

PET 4.0 E A TRANSFORMAÇÃO DO CONHECIMENTO
Democracia, Políticas Públicas e Inclusões



PRÁTICAS DE AUTOCUIDADO E SAÚDE MENTAL: RELATO DE EXPERIÊNCIA
DO GRUPO PET/PSICOLOGIA-UFGD EM TEMPOS DE PANDEMIA

Área do trabalho: Ciências Humanas

Rebeca Valdez Santos¹; Kyara Mauriane Oliveira Gradini¹; Lara Siqueira Abatti¹; Andress Amon Lima Mattos¹; Gabriel Tognon Pereira¹; Pamela Staliano²
petpsicologiaufgd@gmail.com

Filiação dos autores: PET Psicologia/Geografia/Ciências Sociais - Conexão de Saberes, Faculdade de Ciências Humanas, Universidade Federal da Grande Dourados - UFGD, Dourados, Mato Grosso do Sul

RESUMO: O presente trabalho tem por objetivo apresentar as estratégias de autocuidado e saúde mental, adotadas pelo Grupo PET Psicologia Conexão de Saberes da UFGD para lidar com o cenário pandêmico, frente à necessidade de adaptação das ações e as dificuldades impostas pela modalidade remota, e assim, contribuir para o bom andamento das atividades, atender as demandas de enfrentamento desta situação e fortalecer os vínculos grupais. Para tanto, descrevem-se as ações: Grupo de Apoio e DivertPET, ambas realizadas de forma síncrona mediada por plataformas digitais. Ocorreram no período de maio a novembro de 2020, com encontros semanais e mensais, respectivamente. Em momentos de avaliação e autoavaliação do grupo foi possível constatar que as referidas ações cumpriram com o objetivo proposto de estreitar os laços entre os membros, mesmo que de forma remota, proporcionando a criação ou fortalecimento de vínculos, e contribuindo para a permanência dos petianos no grupo e na universidade.

Palavras-Chave: Vínculo; Grupo de Apoio; Enfrentamento.

Introdução

O Programa de Educação Tutorial (PET) é um programa que pauta suas atividades na tríade ensino-pesquisa-extensão. Foi criado em 1979, inicialmente intitulado Programa Especial de Treinamento, visava minimizar problemas identificados na educação superior, orientado para fomentar o compromisso social dos futuros profissionais nas mais diversas áreas de atuação, contribuindo para uma aprendizagem menos tecnicista e mais crítica. Em 2004 o programa deixa de ter um caráter de treinamento especializado e passa a figurar como um programa orientado pela educação tutorial, com a criação da Lei 11.180 de 2005. Ou seja, traz em sua história acontecimentos de enfrentamento, que o levaram a transformações significativas, buscando fomentar a formação social crítica nas instituições de ensino superior e complementar os currículos acadêmicos, baseando-se nas atividades de ensino, pesquisa e extensão (BRASIL, 2006). O grupo PET Conexões de Saberes – Psicologia/Geografia/Ciências Sociais foi criado a partir do edital PET nº 09/2010 (edital nacional) em lotes para o

¹ Petianos discentes do grupo PET Conexão de Saberes Psicologia/Geografia/Ciências Sociais da Universidade Federal da Grande Dourados – petpsicologiaufgd@hotmail.com

² Petiana docente do grupo PET Conexão de Saberes Psicologia/Geografia/Ciências Sociais da Universidade Federal da Grande Dourados – petpsicologiaufgd@hotmail.com

PET 4.0 E A TRANSFORMAÇÃO DO CONHECIMENTO

Democracia, Políticas Públicas e Inclusões



atendimento de públicos específicos, este grupo foi contemplado pelo Lote G: “que envolvam exclusivamente estudantes de graduação oriundos de comunidades populares urbanas” (texto extraído do edital), e atualmente é composto por dezoito integrantes, doze bolsistas e seis voluntários, sob a supervisão de um professor tutor.

Diante do contexto pandêmico, declarado pelo Ministério de Saúde por meio da portaria Nº 454, DE 20 DE MARÇO DE 2020, e a preocupação com o sistema público de saúde do Brasil, recomendou-se o distanciamento social, que está sendo indispensável para contenção da transmissão. Assim, o grupo precisou reformular algumas de suas atividades e adaptá-las para o ambiente virtual, fazendo uso de Tecnologias de Informação e Comunicação (TIC's), que se configuram como as principais aliadas para a continuidade das ações do grupo.

