

**PRÁTICAS DE GRUPOTERAPIA COM UNIVERSITÁRIOS COMO APOIO À
SAÚDE MENTAL: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA**

**GROUP THERAPY PRACTICES WITH UNIVERSITY STUDENTS AS SUPPORT
FOR MENTAL HEALTH: AN EXPERIENCE REPORT**

**PRÁCTICAS DE TERAPIA GRUPAL CON ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS
COMO APOYO A LA SALUD MENTAL: UN REPORTE DE EXPERIENCIA**

Nágela Natasha Lopes Evangelista¹
Ramon Criscal Tavares de Sousa²

DOI: 10.5281/zenodo.15692701

RESUMO

Introdução: a saúde mental dos estudantes universitários é uma preocupação crescente, afetada pela pressão acadêmica e desafios emocionais dessa fase. Objetivo: relatar uma vivência em grupoterapia, associadas à arteterapia e musicoterapia, realizada por discentes de psicologia com estudantes universitários da área da saúde. Metodologia: trata-se de um estudo qualitativo descritivo do tipo relato de experiência que descreve uma vivência realizada por discentes do curso de psicologia na condução de um grupo terapêutico, sendo assim, as etapas desse processo seguiram um padrão no qual a cada encontro trabalhou-se a partir de três momentos, sendo eles a recepção, a discussão sobre um tema específico, a partir da roda de conversa, e uma manifestação de arteterapia ou musicoterapia ao final. Resultados e discussões: os grupos terapêuticos se mostraram extremamente eficazes no enfrentamento dessas dificuldades, oferecendo um espaço seguro para expressão e troca de experiências, sendo assim, este estudo relata uma vivência de grupoterapia em uma universidade, destacando os benefícios dessas abordagens para o bem-estar dos estudantes e a importância de oferecer apoio psicológico nas instituições de ensino superior. Considerações finais: identificou-se a relevância dessas vivências para todos os participantes, bem como, a necessidade das instituições de ensino superior promoverem esses espaços.

Palavras-chave: Psicoterapia de Grupo; Musicoterapia; Arteterapia.

ABSTRACT

Introduction: The mental health of college students is a growing concern, affected by the academic pressure and emotional challenges of this phase. Objective: To report an experience in group therapy, associated with art therapy and music therapy, carried out by psychology

¹ Especialista em Saúde Mental pela Faculdade Stella Maris. Docente do curso de Psicologia da Faculdade de Medicina Estácio de Juazeiro do Norte.
Email: nagela.evangelista@estacio.br

² Discente do curso de Psicologia da Faculdade de Medicina Estácio de Juazeiro do Norte.
Email: criscallestagio@gmail.com

students with college students in the health area. Methodology: This is a descriptive qualitative study of the experience report type that describes an experience carried out by psychology students in conducting a therapeutic group. Thus, the stages of this process followed a pattern in which each meeting worked from three moments, namely the reception, the discussion on a specific topic, based on the conversation circle, and a manifestation of art therapy or music therapy at the end. Results and discussions: Therapeutic groups proved to be extremely effective in facing these difficulties, offering a safe space for expression and exchange of experiences. Therefore, this study reports an experience of group therapy at a university, highlighting the benefits of these approaches for the well-being of students and the importance of offering psychological support in higher education institutions. Final considerations: the relevance of these experiences for all participants was identified, as well as the need for higher education institutions to promote these spaces.

Keywords: Psychotherapy, Group; Music Therapy; Art Therapy.

RESUMEN

Introducción: La salud mental de los estudiantes universitarios es una preocupación creciente, afectada por la presión académica y los desafíos emocionales de esta etapa. Objetivo: relatar una experiencia de terapia grupal, asociada a la arteterapia y musicoterapia, realizada por estudiantes de psicología con estudiantes universitarios del área de la salud. Metodología: se trata de un estudio cualitativo descriptivo de tipo relato de experiencia que describe una experiencia realizada por estudiantes de psicología en la conducción de un grupo terapéutico. Por tanto, las etapas de este proceso siguieron un patrón en el que cada encuentro trabajó a partir de tres momentos, a saber, la recepción, la discusión de un tema específico, a partir del círculo de conversación, y una manifestación de arteterapia o musicoterapia al final. Resultados y discusiones: los grupos terapéuticos demostraron ser extremadamente eficaces para abordar estas dificultades, ofreciendo un espacio seguro para la expresión y el intercambio de experiencias. Por tanto, este estudio relata una experiencia de terapia grupal en una universidad, destacando los beneficios de estos enfoques para el bienestar de los estudiantes y la importancia de ofrecer apoyo psicológico en las instituciones de educación superior. Consideraciones finales: Se identificó la relevancia de estas experiencias para todos los participantes, así como la necesidad de que las instituciones de educación superior promuevan estos espacios.

