



Intervenção em Saúde a partir de Grupoterapia para Universitários: Uma Revisão Integrativa

*Lourdes Edianne Rocha de Miranda¹; Ramon Cristal Tavares de Sousa²;
Nágela Natasha Lopes Evangelista³*

Resumo: O ingresso no ensino superior pode constituir um período capaz de promover grandes implicações psicológicas e sociais, demandando uma atenção quanto às implicações que podem advir desse novo contexto. O Objetivo do estudo foi analisar quais são os efeitos da intervenção em saúde a partir de grupoterapia para estudantes universitários. Trata-se de uma revisão integrativa de literatura realizada através de artigos identificados na Biblioteca Virtual de Saúde (BVS), PubMed e PsycInfo, a partir de uma estratégia de busca delimitada pelo PICO e amparada pelo protocolo PRISMA 2020. A partir da busca foi possível identificar um corpus de 413 registros, dos quais restaram 14 que compuseram a amostra final e resultaram em três eixos temáticos: “Os principais motivos que levam à busca pelos serviços psicossociais universitários”, “Intervenções em saúde a partir da grupoterapia e as principais potencialidades evidenciadas” e “Obstáculos e apontamentos evidenciados”. Evidenciou-se que, além de possuir um nível de efetividade semelhante às demais modalidades, as abordagens em grupoterapia viabilizam o desenvolvimento de aspectos como a socialização, autoconfiança, autoestima e os relacionamentos, assim como, a identificação entre as vivências. Assim, a grupoterapia se mostra uma alternativa ímpar na promoção da saúde mental e no bem-estar geral dos universitários, permitindo que os obstáculos sejam processados e solucionados a partir de uma intervenção conjunta entre os pares.

Palavras-chave: Psicoterapia de Grupo; Universidades; Serviços de Saúde para Estudantes; Estudantes.

Health Intervention through Group Therapy for University Students: An Integrative Review

Abstract: Entering higher education can be a period capable of promoting major psychological and social implications, demanding attention to the implications that may arise from this new context. The objective of the study was to analyze the effects of health intervention through group therapy for university students. This is an integrative literature review carried out through

¹ Faculdade de Medicina Estácio de Juazeiro do Norte. Autora correspondente: edianemiranda@gmail.com.

² Discente do curso de graduação em Psicologia da Faculdade de Medicina Estácio de Juazeiro do Norte.

³ Graduada em Psicologia. Docente de Psicologia da Faculdade de Medicina Estácio de Juazeiro do Norte.

articles identified in the Virtual Health Library (BVS), PubMed and PsycInfo, based on a search strategy delimited by PICO and supported by the PRISMA 2020 protocol. From the search, it was possible to identify a corpus of 413 records, of which 14 remained that composed the final sample and resulted in three thematic axes: “The main reasons that lead to the search for university psychosocial services”, “Health interventions through group therapy and the main potentialities evidenced” and “Obstacles and notes evidenced”. It was shown that, in addition to having a similar level of effectiveness to other modalities, group therapy approaches enable the development of aspects such as socialization, self-confidence, self-esteem and relationships, as well as identification between experiences. Thus, group therapy is a unique alternative in promoting mental health and general well-being among university students, allowing obstacles to be processed and resolved through joint intervention among peers.

Keywords: Group Psychotherapy; Universities; Student Health Services; Students.

Introdução

Apesar de constituir um grande passo no alcance dos objetivos dos estudantes, o ingresso no ensino superior pode constituir um período capaz de promover grandes implicações psicológicas e sociais, de modo que é possível que esses indivíduos enfrentem altas taxas de sofrimento psicológico, que podem contribuir para resultados e desfechos negativos de saúde (Grimmond, Yazidjoglou e Strazdins, 2020).

Diante do novo período que se inicia, muitos desses universitários passam por mudanças significativas em suas vidas, em razão das demandas da nova rotina, afastamento do seio familiar e mudanças no seu convívio social. Além disso, a adaptação à nova rotina pode causar problemas relacionados ao gerenciamento de tempo, dada a possível necessidade de conciliar os estudos com o trabalho, bem como, o alto nível de cobrança relacionado às atividades acadêmicas, onde esses indivíduos acabam tendo que abrir mão de outras atividades como o lazer (Sheldon *et al.*, 2021).

Nessa linha, as dificuldades relacionadas ao gerenciamento de tempo geram implicações na saúde física, haja vista que, os estudantes com limitações em sua rotina, passam a postergar aspectos como as atividades físicas, bem como o padrão de sono e alimentação adequada (Grimmond, Yazidjoglou e Strazdins, 2020).

Também é considerável o alto nível de cobrança imposta aos estudantes por parte da sociedade e da família, a fim de que estes mantenham um nível de desempenho acadêmico satisfatório. Outrossim, se observa que esse contexto implica na necessidade dos estudantes se

adaptarem a novos relacionamentos interpessoais, deparando-se com novas culturas e formas de pensar, o que demanda uma profunda adaptação a essa nova realidade.

