



## **Programa piloto para redução do estresse em universitários: um estudo qualitativo.**

Bárbara Etchegaray Pankowski<sup>1</sup>, Margareth da Silva Oliveira<sup>1</sup> (orientador)

<sup>1</sup>*Escola de Ciências da Saúde e da Vida, PUCRS,*

Tipo de bolsa: FAPERGS

### **Resumo**

O estresse pode ser definido como uma resposta de todos os organismos que visa manter a integridade fisiológica em situações percebidas como ameaçadoras. No entanto, de acordo com a exposição a fatores estressores e da interpretação que o indivíduo faz sobre sua capacidade de enfrentamento, o estresse pode se tornar patológico. Estudos indicam que tem aumentado significativamente o nível de estresse e patologias associadas, como ansiedade e depressão em estudantes universitários, devido a fatores como rigor acadêmico e mudanças no suporte social e nas situações de vida, gerados pela entrada no ensino superior. Desta forma, considera-se importante que as universidades ofereçam diferentes serviços que possam trabalhar com questões de saúde mental. Assim, o objetivo deste estudo foi explorar a percepção dos alunos em relação a sua experiência com um programa para redução do estresse em universitários de uma universidade privada. Trata-se de um estudo piloto, exploratório, retrospectivo, de abordagem qualitativa, que faz parte de um projeto maior. O programa foi baseado na Terapia de Aceitação e Compromisso (Acceptance and Action Therapy - ACT), que é uma terapia comportamental contextual, e teve a duração de oito encontros semanais, com duas horas cada, no formato de aulas teórico vivenciais. Participaram 3 estudantes de graduação, com idade a partir de 18 anos, sendo dois da psicologia e um de jornalismo. Utilizou-se ficha de dados sociodemográficos e uma entrevista semiestruturada. As entrevistas foram transcritas e posteriormente analisadas a partir da análise de conteúdo. Estabeleceu-se três categorias temáticas: Experiência, Utilidade e Viabilidade/Sugestões. Os três participantes referiram ter tido uma experiência positiva e indicado o grupo para colegas. Ressaltaram a utilidade do programa para reduzir o estresse, sendo que dois relataram sentir-se mais seguros para lidar com as exigências acadêmicas. Todos consideraram viável incluir como disciplina eletiva no currículo e, sugeriram que ocorresse nos primeiros semestres e em uma sala de dinâmicas. Os relatos indicam que este programa pode ser útil e positivo para que os universitários possam vivenciar a graduação de uma forma mais saudável, bem como aprender a lidar com situações desafiadoras da vida também fora da universidade. Enfatiza-se ainda a importância do apoio das universidades para que projetos como esse tornem-se viáveis.

**Palavras-chave: Estudantes de graduação; Saúde mental; Intervenção; Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT).**