Palabras clave: Psicoterapia de Grupo; Musicoterapia; Arteterapia.

INTRODUÇÃO:

A saúde mental dos estudantes universitários é um tema de crescente atenção devido às demandas impostas pelo ambiente acadêmico, que frequentemente se somam a desafios sociais e emocionais próprios dessa etapa da vida, resultando em uma particular vulnerabilidade, que leva a sintomas de ansiedade, estresse e depressão, que podem comprometer o desempenho acadêmico e a qualidade de vida desses indivíduos (Padovani *et al.*, 2014).

Sendo assim, essa vulnerabilidade decorre, em grande parte, da adaptação necessária ao ambiente universitário, marcado por uma elevada pressão por resultados e uma constante busca por equilíbrio entre vida acadêmica e pessoal, o que intensifica ainda mais a exposição a fatores

de risco psicossociais e frequentemente resulta em altos níveis de estresse, um cenário que é agravado pela falta de habilidades adequadas de enfrentamento emocional, podendo levar a consequências psicológicas mais graves, como o aumento da prevalência de transtornos mentais (Fórum Nacional de Pró-Reitores de Assuntos Comunitários e Estudantis, 2014).

Estudantes que conciliam múltiplas responsabilidades, como maternidade, vida acadêmica e, frequentemente, atividades profissionais, enfrentam mais desafios no ambiente universitário, essas demandas concorrentes de tempo, energia e atenção podem resultar em elevados níveis de estresse e sentimentos de inadequação ao tentar atender às expectativas de cada esfera (Toyon, 2023).

Nesse sentido, um exemplo disso é o caso das mães universitárias, que frequentemente experimentam dificuldades em equilibrar as exigências acadêmicas com as responsabilidades parentais, o que pode impactar negativamente o seu desempenho acadêmico e o bem-estar psicológico (Pereira; Voss, 2022).

Assim, esse impacto que as múltiplas jornadas podem gerar, aponta como a falta de suporte institucional adequado, a partir de políticas de flexibilidade acadêmica e serviços de apoio ao estudante, pode agravar esses desafios, tornando essencial a implementação de estratégias que promovam um ambiente universitário mais inclusivo e acolhedor para estudantes com múltiplas jornadas (Gomes; Braga, 2020).

Sendo assim, os grupos terapêuticos mostram-se como uma opção potencial, tendo em vista que essas modalidades têm se mostrado eficazes no enfrentamento dos desafios emocionais e psicológicos vivenciados pelos estudantes, tendo em vista que podem oferecer um espaço seguro para a expressão e troca de experiências, promovendo a coesão e o suporte mútuo entre os participantes (Steen *et al.*, 2022).

A exemplo disso, Neves *et al.* (2021) demonstram como a implementação de grupos terapêuticos online durante a pandemia da Covid-19 proporcionou aos universitários um ambiente de acolhimento, contribuindo para a redução de sintomas de ansiedade e estresse e permitindo que os estudantes compartilhem suas dificuldades e busquem soluções coletivas, fortalecendo redes de apoio às demandas acadêmicas, mas também aos aspectos pessoais.

No processo grupal, uma importante ferramenta é a arteterapia, por ser uma abordagem terapêutica que utiliza diferentes formas de expressão artística, como pintura, escultura, música e dança, para promover o bem-estar emocional, a expressão de sentimentos e o autoconhecimento (Pu; Abdullah, 2024).

Essa prática é fundamentada a partir da ideia de que o processo criativo pode auxiliar no desenvolvimento psicológico, proporcionando aos indivíduos uma maneira segura e não verbal de explorar e compreender suas emoções, sendo amplamente utilizada em contextos terapêuticos, comunitários e educacionais, a partir do seu reconhecimento como uma intervenção eficaz para o manejo do estresse, ansiedade e depressão (Oliveira; Silva, 2016), oferecendo aos estudantes uma oportunidade de lidar com os desafios emocionais e as pressões acadêmicas de maneira criativa e terapêutica.