A soma desses aspectos pode gerar um contexto de propensão a desfechos negativos, a exemplo do abuso de substâncias lícitas e ilícitas, bem como as altas cargas de estresse, cobranças, sentimentos e emoções negativas, o que justifica e pode corroborar com as altas prevalências de depressão, ansiedade, comportamento suicida e diagnósticos gerais de doenças mentais nos contextos universitários (Fernández-Rodríguez, Soto-López e Cuesta-Izquierdo, 2019; Renee, Fiala, e Pasic, 2020).

À vista disso, evidencia-se a importância dos serviços de suporte psicossocial no âmbito das instituições acadêmica, tendo em vista que essa assistência é capaz de promover ações a fim de mitigar os efeitos negativos que podem advir dessa realidade, assim como, dos problemas e desfechos psicológicos (Ooi *et al.*, 2020).

Conforme descreve Leshner (2021), um campus compromissado e com um plano de ação coordenado para esse fim é capaz de promover saúde mental e bem-estar emocional aos alunos, principalmente aqueles que estão incluídos em algum contexto de vulnerabilidade, que estão passando por alguma situação que promova sofrimento psíquico ou que demandem de algum modo a utilização desses serviços (Ooi *et al.*, 2020).

Dessa forma, é possível que esse plano de ação voltado para as intervenções em saúde mental esteja alinhado ao serviço escola de psicologia das instituições de ensino, podendo inclusive ser mediado pelos próprios alunos e estagiários, em razão da proximidade existente entre esse serviço e a comunidade acadêmica.

Além disso, é possível identificar na literatura as potencialidades da coesão em grupo existentes nos ambientes universitários, o que enseja também a possibilidade de que esses serviços sejam prestados e desenvolvidos a partir das intervenções em grupo, a fim de que seja possível alcançar esse público, fomentando o relacionamento interpessoal a partir do compartilhamento de suas vivências acadêmicas (Fawcett *et al.*, 2020).

Nessa linha, a intervenção a partir da grupoterapia constitui um meio necessário em razão da homogeneidade que pode existir entre os universitários, isto é, devido o grau de semelhança e identificação social entre os pares, o que também se associa à possibilidade de coesão entre essas pessoas, constituindo um fator preditor da efetividade das suas ações, conforme esclarece a literatura (Burlingame, McClendon e Tang, 2018; Cruwys *et al.*, 2020).

Sendo assim, o presente estudo tem como objetivo analisar quais são os efeitos da intervenção em saúde a partir de grupoterapia para estudantes universitários.

Métodos

O presente trabalho trata-se de uma revisão integrativa de literatura realizada em outubro de 2024 nos portais da Biblioteca Virtual de Saúde (BVS), PubMed e PsycInfo, através dos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS/MeSH), cruzados pelos operadores booleanos “AND” e “OR”, na sequência estabelecida pela estratégia de busca PICO, seguindo as estratégias de busca descritas no Quadro 1:

Quadro 1 - Estratégia de busca PICO

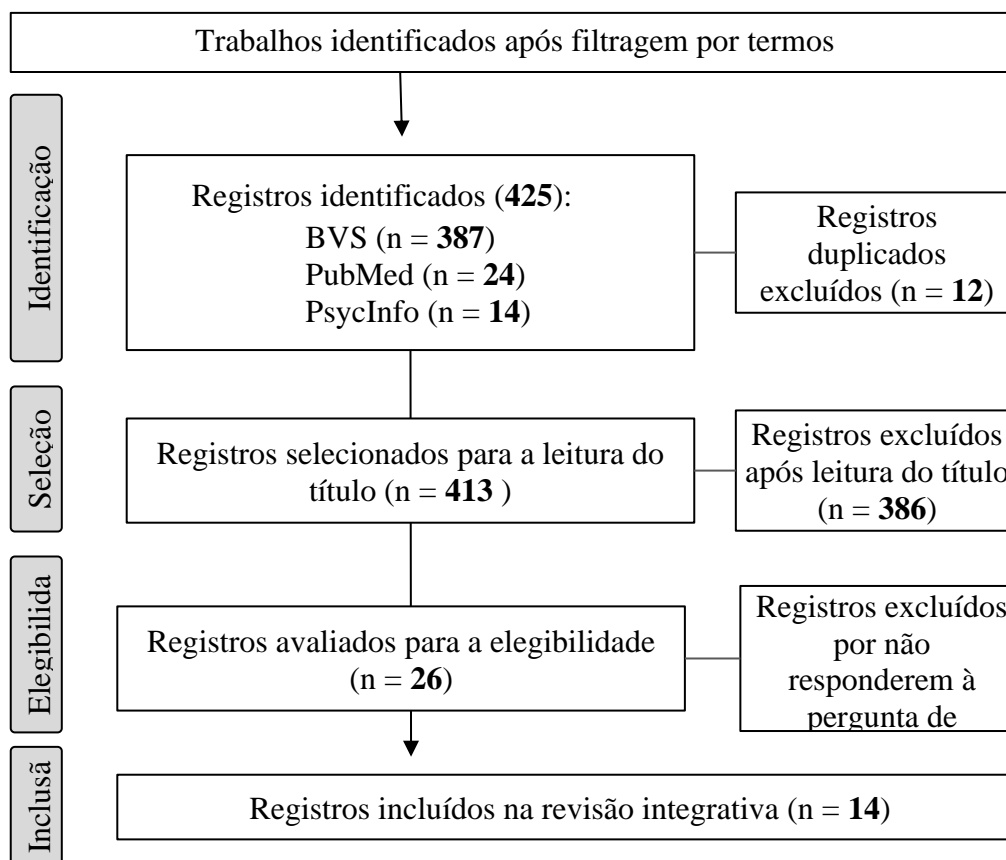
Elemento	Descritores
BVS	((Estudantes) OR (Estudante) OR (Alunos)) AND ((Serviços de Saúde para Estudantes) OR (Psicoterapia de Grupo) OR (Terapia de Grupo)) AND ((Universidades))
PsycInfo	(Students) AND (Student Health Services) AND (Psychotherapy, Group) AND (Universities)
PubMed	(Students) AND (Student Health Services) AND (Psychotherapy, Group) AND (Universities)

