desistir do curso, mesmo gostando, para procurar outro que lhe ofereça maior perspectiva profissional.

Muitos dos participantes relataram não possuírem o apoio do seu núcleo familiar próximo, alguns, por terem suas emoções invalidadas, e outros, por não morarem na mesma cidade que àquele, manifestando dificuldades de expor suas angústias com medo de causarem preocupação aos que estão longe. Logo, o sentimento de solidão, o qual mostrava-se frequente, parece ter sido transformado em um sentimento de pertencimento com liberdade para a expressão das emoções em um ambiente seguro.

Percebemos um maior nível de consciência e senso crítico dos participantes no decorrer dos encontros, na medida em que demonstravam querer aprender a lidar com suas emoções, tanto para as autorregular como para expressá-las de um modo mais saudável. Para o desenvolvimento dos discursos, usamos de materiais disparadores que incentivam a introspecção, como recursos audiovisuais, perguntas reflexivas, e um baralho de emoções.

Dessa forma, o cronograma das reuniões deu-se da seguinte maneira: O primeiro encontro consistiu em uma introdução da temática com o objetivo de discutir amplamente as emoções, permitindo que os integrantes compartilhassem suas demandas, angústias e dificuldades. Para facilitar a interação, foi utilizada uma dinâmica de quebra-gelo, que consistia em formar duplas e dentro das duplas, um se apresentava ao outro, e após isso a apresentação era para o grupo inteiro, então um integrante apresentava a sua dupla e a sua dupla lhe apresentava. Essa dinâmica contribuiu para que os participantes se sentissem mais à vontade. Neste encontro, contamos com a presença de cinco pessoas; no segundo encontro, a proposta foi explorar a dualidade entre alegria e tristeza, abordadas como opostos, com a intenção de desmistificar essa ideia. Foram utilizados recursos visuais e o baralho de emoções, selecionando as cartas de alegria e tristeza. Neste momento, três pessoas participaram.

Na terceira reunião, as emoções medo e nojo foram trabalhadas de forma a evidenciar não apenas suas conotações aversivas, mas também seu potencial protetivo. Utilizamos novamente o baralho de emoções, separando as cartas referentes às emoções trabalhadas, como disparador. Quatro pessoas estiveram presentes para essa discussão. Na semana seguinte, com o mesmo número de participantes, o encontro teve como tema uma das questões mais solicitadas: a ansiedade. Eles foram convidados a expor os fatores que geram ansiedade e, posteriormente, foi proposta uma técnica para o controle dessa emoção, que consiste na técnica desenvolvida por TRENTON (2021), 5, 4, 3, 2, 1, em que o indivíduo é convidado a destacar 5 coisas que pode ver, 4 que pode sentir, 3 que pode ouvir, 2 que pode sentir o cheiro e 1 que sente o sabor.

Subsequentemente, a temática centrou-se na raiva. Além de identificar os gatilhos dessa emoção, foi realizada uma dinâmica para explorá-la, seguida de uma meditação, a qual gerou satisfação entre os dois participantes que estiveram presentes. O sexto encontro centrou-se na inveja, que está muito ligada à vergonha, o que dificulta a sua identificação. No entanto, ao longo da sessão, os mesmos dois participantes foram se reconhecendo e definindo maneiras de promover um desenvolvimento pessoal positivo.

Uma dificuldade observada no manejo do grupo tem como base a grande disparidade entre o perfil dos participantes, idades muito variadas, de diferentes cidades, cursos, período da formação com grande variação. Assim, foi desafiador “colocar em prática sistemas coletivos e, ao mesmo tempo, preservar a dimensão da singularidade de cada um” (OURY, 2019, p. 19). Contudo, eles tinham apenas um ponto em comum: serem estudantes da UFPEL. Observamos também uma grande rotatividade e falta de adesão, pois de 17 participantes que fizeram inscrição, participaram entre 2 a 5 estudantes. Acreditamos que a falta de adesão se dê, em grande parte, devido a essa falta de fatores que promovessem uma identificação entre os integrantes do grupo.

3. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Para concluir, a iniciativa do grupo terapêutico *Emoções em Diálogo: Encontro e Transformação* destacou-se como espaço fundamental no acolhimento e discussão das emoções, considerando os frequentes desafios enfrentados por estudantes universitários dentro dessa temática. Além disso, a intervenção grupal revelou-se um espaço de suporte emocional, oportunizando a troca e o aprendizado entre os participantes, tornando viável explorar as emoções, o compartilhamento de experiências e o desenvolvimento de estratégias de

autorregulação. Apesar dos desafios decorrentes da diversidade de perfis e da rotatividade dos participantes, a convivência em grupo revelou-se um recurso eficaz para a promoção da saúde mental.

Ademais, observa-se que a experiência de planejar e dirigir um grupo terapêutico, não apenas enriquece nossa formação dos enquanto futuros psicólogos, mas também gera impacto significativo na comunidade acadêmica, reafirmando a importância da escuta ativa no contexto da saúde mental dos estudantes. Assim, sabe-se que o aprendizado adquirido ao longo desse processo influenciará positivamente a prática futura, viabilizando a continuidade do trabalho com grupos terapêuticos e a valorização da saúde emocional no ambiente educacional.

4. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRASIL. Lei nº 11.788, de 25 de setembro de 2008. Dispõe sobre o estágio de estudantes; altera a redação do art. 428 da Consolidação das Leis do Trabalho – CLT, aprovada pelo Decreto-Lei nº 5.452, de 1º de maio de 1943, e a Lei nº 9.394, de 20 de dezembro de 1996; revoga as Leis nºs 6.494, de 7 de dezembro de 1977, e 8.859, de 23 de março de 1994, o parágrafo único do art. 82 da Lei nº 9.394, de 20 de dezembro de 1996, e o art. 6º da Medida Provisória nº 2.164-41, de 24 de agosto de 2001; e dá outras providências. Brasília, DF: Diário Oficial da União, 2008 Disponível em: <https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2007-2010/2008/lei/l11788.htm>. Acesso em: 09 out. 2024.

BRUNOZI, N. A. et al. Grupo terapêutico em saúde mental: percepção de usuários na atenção básica. **Revista Gaúcha de Enfermagem**, v. 40, p. e20190008, 2019. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/reben/a/Wz3VxKjcnfwCpngp8pCwvFn/?lang=pt>> Acesso em: 6 out. 2024.

FOUCAULT, M. **Microfísica do poder**. Rio de Janeiro: Graal, 2000.

OURY, Jean. **O Coletivo**. São Paulo: Hucitec, 2009.

ROAZZI, A. et al.. O que é emoção? em busca da organização estrutural do conceito de emoção em crianças. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, v. 24, n. 1, p. 51–61, 2011. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/prc/a/9HSgPhKSGBrDv6xN3GvrQ5w/?lang=pt#>> Acesso em: 9 out. 2024.

SOUSA, J. M. et al.. Efetividade dos grupos terapêuticos na atenção psicossocial: análise à luz do referencial dos fatores terapêuticos. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 73, p. e20200410, 2020. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/rngen/a/qbjFvt3YV75fz8q8f7WX5fM/?lang=pt>> Acesso em: 6 out. 2024.

TRENTON, N. **Stop Overthinking: 23 Techniques to Relieve Stress, Stop Negative Spirals, Declutter Your Mind, and Focus on the Present**. Corona: NCTS inc. 2021.