Dentro dessa prática, Teixeira (2022) identifica que a musicoterapia online em grupo contribuiu significativamente para a saúde mental de jovens universitários durante o contexto pandêmico, atuando como mediadora na exploração de emoções de forma não verbal, constituindo uma opção que tem se mostrado eficaz na redução da ansiedade e na melhoria do bem-estar geral dos estudantes, especialmente daqueles que enfrentam múltiplas jornadas.

Dessa forma, o objetivo deste trabalho é relatar uma vivência em grupoterapia, associadas à arteterapia e musicoterapia, realizada por discentes de psicologia com demais estudantes universitários.

METODOLOGIA:

Trata-se de um estudo qualitativo descritivo do tipo relato de experiência, que segue os pressupostos metodológicos de Mussi, Flores e Almeida (2021), descrevendo uma vivência realizada por discentes do curso de psicologia na condução de um grupo terapêutico que surgiu por uma proposta de extensão vinculada ao Serviço Escola de Psicologia (SEP), com supervisão semanal de uma docente/psicóloga.

A experiência ocorreu no âmbito do SEP de uma faculdade privada situada em uma cidade do interior cearense, que funciona a partir do atendimento psicossocial gratuito integrado, com a atuação de acadêmicos e professores para a comunidade.

Dessa forma, a experiência relatada descreve a vivência da atuação dos discentes no âmbito dos atendimentos, através da terapia em grupo disponibilizada à comunidade acadêmica. Esses atendimentos ocorreram do mês de abril a novembro de 2024, totalizando 19 encontros que tiveram uma duração de 1h30 por sessão, realizados a partir de práticas como rodas de conversa, arteterapia e musicoterapia.

A vivência teve como público-alvo discentes da faculdade a qual o Serviço Escola está vinculado, um fator que pode ser elencado como uma potencialidade desse processo, dada a

coesão que esse perfil de grupo oferece e tendo em vista que eles podem compartilhar as mesmas experiências, o que inclui os altos níveis de cobrança, necessidade de adaptação e atritos que esse contexto implica.

O grupo terapêutico tinha como maioria em seu público participante alunas do sexo feminino, com idade entre 21 e 51 anos, matriculadas na referida instituição de ensino. De modo que essas participantes buscaram integrar o grupo por interesse próprio, a partir da divulgação de suas atividades, que ocorreu através de panfletos e convites, formalizando a sua inscrição através do preenchimento de uma ficha disponibilizada no Serviço Escola de Psicologia da instituição.

Sendo assim, as etapas desse processo seguiram um padrão no qual a cada encontro trabalhou-se a partir de três momentos, com uma duração total de 1h30, sendo eles a recepção, a discussão sobre um tema específico, a partir da roda de conversa, e uma manifestação de arteterapia, através de desenhos, pinturas e manifestações artísticas como a dança, ou musicoterapia receptiva, utilizando-se, para além das músicas, a reflexão e a interiorização das letras da canção, como forma de mediar o grupo psicoterapêutico.

Desse modo, no momento da recepção buscou-se promover um acolhimento e uma ambientação dos participantes no local onde ocorriam os encontros a partir do emprego de questionamentos iniciais, sobre como os alunos se encontravam ao chegar nos encontros, além da utilização de músicas e poesias, com a finalidade de integrá-los e introduzir o tema proposto para o encontro.

Após isso, na segunda etapa, discutia-se um tema específico voltado para saúde mental, isto é, aos processos, sentimentos e emoções, bem como aos fatores estressores que fazem parte da vivência no campus e além dele. Sendo assim, durante essas rodas de conversa era escolhido um assunto específico onde todos poderiam externalizar seus pensamentos, opiniões e emoções evocadas, o que era facilitado também pelo emprego de músicas ou de outras manifestações artísticas, como poesias, letras de músicas e contos.

Por fim, os finais das sessões eram realizados por meio de intervenções, através de arteterapia e musicoterapia, onde colocava-se em prática manifestações artísticas com o objetivo de auxiliar no processo de externalização das ideias que por algum motivo não foram manifestadas ou reafirmar as visões expressadas.