Fonte: Elaborado pelos autores, 2024.

Estabeleceu-se como critérios de inclusão para os artigos da BVS: texto completo disponível, em português, inglês e espanhol, publicados de 2019 a 2024, do mesmo modo, adotou-se os mesmos critérios para a PubMed e PsycInfo, excetuando-se a língua, incluindo-se os estudos provenientes de todas as origens. Sendo assim, adotou-se dois critérios de exclusão, os estudos duplicados e que tangenciassem o objetivo da pesquisa.

A seleção e filtragem dos registros seguiu o estabelecido pelo protocolo *Preferred Reporting Items for Systematic Review and Meta-Analysis* (PRISMA 2020), conforme ilustrado fluxograma do Quadro 2:

Quadro 2: Fluxograma da pesquisa



Fonte: Elaborado pelos autores, 2024.

Resultados

A partir da busca pelos descritores, considerando os critérios de inclusão e os portais indicados, obteve-se um total de 425 estudos, dos quais excluiu-se 12 que estavam duplicados, restando 413 cujos títulos foram lidos, removendo-se 386, considerando 26 registros para a elegibilidade, que foram lidos na íntegra, excluindo-se 12 que não responderam à pergunta de pesquisa, restando 14 na amostra final, que encontram-se detalhados no Quadro 3.

Quadro 3: Estudos selecionados

Nº	Título	Autor, Ano	Objetivo	Resultados
1	Mental health services for German university students: acceptance of	Kählke <i>et al.</i> , 2024.	O estudo teve como objetivo avaliar a aceitação de várias metas de intervenção e modos de prestação de serviços de saúde mental em	A aceitação dos estudantes universitários alemães é alta para o presencial (71%-76%), moderada para a internet e dispositivos móveis (45%-55%) e baixa para os modos de entrega em

