

## **Estratégias grupais para promoção de saúde em universitários**

### Group strategies for promoting health in universities

Deise Coelho de Souza

Doutoranda na Universidade de São Paulo, Ribeirão Preto, Brasil.

deisecsouza@usp.br - <https://orcid.org/0000-0002-2602-7362>

Daniela Braga Favarin

Mestranda na Universidade de São Paulo, Ribeirão Preto, Brasil.

danielafavarin@usp.br - <https://orcid.org/0000-0001-7949-3589>

Fabio Scorsolini-Comin

Professor Associado na Universidade de São Paulo, Ribeirão Preto, Brasil.

fabio.scorsolini@usp.br - <https://orcid.org/0000-0001-6281-3371>

*Recebido em 10 de março de 2020*

*Aprovado em 05 de janeiro de 2021*

*Publicado em 31 de julho de 2021*

### **RESUMO**

A saúde mental dos estudantes universitários tem representado uma preocupação crescente por parte dos gestores educacionais. Entre as estratégias de atenção a essa população, as intervenções grupais emergem como possibilidade de prestar atendimento a um maior número de jovens, bem como desenvolver aspectos como sociabilidade, aprendizado mútuo e formação de redes de apoio. Este estudo teve por objetivo caracterizar os estudos científicos sobre intervenções grupais realizadas para promoção e prevenção de saúde mental em universitários por meio de uma revisão integrativa da literatura científica nacional e internacional. Foram consultadas as bases/bibliotecas PsycINFO, PubMed, SciELO, LILACS e CINAHL. Foram recuperados 41 artigos publicados entre janeiro de 2009 e dezembro de 2019, a maioria quantitativa. Predominaram estudos com grupos focados em promoção de saúde, sendo os Estados Unidos o país com maior número de pesquisas nesta área. Acerca dos sintomas específicos, o mais comum foi a depressão, ainda que a maioria dos grupos descritos fosse de promoção de saúde mental geral. Os estudos com comparação pré e pós-teste evidenciaram a eficácia da maioria das intervenções grupais. Foi uníssona a recomendação desses estudos acerca da ampliação de programas que incentivem e promovam a saúde mental dos universitários e dos possíveis benefícios oferecidos pelos grupos em ambiente acadêmico.

**Palavras-chave:** Estudantes; Saúde mental; Promoção da saúde.

## ABSTRACT

The mental health of university students has been a growing concern on the part of educational managers. Among the strategies of care for this population, group interventions emerge as a possibility to provide assistance to a greater number of young people, as well as to develop aspects such as sociability, mutual learning and the formation of support networks. This study aimed to characterize the scientific studies on group interventions carried out to promote and prevent mental health in university students through an integrative review of the national and international scientific literature. The databases/libraries PsycINFO, PubMed, SciELO, LILACS and CINAHL were consulted. There were 41 articles published between January 2009 and December 2019 were retrieved, mostly quantitative. Studies with groups focused on health promotion predominated, with the United States being the country with the largest number of researches in this area. Regarding specific symptoms, depression was the most common, although the majority of the groups described were for general mental health promotion. Studies with pre and post-test comparison showed the effectiveness of most group interventions. The recommendation of these studies about the expansion of programs that encourage and promote the mental health of university students and the possible benefits offered by groups in an academic environment was unanimous.

**Keywords:** Students; Mental health; Health promotion.

## Introdução

A Organização Mundial da Saúde - OMS (WORLD HEALTH ORGANIZATION [WHO], 1946) caracteriza a saúde como a articulação do bem-estar físico, mental e social, não sendo entendida apenas como a ausência de doença. Em 1998, houve a ampliação desse conceito, incorporando o vértice relacionado à religiosidade/espiritualidade. De acordo com Souza et al. (2019), a saúde pode ser abordada a partir da junção entre variados elementos internos e externos, como habitação, educação, renda, condições alimentares, emprego, esporte, lazer e, no caso de estudantes universitários, se relacionam também ao estresse e à falta de tempo devido à rotina acadêmica, e à mudança de cidade e consequente saída da casa dos pais, em muitos casos. Esses aspectos ligados à dinâmica interna do sujeito na interação com o seu ambiente e as condições contextuais podem influenciar a

maneira como esse universitário percebe a sua saúde e a qualidade de vida decorrente desses aspectos.

Como parte integral do indivíduo, a saúde mental é de extrema relevância dentro do modelo biopsicossocial de saúde, estando pautada no funcionamento saudável e adequado do ser humano (STRAUB, 2014). De acordo com a OMS (WHO, 2008), uma saúde mental adequada se caracteriza por condições individuais que cada um possui, permitindo lidar com os eventos estressores de vida e mantendo a capacidade produtiva e de contribuir junto à comunidade.

Eventos estressores compõem a vida dos jovens adultos, fazendo parte do desenvolvimento saudável aprender a lidar com esses momentos. Essa população também tem sido impactada em termos físicos e emocionais pelo fato de atravessarem uma fase da vida caracterizada pela tomada de decisões significativas que, muitas vezes, terão repercussões por boa parte do ciclo de vida, sobretudo na vida adulta. Essas decisões incluem necessidade de maior autonomia, ampliação das responsabilidades acadêmicas, capacidade de responder a expectativas pessoais e familiares, desenvolvimento de sua identidade, sexualidade e relacionamentos interpessoais. Também há a gestão de suas demandas psicossociais, dificuldades e dependências econômicas, incerteza sobre o futuro e a adaptação ao novo contexto de vida (DELARA; WOODGATE, 2015).

Em adição aos agentes de tensão normais da vida cotidiana, os universitários também devem lidar com tensões relacionadas aos desafios acadêmicos que, somados à presença de sofrimento emocional, podem ampliar as possibilidades de distúrbios de saúde mental (BASTOS; MAIA; OLIVEIRA; FERREIRA, 2019; DELARA; WOODGATE, 2015). Tendo em vista que problemas de saúde mental afetam a sociedade como um todo, e nenhum grupo é imune a perturbações mentais, tem-se ampliado o número de estudos pautados na saúde dos universitários (BARRERA-HERRERA; VINET, 2017; PATIAS et al., 2021). Tais investigações têm evidenciado a presença de um nível significativamente mais elevado de sofrimento mental neste público quando em comparação à população geral (DACHEW; BISETEGN; GEBREMARIAM, 2015).

