

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL
FACULDADE DE EDUCAÇÃO
CURSO DE PEDAGOGIA - LICENCIATURA

Larissa Regina Gehlen da Silva

SAÚDE MENTAL NO AMBIENTE ACADÊMICO
Uma investigação sobre as percepções e vivências das licenciandas em
Pedagogia da Universidade Federal do Rio Grande do Sul

Porto Alegre
2. Semestre
2019

LARISSA REGINA GEHLEN DA SILVA

SAÚDE MENTAL NO AMBIENTE ACADÊMICO
Uma investigação sobre as percepções e vivências das licenciandas em
Pedagogia da Universidade Federal do Rio Grande do Sul

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Comissão de Graduação do Curso de Pedagogia - Licenciatura da Faculdade de Educação da Universidade Federal do Rio Grande do Sul como requisito parcial e obrigatório para obtenção do título de Licenciada em Pedagogia.

Orientador: Prof. Dr. Luciano Bedin da Costa

Porto Alegre
2. Semestre
2019

LARISSA REGINA GEHLEN DA SILVA

SAÚDE MENTAL NO AMBIENTE ACADÊMICO
Uma investigação sobre as percepções e vivências das licenciandas em
Pedagogia da Universidade Federal do Rio Grande do Sul

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Comissão de Graduação do Curso de Pedagogia - Licenciatura da Faculdade de Educação da Universidade Federal do Rio Grande do Sul como requisito parcial e obrigatório para obtenção do título de Licenciada em Pedagogia.

Aprovado em: 20 de dezembro de 2019.

BANCA EXAMINADORA

Prof. Dr. Luciano Bedin da Costa - FACED/UFRGS (Orientador)

Prof^a. Dr^a. Cláudia Bechara Fröhlich - FACED/UFRGS

Prof^a. Dr^a. Simone Bicca Charczuk - FACED/ UFRGS

Aos estudantes que, diariamente, lutam para se manter na Universidade.

AGRADECIMENTOS

Agradeço, em primeiro lugar, à minha mãe, Maria de Lurdes Gehlen, minha maior incentivadora e torcedora dessa vida. Aquela que nunca mediu esforços para que eu conquistasse meus objetivos. Obrigada pelo amor que sempre me move. Eu te amo para todo o sempre.

Aos meus familiares, que sempre me estenderam a mão e me pegaram no colo quando eu precisei, em especial à Ana Regina Gehlen, minha tia.

Aos meus amigos, que sempre me ouviram e torceram por mim.

Ao meu amigo e namorado, Luciano Eifler Machado, pelo carinho, escuta e apoio de sempre. Obrigada pelo “vai dar tudo certo”.

Aos meus colegas de faculdade, em especial: Carla Gil, Carlos Alessandro da Silveira e Mariana Motta Klein. Obrigada pela acolhida e ombro amigo.

Aos docentes da Faculdade de Educação/UFRGS, por serem verdadeiros mestres e me possibilitarem crescer pessoalmente e profissionalmente.

Às professoras Helena Dória Lucas de Oliveira, Luciane Uberti, Maria Elly Herz Genro, Natália de Lacerda Gil e Renata Sperrhake, pelos ensinamentos, pela acolhida e pelo exemplo de profissionais e seres humanos.

Ao meu orientador, Luciano Bedin da Costa, pela sensibilidade, escuta, empatia e carinho que sempre teve comigo. Levo como exemplo a tua forma de se relacionar com as pessoas e a certeza de que devemos viver o presente, contemplando o momento do agora.

À minha querida terapeuta Marlene, por me ouvir e fazer parte do meu processo de autoconhecimento durante essa trajetória.

Aos envolvidos nessa pesquisa, os quais me possibilitaram conhecer e entender mais sobre saúde mental no ambiente universitário.

Todos vocês são responsáveis pelas minhas conquistas. Meu eterno agradecimento e reconhecimento por terem caminhado junto comigo, de mãos dadas.

Em nenhuma outra época os ativos, isto é, os inquietos, valeram tanto. Assim, pertence às correções necessárias a serem tomadas quanto ao caráter da humanidade fortalecer em grande medida o elemento contemplativo.

(NIETZSCHE, F. 1878)

RESUMO

Trata-se de uma pesquisa cujo objetivo principal foi investigar as percepções e vivências de alunas da pedagogia da UFRGS (Universidade Federal do Rio Grande do Sul) em relação à própria saúde mental durante a vida acadêmica. Além disso, buscou-se conhecer espaços de apoio à saúde mental dentro da Universidade. Ao vivenciar momentos de extrema ansiedade durante sua trajetória acadêmica, a pesquisadora assumiu o seguinte problema de pesquisa: “Como as alunas de licenciatura em pedagogia da Universidade Federal do Rio Grande do Sul percebem ou vivenciam as questões sobre saúde mental em suas vidas durante a graduação?”. Como metodologia desse trabalho, foi elaborado e aplicado um questionário em diferentes turmas da licenciatura em pedagogia. Participaram da pesquisa 100 (cem) estudantes. Além disso, foram realizadas entrevistas com os locais e projetos de extensão da Universidade que prestam assistência aos alunos que necessitam de apoio psicológico. Ao fim da investigação, verificou-se que a maioria das estudantes já vivenciaram algum tipo de sofrimento relacionado à saúde mental e que a maior solicitação de ajuda por parte das alunas são: escuta/apoio/conversa. Destaca-se, ainda, que muitas estudantes desconhecem os espaços que a Universidade dispõe para acolhimento.

Palavras-chave: Saúde mental. Sofrimento discente. Pedagogia.

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

FIGURAS

Figura 1: Escrita no banheiro do terceiro andar da FACED/UFRGS.....	21
Figura 2: Escrita no banheiro do quinto andar da FACED/UFRGS	21
Figura 3: Escrita no banheiro do terceiro andar da FACED/UFRGS.....	22

GRÁFICOS

Gráfico 1 – Questão 1: Data de ingresso na UFRGS (semestre/ano).....	34
Gráfico 2 – Questão 2: Beneficiária PRAE?	35
Gráfico 3 – Questão 3: Idade	35
Gráfico 4 - Questão 4: Gênero	36
Gráfico 5 – Você identificou ou identifica, durante a sua vida acadêmica, algum episódio relacionado à saúde mental ou algum tipo de sofrimento psíquico?	37
Gráfico 6 – Questão 7: Você procurou algum tipo de ajuda ou acompanhamento especializado para lidar com esse seu sofrimento?	40
Gráfico 7 – Questão 9: Você fez (ou faz) uso de medicação para lidar com esse sofrimento?.....	41
Gráfico 8 – Questão 10: Você conhece algum tipo de serviço na Universidade que ofereça apoio ou ajuda no campo da saúde mental? Se sim, qual? Já recorreu a algum destes espaços? Qual?	42

TABELAS

Tabela 1 - O que as estudantes sentiram/sentem.....	37
Tabela 2: Sugestão de serviços/espços na Universidade	42

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	10
2. SAÚDE MENTAL	12
3. A SOCIEDADE DO CANSAÇO	14
4. O AMBIENTE UNIVERSITÁRIO E A SAÚDE MENTAL DOS DISCENTES	18
4.1 O CURSO PRESENCIAL DE PEDAGOGIA DA UFRGS	18
4.2 PANORAMA GERAL SOBRE A SAÚDE MENTAL DE DISCENTES DA GRADUAÇÃO	19
4.2.1 O que a UFRGS tem feito em relação à saúde mental dos alunos	22
5. O PROCESSO DA PESQUISA	24
6. ACHADOS DA INVESTIGAÇÃO	26
6.1 PROJETOS E SERVIÇOS DA UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL RELACIONADOS AOS CUIDADOS DA SAÚDE MENTAL	26
6.1.1 Projeto de extensão PEGA LEVE	26
6.1.2 Acolhimento na PRAE-UFRGS (Pró-Reitoria de Assuntos Estudantis)	28
6.1.3 GT de saúde mental (Grupo de trabalho de saúde mental da UFRGS)	31
6.2 VIVÊNCIAS E PERCEPÇÕES DAS ESTUDANTES DE PEDAGOGIA DA UFRGS SOBRE SAÚDE MENTAL	33
7. REFLEXÕES E PROPOSTAS	44
REFERÊNCIAS	46
APÊNDICE A - Perguntas da entrevista semi-estruturada com a coordenadora do projeto de extensão “Pega Leve”, com a psicóloga da PRAE e com a psicóloga do GT de Saúde Mental da UFRGS.	48
APÊNDICE B – Questionário respondido pelas estudantes da pedagogia	49
APÊNDICE C – Termo de compromisso entregue às estudantes	52
APÊNDICE D – Modelo inicial de cartaz a ser divulgado na FAGED/UFRGS	53

1. INTRODUÇÃO

Durante a minha trajetória como estudante do curso de Pedagogia da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS), vivi momentos de grandes alegrias, mas, também, entrei em sofrimento diversas vezes ao longo dos semestres. Muitas questões foram responsáveis pelo abalo da minha saúde mental. Em alguns momentos, a permanência na Universidade, bem como as maneiras de enfrentar o sofrimento psicológico, entraram em pauta nas minhas sessões de terapia.

Em um determinado semestre, precisei me afastar da Universidade por questões de saúde mental. Alguns fatores relacionados ao ambiente acadêmico potencializaram meu sofrimento. Na época, recebi apoio da Faculdade de Educação (FACED), o que inclui professores e técnicos administrativos.

Ao pensar sobre as minhas vivências relacionadas à saúde mental e perceber nas outras estudantes do curso de Pedagogia da UFRGS sinais de sofrimento, busquei, nesse trabalho, investigar as percepções e vivências de alunas¹ da pedagogia da Universidade Federal do Rio Grande do Sul em relação à própria saúde mental durante a vida acadêmica. Investigar sobre os espaços de apoio à saúde mental do universitário e conversar com os seus responsáveis também foi um objetivo.

Há pesquisas sobre a saúde mental de estudantes universitários, em grande parte, na área da saúde: medicina, psicologia e enfermagem. Partindo das minhas vivências e das percepções sobre os sofrimentos de outras colegas do curso de Pedagogia e, também, das últimas reportagens sobre suicídios no ambiente universitário, justifico a importância desse estudo.

Para verificar as vivências e percepções das estudantes quanto à saúde mental, foi elaborado um questionário com 12 (doze) perguntas abertas e fechadas. Participaram da pesquisa 100 (cem) alunas do curso de pedagogia presencial da UFRGS. Os questionários foram respondidos durante diferentes aulas, na FACED, totalizando a participação de 10 (dez) turmas.

Além da aplicação do questionário, foram realizadas três entrevistas com projetos de extensão e serviço que a Universidade dispõe: Projeto de Extensão Pega

¹ O termo é utilizado no feminino devido a maior parte das estudantes do Curso serem mulheres.

Leve, Serviço de acolhimento da PRAE/UFRGS (Pró Reitoria de Assuntos Estudantis) e Grupo de Trabalho (GT) de Saúde Mental da UFRGS.

A partir da investigação realizada, observo a preocupação por parte da Universidade em oferecer apoio aos estudantes da graduação. Porém, há um número significativo de estudantes do Curso de Pedagogia que não conhecem e/ou que não fizeram uso desses espaços. O pedido por divulgação desses espaços, através do questionário, evidencia a necessidade de uma maior comunicação com as alunas.

Outra importante constatação é que as estudantes estão pedindo por apoio/escuta/conversa. Há muitos pedidos por atendimentos psicológicos (o que foge da alçada e responsabilidade da Universidade, conforme visto nessa pesquisa), mas o acolhimento, a empatia e atenção podem e devem ser feitos por parte da Instituição.

2. SAÚDE MENTAL

Inicialmente, é importante entender qual o conceito ou o que se entende por “saúde mental” em nossa sociedade. A área da saúde costuma utilizar o conceito de saúde mental a partir da definição da OMS (Organização Mundial da Saúde). De acordo com o Guia de Estudos sobre a OMS (2018), especificamente sobre saúde mental:

Nos últimos anos, graças a avanços científicos e tecnológicos, vive-se em um mundo globalizado e conectado, onde grande parte da população tem acesso a informações sobre pessoas em qualquer lugar do globo. Neste cenário, a sociedade atual se preocupa não somente com seu bem-estar físico, mas também com o psicológico. Reformas no diagnóstico e tratamento de problemas psicológicos são exemplos de um cuidado melhor com a saúde mental. (FUNDAÇÃO TORINO, 2018, p. 7)

A saúde é um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não consiste apenas na ausência de doença ou de enfermidade (CONSTITUIÇÃO DA OMS, 1946). Em matéria no site da Nações Unidas Brasil (2016), discorre-se sobre saúde mental trazendo questões de acordo com a OMS:

diversos fatores podem colocar em risco a saúde mental dos indivíduos; entre eles, rápidas mudanças sociais, condições de trabalho estressantes, discriminação de gênero, exclusão social, estilo de vida não saudável, violência e violação dos direitos humanos. (NAÇÕES UNIDAS BRASIL, 2016)

A Organização Nações Unidas Brasil (2016) lembra que, para a OMS, a saúde mental e bem-estar são fundamentais para nossa capacidade coletiva e individual como seres humanos, para pensar, emocionar-nos, interagir uns com os outros, aproveitar a vida e enfatiza: “Nesta base, a promoção, proteção e restauração da saúde mental podem ser consideradas como uma preocupação vital dos indivíduos, comunidades e sociedades em todo o mundo.” (NAÇÕES UNIDAS BRASIL, 2016).