	intervention targets and preference for delivery modes		estudantes universitários alemães do primeiro ano.	grupo (31%-36%). O tratamento presencial (72%) foi preferido ao IMI (19%) e às modalidades combinadas (9%). Ter um transtorno mental [razão de chances (OR): 1,56], acreditar que os tratamentos digitais são eficazes (OR: 3,2) e não mostrar intenção de usar os serviços (OR: 2,8) foram associados à preferência pelo IMI em comparação aos modos presenciais. Os alunos com experiência anterior em tratamento preferiram os modos presenciais (OR: 0,46).
2	Apoio psicológico ao universitário: a expressão do sofrimento em oficinas virtuais	Lomba e Pan., 2021.	Descrever os procedimentos metodológicos e avaliar os resultados de proposta metodológica de apoio psicológico no Ensino Superior, desenvolvida por meio de rodas de conversa presenciais e oficinas realizadas em ambiente virtual.	Constatou-se que a fase presencial da pesquisa representou uma dificuldade aos estudantes que tinham interesse na participação, mas não aderiram à proposta. Na fase virtual, fica evidenciado que escrever, para alguns estudantes, pode representar uma maneira possível para que sentimentos e pensamentos sejam expressos de modo intenso, também promovendo a troca entre participantes e o consequente ganho coletivo.
3	Evaluating the Influence of Self-Efficacy, Trepidation of Stigma, and Previous Counseling Experience on University Students' Attitudes Toward Psychological and Social Counseling: Implications for Intervention	Yedemie, 2020.	Avaliar a influência que a autoeficácia, a apreensão do estigma e a experiência anterior de aconselhamento tiveram nas atitudes dos estudantes universitários em relação ao aconselhamento.	Os dados dos participantes foram examinados separadamente para estudantes com experiência anterior em aconselhamento e sem experiência anterior em aconselhamento. As análises de variância unidirecionais mostraram que o grupo que não teve aconselhamento anterior relatou mais preocupações de ser estigmatizado pelo aconselhamento, classificou-se como indivíduos mais encorajados e teve percepções mais baixas de autoeficácia do que o grupo com experiência anterior em aconselhamento.
4	Effects of Cognitive Behavioral Group Program for Mental Health Promotion of University Students	Lee e Lee, 2020.	Explorar os efeitos de um programa cognitivo comportamental em grupo sobre depressão, autoestima e relações interpessoais entre estudantes de graduação.	O programa cognitivo comportamental de grupo pode ser usado para promover a saúde mental dos alunos, bem como para prevenir a depressão em um ambiente universitário.
5	Acceptability and Feasibility of Online Support Groups for Mental Health Promotion in Brazilian Graduate Students During the COVID-19 Pandemic: Longitudinal Observational Study	Prado <i>et al.</i> , 2023.	Investigar a aceitabilidade e a viabilidade de um programa de grupo de apoio online de 4 semanas, projetado para promoção da saúde mental, adaptado a estudantes de pós-graduação em uma universidade pública brasileira no contexto da pandemia de COVID-19 (maio de 2022 a junho de 2022).	A amostra total foi composta por 32 participantes. A maioria (23/32, 72%) era de estudantes de doutorado. Os escores de credibilidade e expectativa foram altos. A satisfação dos participantes (Questionário de Satisfação do Cliente) com o programa foi alta nas avaliações pós-intervenção (T2) e de acompanhamento (T3) (T2: média 28,66, DP 3,02; T3: média 27,91, DP 3,02). A maioria dos participantes relatou que poderia aprender com as experiências de outros participantes (T2: 29/32, 91%; T3: 27/32, 84%) e se sentiu encorajada a cuidar melhor de si mesma (T2: 22/32, 69%; T3: 24/32, 75%). Nenhum dos participantes relatou que não teve benefícios com o programa. Os escores do PHQ-9 mostraram sintomas depressivos leves a moderados (média 9,59, DP 6,34), enquanto as respostas de 9% (3/32) dos participantes ao item 9 do PHQ-9 indicaram suicídio na linha de base

				(T0). Finalmente, os 4 domínios da qualidade de vida (físico: P = 0,01; psicológico: P = 0,004; social: P = 0,02; e ambiental: P < 0,001) mostraram uma melhora leve e estatisticamente significativa na avaliação pós-intervenção (T0: média 57,03, DP 15,39 a 59,64, DP 17,21; T2: média 64,32, DP 11,97 a 68,75, DP 8,87).
6	Effectiveness of group interpersonal psychotherapy for decreasing aggression and increasing social support among Chinese university students: A randomized controlled study	Li <i>et al.</i> , 2019.	Determinar o efeito da intervenção da psicoterapia interpessoal de grupo (G-IPT) para agressão e apoio social entre estudantes universitários chineses de primeira série.	Mostraram que a pontuação total e as pontuações de todas as subescalas de agressão caíram significativamente (P < 0,01). Além disso, a pontuação total e as pontuações de suporte objetivo e grau de utilização de suporte social aumentaram significativamente (P < 0,05).
7	Attrition and attendance in group therapy for university students: An examination of predictors across time	Gulamani <i>et al.</i> , 2020.	Examinar variáveis pré-tratamento e específicas do tratamento na previsão prospectiva de frequência e atrito em terapia de grupo.	Nenhum fator pré-tratamento previu frequência ou abandono, embora os homens tenham comparecido a uma quantidade maior de sessões e tenham menos probabilidade de abandonar. As análises de painel defasado cruzado apoiaram relações causais bidirecionais tanto de preditores específicos do tratamento (aliança terapêutica e número de técnicas terapêuticas) quanto de frequência.
8	Enhancing the Sense of Coherence and Social Acceptance in Married Female Students with Education-Family Conflict: A Positive-Cognitive Behavioral Group Therapy Approach	Jafari, Siadati e Bannink, 2024.	Apresentar a Terapia de Grupo Comportamental Cognitivo-Positiva (PCBGT) como uma nova intervenção para abordar essas preocupações.	As descobertas ressaltam o potencial da PCBGT de capacitar os alunos, aumentando seu senso de coerência, gerenciabilidade, significância e aceitação social, persistindo até três meses após a intervenção. O PCBGT aumenta o senso de coerência ao ajudar indivíduos a reconhecer e aplicar seus pontos fortes característicos, gerenciar emoções, cultivar autoaceitação e desenvolver uma visão mais abrangente e significativa da vida. Ele também promove a aceitação social ao promover a autocompaixão, identificar pontos fortes, regular emoções e aprimorar habilidades interpessoais por meio de sessões estruturadas, melhorando, em última análise, as interações e os relacionamentos dos indivíduos.
9	Testing the efficacy of group cognitive-behavioral therapy for pathological internet use among undergraduates in Nigeria	Ede <i>et al.</i> , 2023.	Examinar o efeito da terapia cognitivo-comportamental em grupo (TCCG) no uso patológico da internet (UIP).	Os resultados mostraram que a TCCG tem eficácia significativa, diminuindo os sintomas de UIP entre os participantes da TCCG em comparação com aqueles no grupo de controle e que as melhorias foram mantidas no acompanhamento. Também encontramos um efeito de interação significativo por tempo para UIP.
10	Group Intervention for Young Adults With Mood and Anxiety Disorders Transitioning to College	Chugani <i>et al.</i> , 2020.	Descrever o desenvolvimento e o teste piloto de um programa de grupo auxiliar e faturável, projetado para auxiliar jovens adultos com transtornos de humor e ansiedade a desenvolver as habilidades necessárias para uma transição bem-	As sessões estruturadas do programa de grupo de transição se concentraram em desenvolver conhecimento sobre as próprias habilidades (e déficits) relacionadas à vida independente, transição bem-sucedida para a faculdade ou comunidade e capacidade de gerenciar de forma independente um transtorno de saúde mental