Conhecer essa população e suas demandas é um movimento premente. Resultados desses levantamentos podem auxiliar no maior conhecimento do perfil desses universitários, as demandas apresentadas em seu cotidiano e, conseqüentemente, no estabelecimento de estratégias que os auxiliem na manutenção da saúde, bem como no delineamento de ações que invistam na saúde desse público. Além disso, a partir dessas avaliações, permite-se o reconhecimento de sintomas que devem ser melhor observados nesse público, fomentando a criação e o desenvolvimento de projetos e programas, por parte das instituições e dos centros de atendimento integral ao aluno, capazes de responder às necessidades deflagradas nessa população. Essas iniciativas, cada vez mais presentes no ensino superior, podem ter como norteadoras a prevenção de doenças e a promoção da saúde (SOUZA, 2017; SCORSOLINI-COMIN, 2020).

Apesar do consenso entre os estudos sobre a relevância do estabelecimento desses programas de promoção à saúde emocional do universitário (VARELA 2019; FERREIRA; BRITO; SANTOS, 2018; SOUZA, 2017), não há uma estruturação específica sobre qual o caminho ideal a ser trilhado para o alcance máximo e efetivo desses projetos. Assim, há uma ampliação do número de atividades nas instituições que visam a sanar necessidades referentes ao autocuidado emocional, conforme apresentado por Ramos et al. (2018), ao descreverem o apoio psicológico oferecido aos universitários na Universidade Federal do Espírito Santo por meio do Programa de Triagem Psicológica e do Serviço de Atenção Psicológica ao Graduando. Este programa teve por objetivo auxiliar os participantes a enfrentarem os desafios relacionados ao contexto acadêmico e aqueles que surgem ao longo do processo de formação no ensino superior. Os autores relataram avaliação positiva dos estudantes participantes ao término dos projetos referente às suas convicções de ampliação de recursos para desenvolvimento de habilidades pessoais e minimização da probabilidade de estabelecimento de adoecimento mental.

Outro exemplo de estratégia de saúde aos universitários é o trabalho apresentado por Belasco, Passarinho e Vieira (2019) acerca do programa de Práticas Integrativas e Complementares para o público universitário na Universidade Federal do Sul da Bahia. As atividades possuíam caráter transdisciplinar e interprofissional com

o foco na atenção às demandas relacionadas a sintomas ansiosos, dificuldade de memória e concentração, labilidade emocional, cefaleia, insônia, dores musculares, entre outros. Os autores relataram percepção positiva dos participantes quanto a metodologia utilizada, pontuando, ainda, que a efetividade do trabalho ocorreu devido à ação em equipe dos profissionais engajados, oferecendo uma escuta de qualidade e constante busca de ampliação do perfil de cuidados à saúde emocional dos universitários.

De acordo com estudo realizado por Ferreira, Brito e Santos (2018), os programas de promoção da saúde presentes nas universidades buscam dar ênfase a questões de bem-estar referentes à atividade física, saúde sexual e melhoria do ambiente de suporte à saúde no ambiente acadêmico. Um exemplo de estratégia de promoção de saúde com possibilidade de alcance de um maior número de pessoas é o grupo psicoterápico, realizado em ambientes universitários (BLUM et al., 2019; VARELA, 2019). Esses grupos auxiliam na interação entre os participantes do grupo, troca de vivência, discussões sobre a adaptação ao novo contexto de vida e cuidado com a saúde emocional dos universitários. Os autores sublinham a eficácia do processo grupal para promoção de saúde dos participantes e diminuição de sintomas depressivos e ansiosos.

Tendo como norte a consideração da ampliação do interesse da saúde mental pela população universitária e o reconhecimento do emprego das estratégias grupais como ações interventivas priorizadas junto a esse público, o presente estudo possui como objetivo caracterizar quais intervenções grupais têm sido realizadas para promoção e prevenção de saúde emocional em universitários por meio de uma revisão integrativa da literatura científica nacional e internacional.

## **Método**

### **Tipo de estudo**

Trata-se de uma revisão integrativa da literatura científica, que é um método para a prática baseada em evidências que visa a reunir e sintetizar resultados de pesquisas, de maneira sistemática e ordenada, contribuindo para o aprofundamento

do conhecimento relativo ao tema investigado (GANONG, 1987). Por meio desse método, possibilita-se a síntese sobre a produção relacionada ao *corpus* da temática especificada e, a partir disso, o apontamento de possíveis lacunas do conhecimento que propiciem novos estudos (MENDES; SILVEIRA; GALVÃO, 2008; SCORSOLINI-COMIN, 2014). A partir do método PICO (acrônimo dos elementos Paciente, Intervenção, Comparação e “Outcomes” – desfecho), sugerido por Santos, Pimenta e Nobre (2007), a pergunta norteadora da revisão foi: Quais intervenções grupais têm sido realizadas (I) para promoção e prevenção de saúde emocional (O) em universitários (P)? O critério comparativo não foi adotado no presente delineamento. Foram incluídos artigos relacionados ao tema e que contribuíssem diretamente para responder à pergunta norteadora, tendo como recorte a produção mais atual (publicada entre janeiro de 2009 e dezembro de 2019).

### **Operadores de busca**

A seleção dos artigos se deu por meio de busca das publicações na literatura científica no período de janeiro de 2009 a dezembro de 2019, nos idiomas português, inglês e espanhol, nas bases/bibliotecas LILACS, SciELO, CINAHL, PsycINFO e PubMed. A escolha dessas bases/bibliotecas deve-se à amplitude das mesmas, recuperando evidências tanto em termos de abrangência (nível internacional) como de qualidade (com parâmetros controlados). Os descritores empregados foram: ("SupportGroups" OR "psychotherapy" OR "Psychotherapy, Group" OR "PsychotherapyGroup" OR "GroupPsychotherapy" OR "Therapy, Group" OR "GroupTherapy" OR "Psychodrama" OR "Sensitivity Training Groups") AND ("university" OR "universities" OR "college" OR "colleges") AND ("student" OR "students") e seus respectivos tradutores nas bases LILACS e SciELO. Foram realizados cruzamentos pela combinação dos termos a partir do operador booleano "AND".

## **Critérios de inclusão e exclusão**

Os critérios de inclusão estabelecidos para a seleção dos artigos foram: (1) artigo científico com foco em intervenções para saúde mental dos universitários, (2) artigo empírico e (3) publicado no período de referência (janeiro de 2009 a dezembro de 2019) e idiomas português, inglês e espanhol. Foram excluídos: (1) artigos que não contemplavam fatores específicos de intervenções da saúde mental dos universitários, (2) artigos que contemplavam a saúde mental de outro público, (3) artigos de revisão de literatura, (4) artigos relacionados à elaboração e validação de instrumentos de medida, (5) livros, capítulos de livros, resenhas, notícias, anais de congressos, editoriais, cartas, obituários, consensos, dissertações e teses, (6) relatos de caso, (7) análise de estratégias de intervenção para a saúde do universitário que não os grupos, (8) artigos embasados em comparações étnicas quanto a saúde mental dos universitários e (9) artigos não disponíveis na íntegra.