Os determinantes da saúde mental (NAÇÕES UNIDAS BRASIL, 2016) são múltiplos fatores sociais, psicológicos e biológicos. As pressões socioeconômicas contínuas são reconhecidas como riscos para a saúde mental de indivíduos e comunidades, sendo a mais clara evidência os indicadores de pobreza, incluindo baixos níveis de escolaridade (NAÇÕES UNIDAS BRASIL, 2016). Além disso, a saúde mental prejudicada tem relação com as rápidas mudanças sociais, condições de trabalho estressantes, discriminação de gênero, exclusão social, estilo de vida não saudável, risco de violência, problemas físicos de saúde, violação dos direitos

humanos e fatores psicológicos e de personalidade específicos (NAÇÕES UNIDAS BRASIL, 2016).

É preciso criar condições de vida e ambientes que promovam a saúde mental e que permitam às pessoas adotar e manter estilos de vida saudáveis (NAÇÕES UNIDAS BRASIL, 2016). Reflito sobre quais ações, de fato, são realizadas, a nível nacional, para promover a saúde mental. Ademais, questiono a forma que as pessoas estão imersas nessas ações. É necessário refletir a respeito da qualidade de vida dos indivíduos: estão adotando estilos de vida saudáveis? Os ambientes em que transitam promovem espaços para o desenvolvimento da saúde mental?

Com base nas questões acima descritas, levo o meu olhar acerca de como estamos vivendo no contemporâneo. Levando em consideração a minha rotina e as experiências vividas até o momento, percebo que estamos imersos a um sistema que nunca para: um sistema acelerado, tendo em vista que estudos sobre a SPA (Síndrome do Pensamento Acelerado, o que remete à uma sociedade ansiosa), e a SB (Síndrome de Bournout²) estão cada vez mais em evidência. Quando vamos parar e contemplar a própria vida, sem que ela, no ritmo em que a colocamos, nos paralise? Para dialogar com isto, é importante trazer os estudos de Han (2015), filósofo sul-coreano, o qual pensa e escreve sobre uma sociedade que ele chama de “Sociedade do cansaço”. O capítulo a seguir irá discorrer sobre essa ideia.

² De acordo com o Ministério da Saúde (2019), Síndrome de Burnout ou Síndrome do Esgotamento Profissional, é um distúrbio emocional com sintomas de exaustão extrema, estresse e esgotamento físico resultante de situações de trabalho desgastante, que demandam muita competitividade ou responsabilidade. A SB foi oficializada recentemente pela Organização Mundial de Saúde (OMS) como uma síndrome crônica.

3. A SOCIEDADE DO CANSAÇO

Preocupado, viciado
 No ritmo frenético
 De um jovem anos 10
 Não sei quando parar

Apegado, delicado
 Um medo do silêncio
 Do vazio, a solidão
 Eu quero tudo, eu

Quero descansar, mas também quero sair
 Quero trabalhar, mas quero me divertir
 Quero me cobrar, mas saber não me ouvir
 Quero começar, mas quero chegar no fim

Eu tô pegando leve
 Tentando descansar
 Meu nível de estresse
 Ainda vai me matar
 Se a vida vai depressa
 Com pressa ainda mais
 Eu tô pegando leve
 Hoje eu não vou trabalhar

Dividido, indeciso
 Me cansam tantos hipsters
 E modernos de plantão
 Me cansa ser mais um

Acabado, esgotado
 Eu já cheguei no fim
 Recomecei e aqui estou eu
 No fim de novo, eu

Quero me encontrar, mas quero deixar fugir
 Já me apaixonei, mas já me desiludi
 Já fiquei sozinho, mas eu nunca morri
 Às vezes, eu canso, é demais para mim

Eu tô pegando leve
 Tentando descansar
 Meu nível de estresse
 Ainda vai me matar
 Se a vida vai depressa
 Com pressa ainda mais
 Eu tô pegando leve
 Hoje não vou trabalhar

“Pegando Leve”. Banda “O Terno” (2019).

Início esse capítulo com a letra da música “Pegando leve” (sugiro ler a letra ouvindo a música) da banda de rock paulista “O Terno”, lançada no álbum “<atrás/além>”, em 2019. A letra traz a descrição da vida de alguém que busca tudo ao mesmo tempo, mas que tenta descansar, que está pegando leve, pois o nível de

estresse ainda vai o matar. Ao ouvir a música, vejo-me e me sinto. Vejo, também, o sentimento de várias pessoas da sociedade contemporânea, como, por exemplo, minhas colegas da faculdade, principalmente em relação ao cansaço e ao esgotamento que ocorrem em muitos momentos dos semestres.

Na graduação, vivemos imersos a um sistema que, de certa forma, é o sistema da vida contemporânea. É uma realidade da vida. O sistema universitário trabalha como todas as outras esferas sociais. Não há a possibilidade de culpabilizá-lo como única instância responsável pela pressa, pelo cansaço e esgotamento dos estudantes. É preciso enxergar o sistema como um todo, e é por isso que trago “A sociedade do cansaço” de Byung-Chul Han (2015) para refletir e realizar aproximações sobre a sociedade atual com o meio acadêmico (o qual nela está inserido).

Han (2015), a falar sobre a violência neuronal diz que:

Visto a partir da perspectiva patológica, o começo do século XXI não é definido como bacteriológico nem viral, mas neuronal. Doenças neuronais como a depressão, transtorno de déficit de atenção com síndrome de hiperatividade (TDAH), Transtorno de personalidade limítrofe (TPL) ou a Síndrome de Bournout (SB) determinam a paisagem patológica do começo do século XXI. (HAN, 2015)

Segundo Han (2015) esses adoecimentos neuronais do século XXI seguem a dialética da positividade: “são estados patológicos devidos a um exagero de positividade” (HAN, 2015, p. 14). Esta positividade dita por ele é vista como “a violência da positividade” que resulta da superprodução, superdesempenho ou supercomunicação (HAN, 2015). Chamo a atenção para o termo “infarto psíquico” descrito por Han. A violência neuronal, segundo ele, é a que leva a este infarto.

Interessante pensar que o autor relata que a sociedade do século XXI não é mais a sociedade disciplinar - descrita por Michel Foucault - é para além dela: uma sociedade do desempenho. Os habitantes são chamados de sujeitos de desempenho e produção (HAN, 2015). Além do mais, o autor aduz que a sociedade vai se desvinculando cada vez mais da negatividade. Para ele:

o plural coletivo da afirmação Yes, we can expressa precisamente o caráter de positividade da sociedade de desempenho. No lugar de proibição, mandamento ou lei, entram projeto, iniciativa e motivação. A sociedade disciplinar ainda está dominada pelo não. Sua negatividade gera loucos e delinquentes. A sociedade do desempenho, ao contrário, produz depressivos e fracassados. (HAN, 2015, p. 24)

Para falar a respeito da pressão do desempenho, Han (2015) traz à baila Alain Ehrenberg, sociólogo francês, o qual afirma que a causa da depressão e do esgotamento não é o imperativo de obedecer apenas a si mesmo, mas a pressão do desempenho. Han (2015) afirma:

Visto a partir daqui, a Síndrome de Bournout não expressa o si-mesmo esgotado, mas antes a alma consumida. Segundo Ehrenberg, a depressão se expande ali onde os mandatos e as proibições da sociedade disciplinar dão lugar à responsabilidade própria e à iniciativa. O que torna doente, na realidade, não é o excesso de responsabilidade e iniciativa, mas o imperativo do desempenho como um novo mandato da sociedade pós-moderna do trabalho. (HAN, 2015)

Preocupa-me pensar que vivemos em uma sociedade que necessita produzir o tempo todo. A busca por produção excessiva leva os sujeitos a auto cobranças cada vez maiores. Han (2015) expressa que “o homem depressivo é aquele animal laborans que explora a si mesmo e, quiçá deliberadamente, sem qualquer coação estranha. É agressor e vítima ao mesmo tempo.” (HAN, 2015, p.28). O excesso de estímulos, informações e impulsos, segundo ele, é o excesso de positividade. A crescente sobrecarga de trabalho impede que as pessoas contemplem o momento que tem diante delas. Para falar sobre isso, Han (2015), cita Nietzsche:

O próprio Nietzsche, que substitui o ser pela vontade, sabe que a vida humana finda numa hiperatividade mortal se dela for expulso todo elemento contemplativo: “por falta de repouso, nossa civilização caminha para uma nova barbárie. Em nenhuma outra época os ativos, isto é, os inquietos, valeram tanto. Assim, pertence às correções necessárias a serem tomadas quanto ao caráter da humanidade fortalecer em grande medida o elemento contemplativo” (HAN, 2015, p.37).

Para Han (2015), nessa sociedade coercitiva, carregamos nosso campo de trabalho - somos ao mesmo tempo prisioneiro e vigia, vítima e agressor e, assim, exploramos a nós mesmos - “[...] com isso, a exploração é possível mesmo sem senhorio. Pessoas que sofrem com a depressão, com o TPL ou SB desenvolvem sintomas iguais aos que apresentavam também aqueles muçulmanos nos campos de concentração.” (HAN, 2015, p.47). Destarte, penso que a auto cobrança e a busca pela produção em excesso torna-nos humanos apáticos que não conseguem contemplar a própria vida.

No capítulo “Pedagogia do ver”, Han (2015), cita Nietzsche para falar sobre a “vita contemplativa”. Nietzsche formula três tarefas, em vista das quais precisamos de educadores: devemos aprender a ler, devemos aprender a pensar, devemos aprender a falar e a escrever. Ele chama esse aprendizado de “cultura distinta”. A partir dessa

ideia, Han (2015) discorre sobre a revitalização da “vita contemplativa” que, para ele, é a proposta de Nietzsche.

Dessa maneira, compreendo, a partir das referências acima, que é preciso abandonar atitudes que nos fazem agir de forma mecânica, conforme a vida vai “solicitando”. Concordo com Han (2015) quando afirma que é uma ilusão acreditar que quanto mais ativos nos tornamos tanto mais livres seríamos, pois “sem aqueles “instintos limitativos”, o agir se deteriora numa reação e ab-reação inquieta e hiperativa” (HAN, 2015, p.53).

Para Han (2015):

no empuxo daquela positividade geral do mundo, tanto o homem quanto a sociedade se transformam numa máquina de desempenho autista. Poderíamos também dizer que precisamente o esforço exagerado por maximizar o desempenho afasta a negatividade, porque essa atrasa o processo de aceleração. Se o homem fosse um ser da negatividade, a total positividade do mundo teria um efeito que seria nocivo. Segundo Hegel, é precisamente a negatividade que mantém viva a existência. (HAN, 2015, p. 56 e 57)

Dialogando com as ideias de Nietzsche, Han (2015) aduz que sem a potência negativa (aquela potência do não fazer, do dizer não) não seria possível haver qualquer “ação do espírito”. Para ele: “se possuíssemos apenas a potência de fazer algo e não tivéssemos a potência de não fazer, incorreríamos numa hiperatividade fatal” (HAN, 2015, p. 57 e 58). Enfatizo a ideia, trazida por Han (2015), de que havendo só potência positiva, seria impossível haver reflexão, pois o excesso de positividade “só admite o continuar pensando”.

A sociedade do cansaço, descrita por Han (2015), é a sociedade ativa, a sociedade do desempenho. Destaco a fala dele, ao dizer que o homem é transformado em uma máquina de desempenho, que pode funcionar livre de perturbações em busca de maximizar seu desempenho. Para o autor, a sociedade do desempenho e a sociedade ativa geram um cansaço e esgotamento excessivos e que esse excesso leva a um infarto da alma. Refletindo sobre isso, vejo como fundamental pensarmos sobre a vida dos estudantes da Universidade, uma vez que inserida nessa sociedade que é a do desempenho.

4. O AMBIENTE UNIVERSITÁRIO E A SAÚDE MENTAL DOS DISCENTES

Esse capítulo busca apresentar elementos sobre o Curso presencial de Licenciatura em Pedagogia da UFRGS, o qual foi escolhido para realizar essa pesquisa, e abordar questões que envolvem a saúde mental dos discentes da graduação.

4.1 O CURSO PRESENCIAL DE PEDAGOGIA DA UFRGS

A UFRGS iniciou a sua história no ano de 1895, mas teve sua criação pelo Decreto Estadual 5.758 de 28 de novembro de 1934. A Universidade tem o enfoque nas atividades de Ensino, Pesquisa e Extensão. Atualmente, oferta 83 cursos de graduação, sendo um deles o de Pedagogia presencial.