			sucedida para a vida adulta.	crônico. Todos os jovens adultos e pais relataram que recomendariam ou recomendariam fortemente o grupo a um amigo, e a maioria considerou o grupo aceitável em relação à duração e frequência. Para os jovens adultos e pais, a perspectiva futura também melhorou de antes para depois do grupo.
11	Comparing the effectiveness of individual and group therapy for students with symptoms of anxiety and depression: A randomized pilot study	Fawcett <i>et al.</i> , 2020.	Examinar a eficácia da terapia individual versus terapia em grupo para ansiedade e depressão entre estudantes universitários.	Reduções significativas nas pontuações de depressão e ansiedade foram encontradas ao longo do tempo, sem diferença significativa entre os resultados da terapia em grupo e individual. A análise exploratória das atitudes em relação à terapia descobriu que, embora a terapia individual tenha sido avaliada mais favoravelmente do que a terapia em grupo em geral, as atitudes em relação à terapia se tornaram mais favoráveis do pré ao pós-tratamento para todos os participantes. Uma interação mostrou diferenças nas atitudes em relação à terapia individual e em grupo de acordo com o tratamento aleatoriamente designado dos participantes.
12	Fatores terapêuticos em grupos abertos: um estudo qualitativo	Aquino e Sei, 2020.	compreender a visão de usuários em relação a um grupo aberto para adultos realizado em um serviço-escola de Psicologia de uma universidade pública.	Percebeu-se, a despeito de não possuírem uma finalidade psicoterapêutica a priori, a presença de fatores terapêuticos em operação nos grupos abertos investigados, sinalizando a importância quanto ao desenvolvimento de intervenções psicológicas dessa natureza nos serviços-escola de Psicologia.
13	Terapia Cognitivo-Comportamental em Grupo: Estratégia de Psicoeducação com Estudantes de Enfermagem	Souza <i>et al.</i> , 2023.	Apresentar os resultados de um grupo psicoterápico psicoeducativo desenvolvido junto a estudantes de Enfermagem.	Os resultados encontrados permitiram a construção de cinco categorias temáticas (1) Desafios da adaptação ao ensino superior; (2) Concepções sobre saúde mental na universidade; (3) Autocuidado e equilíbrio entre a vida universitária e pessoal; (4) Relações interpessoais e vida universitária; (5) Perspectivas e expectativas sobre a formação.
14	Experiências de estudantes de psicologia ao conduzir grupos com outros universitários	Macêdo, Souza e Nunes, 2021.	Compreender experiências de processos envolvidos na prática da escuta clínica de estudantes de Psicologia ao conduzir grupos interventivos com outros universitários, buscando descrever sentidos dessas experiências para a formação desses estudantes; apontar atravessamentos envolvidos; identificar possíveis conhecimentos, habilidades e atitudes desenvolvidos, assim como desafios enfrentados e ganhos de aprendizagem obtidos.	O instrumento utilizado foi a Versão de Sentido e os resultados levaram a concluir, principalmente, que os estudantes vivenciaram um processo de crescimento pessoal e desenvolvimento profissional, permeado por um encantamento pela Psicologia; estiveram atravessados pelas realidades psicossociais dos universitários atendidos, mas conseguiram, atentos aos próprios limites, reconhecer a necessidade de um processo pessoal e internalizar as bases de uma matriz de identidade profissional; aprenderam a sistemática do método, sendo as supervisoras e os colegas essenciais no processo de aprimoramento da escuta.

Fonte: Elaborado pelos autores, 2024.

Sendo assim, os resultados obtidos a partir desse estudo foram descritos a partir de três eixos temáticos: “Os principais motivos que levam à busca pelos serviços psicossociais

universitários”, “Intervenções em saúde a partir da grupoterapia e as principais potencialidades evidenciadas” e “Obstáculos e apontamentos evidenciados”.

