

## Terapia de Aceitação e Compromisso para Universitários: Percepção sobre um Programa-Piloto

Renata K. Zancan, Laura B. Constantinopolos, Bárbara E. Pankowski, Bárbara D. Bellini  
e Margareth da S. Oliveira

Programa de Pós-Graduação em Psicologia, Escola de Ciências da Saúde e da Vida,  
Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul (PUCRS)

**Submissão:** 6 maio 2021.

**Aceite:** 25 out. 2021.

**Editora de seção:** Regina Basso Zanon.

### Notas das autoras

Renata K. Zancan  <http://orcid.org/0000-0001-6460-1233>

Laura B. Constantinopolos  <https://orcid.org/0000-0002-8081-130X>

Bárbara E. Pankowski  <https://orcid.org/0000-0002-8824-1575>

Bárbara D. Bellini  <https://orcid.org/0000-0002-2938-5472>

Margareth da S. Oliveira  <https://orcid.org/0000-0002-6490-5170>

Correspondências referentes a este artigo devem ser enviadas para Renata K. Zancan, Pontifícia  
Universidade Católica do Rio Grande do Sul, Rua Ferreira Viana, 885, ap. 1012, Porto Alegre, RS, Brasil.  
CEP 90670-100. Email: [renatakleinzancan@gmail.com](mailto:renatakleinzancan@gmail.com)

### Resumo

Este estudo teve como objetivo explorar a percepção de alunos de graduação em relação à sua participação em uma intervenção baseada na terapia de aceitação e compromisso (*acceptance and commitment therapy* [ACT]), para redução da inflexibilidade psicológica (IP) e do estresse em estudantes universitários. Participaram da pesquisa 21 alunos, de diferentes cursos de graduação, com idade média de  $23,4 \pm 5,61$ , sendo 71,4% do sexo feminino e 28,6% do sexo masculino. Os dados coletados nas entrevistas foram submetidos à análise de conteúdo e organizados em quatro categorias: experiência no programa, utilidade, viabilidade e sugestões e processos da ACT. Os resultados possibilitaram identificar que o programa foi uma experiência positiva para os participantes. Além disso, constatou-se que a intervenção foi útil e viável, e possibilitou que os estudantes desenvolvessem as habilidades necessárias para lidar melhor com as adversidades do dia a dia, sem que precisassem se afastar dos seus valores pessoais.

**Palavras-chave:** intervenção, estudantes universitários, saúde do estudante, estresse, terapia de aceitação e compromisso

### ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPY FOR UNIVERSITY STUDENTS: PERCEPTION OF A PILOT PROGRAM

#### Abstract

This study aims to explore undergraduate students' perception of their participation in an intervention, based on acceptance and commitment therapy (ACT), to reduce psychological inflexibility (PI) and stress in undergraduate students. Twenty-one students from different undergraduate programs participated in the research, with an average age of  $23.4 \pm 5.61$ , of whom 71.4% were female and 28.6% were male. The data collected in the interviews were submitted to content analysis and organized into four categories: experience in the program, utility, feasibility, and ACT suggestions and processes. The results made it possible to identify that the program was a positive experience for the participants, the intervention was useful and feasible and enabled students to develop the requirements to better deal with the adversities of daily life without departing from their personal values.

**Keywords:** intervention, university students, student health, stress, acceptance and commitment therapy

### TERAPIA DE ACEPTACIÓN Y COMPROMISO PARA ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS: PERCEPCIÓN DE UN PROGRAMA PILOTO

#### Resumen

Este estudio tiene como objetivo explorar la percepción de los estudiantes de pregrado sobre su participación en una intervención, basada en la terapia de aceptación y compromiso (*acceptance and commitment therapy* [ACT]), para reducir la inflexibilidad psicológica (IP) y el estrés en los estudiantes de pregrado. En la investigación participaron 21 estudiantes de diferentes carreras, con una edad promedio de  $23,4 \pm 5,61$ , de los cuales el 71,4% eran mujeres y el 28,6% hombres. Los datos recolectados en las entrevistas fueron sometidos a análisis de contenido y organizados en cuatro categorías: experiencia en el programa, utilidad, factibilidad y sugerencias y procesos de ACT. Los resultados permitieron identificar que el programa fue una experiencia positiva para los participantes, la intervención fue útil y factible y permitió a los estudiantes desarrollar los requisitos necesarios para enfrentar mejor las adversidades de la vida diaria, sin apartarse de sus valores personales.

**Palabras clave:** intervención, estudiantes universitarios, salud del estudiante, estrés, terapia de aceptación y compromiso

O ingresso na universidade é uma etapa marcada por muitas mudanças na vida dos estudantes. Essas transformações acontecem em diferentes áreas, como nas dimensões acadêmica, social, pessoal, institucional e vocacional (Baptista et al., 2020). Apesar de ser uma experiência positiva e de grande crescimento para os que por ela passam, a graduação também pode ser uma fonte de grande sofrimento. Estudos sugerem uma maior vulnerabilidade para o desenvolvimento de transtornos psiquiátricos durante a transição da adolescência para a fase adulta, ou seja, a época em que a maioria da população inicia um curso superior (Leppink et al., 2016).

Além disso, diversos aspectos colaboram para o sofrimento psíquico dos estudantes universitários, como desempenho e rigor acadêmico, volume de trabalho escolar, problemas financeiros, mudanças no suporte social e nas situações de vida, e baixo equilíbrio entre trabalho, estudo e outras áreas (Leppink et al., 2016; Dachew et al., 2015). Assim, estudos recentes evidenciam uma alta prevalência de sintomatologia de depressão, estresse e ansiedade entre estudantes universitários, ressaltando a necessidade urgente de ações preventivas, de baixo custo, que promovam apoio e suporte emocional nas instituições de ensino superior (Edwards et al., 2019; Maia & Dias, 2020).

Pesquisas têm demonstrado que, para trabalhar com a saúde mental dos estudantes, a maioria dos serviços, inseridos nas universidades, utilizam um modelo de tratamento individual, não tendo como foco trabalhos preventivos, de modo que apresentam recursos limitados para atender a essa população (Conley et al., 2013). Ademais, existem razões pessoais, sociais e culturais que podem levar os alunos a hesitar em procurar ajuda, pois, apesar da clara necessidade e da alta demanda, a busca por apoio permanece muito baixa, e isso pode estar relacionado com o estigma ligado à saúde mental entre essa população (Edwards et al., 2019; Conley et al., 2013).