O curso de Licenciatura em Pedagogia presencial da UFRGS oferece, atualmente, 120 vagas por ano. Dessas vagas, 70% são ocupadas via Concurso vestibular da UFRGS e as outras 30% pelo SISU (Sistema de Seleção Unificada). Também há processo de seleção especial, os quais contemplam os povos indígenas e os refugiados. Cabe dizer que as vagas também podem ser ocupadas através de Transferência Interna, Transferência Voluntária e por Ingresso de Diplomados.

As aulas ocorrem na FACED (Faculdade de Educação), na cidade de Porto Alegre, e o curso está dividido em 9 etapas o que corresponde a 4 anos e meio de graduação. A carga horária³ total é de 3255 horas (3135 horas dedicadas a atividades formativas; 400 horas dedicadas ao Estágio de Docência I e Estágio de Docência II e 105 horas de atividades teórico-práticas de aprofundamento em áreas específicas de interesse dos alunos, por meio da iniciação científica, da extensão e da monitoria).

De acordo com o Projeto Pedagógico de Curso (2018) os objetivos do curso são:

A formação da/o pedagoga/o deve prepará-lo/la para o trabalho pedagógico da docência e da gestão educacional, potencializada pela vivência universitária caracterizada pela indissociabilidade entre as atividades de ensino, de pesquisa e de extensão. Objetiva-se permitir ao formando a construção de um repertório de informações e habilidades composto pela pluralidade de conhecimentos teóricos e práticos, fundamentada nos princípios da interdisciplinaridade, contextualização, democratização,

³ Informações retiradas no site da Pedagogia-UFRGS. Disponível em: <https://www.ufrgs.br/pedagogia/>.

pertinência e relevância social, ética e sensibilidade afetiva e estética. (UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL, 2018, p. 5)

Importante destacar, também, o perfil do egresso:

O curso de Pedagogia está organizado para a formação de egressos que estejam capacitados para o exercício da docência junto a crianças, jovens e adultos, na Educação Infantil e nos Anos Iniciais do Ensino Fundamental, e a gestão do trabalho pedagógico em espaços escolares ou não escolares. Tal formação tem como marcas as perspectivas social, crítica, investigativa e intercultural. (UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL, 2018, p. 5)

A partir da realidade de que os estudantes em pedagogia presencial permanecem, no mínimo, 4 anos e meio na graduação, torna-se necessário um olhar atento para as formas como se relacionam com o Curso. É fundamental que a Universidade e a Faculdade de Educação busquem maneiras de acolhimento ao estudante, com vistas a promover o bem estar do aluno e a garantia de sua permanência no Curso (assim como em todos os outros da Universidade).

4.2 PANORAMA SOBRE A SAÚDE MENTAL DE DISCENTES DA GRADUAÇÃO

A partir da realidade de que os estudantes universitários dedicam anos de suas vidas à trajetória acadêmica, é preciso atentar a uma questão muito discutida: a saúde mental dos discentes.

O ingresso na Universidade é marcado por uma série de adaptações. Viana et al. (2016) salientam que ocorre mudanças expressivas, pois há o estabelecimento de novos vínculos afetivos, possíveis dúvidas e desilusões com relação à carreira escolhida, exigência de longas horas de estudos, autonomia e independência na resolução das demandas acadêmicas, aquisição de responsabilidades mais complexas, entre outras.

De acordo com informações do site de Saúde Mental da UFRGS (2019) quando se ingressa na Universidade, há uma transição que envolve uma série de mudanças quando comparado ao período escolar. Não há mais os mesmos vínculos de outrora (tanto em relação a professores quanto em relação a colegas) e a forma de estudar talvez tenha que ser adaptada. Por isso:

É comum sentir medos e incertezas nesse período trazendo dificuldades e impactos na vida do estudante. Para lidar com isso, é importante refletir sobre

as dificuldades e explorar as oportunidades acadêmicas e profissionais . Isso pode auxiliar na motivação para seguir no curso. (UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL - SAÚDE MENTAL - ADAPTAÇÃO À UNIVERSIDADE, 2019)

A Fabico (Faculdade de Biblioteconomia e Comunicação)/UFRGS (2018) aborda, em reportagem, o seguinte tema: “Saúde mental: quando universitários pedem ajuda”. Para iniciar a discussão, eles destacam: “Estudantes são cada vez mais acometidos por transtornos como depressão e ansiedade, que se agravam com a rotina da vida acadêmica.” A reportagem aborda a página da rede social Facebook, chamada “Previamente Hígido”, a qual permite a escrita e publicação de relatos de abusos e situações extremas de cansaço, desespero e rotinas exaustivas dos alunos de medicina da UFRGS. A página foi criada para dar a oportunidade aos alunos de medicina da UFRGS expressarem as vivências que afetam/afetaram sua saúde mental. Atualmente, a página aceita relatos de estudantes de graduação, pós-graduação de diversos cursos da UFRGS e de outras universidades.

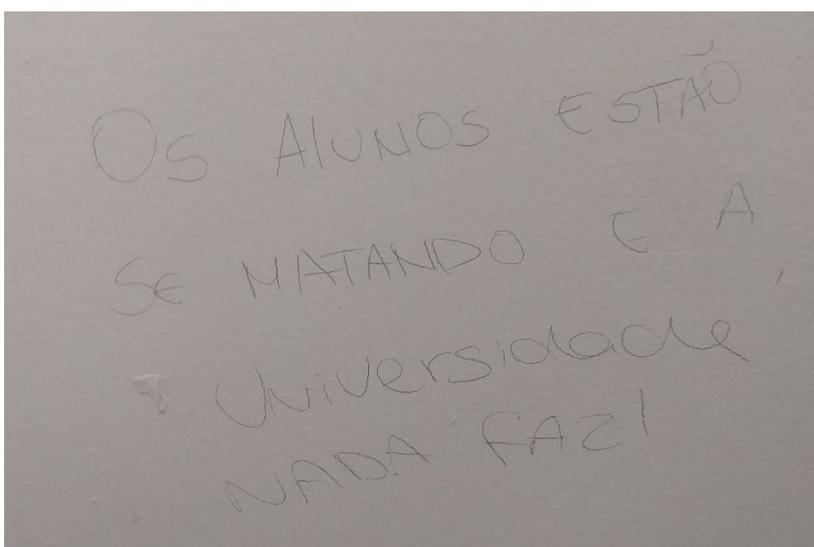
A Fabico/UFRGS (2018) traz a fala da psicóloga Maria Clara Medeiros. Ela afirma que o ambiente acadêmico se torna um estopim para quem tem predisposição a problemas psicológicos e que essa realidade não é exclusiva dos tempos atuais: “Há mais de 20 anos atendo jovens que tiveram seus primeiros surtos depois que passaram a enfrentar dificuldades causadas pela academia.”. Ainda, segundo ela: “O estudante, desde seu ingresso, é colocado em um ambiente de competição, seja por boas notas, por estágios ou intercâmbios, por exemplo.”.

Ariño e Bardagi (2018), pautados pela literatura nacional e internacional, destacam que a população universitária está vulnerável ao desenvolvimento de alguns transtornos mentais, como por exemplo, a depressão, a ansiedade e o stress. Destacam, também, que os estudos vêm apontando uma prevalência elevada destes transtornos entre universitários, sendo previsto que cerca de 15 a 25% dos estudantes irão apresentar algum transtorno mental durante sua formação.

Dessa forma, refletindo o que foi referenciado acima, compreende-se necessária a responsabilidade da Universidade na promoção e prevenção da saúde mental dos estudantes. Porto e Soares (2017), por exemplo, citam Filho et al. (2007), ao abordar questões emocionais e sociais relacionadas ao contexto acadêmico, no que corresponde à evasão do alunos.

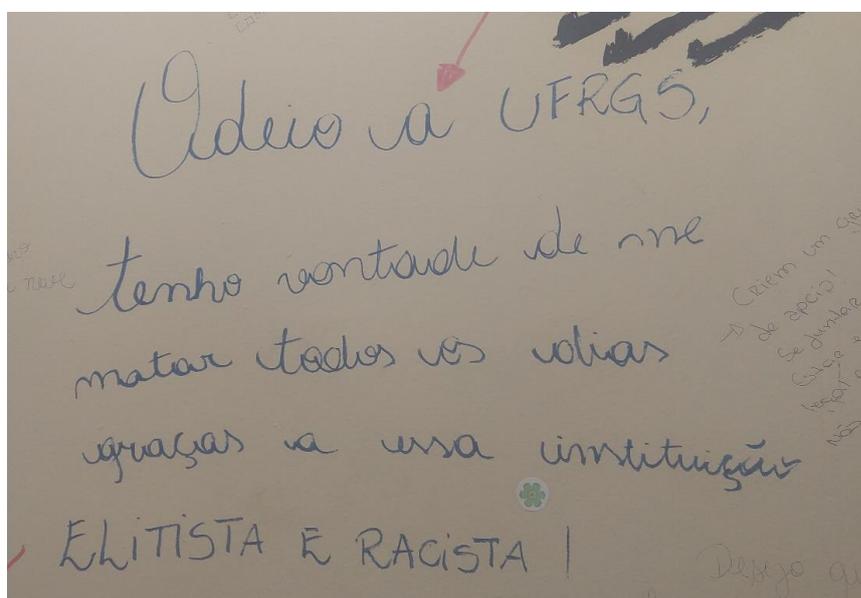
A literatura traz a discussão a respeito da saúde mental do estudante universitário, em sua grande maioria, voltada aos alunos da área da saúde: medicina, psicologia e enfermagem. Discentes de outros cursos de graduação também viveram ou estão vivendo questões relacionadas à saúde mental. Ao transitar pela FACED e utilizar os banheiros da Faculdade, deparei-me com frases escritas nas paredes, as quais mostram que há sofrimento por parte dos estudantes. Abaixo, seguem registros das escritas.

Figura 1: Escrita no banheiro do terceiro andar da FACED/UFRGS



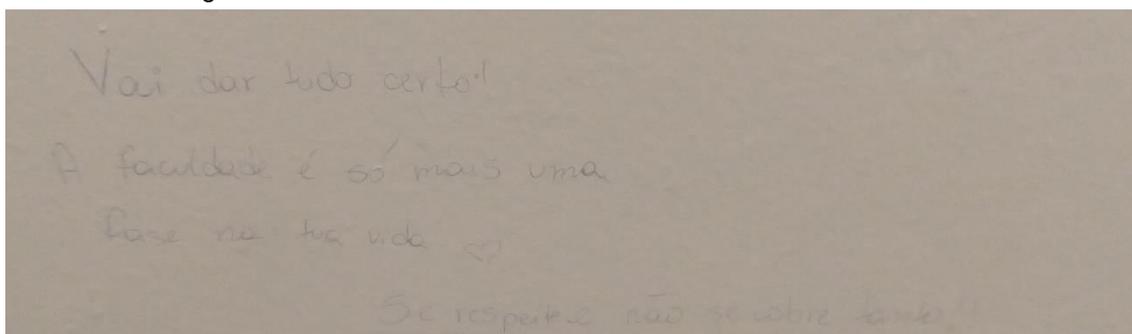
Fonte: registro feito pela autora (2019).

Figura 2: Escrita no banheiro do quinto andar da FACED/UFRGS



Fonte: registro feito pela autora (2019).

Figura 3: Escrita no banheiro do terceiro andar da FACED/UFRGS



Fonte: registro feito pela autora (2019).

As frases escritas, na sequência, são:

Os alunos estão se matando e a Universidade nada faz!

Odeio a UFRGS, tenho vontade de me matar todos os dias graças a essa instituição ELITISTA E RACISTA.

Vai dar tudo certo! A Faculdade é só mais uma fase na tua vida. Se respeite e não se cobre tanto.

As frases evidenciam queixas e sofrimento sobre a vida universitária. A primeira, mostra que os alunos acreditam que a Universidade não se envolve com os problemas de saúde mental dos alunos. A segunda, evidencia a visão dos estudantes sobre preconceito que vivem no ambiente universitário. A terceira frase aponta para a empatia que os estudantes têm em relação aos colegas que podem estar em sofrimento devido à Universidade. Além disso, na última frase, há o pedido para não se cobrar tanto: aqui, podemos verificar que os alunos entendem que auto cobrança e a busca pelo desempenho podem causar sofrimento.

4.2.1 O que a UFRGS tem feito em relação à saúde mental dos alunos

Pensando na série de adaptações que o estudante universitário precisa vivenciar, é necessário que haja um acolhimento, por parte da Universidade, que o auxilie em relação às suas novas experiências e até mesmo durante e no final de curso, pois as dúvidas e incertezas podem ser outras. A UFRGS, através de projetos

de extensão e serviços, mostra-se atenta em relação à saúde mental dos alunos. A Universidade está abordando o assunto, também, por meio de palestras, com ênfase no mês de setembro⁴.

Em reportagem ao Jornal gaúcho Zero Hora (2018), O Reitor da UFRGS, sobre os relatos de sofrimento de alunos, menciona que acontece em toda a geração de estudantes e, possivelmente, não só na UFRGS. Ele expressa: “Acho que isso existia antes e a gente não falava. Hoje estamos percebendo a magnitude do problema. A melhor maneira de se resolver é reconhecer que ele existe e buscar soluções.”.