Considerando as situações de crise coletivas, como a que o Brasil e os demais países vêm enfrentando, originada pela pandemia da COVID-19, Faro et al. (2020), chama atenção para o aumento de sintomas depressivos na população, gerando uma maior vulnerabilidade em vários aspectos da saúde mental do indivíduo.

Sobre esta questão, Organização Pan-Americana de Saúde (OPAS, 2006) se posiciona da seguinte forma:

Do ponto de vista da saúde mental, uma epidemia de grande magnitude implica em uma perturbação psicossocial que pode ultrapassar a capacidade de enfrentamento da população afetada. Pode-se considerar, inclusive, que toda a população sofre tensões e angústias em maior ou menor grau. Essencialmente, estima-se um aumento da incidência de transtornos psíquicos (entre um terço e metade da população exposta pode vir a sofrer alguma manifestação psicopatológica, de acordo com a magnitude do evento e o grau de vulnerabilidade). (OPAS, 2006, p.4)

Deste modo, o presente trabalho tem por objetivo apresentar as estratégias que foram utilizadas pelo grupo para lidar com o cenário pandêmico, especialmente sobre autocuidado e saúde mental, e assim, contribuir para o bom andamento das atividades, atender as demandas de enfrentamento desta situação e fortalecer os vínculos grupais.

Método

Considerando a urgência de adaptação das ações, ainda no primeiro semestre de 2020, o grupo realizou uma avaliação e autoavaliação (atividade realizada de modo contínuo visando identificar os pontos fracos e pontos fortes, tanto das ações realizadas, quanto do desempenho dos envolvidos, para que a implementação de melhorias), cujo resultado apontou para impactos na saúde mental dos petianos, com a imposição do distanciamento social e ruptura do vínculo presencial.

PET 4.0 E A TRANSFORMAÇÃO DO CONHECIMENTO

Democracia, Políticas Públicas e Inclusões



Dessa forma, uma ação foi pensada, orientada para o autocuidado e saúde mental do grupo, denominada Grupo de Apoio e, outra ação foi adaptada para a modalidade remota, o DivertPET. Ambos realizados de forma síncrona, mediados por TIC's.

a) O Grupo de Apoio ocorreu entre maio e setembro de 2020, com frequência semanal e duração de aproximadamente uma hora e meia. Estes encontros se configuraram em espaços para que os petianos pudessem tratar sobre questões relacionadas à saúde mental na universidade no contexto da pandemia, pensando também na permanência destes alunos, evitando a evasão pela desmotivação que a situação estava provocando.

b) O DivertPET consiste em uma ação criada em 2019 que foi mantida para 2020, no entanto, a proposta inicial se resumia a atividades lúdicas, de confraternização e descontração de modo presencial, sempre elegendo locais distintos. Devido às circunstâncias, o grupo se empoderou para realizar o DivertPET com maior regularidade, já que a ferramenta é essencial para a integração do grupo e para as práticas do autocuidado. Os momentos aconteceram uma vez ao final de cada mês, em que uma dupla distinta, se responsabilizava em planejar e conduzir dinâmicas ou jogos ao grupo, com a duração de aproximadamente uma hora, no período de maio a dezembro de 2020.

Resultados e Discussão

Vínculo, palavra chave que o grupo utilizou a fim de assistir a seus membros e fazer com que houvesse uma boa relação entre os pares. Pode-se notar, em reuniões de autoavaliação, que o vínculo que foi criado no período pandêmico, entre os integrantes do grupo, tem sido fundamental para manutenção da saúde mental dos mesmos.

Pichon Revière (1995), estudioso sobre composição e estruturação de grupos, chama atenção para a importância do vínculo para a unidade e coesão dos grupos. Complementa, afirmando que para que haja um bom desempenho de papéis dos integrantes de determinado grupo, o estabelecimento de vínculos é fundamental.

Fernandes (2003, p. 03), baseando-se na teoria psicanalítica, entende o vínculo como “uma estrutura relacional entre duas ou mais pessoas e também entre partes da mesma pessoa, situação onde ocorre uma experiência emocional”. Assim, não se podem desprezar os elementos relacional e emocional para o estabelecimento de vínculos fortes e duradouros.

Na última avaliação e autoavaliação do grupo, foi possível constatar que tanto a realização do Grupo de Apoio, quanto o DivertPET cumpriram o objetivo proposto, de estreitar os laços entre os membros, mesmo que de forma remota, uma vez que todos os acadêmicos, de algum modo, em suas respostas sinalizaram que essa ação foi fundamental para conhecer melhor uns aos outros além de proporcionar a criação ou fortalecimento de vínculos.