## **Procedimento**

O levantamento bibliográfico ocorreu em janeiro de 2020. Inicialmente, realizou-se uma leitura minuciosa dos títulos encontrados a partir dos unitermos utilizados e de sua combinação, excluindo-se artigos que não se enquadravam nos critérios de inclusão e contabilizando uma única vez os artigos repetidos. Esse mesmo processo foi realizado com os resumos. Ao final, os estudos selecionados foram recuperados, examinados e lidos na íntegra. Sequencialmente uma nova seleção foi realizada, refinando os critérios, a fim de que se pudesse responder à questão norteadora. Para verificar se os artigos atendiam aos critérios de inclusão, realizou-se uma avaliação por dois revisores independentes e com experiência no desenvolvimento de estudos sobre essa temática, obedecendo a seguinte ordem de análise: (1) Análise dos títulos de todos os estudos identificados; (2) Análise dos resumos dos estudos selecionados na fase anterior; e (3) Leitura completa dos textos selecionados. Caso houvesse discordância entre os revisores quanto à inclusão do estudo na revisão proceder-se-ia a uma avaliação por um terceiro revisor. Os artigos recuperados após esse processo e pela verificação de consenso entre os avaliadores produziu o *corpus* final.



Após leitura das publicações selecionadas foi construída uma tabela extraíndo-se os seguintes dados dos estudos: (1) autores, (2) ano de publicação, (3) país de origem, (4) tipo de estudo, (5) grupo controle, (6) pré-teste e pós-teste, (7) follow-up, (8) participantes, (9) tipo de grupo, (10) principais sintomas, (11) instrumentos, (12) curso de graduação, (13) universidade e (14) principais resultados. Esses dados permitiram responder à questão norteadora, bem como caracterizar a produção acerca da temática. A organização e a síntese das evidências ocorreram a partir do Protocolo PRISMA (GALVÃO; PANSANI; HARRAD, 2015), instrumento tradicionalmente empregado em revisões sistemáticas e integrativas.

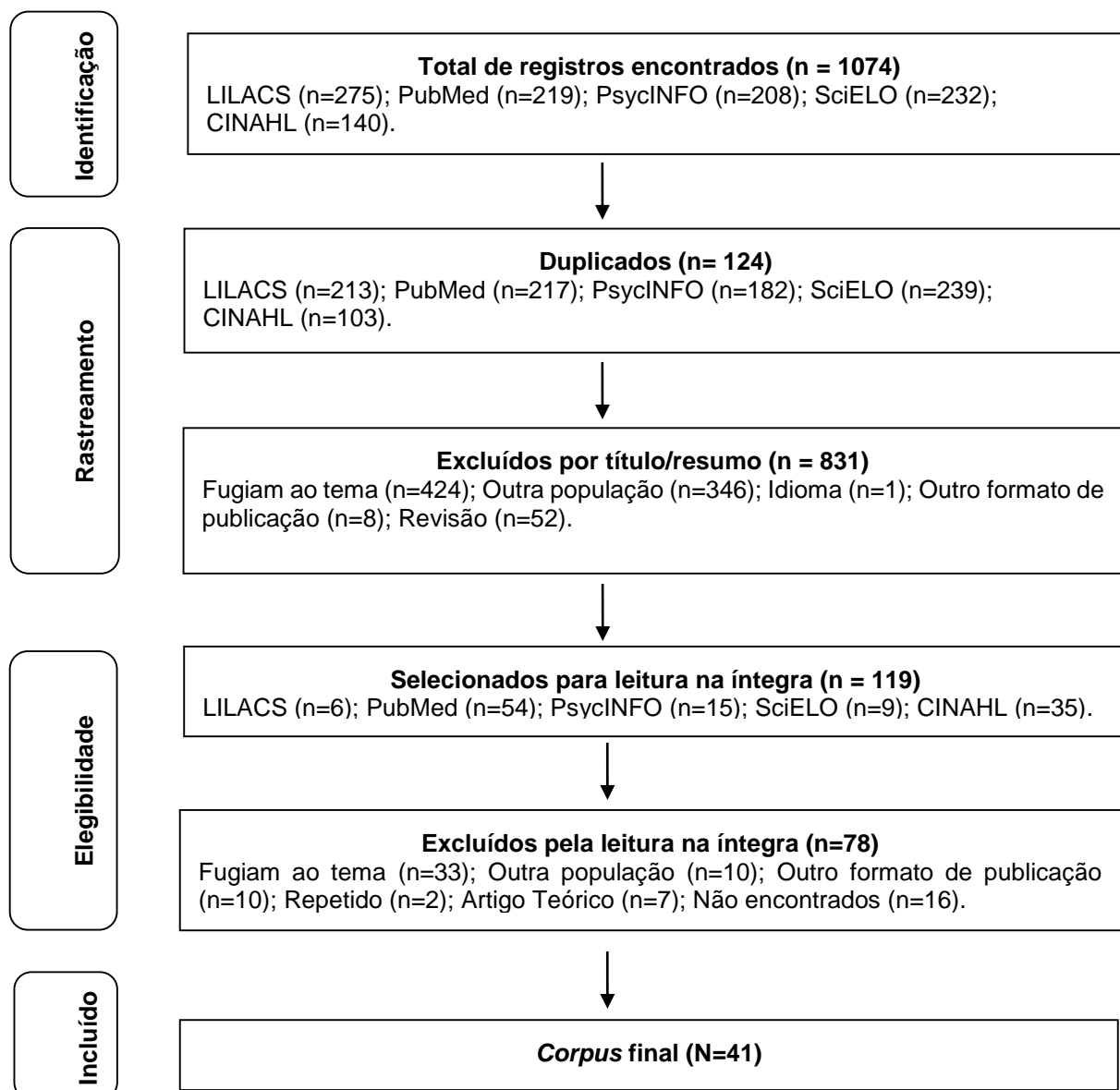
## Resultados

### Caracterização do *corpus*

A partir do período previamente estabelecido, a estratégia de busca identificou inicialmente 1074 títulos. A base na qual foi identificado o maior número de artigos foi a LILACS (n=275), seguida pela SciELO (n=232), PubMed (n=219), PsycINFO (n=208) e CINAHL (n=140). Após a análise, de acordo com os critérios de elegibilidade, foram excluídos 123 textos duplicados, sendo mantido apenas um artigo e eliminados os demais. Em seguida, foram excluídos 831 pelo resumo, por não responderem ao escopo do estudo ou possuírem outra população principal que não a universitária. O número de trabalhos selecionados para leitura na íntegra foi de 119, sendo 78 deles excluídos após leitura completa. Assim, 41 artigos foram selecionados para compor o *corpus* final da análise da presente revisão. A Figura 1 apresenta o fluxograma que representa esse processo de análise e refinamento das evidências.



