

Revista
de Psicologia

ISSN 2179-1740

GRUPO TERAPÊUTICO ON-LINE: DISPOSITIVO DE CUIDADO PARA SAÚDE MENTAL DE UNIVERSITÁRIOS EM TEMPOS DE PANDEMIA

*ON-LINE THERAPEUTIC GROUP: CARE DEVICE FOR THE MENTAL HEALTH OF
COLLEGE STUDENTS IN PANDEMIC TIMES*

Rafaella Andrade Vivencio¹
Ana Elisa Reis Amorim²
Johnatan Martins Sousa³
Marciana Gonçalves Farinha⁴

Resumo

A pandemia da COVID-19 provocou alterações nos pilares geopolíticos e culturais da sociedade, podendo resultar em impactos psicológicos negativos frente as incertezas do cenário. Os jovens universitários, frequentemente identificados como uma população vulnerável ao desenvolvimento de ansiedade, depressão e estresse, demandam cuidados qualificados oriundos de dispositivos da saúde mental, a fim de acolher o sofrimento e elaborar estratégias de enfrentamento diante de emergências sanitárias. Diante disso, objetivou-se relatar a experiência acerca de uma intervenção grupal breve, com a finalidade de refletir sobre a importância de grupos terapêuticos online estruturados de forma transdisciplinar. Considera-se que estes se apresentam como potentes ferramentas de atenção psicossocial e podem ser incluídos em programas de prevenção e remediação dos danos causados pela pandemia da COVID-19. O grupo terapêutico se mostrou como potencial ferramenta para o enfrentamento dos impactos causados pelo cenário de emergência sanitária e acolhimento das demandas emocionais da comunidade acadêmica, corroborando para uma maior qualidade de vida dos universitários.

Palavras-chave: Grupos Terapêuticos On-line; transdisciplinaridade; estudantes universitários; pandemia; saúde mental.

Abstract

The COVID-19 pandemic caused changes in the geopolitical and cultural pillars of society, which may result in negative psychological impacts in the face of the uncertainties of the scenario. Young university students, often identified as a population vulnerable to the development of anxiety, depression and stress, demand qualified care from mental health devices, in order to welcome suffering and develop coping strategies in the face of health emergencies. Therefore, the objective was to report the experience of a brief group intervention, in order to reflect on the importance of online therapeutic groups structured in a transdisciplinary way. These are considered to be powerful psychosocial care tools and can be included in programs to prevent and remediate the damage caused by the COVID-19 pandemic. Therapeutic groups proved to be potential tools for coping with the impacts caused by the health emergency scenario and welcoming the emotional demands of the academic community, contributing to a better quality of life for university students.

Keywords: Online Therapeutic Groups; transdisciplinarity; university students; pandemic; mental health.

1 Psicóloga, Instituto de Psicologia, Universidade Federal de Uberlândia, Minas Gerais, Brasil. Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-0932-260X>, E-mail: rafaella.vivencio@gmail.com - Endereço de correspondência: Campus Umuarama - Bloco UMU2C - Sala 40/43 - Av. Maranhão - S/N - Uberlândia - MG - CEP 38405-318.

2 Musicoterapeuta, Centro de Estudos, Avaliação e Pesquisa de Goiás – CEAPG, Goiânia, Brasil. Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-6444-7245>. E-mail: amorim.aer@gmail.com.

3 Enfermeiro, Mestre em Enfermagem. Faculdade de Enfermagem, Universidade Federal de Goiás, Goiânia, Goiás, Brasil, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1152-0795>. E-mail: johnatanfen.ufg@gmail.com

4 Psicóloga, Instituto de Psicologia, Universidade Federal de Uberlândia, Brasil. Doutorado em Enfermagem Psiquiátrica pela Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto da Universidade de São Paulo, Brasil. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2024-7727>. E-mail: farinhamarciana@gmail.com

INTRODUÇÃO

Em março de 2020, a Organização Mundial da Saúde (OMS) reconheceu oficialmente o surto da doença causada pelo novo coronavírus, caracterizando o cenário como uma Emergência de Saúde Pública de caráter Internacional. Assim, atividades antes realizadas de maneira presencial, como as aulas nas universidades, foram suspensas e readaptadas para diminuir o contato entre as pessoas (Aquino et al., 2020; Ortelan et al., 2021). Nota-se, então, que o cotidiano sofreu mudanças devido a transformações na rotina e aumento das incertezas do futuro (Moretti, Guedes-Neta, & Batista, 2020).

