

CONVERSANDO SOBRE ANSIEDADE COM ESTUDANTES, DOCENTES E TAES DO CENTRO TECNOLÓGICO DE JOINVILLE

Saúde

Coordenador da atividade: Vanessa Aparecida Alves de LIMA¹

Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC)

Autores: Gabriela Sagebin BORDINI²; Jamile FANTIN³.

Resumo

A ansiedade-traço e a ansiedade-estado são eventos que afligem sujeitos em todos os segmentos da sociedade devido à conjuntura econômica, cultural e social de nossa época. O ambiente acadêmico universitário tem sido relatado como ansiógeno em função da pressão por resultados no desempenho escolar. Nesta perspectiva, relata-se os resultados parciais de um projeto de extensão em psicologia escolar, que tem como objetivo discutir, com docentes, TAEs e estudantes universitários, as situações ansiógenas relacionadas ao cotidiano acadêmico do Centro Tecnológico de Joinville (CTJ-UFSC). O projeto tem duração de três anos (iniciou em 2018). Ao final, os resultados e estratégias serão reavaliados para se tornar, provavelmente, atividade sistemática do serviço de psicologia escolar e organizacional do CTJ. Em cada semestre uma palestra é realizada como informativa do tema e abertura da formação dos grupos. Os grupos de docentes e TAEs não acontecem pela indisponibilidade dos mesmos para a formação de grupos, mas foram realizadas orientações individuais. Com os estudantes foram realizados, em média, por semestre, em 2018, três grupos, com seis participantes e duração de oito encontros por grupo. Durante os encontros, discutiu-se a percepção e sentimento dos estudantes em relação à ansiedade no ambiente universitário, quando foram dadas orientações com relação à constituição e dinâmica da ansiedade, bem como foram abordadas estratégias para enfrentamento da mesma. De forma geral os participantes relataram melhora nos sintomas de ansiedade e, dentro dos grupos, se tem oportunidade de desenvolver a consciência crítica quanto à dinâmica envolvendo os sintomas no contexto educacional.

Palavra-chave: ansiedade; estudante; ambiente universitário.

Introdução

A ansiedade e o medo são respostas emocionais que fazem parte do ácido desoxirribonucleico (DNA) da espécie humana. Sua função inicial, e útil até hoje, é ajudar a sobrevivência humana evitando exposições perigosas (CASTILLO et al., 2000).

¹ Vanessa Aparecida Alves de Lima, servidor docente, Departamento de Engenharia da Mobilidade (CTJ).

² Gabriela Sagebin Bordini, servidor técnico-administrativo, Centro Tecnológico de Joinville.

³ Jamile Fantin, servidor técnico-administrativo, Centro Tecnológico de Joinville.

As demandas aumentadas de desempenho físico e mental a que as pessoas estão sujeitas no cotidiano são suportadas pelo organismo por determinado período, porém, existe um momento em que esse frágil equilíbrio é quebrado e uma *reação de ansiedade* desproporcional e prejudicial pode ser disparada pelo organismo (SILVA, 2012). Esta implica em medos irracionais diante de situações cotidianas.

Inúmeros fatores estão associados ao aumento dos ataques de ansiedade e pânico, atualmente, como o uso da internet (SANTOS et al., 2017) e a vida nas grandes metrópoles (GAMA et al., 2008). Tal situação atinge indivíduos em toda sociedade, em todas as faixas etárias (OLIVEIRA et al., 2006) e de todas as carreiras profissionais (DIAS; CRUZ; FONSECA, 2009), e começa precocemente, na vida escolar de ensino fundamental e médio (FERNANDES; SILVEIRA, 2012; JATOBÁ; BASTOS, 2007).

São frequentes as correntes que apontam para fatores culturais/sociais como preponderantes na formação de quadros de ansiedade, seja temporária ou generalizada, o que faz crer que orientação cognitiva e aconselhamento psicológico para autoconhecimento, associados a técnicas de enfrentamento da ansiedade (FREITAS, 2015; MARGIS et al., 2003), são eficientes para dirimir as consequências.