Intervenções preventivas e em grupo são ideias para o ambiente universitário, visto que elevam a probabilidade de os estudantes buscarem ajuda ao observarem seus colegas fazendo o mesmo. Dessa forma, os serviços de saúde mental disponibilizados pela instituição conseguiriam alcançar um público maior (Conley et al., 2013). Além disso, podem ser úteis para reduzir o estresse percebido, auxiliando no enfrentamento dos estressores e melhorando o desempenho acadêmico (Leppink et al., 2016).

Estudos mostram que abordagens baseadas em *mindfulness* e aceitação, como a terapia de aceitação e compromisso (*acceptance and commitment therapy* – ACT) (Hayes et al., 2011), têm apresentado bons resultados em intervenções com estudantes universitários, especialmente em relação à redução do estresse, da ansiedade e da depressão (Pistorello et al., 2013; Chiodelli et al., 2018; Azevedo & Menezes, 2020). Essas intervenções também promovem maior bem-estar pessoal e melhor envolvimento acadêmico (Edwards et al., 2019; Grégoire et al., 2018; Paliliunas et al., 2018).

A ACT é uma abordagem cognitiva comportamental contextual, desenvolvida nos anos 1980 por Steven C. Hayes e colegas, e tem como objetivo central promover a flexibilidade psicológica (FP). A FP refere-se à habilidade de contatar o momento presente de maneira plena e, com

base no que a situação oferece, mudar comportamentos ou persistir neles para servir aos valores escolhidos (Hayes et al., 2011).

De acordo com Hayes et al. (2011), a FP é constituída por seis processos: aceitação, des-fusão cognitiva, *self* contextual, contato com o momento presente, clareza de valores e ações de compromisso. A aceitação se refere a uma abertura gentil para as experiências, com uma postura não julgadora e sem a intenção de modificá-las. A desfusão cognitiva é um processo de entendimento de que o indivíduo não é os seus pensamentos ou o que sua mente diz que ele é. As pessoas são estimuladas a observar o fluxo dos pensamentos de forma ativa, compreendendo que eles não são verdades absolutas (Luoma et al., 2007). O *self* contextual parte do entendimento de que há uma parte contínua e estável do indivíduo, que esteve e estará presente em todas as situações vivenciadas. É o “lugar” de onde o indivíduo pode observar o que ocorre em sua vida, tomar perspectiva (Luoma et al., 2007). O contato com o momento presente relaciona-se à habilidade de manter-se constantemente em contato com o que está ocorrendo no aqui e agora. Para isso, pode-se fazer uso de algumas técnicas ou exercícios estruturados – assim como os de *mindfulness* (Hayes et al., 2011). Os valores são os elementos que dão significado à vida. Aquilo que faz com que seja possível viver uma vida significativa, que faça sentido com os nossos objetivos (Hayes & Smith, 2005). E as ações de compromisso são aquelas, tomadas pelo o indivíduo, que estão conectadas com os valores e que possibilitam colocá-los em prática. Esses seis processos da FP são preditores de saúde mental (Hayes et al., 2011).

O modelo de psicopatologia da ACT é representado pela inflexibilidade psicológica (IP), caracterizado por um padrão de evitação das experiências negativas ou controle dos sentimentos e pensamentos, em vez de ações baseadas em valores da vida (Hayes et al., 2006). A IP também é composta por seis processos principais, que são, basicamente, o inverso dos processos que compõem a FP: evitação experiencial, fusão cognitiva, apego ao *self* conceitual, atenção predominante ao passado ou futuro, falta de clareza de valores, inação, impulsividade e persistência da evitação. A evitação experiencial diz respeito à tentativa de evitar emoções, sentimentos e sensações desconfortáveis, que muitas vezes levam o indivíduo a se afastar de seus valores (Hayes & Smith, 2005). A fusão cognitiva refere-se a ficar preso ao conteúdo dos pensamentos, tendo-os como verdades inquestionáveis (Luoma et al., 2007). *Self* conceitual refere-se ao fato de a pessoa atribuir descrições ou julgamentos a si mesma que, muitas vezes, são tomados como estáticos, como se não pudessem ser modificados (Hayes et al., 2011). Atenção predominante ao passado ou futuro é o processo de afastamento do momento presente, ou seja, quando a atenção se mantém presa aos acontecimentos do passado ou nas previsões do futuro. Assim, há uma desconexão com o que está sendo vivenciado no aqui e agora, o que pode prejudicar a identificação das necessidades, dos sentimentos e dos pensamentos associados ao momento presente (Luoma et al., 2007). A falta de clareza dos valores é um processo em que os valores pessoais não estão claros, tornando mais difícil identificar aquilo que é relevante para o indivíduo e desenvolver um repertório comportamental que o direcione a uma vida significativa (Luoma et al., 2007). E, por fim, inação, impulsividade e persistência da evitação

referem-se ao fato de o indivíduo não conseguir agir, de forma efetiva, conforme aquilo que é relevante para ele, persistindo em comportamentos que o distanciam de uma direção valorizada (Luoma et al., 2007).

Assim, considerando a relevância da ACT para a promoção de saúde mental em estudantes universitários, o objetivo deste estudo foi explorar a percepção de alunos da graduação sobre a experiência e o impacto de uma intervenção baseada na ACT para a redução da IP e do estresse em universitários.

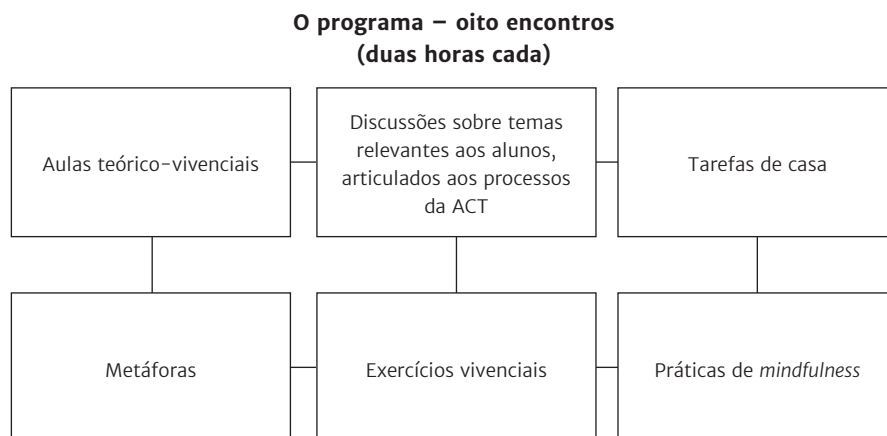
## Método

### Participantes

Participaram do estudo 21 alunos, de diferentes cursos de graduação, com idade média de  $23,4 \pm 5,61$ , sendo 71,4% do sexo feminino e 28,6% do sexo masculino. A intervenção foi realizada em 2019 de forma presencial e em grupo.

