

PROJETO MANEJO DE ESTRESSE: ARTICULANDO ENSINO, PESQUISA E EXTENSÃO

**TAVARES, Patrice de Souza; CARPENA, Marina Xavier
NEVES, Vera Torres das
patricetavares@hotmail.com**

**Evento: Seminário de Ensino
Área do conhecimento: Intervenção Terapêutica**

Palavras-chave: Intervenção Psicológica; Estresse; Universidade

1 INTRODUÇÃO

De acordo com a legislação, o tripé formado pelo ensino, pesquisa e extensão constitui o eixo fundamental da universidade brasileira e não pode ser compartimentado. Neste sentido, o Laboratório de Ensino, Pesquisa e Extensão em Psicologia Clínica e da Saúde – LEPECS, criou o projeto Estratégias de Manejo de Estresse, que articulou ensino, pesquisa e extensão resultando em benefícios acadêmicos para a Universidade e de promoção de saúde para a comunidade.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

O artigo 207 da Constituição Brasileira de 1988 dispõe que “as universidades [...] obedecerão ao princípio da indissociabilidade entre ensino, pesquisa e extensão”. A partir desse momento, esta indissociabilidade passa a ser um requisito da universidade, sendo obrigatória a sua prática. Este requisito dinamiza e aprimora a produção de conhecimento e por meio dele, as universidades podem projetar um caminho acadêmico em que desde o ensino os alunos são estimulados a pensar o ensino, a pesquisa e a extensão como processos integrados e que auxiliam no diálogo entre teoria e prática.

Estresse, por vez, é uma temática de interesse tanto acadêmico por parte dos estudantes das áreas da saúde, quanto interesse pessoal, à medida que é fator presente no período universitário da maioria dos discentes (MONDARDO; PEDON, 2012). O processo de estresse diz respeito a uma série de reações fisiológicas decorrentes de uma resposta adaptativa a situações de risco, que quando persistentes podem ser tanto agravante quanto precedente de diversas patologias gastrointestinais, dermatológicas, psíquicas, odontológicas, dentre outras (SAPOLSKY, 2004).

Tomando esta temática como assunto pertinente tanto para a formação profissional quanto pessoal da comunidade, o LEPCS desenvolveu o projeto de ensino, pesquisa e extensão “Estratégias de Manejo de Estresse”, que será discutido neste trabalho.

3 MATERIAIS E MÉTODOS (ou PROCEDIMENTO METODOLÓGICO)

Primeiramente foram realizados grupos de ensino, totalizando 10 encontros, constituídos por um grupo de estudantes da psicologia e mediados pela Prof. Dra. Vera Torres das Neves. Nestes eram discutidos estratégias de manejo de estresse, norteadas pela obra de Olpin e Hesson (2001). Posteriormente, foi realizado um projeto piloto de pesquisa e extensão de 8 encontros, que propunha oferecer um

grupo focado de estratégias de manejo de estresse para os estudantes e comunidade em geral. Este, foi avaliado através de um questionário estruturado (abordando questões referentes ao estresse, qualidade de vida e depressão) confeccionado pela equipe. Lapidado o projeto, surgiu a pesquisa e extensão através de um ensaio controlado, que buscou avaliar o treinamento de estratégias de manejo de estresse baseado em *mindfulness* de seis encontros para o manejo de estresse. No quesito pesquisa, foram avaliadas medidas pré e pós-treino de estresse, depressão, ansiedade e *mindfulness* disposicional por meio do Inventário de Sintomas de Stress de Lipp (ISSL), o Inventário de Depressão de Beck (BDI), o Inventário de Ansiedade de Beck (BAI) e o Questionário das Cinco Facetas de *Mindfulness* (FFMQ-BR), respectivamente.

4 RESULTADOS e DISCUSSÃO

No segmento de ensino foi priorizada a formação acadêmica dos estudantes de psicologia, que em outro momento puderam utilizar-se das técnicas para beneficiar a comunidade e favorecer o desenvolvimento científico sobre o tema. Participaram ao todo 161 pessoas, compreendendo estudantes da graduação, profissionais e comunidade de Rio Grande. Aqueles brindados com a intervenção tiveram seus escores de estresse e depressão diminuídos e suas habilidades de *mindfulness* disposicional aprimoradas.

Através desta experiência, pudemos observar que a relação entre ensino, pesquisa e extensão estabelece um fluxo em que no mesmo processo pelo qual a realidade entra na universidade e é transformada em conhecimento, a academia retorna para a sociedade em forma de soluções e novos questionamentos, realizando a função social das instituições de ensino superior de democratizar o conhecimento científico. Essa troca ocorre no ensino e dinamiza e torna mais interessante o aprendizado, na pesquisa coloca a produção científica antenada com o mundo, e na extensão torna o diálogo com a realidade mais crítico do ponto de vista da teoria, e torna a análise parte do conhecimento aprendido.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A realização de ensino, pesquisa e extensão articulados pode não apenas dar suporte teórico-técnico aos estudantes, como desenvolver ciência e promover saúde na universidade. Neste trabalho foi apresentado a experiência de um projeto exitoso e aqui sugere-se a realização de mais projetos como o relatado e mais estudos sobre como se dá a articulação do tripé universitário.

REFERÊNCIAS

- CONSTITUIÇÃO da República Federativa do Brasil: promulgada em 5 de outubro de 1988. 24ª ed. São Paulo: Saraiva, 2000.
- MONDARDO, Anelise Hauschild; PEDON, Elisangela Aparecida. Estresse e desempenho acadêmico em estudantes universitários. *Revista de Ciências Humanas*, v. 6, n. 6, p. 159-180, 2012.
- OLPIN, Michael; HESSON, Margie. *Stress management for life: A research-based experiential approach*. Cengage Learning, 2011
- SAPOLSKY, Robert. *Why zebras don't get ulcers*. New York: Henry Holt and Company, 2004.