



## DERA é Sentir/Fazer Pesquisa, Ensino e Extensão: Relato de Experiência durante e Pós-pandemia

**DERA is Feeling/Doing Research, Teaching and Extension: Experience Report during and Post-pandemic**

**DERA es Sentir/Hacer Investigación, Docencia y Extensión: Informe de Experiencia durante y Post pandemia**

Edna Lúcia Tinoco Ponciano <sup>a</sup> 

<sup>a</sup> Universidade do Estado do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, RJ, Brasil

### Resumo

Um grupo de pesquisa, de ensino e de extensão, que visa à promoção da saúde mental, é apresentado, indicando a articulação entre projetos de pesquisa, de intervenção e de divulgação científica. A partir dos projetos de investigação, que embasam o ensino e a extensão, são oferecidas informações nas redes sociais, que visam à orientação e ao manejo das emoções e das relações interpessoais, discutindo características da passagem da adolescência para a adultez emergente em seus contextos relacionais, além de palestras/lives para escolas e universidades, visando ao esclarecimento sobre essa fase e à divulgação de um projeto psicoeducativo. O objetivo desse relato de experiência é contar a história do sentir/fazer dessa proposta de articulação entre pesquisas e intervenções, desde o ponto de vista da coordenadora e com os relatos dos/as participantes. Nessa perspectiva, quatro desafios são apresentados: (1) Teórico; (2) Metodológico; (3) Formação; e (4) Intervenção clínica. As avaliações positivas dos/as participantes indicam o modo como as atividades têm agregado aprendizagem para a compreensão das emoções/relações no fazer pesquisa e na vida pessoal. Em conclusão, é reconhecida a necessidade do contínuo aperfeiçoamento, esperando que o grupo desenvolva novas formas de acolhimento e de empoderamento, a fim de promover saúde mental.

*Palavras-chave:* grupo de pesquisa, promoção de saúde mental, intervenção clínica, divulgação científica, pandemia.

---

Endereço para correspondência: Edna Lúcia Tinoco Ponciano - ednaponciano@uol.com.br

Recebido em: 06/07/2023 - Aceito em: 20/08/2024

Financiamento: As variadas pesquisas do grupo têm financiamentos da CAPES, do CNPQ, da UERJ e da FAPERJ.

Agradecimentos: aos órgãos de fomentos CAPES, CNPQ, UERJ e FAPERJ.



Este artigo da revista Estudos e Pesquisas em Psicologia é licenciado sob uma Licença Creative Commons Atribuição-Não Comercial 3.0 Não Adaptada.

---

### **Abstract**

A research, teaching and extension group that aims to promote mental health is presented, indicating the articulation between research, intervention, and scientific dissemination projects. Based on the research projects, which support the teaching and extension, information is offered on social media, which aims to provide guidance and management of emotions and interpersonal relationships, discussing characteristics of the transition from adolescence to emerging adulthood, in its relational contexts, in addition to lectures/live sessions for schools and universities, aiming to clarify this phase and to disseminate a psychoeducational project. The objective of this experience report is to tell the story of the feeling/doing of this proposal for articulation between research and interventions, from the coordinator's point of view and with the participants' reports. From this perspective, four challenges are presented: (1) Theoretical; (2) Methodological; (3) Training; and (4) Clinical intervention. The positive evaluations of the participants indicate how the activities have added learning for the understanding of emotions/relationships in research and in personal life. In conclusion, the need for continuous improvement is recognized, hoping that the group will develop new forms of support and empowerment, in order to promote mental health.

*Keywords:* research group, mental health promotion, clinical intervention, scientific dissemination, pandemic.

### **Resumen**

Se presenta un grupo de investigación, docencia y extensión, que tiene como objetivo promover la salud mental, indicando la articulación entre proyectos de investigación, intervención y divulgación científica. A partir de los proyectos de investigación, que apoyan la docencia y la extensión, se ofrece información en las redes sociales, que tiene como objetivo brindar orientación y gestión de las emociones y las relaciones interpersonales, discutiendo características de la transición de la adolescencia a la adultez emergente, en sus contextos relacionales, además de conferencias/sesiones en vivo para escuelas y universidades, con el objetivo de esclarecer esta fase y difundir un proyecto psicoeducativo. El objetivo de este relato de experiencia es contar la historia del sentir/hacer de esta propuesta de articulación entre investigación e intervenciones, desde el punto de vista del coordinador y con los relatos de los participantes. Desde esta perspectiva, se presentan cuatro desafíos: (1) Teórico; (2) Metodológico; (3) Capacitación; y (4) Intervención clínica. Las evaluaciones positivas de los participantes indican cómo las actividades han agregado aprendizaje para comprender las emociones/relaciones en la investigación y en la vida personal. En conclusión, se reconoce la necesidad de mejora continua, esperando que el grupo desarrolle nuevas formas de aceptación y empoderamiento, con el fin de promover la salud mental.

*Palabras clave:* grupo de investigación, promoción de la salud mental, intervención clínica, divulgación científica, pandemia.