Diante desse cenário pandêmico é importante refletir sobre a saúde mental da população. Uma breve revisão de Brooks et al. (2020) acerca dos impactos psicológicos do distanciamento social, demonstra que há uma tendência no aumento da irritabilidade, estresse agudo, ansiedade, tristeza, perda de sentido da vida e dificuldades em manter uma rotina de alimentação e sono saudáveis.

Um grupo que se destaca são os estudantes universitários, uma vez que estudos anteriores a pandemia já indicavam uma vulnerabilidade maior desses indivíduos a sofrerem devido ao estresse, ansiedade e depressão, sendo pelos mais diversos motivos como incertezas da vida profissional, mudança de cidade, insatisfação com o curso, dificuldades financeiras para manter os estudos e falta de rede de apoio afetivo (Fragelli & Fragelli, 2021). Diante do contexto pandêmico, os universitários foram submetidos ao afastamento de suas atividades acadêmicas rotineiras e grande parte sofreu uma interrupção no processo de formação profissional (Coelho & Morais, 2020).

Desse modo, é necessário repensar sobre os dispositivos de acolhimento e tratamento do sofrimento psíquico, de modo a mitigar os possíveis impactos psicológicos negativos provenientes da pandemia. No campo do cuidado com a saúde mental, os atendimentos em grupos são ferramentas relevantes por explorarem as interações humanas e os seres humanos serem naturalmente gregários e manterem sua existência em função de seus inter-relacionamentos grupais (Diniz & Aires, 2018).

O grupo terapêutico se mostra como uma intervenção psicossocial que favorece o diálogo acerca de sentimentos, angústias, ansiedades, ao propor discussões sobre diversas temáticas e contribuir para a elaboração de sentido sobre a existência. Além disso, as experiências grupais contribuem para a articulação de um espaço que legitime as vivências a partir da interação com o outro e resgata a autonomia dos participantes ao permiti-los refletir sobre suas maneiras de autocuidado e relação com o mundo (Farinha, Centurion, Braga, & Stefanini, 2019).

O grupo possibilita refletir a experiência própria e a dos outros participantes, favorecendo a resignificação das vivências inclusive atualizando sentimentos e possibilitando um modo de agir e sentir mais saudável. Essas reflexões podem ser revividas e refletidas a partir de problematizações do grupo e do coordenador do grupo (Favoreto & Cabral, 2009).

Frente ao distanciamento social e readequação das práticas antes predominantemente presenciais, os grupos terapêuticos on-line se tornaram mais evidentes, como possibilidade de continuar os atendimentos sem colocar em risco a saúde física dos indivíduos. Assim, além da oportunidade em manter os acompanhamentos, é possível elaborar os fatores estressantes desenvolvidos pelo próprio contexto de isolamento e afastamento das atividades habituais, gerando resultados significativos no cuidado em saúde mental nesse espaço (Li et al., 2020).

O trabalho transdisciplinar proporciona aproximação e integração de diferentes disciplinas, não existindo fronteiras entre elas, enquanto na multidisciplinaridade eles trabalham um objetivo comum mas partem de olhares diferentes e na interdisciplinaridade busca a intersecção entre conteúdos de duas disciplinas visando ampliar a compreensão sobre um determinado assunto. Assim, as equipes transdisciplinares visam minimizar práticas fragmentadas e o uso de abordagens estritamente técnicas (Roquete et al., 2012), favorecendo o olhar sobre o ser humano e essa realidade de pandemia.

O número e utilização das plataformas de acesso e de aplicativos para realização dos grupos on-line crescem a cada dia, gerando comunicação síncrona e assíncrona. A equipe que conduz o grupo continua tendo um papel essencial como facilitadores, entretanto exige-se uma adaptação ao formato virtual (Pieruccini, 2005). O uso das tecnologias de comunicação à distância são usadas na mediação dos grupos terapêuticos on-line para àquelas pessoas que por diferentes motivos não podem frequentar os grupos presencialmente (Donnamaria & Terzis, 2011).