Sendo assim, esses momentos ocorreram a partir de práticas como músicas, desenhos, pinturas, dinâmicas e dramatizações, de modo que era possível, além de efetivar todos esses aspectos citados, aliviar a carga de estresse através dessas expressões. Dessa forma, as

manifestações artísticas como os desenhos e as pinturas tiveram como objetivo expressar as emoções que não puderam ser externalizadas através de palavras, resultando em desenhos variados, produzidos a partir de livre associação, constituindo uma forma desses participantes manifestarem algo relacionado ao percebido através da música ou até a questões relacionadas às problemáticas e vivências do seu cotidiano.

Além disso, utilizou-se de músicas com variadas letras e ritmos, como música clássica, instrumental, Música Popular Brasileira (MPB) e outros gêneros. Associado às dinâmicas e dramatizações, empregadas por meio de algumas técnicas do psicodrama de modo improvisado.

RESULTADOS E DISCUSSÃO:

Evidencia-se que ainda existe muito estigma e preconceito associados à busca pelas terapias, inclusive no que diz respeito às modalidades em grupo, em razão do medo da exposição, das dificuldades de fala e socialização, mas também em relação a aspectos ligados à cultura e à dinâmica do campus (McSpadden, 2022).

Desse modo, no início do processo terapêutico, observou-se uma dificuldade dos participantes se expressarem de maneira aberta, essa resistência é frequentemente encontrada em contextos terapêuticos, uma vez que muitos indivíduos podem se sentir desconfortáveis ou inseguros ao compartilhar seus sentimentos e pensamentos em um ambiente clínico (Seifert; Yaron, 2021), contudo, ao longo do processo, as intervenções terapêuticas dinâmicas, como a arteterapia e a musicoterapia, desempenharam um papel essencial na superação dessas barreiras.

A arteterapia e a musicoterapia, com ênfase particular na musicoterapia, proporcionaram um ambiente mais acolhedor e menos intimidante, favorecendo a expressão não-verbal. Tais abordagens facilitaram a comunicação de emoções e pensamentos, promovendo a reflexão interna e a sensibilização dos participantes (Finnerty; Mcweeny; Trainor, 2023; Serricchio-joiner; Metzi, 2024).

Sendo assim, o objetivo principal dessas práticas não foi, inicialmente, extrair respostas ou participações explícitas, mas sim criar um espaço de acolhimento, estimulando a reflexão e posteriormente a expressão sensorial.

A atuação dos condutores teve um papel decisivo nesse processo, ao estabelecer um ambiente seguro e respeitoso que os tornou capazes de fomentar uma dinâmica de confiança, possibilitando aos participantes um conforto para se expressar de maneira gradual. Dessa forma, o processo terapêutico, ao longo do tempo, permitiu uma maior abertura emocional e

participação dos indivíduos, destacando a relevância da escolha adequada de metodologias e da condução cuidadosa do grupo no processo terapêutico.

Diante disso, no trabalho do psicólogo, a arteterapia se configura como um instrumento versátil e potente para facilitar o diálogo terapêutico e o desenvolvimento pessoal, permitindo o acesso a camadas mais profundas da subjetividade do indivíduo, especialmente em casos onde a verbalização das emoções é limitada (Reis, 2014).

Por meio do uso de materiais artísticos e da exploração da criatividade, os condutores podem ajudar os pacientes a identificar e ressignificar sentimentos e experiências, promovendo um maior equilíbrio emocional. Essa técnica é especialmente útil em grupos terapêuticos, onde a interação entre os participantes é enriquecida pela troca de experiências e pela produção artística coletiva, fortalecendo os vínculos interpessoais e a coesão grupal.

Dessa forma, Reis (2014) também aponta que a arteterapia possibilita uma intervenção mais integradora, conectando aspectos cognitivos, emocionais e sensoriais no processo terapêutico. No contexto universitário, o uso dessa técnica pelo psicólogo é especialmente relevante, considerando os desafios específicos enfrentados pelos estudantes, como pressões acadêmicas e questões relacionadas à saúde mental. Através da arteterapia, os profissionais podem criar espaços terapêuticos que promovam o bem-estar emocional, a resiliência e o autoconhecimento, ajudando os estudantes a enfrentarem os desafios de maneira mais equilibrada.