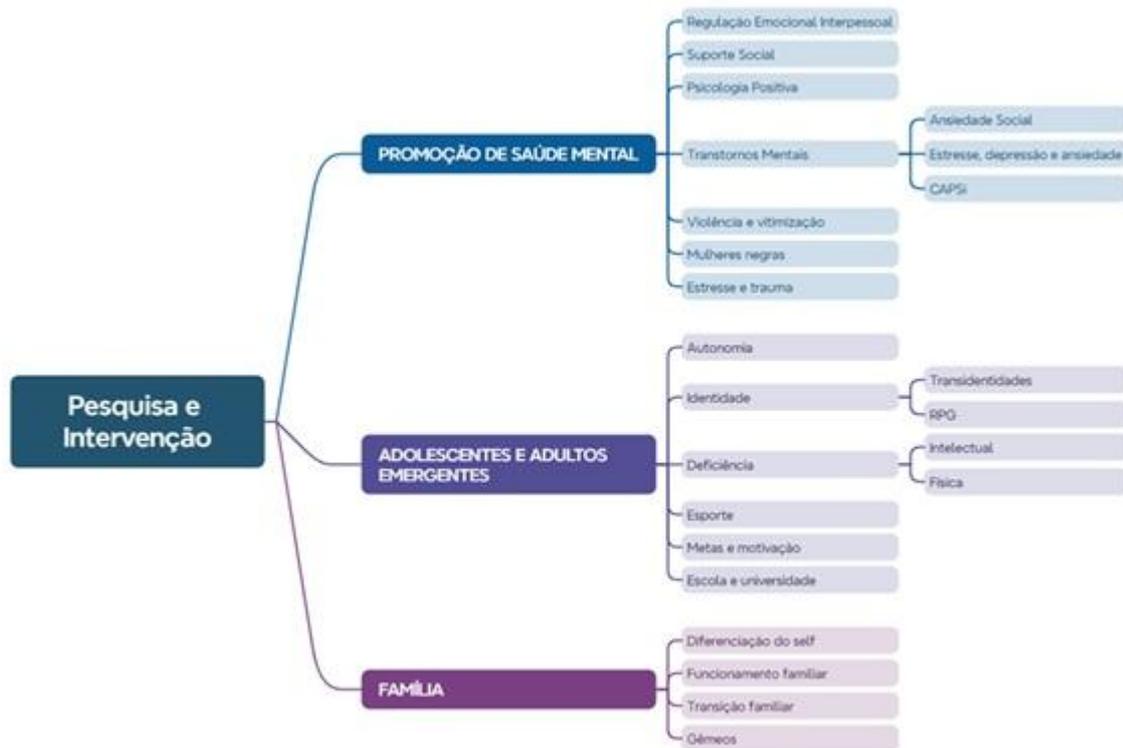
O grupo de pesquisa, ensino e extensão Desafios Emocionais e Relacionais na Adolescência e Adultez Emergente (DERA), localizado na Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ), foca, principalmente, nas emoções e nas relações, visando à promoção da saúde mental, sendo realizados diversos projetos de pesquisa e de divulgação científica. Como equipe, desenvolvemos a perspectiva de que as pesquisas em Psicologia não deveriam ser completamente desvinculadas das diversas práticas, como se fossem completamente à parte do fazer cotidiano. Pelo contrário, para nós, fazer pesquisa é vinculado ao que é premente responder em um contexto de demandas sociais, principalmente ao formar profissionais críticos que não perpetuem condições de opressão. Indo além, pensamos que as pesquisas devem ser democratizadas, envolvendo as pessoas participantes, denunciando contextos opressivos e propondo alternativas para a emancipação, a partir da construção de um saber que amplie as

práticas de cuidado, individuais e coletivas, incluindo as práticas psicológicas (Nunes & Louvison, 2020; Santos, 2019).

Como coordenadora do DERA, tenho idealizado e implementado um grupo de pesquisa, ensino e extensão, junto aos alunos e às alunas da graduação de Psicologia e da Pós-graduação em Psicologia Social (PPGPS) da UERJ. São vários projetos de pesquisa desenvolvidos e agrupados sob dois principais, por mim coordenados, cujos títulos são: “Regulação emocional na adultez emergente: associações com autonomia, diferenciação do *self* e suporte social (SE-VIV-RE)” e “Regulação emocional e convivência familiar: jovens e pais durante e pós-pandemia do COVID-19 (pesquisa e intervenção) (CON-VIV-EM)”. Esses projetos foram submetidos e aprovados pelo Comitê de Ética da UERJ (CAAE 18921519.2.0000.5282 e 42661321.4.0000.5282), com fomentos da Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado do Rio de Janeiro (FAPERJ), do Prociência da UERJ e do Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq). Nomear esses dois projetos de pesquisa principais mais recentes, que estão em andamento, visa a explicitar as relações entre os temas, com o intento de agrupar os variados projetos de pesquisa da equipe. Nosso esforço é de articular as temáticas e criar grupos de trabalho, que reúnam os projetos similares e os/as respectivos/as pesquisadores/as. Para tanto, formulamos um mapa mental que ajuda a visualizar os principais temas estudados, desde 2016, separados em três eixos: promoção de saúde mental, adolescência e adultez emergente e família. Respectivamente, as disciplinas, por mim administradas na pós-graduação, versam sobre temáticas que trabalham as aproximações entre os projetos, criando uma oportunidade para discutir cada projeto separadamente, remetendo a aspectos teóricos e metodológicos agrupadores. Nesse sentido, nos reunimos para produzir uma sistematização teórico-metodológica, sistêmica e relacional, discutindo sobre estudos mistos, complexidade, reflexividade do/a pesquisador/a e articulação entre pesquisa e clínica (Berger, 2015; Creswell & Clark, 2013; Morin, 2005; Overton, 2015; Williams et al., 2018). Essa construção, realizada ao longo dos anos, possibilita manter uma abertura para a inovação, buscando articular os projetos em sistematizações teórico-metodológicas de forma a permitir a criatividade da pessoa que pesquisa com o apoio de uma equipe, ao estimular a cooperação.

## Figura 1

Mapa Mental que Agrupa os Temas dos Projetos do Grupo DERA.



Nota: Mapa mental formulado pela autora (2024).

Com essa base sendo construída no encontro com o grupo DERA, ao articular pesquisa, ensino e extensão, não escolho uma proposta orientada por uma visão hierárquica, valorizando mais a pesquisa. Ainda que os projetos de pesquisa apresentem um norte, busco uma reverberação constante, em que as atividades dos três âmbitos se retroalimentam, transformando-se mutuamente, vinculando a produção do conhecimento à prática interventiva de modo a publicizar o que produzimos. Como mote e objetivo, a socialização do conhecimento pode ser um dos resultados das pesquisas universitárias, buscando soluções para os problemas sociais, que se concretizam nas atividades extensionistas e reverberam nas salas de aulas. Nessas, por sua vez, ocorrem reflexões sobre o constante contato com a comunidade, a quem nos dirigimos, ao trazer o pulsar das transformações sociais. Desse modo, um profissional que vai além da técnica pode ser formado, para agir como um ser político que considera outras disciplinas e saberes para a sua atuação, em prol da coletividade (Miguel et al., 2021).

São muitas as universidades que hoje implementam ações que articulam pesquisa, ensino e extensão, sendo ainda mais impulsionadas durante a pandemia, período em que se viu

expandir a resposta da Psicologia a uma demanda generalizada de sofrimento psíquico. Nesse contexto, a história do DERA, criado em 2016, é uma das muitas histórias que poderiam ser contadas desse momento tão promissor da Psicologia no Brasil, em que, diante de uma situação adversa, somos convocadas a responder a um apelo que revela a confiança da sociedade no conhecimento psicológico. A história específica desse grupo, mencionando as suas atividades, será relatada como um exemplo e estímulo para a implementação do acesso à produção do conhecimento psicológico, que se faz na universidade e se dirige à comunidade, especificando um campo de trabalho com foco sobre as emoções e as relações.