**Figura 1 – Fluxograma de levantamento e seleção dos artigos**



Fonte: Autores (2020).

### Ano de publicação e país de origem

Os períodos com maior número de estudos publicados, conforme apresentado na Tabela 1, foram os anos de 2013, 2014 e 2016, cada um representando 14,6% dos estudos, seguidos respectivamente por 2018 (12,2%), 2015 e 2019 (9,7%). Conforme a Tabela 1, verificou-se que a maioria das pesquisas foram desenvolvidas nos Estados Unidos (26,8%), seguidas por Brasil e Irã (ambos com 12,2%), Canadá (9,7%) e China

(7,3). Destaca-se que quatro trabalhos foram realizados no continente europeu – Islândia e Alemanha (4,8% cada uma), sendo que apenas um trabalho que se enquadrava no escopo proposto foi realizado no continente africano, representado pela Nigéria (2,5%).

**Tabela 1 - Caracterização da amostra (N=41)**

<b>Características gerais dos estudos</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
Ano de publicação		
2009	0	0
2010	2	4,8
2011	2	4,8
2012	1	2,4
2013	6	14,6
2014	6	14,6
2015	4	9,7
2016	6	14,6
2017	3	7,3
2018	5	12,2
2019	4	9,7
Local		
Estados Unidos	11	26,8
Brasil/Irã	5	12,2
Canadá	4	9,7
China	3	7,3
Islândia/Alemanha	2	4,8
Coreia do Sul/Costa Rica/Turquia/Nigéria...	1	2,4
Número de participantes		
Entre 5 e 40 participantes	17	41,4
Entre 41 e 80 participantes	16	39,0
Entre 81 e 120 participantes	6	14,6
Entre 121 e 170 participantes	2	4,8
Abordagem metodológica		
Quantitativa	27	65,8
Qualitativa	7	17,1
Método misto	7	17,1
Delineamento		
Transversal	1	2,4
Exploratório-descritivo	4	9,7
Longitudinal	33	80,5
Quase experimental	3	7,3
Grupo Controle		
Sim	21	51,2
Não	20	48,8
Follow up		
Sim	18	43,9
Não	23	56,1

**Continuação Tabela 1 - Caracterização da amostra (N=41).**

<b>Características gerais dos estudos</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
Pré-teste e Pós-teste		
Sim	29	70,7
Não	12	29,3
Tipos de grupos		
Promoção	22	53,7
Intervenção	19	46,3
Sintomas		
Depressivos	7	41,5
Ansiosos	5	12,2
Estressores	2	4,9
Transtorno de personalidade	1	2,4
Sem enfoque sintomatológico específico	26	63,4
Cursos		
Enfermagem	7	17,8
Medicina	3	7,3
Psicologia	2	4,9
Direito	1	2,4
Terapia Ocupacional	1	2,4
Não especificado	27	65,2

Fonte: Autores (2020).

**Número de participantes nas propostas grupais**

Quanto ao número de participantes que passaram por algum tipo de intervenção, os estudos relataram propostas com cinco a 40 participantes (n=15), entre 41 e 80 integrantes (n=14), seguidos de 81 e 120 (n=8), enquanto apenas dois trabalhos apresentaram uma amostra entre 120 e 170 participantes. Assim, pode-se destacar que a maioria dos estudos recuperados abordou intervenções com grupos maiores. Os estudantes do curso de Enfermagem foram investigados em sete artigos, seguidos pelos estudantes de Medicina (n=3), Psicologia (n=2), Direito (n=1) e Terapia Ocupacional (n=1). Em 27 artigos não foram especificados os cursos dos integrantes das amostras. Apesar da maior parte dos estudos não trazer essa especificação, destaca-se a relevância das intervenções realizadas com graduandos de cursos da área de saúde, sugerindo que possivelmente esse público possa estar mais suscetível a questões ou demandas de saúde mental.

## **Abordagens metodológicas**

Dentre os trabalhos analisados, a maioria utilizou abordagem quantitativa (65,8%), como em Sahranavard, Esmaeili, Salehiniya, Behdani (2019), seguido por 17,1% de estudos mistos, como o de Neary et al. (2019). Sete estudos (17,1%) utilizaram abordagem qualitativa, como Nunes et al. (2015). Nota-se que, nesta revisão, 80,5% das pesquisas enquadram-se no delineamento de corte longitudinal, como em Linet al. (2019) e Saigo et al. (2018), o que pode ser justificado pela predominância de grupos interventivos com mínimo de quatro encontros presenciais. Assim, a maioria avaliou o pré e o pós-teste, o que se enquadra em um modelo de estudo longitudinal. Apenas dois dos trabalhos eram pesquisas exploratórias descritivas (9,7%), como em Morr et al. (2017) e Nunes et al. (2015).

## **Instrumentos empregados**

Em relação aos instrumentos empregados, questionários sociodemográficos foram empregados em 38 estudos. Alguns, como o utilizado no estudo de Saigo et al. (2018), apenas caracterizava informações pessoais gerais, tais como idade e sexo, enquanto outros incluíam itens mais aprofundados, como o adotado por Rojas (2015), que questionava sobre a percepção e preocupação de nível socioeconômico, trabalho, cidade de origem, tempo destinado ao lazer e atividades acadêmicas, horas de estudos, satisfação pessoal com a carreira e apoio social e familiar. Fora os questionários sociodemográficos, os instrumentos utilizados com maior frequência para a coleta de dados foram as Escalas Beck para depressão e ansiedade (n=12) e Escala de Afetos Negativos e Positivos (PANAS), como no estudo de Rizvi e Shireen (2014). Os demais instrumentos foram utilizados em apenas um estudo, como a Escala de Gerenciamento de Stress (TERP; HJÄRTHAG; BISHOLT, 2017) e a Escala de Ansiedade Social Liebowitz (TOGHIANI; GHASEMI; SAMOUEI, 2019), apenas para citar dois exemplos.