### Procedimento de coleta e análise dos dados

O programa foi denominado Grupo para Redução de Estresse em Universitários. Baseou-se na ACT e consistiu em encontros semanais, com duração de duas horas cada, por um período de dois meses. Por meio de técnicas de *mindfulness* e aceitação, buscou-se promover a FP e reduzir o estresse. Realizou-se em um formato de *workshop*, composto por aulas teórico-vivenciais, no modelo de uma disciplina da graduação. O protocolo utilizado baseou-se no livro *Get out of your mind and into your life* (Hayes & Smith, 2005), adaptado para o contexto universitário por pesquisadores da Universidade de Nevada e traduzido e adaptado para o contexto brasileiro pelos pesquisadores envolvidos nesse projeto. Os alunos receberam um material de apoio adaptado do livro-base. Como tarefa de casa, eles deveriam semanalmente ler um capítulo breve, realizar exercícios (como monitoramentos, registros diários e ações comprometidas) e praticar *mindfulness*. As aulas aconteceram na sala de dinâmicas do curso de Psicologia, proporcionando um ambiente acolhedor e confortável. Os alunos podiam sentar-se em almofadas no chão ou em cadeiras. A Figura 1 apresenta um resumo da estrutura básica de todas as sessões.

**Figura 1***Estrutura Básica do Programa*

Após participarem das oito semanas de intervenção, os alunos foram entrevistados individualmente por membros da equipe que não haviam sido terapeutas nem monitores. As entrevistas foram elaboradas de forma semiestruturada, gravadas e posteriormente transcritas. Os dados coletados nas entrevistas foram submetidos à análise de conteúdo (Bardin, 2011), envolvendo as seguintes etapas:

- *Pré-análise*: Inicialmente, fez-se uma leitura flutuante com a predefinição de três temas relacionados aos objetivos do estudo (experiência no programa, utilidade e viabilidade, e sugestões). Depois, acrescentou-se um tema que emergiu a partir da análise das falas dos participantes (os seis processos da ACT).
- *Exploração do material*: Realizaram-se as codificações e categorizações dos dados a partir das unidades de registro. Nessa etapa, três juízes independentes efetuaram as codificações individualmente, e, em seguida, as três análises foram discutidas para a verificação das compatibilidades e incompatibilidades em cada categoria. Por fim, formou-se uma tabela única dos resultados.
- *Tratamento dos resultados obtidos, inferência e interpretação*: Exploraram-se os efeitos da intervenção baseada na percepção dos estudantes sobre a experiência da participação no programa. Buscou-se identificar a viabilidade de uma intervenção nesse formato, sugestões para estudos futuros, a utilidade na vida dos estudantes e manifestações do desenvolvimento da FP por meio dos processos da ACT.

### Entrevista

Elaborada pelas pesquisadoras, a entrevista teve como objetivo explorar como foi a experiência individual da participação no programa, no que concerne à satisfação, à viabilidade e às sugestões. Utilizaram-se as seguintes perguntas:

- 1) Gostaríamos que você nos contasse um pouco sobre como foi a sua experiência da participação no programa.
- 2) Você indicaria o programa para colegas ou participaria novamente em outra ocasião? Por quê?
- 3) Comparando com semestres anteriores (se você já cursou), você acha que este semestre foi diferente na forma como lidou com os problemas acadêmicos? Se sim, de que forma?
- 4) Você sente que conseguiu colocar em prática o que aprendeu com a disciplina?
- 5) Houve algo de que gostou mais ou achou mais útil para você? E houve algo de que não gostou ou considerou irrelevante?
- 6) Que sugestões você daria para o programa?
- 7) Você considera viável incluir esta disciplina no currículo acadêmico? Por quê?

### Procedimentos éticos

O presente estudo teve aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa da Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul – PUCRS (Certificado de Apresentação para Apreciação Ética – CAAE – nº 01469618.1.0000.5336) e atende à Resolução nº 510/2016, referente à pesquisa com seres humanos. Os participantes preencheram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) concordando com a participação no estudo. No TCLE, os alunos autorizavam a gravação das entrevistas, em áudio, tendo claro que suas identidades seriam preservadas e que poderiam desistir de participar a qualquer momento, sem nenhum prejuízo.

### Resultados

As quatro categorias analisadas foram codificadas por cores: categoria 1 (experiência no grupo, cor azul), categoria 2 (utilidade do programa, cor amarela), categoria 3 (viabilidade e sugestões, cor laranja) e categoria 4 (processos da ACT, cor verde). Extraíram-se das falas dos participantes unidades de registro que se caracterizam pelas informações principais contidas nas falas e pelas falas na íntegra. Essas unidades de registros eram destacadas ao longo do texto (das entrevistas transcritas) com a cor característica de cada categoria. Posteriormente, foram descritas em uma grande tabela, contendo todas os registros possíveis até a saturação dos dados. A Tabela 1 apresenta uma síntese das categorias e suas respectivas unidades de registro. Após, esses dados serão discutidos e complementados com algumas falas na íntegra.