Os principais motivos que levam à busca pelos serviços psicossociais universitários

Os estudos analisados abordam as intervenções em saúde a partir da grupoterapia, apontando inúmeros fatores relacionados à busca pelos serviços de saúde no contexto universitário, de modo que é possível evidenciar causas que justificam essa busca, como as implicações advindas das realidades pessoais anteriores, os problemas inerentes ao próprio contexto universitário e as necessidades de adaptação implicadas por esse novo ambiente.

Antes de tudo, é necessário considerar que anteriormente ao ingresso na graduação, os estudantes já podem estar enfrentando questões típicas da adolescência ou da faixa etária que se encontram, mas também a presença de eventos e problemas pessoais, como as dificuldades relacionadas à família, relacionamentos íntimos, traumas e demais obstáculos (Yedemie, 2020).

Nessa linha, conforme descrevem Sousa *et al.* (2023), o ingresso no ensino superior constitui um período de afirmação e amadurecimento, que constitui um processo de profunda adaptação, demandando dos universitários um alinhamento às necessidades impostas por esse contexto, principalmente no que diz respeito às exigências cognitivas, relacionais e no gerenciamento do tempo.

Conforme descreve Yedemie (2020), é possível evidenciar que os alunos podem sentir-se sobrecarregados ou desanimados em razão das várias tarefas acadêmicas, ansiedades relacionadas às provas e a necessidade de construir novos relacionamentos interpessoais com os integrantes desse ambiente.

Dessa forma, apesar da importância e das emoções positivas resultantes integração a esse novo contexto, iniciar uma graduação pode implicar também na necessidade de promover adaptações na vida pessoal, que perpassam as demandas do ambiente acadêmico, a exemplo a necessidade de mudar de cidade, de ter a rede de apoio reduzida ou ter que administrar as novas exigências acarretadas pela independência, como a vida financeira e o gerenciamento de tempo (Sousa *et al.*, 2023; Lee e Lee, 2020).

Esse panorama reflete a atenção que tem se voltado para as implicações psicossociais desse contexto, de modo que, ao passo que os estudantes da contemporaneidade têm apresentado uma incidência maior de complicações em saúde mental, como o abuso de drogas

e transtornos, observa-se uma preocupação maior das instituições e da sociedade em dar uma resposta eficaz a essa problemática (Yedemie, 2020; Lee e Lee, 2020).

Sendo assim, em estudo exploratório realizado com 1.376 estudantes alemães descreve esses aspectos, de modo que a pesquisa identificou que a maior motivação da busca por esses serviços está relacionada à procrastinação, ao estresse e gerenciamento de tempo, mas também a problemas com o sono, ansiedade e depressão (Kählke *et al.* 2024).

Intervenções em saúde a partir da grupoterapia e as principais potencialidades evidenciadas

Diante da necessidade de dar respostas à problemática da saúde mental dos estudantes universitários, a terapia de grupo se mostra como uma alternativa eficaz, essa visão é constituída a partir da sedimentada literatura científica que evidencia os múltiplos benefícios dessa forma de terapia.

Os estudos indicam que essa modalidade de terapia não é a mais preferida em um primeiro momento, tendo em vista que os estudantes preferem resolver seus problemas sozinhos ou de forma mais individual (Kählke *et al.*, 2024; Lomba e Pan, 2021). No entanto, identifica-se nessa modalidade terapêutica uma série de benefícios que não são observados com tanta ênfase nas demais.

Nessa linha, um ensaio clínico canadense evidenciou que a terapia de grupo se mostra tão eficaz quanto a terapia individual, havendo inclusive os benefícios proporcionados pela presença de outros membros, o que resulta no apoio, coesão, aprendizado e demais habilidades proporcionadas pelos pares, além dos relacionamentos e alianças que podem ser firmadas, de modo que essa exposição pode melhorar a capacidade dos participantes de enfrentar problemas, desenvolver habilidades sociais e relacionamentos interpessoais, aumentando assim o seu autoconhecimento e a sua autovalorização (Fawcett *et al.*, 2020).

Mesmo os grupos que não possuem objetivos psicoterapêuticos podem ter o potencial de proporcionar melhoria em relação à saúde mental de seus participantes, de modo que ter um espaço para validação emocional e acolhimento é importante para incentivar o bem-estar acadêmico e social, além de criar vínculos, proporcionar o sentimento de pertencimento, o que se alia a um bom contrato terapêutico, baseado no código de ética do profissional psicólogo, gerando uma sensação ainda maior de segurança.

Sendo assim, nesse espaço é possível conhecer outros participantes e aprender com as suas experiências, sendo possível compreender que as vivências e dificuldades de dentro e fora do contexto acadêmico não são únicas, o que viabiliza a construção conjunta de formas de autocuidado, autoeficácia e resiliência (Sousa *et al.*, 2023; Prado *et al.*, 2023).

Em consonância com esse pensamento, Aquino e Sei (2020) defendem a identificação que ocorre nesses contextos, de modo que a sensação vivenciada pelos estudantes de não ser o único a sentir ou experimentar determinadas situações é capaz de permitir um aprendizado interpessoal, promovendo uma discussão sobre fatores existenciais técnicas de socialização, acesso a informações e outros benefícios.