Importante ressaltar que as tecnologias da informação tem mediado intervenções terapêuticas desde 2011 pelo Conselho Federal de Psicologia (CFP, 2012). Com a pandemia da COVID-19, as intervenções psicoterapêuticas receberam uma reorientação dos serviços psicológicos prestados através do uso de tecnologias (CFP, 2020).

Portanto, objetivou-se relatar a experiência acerca de uma intervenção grupal breve, com a finalidade de refletir sobre a importância de grupos terapêuticos *on-line* estruturados de forma transdisciplinar para o suporte da saúde mental e qualidade de vida de universitários durante a pandemia da COVID-19.

MÉTODO

Trata-se de um relato de experiência de uma intervenção grupal breve, fundamentada na Gestalt-terapia, realizada no período de distanciamento social devido a pandemia da COVID-19, vinculada a um projeto de extensão universitária da Universidade Federal de Uberlândia em parceria com a Universidade Federal de Goiás.

Foram realizados sete encontros semanais através da plataforma *Zoom*, com duração de uma hora e trinta minutos cada. Para comunicação assíncrona e como dispositivos complementares, utilizamos também as plataformas: *whatsapp*, *youtube* e *spotify*.

Para que o grupo fosse formado, foram realizadas divulgações nas mídias sociais e *e-mails* sobre o projeto foram enviados para as coordenações dos cursos das universidades. Inicialmente foram ofertadas 20 vagas e com a grande demanda proveniente das inscrições formou-se uma lista de espera com um número quatro vezes maior que o de vagas oferecidas. A inscrição foi realizada através de um formulário contendo perguntas de identificação pessoal e informações sobre o curso e período que cursavam.

Após o envio de confirmação para os estudantes contemplados com a vaga, foi organizado um grupo via *whatsapp* para facilitar a comunicação e enviar as informações básicas acerca dos encontros, como horário e datas. Houve a evasão de aproximadamente 40% dos inscritos e o acréscimo de indivíduos da lista de espera foi possível apenas até o terceiro encontro a fim de não comprometer a coesão grupal. Ao investigar sobre os motivos da evasão, os universitários relataram, principalmente, a dificuldade em conciliar a participação no grupo com as demais tarefas acadêmicas e/ou profissionais. Neste sentido, fez-se necessário refletir também sobre o lugar que o cuidado com a saúde mental ocupa diante do excesso de compromissos na atualidade. O grupo terminou com 12 participantes.

O conjunto de facilitadores foi formado por uma psicóloga, uma musicoterapeuta e uma estudante de graduação em psicologia, caracterizando, assim, uma equipe transdisciplinar. A organização dos grupos terapêuticos aconteceu de forma completamente remota e foi dividida em fases de planejamento, prática, discussão e avaliação dos encontros e relato do grupo. Os encontros eram planejados a partir das seguintes etapas: 1) acolhimento, 2) aquecimento, 3) técnica 4) processamento e 5) fechamento e avaliação do encontro pelos participantes. Para este foram-se utilizadas técnicas dialógicas, experiências de audição, composição e improvisação e recriação musical (Bruscia, 2016), e outras atividades lúdicas (Rosseto, 2012; Yozo, 1996). Foram utilizados formulários de avaliação final, aplicados pelo *Google Forms*, e protocolo para avaliação do processo grupal.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

O grupo contou com a participação de 12 estudantes universitários provenientes de diferentes cursos de graduação, incluindo enfermagem, psicologia, direito, filosofia, geologia, ciências biológicas e história. As idades variaram de 19 a 33 anos e a localidade também abrangeu diferentes cidades do Centro-Sul brasileiro. Houve a predominância de participantes que se identificam com o gênero feminino (91%), sugerindo uma disparidade na adesão às práticas de cuidado relacionadas ao marcador de gênero.