Além de seu impacto emocional, a musicoterapia em grupos terapêuticos universitários contribui para o desenvolvimento de habilidades como empatia, comunicação e a autorregulação emocional, criando oportunidades para que os estudantes pratiquem a escuta ativa e desenvolvam estratégias coletivas para enfrentar os desafios acadêmicos (Neves *et al.*, 2021).

Desse modo, os encontros terapêuticos realizados com as discentes do curso de enfermagem contaram, em média, com a participação de seis alunas em cada momento, dessa forma, a música esteve presente como elemento integrador, sensível e simbólico, contribuindo de forma significativa para a criação de espaços de escuta, reflexão e expressão emocional. Para isso, elaborou-se uma *playlist* com as canções utilizadas em cada encontro, compartilhando-a posteriormente com as participantes, a fim de que elas pudessem levar consigo parte da experiência vivida.

Assim, as músicas, previamente selecionadas de acordo com a temática e a atmosfera emocional dos encontros, assumiram papéis diversos: ora como introdução, ora como trilha

contínua durante todo o momento terapêutico. Em todos os casos, revelaram-se como recurso potente para o mergulho interior, promovendo conexão consigo mesmas e entre o grupo, uma função amplamente reconhecida acerca da musicoterapia (Witte *et al.*, 2020).

A música funcionava como um fluido: atravessava e unia os participantes, tocando suas subjetividades. Em momentos de superação da dor e do medo, por exemplo, a canção O sol, interpretada por Jota Quest, oferecia suporte emocional e abertura para a esperança (Jota Quest, 2002).

Reflexões mais amplas sobre o viver e o sentido da existência eram provocadas pela canção: “O que é, o que é?”, de Gonzaguinha, cuja letra completa foi vivenciada como poesia em movimento (Gonzaguinha, 1982). Assim, também estiveram presentes canções como: Dia branco, Dia especial, Paciência, Simples assim, Bem-vindo, Bola de meia bola de gude, Anima, Tipo borboleta, Mais uma vez, Me curar de mim, Rindo à toa, entre outras. Cada uma dessas músicas compôs, em seu tempo e contexto, um convite à escuta, ao sentir e à troca.

Entre as dinâmicas utilizadas, destaca-se a experiência com a fruta tâmara. Ao distribuí-la entre as participantes, incentivou-se a degustação consciente e a percepção dos sentidos. Em seguida, narrou-se o conto popular: “Quem planta tâmaras não colhe tâmaras”. Um exemplo de encontro que se encerrou no jardim da faculdade, onde cada participante plantou a semente da tâmara consumida, registrando no solo a vivência simbólica daquele momento e reafirmando o gesto como marca do cuidado consigo e com o outro.

As vivências terapêuticas mediadas pela música mostraram-se profundamente transformadoras, tanto para as participantes quanto para quem facilitou os encontros, de modo que a escolha das canções, aliada à escuta ativa, ao acolhimento e à criação de espaços simbólicos de expressão, revelou-se uma estratégia eficaz para promover cuidado e autoconhecimento no contexto da formação em saúde.

Dessa forma, mais do que um recurso complementar, a arte, em especial a música, foi protagonista de processos de cura, conexão e reconexão com a própria história e com o coletivo, de modo que essa ideia tornou-se uma noção metafórica de cuidado que transcende o imediato, como um gesto de generosidade e esperança.

Sendo assim, a presente vivência ocorreu de modo que os participantes puderam encontrar alívio, tranquilidade e fuga dos estressores, um aspecto que contribui de forma efetiva para a saúde mental e bem-estar desses indivíduos, tendo em vista o impacto biopsicossocial que o estresse pode causar (Finnert; McWeeny; Trainor, 2023).

Dessa maneira, além do estresse, evidencia-se que os participantes buscaram os encontros a fim de processar questões relacionadas a outros problemas acadêmicos e de ordem pessoal, a exemplo os relacionamentos afetivos, problemas existenciais e comportamentais, como os ciclos viciosos, mas também aqueles relativos ao primeiro campo, sendo eles principalmente as cobranças, sobrecargas, bem como as inquietações com acontecimentos em supervisões e estágios.

A questão do vínculo já existe entre grande parte dos participantes, por fazerem parte da mesma universidade, dessa forma, pode ser esse aspecto pontuado como uma potencialidade dessa intervenção, no entanto, também identificou-se que havia pessoas que não se encontravam necessariamente com esse mesmo grau de vínculo, um aspecto que dificultou em certo nível a sua adesão ao grupo, no entanto, possibilitou, a partir da condução do processo terapêutico, a sua integração aos demais, permitindo a sua expressão e superação da timidez, do receio sobre sigilos e julgamentos.