Para abordar a adaptação inicial, por exemplo, o NAE (Núcleo de Apoio Acadêmico) da UFRGS, fez um vídeo⁵, intitulado: “Entrei na UFRGS, e agora?”.

O GT de Saúde Mental da UFRGS foi constituído em agosto de 2018. De acordo com a PORTARIA Nº 5923 de 07/08/2018, o Reitor da UFRGS resolve:

Art. 1º Constituir Grupo de Trabalho de Saúde Mental do Estudante, com o objetivo de discutir e analisar as principais demandas sobre saúde mental relatadas pelas Comissões de Graduação, com vistas a construir um protocolo para atuação e um fluxograma para encaminhamento de casos de sofrimento psíquico no corpo discente. (PORTARIA Nº 5923, 2018).

De acordo com reportagem publicada no site da UFRGS (2018), na cerimônia de oficialização do GT, o Reitor falou sobre a importância de haver pessoas buscando construir iniciativas de prevenção à doença mental e de atendimento ou encaminhamento dos casos de risco. Além disso, destacou: “Somos totalmente parceiros desse trabalho. Podem ter certeza que a saúde mental dos discentes é uma das prioridades da Universidade”. Ainda, de acordo com a reportagem, o reitor afirmou: “é necessário ter institucionalizadas na UFRGS a prevenção ao suicídio e a atenção à saúde mental”, lembrando que a prevalência deste tipo de problema no Brasil é imensa e que a Universidade é um espelho do que acontece na sociedade.

⁴ No mês de setembro ocorre a campanha brasileira de prevenção ao suicídio chamada Setembro Amarelo.

⁵ O vídeo está disponível na plataforma Youtube e pode ser acessado através do seguinte link: https://www.youtube.com/watch?v=HpEQAOLJlWY&feature=emb_logo.

5. O PROCESSO DA PESQUISA

Para pesquisar sobre as vivências e percepções das estudantes do Curso de Pedagogia presencial da UFRGS, em relação à saúde mental, e se/como a Universidade presta apoio aos estudantes, foi elaborado um questionário com perguntas abertas e fechadas e entrevistas semiestruturadas.

Entendi como necessário, em um primeiro momento, fazer leituras sobre saúde mental no ambiente universitário. Pesquisei a temática na busca do Google para ter a ideia do que está se produzindo e pensando sobre o assunto. Para a minha surpresa, encontrei muitas reportagens e artigos a respeito. A partir dessas buscas e de divulgações sobre o assunto em redes sociais, conheci, junto ao orientador, os espaços da Universidade Federal do Rio Grande do Sul que proporcionam suporte aos acadêmicos no que diz respeito à saúde mental.

Os espaços e projetos com os quais mantivemos contato foram: Projeto de extensão “Pega Leve”, vinculado à FAMED (Faculdade de Medicina) – UFRGS, o qual tem o objetivo de identificar e encaminhar estudantes em risco quanto à saúde mental, além de visibilizar tal questão dentro da universidade por meio de diversas ações; Serviço de acolhimento psicológico da PRAE - UFRGS e GT de Saúde Mental - UFRGS, no Instituto de Psicologia. Saliento que a busca pela conversa com esses espaços foi devido, primeiramente, à divulgação em redes sociais (especificamente do projeto Pega Leve) e através da minha participação em uma capacitação sobre acesso e permanência na Universidade, promovida pelo Programa “Por Dentro da UFRGS”, do Departamento de Educação e Desenvolvimento da Pró-Reitoria de Extensão (DEDS/Prorext), a qual foi chamada de “Cuidados em saúde mental: fatores de risco e proteção”. Nessa ocasião, os representantes dos espaços em que visitei, falaram sobre a saúde mental do estudante universitário.

Em cada visita realizada aos espaços, pré estabeleci perguntas (entrevistas semi-estruturadas) para iniciar a conversa (APÊNDICE A). Contudo, busquei deixar fluir a entrevista de modo que novas ideias e perguntas surgissem. Foi entrevistada uma representante de cada espaço em datas pré combinadas.

Os sujeitos da pesquisa, como já mencionado, foram as estudantes do Curso de Pedagogia⁶ da Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Foi elaborado um questionário com 12 perguntas, abertas e fechadas (APÊNDICE B). O questionário foi impresso juntamente com duas cópias do termo de compromisso (APÊNDICE C) e ambos foram entregues às alunas. Uma cópia do termo e o questionário assinado, por aluna, foram devolvidos a mim para que eu realizasse a análise dos dados. Para solicitar às alunas a participação na pesquisa, inicialmente, entrei em contato com professores de diferentes disciplinas para obter um espaço em suas aulas e realizar o convite às estudantes. Antes de entregar o termo e o questionário, nas datas marcadas, expliquei às alunas a temática do trabalho e qual o motivo da aplicação do questionário. A explicação da pesquisa e o tempo de resposta ao questionário levou, em média, 15 minutos em cada turma.

Foi solicitado ao NAEC (Núcleo de Apoio a Eventos e Comunicação), através do formulário online para pedido de trabalho de criação gráfica, da FACED, uma arte em cartaz, tamanho A3, para posterior impressão e digitalização (APÊNDICE D – primeira versão) com o intuito de divulgar, na FACED, os projetos e serviços da Universidade que prestam apoio à saúde mental dos estudantes. O cartaz digitalizado será encaminhado para os professores das turmas que participaram da pesquisa para divulgação desses espaços, conforme combinado no dia da aplicação dos questionários.

⁶ As estudantes que responderam o questionário estão entre o primeiro e o último semestre do curso. Buscou contemplar as vivências e percepções de alunas em diferentes etapas da graduação em pedagogia. As disciplinas em que foram respondidos os questionários foram Educação contemporânea, Jogo e educação, Educação matemática II, Anos iniciais: as práticas e seus sujeitos, Estágio de docência - Anos iniciais, Práticas avaliativas no EF, Sociologia da educação: A escola em foco, Alfabetização: concepções teórico-metodológicas, Psicologia da educação: constituição do sujeito.

6. ACHADOS DA INVESTIGAÇÃO

A partir das entrevistas realizadas nos espaços que promovem atenção à saúde mental e das respostas ao questionário, a análise ocorreu com foco no referencial teórico estudado. As entrevistas foram gravadas, com a permissão das envolvidas, as quais são descritas nesse capítulo. Quanto ao questionário respondido pelas 100 (cem) alunas da licenciatura em pedagogia, realizei o levantamento das respostas em forma de gráficos e tabelas para uma melhor visualização. Da mesma forma que nas entrevistas, os gráficos e tabelas são analisados com base no referencial teórico dessa pesquisa.

6.1 PROJETOS E SERVIÇOS DA UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL RELACIONADOS AOS CUIDADOS DA SAÚDE MENTAL

Para compreender de que forma a Universidade presta apoio aos estudantes, fui em busca de três locais: projeto de extensão “PEGA LEVE”, acolhimento da PRAE e GT de Saúde Mental.

6.1.1 Projeto de extensão PEGA LEVE

A entrevista com a coordenadora do projeto de extensão “Pega Leve, saúde mental no ambiente universitário” levou em torno de 40 minutos e foi realizada no CELG (Centro de Estudos Luís Guedes) no HCPA (Hospital de Clínicas de Porto Alegre). O objetivo do projeto PEGA LEVE, como um todo, é pensar no bem estar do aluno universitário.

A coordenadora relata que o projeto de extensão foi criado a partir de uma demanda dos alunos e começou dentro da liga de psiquiatria. A equipe, atualmente, é composta por duas professoras da área de psiquiatria da UFRGS (coordenadora e vice-coordenadora do projeto), residente em psiquiatria, alunos de medicina, psicologia e da FABICO da UFRGS.

O projeto oferece um treinamento de monitores no próprio CELG para os participantes reconhecerem em si e nos colegas algum problema relacionado à saúde mental. Destaco a fala da coordenadora quando se refere aos problemas.

“alguns sinais assim...o aluno começar a faltar aula, o aluno que ia super bem daqui a pouco começa a diminuir o rendimento, começa a ter transtorno alimentar...”

Além de identificar o aluno que está com algum problema, busca-se, também, que os participantes dos treinamentos, os chamados “gatekeepers⁷”, possam indicar o que fazer em uma situação de urgência, como, por exemplo, sugerir locais que prestam serviço de psicoterapia. Os “gatekeepers” recebem treinamento, durante um dia todo, no próprio CELG, para compreenderem sobre desenvolvimento de empatia, aproveitamento do tempo, como evitar a procrastinação e técnicas de respiração. A maioria das pessoas que vão aos treinamentos são alunos da graduação e o último treinamento contou com cerca de 17 pessoas que se inscreveram previamente. Os participantes ganham um bottom do projeto para identificação.

Algumas faculdades da UFRGS se interessaram e estão fazendo divulgação e conversando sobre o Projeto Pega Leve (como por exemplo, nas semanas acadêmicas dos cursos).

Ao ser questionada sobre a questão de a Universidade causar sofrimento aos alunos, destaco o que diz a coordenadora.

“A Universidade acho que é mais um fator. Como tudo, quanto mais a gente estuda a gente se dá conta que as coisas são multifatoriais. Se a gente puder, de alguma maneira, ajudar o professor ou a Universidade como um todo a se repensar eu acho que seria bem importante.”

Ela aduz, ainda, que há, às vezes, um modelo de professor que é rígido, pois assim que o seu professor o ensinou. Para ela, os alunos precisam ser cuidados porque daqui a pouco são eles que vão ser os novos professores e que, então, é preciso pensar no bem estar do aluno.

“Acho que vai trazer um retorno para o professor e a Universidade: fazer parte de um conjunto mais humano, mais favorável, mais cuidador.”

⁷ Gatekeepers, para o projeto de Extensão PEGA LEVE, são os monitores voluntários treinados para identificar fatores de risco e sintomas sugestivos de adoecimento psíquico e, então, indicar atendimento especializado (PEGA LEVE, 2019).

No final da conversa, falamos sobre a questão da lógica da reprodução dentro da Universidade. Todos, de alguma forma, sentem-se pressionados. Essa lógica vai ao encontro do que Han (2015) diz sobre a sociedade do desempenho. A busca pelo desempenho pode ser vista dentro da Universidade quando há uma constante demanda de trabalho, tanto nos trabalhos dos professores, quanto nas tarefas dos alunos.

6.1.2 Acolhimento na PRAE-UFRGS (Pró-Reitoria de Assuntos Estudantis)

Os serviços oferecidos pela PRAE englobam o acolhimento em saúde mental que tem como objetivo identificar os fatores que interferem na saúde mental e na vida acadêmica do estudante e promover estratégias de cuidado consigo (PRAE, 2019). Objetivando compreender melhor sobre o serviço, foi entrevistada uma das psicólogas que faz o acolhimento dos alunos beneficiários PRAE. A entrevista durou cerca de 30 minutos e foi realizada na própria PRAE.

Segundo a entrevistada, o acolhimento existe, mais ou menos, desde 2008, quando começou a participação de profissionais da psicologia na PRAE. Há, na UFRGS, um pouco mais de 4.000 beneficiários e três psicólogos que os acompanham na PRAE. Uma delas atende especificamente os alunos vinculados às moradias, e os outros dois profissionais atendem os demais. Para ter o acolhimento, o aluno envia um e-mail e a PRAE responde com um texto padrão, informando como funciona o serviço e perguntando os horários que o aluno tem disponibilidade. O acolhimento dura tantos atendimentos quantos forem necessários. Importante salientar que não é um atendimento de psicoterapia. A maioria dos alunos se dirigem ao acolhimento mais de uma vez até que se consiga encaminhar a demanda de uma maneira satisfatória.

Segundo a psicóloga, os alunos têm acesso a informação de que podem recorrer ao apoio com base no edital da PRAE. Também, ocorre a divulgação através dos próprios colegas, docentes e técnicos ao perceberem que o aluno não está bem. As assistentes sociais e as pedagogas que acompanham os alunos beneficiários indicam que eles marquem o acolhimento quando percebem questões relacionadas à saúde mental.

A psicóloga comentou que, geralmente, os alunos que procuram o acolhimento estão com uma condição de vida, no geral, muito atrapalhada. Ao ser questionada sobre as causas das procuras pelo acolhimento, ela diz que os alunos trazem o fator

de renda (os estudantes relatam problemas financeiros, o que acaba afetando nos custos que envolvem a permanência na Universidade); questões sérias de saúde na família; dificuldade no acompanhamento da aula porque há textos, em alguns cursos, que são em língua estrangeira, e dificuldade no desempenho acadêmico (o aluno não consegue acompanhar o conteúdo, não dá conta da quantidade de coisas que tem que estudar e tem dificuldade para organizar uma rotina de estudos). Ela relata, ainda, que, às vezes, surgem questões de discriminação racial: os alunos contam casos de racismo que vêm de docentes. Também há estudantes que nas escolas possuíam um excelente desempenho, mas, ao chegar na Universidade, devido ao nível de exigência e forma de estudo, não conseguem acompanhar o ritmo universitário. Ademais, há situações em que colegas não compreendem a condição social e econômica do aluno beneficiário. Destaco o seguinte:

“ah, vamos fazer uma vaquinha pra comprar um presentinho de natal pra orientadora da pesquisa. Vamos recolher 10 reais de cada um. Aí eu digo para os meus colegas que eu não tenho 10 reais e eles não acreditam porque são só 10 reais. Ou: vamos fazer a festinha da turma... eu não posso ir no lugar onde eles vão porque eu não tenho dinheiro.”