**Tabela 1***Síntese das Análises Qualitativas por meio das Categorizações e Unidades de Registro*

| <b>Categoria</b>        | <b>Subcategoria</b>         | <b>Unidades de registro</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------------|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Experiência no grupo    | Experiência individual      | Foi algo objetivo.<br>Muito bom.<br>Interessante.<br>Experiência positiva.<br>Surgiu em um momento necessário.<br>Muito importante.<br>Indicaria para outras pessoas.<br>Participaria novamente.<br>Experiência que vai além do acadêmico.<br>Quebra de tabu.                                                                                                                                                           |
|                         | Experiência coletiva        | Percepção de outras pessoas.<br>Outras pessoas possuem problemas equivalentes.<br>Criação de vínculo.<br>Acolhimento.<br>Identificação com o colegas.<br>Redução do sentimento de solidão.                                                                                                                                                                                                                              |
| Utilidade do programa   | –                           | Aprender a lidar melhor com o estresse.<br>Ficar mais calma.<br>Aplicação fora do contexto universitário (com amigos e familiares).<br>Melhora no desempenho acadêmico.<br>Mais autocuidado.<br>Menos perfeccionismo.<br>Aplicação das metáforas na vida cotidiana.<br>Lidar melhor com os pensamentos.<br>Relacionar-se melhor com as pessoas, inclusive com a família.<br>Desenvolver-se melhor em aspectos pessoais. |
| Viabilidade e sugestões | Viabilidade                 | Muito viável.<br>Formato e número de pessoas por grupo foram viáveis.<br>Intervenção é necessária e de vital importância.<br>Importante ter uma disciplina para trabalhar o estresse durante a universidade.                                                                                                                                                                                                            |
|                         | Sugestões                   | Trazer como disciplina eletiva da universidade.<br>Sugere-se ter mais divulgação.<br>Sugere-se que aconteça a partir do quarto semestre.<br>Viável como uma atividade extracurricular.                                                                                                                                                                                                                                  |
| Processos da ACT        | <i>Mindfulness</i>          | Interesse pelas práticas de meditação.<br>Atenção plena faz diferença na rotina.<br>Observar a situação em que me encontro.                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                         | Desfusão cognitiva          | Pensar nos pensamentos como pensamentos.<br>Eu não sou o meu estresse ou minha ansiedade.<br>Conseguir lidar melhor com as emoções.<br>Não acreditar nos rótulos das situações.<br>Ver a situação como ela é e não como as emoções fazem achar que ela é.                                                                                                                                                               |
|                         | Aceitação/disposição gentil | Aprender a sofrer.<br>Acolher as emoções negativas.<br>Aceitar a situação em que me encontro e aprender a lidar com ela.                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                         | Autocompaixão               | Acolher as emoções negativas.<br>Entender que às vezes precisamos respeitar que não estamos bem.<br>Respeitar os momentos de sofrimento.                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                         | Ação comprometida           | Ter planos futuros.<br>Aprender a contornar as situações negativas.<br>Sair da zona de conforto.<br>Se aproximar de algo que faz sentido.                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                         | Valores                     | Maior clareza dos valores.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

Em relação à *experiência no grupo*, todos os participantes referiram aspectos positivos. Muitos relataram que se sentiam acolhidos e identificados com os colegas, o que, de certa forma, fazia com que não se sentissem tão sozinhos e quebrassem um tabu em relação a procurar ajuda psicológica. Os trechos a seguir demonstram esses aspectos:

Foi uma experiência muito positiva no sentido de que o grupo... a oportunidade apareceu no momento que eu mais precisava... e eu achei que foi uma experiência de autoconhecimento muito forte, eu tava bem mal, bem mal mesmo assim sabe, e poder lidar com isso e ver que outras pessoas também do meu lado, não era uma coisa que era o fim do mundo pra mim, porque outras pessoas tinham aqueles mesmos temores, aqueles mesmos problemas e a gente criou aquele vínculo ali todas as semanas, assim e eu fui me descobrindo também, então nossa, foi muito importante assim pra mim. (Estudante de Direito, 25 anos)

Primeiro foi uma quebra de tabu pra mim mesma porque eu nunca imaginava eu procurar alguma assistência psicológica, eu achava que isso era pra gente problemática e... então foi bom porque a partir dos dois primeiros encontros eu já sabia que eu precisava daquilo. (Estudante de Engenharia Química, 22 anos)

Além disso, os estudantes referiram que participariam novamente, indicariam ou já indicaram para outras pessoas e que o grupo aconteceu em um momento em que estavam precisando muito, por causa de questões relacionadas à universidade. Alguns estudantes também afirmaram que a abordagem foi bastante objetiva e mais efetiva do que uma terapia individual para as necessidades deles naquele momento, mas não excluindo a possibilidade de procurar ajuda profissional.

Em relação à *utilidade do programa*, alguns participantes relataram que a experiência teve um alcance que foi além das questões relacionadas à universidade, como na maneira de lidar com a vida, de forma geral, e no relacionamento com familiares e outras pessoas, fora do *campus*. Além disso, também foi possível perceber nas falas a prática do autocuidado, como nos trechos destacados a seguir:

Mas eu acho que de certa forma vir pra cá me ajudou com um monte de coisa assim, acho que muito mais talvez fora do ambiente universitário, que é o que... um pouco contraditório, porque o... o grupo é pra... pra ambiente universitário, pra alunos universitários. (Estudante de Produção Audiovisual e Cinema, 25 anos)

E geralmente quando eu ficava muito estressada, eu acabava ficando doente, coisas do tipo assim, então agora eu tô procurando cuidar mais de mim mesma, da minha saúde e sim estou vendo melhoras. (Estudante de Engenharia de Alimentos, 21 anos)

Uma das participantes afirmou estar muito mais calma para realizar as provas do semestre, de forma que tirou notas melhores do que nas anteriores. Além disso, a mesma aluna declarou que estava com a intenção de abandonar o curso em que estava matriculada na graduação, porém, após o início do grupo, aprendeu a lidar melhor com as emoções e com as atividades acadêmicas, e conseguiu seguir na faculdade, como é expresso em suas falas a seguir:

Tô muito mais calma, eu tava em desespero assim, tava querendo trancar meu curso, não aguentava mais, tava explodindo e, depois assim, demorou um pouco pra eu conseguir captar tudo o que a gente aprendia no grupo, mas depois de um mês e pouquinho eu já tava muito mais calma, já tava aprendendo a lidar muito melhor com as minhas emoções, e, nossa, o final do semestre foi mil vezes melhor que o início, sabe?, e geralmente é o contrário, porque eu tava muito mais calma, eu tenho pânico de prova, e, nas primeiras provas, eu não consegui ir bem, e, depois que eu fui no grupo, tipo eu melhorei muito, sabe?, nas provas, fiquei muito mais calma, não entrei em desespero, não comecei a vomitar porque eu tava nervosa, então foi muito bom. (Estudante de Arquitetura, 19 anos)

Ainda, no que diz respeito à utilidade do programa, os participantes citaram as próprias técnicas utilizadas como úteis no dia a dia, como as práticas de *mindfulness* e as metáforas. As falas apresentadas a seguir exemplificam esse ponto:

Foi uma abordagem diferente. Consegui colocar em prática. Principalmente as práticas de *mindfulness* estão fazendo muita diferença, porque eu era muito dispersa, e eu consigo me equilibrar melhor quando eu faço aquela do tempo pra si, respira fundo, controla, cuida do corpo, então tudo isso tá me ajudando, são mecanismos de apoio. As metáforas foram muito importantes. Acho que foram muito representativas também. [...] Então, foi muito útil. (Estudante de Direito, 25 anos)

Eu consigo reconhecer quem são os passageiros do meu ônibus e tentar conduzir eles, e às vezes não dá certo, às vezes dá, mas, quando dá certo, eu sei que foi por causa do grupo, porque ele me ajudou. (Estudante de Medicina, 25 anos)

Em relação aos *processos da ACT*, no que se refere à FP e IP, em alguns alunos, foi possível observar uma expressão maior de alguns processos específicos, como a desfusão cognitiva e aceitação, presentes em todos os relatos. Em outros, foi possível notar a interação de diferentes processos. A fala a seguir refere-se à interação entre *aceitação*, *valores de vida* e *ações comprometidas*.

Isso também me ajudou a aprender a sofrer, sabe? Porque isso foi uma coisa que eu falei no grupo também, que eu achava que, se eu tivesse sofrendo, é porque eu era fraca; se eu tivesse chorando, é porque eu era fraca; e, quando eu aprendi a acolher assim o sofrimento, eu vi que assim, sabe?, quando eu começava a chorar porque eu não conseguia alguma coisa, aí esse sofrimento ia aumentando: “Ah... porque eu sou burra”, “Ah...porque eu sou incapaz”. E aí, de repente, eu tava numa bola de neve de sofrimento, que, se eu tivesse só aceitando me deitar um pouco e sofrer por causa daquilo, eu não ia ter criado um monte de coisa na minha cabeça do porquê eu tava sofrendo, sabe?, eu já nem sabia mais por que eu tava sofrendo, porque eu ia associando as coisas ao sofrimento, à tristeza, e aí ia ficando tudo enorme, e aí com o grupo eu aprendi a sofrer pela coisa em si, sabe, e aí... “Tá tudo bem eu sofrer por isso, vou ficar aqui um pouco triste, mas depois vida que segue”. Isso foi bom. (Estudante de Psicologia, 23 anos)

A evitação experiencial também apareceu como procrastinação das provas e do trabalho. A fala a seguir demonstra uma mudança na forma de se relacionar com as provas, com os pensamentos associados a elas e uma mudança comportamental:

Nesse semestre, ao invés de sair no desespero de “Meu Deus, não vou fazer a prova, vou deixar para fazer a prova de substituição”... antes eu desistia às vezes, porque só de pensar que tinha muita coisa, daí tipo... deu pra refletir um pouco mais, vi que não era tudo isso, daí fui lá e fiz as provas, estudei, me acalmei, respirei, disse: “Tá não, olha só, tô estudando, tô fazendo o que tem que fazer”. E foi tranquilo assim. (Estudante de Engenharia Civil, 27 anos)

Alguns participantes mencionaram que conseguiram se desfusionar dos pensamentos e das emoções, ainda que não tenham utilizado a expressão “desfusão cognitiva”. Nesta fala, é possível observar a presença desse processo: “Já estava aprendendo a lidar muito melhor com as minhas emoções... pensar nos pensamentos como pensamentos, assim, sabe? Não precisar, tipo, achar que eu sou meu estresse, então foi muito bom” (Estudante de Arquitetura, 19 anos).

A importância das práticas de *mindfulness* foi mencionada diversas vezes pelos alunos, que ressaltaram não só a utilidade, mas também deram exemplos de como a atenção plena estava fazendo diferença na vida deles. A fala a seguir apresenta um desses relatos e também a interação entre processos de *mindfulness*, desfusão e *self* contextual.

Meditação principalmente, porque eu acho que funcionou muito bem para mim. A prática de tu... tu se sentar assim e observar as coisas e perceber a situação na qual tu te encontra, tipo buscar o outro eu e não só o eu que tá vendo as coisas acontecerem agora. Não acreditar somente nos rótulos, ver toda a situação como ela realmente é e não como as tuas emoções naquele momento fazem tu achar que elas são. (Estudante de Engenharia de Alimentos, 21 anos)

Alguns participantes trouxeram em seus relatos uma maior clareza em relação a seus valores e um maior engajamento nas ações comprometidas. É possível observar nestas falas a interação entre os valores e comprometimento:

Eu sinto que agora eu tenho planos futuros. Antes eu me limitava simplesmente a aceitar o que tava dando errado e continuar. (Estudante de Engenharia Química, 22 anos)

Eu sinto que o que mais me chamou atenção dentro do grupo, no caso, foi justamente essa parte de tu aceitar muito mais as tuas situações e aprender a contornar elas, e, às vezes, acho que isso daí foi um dos fatores que eu vou poder levar mais para a vida, teve algumas atividades como saídas das zonas de conforto, de tu fazer alguma coisa, talvez ligar para alguém sabe, conversar com alguém que tu não conversava há bastante tempo. Eu utilizei dessa técnica para conversar com alguns familiares que eu tinha me afastado um pouco. Isso foi muito bom. (Estudante de Engenharia de Computação, 22 anos)

Por fim, em relação à *viabilidade do programa*, a maioria dos participantes sinalizou acreditar que ele não só seria viável de ser aplicado como uma disciplina acadêmica, mas que seria essencial e de extrema importância. Alguns estudantes sinalizaram que o ideal seria incluí-lo como uma disciplina eletiva, para que somente aqueles que tivessem interesse e disponibilidade participassem. No entanto, a maioria dos participantes indicou que o programa deveria ser incluso como disciplina obrigatória da grade acadêmica, pois, por mais que muitos estudantes acreditem que não necessitam desse suporte ou que não despendem do tempo necessário para participar, a intervenção poderia ser benéfica a todos.