Como um relato de experiência, narrado na primeira pessoa, não se trata de apresentar os dados das pesquisas realizadas, nem de demonstrar que a nossa prática deve ser replicada. Esse relato é constituído por uma necessidade de promover uma reflexão, um diálogo sobre articular pesquisa, ensino e extensão em equipe, com uma coordenação que se mantém enquanto alternam os componentes do grupo. Nesse sentido, o relato de experiência deve ser compreendido como uma expressão escrita de vivências, com potencial de contribuir para a produção e a discussão do conhecimento, registrando um modo de sentir/fazer singular, mas que pode ser ilustrativo para outras experiências, em um processo crítico-reflexivo. A partir disso, o meu relato reflete um trabalho de elaboração da memória dos acontecimentos vividos, associando histórias que se articulam a um referencial teórico-metodológico sistêmico relacional, integrando diversas perspectivas, que remetem às crenças pessoais, valores e posições que tomo no contexto que habito (Daltro & Faria, 2019; Mussi et al., 2021). A necessidade de contar essa história surge da experiência da adversidade vivida desde a pandemia, em que o fazer acadêmico foi confrontado pela dor e pela morte, exigindo que nos reconstruíssemos afirmando a continuidade do trabalho, apesar das inúmeras dificuldades vividas na carne: “aquilo que em mim sente está pensando”, dito por Coelho Pacheco, heterônimo de Fernando Pessoa (Pessoa, 1965, p. 216). A partir de uma percepção do vivido, como pesquisadora e professora, são acionadas “compreensões que representam e desenvolvem novas significações inscritas na realidade de seu (meu) corpo” (Daltro & Faria, 2019, p. 227). No caso do DERA, e em mim como coordenadora, o sentir está intrinsecamente ligado ao fazer e, com a pandemia, sentimos intensamente a necessidade de sistematizar a nossa prática, mantendo o desejo de contribuir com a produção do conhecimento psicológico.

Antes e durante a pandemia do COVID-19, no DERA, são desenvolvidas práticas psicoeducativas baseadas em pesquisas nacionais e internacionais. As atividades de extensão, voltada principalmente ao público universitário, têm como objetivo fornecer informações para o treino da regulação emocional e interpessoal, buscando efeitos terapêuticos que visam à

promoção da saúde. Durante a pandemia, foram desenvolvidas as seguintes atividades on-line: posts informativos, *lives*, minicursos, conversas temáticas, grupos de discussão e grupos psicoeducativos, cuja divulgação pode ser encontrada no Instagram do DERA (DERA UERJ, n. d.-a).

As pesquisas desenvolvidas pelo DERA só têm sentido se cumprirem o propósito de compartilhar os resultados, deixando-se afetar pelos/as participantes. Essa não é uma ideia nova, localizo o DERA como herdeiro de uma concepção de democratização do saber, a qual me vinculo como coordenadora desse grupo. Sua originalidade está em não somente acreditar, mas realizar efetivamente uma articulação cujo objetivo principal é o de fazer com que o conhecimento psicológico possa ajudar as pessoas a viverem melhor, tornando esse conhecimento acessível de várias maneiras, a partir de novas formas de divulgação científica, que criam perspectivas de intervenção.

São objetivos do DERA, enquanto grupo de pesquisa que reúne vários temas: estudar os processos que contribuem para promoção da saúde mental e do desenvolvimento saudável de jovens, em seus contextos relacionais/familiares, com foco nas experiências emocionais; enquanto projeto de extensão, reduzir as desigualdades de informação, implementar esforço preventivo, incrementar a capacidade de lidar com as situações e problemas de saúde, buscando desenvolver habilidades como a do autocuidado e a do autoconhecimento, a da ajuda mútua, que constroem ambientes saudáveis; enquanto ensino, divulgar esse modo de fazer pesquisa e extensão, em sala de aula da graduação e da pós, nas disciplinas que ministro e no curso de aperfeiçoamento sobre Práticas Psicoeducativas, iniciado em 2021.

Os desafios do DERA, além de emocionais e relacionais, que vinculam os membros do grupo como uma reunião de pessoas em processo, remetem à ideia de que estamos em transformação junto com os jovens e as famílias que pesquisamos. A seguir, podem ser enumerados e discutidos cinco desafios: (1) Teórico (articulação entre campos disciplinares, tais como a Psicologia da Família, a Psicologia do Desenvolvimento e a Psicologia Positiva, que se faz pelo foco na emoção e na relação); (2) Metodológico (diferentes perspectivas, cuja base é a da complexidade, demandam a reflexão epistemológica, além da criação e escolhas de métodos); (3) Formação (do projeto individual ao coletivo, conhecendo e compartilhando várias perspectivas); e (4) Intervenção clínica (divulgação das pesquisas que visam a ampliar as perspectivas clínicas de cuidado). Diante da formulação desses desafios, um grupo de pesquisa, ensino e extensão é apresentado, buscando demonstrar como todos os envolvidos são afetados, ao longo do processo de articular pesquisa e intervenção, visando à promoção de saúde mental.

Portanto, o objetivo desse relato de experiência é contar a história do sentir/fazer dessa proposta de articulação entre pesquisas e intervenções, desde o ponto de vista da coordenadora e com os relatos dos participantes. Sendo tocados e implicados pelo que investigamos, fomos atravessados pelas adversidades da pandemia mantendo o nosso desejo de embasar a prática por uma reflexão sentida visceralmente, para seguir construindo uma proposta de promoção de saúde mental que seja embasada em nossas experiências pessoais e de investigação.

## Desafio Teórico

Ao longo de minha formação como terapeuta e pesquisadora de família, e no encontro com várias referências importantes, fui sistematizando uma proposta de articulação que embasa meus projetos de pesquisa e de intervenção clínica, além da coordenação do grupo DERA. Portanto, o que se apresenta a seguir tem a ver com minha trajetória, visualizada pelos temas e conceitos de pesquisa desenvolvidos nas últimas duas décadas, sintetizados em um esquema.