O formulário de inscrição teve como objetivo mapear as principais expectativas e sentimentos dos estudantes que se interessaram pelo projeto. Foi relatado que o distanciamento social causou desânimo, dificuldades quanto ao planejamento e perspectivas do futuro, solidão e tristeza. Ademais, os inscritos demonstravam buscar nos grupos terapêuticos um espaço que pudessem ser ouvidos sem julgamento e onde fosse possível encontrar pessoas vivenciando situações e emoções semelhantes. Dessa forma, os planejamentos dos encontros, realizados previamente a cada reunião. Deu-se a partir dos dados levantados sobre a percepção dos estudados acerca da pandemia da COVID-19, apontando para que as principais temáticas selecionadas fossem sobre ansiedade, suspensão de atividades presenciais e relacionamentos interpessoais.

As primeiras interações ocorreram por meio da multiplataforma de mensagens instantâneas *whatsapp* e os estudantes demonstraram entusiasmo com a proposta terapêutica. Em relação aos encontros, a primeira chegada foi silenciosa, durante o primeiro encontro fizemos uma apresentação e percebeu-se timidez e uma certa ansiedade nesse momento. A literatura científica explicita um aspecto importante em situações grupais parecidas relatando ansiedade e temor com a experiência grupal (Fonseca, 2000). Tal configuração é caracterizada por um momento de observação sem interação com os outros participantes, em que cada membro se concentra na sua própria identidade e, diante disso, o objetivo do primeiro encontro foi o de iniciar a integração, definir o contrato de trabalho e propiciar um ambiente de apoio seguro e acolhedor para a troca de vivências em comum. Para que este propósito fosse atingido, a equipe transdisciplinar recorreu a recursos da musicoterapia. A atividade de audição musical (Bruscia, 2016), foi realizada a partir de uma seleção prévia das músicas compartilhadas na primeira interação pelo *whatsapp*. Cada membro compartilhou uma música com a qual se identificava. Destas, foram selecionados trechos, a musicoterapeuta tocou-as no primeiro encontro para “quebrar o gelo” e a partir disso os integrantes puderam falar de si e se apresentarem aos demais.

Nos primeiros três encontros, os participantes demonstravam maior timidez e dificuldade em interagir através

das plataformas virtuais, sendo esta uma queixa explícita na fala de um dos universitários. É importante ressaltar que o grupo terapêutico aconteceu em um momento de crise sanitária o que fez o distanciamento social ser fortemente recomendado, submetendo as pessoas a um novo contexto relacional. Ademais, alguns dos universitários estavam morando sozinhos, enquanto outros passavam por um retorno à convivência familiar, sendo ambas situações motivos de reflexões e angústias. Assim, havia uma necessidade em buscar a interação social e poder compartilhar essas vivências, possibilitando ressignificá-las.

Foi relatado que o afastamento das atividades rotineiras abriu espaço para ponderações sobre a vida, futuro e incertezas. Os universitários conversaram sobre a falta de se ter um apoio e uma escuta respeitosa de pessoas que demonstram preocupação e cuidado. O sentimento de solidão, independente da presença física de outros indivíduos, foi frequentemente relatado, enfatizando a necessidade de espaços de acolhimento e desenvolvimento de habilidades interpessoais (Macedo, Costa, Fernandes, & Freitas, 2021).

Discutiu-se sobre autoestima e valorização de si frente as exigências externas. A partir das queixas sobre não se valorizar e colocar o desejo do outro acima do desejo próprio, as mediadoras do grupo buscaram estimular a reflexão acerca de alternativas saudáveis que abrangessem o bem-estar e afirmação da subjetividade de cada indivíduo.

A temática mais presente, estava muitas vezes relacionada ao medo de se expor, ser julgado e as cobranças externas. Nota-se que os sintomas ansiosos estão muito presentes na vida de universitários e representam um problema de saúde pública, além de impactar significativamente a vida do indivíduo e seus familiares (Lelis, Brito, Pinho, & Pinho, 2020). Os transtornos ansiosos se caracterizam como uma resposta frente a cenários que exigem adaptação e que podem gerar medo, dúvidas e apreensão e provocar reações psicossomáticas como fadiga, tonturas, palpitações, insônia e dores no peito, cabeça e musculaturas (Karino & Laros, 2014). Podem ser definidos também como sensação de perigo constante e antecipação de possíveis ameaças futuras (American Psychiatric Association, 2014), impactando, assim, a vida social e profissional.