## **Delineamento e análise das intervenções**

Em relação à análise da intervenção, o perfil grupal foi que 51,2% do *corpus* contaram com grupo controle para comparação dos dados obtidos (CHOI, 2016), enquanto 70,7% dos estudos possuíam análise de pré-teste e pós-teste (FAWCETT; NEARY; GINSBURG; CORNISH, 2019). Por fim, 43,9% dos grupos interventivos possuíam follow up após a realização dos grupos (ULIASZEK; HAMDULLAHPURA; CHUGANIB; RASHIDC, 2018). Os grupos que possuíam como foco a intervenção representam 45% dos estudos selecionados (ROHDE; STICE; SHAW; GAU, 2014), enquanto os 55% restantes focavam na promoção de saúde dos universitários (SMEETS; NEFF; ALBERTS; PETERS, 2014). Quanto aos grupos interventivos, os sintomas foram: 17,1% para sintomas depressivos, 12,2% ansiogênicos, 4,8% estressores, mas a maioria dos grupos, 63,4%, não possuía uma temática específica. Em relação à idade dos participantes, 37,5% de todos os estudos tiveram como público alvo universitários com idade média de 20 a 25 anos, confirmando o caráter jovem da população universitária em diversos países (BUCHANAN, 2013).

Quanto ao número de encontros nas intervenções grupais, a quantidade mínima que surgiu foi de uma sessão, caracterizado por grupo focal (DAMIANO et al., 2015). O maior número de encontros foi de 20 (OGBUANYA et al., 2018). O número mais frequente de sessões foi de quatro e oito encontros, o que pode ser observado em 50% das pesquisas apresentadas, como em Diniz e Aires (2018), que realizaram oito sessões grupais com os universitários.

## **Discussão**

A saúde mental é um desafio generalizado na população e especialmente para estudantes de universidades, sendo que sintomas de ansiedade, estresse e depressão estão aumentando e uma inovação economicamente sólida é essencial para enfrentar esses desafios (MORR et al., 2017). A partir dessa consideração, esta revisão integrativa de literatura analisou os estudos científicos realizados sobre intervenções grupais realizadas para promoção e prevenção de saúde emocional com público universitário. De acordo com Zemestani et al. (2015) e Morr et al. (2017), as

altas taxas de incidência e prevalência de depressão entre os estudantes os identificam como uma população vulnerável e justificam o desenvolvimento de tratamentos com boa relação custo-benefício. Pontuação esta que corrobora com a percepção de investimento em grupos interventivos e de promoção de saúde como uma possibilidade de cuidado aos fatores emocionais dos universitários.

Um consenso entre os artigos selecionados foi sobre como a natureza da vida estudantil significa que os universitários enfrentam situações e tarefas nas quais são exigidas interações sociais. Isso é essencial no caso de universitários que apresentam algum diagnóstico ou presença de sintomas como depressão, ansiedade, transtorno de ansiedade social, entre outros, a fim de que os mesmos consigam controlar melhor esses sintomas usando métodos terapêuticos. Um exemplo apresentado foi o grupo embasado na terapia de aceitação e compromisso. Além disso, os resultados apresentaram que essa metodologia grupal também pode ser usada por estudantes em centros de consulta de universidades, além de conselheiros, psicólogos e outras disciplinas relacionadas para uso em sessões de consulta privadas e em grupo, em oficinas de treinamento sem estar necessariamente ligado a algum transtorno específico (DAMER; LATIMER; PORTER, 2010; TOGHIANI et al., 2019).

Entre os estudos analisados há a comprovação da eficácia de vários modelos interventivos. Um exemplo é o estudo de Rizvi e Steffel (2014), que encontrou suporte para a viabilidade e eficácia do treinamento de habilidades abreviado para desregulação de emoções em estudantes de graduação, embora não tenha encontrado suporte para um benefício adicional do treinamento de habilidades de atenção plena. Os relatos dos participantes destacaram como significativas as mudanças observadas, com efeitos expressivos nas medidas de desregulação emocional, afeto, uso de habilidades e funcionamento. O atrito foi relativamente baixo e os participantes forneceram feedback positivo no pós-tratamento.

Outra possibilidade é a metodologia em grupo de aceitação e compromisso na melhoria do desempenho e sintomas de diferentes grupos de pessoas com ansiedade social. Especialmente em estudantes, a literatura recomenda que um workshop de aceitação e compromisso seja oferecido a todos os novos estudantes universitários em seu primeiro semestre, juntamente com suas lições normais (TOGHIANI et al.,

2019). Mattanha et al. (2010) também acreditam que a intervenção modificada de apoio social levaria a um maior ajuste ao contexto acadêmico, maior apoio social percebido e menos solidão em uma amostra com distinção socioeconômica e etnicamente diversa. Os autores sugerem uma intervenção de apoio social para reduzir a solidão e ampliar a percepção de apoio social no primeiro ano da universidade, promovendo maior ajuste à faculdade e uma possível queda na evasão.

Fernandéz et al. (2019) apresentam o uso de práticas meditativas realizadas ao longo de dez sessões. Os autores relataram implicações nos âmbitos de vida pessoal, social e nas relações dos participantes, contribuindo para a ampliação do autocuidado, autoconhecimento, além de mudança da percepção social e de si mesmo. Essas mudanças propiciaram melhorias no cotidiano dos universitários por favorecerem o pensamento crítico e assumirem um papel facilitador para a realidade. Oblitas Guadalupe et al. (2019) também apresentaram atividades meditativas, mas embasadas nas estratégias de mindfulness, realizadas ao longo de oito encontros. Os autores focaram na confirmação sobre a eficácia da estratégia para a redução de estresse no ambiente acadêmico, concluindo que não houve diminuição significativa entre as análises do pré-teste quando em comparação ao pós-teste.

Outra possibilidade interventiva é representada pelos grupos embasados nas terapias cognitivas, conforme apresentado por Bernhardsdottir et al. (2013), que indicaram que a Terapia Cognitivo Comportamental em Grupo pode auxiliar no tratamento do sofrimento psíquico dos universitários participantes. Essa estratégia auxiliou na redução de angústia, havendo a recomendação, ainda, da replicação dos grupos em outras instituições de ensino superior com o intuito de gerenciar o sofrimento psicológico dos universitários, impedir o adoecimento ao longo dos estudos acadêmicos, além de permitir realização de discussões e reflexões a respeito das vivências em contexto acadêmico.

Nunes et al. (2015) apontam como possibilidade de cuidado aos universitários a participação nas rodas das Terapias Comunitárias. Tais intervenções são justificadas por razões como a oportunidade de compartilhar e ouvir, além de acolher os participantes. Os autores salientam que o estudante universitário está inserido em um ambiente de incerteza, estressante e, muitas vezes, solitário. Essas características



acabam exigindo muito do estudante, em uma sobrecarga que pode se adensar se não houver o devido apoio. A vivência apresentada no estudo aponta que as Terapias Comunitárias têm se consolidado cada vez mais como importantes práticas de saúde e estratégias de promoção de bem-estar, fortalecendo redes de relacionamento interpessoal e apoio social entre os participantes, no caso da pesquisa, entre estudantes universitários e terapeutas.