Eu acho que ia ser bem legal, porque, com certeza, a maior parte dos alunos que estudam na universidade sofrem uma certa pressão. Ou no início da faculdade ou durante um certo período dela, tu vai sofrer a pressão, isso é inevitável e, muitas vezes, eu vejo o pessoal que acaba saindo do ensino médio e indo direto para a faculdade, apavorado, não sabe o que vai acontecer aqui. Então, eu acredito que, sim, vários alunos se interessariam, seria bem viável, acho bem bacana e é uma iniciativa bem legal. (Estudante de Engenharia de Computação, 22 anos)

Eu acredito que ela não é viável como ela é necessária, principalmente dentro de uma instituição, onde já existe uma pressão familiar, existe uma pressão acadêmica dos teus professores que querem uma excelência de ti e outras pessoas poderem ter essa perspectiva, eu acho que ela é extremamente necessária, principalmente aqui, na universidade, nós temos um ensino de excelência e consequentemente uma cobrança de excelência. (Estudante de Direito, 25 anos)

Em relação às sugestões, alguns participantes solicitaram que fossem realizadas mais práticas de *mindfulness* ou outras dinâmicas em grupo durante os encontros. Também se sugeriu que o programa fosse mais amplamente divulgado, para que um maior número de estudantes tivesse conhecimento de sua ocorrência, podendo-se estender, até mesmo, para estudantes de outras universidades. Outros tópicos foram abordados, como: sugestões de materiais a respeito da saúde mental para serem assistidos em casa, utilizar uma sala com um espaço mais amplo, modificar o tempo dos encontros e trazer mais exemplos de como aplicar os assuntos abordados no dia a dia. A maioria dos participantes indicou que não teria sugestões para o programa, pois não identificou pontos de melhoria no formato em que ele foi aplicado.

Eu gostei muito da última aula, que foi mais uma coisa com o corpo assim, a gente trabalhou com ioga, e eu achei bem diferente, a gente podia ter mais vezes aquilo, não só aquilo também, mas acho que podia ter mais... não sei... talvez mais dinâmica. (Estudante de Psicologia, 21 anos)

Acho que daria para manter essa forma, não tenho nenhuma sugestão. Só gostaria que procurassem manter o grupo com poucas pessoas, como foi. (Estudante de Ciências Biológicas, 21 anos)

### Discussão

Este estudo procurou analisar a experiência de alunos de graduação em relação a uma intervenção em grupo baseada na ACT, por causa da necessidade de implantar estratégias para trabalhar a saúde mental dos universitários. Estudos mostram que, embora os pesquisadores e as próprias universidades tenham se dedicado a buscar diferentes estratégias para ajudar os alunos, os serviços de saúde mental oferecidos por essas instituições ainda alcançam poucos estudantes. Um dos fatores que contribuem para isso é a questão da estigmatização. Assim, os alunos, muitas vezes, não reconhecem que precisam de ajuda ou até mesmo não se sentem encorajados a buscá-la (Conley et al., 2013). Neste estudo, foi possível observar, na fala dos estudantes, como muitos deles acreditavam que esse tipo de serviço era para pessoas “problemáticas” e consideraram a participação no programa uma quebra de tabu. Esse dado reforça a ideia de que intervenções em formatos de aulas curriculares contribuem para diminuir o estigma e, dessa forma, atingir um maior número de estudantes.

Os participantes deste estudo referiram ter se identificado bastante com as técnicas utilizadas, como as práticas de *mindfulness* e as metáforas, de forma que conseguiram utilizar na vida de forma geral. Estudos anteriores já apontavam a inclusão de técnicas, baseadas na ACT, nos cursos de graduação como um caminho promissor para o tratamento preventivo de saúde mental (Eisenberg et al., 2009; Levin et al., 2015). Quando se introduzem programas que promovam FP, há possibilidade de diminuição do número de estudantes que precisam de terapia individualizada. Além disso, as intervenções podem permitir que os instrutores identifiquem alunos com vulnerabilidade a transtornos mentais ou tendência de abandono dos estudos de graduação ou pós-graduação, possibilitando que indiquem apoio terapêutico mais substantivo (Paliliunas et al., 2018).

Um dos aspectos mais importantes do presente estudo se refere à diminuição da IP dos participantes. Nos relatos dos estudantes, foi possível observar diferentes aspectos da evitação experiencial. Esse processo central ligado à IP refere-se a esforços para evitar emoções ou pensamentos desconfortáveis. No entanto, sabe-se que quanto mais se tenta evitar ou suprimir uma emoção, mais intensa ela fica. Ou seja, essas tentativas de inibir as experiências desagradáveis aumentam a frequência da angústia e do estresse dessas experiências e a sensação de estar desconectado de si mesmo (Renner & Foley, 2013). Como observado nas falas transcritas aqui anteriormente, os estudantes referiram que tinham dificuldade para aceitar sentimentos dolorosos, de forma que o sofrimento ia aumentando cada vez mais, conforme se julgavam ou tentavam se livrar dele. No entanto, estavam aprendendo a acolher mais as emoções e cuidar melhor de si mesmos.

Os participantes também relataram que ficavam muito ansiosos com as provas da faculdade, de forma que, muitas vezes, até desistiam de estudar ou fazer a prova e, em alguns casos, até quase desistiram do curso. Nos universitários, é muito comum a evitação experiencial aparecer em forma de procrastinação. A pressão de ter que estudar e tirar notas boas causa sentimentos e pensamentos desconfortáveis, como “Não vou dar conta” e “Não vou conseguir me sair bem”.

A fim de evitar o contato com esses pensamentos, muitos estudantes optam por distrair-se com outras atividades e acabam deixando de lado suas responsabilidades para com a universidade, em vez criarem estratégias efetivas para lidar com eles (Pistorello et al., 2013). O estudo de Gagnon et al. (2016) examinou a relação entre medidas de FP, ação comprometida e procrastinação relatada por estudantes universitários e concluiu que o grau de ação comprometida foi o preditor mais significativo da procrastinação estudantil, sugerindo que intervenções com esse processo da FP podem ser particularmente úteis.

A fusão cognitiva costuma caminhar com a evitação experiencial. Os pensamentos são tratados como verdades inquestionáveis, o que pode resultar em uma conduta autoderrotista por parte do indivíduo. Um estudante universitário pode acreditar tão fielmente no pensamento de que “Irá reprovar em uma prova”, por exemplo, que nem sequer estuda. Ou seja, ele está tão fusionado a seu pensamento que seu comportamento ocorre em favor dele, buscando garantir que esse pensamento se torne realidade (Pistorello et al., 2013).