De acordo com os integrantes do grupo, o ambiente universitário demonstrou ser um fator ansiogênico devido a cobranças por notas altas, desempenho excelente e incertezas quanto a carreira profissional. Foi relatado que o ensino remoto ampliou as inseguranças e sensações de incapacidade frente as exigências acadêmicas, visto que o contexto domiciliar frequentemente carecia dos recursos necessários para momentos satisfatórios de estudos (Castioni, Melo, Nascimento, & Ramos, 2021).

Segundo Yalom e Leszcz (2006), a coesão grupal é uma propriedade básica de grupos, podendo ser definida como resultado das forças que agem sobre os membros e fazem com que estes tenham um sentimento de conforto e pertencimento. A música foi recurso importante para integração e coesão grupal. A partir da Identidade Sonora (ISO) Grupal (Benezon, 1998) foram desenvolvidas atividades de acolhimento e outras que colaboraram para a aproximação e vínculo entre os participantes. Uso de atividades lúdicas permitiram uma maior aproximação e interação dos fenômenos relatados a fim de facilitar a elaboração conjunta de formas de enfrentamento frente a pandemia e demais angústias (Yozo, 1996).

Logo no primeiro encontro, a música foi usada como um recurso para que cada participante se apresentasse. Foi solicitado que cada integrante escolhesse uma canção e a partir disso, foi criada uma *playlist* personalizada para os estudantes ouvirem. Na apresentação contavam um pouco de si e o que esperavam do grupo, como chegaram até

ele, o motivo da escolha musical e o que a melodia, letra ou ritmo representava para si. A aproximação entre os universitários partiu da identificação, ressonância e empatia frente a música do outro. Diante das falas foi possível observar a relação entre a história de vida dos estudantes e a escolha musical, seja de forma direta (trazida pelos mesmos) ou de forma indireta (não citada, porém observadas pelas facilitadoras). Percebemos envolvimento do grupo e interesse pela atividade, a comunicação entre estes foi fluida e não observamos resistências.

Outra atividade realizada foi uma paródia musical da música “Dia de festa” cantada por Ivete Sangalo. A Musicoterapeuta desenvolveu a paródia a partir da *playlist* criada pelos participantes com a temática “O que faz bem?”. Foi bem recebida pelo grupo e acompanhada de comentários positivos, os integrantes conseguiram expandir o conceito de autocuidado e compartilharam algumas reflexões acerca do tema.

No último encontro foi realizada a atividade de composição musical, como forma de expressão, por parte dos participantes, das experiências vividas no grupo e processamento dos pensamentos e sentimentos que emergiram. Esta atividade aproximou ainda mais o grupo, propiciou um momento de inclusão e abertura para a fala de integrantes mais introspectivos. Observou-se que a atividade levou os participantes a encontrarem um lugar de segurança para socializarem e proporcionou maior integração.

Nos encontros anteriores, os participantes demonstraram acompanhar o grupo, porém nem todos se expressavam através de comunicação verbal, falando apenas quando eram chamados, apesar de todos estarem atentos à comunicação dos outros participantes explicitando interesse em comparecer e participar dos encontros. Além disso, surgiram queixas sobre ao número de reuniões e do tempo de duração de cada encontro, porém já havia sido comunicado anteriormente sobre não estendermos, devido a dinâmica do projeto ter sido pensada de forma a contemplar diversos discentes e respeitar seu ritmo de estudos prezando por uma maior coerência no processo terapêutico.

A transdisciplinaridade permitiu a aproximação e integração de diferentes áreas do conhecimento de modo a instigar reflexões e ampliar as possibilidades de resolução das problemáticas que emergiram (Roquete et al., 2012). Unir a Musicoterapia e Psicologia, potencializou o exercício de escuta terapêutica, possibilitou a adequação e criação de atividades e facilitou a observação e avaliação do grupo.

Um desafio importante para o coordenador de grupo é fazer intervenções sobre os conteúdos que emergiram no grupo. É fundamental conduzir um trabalho com grupos de maneira receptiva e aberta. É no intervalo entre prática e teoria, entre o pessoal e o profissional que conseguimos atingir o equilíbrio (Farinha et al, 2019).