Às vezes, há dificuldades relacionadas a diferentes experiências de vida.

“os colegas falam inglês, eu não falo. Os meus colegas falam de obras de arte, de autores da filosofia que eu nunca estudei porque na minha escola não tinha.”

Existe, segundo a psicóloga, uma diferença cultural que tem muito a ver com o acesso que a condição financeira permite. Aparecem, também, falas sobre as exigências dos docentes.

“ah, tal professor exige que a gente decore o livro. A resposta da prova tem que ser exatamente do jeito que o professor exige.”

Consoante ela, essa é a percepção do aluno: de que é uma exigência que não é razoável, ou a quantia de coisas que tem que ler, a quantia de exercícios que tem que fazer. Os alunos relatam como fator de sofrimento, também, a competitividade

exagerada. Há alunos que se preocupam muito com as notas. Alguns alunos relatam que tem colega que não empresta o caderno. Às vezes, há quem se recusa a estudar em grupo porque tem uma nota melhor. Em alguns casos, os alunos falam dessa competitividade como algo que dificulta a construção de estratégias coletivas para lidar com a Universidade.

Ao responder à pergunta número 3, ela diz que não se recorda de ter atendido um estudante que buscou acolhimento exclusivamente por causa de questões na Universidade. É muito comum que sejam estudantes que têm uma história de vida bastante complicada desde o início da vida e que quando chegam na Universidade precisam dar conta de todas as mudanças necessárias.

Para auxiliar os alunos, os psicólogos realizam orientações, como, por exemplo, formas de organização da rotina de vida e dos estudos.

“A gente vai fazendo combinações pedindo que o aluno retorne pra gente ir ajustando aquilo até achar um jeito que funcione pra ele.”

Se o aluno precisa de um tratamento de saúde, os profissionais indicam um local para atendimento (um dos locais indicados é a clínica da UFRGS) e, ainda, solicitam que retorne ao acolhimento a fim de obter uma resposta a respeito do vínculo ou não do aluno ao atendimento. A psicóloga explica o contato com a clínica é feito apenas em casos específicos, se preciso. A clínica não é só para os alunos: é para a comunidade em geral e tem um custo que é combinado com o próprio paciente, o chamado custo social.

Em 2019/1, os profissionais da PRAE atenderam em torno de 200 pessoas. É do início à metade do semestre a época em que mais acolhem alunos, ao passo que quando começam as provas, a demanda diminui.

Destaco uma fala da psicóloga a respeito de suicídios que ocorreram na própria Universidade.

“Os alunos muitas vezes têm questões com a faculdade, mas de um modo geral eles têm questões da sua vida como um todo e a faculdade é um dos aspectos que não está bem. É diferente o fator predisponente e o fator precipitante. Então tem uma série de fatores ao longo da vida que predispõe a pessoa a ter uma doença ou a ter um quadro de saúde mental e tem algum fator que pode precipitar uma crise, mas o fator que precipita a crise não necessariamente é a causa. Então têm fatores que predispõe o desenvolvimento de um determinado quadro e tem o fator que precipita a crise, mas a gente não pode confundir aquilo que serve de gatilho num determinado momento e aquilo que é efetivamente a causa.”

As dificuldades relatadas pela psicóloga vão ao encontro do referencial teórico da pesquisa, uma vez que os alunos podem não estar adaptados ao sistema da Universidade. Há questões que podem ser impeditivas de permanência do aluno, e ao não serem acolhidas pela Universidade, poderá ocorrer evasão do estudante.

O acolhimento da PRAE é de extrema importância, pois ajudam os alunos a traçarem estratégias de organização da rotina. A entrevistada diz que são muitos os alunos que não estão acostumados com o tipo de demanda e o volume das mesmas, na Universidade. Isso corrobora com a ideia da literatura estudada nesse trabalho: o estudante quando ingressa no ambiente acadêmico se vê frente a outras responsabilidades e demandas.

6.1.3 GT de saúde mental (Grupo de trabalho de saúde mental da UFRGS)

Para compreender do que se trata o GT de saúde mental da UFRGS, entrevistei uma psicóloga que faz parte do Grupo. A entrevista ocorreu no Campus Saúde da Universidade e durou cerca de 30 minutos.

A psicóloga contou que o GT envolve pessoas de vários setores e que não é um projeto específico para os alunos. O Grupo está trabalhando em formas de como orientar e capacitar os servidores, principalmente os de COMGRAD, para que eles saibam encaminhar e orientar os alunos a buscarem locais que possam ajudá-los. Essa orientação, segundo ela, vai no sentido de identificar se a pessoa não está bem, mas sem fazer diagnósticos, e apontar onde procurar ajuda.

Para passar informações sobre saúde mental, o GT criou uma página⁸ na web, na qual podem ser lidas questões sobre o tema. Ela sugeriu passar o site de saúde mental como forma de auxílio aos alunos, pois ele sugere clínicas e fala sobre o serviço de psicologia e psiquiatria. Também, o GT propôs que existisse dentro da UFRGS um local, um núcleo ou departamento que centralizasse as situações de capacitação, as notificações que são necessárias para o ministério da saúde para que se tenha dados epidemiológicos. Ela diz que os recursos financeiros são poucos no momento e são essas as demandas que podem ser pensadas.

A entrevistada comenta que a UFRGS não pode replicar uma política dentro da Universidade, no caso, uma política nacional de saúde (o SUS) e, por isso, não é alçada da Universidade realizar atendimento psicológico ou psiquiátrico. Além disso, a psicóloga comenta que a clínica da UFRGS foi pensada para os alunos em formação da psicologia fazerem seus estágios.

Dentro do CIPAS (Centro Interdisciplinar de Pesquisa e Atenção à Saúde) tem o NAE (Núcleo de Atendimento ao Estudante), o qual oferece orientação ao estudo, estratégias de estudo para os alunos e atendimento voltado para a carreira. A psicóloga comenta que o NAE é um projeto de extensão e que não consegue dar conta de todos os alunos da Universidade. O CIPAS é um local de formação de alunos: local de estágio para estudantes da psicologia, da assistência social e da fonoaudiologia. Alguns dos projetos do CIPAS acabam atendendo alunos, mas não é um serviço exclusivo para isso.

A psicóloga comenta, ainda, sobre a “psicoeducação”, que é a importância de poder conhecer um pouco mais sobre o sofrimento que ultrapassa o que temos de sofrimento no dia a dia.

“Claro que a gente durante cinco anos vai passar por períodos de crise, mas que tipo de sofrimento requer que eu busque uma ajuda especializada.”

Questionei-a sobre a Universidade ser o possível fator que causa sofrimento aos alunos.

⁸ Endereço web: ufrgs.br/saudemental.

“O que causa o sofrimento psíquico geralmente é multifatorial. É importante que a gente reconheça que tem múltiplas causas, né.”

A partir do diálogo com a entrevistada, quando essa se refere ao fato de que em cinco anos se passa por períodos de crise, torna-se necessário refletir sobre o conceito de saúde mental da OMS. Para a Organização Mundial da Saúde, “a saúde é um estado de completo bem-estar físico, mental e social”. Reflito, assim, se o fato de que quando passamos por momentos de crise e sofrimento, não temos saúde. Para dialogar com essa reflexão, é importante citar o que Biato e Costa (2017) escrevem sobre a noção nietzschiana de grande saúde. Para eles:

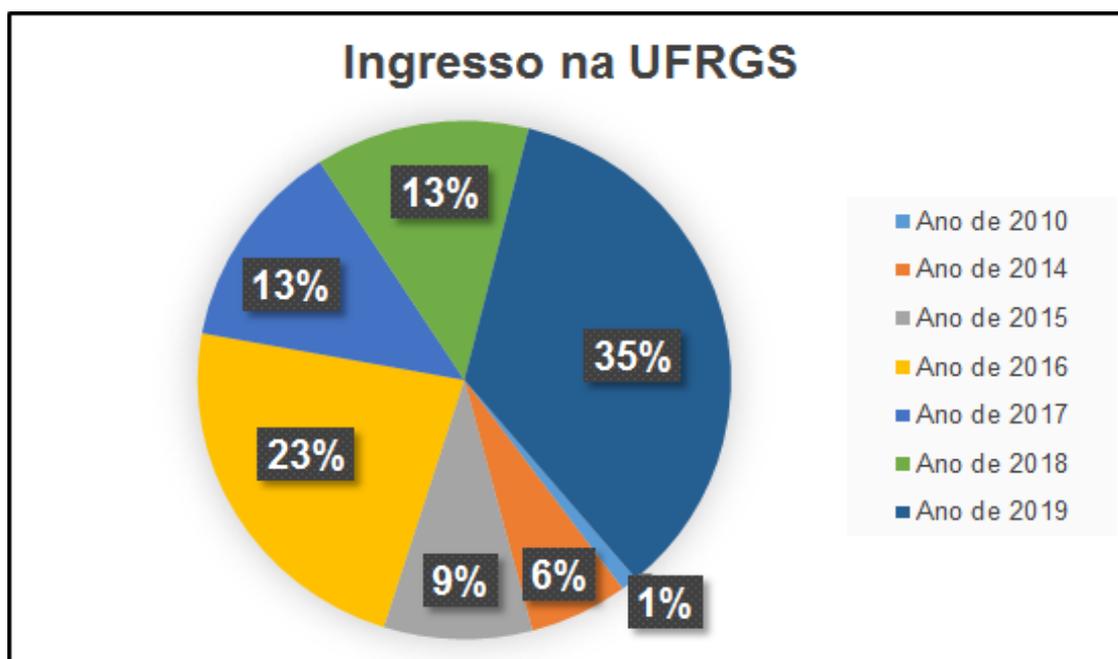
A noção nietzschiana de grande saúde – “nova, mais forte, alerta, alegre, firme, audaz” – parece uma composição sonora de acordes intensos, que chegam a ocupar um ambiente inteiro. Em que consiste a grande saúde? O que ela quer? Trata-se de um modo de perceber a saúde e de promovê-la como uma saúde mundana, pois associada aos processos cambiantes das efetividades humanas. A grande saúde não permite a recusa de altos e baixos próprios à vida, pois a dor e o sofrimento estão implicados em processos singulares de individuação. (BIATO et al., 2017)

Com base na citação acima, é preciso levar em conta que, em nossas vidas, há altos e baixos próprios das singularidades de cada um. Acredito que os questionamentos: como fomentar práticas de cuidado e de educação em saúde que propiciem uma grande saúde? Como distanciar o profissional dos roteiros preestabelecidos e do andamento de uma saúde apequenada e própria a marionetes? (BIATO ET AL., 2017) são necessários para pensar a forma como iremos buscar os apoios e ferramentas necessárias ao próprio cuidado e auto conhecimento.

6.2 VIVÊNCIAS E PERCEPÇÕES DAS ESTUDANTES DE PEDAGOGIA DA UFRGS SOBRE SAÚDE MENTAL

Os questionários respondidos pelas 100 (cem) alunas foram numerados e as respostas foram dispostas em uma planilha *Excel*. As perguntas fechadas foram contabilizadas através do recurso *validação de dados* do programa. Abaixo, seguem os gráficos e as tabelas elaboradas a partir da planilha.

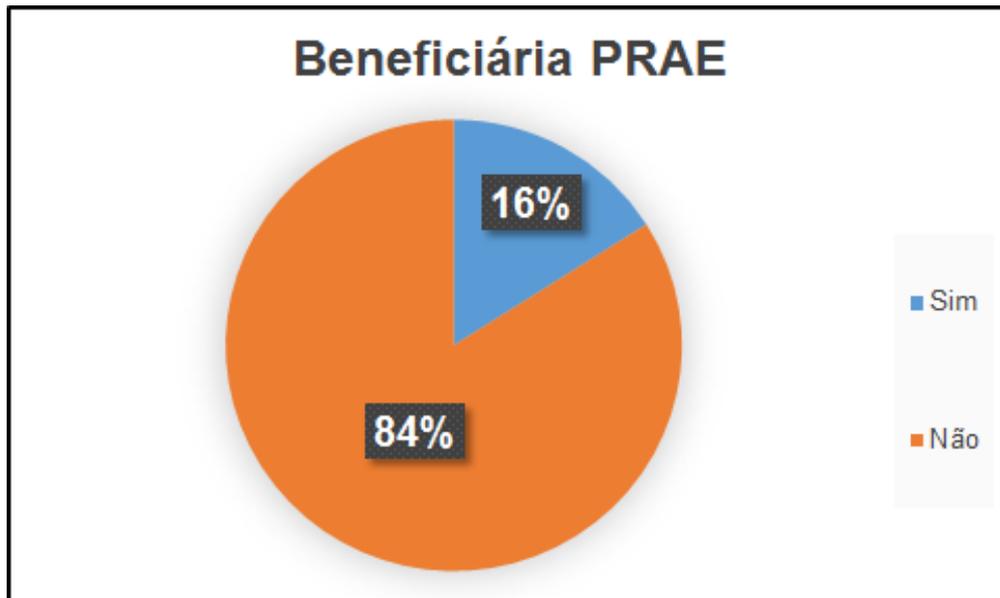
Gráfico 1 – Questão 1: Data de ingresso na UFRGS (semestre/ano)



Fonte: Autoria própria (2019).