Sendo assim, as interações sociais ocorridas no contexto da grupoterapia abrem novos horizontes que podem ser utilizados na vida pessoal dos participantes, aumentando a autoconfiança, autoestima, coerência, senso de reconhecimento, assim destacando os pontos fortes de cada participante, além de regular emoções, melhorar habilidades sociais e relacionamentos. (Jafari, Siadati e Bannink, 2024).

Obstáculos e apontamentos evidenciados

De modo geral, apesar das potencialidades identificadas na literatura, ainda é possível evidenciar uma dificuldade com relação aos universitários procurarem terapias, um processo que é associado ao receio do estigma social, algo que está mais presente geralmente entre os alunos que mais precisam e que são os menos propensos a buscar ajuda. Muitos desses alunos, principalmente do sexo masculino, acreditam que a terapia é uma ameaça a sua independência e competências (Yedemie, 2020).

Outra dificuldade apontada pela literatura acerca dos serviços de aconselhamento nas universidades é que muitos desses estudantes preferem resolver seus problemas de forma independente, declarando que prefeririam os modos de intervenções digitais ou a autoajuda (Kählke *et al.*, 2024). Além disso, muitos desses estudantes já possuem uma sobrecarga de horários de estudos e exaustão e a procura por ajuda pode ser vista como mais uma atividade a ser inserida nessa rotina (Lomba e Pan, 2021).

Sendo assim, a literatura aponta a importância da assistência à saúde mental dos estudantes universitários, para tanto, é essencial que ocorra a divulgação desses serviços no campus, de modo que seja possível oferecer um serviço de acordo com a necessidade dos

estudantes, assim como as intervenções respeitando a interação e coesão grupal, fortalecendo a aliança e o contrato terapêutico, aumentando assim o engajamento e uso do serviço (Yedemie, 2020; Lee e Lee, 2020).

Conclusão

Embora a grupoterapia não seja a primeira opção dos discentes frente às demais modalidades, evidencia-se a sua eficácia na promoção da saúde mental e no bem-estar geral dos universitários, dessa maneira, ficam claros os seus benefícios frente às complexas demandas implicadas pelo contexto universitário.

Sendo assim, observa-se que além de possuir um nível de efetividade semelhante às demais modalidades, as abordagens em grupoterapia viabilizam o desenvolvimento de aspectos como a socialização, autoconfiança, autoestima e os relacionamentos, assim como, a identificação entre as vivências, o que permite os obstáculos sejam processados e solucionados a partir de uma intervenção conjunta entre os pares.

Referências

AQUINO, L.; SEI, A. Fatores terapêuticos em grupos abertos: um estudo qualitativo. **Vínculo**, v. 17, n. 1, p. 97-118, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.32467/issn.19982-1492v17n1p97-118>. Acesso em: 10 nov. 2024.

BURLINGAME, G. M.; MCCLENDON, D. T.; YANG, M. Cohesion in group therapy: A meta-analysis. **Psychotherapy**, v. 55, n. 4, p. 384, 2018. Disponível em: <https://psycnet.apa.org/fulltext/2018-51673-005.html>. Acesso em: 10 nov. 2024.

CHUGANI, M.; GOLDSTEIN, M.; SALK, L.; POLING, J.; SAKOLSKY, M.; BRENT, D. Group intervention for young adults with mood and anxiety disorders transitioning to college. **Journal of Psychiatric Practice**, v. 26, n. 2, p. 120-125, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1097/PRA.0000000000000456>. Acesso em: 10 nov. 2024.

CRUWYS, T.; STEFFENS, N. K.; HASLAM, S. A.; HASLAM, C.; HORNSEY, M. J.; MCGARTY, C.; SKORICH, D. Predictors of social identification in group therapy. **Psychotherapy Research**, v. 30, n. 3, p. 348-361, 2020. Disponível em: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/10503307.2019.1587193>. Acesso em: 10 nov. 2024.

EDÉ, L.; OKEKE, O.; IGBO, A.; AYE, F. Testing the efficacy of group cognitive-behavioral therapy for pathological internet use among undergraduates in Nigeria. **Trends in Psychiatry and Psychotherapy**, v. 45, p. e20210348, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.47626/2237-6089-2021-03408>. Acesso em: 10 nov. 2024.

FERNÁNDEZ-RODRÍGUEZ, S.; SOTO LÓPEZ, M.; CUESTA IZQUIERDO, E. Needs and demands for psychological care in university students. **Psicothema**, v. 31, n. 4, p. 414-421, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.7334/psicothema2019.78>. Acesso em: 10 nov. 2024.

FAWCETT, S. B.; NEARY, M.; GINSBURG, A.; CORNISH, D. 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**, v. 68, n. 4, p. 430-437, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1080/07448481.2019.1577862>. Acesso em: 10 nov. 2024.