Partindo de nosso campo de atuação, o Centro Tecnológico de Joinville (CTJ) da Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC), como psicólogas (TAEs e professora), procuramos entender relatos de ansiedade de docentes, servidores técnico-administrativos em educação – TAEs e estudantes universitários, e com o intuito de responder a essa demanda, estruturou-se este Projeto de Extensão *Conversando sobre ansiedade com docentes, TAEs e estudantes do Centro Tecnológico de Joinville – UFSC*. O objetivo é de discutir as características e consequências da ansiedade na vida dos servidores e estudantes no cotidiano acadêmico.

Metodologia

O movimento crítico da Psicologia Escolar propõe a discussão das práticas escolares com os atores envolvidos, problematizando a compreensão dessa inter-relação (MININ; LIMA, 2017). Neste projeto as práticas são encaminhadas através de grupos de discussão, como os relatados por Andrade (2003), Souza (2009) e Tanamachi e Meira (2003).

Semestralmente, desde 2018, este projeto inicia com uma palestra, apresentando como estratégia de enfrentamento a compreensão da ansiedade dentro do contexto

educacional, através de grupos facilitados pelas autoras. A partir da palestra, os interessados se inscrevem para a participação em grupos previamente estipulados.

O projeto prevê a realização semestral de grupos com os três segmentos de público alvo, sendo um grupo de docentes (tendo como facilitadora a coordenadora deste projeto, que é psicóloga e professora na instituição); um grupo de TAEs (tendo como facilitadora a psicóloga organizacional da instituição, Jamile Fantin) e dois grupos de estudantes (em diferentes turnos, tendo como facilitadora a psicóloga educacional da instituição, Gabriela Sagebin Bordini).

Os grupos possuem uma média de dez participantes e realizam oito encontros de aproximadamente uma hora. A proposta é, a cada encontro, discutir a ansiedade no contexto educacional e apresentar, para prevenção da saúde mental, técnicas cognitivas (HASSON, 2015; ORTEGA; RAMÍREZ, 2017) e de relaxamento (FREITAS, 2015).

Desenvolvimento e processos avaliativos

Docentes: durante os três primeiros semestres do projeto de 2018, houve oito docentes interessados, mas após a oferta de vários horários para formação do grupo, não foi possível encontrar um horário que atingisse a todos. Assim, a equipe do projeto decidiu por ofertar aos docentes horários individuais para a orientação. Cada situação foi tomada particularmente em relação ao ambiente acadêmico.

Em suma, a maior fonte de ansiedade para os docentes é a sobrecarga de trabalho gerada, inclusive, pelo acúmulo de atividades de ensino, pesquisa e extensão, mas também há grande incidência relacionada às dificuldades didáticas e metodológicas no atendimento da clientela, que segundo os docentes, é cada vez mais jovens e apontada pelos mesmos, como *imatura* (ingressam com a idade média 17 e 18 anos).

Tal como proposto, a discussão sobre a consciência da fonte de estresse e ansiedade foi realizada em face do ambiente educacional/laboral, bem como foram instruídos sobre o enfrentamento dos quadros ansiógenos com técnicas cognitivas e de relaxamento. Seis dos cinco atendidos deram retornos positivos quanto à diminuição da ansiedade a partir das estratégias utilizadas.

TAEs: no início do projeto, em 2018, seis TAEs demonstraram interesse em participar do grupo. Entretanto, algumas dificuldades, envolvendo alterações no horário de atendimento da instituição e, conseqüentemente, nos horários de trabalho dos TAEs, levaram à não formação do grupo. Também foram disponibilizados horários individuais,

sem que houvesse ajuste dos TAEs para a atividade. Para o ano de 2019, a equipe do projeto está programando a oferta de novo grupo para os TAEs.

