

Grupo terapêutico DIZ ATENÇÃO

Entre ansiedades e distrações

Apresentação

Compreendendo a saúde estudantil e a permanência na universidade como dimensões da vida em formação, conhecer a si pelo encontro e pela experimentação constitui uma importante ferramenta para expandir o potencial criativo de cada pessoa e de suas relações. Dessa forma, tendo como bússola os afetos, os trajetos a serem percorridos partem de alguns pontos de encontro para criar uma ambiência de trocas, aprendizados e experimentações que favoreçam um maior conhecimento de si e dos próprios vínculos, dentro e fora da universidade.

Os encontros propõem a criação de um grupo de cuidado e experimentação para estudantes universitários que relatam dificuldades de concentração e ansiedade. As estratégias de organização e manejo do estresse convivem com a escuta, a arte, a filosofia e a escrita de si. O propósito é ampliar a compreensão das dificuldades, experimentar recursos e construir condições de cuidado e permanência na universidade. O grupo acolhe perguntas sobre cobrança, medo de fracassar, desejo e condições concretas de vida. A concentração não será tratada como uma obrigação moral, e a ansiedade não precisará desaparecer para que o estudante possa participar, aprender ou agir. A proposta não presume diagnóstico de TDAH nem atribui toda dificuldade de atenção a conflitos emocionais.

Os encontros foram inspirados no livro “Mentes distraídas”, de Gabor Maté, e sua fundamentação parte da tese “Política Sensível do Cuidado de Si: Saúde Inventiva na Travessia dos Afetos”, desenvolvida por Lisandra Berni Osorio (UFPel, 2023).

Objetivo geral

Criar um grupo de cuidado e experimentação para estudantes universitários que relatam dificuldades de concentração e ansiedade, articulando estratégias de organização e manejo do estresse com a escuta, a arte, a filosofia e a escrita de si, a fim de ampliar a compreensão das dificuldades, experimentar recursos e construir condições de cuidado e permanência na universidade.

Objetivos específicos

- Reconhecer situações, afetos e condições que interferem na atenção e no estudo.
- Experimentar recursos para lidar com a preocupação, iniciar tarefas e organizar apoios.
- Ampliar formas de expressão por meio da escrita, da criação e da conversa.
- Construir uma relação menos punitiva consigo e mais concreta com as próprias responsabilidades.
- Identificar redes de apoio e necessidades de acompanhamento ou de suporte institucional.

Enquadramento e formato

Serão realizados três encontros sequenciais nos dias 7, 8 e 9 de dezembro de 2026, das 14h às 18h, totalizando uma carga horária de 12 horas. Cada encontro incluirá uma pausa para o café, que será fornecido pela coordenadora.

O grupo será composto por, no mínimo, 8 e, no máximo, 18 estudantes da UFPel.

Caso o número de inscritos ultrapasse o limite previsto, serão considerados, nesta ordem, os seguintes critérios de prioridade:

- Ser bolsista beneficiário da PRAE.
- Ter preenchido o formulário de acolhimento em saúde mental da PRAE nos últimos dois anos.

Será criado outro grupo, em data a ser definida, para contemplar as pessoas interessadas que não puderem participar desta primeira edição.

Os encontros podem integrar ações de promoção da saúde e apoio psicológico na assistência estudantil, em que a psicanálise orienta a escuta da singularidade e das contradições; a filosofia oferece perguntas; a arte abre experiências; e as técnicas são recursos a experimentar. Não se propõem interpretações individuais públicas nem investigação compulsória de experiências traumáticas.

Programa

Encontro 1

Onde está minha atenção quando ela não está aqui?
Quando a preocupação ocupa o presente

Objetivos

- Acolher as queixas, construir os combinados e reconhecer situações em que a atenção se dispersa, sem reduzir a experiência à falta de disciplina.
- Reconhecer manifestações da ansiedade e experimentar formas de permanecer em contato com o presente, mesmo quando há preocupação.

Encontro 2 — Cria-em-ti-atividade

Entre adiar e começar, a tal procrastinação
Um espaço em que não preciso acertar

Objetivos

- Experimentar uma relação com a atividade que permita tentativa, erro e criação, reconhecendo a exigência de desempenho e as condições necessárias ao estudo.
- Investigar o adiamento sem moralização e construir formas concretas de iniciar tarefas.

Encontro 3 — Subjetivação distraída

Saúde inventiva, travessia dos afetos e cuidado de si
O que quero levar comigo

Objetivos

- Experimentar uma relação com a atividade que permita tentativa, erro e criação, reconhecendo a exigência de desempenho e as condições necessárias ao estudo.
- Integrar o percurso, reconhecer recursos e dificuldades que permanecem e construir continuidade sem exigir o desaparecimento da ansiedade ou da dispersão.

Inscrições e informações práticas

Período de inscrições: De 10/11 a 22/11/2026.

Encontros individuais prévios: De 23/11 a 04/12/2026.

Datas dos encontros em grupo: 7, 8 e 9/12/2026, das 14h às 18h.

Local: Sala 211, Campus 2 (Rua Almirante Barroso, 1202).

Número de vagas: Mínimo de 8 e máximo de 18 estudantes da UFPel.

Critérios de inclusão e prioridade

Serão acolhidos individualmente todos os estudantes da UFPel com matrícula ativa que se inscreverem. Caso o número de inscritos exceda o limite de vagas, serão considerados os seguintes critérios de prioridade:

- Ser bolsista da PRAE.
- Ter preenchido o formulário de acolhimento em saúde mental da PRAE no período de outubro de 2024 a outubro de 2026.

Aos estudantes que não puderem participar desta edição, será ofertado outro grupo, em data a ser definida.

Configuração do grupo

O grupo será fechado, com participação restrita aos estudantes que se inscreverem dentro do prazo e forem selecionados. Não será permitida a entrada de novos participantes após sua formação.

Postura esperada e condições de participação

Para favorecer a coesão do grupo e o comprometimento dos participantes uns com os outros, serão necessários:

Ética, sigilo e respeito. Esses princípios deverão orientar a participação nos encontros.

Abertura às atividades. Disposição para conversar, falar, ouvir, ler, escrever e caminhar, respeitando o próprio ritmo e o ritmo do outro.

Frequência. É necessário participar do primeiro encontro para poder participar do segundo e do terceiro. O atestado de participação será emitido somente para quem comparecer aos três encontros.

Atrasos e saídas antecipadas. A tolerância para ambas as situações será de 10 minutos, a fim de minimizar os prejuízos ao andamento do grupo.

Link para inscrição

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScB_avlP_iNdtPARw92v4LsNjvSJEAc4BCkxxcXlYu4qz07uA/viewform

Dúvidas e sugestões

E-mail: clinica.moebius.prae@gmail.com