Observou-se que independente do assunto que era abordado nas sessões na maioria das vezes os participantes iniciavam esses momentos com uma postura mais retraída, no entanto, a partir das práticas que eram executadas evidenciava-se uma mudança significativa nesse comportamento, demonstrado, uma expressão corporal mais tranquila e participativa.

Desse modo, ficou claro os impactos positivos gerados pela participação nos grupos terapêuticos, haja vista que esse processo permitiu, além da possibilidade de lidar com as dificuldades emocionais e psicológicas de maneira colaborativa, a criação de um vínculo, a partir de uma rede de apoio fomentada pela convivência e a identificação entre os participantes (Terrazas-Carrillo *et al.*, 2023).

As considerações realizadas a partir da efetivação dessa experiência corroboram com os achados da literatura, à medida que evidenciou-se, do mesmo modo, uma melhora no bem-estar e na relação estabelecida por esses estudantes e o contexto universitário (Serricchio-joiner; Metzi, 2024; Barros *et al.*, 2024).

Um aspecto relevante relatado pelos participantes no decorrer da presente prática diz respeito à melhoria na forma de expressão diante do mundo, seja nos contextos sociais da família, dos amigos ou no âmbito acadêmico, um processo que se deu principalmente pela instrumentalização desse grupo como um meio de expressão e de colocação desses participantes no contexto social, sobretudo pela promoção do diálogo, da participação e da exteriorização dos sentimentos através das atividades em grupo, buscando captar as realidades desses indivíduos a partir de um processo dialógico (Lima *et al.*, 2025).

Um processo que se somou a uma melhoria na autopercepção relatada pelos participantes, que passaram a identificar a sua importância e protagonismo no mundo, a partir dos vínculos e do acolhimento promovidos pelo grupo. Algo que foi constatado a partir dos momentos de discussão dos resultados, promovidos através da prática, além dos relatos aferidos durante as atividades desenvolvidas.

em consonância com o pontuado por Zancan *et al.* (2022), ressalta-se a importância das universidades oferecerem, além dos programas preventivos de saúde, o incentivo à participação dos alunos, por meio da flexibilização dos horários, conscientização ou até mesmo disponibilizar essas terapias a partir da sua inclusão como uma disciplina acadêmica optativa, diminuindo o estigma em torno dessa assistência psicológica.

Sendo assim, conforme pontuam Finnerty, Mcweeny e Trainor (2023), é inegável a contribuição desses programas na mitigação dos riscos ou sintomas relacionados aos desfechos negativos em saúde mental, dessa forma, observa-se a potencialidade dos grupos na prevenção de fatores de risco, a exemplo o abuso de substâncias, os transtornos ou demais desfechos mais graves, como é o caso da depressão e do suicídio.

CONSIDERAÇÕES FINAIS:

A partir da experiência relatada foi possível observar que as abordagens através da terapia em grupo, principalmente associadas à musicoterapia e à arteterapia, apesar de apresentarem obstáculos relativos à sua promoção e efetivação no contexto universitário, têm um potencial ímpar de auxiliar os estudante em sua saúde mental e no bem-estar geral.

Assim, a prática de grupoterapia descrita, à medida que proporcionou um amparo à formação dos discentes foi capaz de agregar positivamente à saúde mental dos participantes, cumprindo o seu objetivo no fim do ano letivo, encerrando as suas atividades e alcançando o propósito a qual foi desenhado à medida que conseguiu melhorar o bem-estar relatado pelos participantes, que passaram a demonstrar recursos para lidar com as suas problemáticas e com o contexto universitário.

Ademais, a experiência desenvolvida, além de influir positivamente para o desempenho acadêmico dos discentes participantes, também demonstrou a sua efetividade, constituindo uma possibilidade exitosa através do grupo terapêutico.

Dessa maneira, durante o mesmo intervalo de tempo que pode ser empregado na terapia individual, é possível obter um retorno que pode ser ainda mais vantajoso, tendo em vista que esse processo, além de efetivar uma assistência a um maior número de pessoas, permite que os

participante lidem e deem voz às suas dificuldades emocionais e psicológicas de maneira colaborativa, a partir da criação de um vínculo e de uma rede de apoio fomentada pela convivência e a identificação entre os participantes.