Através do gráfico 1, verificamos que, das 100 estudantes que responderam ao questionário, a maioria delas ingressou na Universidade no ano de 2019, no ano vigente, o que corresponde a estarem entre o primeiro e o segundo semestre. O segundo maior número de estudantes corresponde à entrada na Universidade no ano de 2016, o que significa cursarem os dois últimos semestres do Curso. As estudantes que entraram em 2017 e 2018 somam 26% e estão, em média, próximo da metade, na metade ou passando da metade do curso. Ainda, há estudantes que entraram nos anos de 2010, 2014 e 2015, somando 16 alunas, o que demonstra que estão no Curso além do tempo previsto para a sua conclusão (a partir de 2019, o Curso passou a ter o tempo previsto de 4 anos e meio, ou seja, 9 etapas/semestres. Antes, eram 4 anos, ou seja, 8 etapas/semestres).

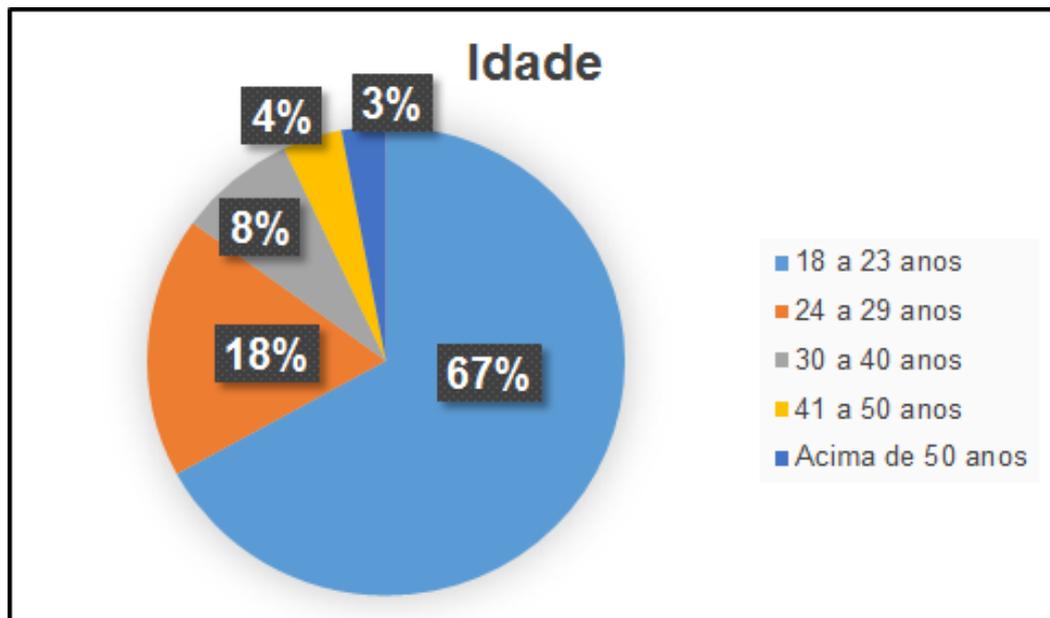
Gráfico 2 – Questão 2: Beneficiária PRAE?



Fonte: Autoria própria (2019).

O gráfico de número 2 apresenta que a maioria das estudantes não são beneficiárias PRAE. O resultado desse gráfico é retomado juntamente à análise do gráfico número 8.

Gráfico 3 – Questão 3: Idade

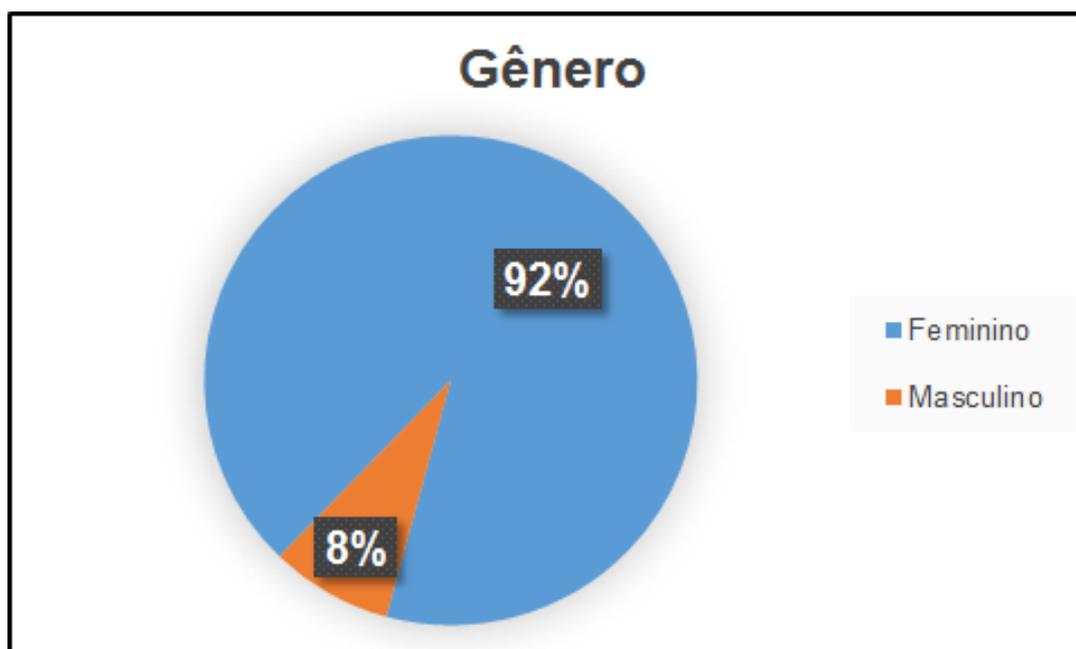


Fonte: Autoria própria (2019).

A maioria das alunas têm entre 18 e 23 anos. Esse dado vai ao encontro do referencial teórico: alunos recém concluintes do ensino médio que se deparam com

uma nova realidade, com novas demandas e novas maneiras de estudar. Há ainda, uma significativa quantidade de alunas que possuem mais de 30 anos de idade. Consta-se, então, que muitas dessas alunas precisam conciliar os estudos com outras tarefas, incluindo a necessidade de trabalhar. Isso pode se tornar um impeditivo de conclusão de curso no tempo estipulado, gerando, então, sofrimento devido à grande demanda de estudo e de produtividade no Curso.

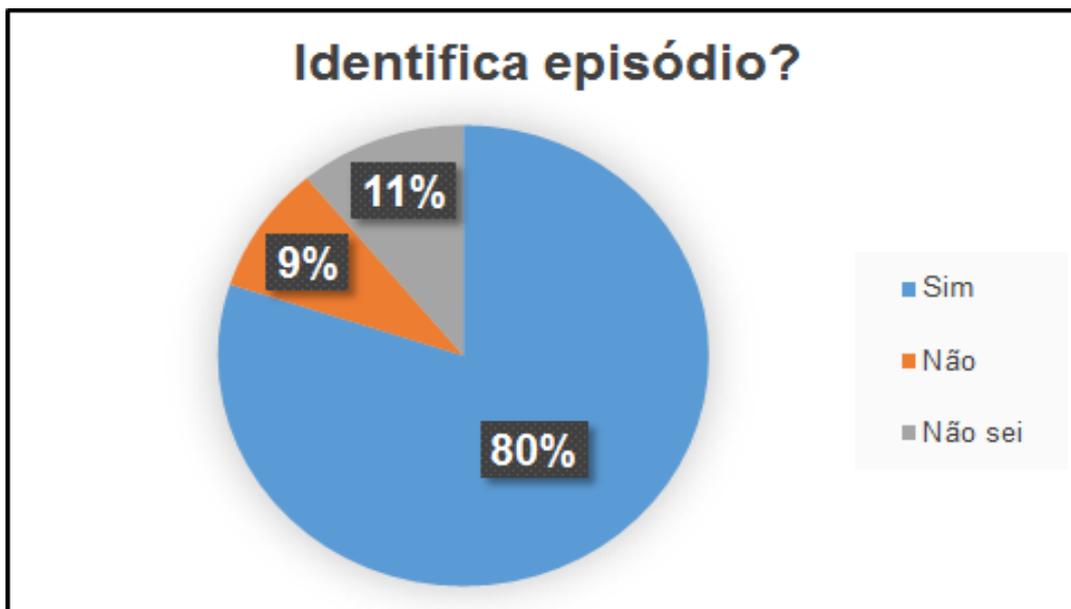
Gráfico 4 - Questão 4: Gênero



Fonte: Autoria própria (2019).

Através desse gráfico podemos verificar que 92% estudantes são do gênero feminino (contemplando as seguintes respostas: "Feminino"; "Mulher" e "Mulher cis"). Esse resultado era esperado devido à maioria das estudantes do curso de Pedagogia presencial da UFRGS serem mulheres.

Gráfico 5 – Você identificou ou identifica, durante a sua vida acadêmica, algum episódio relacionado à saúde mental ou algum tipo de sofrimento psíquico?



Fonte: Autoria própria (2019).

Em relação ao gráfico de número 5, já relacionando com a pergunta de número 6 (*Se você viveu/vive algum tipo de sofrimento, descreva, em síntese, o que você sentiu/sente. Há relação do meio acadêmico nesse sofrimento? De que forma?*): 82% das estudantes relatam questões de sofrimento mental e a maior parte delas escrevem sobre vivências em função da Universidade. Destaco abaixo as palavras mais utilizadas nas respostas e quantas vezes elas se repetiram:

Tabela 1 - O que as estudantes sentiram/sentem

Palavras que mais apareceram	Quantidade de vezes em que apareceu
Ansiedade/crises de ansiedade	33
Sobrecarga em relação às demandas	13
Cobrança/Pressão excessiva oriunda de demandas acadêmicas	12
Cansaço	10
Estresse	9

Fonte: Autoria própria (2019).

Além das palavras da tabela acima, foram descritos, pelo menos uma vez, os seguintes sentimentos: medo, angústia, incapacidade, choro, tristeza, pressão por alto rendimento, pânico, sentimento de incapacidade, desespero, desequilíbrio emocional, desmotivação, nervosismo, sensação de fracasso, culpa, aflição, insegurança, irritabilidade, sentimento de inferioridade e desespero.

Das estudantes que relataram identificar episódio de sofrimento, 3 delas disseram ter tido problemas durante a graduação devido a fatores externos.

Destaco, abaixo, algumas respostas à pergunta 6 (*F* e *M* para “Feminino” e “Masculino”, respectivamente).

“Sou mãe, estudo, trabalho e nas vezes que solicitei uma "ajuda", ou prazo maior para entrega de trabalhos não obtive resultado positivo.”

F, 26 anos.

“A pressão de ter muitos textos e trabalhos, ler e organizar trabalhos para as disciplinas nos dois primeiros semestres foi enlouquecedor. Lidar com limitações, pressão do professor e dos colegas. ”

F, 59 anos.

“Por já ter passado por uma profunda depressão, quaisquer que sejam as situações que possam dar um desequilíbrio emocional já são agravantes: entregas de trabalho com prazos curtos, tarefas acumuladas... ”

F, 21 anos.

“Não consegui identificar se é sofrimento mesmo ou se é apenas aquele cansaço e tristeza.”

F, 21 anos.

“cansaço mental e físico, às vezes falta vontade de ir à aula, muitas cobranças, dificuldade para entender alguns assuntos.”

F, 20 anos.

"incapacidade, decepção desmotivação e tristeza em relação à realização e desempenho de trabalhos e nas apresentações. Não me senti pertencente e justa de estar ocupando uma vaga na federal por não alcançar determinadas expectativas."

F, 20 anos.

"acúmulo de atividades, cobrança, sobrecarga e, com isso, estresse. Cansaço mental."

F, 22 anos.

"Ao voltar, entrar, para o meio acadêmico na universidade minha ansiedade e depressão voltaram a dar indícios. Não se sentir parte/merecedora desse espaço, grande quantidade de trabalhos e conseqüente falta de sono, solidão..."

F, 20 anos.

"A relação se dá a partir do momento em que sinto não estar fazendo o suficiente para concluir com "perfeição" o curso. "

F, 19 anos.

"Sinto dificuldade de desligar a mente dos compromissos da universidade e estágio. Tenho muita preocupação e ansiedade. Às vezes parece que o coração vai explodir. Acredito que a pressão das responsabilidades e as demandas da academia contribuem para isso."

F, 19 anos.

"pressão para realização de trabalhos e acúmulo de leituras. Isso somado ao trabalho. Gera bastante stress."