Entre as intervenções que relataram os cursos de graduação dos participantes, o que apresentou maior número de atividades interventivas para os universitários foi o de enfermagem. Conforme apontado por Terp, Hjarthag, Bisholt (2017), a exposição dos estudantes de enfermagem ao estresse afeta negativamente o desempenho acadêmico e clínico e, potencialmente, seu futuro como profissionais. O estudo piloto mediu os efeitos de um programa de gerenciamento de estresse com base em terapia cognitivo-comportamental, buscando mostrar efeitos positivos do programa de treinamento em comparação com um grupo controle. A competência percebida, a autoeficácia e a autoestima dos alunos no gerenciamento do estresse foram maiores após um ano da intervenção.

Entre os estudos embasados em técnicas cognitivas, as temáticas mais trabalhadas foram estruturadas por uma série de tópicos: entrada na relação entre pensamentos e sentimentos, imagens guiadas de relaxamento, introdução da teoria cognitiva da depressão e suicídio, identificando pensamentos automáticos, monitorando e identificando pensamentos automáticos, desafiando e substituindo pensamentos disfuncionais por pensamentos racionais, identificando crenças imediatas e básicas, aplicação da técnica da seta descendente, análise objetiva, análise de vantagens e desvantagens e gerenciamento de crises agudas e prevenção de recaídas das tentativas de suicídio, aplicando o que aprenderam nas sessões de grupo (LIN et al., 2019). Além disso, também houve grupo embasado na Terapia Comportamental Dialética (MEANEY-TAVARES; HASKING, 2013), grupo em terapia cognitiva (LIN et al., 2019), grupos de musicoterapia, teatro criativo e terapia de poesia (YÜCESANA; ŞENDURURB, 2018), grupo em terapia cognitivo comportamental breve (BERNHARDSDOTTIR; VILHJALMSSON; CHAMPION, 2013), entre outros.

Outro exemplo foi o treinamento em habilidades de terapia comportamental dialética. O programa é uma intervenção em grupo, adaptada do Manual de Treinamento em Habilidades para o Tratamento de Transtorno da Personalidade Borderline. Os grupos de treinamento têm caráter semanal e encontros de oito semanas. Possuem sessões compostas por uma série de tópicos: habilidades de mindfulness, habilidades de tolerância à angústia (introdução, aceitação da realidade, habilidades de distração, habilidades de regulação emocional, prós e contras, meio sorriso), regulação da emoção (introdução, redução da vulnerabilidade a emoções negativas, etapas para aumentar emoções positivas, abandono do sofrimento emocional, mudança de emoções agindo de maneira oposta à emoção atual), eficácia interpessoal e gerenciamento de crises agudas e prevenção da recaída das tentativas de suicídio, aplicando o que aprenderam nas sessões de grupo (LINet al., 2019).

Independentemente da técnica grupal utilizada ou da principal abordagem teórica que orienta o manejo dos grupos com universitários, destaca-se, em comum, o fato de as práticas relatadas possuírem um caráter terapêutico comprometido com a mudança. Além disso, os grupos relatados na literatura podem ser utilizados em diversos níveis de atenção à saúde mental do universitário. Os estudantes geralmente significam o grupo como um espaço de alívio do sofrimento justamente por poderem compartilhar suas questões de modo livre e com vistas ao acolhimento. Esse movimento também pode ser favorecido pelo fato de serem estratégias voltadas exclusivamente a esse público, ou seja, grupos que conservam certa homogeneidade e também a possibilidade desses estudantes serem apoiados pelos seus pares, como observado em diversos estudos recuperados nesta revisão (NUNES et al., 2015).

O ingresso na universidade pode ser um período de especial vulnerabilidade, uma vez que, na maioria dos casos, o estudante está longe do ambiente familiar e tendo que responder a diversos desafios impostos ao mesmo tempo. A saída de casa pode suscitar sentimentos de desamparo, insegurança, ansiedade, saudade, preocupações com sua própria saúde e com a saúde dos membros da família, além do medo da perda de parentes ou amigos, relacionados à morte ou à distância. A importância de se ter um espaço grupal para essas questões sejam compartilhadas é essencial, pois pode permitir a valorização do indivíduo e do momento que ele está

vivenciando, aumentando a sua autoconfiança para poder enfrentar os complexos eventos impostos a partir do ingresso na universidade. Por fim, a literatura aqui recuperada trouxe evidências que nos permitem considerar que os grupos interventivos em seus variados formatos são uma prática segura e eficaz que valorizam e estimulam a promoção da saúde, a prevenção de doenças e a qualidade de vida dos participantes (DINIZ; AIRES, 2018; NUNES et al., 2015; SEBOLD; RADÜNZ; CARRARO, 2011).

## Considerações finais

A presente revisão recuperou estudos que apresentavam possibilidades de intervenções de grupo para promoção de saúde dos universitários tendo em vista o processo de adoecimento emocional que tem se apresentado cada vez mais na contemporaneidade. Foram encontrados distintos protocolos e métodos, não havendo um consenso sobre qual melhor método para o embasamento dos grupos. Foi possível perceber que cada instituição e equipe profissional abordava os temas que surgiam como demanda da forma como percebiam sua relevância. O manejo grupal também não foi uníssono, assim como as abordagens que orientaram teoricamente os atendimentos.

No geral, as conclusões das pesquisas enlevam a eficácia e a efetividade da intervenção grupal para a melhora da saúde dos universitários. Além disso, pontua-se na maioria dos estudos o fato de a estratégia grupal ser um atendimento com custo-benefício conveniente para as instituições de ensino, as quais, no geral, não possuem número suficiente de profissionais de saúde mental com capacidade para atender à demanda cada vez maior dos universitários que buscam atendimento psicoterápico. Um consenso perceptível a partir da leitura dos estudos analisados é a comprovação de que, independentemente do método/abordagem, os grupos se mostraram uma possibilidade viável para o cuidado à saúde mental dessa população.

Em termos das limitações da presente revisão, destaca-se que o delineamento mais comparativo entre as abordagens teóricas empregadas nos grupos poderia oferecer indícios para recomendações acerca da maior ou menor eficácia de cada

enquadre em termos técnicos e epistemológicos. Outra possibilidade seria a de comparar os níveis de evidências produzidos por cada intervenção, a fim de elencar aquelas com maior capacidade de responder aos desafios desse público nesta etapa do desenvolvimento. Com a adoção do critério comparativo na pergunta norteadora poder-se-ia ter acesso a esse tipo de informação, o que poderia contribuir para a construção de novas intervenções. Assim, para estudos futuros, recomenda-se que uma meta-análise possa comparar os resultados obtidos nesses estudos, evidenciando intervenções consideradas mais eficazes, por exemplo, em termos da redução de sintomas ou da evasão no ensino superior, por exemplo. Assim, os desfechos esperados poderão ser associados às técnicas administradas, compondo um repertório que pode orientar de modo mais objetivo as intervenções vindouras no cenário universitário, adensando as evidências para a prática do campo da saúde mental junto a esse público.