Sendo assim, o presente relato descreveu o processo de atuação de um grupo terapêutico em uma universidade, apontando as potencialidades desse processo, sendo possível indicar a relevância dessas vivências para todos os participantes, bem como, a necessidade das instituições de ensino superior promoverem esses espaços.

REFERÊNCIAS

BARROS, C. S. S. C.; LIMA, A. J. O.; OHARA, D.; BARBOSA, P. C. R.; SANTOS, J. E.; SOUZA, R. C. Effectiveness of online psychosocial interventions for reducing depression, anxiety, and stress: a quasi-experimental study. **Saúde e Pesquisa**, v. 17, n. 1, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.17058/rea.v17i1.29234>. Acesso em: 20 nov. 2024.

FINNERTY, R.; MCWEENY, S.; TRAINOR, L. Online group music therapy: proactive management of undergraduate students' stress and anxiety. **Frontiers in Psychiatry**, v. 14, p. 1183311, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.3389/fpsy.2023.1183311>. Acesso em: 20 nov. 2024.

FÓRUM NACIONAL DE PRÓ-REITORES DE ASSUNTOS COMUNITÁRIOS E ESTUDANTIS. **IV Pesquisa do perfil socioeconômico e cultural dos estudantes de graduação das instituições federais de ensino superior brasileiras**. Brasília, 2014. Disponível em: http://www.andifes.org.br/wp-content/uploads/2017/11/Pesquisa-de-Perfil-dos-Graduando-das-IFES_2014.pdf. Acesso em: 20 nov. 2024.

GONZAGUINHA. O que é, o que é?. [S.l.]: Som Livre, 1982.

GOMES, L. L. B.; BRAGA, I. F. Maternidade e vida acadêmica: desafios enfrentados por estudantes universitárias. 2020. Monografia (Graduação em Terapia Ocupacional) – Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa, 2020. Disponível em: <https://repositorio.ufpb.br/jspui/bitstream/123456789/17638/1/LLBG01042020.pdf>. Acesso em: 20 nov. 2024.

JOTA QUEST. O sol. São Paulo: Sony Music, 2002.

LIMA, L. G. A.; TELES, P. R. F.; AGUIAR, M. S. S.; RIBEIRO, M. S.; MIRANDA, L. E. R.; FRANCO, L. P. O.; SILVA, F. P.; MEDEIROS, E. S. Aplicabilidade dos círculos de cultura na educação em saúde: uma revisão integrativa de literatura. **Saúde Coletiva (Barueri)**, v. 15, n. 93, p. 14690-14706, 2025. Disponível em: <https://doi.org/10.36489/saudecoletiva.2025v15i93p14690-14706>. Acesso em: 16 jun. 2025.

MCSPADDEN, L. I'm not crazy or anything: exploring culture, mental health stigma, and mental health service use among urban community college students. **Community College**

Journal of Research and Practice, v. 46, n. 3, p. 202-214, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1080/10668926.2020.1860912>. Acesso em: 20 nov. 2024.

MUSSI, R. F. F.; FLORES, F. F.; ALMEIDA, C. B. Pressupostos para a elaboração de relato de experiência como conhecimento científico. **Práxis Educativa**, Vitória da Conquista, v. 17, n. 48, p. 60-77, out. 2021. Disponível em: http://educa.fcc.org.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2178-26792021000500060. Acesso em: 18 nov. 2024.

NEVES, E. S.; VALENTIN, F.; CARNEIRO, L. A.; NUNES, F. C. Musicoterapia em um grupo terapêutico on-line com universitários no contexto da pandemia da COVID-19. **Revista Brasileira de Musicoterapia**, São Paulo, v. 22, n. 1, p. 68-85, 2021. Disponível em: <https://musicoterapia.revistademusicoterapia.mus.br/index.php/rbmt/article/view/368>. Acesso em: 20 nov. 2024.

OLIVEIRA, A. P.; SILVA, M. L. A arte é terapia: arteterapia em grupos comunitários. **Cadernos de Interação**, Canoas, v. 5, n. 2, p. 12-25, 2016. Disponível em: <https://www.periodicos.ulbra.br/index.php/ci/article/view/3932>. Acesso em: 20 nov. 2024.