PET 4.0 E A TRANSFORMAÇÃO DO CONHECIMENTO Democracia, Políticas Públicas e Inclusões



Ponderando juntamente com Montenegro (2019), o Grupo de Apoio contribuiu para o autocuidado dos petianos na promoção do bem-estar biopsicossocial, bem como, na prevenção do sofrimento psíquico, que pode ser identificado no maior envolvimento, autonomia e dinamicidade das atividades que passaram a ser realizadas.

Pensar estas estratégias alternativas a este momento foi de extrema importância, mesmo porque, as vivências de uma pessoa em âmbito pessoal, podem interferir em outros contextos que esta pessoa transita e atua, pois, como afirma Cuzin (2008), não só se compartilha um espaço, mas também sentimentos, ideias, atitudes e experiências. Ou seja, se o petiano estiver passando por problemas pessoais e/ou acadêmicos, isso poderá afetar diretamente seu desempenho dentro do grupo.

É importante salientar, que por mais que o grupo tenha se desdobrado de inúmeras formas a fim de realizar a manutenção da saúde mental dos integrantes, bem como fortalecer os vínculos entre os pares e otimizar a produção de trabalho para que houvesse uma maior participação de todos e tenha obtido sucesso. Isso, não serve de maneira alguma como substituição das relações interpessoais que foram perdidas pelo contexto pandêmico.

A maneira que o grupo precisou se comportar para que pudesse de forma mínima manter suas relações e tentar contribuir com o autocuidado e saúde mental de seus integrantes, infelizmente, não se pode pensar em suprir o que se perdeu com a suspensão das atividades presenciais ou ainda, “romantizar” as relações virtuais como algo permanente em que nada se perde. Muitos prejuízos são irreversíveis.

Conclusões

Tendo em vista os aspectos observados como, por exemplo, as demandas que surgiram em decorrência da pandemia do *coronavírus* e do distanciamento social, causado pela mesma, o grupo PET Psicologia UFGD precisou se reinventar. A fim de honrar o planejamento de 2020, realizando seus projetos de ensino, pesquisa e extensão, como determinado pelo MOB, como também estabelecer o vínculo entre os petianos veteranos e os calouros. Bem como, refletir a respeito da saúde mental de todos os membros do grupo.

Após as intervenções realizadas, notou-se uma melhora significativa em relação às dificuldades apresentadas anteriormente, como por exemplo, o relacionamento interpessoal do grupo, a saúde mental dos petianos e a qualidade das produções realizadas em conjunto.

Referências

BRASIL. **Manual de Orientações Básicas PET**, MEC, 2006. Disponível em: <http://portal.mec.gov.br/sesu/arquivos/pdf/PETmanual.pdf>. Acesso em: 10/07/2021

CUZIN, M. I. Relações interpessoais à luz do psicodrama. **ETD - Educação Temática Digital**, Campinas, v. 9, n. 2, p. 211-212, 2008.

PET 4.0 E A TRANSFORMAÇÃO DO CONHECIMENTO

Democracia, Políticas Públicas e Inclusões

FARO, A.; et al. COVID-19 e saúde mental: a emergência do cuidado. **Estudos de Psicologia**, Campinas, v. 37, n. e200074, p. 1-14, 2020. DOI: doi.org/10.1590/1982-0275202037e200074.

FERNANDES, W. J. A importância dos grupos hoje. **Rev. SPAGESP**, Ribeirão Preto, v. 4, n. 4, p. 83-91, 2003.

MONTENEGRO, A. R. A. **A prática faz o mestre**: estudo do treino e integração do autocuidado na formação acadêmica em psicologia. 2019. 210 f. Dissertação (Mestrado Integrado em Psicologia) – Universidade de Lisboa, Portugal. 2019. Disponível em: www.repositorio.ul.pt/handle/10451/41586. Acesso em: 26 jul. 2021.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DE SAÚDE - OPAS. **Proteção da saúde mental em Situações de Epidemia**. Tradução do original em espanhol, 2006. Disponível em: <https://www.paho.org/hq/dmdocuments/2009/Protecao-da-Saude-Mentalem-Situaciones-de-Epidemias-Portugues.pdf>. Acesso em: 22/07/2021.

PICHÓN-RIVIÉRE, E. **Teoria do vínculo**. 5 ed. São Paulo: Martins Fontes, 1995.

PET 4.0
E A TRANSFORMAÇÃO DO CONHECIMENTO
Democracia • Políticas Públicas • Inclusões