Outra sugestão para os estudos vindouros é a necessidade de cotejar o contexto da pandemia do novo coronavírus e da COVID-19, deflagrada a partir do início do ano de 2020 e, portanto, posterior ao período delimitado na presente revisão. Mais do que considerar as questões de saúde mental dos universitários nesse período (PATIAS et al., 2021) e a partir das novas exigências instauradas, abre-se a necessidade de que as intervenções delimitadas a partir desse momento considerem esse novo cenário de saúde global, suas características e seus desafios. As evidências disponíveis na presente revisão podem ser úteis nesse sentido justamente por retratarem um cenário anterior à pandemia, permitindo comparações com as produções veiculadas a partir de 2020 e considerando o cenário pandêmico e pós-pandêmico. Esse processo também pode conduzir a inspirações e reflexões essenciais a médio e longo prazos no campo da promoção de saúde mental em universitários no Brasil e no exterior considerando os circunscritores que podem e devem incidir sobre as estratégias grupais.

## Referências

BARRERA-HERRERA, Ana; VINET, Eugênia V. Adultez Emergente y Características culturales de la etapa em Universitarios chilenos. **Terapia Psicológica**, v. 35, n. 1, p. 47-56, 2017.

BASTOS, Elaine Marinho et al. Sofrimento psíquico de universitários: uma revisão integrativa. **Brazilian Journal of Development**, v. 5, n.10, 17681-17694, 2019.

BELASCO, Isabel Cristina, PASSINHO, Renata Soares, VIEIRA, Valéria Aparecida. Práticas integrativas e complementares na saúde mental do estudante universitário. **Arquivos Brasileiros de Psicologia**, v. 71, n. 1, p. 103-111, 2019.

BERNHARDSDOTTIR, Johanna; VILHJALMSSON, Runar; CHAMPION, Jane Dimmitt. Evaluation of a brief cognitive behavioral group therapy for psychological distress among female Iceland University students. **Issues in Mental Health Nursing**, v. 34, n. 7, p. 497-504, 2013.

BLUM, Bertha et al. Psicoterapia psicoanalítica focalizada, implicaciones académicas em Estudiantes universitarios. *El modelo ESPORA*. **Revista Electrónica de Investigación Educativa**, v. 21, n. 40, p. 1-11, 2019.

BUCHANAN, Jenna L. Translating research into practice: Targeting negative thinking as a modifiable risk factor for depression prevention in the college student population. **Archives of Psychiatric Nursing**, v. 27, n. 3, p. 130-136, 2013.

CHOI, Yun Jung. Evaluation of a program on self-esteem and ego-identify for Korean nursing students. **Nursing & Health Sciences**, v. 18, n. 3, p. 387-392, 2016.

CHOI, Yun Jung. The value of psychosocial group activity in nursing education: a qualitative analysis. **Nurse Education Today**, v. 64, p. 65-70, 2016.

DACHEW, Berihun Assefa; BISETEGN, Telake Azale; GEBREMARIAM, Rose Berhe. Prevalence of mental distress and associated factors among undergraduate students of University of Gondar, Northwest Ethiopia: A cross-sectional institutional based study. **PLoS ONE**, v. 10, n. 3, p. 1-10, 2015.

DAMER, Diana E.; LATIMER, Kelsey M.; PORTER, Sarah H. "Build your social confidence": A social anxiety group for college students. **The Journal for Specialists in GroupWork**, n. 35, v. 1, 7-22, 2010.

DAMER, Diana E.; MELENDRES, Lauren T. "Tackling test anxiety": a group for college students. **Journal for Specialists in Groupwork**, v. 36, n. 3, p. 163-177, 2011.

ISSN: 1984-6444 | <http://dx.doi.org/10.5902/1984644442800>

DAMIANO, Rodolfo Furlan et al. O primeiro ano do Grupo de Apoio ao Primeiranista. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v. 39, n. 2, p. 302-309, 2015.

DELARA, Mahin; WOODGATE, Roberta L. Psychological Distress and its Correlates among University Students: A Cross-Sectional Study. **Journal of Pediatric and Adolescent Gynecology**, v. 28, n. 4, p. 240-244, 2015.

DINIZ, Neila Fernanda Pereira de Souza; AIRES, Suely. Grupo de escuta e reflexão com estudantes universitários. **Vínculo**, v. 15, n. 1, p. 61-75, 2018.

FAWCETT, Emily et. al. Comparing the effectiveness of individual and group therapy for students with symptoms of anxiety and depression: a randomized pilot study. **Journal of American College Health**, 2019. <https://doi.org/10.1080/07448481.2019.1577862>

FERNÁNDEZ, Karen. et al. Meditação: análise crítica da experiência de jovens universitários em seu cotidiano e saúde. **Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional**, v. 27, n. 4, p. 765-775, 2019.

FERREIRA, Fernanda Maria Príncipe Bastos; BRITO, Irma da Silva; SANTOS Margarida Reis. Health promotion programs in higher education: integrative review of the literature. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 71, n. 4, p. 1714-23, 2018.

GALVÃO, Taís Freire; PANSANI, Thais de Souza Andrade; HARRAD, David. Principais itens para relatar Revisões sistemáticas e Meta-análises: A recomendação PRISMA. **Epidemiologia e Serviços de Saúde**, n. 24, p. 335-342, 2015.

GANONG, L. H. Integrative reviews of nursing research. **Research in Nursing & Health**, v. 10, n. 1, p. 1-11, 1987.

LIN, Tsung-Jen et al. The effectiveness of dialectical behavior therapy skills training group vs. Cognitive therapy group on reducing depression and suicide attempts for borderline personality disorder in Taiwan. **Archives of Suicide Research**, v. 23, n. 1, p. 82-89, 2019.

MATTANAH, Jonathan F. et al. A social support intervention to ease the college transition: exploring main effects and moderators. **Journal of College Student Development**, v. 51, n. 1, p. 93-108, 2010.

MEANEY-TAVARES, Rebecca; HASKING, Penelope. Coping and regulating emotions: a pilot study of a modified dialectical behavior therapy group delivered in a college counseling service. **Journal of American College Health**, v. 61, n. 5, p. 303-309, 2013.



ISSN: 1984-6444 | <http://dx.doi.org/10.5902/1984644442800>

MENDES, Karina Dal Sasso; SILVEIRA, Renata Cristina de Campos Pereira; GALVÃO, Cristina Maria. Revisão integrativa: método de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem. **Texto & Contexto-Enfermagem**, n. 17, v. 4, p. 758-764, 2008.