### Figura 2

*Esquema da Articulação entre Campos Disciplinares: Psicologia da Família, Psicologia do Desenvolvimento e Psicologia Positiva.*



Nota: Construído pela autora (2024).

A Psicologia da Família, como disciplina, é o resultado do movimento de integração entre diferentes perspectivas teóricas e a expressiva diversidade de temas de interesse no campo de estudos sobre família (Ponciano, 2019). Sofre influência da Terapia de Família, com uma diferença ao enfatizar a necessidade de articular o desenvolvimento individual e o familiar, a partir do conceito de Ciclo de Vida, o que a vincula com a Psicologia do Desenvolvimento. Em uma perspectiva de diálogo com várias áreas da Psicologia e, caracterizada pela interdisciplinaridade, é influenciada pelas Ciências Sociais e da Saúde, de um modo geral. Nesse sentido, há uma ampliação do que se compreende sobre a prática clínica, sendo entendida como não vinculada somente às técnicas utilizadas no consultório particular. Com diferentes metodologias e temáticas conceituais, nesse campo interdisciplinar, podem ser trabalhados, ao mesmo tempo, a emoção e a relação familiar (Ponciano, 2017; 2019).

Já a Psicologia Positiva orienta, de modo teórico e empírico, a identificação dos fatores de promoção do bem-estar, favorecendo o desenvolvimento de abordagens preventivas, sobretudo ao conectar a emoções, a valores e a ambientes comunitários. A Teoria do Ampliar e Construir das Emoções Positivas, por exemplo, foi desenvolvida para avançar na compreensão do que favorece a saúde mental, a fim de melhor captar os efeitos exclusivos das emoções positivas, alargando o leque dos pensamentos e de ações que vêm à mente e ao grupo de pertença (Waters et al., 2022).

Portanto, a articulação entre essas disciplinas, em uma perspectiva interdisciplinar, apresenta o desafio teórico da sensibilidade e da atenção ao contexto relacional e às emoções vivenciadas por todos(as) os(as) envolvidos(as). Da pesquisa à intervenção clínica e à divulgação científica, processos de transformações são desencadeados, sendo elaborado um conhecimento que valoriza as sensações sentidas, intuições que organizam a construção do saber e as práticas interventivas, em uma proposta de extensão. Além da principal população-alvo, estão presentes no nome do grupo os principais conceitos trabalhados, que orientam a construção do saber. São eles: emoções, relações interpessoais, adolescência e adultez emergente. Como desafio teórico, que orienta estudos e discussões, é elaborada uma concepção sistêmica para pensar como relacionais conceitos tradicionalmente centrados na individualidade. Além disso, o corpo é resgatado como valioso para a experiência de fazer e sentir a pesquisa sobre emoções e relações (Brito & Ponciano, 2021; Overton, 2015; Ponciano, 2019; Santos, 2019).

Articular a Psicologia da Família e a Psicologia do Desenvolvimento envolve, portanto, entender como a dinâmica familiar influencia e é influenciada pelo desenvolvimento individual

em vários estágios da vida. Ambos os campos se cruzam significativamente, pois os ambientes familiares desempenham um papel crucial na formação do crescimento e desenvolvimento psicológico. A Psicologia da Família examina como os relacionamentos afetam os comportamentos individuais, o bem-estar emocional e a saúde mental geral. Os principais aspectos incluem as funções familiares, o suporte emocional e a promoção de conexões sociais. A Psicologia do Desenvolvimento estuda como os indivíduos crescem e mudam ao longo de sua vida, enfatizando o desenvolvimento cognitivo, comportamental, emocional e social. Em uma perspectiva holística, é reconhecido que o desenvolvimento é influenciado por uma interação complexa de fatores biológicos, psicológicos e sociais. Essa perspectiva se alinha com a Psicologia da Família, pois a dinâmica familiar é um componente crítico do ambiente social, que se desenvolve a partir de fatores biopsicossociais (Minuchin, 1985; Vásquez et al., 2015).

Ambos os campos podem colaborar na criação de estratégias de pesquisa e de intervenção eficazes. Compreender aspectos desenvolvimentais articulados à dinâmica familiar, pode garantir que as intervenções sejam apropriadas ao desenvolvimento e sensíveis ao contexto (Tinajero & Páramo, 2012). Nesse sentido, as pesquisas em andamento no DERA podem aprimorar práticas destinadas a apoiar famílias e indivíduos. Por exemplo, estudos sobre como o estresse familiar impacta o desenvolvimento do adolescente e do adulto emergente podem informar práticas terapêuticas e programas de apoio familiar. Por conseguinte, a Psicologia Positiva embasa as práticas interventivas, utilizadas em nossos projetos de extensão, buscando construir estratégias que sejam baseadas empiricamente e que sejam adaptadas às particularidades das pessoas que participam de nossas atividades e aos contextos em que atuamos, principalmente na escola e na universidade. Além de articular esses campos disciplinares para propostas interventivas, o desafio é constante quando a tarefa é ensinar a pensar a partir das diferenças e das similaridades entre esses campos teóricos e de investigação, que embasam a promoção da saúde mental.

## **Desafio Metodológico**

Ao pensar a teoria de modo interdisciplinar, é necessário desenvolver uma perspectiva de integração de diferentes possibilidades metodológicas, cuja base é a da complexidade (Morin, 2005). Para tanto, a/o pesquisadora/pesquisador é inserida/o a partir de sua subjetividade, não somente de sua capacidade técnica, o que demanda a reflexividade, ao analisar as escolhas metodológicas refletindo sobre a própria experiência pessoal, vinculadas às escolhas epistemológicas (Lazard & McAvoy, 2020). Para que haja reflexividade, portanto,

há que se estudar epistemologia, e a criação no fazer cotidiano do pesquisar, reconhecendo que a produção do conhecimento se faz em uma ecologia de saberes, que, na luta contra a opressão, engloba variadas expressões artísticas e culturais e não se limita à produção acadêmica (Santos, 2019).

Todo esse processo, incluindo a escolha de um método, é orientado por uma questão-problema que norteia a investigação a ser realizada, desde a abordagem teórico-metodológica de quem investiga, e a sua subjetividade, até a realização e a interpretação dos dados, que envolve os/as participantes da pesquisa. A escolha do método, quanti, quali ou ambos, é orientada por essa questão-problema e sempre será problematizada a partir da reflexividade da/o pesquisadora/o no campo, no encontro com os participantes (González Rey & Mitjans Martínez, 2017).