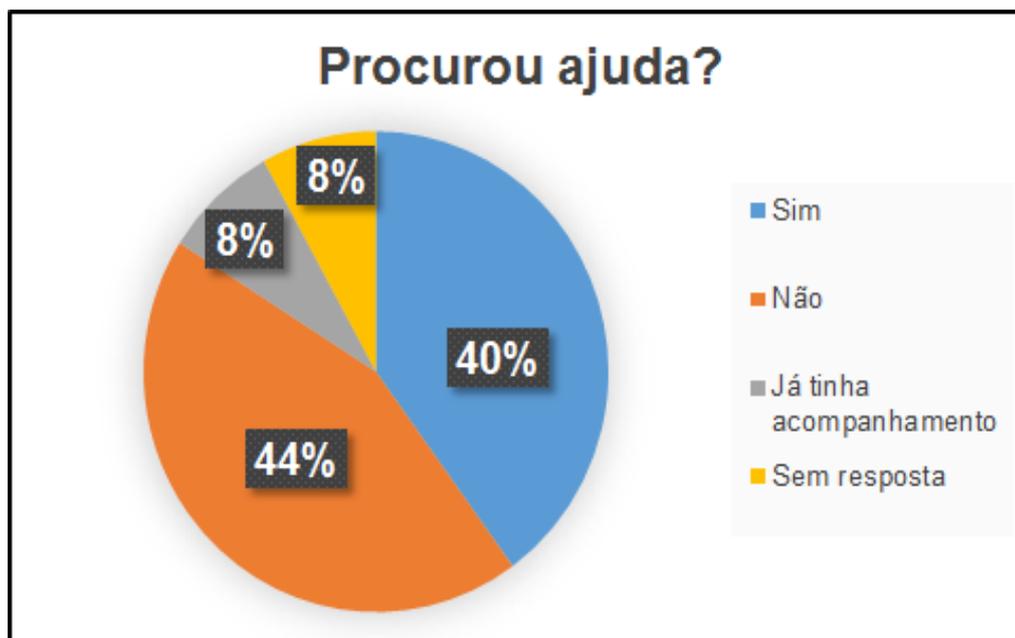
M, 30 anos.

As respostas evidenciam o sofrimento presente nas estudantes universitárias. Foi possível perceber a quantidade de alunas que remetem à Universidade questões de saúde mental, porém, chamo a atenção para o fato de que a Universidade, possivelmente, é mais um fator estressante. Muitas relatam possuir outros

compromissos, trabalhos e tarefas, além das demandas universitárias. Isso corrobora com a ideia de que a causa do sofrimento é devido a diversos fatores. Ocorre, também, o cansaço, dificuldade para lidar com as demandas acadêmicas, sentimento de incapacidade e pressão devido aos compromissos universitários. Nesse sentido, Han (2015), contribui para pensarmos a sociedade do cansaço e do desempenho em relação à Universidade. Há relatos de auto cobrança, de fracasso, o que também vai ao encontro da ideia de produtividade e de produção em demasia.

Com isso, podemos refletir que as demandas universitárias, ou melhor, a forma como são cobradas e exigidas as tarefas, bem como questões de relacionamentos entre alunas e professoras, podem potencializar o sofrimento das estudantes. Com base nessa ideia, é preciso pensar que a assistência estudantil, a empatia, a escuta e o apoio, bem como metodologias diferenciadas de ensino, devem ser pensadas por parte da Universidade e professoras.

Gráfico 6 – Questão 7: Você procurou algum tipo de ajuda ou acompanhamento especializado para lidar com esse seu sofrimento?



Fonte: Autoria própria (2019).

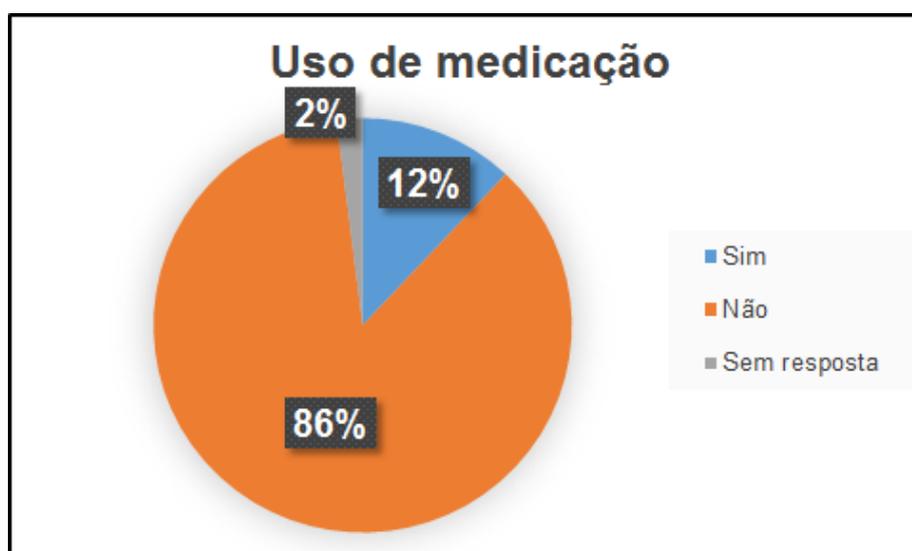
Destaco que das estudantes que relatam ter procurado ajuda, 2 (duas) recorreram à COMGRAD da Pedagogia, 9 (nove) recorreram a amigos, familiares ou conhecidos, 2 (duas) solicitaram ajuda a professoras, 3 (três) a terapias alternativas e apoio religioso, 1 (uma) participa de um grupo de conversa promovido pelo DAFE

sobre questões de saúde mental e 25 (vinte e cinco) relatam atendimento com psicólogas e psiquiatras. Cabe a observação de que pelo menos uma estudante pode ter procurado mais de um apoio dos descritos acima. Houve, ainda, mais de uma resposta relacionada à falta de tempo para procurar ajuda. Por fim, há um relato de recorrência à álcool e drogas.

As formas de apoio, acima descritas, foram respondidas em função da pergunta número 8: “Caso você tenha procurado algum tipo de ajuda, descreva, em síntese, como se deu este processo.”

Importante observar que 44% estudantes relatam não ter procurado ajuda.

Gráfico 7 – Questão 9: Você fez (ou faz) uso de medicação para lidar com esse sofrimento?

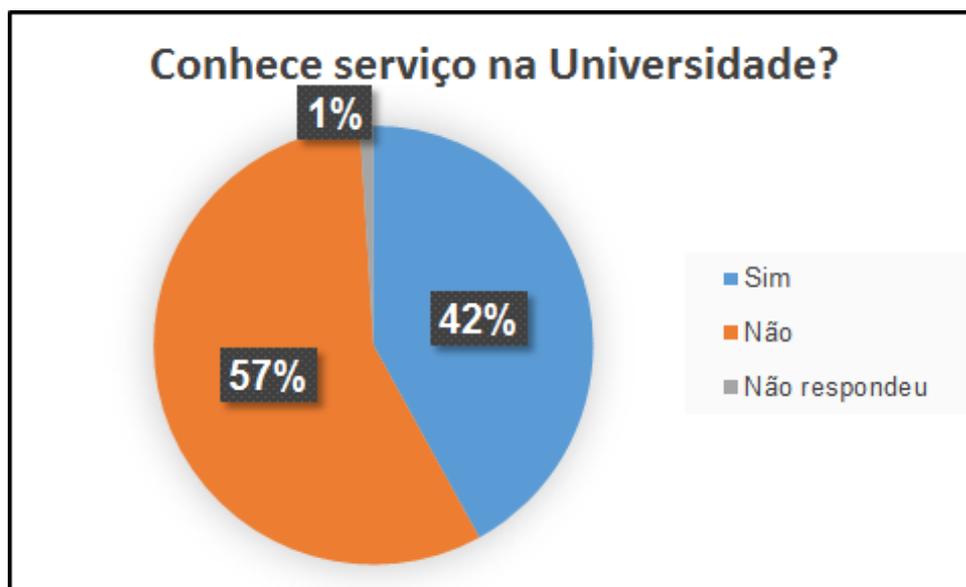


Fonte: Autoria própria (2019).

Em relação ao uso de medicamentos, uma pequena parcela das estudantes disse ter feito ou ainda fazer o uso.

A maioria das alunas que relatam ter recorrido a acompanhamento psiquiátrico utilizou ou fez o uso de medicação. Saliento que esse uso não está ligado a questões acadêmicas de fato, e sim ao histórico de vida das estudantes.

Gráfico 8 – Questão 10: Você conhece algum tipo de serviço na Universidade que ofereça apoio ou ajuda no campo da saúde mental? Se sim, qual? Já recorreu a algum destes espaços? Qual?



Fonte: Autoria própria (2019).

Os espaços/serviços conhecidos pelas estudantes são: serviço de atendimento psicológico no campus saúde; auxílio saúde na PRAE; rodas de conversa no mês de setembro. Apenas 5 (cinco) estudantes dizem ter recorrido aos espaços oferecidos pela Universidade, sendo que uma delas não conseguiu acesso em decorrência de “agenda cheia”. Cabe salientar que das 16 estudantes que são beneficiárias PRAE, 10 não dizem conhecer o auxílio saúde que existe.

Na pergunta número 11: “*Que tipo de serviços ou espaços você acharia interessante que a Universidade promovesse no campo da saúde mental*” surgiram muitos pedidos. Ao tabular as respostas, pode perceber o quanto as demandas se assemelham, principalmente na grande quantidade de solicitações por “conversa/escuta” no ambiente acadêmico. Abaixo, segue a relação, em tabela, dos serviços ou espaços mais solicitados pelas estudantes.

Tabela 2: Sugestão de serviços/espaços na Universidade

Demanda	Quantidade de respostas
Grupos de apoio/espaços para conversa/escuta	43
Atendimento/assistência/acompanhamento/auxílio com psicólogos	31

Palestras/debates sobre o assunto	11
Orientações aos docentes	6
Oficinas/espços lúdicos	5
Espços coletivos de acolhimento/desestresse/atividades preventivas como meditação e yoga	5

Fonte: Autoria própria (2019).

Além das respostas acima descritas, também houve de 1 (uma) a 2 (duas) respostas para os seguintes pedidos: fóruns abertos à comunidade (anônimos); espaço de ajuda para organização com disciplinas e como lidar com as dificuldades acadêmicas; empatia por parte dos professores; menos terrorismo quanto ao ordenamento; pesquisas constantes a respeito da saúde mental dos alunos; mais disciplinas e projetos no campo da saúde mental. Ainda, 9 (nove) respostas foram para a seguinte solicitação: divulgação dos espaços/serviços. Por fim, 8 (oito) estudantes não sabem ou não responderam à pergunta.

Impossível não chamar a atenção para as duas primeiras demandas descritas na tabela, pois foram recorrentes nas respostas das alunas. Demonstra-se evidente que se busca espaços para conversa, bem como locais em que haja diálogo e escuta atenta dentro da Universidade. Tanto o pedido por “grupos de apoio/espços para conversa/escuta” quanto a demanda “atendimento/assistência/acompanhamento/auxílio com psicólogos” demonstram a necessidade e o pedido de apoio das estudantes.

Na última questão do questionário, a número 12: “*Espço reservado caso você queira escrever algo que não tenha sido contemplado nas perguntas acima*” constataram-se as seguintes respostas: necessidade de: maior articulação entre docentes e discentes, principalmente na formação de licenciatura; falar mais sobre suicídio de alunos universitários antes que novas tragédias aconteçam; existir momentos de reflexão e auxílio em grupo para que as pessoas que sentem desconfortos comportamentais e sociais não se sintam desamparadas e desvinculadas da realidade acadêmica; espaços de acolhimento para todos os alunos da Universidade; atenção às questões emocionais dos alunos; respeitar o tempo do outro e o seu próprio tempo.

7. REFLEXÕES E PROPOSTAS

Durante o processo que constituiu a pesquisa, as reflexões sobre saúde mental no ambiente acadêmico foram acontecendo. Estar em contato com os locais da Universidade e, mais que isso, saber que eles existem, gerou um panorama sobre as responsabilidades da Instituição com os alunos em relação aos cuidados com a saúde mental dos discentes. Conversar com as alunas antes e depois da aplicação do questionário proporcionou aprendizados no que corresponde à necessidade de falar mais sobre saúde mental em sala de aula ou na Universidade.

A partir das respostas ao questionário, foi possível verificar a presença de questões ligadas à saúde mental das estudantes. O fato de 80% das estudantes identificarem episódio de sofrimento durante a vida acadêmica demonstra que as alunas necessitam de atenção no que tange a cuidados da saúde mental.

O fator “cansaço” e “a grande quantidade de demandas solicitadas pela Universidade” vão ao encontro dos estudos de Han (2015), ao discorrer sobre uma sociedade do cansaço e do desempenho. Também se cria uma certa pressão social e cultural para que se dê conta de tudo com excelência em nossas vidas, sem que haja espaços para erros e o se reinventar.