GRIMMOND, D.; YAZIDJOGLOU, E.; STRAZDINS, L. Earning to learn: The time-health trade-offs of employed Australian undergraduate students. **Health Promotion International**, v. 35, n. 6, p. 1302-1311, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1093/heapro/daz133>. Acesso em: 10 nov. 2024.

GULAMANI, K.; ULIASZEK, J.; CHUGANI, M.; RASHID, A. Attrition and attendance in group therapy for university students: an examination of predictors across time. **Journal of Clinical Psychology**, v. 76, n. 12, p. 2155-2169, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1002/jclp.23042>. Acesso em: 10 nov. 2024.

JAFARI, M.; SIADATI, H.; BANNINK, F. Enhancing the sense of coherence and social acceptance in married female students with education-family conflict: A positive-cognitive behavioral group therapy approach. **International Journal of Psychology and Psychological Therapy**, v. 24, n. 1, p. 37-51, 2024. Disponível em: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9340731>. Acesso em: 10 nov. 2024.

KÄHLKE, R.; HASKING, P.; KÜCHLER, S.; BAUMEISTER, R. F. Mental health services for German university students: acceptance of intervention targets and preference for delivery modes. **Frontiers in Digital Health**, v. 6, p. 1284661, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.3389/fdgth.2024.1284661>. Acesso em: 10 nov. 2024.

LEE, S.; LEE, M. Effects of cognitive behavioral group program for mental health promotion of university students. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 17, n. 10, p. 3500, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/ijerph17103500>. Acesso em: 10 nov. 2024.

LESHNER, A. I. Target student mental well-being. **Science**, v. 371, n. 6527, p. 325-325, 2021. Disponível em: <https://www.science.org/doi/abs/10.1126/science.abg5770>. Acesso em: 10 nov. 2024.

LOMBA, M. S.; PAN, H. Apoio psicológico ao universitário: a expressão do sofrimento em oficinas virtuais. **Psicologia da Educação**, n. 53, p. 76-85, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.23925/2175-3520.2021i53p76-85>. Acesso em: 10 nov. 2024.

MACÊDO, J.; SOUZA, L.; NUNES, M. Experiências de estudantes de psicologia ao conduzir grupos com outros universitários. **Rev. Abordagem Gestalt**, v. 27, n. 2, p. 147-158, ago. 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.18065/2021v27n2.2>. Acesso em: 10 nov. 2024.

OOI, S.; KHOR, W. T.; TAN, Y. H.; ONG, S. L. Depression, anxiety, stress, and satisfaction with life: Moderating role of interpersonal needs among university students. **Frontiers in Public Health**, v. 10, p. 958884, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.958884>. Acesso em: 10 nov. 2024.

PRADO, L.; KOHLS, E.; BALDOFSKI, A.; RUMMEL-KLUGE, C.; FREITAS, A. Acceptability and Feasibility of Online Support Groups for Mental Health Promotion in Brazilian Graduate Students During the COVID-19 Pandemic: Longitudinal Observational Study. **JMIR Formative Research**, v. 7,

n. 1, p. e44887, 2023. Disponível em: <https://formative.jmir.org/2023/1/e44887>. Acesso em: 10 nov. 2024.

RENEE, F.; FIALA, C.; PASIC, T. The challenges and mental health issues of academic trainees. **F1000Research**, v. 9, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.12688/f1000research.21066.1>. Acesso em: 10 nov. 2024.

SHELDON, P.; SIMMONDS-BUCKLEY, D.; BONE, J.; MASCARENHAS, M.; CHAN, M.; WINCOTT, S.; BARKHAM, M. Prevalence and risk factors for mental health problems in university undergraduate students: A systematic review with meta-analysis. **Journal of Affective Disorders**, v. 287, p. 282-292, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.03.054>. Acesso em: 10 nov. 2024.

SOUZA, D.; ROSSATO, M.; ZANINI, L.; SCORSOLINI-COMIN, F. Terapia Cognitivo-Comportamental em Grupo: Estratégia de Psicoeducação com Estudantes de Enfermagem. **Estudos e Pesquisas em Psicologia**, v. 23, n. 1, p. 226-249, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.12957/epp.2023.75309>. Acesso em: 10 nov. 2024.

YEDEMIE, D. Evaluating the influence of self-efficacy, trepidation of stigma, and previous counseling experience on university students' attitudes toward psychological and social counseling: Implications for intervention. **International Quarterly of Community Health Education**, v. 40, n. 2, p. 115-123, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1177/0272684X19859692>. Acesso em: 10 nov. 2024.



Como citar este artigo (Formato ABNT):

MIRANDA, Lourdes Edianne Rocha de; SOUSA, Ramon Cristal Tavares de; EVANGELISTA, Nágela Natasha Lopes. Intervenção em Saúde a partir de Grupoterapia para Universitários: Uma Revisão Integrativa. **Id on Line Rev. Psic.**, Fevereiro/2025, vol.19, n.75, p.1-14, ISSN: 1981-1179.

Recebido: 20/12/2024; Aceito 14/01/2025; Publicado em: 28/02/2025.