Há diversos projetos de pesquisa no DERA, que são discutidos em reuniões semanais, em seus aspectos teórico-metodológicos, sendo proposto, cotidianamente, o desafio da construção metodológica no diálogo com o diferente. Nesse sentido, cada pessoa pesquisadora compreende o que faz acompanhando o que outra pessoa pesquisadora faz.

### **Desafio de Formação**

Ao juntar discentes que se encontram em diferentes níveis de formação, há que se atentar para diferentes necessidades, sem desconsiderar o que une o grupo, a partir de um objetivo comum. Além disso, do projeto individual ao coletivo, conhecendo e compartilhando variadas questões-problema de pesquisa, os membros do grupo, a cada encontro, são convidados à reflexividade, ao serem elaboradas metodologias qualitativas, quantitativas e mistas (Berger, 2015; Creswell & Clark, 2013).

Para construir uma interdependência positiva, é preciso trabalhar conjuntamente e acreditar que os resultados serão benéficos, a partir de tarefas delimitadas e as metas do grupo que reverberam nos projetos implementados por cada componente da equipe. Por outro lado, é preciso ter responsabilidade individual, a fim de desenvolver o aprendizado e o desempenho, que contribui para a aplicação do próprio projeto, ao mesmo tempo que contribui para as tarefas do grupo. Desse modo, é gerada uma interação que incentiva e apoia os esforços de todos os membros do grupo, compartilhando recursos, ajudando e apoiando o alcance das metas e facilitando a aprendizagem (Mendo-Lázaro et al., 2022). Para tanto, é preciso desenvolver habilidades de trabalho em equipe, tais como construção de confiança, comunicação e gerenciamento de conflitos. Durante as reuniões, é importante refletir sobre o quão bem estão

sendo atingidos os objetivos, a partir da manutenção de relacionamentos eficazes de trabalho, podendo ser analisadas as ações que são úteis ou as que precisam ser melhoradas, a fim de embasar as decisões sobre o que continuar ou o que mudar. Pequenos grupos de trabalho (GTs) podem ser formados com tarefas específicas que contribuem para o trabalho do grupo como um todo e para os projetos individuais. Os GTs podem ser divididos em tarefas metodológicas, teóricas e de aplicação (intervenção clínica). Isso permite que eles participem ativamente, questionem, desafiem uns aos outros, compartilhem ideias e melhorem a compreensão da proposta de estar em grupo realizando pesquisa, ensino e extensão, aumentando a cooperação e desafiando comportamentos individualistas (Lenkauskaitė et al., 2020).

O ensino se faz pela diferença, que é um estímulo à aprendizagem. Como professora, busco orientar para a diversidade que me conecta com a perspectiva do outro. Desse modo, desde a graduação, treino para pensar o projeto de pesquisa não como pertencente a um/a proprietário/a, mas como um fazer coletivo, que visa a contribuir ao bem-estar e à emancipação dos/as participantes da pesquisa, incluindo o corpo e suas sensações, para ir além do aspecto cognitivo (Santos, 2019). Sobre o desafio de se formar em um grupo de pesquisa, ensino e extensão, trago a palavra dos/as discentes em formação, que foram convidados a falarem sobre suas experiências em formação no DERA, a partir de um formulário de avaliação e de autoavaliação, que é utilizado para a nossa reflexão em grupo. Os integrantes são nomeados como P e seguidos por uma numeração. Os relatos a seguir são representativos da junção entre a formação pessoal e a profissional, em um processo de sentir/fazer: “Participar do projeto de pesquisa DERA me proporcionou oportunidades de aprendizado que agora fazem parte da minha prática clínica, aprimorou meu conhecimento como profissional e na evolução como pessoa e pesquisadora” (P1).; “Estudar as emoções é algo fantástico, pois para mim, se trata de estudar sobre mim mesma e a minha relação com o outro, o que considero muitíssimo importante” (P2); “Como participante do projeto, vejo a preocupação do grupo em fornecer as melhores atividades possíveis (...). Acho interessante a proposta de articular o fazer do estudo com atividades didáticas, ampliando a perspectiva tradicional do que é fazer pesquisa” (P3). Por último, uma fala que representa a aprendizagem em várias dimensões, que devem ser articuladas em um processo relacional entre membros da equipe e participantes das pesquisas.

O tripé pesquisa, ensino e extensão que baliza o trabalho do DERA, foi determinante para dar robustez ao meu trabalho como psicóloga social e clínica uma vez que estudamos, pesquisamos e compartilhamos o aprendizado, tornando o conhecimento algo que nos conecta, nos envolve, nos motiva a viver aquilo que se aprende e a envolver

interessados a aprender e a participar das pesquisas com ética e cuidado nas relações.  
(P4)

No momento da escrita desse relato de experiência, são 18 componentes e tantos outros já passaram pelo DERA. Os depoimentos acima são de alguns, incluindo os que já concluíram os cursos. Nem todos que se manifestaram foram enumerados, mas estão representados, já que as falas positivas, exemplificadas acima, tendem a se repetir. Em número menor, dificuldades e desconfortos sobre a convivência são mencionados, sendo trabalhados e superados na experiência de estar em grupo. Nem todos permanecem, indicando que ainda há limitações a serem trabalhadas, principalmente quanto à compreensão de um trabalho cooperativo e não-individualista, e/ou nem todos se adaptam a esse formato, o que nos leva a estar sempre repensando o que sentimos/fazemos como grupo.

### **Desafio da Intervenção Clínica**

Ampliar o campo de divulgação das pesquisas, tornando-as mais acessíveis para a compreensão e uso das pessoas que participam de nossas pesquisas, é um desafio clínico porque, como resultado, desejamos ampliar as perspectivas clínicas de cuidado, sensibilizando para as transformações que envolvem a pesquisadores/as e a participantes da pesquisa. Desse modo, a clínica é compreendida para além do consultório, incluindo a divulgação e democratização do conhecimento psicológico. A estratégia da psicoeducação é uma escolha privilegiada para tornar todo o processo baseado no diálogo e na constante reflexão sobre os resultados dos projetos de pesquisas desenvolvidos e/ou discutidos pelo grupo, experimentando-os com exercícios práticos, a fim de levar o conhecimento psicológico para o cotidiano. No DERA, entende-se a psicoeducação como uma abordagem holística que enfatiza a saúde, a colaboração, o enfrentamento e a capacitação, reforçando os pontos fortes, as qualidades, com foco no empoderamento, ao estimular o desenvolvimento de estratégias para utilizar as informações de forma proativa (Lukens & McFarlane, 2004).