A habilidade de compreender que um pensamento não é uma verdade absoluta a ser seguida, mas somente um pensamento, é de suma importância para os estudantes, que são constantemente rotulados por seu desempenho acadêmico. Muitas vezes, uma simples nota baixa desencadeia diversos pensamentos que trazem consigo julgamentos definitivos, como “Eu sou um fracasso” (Pistorello et al., 2013).

No estudo de Grégoire et al. (2018), em que se realizou uma intervenção para universitários baseada na ACT, verificou-se um impacto positivo no envolvimento escolar, revelando que a ACT pode ajudar a diminuir o risco de evasão nas universidades. Tal constatação é importante porque um número crescente de pesquisadores e educadores concorda que o envolvimento dos estudantes é essencial para lidar com o baixo desempenho, o tédio e as elevadas taxas de abandono escolar (Conley et al., 2013).

As práticas de *mindfulness* foram mencionadas diversas vezes nos relatos dos participantes. Observou-se que as técnicas auxiliaram os estudantes com a habilidade de contatar o momento presente, além de facilitarem a compreensão de que as situações e emoções que estão sendo vivenciadas no aqui e agora não definem o indivíduo como um todo – o que remete ao conceito de *self* contextual. As práticas de *mindfulness* têm grande utilidade no contexto universitário, pois estão correlacionadas a maneiras mais racionais de lidar com situações difíceis e mostram-se principalmente eficazes na redução do estresse, que é considerado alto nessa população (Leppink et al., 2016).

Quanto à FP, os valores costumam ser especialmente desafiadores para os estudantes universitários, que, muitas vezes, os entendem como metas a serem atingidas, em vez de princípios a serem seguidos em uma direção significativa, agindo de acordo com aquilo que é relevante (Pistorello et al., 2013). A conclusão de um curso superior pode ser considerada um objetivo final, por exemplo, e não um passo a mais na direção de algo que é significativo e que faz sentido. Sendo assim, os valores do indivíduo não estão claros, o que pode resultar em ações que afastam a pessoa da tão sonhada formatura – como a procrastinação, já mencionada

anteriormente. Quando os valores estão claros, torna-se mais fácil agir de acordo com aquilo que é relevante (Hayes & Smith, 2005).

Diversos estudos já foram realizados anteriormente e demonstraram efeitos positivos em relação à FP após intervenções baseadas em ACT. Neste estudo, foi possível perceber, por meio da fala dos participantes e da análise qualitativa, diversos aspectos articulados aos processos da ACT e relacionados especificamente à vida dos estudantes, como a estigmatização da saúde mental, a dificuldade dos estudantes em relação às mudanças e pressões vindas com a universidade, a influência dos processos da IP no desempenho acadêmico e em outros aspectos de vida, especialmente a evitação experiencial, fusão cognitiva e falta de ações conectadas aos valores. Este estudo avançou em relação a pesquisas anteriores, pois buscou-se, nessa discussão, articular as principais demandas relacionadas à saúde mental dos estudantes aos processos centrais da FP e da IP, a fim de visualizar aspectos teóricos em situações reais trazidas pelos participantes.

Este estudo apresenta também algumas limitações. A principal delas se refere ao tamanho da amostra, de forma que os resultados apresentados se configuram como dados preliminares. Neste projeto, houve grande dificuldade na divulgação da intervenção dentro da universidade, além da carência de alternativas que possibilitassem aos alunos participar do programa, já que muitos referiram incompatibilidade de horários. Diversos alunos trabalham, fazem estágio ou são bolsistas em grupos de pesquisa. Isso dificulta a participação em atividades extracurriculares, em horários inversos aos da aula. Assim, como apontado por vários alunos dessa amostra, se esse programa viesse a ser incluído como uma disciplina curricular ou como atividade complementar, seria de grande importância e abrangeria um número bem maior de estudantes. Além disso, por se tratar de uma amostra pequena, sugere-se que estudos futuros sejam realizados com amostras maiores, podendo também comparar diferentes formatos de intervenção, com cargas horárias diferentes, por exemplo, para, assim, auxiliar as universidades a encontrar um caminho possível no trabalho com a prevenção de doenças e promoção da saúde mental dos universitários.

### Considerações finais

Este estudo teve como objetivo uma análise exploratória da experiência de estudantes de graduação com uma intervenção para redução do estresse baseada na ACT. A motivação para este trabalho se deu ao se identificar a riqueza contida nas falas dos participantes, que concederam uma entrevista semiestruturada após concluírem o programa.

As análises qualitativas possibilitaram identificar que, para essa amostra, essa intervenção, em formato de *workshop*, é viável e útil e poderia ser incluída como uma disciplina acadêmica. Além disso, nas falas dos participantes, emergiram, em diversos momentos, os processos da FP e da IP, sem necessariamente que se tenham utilizado os nomes de cada um dos seis processos, indicando que, apesar de a intervenção ter acontecido em formato de aulas teórico-vivenciais, as vivências foram significativas e deram sentido às experiências interna e externa desses estudantes. Isso reforça a importância de os programas integrarem tanto a psicoeducação, por meio de

uma parte mais teórica, quanto as vivências, de forma a internalizar e dar sentido ao que se está aprendendo. Como foi possível observar nas falas dos participantes, as tarefas de casa, incluindo a leitura dos capítulos, as práticas de *mindfulness* e as ações comprometidas, foram úteis para que os estudantes desenvolvessem as habilidades necessárias para lidar melhor com as adversidades do dia a dia, sem que precisassem se afastar dos seus valores pessoais.

Por fim, apesar de contar com uma amostra pequena e dados preliminares, este estudo reforça os efeitos positivos da ACT para a saúde mental de estudantes universitários. Por meio de técnicas que auxiliam a redução da IP e a promoção da FP, os alunos encontram maneiras diferentes de lidar com suas experiências, o que pode reduzir o estresse, diminuir a procrastinação e aumentar o bem-estar. Além disso, as análises mostraram que o alcance da intervenção foi além do contexto acadêmico e se estendeu para outros aspectos da vida dos estudantes, o que está plenamente de acordo com um dos objetivos centrais da ACT – aproximar-se da vida que você valoriza.