PADOVANI, R. C.; NEUFELD, C. B.; MALTONI, J.; BARBOSA, L. N. F.; SOUZA, W. F.; CAVALCANTI, H. A. F.; LAMEU, J. N. Vulnerabilidade e bem-estar psicológicos do estudante universitário. **Revista Brasileira de Terapias Cognitivas**, São Paulo, v. 10, n. 1, p. 02-10, 2014. Disponível em: <https://doi.org/10.5935/1808-5687.20140002>. Acesso em: 20 nov. 2024.

PEREIRA, N. A. G.; VOSS, L. K. A. F. Mães universitárias: desafios e possibilidades em conciliar maternidade e educação. **Repositório UFAL**, 2022. Disponível em: <https://www.repositorio.ufal.br/bitstream/123456789/13522/1/M%C3%A3es%20universit%C3%A1rias%20desafios%20e%20possibilidades%20em%20conciliar%20maternidade%20e%20educa%C3%A7%C3%A3o.pdf>. Acesso em: 20 nov. 2024.

PU, W.; ABDULLAH, A. B. Application of Expressive Arts Group Therapy in Enhancing Subjective Well-being of College Students. **Journal of Education and Educational Research**, v. 9, n. 3, p. 318–321, 2024. Disponível em: <https://drpress.org/ojs/index.php/jeer/article/view/24379>. Acesso em: 21 abr. 2025.

REIS, A. C. Arteterapia: a arte como instrumento no trabalho do Psicólogo. **Psicologia: Ciência e Profissão**, v. 34, n. 1, p. 142–157, jan. 2014. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1414-98932014000100011>. Acesso em: 21 abr. 2025.

SERRICCHIO-JOINER, M. E.; METZL, E. S. Learning from a group art therapy intervention for university student veterans. **Journal of Creativity in Mental Health**, v. 19, n. 3, p. 383-405, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.1080/15401383.2023.2101486>. Acesso em: 20 nov. 2024.

SEIFERT, T.; YARON, S. Resistance as an invitation to tighten the therapeutic relationship using a dynamic, empathetic movement approach. **American Journal of Dance Therapy**, Nova York, v. 43, p. 132-156, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1007/s10465-021-09349-8>. Acesso em: 20 nov. 2024.

STEEN, S.; MELFIE, J.; CARRO, A.; SHI, Q. A systematic literature review exploring achievement outcomes and therapeutic factors for group counseling interventions in schools. **Professional school counseling**, v. 26, n. 1a, p. 2156759X221086739, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1177/2156759X221086739>. Acesso em: 21 abr. 2025.

TEIXEIRA, R. A. A musicoterapia online em grupo e a saúde mental de jovens universitários no contexto pandêmico. 2022. Dissertação (Mestrado em Saúde Pública) – Faculdade de Saúde Pública, **Universidade de São Paulo**, São Paulo, 2022. Disponível em: <https://repositorio.usp.br/item/003109019>. Acesso em: 20 nov. 2024.

TERRAZAS-CARRILLO, E.; OTERO, E. V.; PADILLA, Y. F. Telehealth psychoeducational groups with Latinx college students: findings from focus groups. **International Journal of Group Psychotherapy**, v. 73, n. 2, p. 75-115, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.1080/00207284.2022.2128521>. Acesso em: 20 nov. 2024.

TOYON, M. A. S. Examining the relationships between academic adaptation and life-domain issues among working university students in Estonia. **International Journal of Learning, Teaching and Educational Research**, v. 22, n. 4, p. 58-72, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.26803/ijlter.22.4.4>. Acesso em: 21 abr. 2025.

WITTE, M.; PINHO, A. S.; STAMS, G.; MOONEN, X.; BOS, A.; VAN HOOREN, S. Music therapy for stress reduction: a systematic review and meta-analysis. **Health Psychology Review**, v. 16, p. 134-159, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1080/17437199.2020.1846580>. Acesso em: 25 abr. 2025.

ZANCAN, R.; BIANCHI, P. C.; LIMA, L. G. F.; RANGEL, T. B.; KLEIN, M. P. Fatores preditores de abandono em um programa baseado na Terapia de Aceitação e Compromisso para redução do estresse em universitários. **Contextos Clínicos**, v. 15, n. 1, p. 162-185, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.4013/ctc.2022.151.10>. Acesso em: 20 nov. 2024.