Os profissionais/facilitadores funcionam como mediadores, que não impõem uma resposta e contribuem com informações e intervenções adequadas à demanda (Czeresnia & Freitas, 2009). Como horizonte ético, no DERA acreditamos que o controle não está com o especialista e sim deve ser desenvolvido de uma forma compartilhada para medir os resultados das ações a partir do *feedback*, que ocorre durante a convivência com os/as participantes das pesquisas, das atividades de extensão e de ensino.

Durante a pandemia, duas frentes principais de atuação do DERA se destacam: *lives* e grupos psicoeducativos. Nosso preparo como equipe, além da atualização e estudo sobre os temas pertinentes, implica o desenvolvimento de estratégias de divulgação nas redes sociais, com foco na elaboração do conhecimento científico, trabalhando habilidades como a da escrita e a da apresentação oral pelos membros, profissionais que executam as atividades do DERA. Já os/as participantes das atividades, preenchem, previamente, um formulário de inscrição e, posteriormente, respondem a um formulário de avaliação. As *lives* podem ser acessadas no canal do DERA no YouTube (DERA UERJ, n. d.-b), já os grupos são gravados e transcritos, para análise posterior.

O treino de regulação emocional interpessoal, apresentando pesquisas atualizadas durante as atividades, é realizado em grupo, corregulando com os pares enquanto recebem informações e compartilham experiências positivas e negativas, o que pode gerar empoderamento para enfrentar as dificuldades vividas (Jackson et al., 2000). Utilizamos intervenções baseadas em pesquisas empíricas da Psicologia para expressar gratidão, cultivar otimismo, cultivar as relações sociais, saborear as alegrias da vida, cuidar do corpo etc. (Lyubomirsky, 2008). Desse modo, é criado um ambiente facilitador e de identificação dos recursos e de sua utilização, prestando atenção ao positivo que, apesar da gravidade da situação vivida no contexto escolar e universitário, durante e pós pandemia, gera esperança a partir do trabalho realizado.

Observamos o contexto atual para instrumentalizar as pessoas no enfrentamento aos desafios presentes. Reações ao estresse e intensas emoções foram ativadas pelo contexto pandêmico, quando os/as estudantes se viram em um cenário de incertezas em relação à vida acadêmica, ao relacionamento familiar e outras áreas que foram diretamente afetadas. As atividades criam um espaço de elaboração da experiência e de acolhimento, para cuidar da saúde mental de adolescentes e de adultos emergentes, em seus contextos relacionais. Por meio das ferramentas digitais, nós alcançamos o objetivo de divulgação científica e de promoção da saúde mental, com informações que ajudam a se orientarem e os habilitam para o manejo das emoções e das relações interpessoais.

Desde 2020, oferecemos mais de 50 *lives*, com temas relevantes para esse momento, tais como: regulação emocional na adultez emergente; Felicidade; Ansiedade social; Atenção; Vitimização e violência; Sexo e emoção; Racismo; Parentalidade – isolamento social; Esporte; Autonomia; Pessoa com deficiência; Suporte Social; Diferenciação do *Self*, dentre outros. Ao final de cada *live*, conversamos com os/as participantes, buscando a interação. Os grupos psicoeducativos, no total de 19, desde 2020, são alinhados às *lives*, como forma de aprofundar

o tema, a partir da experiencição nas sensações corporais e nas emoções provocadas pela temática, visando a contribuir para a promoção da saúde mental dos/as estudantes. Alinhado a estes temas, realizamos Grupos de discussão, sendo realizados 19, desde 2020, cartilhas com o conteúdo das *lives*, *posts* informativos e *stories* nas redes sociais. Todas essas atividades estão sendo analisadas para publicações futuras. Ao analisarmos as atividades realizadas e as experiências vividas durante a pandemia, elaboramos um Treinamento Intensivo em Regulação Emocional Interpessoal (TI-REI), a ser apresentado em publicações futuras.

Desde 2020, somando as inscrições para as *lives* e os grupos, temos mais de 2000 interessados, de todos os cursos de graduação da UERJ e de fora, que assistem e participam de nossas atividades. O alcance das redes sociais tem aumentado com as *lives* no YouTube. Algumas têm mais de 500 acessos, outras estão sendo continuamente acessadas. A seguir, avaliações de alguns dos/as participantes das *lives*, nomeados como PL e seguidos por uma numeração. Esses relatos foram retirados dos formulários de avaliação, mencionados acima, que são enviados após as atividades, e indicam que a aprendizagem tem sido ampliada para os contextos relacionais: “O conteúdo da *live* nos trouxe informações importantes a respeito dos fatores que influenciam no clima emocional. Isso ampliou minha visão sobre as relações familiares” (PL3).

Eu preciso assistir as próximas, não quero perder nenhuma. Se faz necessário aprendermos sobre emoções pra conseguirmos superar tantos momentos difíceis que enfrentamos. Deixo registrado aqui minha gratidão por um conteúdo de excelência, e pela disposição de vocês em ajudar a quem busca esse tipo de ajuda! Muito Obrigada!! (PL1)

Adorei o exercício proposto na *live*, de pegar um objeto e se fazer consciente das sensações que ele traz. Foi nesse ponto que o encontro superou minhas expectativas, pois imaginei uma *live* majoritariamente de exposição acadêmica sobre o assunto, e foi mais que isso. (PL2)

As avaliações acima exemplificam o modo como as atividades têm agregado ao convívio familiar, ao enfrentamento da pandemia e à compreensão da experiência emocional. Nas *lives* são definidos conceitos importantes de acordo com o tema, trazendo informações sobre pesquisas atuais e exercícios que ajudem a assimilar e praticar o conteúdo informado.

Muitos participantes relatam se surpreender com esse formato, identificando que o conhecimento psicológico pode ter um efeito no cotidiano.