## Referências

- Azevedo, M. L., & Menezes, C. B. (2020). Efeitos do programa Terapia Cognitiva Baseada em Mindfulness sobre estresse, autoeficácia e mindfulness em universitários. *SMAD – Revista Eletrônica Saúde Mental Álcool e Drogas*, 16(3), 44–54. <https://dx.doi.org/10.11606/issn.1806-6976.smad.2020.165513>
- Baptista, M. N., Ferraz A. S. & Inácio, A. L. M. (2020). O estudante universitário brasileiro: Saúde mental, escolha profissional, adaptação à universidade e desenvolvimento de carreira. *Appris*.
- Bardin, L. (2011). *Análise de conteúdo*. Edições 70.
- Chiodelli, R., Mello, L. T. N., Jesus, S. N., & Andretta, I. (2018). Effects of a brief mindfulness-based intervention on emotional regulation and levels of mindfulness in senior students. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 31, Article 21. <https://doi.org/10.1186/s41155-018-0099-7>
- Conley, C. S., Travers, L. V., & Bryant, F. B. (2013). Promoting psychosocial adjustment and stress management in first-year college students: The benefits of engagement in a psychosocial wellness seminar. *Journal of American College Health*, 61(2), 75–86. <https://doi.org/10.1080/07448481.2012.754757>
- Dachew, B. A., Bisetegn, T. A., & Gebremariam, R. B. (2015). Prevalence of mental distress and associated factors among undergraduate students of University of Gondar, Northwest Ethiopia: A cross-sectional institutional based study. *Plos One*, 10(3), e0119464. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0119464>
- Edwards, D. J., Rainey, E., Boukouvala, V., Wells, Y., Bennett, P., Tree, J., & Kemp, A. H. (2019). Novel ACT-based eHealth psychoeducational intervention for students with mental distress: A study protocol for a mixed-methodology pilot trial. *BMJ Open*, 9(7), e029411. <http://dx.doi.org/10.1136/bmjopen-2019-029411>
- Eisenberg, D., Downs, M. F., Golberstein, E., & Zivin, K. (2009). Stigma and help seeking for mental health among college students. *Medical Care Research and Review*, 66(5), 522–541. <https://doi.org/10.1177/1077558709335173>
- Gagnon, J., Dionne, F., & Pychyl, T. A. (2016). Committed action: An initial study on its association to procrastination in academic settings. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 5(2), 97–102. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2016.04.002>
- Grégoire, S., Lachance, L., Bouffard, T., & Dionne, F. (2018). The use of acceptance and commitment therapy to promote mental health and school engagement in university students: A multisite randomized controlled trial. *Behavior Therapy*, 49(3), 360–372. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2017.10.003>
- Hayes, S. C., Luoma, J., Bond, F., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: Model, processes, and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 44(1), 1–25. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.06.006>
- Hayes, S. C., & Smith, S. (2005). *Get out of your mind and into your life: The new acceptance and commitment therapy*. New Harbinger Publications.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2011). *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change*. Guilford Press.
- Leppink, E. W., Odlaug, B. L., Lust, K., Christenson, G., & Grant, J. E. (2016). The young and the stressed: Stress, impulse control, and health in college students. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 204(12), 931–938. <https://doi.org/10.1097/NMD.0000000000000586>
- Levin, M. E., Pistorello, J., Hayes, S. C., Seeley, J. R., & Levin, C. (2015). Feasibility of an acceptance and commitment therapy adjunctive web-based program for counseling centers. *Journal of Counseling Psychology*, 62(3), 529–536. <https://doi.org/10.1037/cou0000083>
- Luoma, J. B., Hayes, S. C., & Walser, R. D. (2007). *Learning ACT: An acceptance & commitment therapy skills-training manual for therapists*. New Harbinger Publications.
- Maia, B. R., & Dias, P. C. (2020). Ansiedade, depressão e estresse em estudantes universitários: O impacto da Covid-19. *Estudos de Psicologia*, 37, e200067. <http://dx.doi.org/10.1590/1982-0275202037e200067>
- Paliliunas, D., Belisle, J., & Dixon, M. R. (2018). A randomized control trial to evaluate the use of acceptance and commitment therapy (ACT) to increase academic performance and psychological flexibility in graduate students. *Behavior Analysis in Practice*, 11, 241–253. <https://doi.org/10.1007/s40617-018-0252-x>

Pistorello, J., Hayes, S. C., Lillis, J., Long, D. M., Christodoulou, V., Lejeune, J., Villatte, J., Seeley, J., Villatte, M., Jeffcoat, T., Plumb-Villardaga, J., & Yadavaia, J. (2013). Acceptance and commitment therapy (ACT) in classroom settings. In J. Pistorello (Ed.), *Mindfulness and acceptance for counseling college students: Theory and practical applications for intervention, prevention and outreach* (pp. 223–250). Context Press, New Harbinger Publications.

Renner, P., & Foley, E. (2013). Mindfulness-based cognitive therapy (MBCT) and acceptance and commitment therapy (ACT) at a college counseling and psychological service. In J. Pistorello (Ed.), *Mindfulness and acceptance for counseling college students: Theory and practical applications for intervention, prevention and outreach* (pp. 95–117). Context Press, New Harbinger Publications.

#### **EQUIPE EDITORIAL**

##### **Editora-chefe**

Cristiane Silvestre de Paula

##### **Editores associados**

Alessandra Gotuzo Seabra

Ana Alexandra Caldas Osório

Luiz Renato Rodrigues Carreiro

Maria Cristina Triguero Veloz Teixeira

##### **Editores de seção**

###### **“Avaliação Psicológica”**

Alexandre Luiz de Oliveira Serpa

André Luiz de Carvalho Braule Pinto

Vera Lúcia Esteves Mateus

Juliana Burges Sbicigo

###### **“Psicologia e Educação”**

Alessandra Gotuzo Seabra

Carlo Schmidt

Regina Basso Zanon

###### **“Psicologia Social e Saúde das Populações”**

Enzo Banti Bissoli

Marina Xavier Carpena

###### **“Psicologia Clínica”**

Carolina Andrea Ziebold Jorquera

Julia García Durand

Natalia Becker

###### **“Desenvolvimento Humano”**

Maria Cristina Triguero Veloz Teixeira

Rosane Lowenthal

###### **Suporte técnico**

Camila Fragoso Ribeiro

Giovanna Joly Manssur

Maria Fernanda Liuti Bento da Silva

#### **PRODUÇÃO EDITORIAL**

##### **Coordenação editorial**

Ana Claudia de Mauro

##### **Estagiária editorial**

Isabela Franco Rodrigues

##### **Preparação de originais**

Carlos Villarruel

##### **Revisão**

Paula Di Sessa Vavlis

##### **Diagramação**

Acqua Estúdio Gráfico