MORR, Christo et al. A student-centered mental health virtual community needs and features: a focus group study. **Studies in Health Technology & Informatics**, v. 234, p. 104-108, 2017.

NUNES, Priscila Campos et al. "Heart of a student": integrative therapy community in the university context. **Revista de Pesquisa: Cuidado é Fundamental Online**, v. 7, n. 3, 2015.

OBLITAS GUADALUPE, Luis Armando et al. Incidencia del mindfulness en el estrés académico en Estudiantes universitarios: Um estudio controlado. **Terapia psicológica**, v. 37, n. 2, p. 116-128, 2019.

OGBUANYA, Theresa Chinyere et al. Effect of rational emotive behavior therapy on negative career thoughts of students in technical colleges in Nigeria. **Psychological Reports**, v. 121, n. 2, p. 356-374, 2018.

PATIAS, Naiana Dapieve et al. Mental health and coping strategies in undergraduate students during COVID-19 pandemic. **Trends in Psychology**, v. 29, 2021.

RAMOS, Fabiana Pinheiro et al. Desafios na trajetória acadêmica e apoio psicológico ao estudante universitário: contribuições de dois Projetos de Extensão. **Revista Guará**, v. 6, n. 9, 2018.

RIZVI, Shireen L.; STEFFEL, Lauren M. A pilot study of 2 brief forms of dialectical behavior therapy skills training for emotion dysregulation in college students. **Journal of American College Health**, v. 62, n. 6, p. 434-439, 2014.

ROHDE, Paul et al. Cognitive-behavioral group depression prevention compared to bibliotherapy and brochure control: Non significant effects in pilot effectiveness trial with college students. **Behaviour Research and Therapy**, v. 55, p. 48-53, 2014.

ROJAS, Noilin Molina. Población estudiantil de La Universidad de Costa Rica: características socio-personales e intereses en torno a su desarrollo personal. **Actualidades Investigativas em Educação**, v. 15, n. 3, p. 1-26, 2015.

SAIGO, Tatsuo et al. Prevention of depression in first-year university students with high harm avoidance: Evaluation of the effects of group cognitive behavioral therapy at 1-year follow-up. **Medicine**, v. 97, n. 44, e13009, 2018.



ISSN: 1984-6444 | <http://dx.doi.org/10.5902/1984644442800>

SAHRANAVARD, Sara et al. The effectiveness of group training of cognitive behavioral therapy-based stress management on anxiety, hardiness and self-efficacy in female medical students. **Journal of Education Health Promotion**, v. 8, 2019.

SANTOS, Cristina Mamédio Da Costa; PIMENTA, Cibele Andrucio de Mattos; NOBRE, Moacyr Roberto Cuce. A estratégia PICO para a construção da pergunta de pesquisa e busca de evidências. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, Ribeirão Preto, v. 15, n. 3, p. 508-511, 2007.

SCORSOLINI-COMIN, Fabio. **Guia de orientação para a iniciação científica**. São Paulo, SP: Atlas, 2014.

SCORSOLINI-COMIN, Fabio. Programa de tutoria con estudiantes de enfermería en el contexto de la pandemia de COVID-19 en Brasil. **Index de Enfermería**, v. 29, n. 1, e12901, 2020.

SEBOLD, Luciara Fabiane; RADÜNZ, Vera; CARRARO, Telma Elisa. Percepções sobre cuidar de si, promoção da saúde e sobrepeso entre acadêmicos de enfermagem. **Escola Anna Nery**, v. 15, n. 3, p. 536-541, 2011.

SMEETS, Elke et al. Meeting suffering with kindness: Effects of a brief self-compassion intervention for female college students. **Journal of Clinical Psychology**, v. 70, n. 9, p. 794-807, 2014.

SOUZA, Jeane Barros, et al. Conceitos e práticas em saúde: a enfermagem comemorando o Dia Internacional da Saúde. **Extensio: Revista Eletrônica de Extensão**, v. 16, n. 33, p. 123-132, 2019.

SOUZA, Deise Coelho. **Condições emocionais de estudantes universitários: estresse, depressão, ansiedade, solidão e suporte social**. Dissertação (Mestrado em Psicobiologia) - Universidade Federal do Triângulo Mineiro, Uberaba, 2017.

STRAUB, Richard. **Psicologia da saúde: uma abordagem biopsicossocial**. 3ª ed. Porto Alegre: Artmed, 2014.

TERP, Ulrik; HJÄRTHAG, Fredrik; BISHOLT, Birgitta. Effects of a cognitive behavioral-based stress management program on stress management competency, self-efficacy and self-esteem experienced by nursing students. **Nurse Education**, v. 1, 2017.

TOGHIANI, Zahra; GHANEMI, Farzane; SAMOUEI, Rahele. The effectiveness of acceptance and commitment group therapy on social anxiety in female dormitory residents in Isfahan university of medical sciences. **Journal of Education and Health Promotion**, p. 8-41, 2019.

ISSN: 1984-6444 | <http://dx.doi.org/10.5902/1984644442800>

ULIASZEK, Amanda A. et al. Mechanisms of change in group therapy for treatment-seeking university students. **Behavior Research and Therapy**, n. 109, p. 10-17, 2018.

VARELA, Yves Martins. **A terapia cognitivo-comportamental em grupo no tratamento do transtorno depressivo maior**. 81f. Dissertação (Mestrado em Psicobiologia) - Centro de Biociências, Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Natal, 2019.

WORLD HEALTH ORGANIZATION [WHO] **Constitution of the World Health Organization**. Basic Documents. Genebra, 1946.

WORLD HEALTH ORGANIZATION [WHO]. (2008). **What is mental health?** In ONLINE Q&A. Recuperado em 18 de junho, 2015, de [http://www.who.int/topics/mental\\_health/en/](http://www.who.int/topics/mental_health/en/)

YÜCESAN, Esra; SENDURUR, Yilmaz. Effects of music therapy, poetry therapy, and creative drama applications on self-esteem levels of college students. **Journal of Poetry Therapy**, v. 31, n. 1, p. 26-39, 2018.

ZEMESTANI, Mehdi et al. Comparative effects of group metacognitive therapy versus behavioural activation in moderately depressed students. **Journal of Mental Health**, v. 25, n. 6, p. 479-448, 2015.

ZHANG, Tian; FU, Hong; WAN, Yingjia. The application of group forgiveness intervention for courtship-hurt college students: A Chinese perspective. **International Journal of Group Psychotherapy**, v. 64, n. 3, p. 298-320, 2014.



This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0)