Quanto ao grupo psicoeducativo, desenvolvemos um protocolo modificado para aplicação on-line, sendo realizados 19, desde 2020. Convidamos os/as participantes a experienciar as emoções com foco nas sensações corporais, caracterizando uma forma específica de regulação, que não trabalha diretamente com a cognição, a partir da técnica de focalização baseada em Gendlin (2006). Mais detalhes podem ser encontrados em Brito e Ponciano (2021). A seguir, algumas falas de participantes, nomeados como PP e seguidos por uma numeração: “Adorei! Me relaxou, me fez refletir, diminuiu minha tensão...” (PP1); “Eu tô menos triste, porque eu consegui me concentrar em mim, nas minhas sensações corporais e mentais. Me trouxe um relaxamento muito grande e me deixou mais calma, menos ansiosa, mais tranquila, em paz. Gostei muito” (PP2).

Ansiedade, preocupações quanto ao futuro, medos e tristeza têm sido relatados, mas a experiência da focalização em grupo parece ajudar em um processo de regulação emocional entre pares. Apesar de falarmos de temas tão difíceis e das incertezas vividas na atualidade, os/as participantes relatam aprender uma nova forma de estar com as sensações corporais e com as emoções advindas dos problemas enfrentados.

### **Considerações Finais**

Ao contar a história do sentir/fazer de uma proposta de articulação entre pesquisas e intervenções, desde o ponto de vista da coordenadora e com os relatos dos participantes, foi possível identificar uma trajetória de transformações dos membros do grupo DERA, durante e após a pandemia. Desse modo, foi ressaltado que tanto a equipe quanto os participantes das pesquisas e das intervenções estão em processo de mudança, no qual o conhecimento psicológico sobre emoções e relações pode ser um recurso profissional e pessoal.

Até o momento, as repostas dos/as participantes das intervenções têm sido positivas, considerando as informações trazidas nas *lives* e a experiência no grupo psicoeducativo. A discussão nos grupos focais tem contribuído para uma maior consciência do processo emocional e relacional, o que está sendo analisado para publicação. Desse modo, um espaço de acolhimento e de trabalho para implementar estratégias de regulação emocional interpessoal, está sendo criado, o que pode ter efeitos terapêuticos e contribuir para a Saúde Mental dos/as participantes. Desenvolver formas de autocuidado e de autoconhecimento, a partir das informações trazidas, tem ajudado a encontrar repostas de empoderamento, apesar das

adversidades. Futuramente, na continuidade da sistematização das práticas psicoeducativas *online* e presencial, será necessária a criação de diferentes formas de intervenção, realizando pesquisas de avaliação sobre essas práticas.

Para a equipe, as dificuldades e os desafios de implementar pesquisa, ensino e extensão durante e pós pandemia referem-se, principalmente, aos problemas encontrados para lidar com a tecnologia, cuja aprendizagem foi repentina, e a internet, que nem sempre funciona. Outra dificuldade refere-se a visualizar o corpo no computador, restringindo a visão à face dos/as participantes. No entanto, é possível realizar as atividades com efeitos positivos, conforme os relatos apresentados. Desse modo, as atividades realizadas on-line têm sido uma oportunidade que terá consequências para as futuras ações presenciais do DERA, apesar do estresse vivido por todos nós, durante e após a pandemia do COVID-19. Atividades presenciais foram retomadas desde 2022. Percebemos, atualmente, um aumento de ansiedade e de dificuldade de falar sobre as experiências estressantes. O anseio pelo retorno a uma vida, supostamente, previsível parece dificultar a consciência das experiências emocionais e relacionais, sendo sentido no corpo e manifestado como sintoma, o que precisa ser mais estudado e compreendido, o que está sendo encaminhado em diversos projetos da equipe.

O DERA, ao enfrentar os quatro desafios enumerados, tem realizado pesquisa, ensino e extensão com foco nas emoções e nas relações, para a promoção do desenvolvimento saudável de jovens e seus familiares, transformando pessoas, pesquisadores/as e participantes, indo além de uma perspectiva tradicional acadêmica, buscando a formação e a emancipação, criando conhecimento a partir da experiência de uma realidade local, que pode se expandir para o âmbito nacional. Dessa forma, como grupo, estimulamos e reconhecemos que o sentir/fazer pesquisa, ensino e extensão deve ser desenvolvido ao reconhecer as especificidades que estão em processo entre nós, que somos pertencentes a um grupo cultural, Brasil/América Latina, pouco valorizado na produção do conhecimento psicológico (Arnett, 2016).

Considerando especialmente o contexto universitário, com o aumento de acesso à graduação, há uma extensão do período de formação para jovens de diferentes origens sociais, principalmente na UERJ, devido à política de reserva de vaga para jovens negros e de outros grupos minoritários e de classe popular. O período de extensão pode ser acompanhado de esperança e de dificuldades, tendo consequências para o bem-estar e a confiança no futuro, afetando o desenvolvimento do *self* no contexto familiar (Ponciano, 2017; 2019). Ao informar e treinar estratégias para lidar com emoções e relações, com base em pesquisas, estimulamos a reflexão, em uma busca da consciência de si, que visa a promover o autocuidado e a produzir autoconhecimento, em um processo de correção e de empoderamento entre pares,

revelando um esforço coletivo, ao criar oportunidades de acesso ao conhecimento psicológico, para jovens que, tradicionalmente, têm maiores dificuldades para implementar a sua formação.

Os desafios do DERA se ampliam, à medida que alcançamos escolas e adolescentes, além dos universitários, sendo necessárias novas ações para responder a essa demanda crescente. Em breve, esperamos ter mais histórias para contar sobre como esse trabalho, que nos integra como pessoas, continua a utilizar a produção do conhecimento psicológico para ajudar a viver melhor um número cada vez maior de adolescentes e jovens, em seus contextos relacionais. Por fim, o desafio constante de publicar o que fazemos visa a compartilhar e a inspirar, mantendo o diálogo aberto, em um processo contínuo de reflexão crítica.