Estudantes: os grupos de estudantes são ofertados a cada semestre. Até o momento foram realizados sete grupos. Em 2018/1, foi necessário oferecer dois horários além dos previstos, frente a quase 30 inscrições (foram realizados quatro grupos). Em 2018/2 foram oferecidos três grupos e montados dois grupos, em função do número de candidatos. Já em 2019/1, foram disponibilizados dois horários, mas foi formado apenas um grupo com o número de interessados. Acredita-se que a diminuição progressiva no número de inscritos deve-se à satisfação, em 2018/1, da demanda reprimida, que nunca havia sido atendida especificamente. Além do que, observa-se no CTJ-UFSC a resistência dos estudantes em participar de atividades grupais, preferindo atendimentos individuais.

Em todas as edições permitiu-se inscrição de até 12 pessoas, mas, em média, os grupos tiveram cinco estudantes, com média de sete participantes nos primeiros encontros e diminuição progressiva ao longo do tempo, que pode ser atribuída à dificuldade dos estudantes de manter a participação em uma atividade não obrigatória de oito encontros semestrais, mesmo que quinzenais. Essa hipótese foi levantada por alguns participantes nas avaliações feitas ao final de cada edição. Em função disso, alterou-se a frequência dos encontros, que passou de quinzenal para semanal a partir de 2018/2. Em 2019/1, reduziu-se o total de encontros de 8 para 6, pois percebeu-se que seria suficiente para abarcar todas as atividades programadas.

Os três primeiros encontros têm como foco informar sobre características e causas da ansiedade, promover a integração do grupo e debater sobre como a dinâmica do ambiente educacional interfere em tais sintomas. A partir do quarto encontro a ênfase é na reflexão sobre as estratégias que podem ser utilizadas para lidar com a ansiedade, a partir de técnicas cognitivas. No quarto encontro também é demonstrado e discutido com aos participantes o conceito de pensamento automático (BECK, 1979; BECK; DOZOIS, 2011).

O fechamento dos encontros se dá com a apresentação e exercício de técnicas de relaxamento (FREITAS, 2015). Três técnicas de relaxamento vêm sendo utilizadas desde 2018/1: uma de respiração diafragmática, uma de relaxamento progressivo e uma de relaxamento passivo e imaginação (VERA; VILA, 2002; WILLHELM; ANDRETTA; UNGARETTI, 2015), que são entregues por escrito aos participantes, para que possam treiná-las. No início do encontro seguinte, a técnica é discutida e avaliada.

No último encontro é realizada uma avaliação do projeto com o grupo, que é especialmente útil para as adequações do mesmo.

Considerações Finais

Na existência de uma década do CTJ-UFSC, nunca havia sido realizado um trabalho sistemático para abordar a questão da ansiedade, e o projeto, de fato, ainda não terminou, assim como acredita-se que deva se tornar uma ação contínua da psicologia educacional na instituição. Mas, já se pode compreender os efeitos do ambiente educacional nos sintomas de ansiedade dos sujeitos que participam, percebidos, entre outros, nas dificuldades de se estabelecer grupos com docentes e TAEs em função da carga ou horário de trabalho, e de se manter a frequência dos estudantes aos encontros em períodos de provas e final de semestre.

Embora declarem que a partir das discussões conseguiram se tornar mais críticos quanto à produção do sintoma dentro do sistema universitário, a construção desta crítica não é algo fácil para os estudantes, provavelmente em função da imagem idealizada de instituição que a UFSC representa.

A partir das avaliações de docentes e TAEs e no final dos grupos com estudantes, acredita-se que as técnicas indicadas para enfrentamento do estresse foram eficientes, sendo frequente a devolutiva dos participantes às facilitadoras.

Referências

ANDRADA, E. G. C. Novos paradigmas na prática do psicólogo escolar. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, v. 18, n. 2, 196-199, 2005.

ANDRADE, C. M. A. **Possibilidades de atuação de uma psicologia na escola:** procurando enfrentar o fracasso escolar. 2003. Dissertação (Mestrado) – Faculdade de Educação, Universidade Estadual de Campinas. Campinas, 2003.

BECK, A. T. **Cognitive therapy and the emotional disorders**. Nova Iorque: Meridian, 1979.