Nessa direção, a coordenação de grupos alicerçada na transdisciplinaridade, incluindo categorias profissionais distintas atribui uma maior riqueza na leitura do processo grupal pela análise ampliada dos fenômenos por meio da área de formação do facilitador do grupo e de sua história de vida, o que favorece a implementação de intervenções mais assertivas no contexto grupal para o progresso terapêutico dos integrantes do grupo.

Os encontros on-line exigiram uma adaptação ao modelo virtual, sendo necessário orientar os participantes a respeito do funcionamento e comandos, como ligar ou desligar o microfone e as câmeras. A dificuldade com a conexão foi um dificultador em alguns momentos, demonstrando a importância de se discutir sobre a inclusão digital como parte dos direitos de cidadania (Vasconcelos & Weck, 2020).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os grupos terapêuticos se mostraram como potenciais ferramentas para o enfrentamento dos impactos causados pelo cenário de emergência sanitária e acolhimento das demandas emocionais da comunidade acadêmica, corroborando para uma maior qualidade de vida dos universitários. Os relatos deste estudo e as demandas que chegam às autoridades universitárias explicitam a necessidade de oferta de acolhimento e cuidado em saúde mental para os universitários e, pelo tamanho do público e os benefícios oferecidos, a intervenção grupal se mostra potente estratégia. Pelas demandas trazidas pelos estudantes acredita-se urgente ampliar os espaços de acolhimento e escuta para esse público.

REFERÊNCIAS

- American Psychiatric Association. (2014). Manual diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais - DSM-5. Porto Alegre: Artmed Editora.
- Aquino, E. M., Silveira, I. H., Pescarini, J. M., Aquino, R., Souza-Filho, J. A. D., Rocha, A. D. S., ... Lima, R. T. D. R. S. (2020). Medidas de distanciamento social no controle da pandemia de COVID-19: potenciais impactos e desafios no Brasil. *Ciência & Saúde Coletiva*, 25, 2423-2446. Doi: 10.1590/1413-81232020256.1.10502020
- Benezon, R. (1998). *La nueva musicoterapia*. Buenos Aires: Ed. Lumen.
- Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The Lancet*, 395. Doi: 10.1016/S0140-6736(20)30460-8
- Bruscia, K., E. (2016). *Definindo musicoterapia*. Barcelona Publishers, Dallas.
- Castioni, R., Melo, A. A. S. D., Nascimento, P. M., & Ramos, D. L. (2021). Universidades federais na pandemia da COVID-19: acesso discente à internet e ensino remoto emergencial. *Ensaio: Avaliação e Políticas Públicas em Educação*, 29(111), 399-419. Doi: 10.1590/S0104-40362021002903108
- Coelho, A. L., Morais, I. A., & Rosa, W. V. S. (2020). A utilização de tecnologias da informação em saúde para o enfrentamento da pandemia do COVID-19 no Brasil. *Cadernos Ibero-Americanos de Direito Sanitário*, 9(3), 183–199. Doi: 10.17566/ciads.v9i3.709
- Conselho Federal de Psicologia, (2012). Resolução Nº 11 de 21 de março de 2012. Regulamenta a prestação de serviços psicológicos realizados por meios de tecnologias da informação e da comunicação e revoga a Resolução CFP Nº 12/2005
- Conselho Federal de Psicologia. (2020). Resolução Nº 4, de 26 de março de 2020. Dispõe sobre regulamentação de serviços psicológicos prestados por meio de Tecnologia da Informação e da Comunicação durante a pandemia do

COVID-19.