### Referências

- Arnett, J. J. (2016). The neglected 95%: Why American psychology needs to become less American. In A. E. Kazdin (Ed.), *Methodological issues and strategies in clinical research* (pp. 115-132). American Psychological Association.
- Berger, R. (2015). Now I see it, now I don't: Researcher's position and reflexivity in qualitative research. *Qualitative research*, 15(2), 219-234. <https://doi.org/10.1177/1468794112468475>
- Brito, E. J. E., & Ponciano, E. L. T. (2021). Corpo, mente e *self*: uma articulação teórica com foco na regulação emocional. *Revista Psicologia em Pesquisa*, 15(3), 1-24. <https://doi.org/10.34019/1982-1247.2021.v15.31043>
- Creswell, J. W., & Clark, V. L. P. (2013). *Pesquisa de Métodos Mistos* (2ª ed.) Penso Editora.
- Czeresnia, D., & Freitas, C. M. de (2009). *Promoção da saúde: conceitos, reflexões, tendências*. Fiocruz.
- Daltro, M. R., & Faria, A. A. (2019). Relato de experiência: uma narrativa científica na pós-modernidade. *Estudos e pesquisas em psicologia*, 19(1), 223-237. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=451859860013>
- DERA UERJ [@derauerj]. (n. d.-a). *Posts* [Perfil do Instagram]. Instagram. Recuperado em 3 de dezembro de 2024, de <https://www.instagram.com/derauerj/>
- DERA UERJ. (n. d.-b). *Lives*. [Canal do YouTube]. YouTube. Recuperado em 3 de dezembro de 2024, de <http://www.youtube.com/@DERAUERJ>
- Gendlin, E. T. (2006). *Focalização: uma via de acesso à sabedoria corporal*. Gaia.
- González Rey, F., & Mitjans Martínez, A. (2017). *Subjetividade: teoria, epistemologia e método*. Alínea.

- Jackson, T., Mackenzie, J., & Hobfoll, S. E. (2000). Communal aspects of self-regulation. In M. Boekaerts, P., Pintrich, M., Zeidner (Eds.). *Handbook of self-regulation*. (pp. 275-300). Academic Press.
- Lazard, L., & McAvoy, J. (2020). Doing reflexivity in psychological research: What's the point? What's the practice? *Qualitative research in Psychology*, 17(2), 159-177. <https://doi.org/10.1080/14780887.2017.1400144>
- Lenkauskaitė, J., Colomer, J., & Bubnys, R. (2020). Students' social construction of knowledge through cooperative learning. *Sustainability*, 12(22), 9606. <https://doi.org/10.3390/su12229606>
- Lukens, E. P., & McFarlane, W. R. (2004). Psychoeducation as Evidence-Based Practice: Considerations for Practice, Research, and Policy. *Brief Treatment & Crisis Intervention*, 4(3), 205-225. <https://doi.org/10.1093/brief-treatment/mhh019>
- Lyubomirsky, S. (2008). *A ciência da Felicidade: como atingir a felicidade real e duradoura*. Elsevier.
- Mendo-Lázaro, S., León-del-Barco, B., Polo-del-Río, M. I., & López-Ramos, V. M. (2022). The impact of cooperative learning on university students' academic goals. *Frontiers in Psychology*, 12, 787210. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.787210>
- Miguel, M. C., Silveira, R. Z. D., & Del Maestro, M. L. K. (2021). Extensão universitária no enfrentamento da COVID-19: a Universidade e o (re)configurar de projetos e ações. *A to Z: novas práticas em informação e conhecimento*, 10(1), 72-84. <http://dx.doi.org/10.5380/atoz.v10i1.76152>
- Minuchin, P. (1985). Families and individual development: Provocations from the field of Family therapy. *Child Development*, 56, 289-302. <https://doi.org/10.2307/1129720>
- Morin, E. (2005). *Ciência com consciência*. Bertrand Brasil.
- Mussi, R. F. D. F., Flores, F. F., & Almeida, C. B. D. (2021). Pressupostos para a elaboração de relato de experiência como conhecimento científico. *Revista práxis educacional*, 17(48), 60-77. [http://educa.fcc.org.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2178-26792021000500060](http://educa.fcc.org.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2178-26792021000500060)
- Nunes, J. A., & Louvison, M. (2020). Epistemologies of the South and decolonization of health: for an ecology of care in collective health. *Saúde e Sociedade*, 29(03), 1-13. <https://doi.org/10.1590/S0104-12902020200563>
- Overton, W. F. (2015). Processes, relations and Relational-Developmental-Systems. In W. F. Overton & P. C. M. Molenaar (Eds.). *Handbook of child psychology and developmental*

- science. Theory and Method. Volume 1* (pp. 9-62) (7th ed.). Editor-in-Chief: Richard M. Lerner. Wiley.
- Pessoa, F. (1965). *Obra poética* (2ª ed). Aguilar.
- Ponciano, E. L. T. (2017). *Self e relação familiar: desafios históricos, clínicos, teórico-técnicos e de pesquisa para a construção de uma proposta conciliatória*. In T. Féres-Carneiro. (Org.). *Casal e família: teoria, pesquisa e clínica* (pp. 131-155). Prospectiva e Puc-Rio.
- Ponciano, E. L. T. (2019). *Psicologia da família, self e relação: revisão narrativa da construção de um campo disciplinar. Estudos Interdisciplinares em Psicologia, 10(3supl), 48-65.*  
<https://doi.org/10.5433/2236-6407.2019v10n3suplp48>
- Santos, B. (2019). *O fim do império cognitivo: a afirmação das epistemologias do Sul*. Autêntica.
- Tinajero, C., & Páramo, M. F. (2012). The systems approach in developmental psychology: Fundamental concepts and principles. *Psicologia: Teoria e Pesquisa, 28*, 457-465.  
<https://doi.org/10.1590/S0102-37722012000400011>
- Vásquez, N. S. M., Posada, J. J. Z., & Messenger, T. (2015). *Conceptualización de ciclo vital familiar: una mirada a la producción durante el periodo comprendido entre los años 2002 a 2015. Revista CES Psicología, 8(2), 103-121.*  
[http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S2011-30802015000200006&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S2011-30802015000200006&script=sci_arttext)
- Waters, L., Algoe, S. B., Dutton, J., Emmons, R., Fredrickson, B. L., Heaphy, E., Moskowitz, J. T., Neff, K., Niemiec, R., Pury, C., & Steger, M. (2022). Positive psychology in a pandemic: Buffering, bolstering, and building mental health. *The Journal of Positive Psychology, 17(3)*, 303-323. <https://doi.org/10.1080/17439760.2021.1871945>
- Williams, L., Patterson, J., & Edwards, T. M. (2018). *Clinician's guide to research methods in family therapy: Foundations of evidence-based practice*. Guilford Publications.