BECK, A. T.; DOZOIS, D. J. A. Cognitive therapy: Current status and future directions. **Annual Review of Medicine**, v. 62, 397-409, feb. 2011.

CASTILLO, A. R. G. L. et al. Transtornos de ansiedade. **Revista Brasileira de Psiquiatria**, v. 22, n. 2, 20-23, 2000.

DIAS, C.; CRUZ, J. F.; FONSECA, A. M. Emoções, stress, ansiedade e coping: estudo qualitativo com atletas de elite. **Revista Portuguesa de Ciências do Desporto**, v. 9, n. 1, p. 9-23, jan. 2009.

FERNANDES, D. C.; SILVEIRA, M. A. Evaluación de la motivación acadêmica y la ansiedad escolar y posibles relaciones entre ellas. **Psico-USF**, Bragança Paulista, v. 17, n. 3, p. 447-455, set./dez. 2012.

FREITAS, G. R. **Estresse, ansiedade e qualidade de vida em professores: efeito do relaxamento progressivo**. 2015. Dissertação (Mestrado em Psicologia do Desenvolvimento e Aprendizagem) – Faculdade de Ciências, Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho. Bauru, 2015.

GAMA, M. M. A. et al. Ansiedade-traço em estudantes universitários de Aracaju (SE). **Revista de Psiquiatria do Rio Grande do Sul**, v. 30, n. 1, p. 19-24, 2008.

HASSON, G. **Mindfulness eficaz**. 3. ed. Barcelona: Empresa Activa, 2015.

JATOBÁ, J. D. V. N.; BASTOS, O. Depressão e ansiedade em adolescentes de escolas públicas e particulares. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 56, n. 3, p. 171-79, 2007.

MARGIS, R. et al. Relação entre estressores, estresse e ansiedade. **Revista de Psiquiatria do Rio Grande do Sul**, v. 25, n. 1, p. 65-74, abr. 2003.

MININ, J. C.; LIMA, V. A. A. Psicologia escolar: breve histórico na construção de perspectivas críticas no Brasil. **Saberes da Amazônia**, v. 3, n. 6, 101-118, 2017.

OLIVEIRA, K. L. et al. Relação entre ansiedade, depressão e desesperança entre grupos de idosos. **Psicologia em Estudo**, Maringá, PR, v. 11, n. 2, p. 351-359, mai./ago. 2006.

ORTEGA, H. R.; RAMÍREZ, M. I. P. Programa para el control del estrés. 2. ed. Barcelona: Pirámide, 2017.

SANTOS, V. et al. Treatment out comes in patients with internet addiction and anxiety. **MedicalExpress**, São Paulo, v. 4, n. 2, 7 p. 2017.

SILVA, A. B. B. **Mentes ansiosas**. Rio de Janeiro: Objetiva, 2012.

SOUZA, M. P. R. A atuação do psicólogo na rede pública paulista de educação frente à demanda escolar: concepções, práticas e inovações. *In: IX CONGRESSO NACIONAL DE PSICOLOGIA ESCOLAR E EDUCACIONAL DA ABRAPEE. Anais [...]* Universidade Presbiteriana Mackenzie de São Paulo, 06 a 08 de julho de 2009.

TANAMACHI, E. R.; MEIRA, M. E. M. A atuação do psicólogo como expressão do pensamento crítico em psicologia e educação. *In: MACHADO, A. M.; SOUZA, M. P. R. (Org.). Psicologia escolar: práticas críticas*. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2003.

VERA, M. N.; VILA, J. Técnicas de relaxamento. *In: CABALLO, V. E. (Org.). Manual de técnicas de terapia e modificação do comportamento*. 2. ed. São Paulo: Santos Editora, 2002. p. 147-165.

WILLHELM, A. R.; ANDRETTA, I.; UNGARETTI, M. S. Importância das técnicas de relaxamento na terapia cognitiva para ansiedade. **Contextos Clínicos**, v. .8, n.1, 79-86, 2015.