- Diniz, N. F. P. D. S., & Aires, S. (2018). Grupo de escuta e reflexão com estudantes universitários. *Vínculo*, 15(1), 61-75. Recuperado em 18 de janeiro de 2022, de http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1806-24902018000100007&lng=pt&tlng=pt
- Donnamaria, C. P., & Terzis, A. (2011). Experimentando o dispositivo terapêutico de grupo via internet: primeiras considerações de maneio e desafios éticos. *Revista da SPAGESP*, 12(2), 17-26.
- Farinha, M. G., Centurion, N. B., Braga, T. B. M., & Stefanini, J. R. (2019). Rodas de conversa com universitários: prevenção e promoção de saúde. *Revista do NUFEN*, 11(2), 19-38. Recuperado em: 18 jan. 2022. de: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2175-25912019000200003&lng=pt&nrm=iso&tlng=pt
- Favoreto, C. A. O., & Cabral, C. C. (2009). Narrativas sobre o processo saúde-doença: experiências em grupos operativos de educação em saúde. *Interface - Comunicação, Saúde, Educação*, 13(28), 7-18. Doi: 10.1590/S1414-32832009000100002.
- Fonseca, J. (2000). *Psicoterapia da relação: elementos de psicodrama contemporâneo*. São Paulo: Ágora.
- Fragelli, T. B. O., & Fragelli, R. R. (2021). Por que estudantes universitários apresentam estresse, ansiedade e depressão? Uma rapid review de estudos longitudinais. *Revista Docência do Ensino Superior*, 11, 1-21. Doi: 10.35699/2237-5864.2021.29593
- Karino, C. A., & Laros, J. A. (2014). Ansiedade em situações de prova: evidências de validade de duas escalas. *Psico-USF*, 19(1), 23-36. Doi: 10.1590/S1413-82712014000100004
- Lelis, K. D. C. G., Brito, R. V. N. E., Pinho, S. D., & Pinho, L. D. (2020). Sintomas de depressão, ansiedade e uso de medicamentos em universitários. *Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental*, (23), 9-14. Doi: 10.19131/rpesm.0267
- Li, W., Yang, Y., Liu, Z., Zhao, Y., Zhang, Q., Zhang, L., ...Xiang, Y. (2020). Progression of Mental Health Services during the Covid-19 Outbreak in China. *International Journal Biological Sciences*, 16(10), 1732-1738. Doi: 10.7150/ijbs.45120
- Macedo, M. J. D. A., Costa, B. L., Fernandes, M. J. B., & Freitas, L. H. M. (2021). Reflexos da (in) capacidade de estar só em tempos de isolamento social na pandemia COVID-19. *Revista Brasileira de Psicoterapia*. Porto Alegre. 23(1), 249-258. Recuperado em: 18 jan 2022, de: <http://hdl.handle.net/10183/231319>
- Moretti, S. A., Guedes-Neta, M. L., Batista, E. C. (2020). Nossas Vidas em meio à Pandemia da COVID-19: Incertezas e Medos Sociais. *Revista Enfermagem e Saúde Coletiva - REVESC*, 5(1), 32-41.

- Ortelan, N., Ferreira, A. J. F., Leite, L., Pescarini, J. M., Souto, A. C., Barreto, M. L., & Aquino, E. M. (2021). Máscaras de tecido em locais públicos: intervenção essencial na prevenção da COVID-19 no Brasil. *Ciência & Saúde Coletiva*, 26, 669-692. Doi:10.1590/1413-81232021262.36702020
- Roquete, F. F., Amorim, M. M. A., Barbosa, S., Souza, D. C. M., & Carvalho, D. V. (2012). Multidisciplinaridade, interdisciplinaridade e transdisciplinaridade: em busca de diálogo entre saberes no campo da saúde pública. *Revista de Enfermagem do Centro-Oeste Mineiro*. Recuperado em: 18 jan 2022, de: <http://www.seer.ufsj.edu.br/index.php/recom/article/view/245>
- Rosseto, R. (2012). *Jogos e improvisação teatral*. Guarapuava: Unicentro.
- Pieruccini, Â. (2005). Dinâmica de grupos aplicadas em grupos virtuais: possibilidade ou ficção. *Revista SBDG*, 2, 42-9.
- Vasconcelos, E. M., & Weck, M. (2020). Desafios e recomendações para a realização de atividades de ajuda mútua on-line no campo da Saúde Mental. In: Vasconcelos, E. M. *Novos Horizontes em Saúde Mental: análise de conjuntura, direitos humanos e protagonismo de usuários(as) e familiares*. (p. 292-311). São Paulo: Hucitec.
- Yalom, I. D., & Leszcz, M. (2006). *Psicoterapia de grupo: teoria e prática*. Porto Alegre: Artmed Editora.
- Yozo, R. Y. K. (1996). *100 jogos para grupos: uma abordagem psicodramática para empresas, escolas e clínicas*. São Paulo: Editora Agora.