Constatei estudantes com diversas realidades e que encaram de várias maneiras a vida universitária, mas é praticamente unânime o pedido por atenção e escuta. A Universidade precisa potencializar os espaços de acolhimento e dar atenção a práticas de ensino que possam auxiliar os alunos, ao longo de sua vida na Instituição, com vistas a permanecerem estudando com resistência e resiliência, quando preciso. Além disso, tenho a impressão de que se houvesse mais laços entre as pessoas, tornaria-se mais fácil construir uma boa relação com a Instituição. Por isso, acredito que práticas como troca de tempo, baseada na ideia do site “Beliive⁹” possam ser potentes para essa construção.

É evidente que o sofrimento faz parte da vida humana. Muitas vezes é ele quem nos move para outras vivências e descobertas que acabam sendo muito potentes para nosso crescimento e evolução, mas é preciso saber identificar quando o sofrimento se torna um risco à saúde.

⁹ O site Belive consiste em uma rede de troca de tempo entre as pessoas. Disponível em: <https://belive.com/>

Outro ponto importante a destacar é o pedido de divulgação dos espaços existentes na Universidade que acolhem as questões relacionadas à saúde mental. Além disso, há uma quantidade significativa de alunas que não conhecem os espaços que a Universidade dispõe. Por isso, é preciso continuar apostando nos serviços e aumentando a assistência aos alunos.

Penso que a Universidade não é a causa do sofrimento relatado pelas alunas, mas sim ela entra como um fator que potencializa ou que desencadeia problemas relacionados à saúde mental. Nesse sentido, vale lembrar do que todas as entrevistadas afirmaram: há múltiplos fatores.

Além disso, há muitas questões envolvidas no sofrimento das estudantes, conforme verificado nas respostas do questionário. Penso que a Universidade deva repensar suas práticas constantemente. Os espaços e projetos visitados são recentes, com exceção do acolhimento PRAE. Tudo em nossa vida precisa passar por transformações. As mudanças que buscamos alcançar não necessariamente suspendem as práticas atuais. Acredito que é preciso olhar para os estudantes como pessoas que estão inseridas em contextos e culturas distintas, o que é próprio e evidenciado na educação. Nem todos os estudantes passam pelas mesmas condições. Esse trabalho mostra questões que aparecem na vida das estudantes como fatores que prejudicam suas saúdes. Sinto a necessidade de um olhar cuidadoso e cauteloso para essas vidas que ingressam no sistema universitário.

Entendo e concordo com a política da busca pela qualidade da formação acadêmica, na busca pelos melhores resultados. O que desejo é evidenciar que nem sempre seremos os melhores apesar de uma busca para tal (cabe refletir sobre o que se entende por “melhor”), bem como não estamos preparados psicologicamente para essa aceitação. De certa forma, a busca pelo desempenho que não para, que não permite contemplações e que pode ser muito prejudicial à vida das pessoas, como já mencionado, é parte do sistema.

A Universidade já percebeu e está olhando para a questão da saúde mental. A grande quantidade de reportagens sobre o tema e os estudos que envolvem o sofrimento de estudantes de outros cursos abriram as portas para que o tema fosse pauta urgente e necessária dentro da UFRGS. É preciso, agora, continuar os trabalhos e garantir o acolhimento a todos os estudantes que precisarem e que procurarem ajuda porque, afinal, como se defende: “falar é a melhor solução” e escutar é preciso.

REFERÊNCIAS

ARIÑO, Daniela Ornellas; BARDAGI, Marúcia Patta. Relação entre Fatores Acadêmicos e a Saúde Mental de Estudantes Universitários. **PEPSIC** – Periódicos Eletrônicos em Psicologia, Juiz de Fora, vol.1 2, n.3, set./dez. 2018. DOI 10.24879/2018001200300544. Disponível em : <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1982-12472018000300005&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em 10 de set. 2019.

BIATO, Emília Carvalho Leitão; COSTA, Luciano Bedin da; MONTEIRO, Silas Borges. Pequenas e grandes saúdes: uma leitura nietzschiana. **Ciência e Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro , vol.22, n.3, mar. 2017. DOI 10.1590/1413-81232017223.18412015. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232017002300965. Acesso em: 25 de out. 2019.

FUNDAÇÃO TORINO. **Guia de Estudos OMS – Saúde mental**. Belo Horizonte, 2018.

HAN, Byung-Chul. **Sociedade do cansaço**. 2015. Rio de Janeiro: Vozes, 2015.

OPPERMAN, Rui Vicente. Reitor da UFRGS sobre relatos de alunos da Medicina: "Isso está disseminado em toda a geração de estudantes". Gaúcha ZH, Porto Alegre, ago. de 2018. Disponível em: < <https://gauchazh.clicrbs.com.br/educacao-e-emprego/noticia/2018/08/reitor-da-ufrgs-sobre-relatos-de-alunos-da-medicina-isso-esta-disseminado-em-toda-a-geracao-de-estudantes-cjkoawtcv00ic01n0ljgatnpc.html>>. Acesso em: 15 set. 2019.

PORTO, Ana Maria da Silva; SOARES, Adriana Benevides. Diferenças entre expectativas e adaptação acadêmica de universitários de diversas áreas do conhecimento. **Análise Psicológica**. p. 13-24, 2017. Disponível em: < <http://www.scielo.mec.pt/pdf/aps/v35n1/v35n1a02.pdf>>. Acesso em: 15 de set. 2019.

SAÚDE mental depende de bem-estar físico e social, diz OMS em dia mundial. **Nações Unidas Brasil**, 2016. Disponível em: <<https://nacoesunidas.org/saude-mental-depende-de-bem-estar-fisico-e-social-diz-oms-em-dia-mundial/>>. Acesso em 10 de set. de 2019.

SERVIÇO PÚBLICO FEDERAL. Portaria Nº 5923 de 07/08/2018. Dispõe sobre a criação de Grupo de Trabalho de Saúde Mental do Estudante e designa integrantes. **Documentos Eletrônicos da UFRGS**, 07 ago. 2018.

SÍNDROME de Burnout: o que é, quais as causas, sintomas e como tratar. **Ministério da Saúde**, 2019. Disponível em: <<http://saude.gov.br/saude-de-a-z/saude-mental/sindrome-de-burnout>>. Acesso em: 15 de nov. de 2019.

UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO. **Constituição da Organização Mundial da Saúde (OMS/WHO) – 1946.** Disponível em: <<http://www.direitoshumanos.usp.br/index.php/OMSOrganiza%C3%A7%C3%A3o-Mundial-da-Sa%C3%BAde/constituicao-da-organizacaomundialdasaudeomswho.html>>. Acesso em 10 de set. de 2019.

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL. **Adaptação à Universidade.** Disponível em: <<https://www.ufrgs.br/saudemental/adaptacao-a-universidade/>>. Acesso em 15 de out. de 2019.

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL. **Constituído grupo de trabalho de saúde mental do discente.** Disponível em: <<http://www.ufrgs.br/ufrgs/noticias/constituído-grupo-de-trabalho-de-saude-mental-do-discente>>. Acesso em: 10 de set. 2019.

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL. **Projeto Pedagógico de Curso – Licenciatura em Pedagogia.** Disponível em: <https://www.ufrgs.br/pedagogia/wp-content/uploads/2019/03/PPC__Curso_PEDAGOGIA_FACED_2018_VERSAO-2019-1.pdf>. Acesso em 28 de nov. de 2019.

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL. **Saúde mental: quando universitários pedem ajuda.** Disponível em: <<https://www.ufrgs.br/humanista/2018/10/01/saude-mental-quando-universitarios-pedem-ajuda/>>. Acesso em 15 de out. de 2019.

APÊNDICE A - Perguntas da entrevista semi-estruturada com a coordenadora do projeto de extensão “Pega Leve”, com a psicóloga da PRAE e com a psicóloga do GT de Saúde Mental da UFRGS.

Perguntas da entrevista semi-estruturada com a coordenadora do projeto de extensão “PEGA LEVE”

- 1 - Qual o objetivo do projeto e o por que ele foi criado?
- 2 - Desde quando existe o projeto?
- 3 - Como é o funcionamento e quais são as atividades desenvolvidas?
- 4 - Quem é a equipe do projeto?
- 5 - Como e quando se entende que a Universidade é um fator estressante para os alunos?

Perguntas da entrevista semi-estruturada com a psicóloga da PRAE-UFRGS

- 1 - Como vocês auxiliam os alunos?
- 2 - Como os alunos sabem que existe o acolhimento e orientação em saúde mental?
- 3 - Existe uma queixa recorrente da Universidade ser um fator estressante?

Perguntas da entrevista semi-estruturada com a psicóloga do GT de Saúde Mental da UFRGS

- 1 - Como funciona o GT de saúde mental?
- 2 - Existe algum apoio prestado aos estudantes em relação à saúde mental?

APÊNDICE B – Questionário respondido pelas estudantes da pedagogia

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL - UFRGS
FACULDADE DE EDUCAÇÃO
LICENCIATURA EM PEDAGOGIA

Questionário referente a trabalho de conclusão de curso (TCC)
Saúde mental no ambiente acadêmico

Você está convidada(o) a participar da pesquisa de conclusão de curso de pedagogia na UFRGS de Larissa Regina Gehlen da Silva, orientada pelo professor Luciano Bedin da Costa (FACED/UFRGS). Nesta pesquisa estamos investigando a questão da saúde mental no ambiente acadêmico, com foco na(o)s estudantes da licenciatura em pedagogia. Sua contribuição seria na resposta do questionário abaixo, não necessitando identificação (em termos de nome). Suas respostas junto ao questionário serão de extrema relevância para que possamos, em um segundo momento, analisá-las em meio à bibliografia especializada e a pesquisas deste porte já realizadas. Os resultados da pesquisa (feedback) serão compartilhados junto às turmas participantes, por intermédio da professora/professor responsável.

Desde já, agradecemos a disponibilidade e nos colocamos à disposição caso haja algum tipo de incômodo no momento da aplicação do questionário ou mesmo em algum momento posterior.

Contatos:

Larissa Regina Gehlen da Silva - larissagehlenrs@gmail.com / (51) 996934833

Luciano Bedin da Costa - bedin.costa@gmail.com / (51) 998420073

Nome da disciplina em que foi respondido o questionário:

Data e horário:

1) Data de ingresso na UFRGS (semestre/ano):

2) Beneficiária PRAE?

() SIM

() NÃO

3) Idade:

4) Gênero:

5) Você identificou ou identifica, durante a sua vida acadêmica, algum episódio relacionado à saúde mental ou algum tipo de sofrimento psíquico?

() SIM () NÃO () NÃO SEI

6) Se você viveu/vive algum tipo de sofrimento, descreva, em síntese, o que você sentiu/sente. Há relação do meio acadêmico nesse sofrimento? De que forma?

7) Você procurou algum tipo de ajuda ou acompanhamento especializado para lidar com esse seu sofrimento?

8) Caso você tenha procurado algum tipo de ajuda, descreva, em síntese, como se deu este processo.

9) Você fez (ou faz) uso de medicação para lidar com esse sofrimento?

() SIM () NÃO

10) Você conhece algum tipo de serviço na Universidade que ofereça apoio ou ajuda no campo da saúde mental? Se sim, qual? Já recorreu a algum destes espaços? Qual?

SIM NÃO

11) Que tipo de serviços ou espaços você acharia interessante que a Universidade promovesse no campo da saúde mental?

12) Espaço reservado caso você queira escrever algo que não tenha sido contemplado nas perguntas acima.

APÊNDICE C – Termo de compromisso entregue às estudantes



UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL - UFRGS
FACULDADE DE EDUCAÇÃO

Avenida Paulo Gama, s/n, Bairro Farroupilha. CEP 90046-900 – Fone: 3308 3985

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO – PARTICIPANTE

Nesta pesquisa estamos investigando a questão da saúde mental no ambiente acadêmico, com foco na(o)s estudantes da licenciatura em pedagogia da Universidade Federal do Rio Grande Sul. Esta pesquisa foi aprovada pela Comissão de Graduação da Faculdade de Educação – UFRGS. Ao participar deste estudo você preencherá um questionário junto com outros participantes que aceitem participar da pesquisa. É previsto em torno de 15 minutos para o preenchimento do questionário. Você tem a liberdade de se recusar a participar e tem a liberdade de desistir de participar em qualquer momento que decida. Serão solicitadas algumas informações básicas sobre você, perguntas de escolha única e perguntas abertas sobre questões de saúde mental. Todas as informações coletadas nesta investigação são estritamente confidenciais. Acima de tudo interessam os dados coletivos e não aspectos particulares de cada entrevistada. Os resultados da pesquisa (feedback) serão compartilhados junto às turmas participantes, por intermédio da professora/professor responsável ao final do estudo.

CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Tendo em vista os itens acima apresentados, eu, de forma livre e esclarecida, aceito participar desta pesquisa.

Nome do participante: _____

Assinatura do participante: _____

Local e data: _____

Coordenadores da pesquisa: Larissa Regina Gehlen da Silva e Luciano Bedin da Costa.

Agradecemos a sua autorização e colocamo-nos à disposição para esclarecimentos adicionais. Os pesquisadores responsáveis por este estudo são: a aluna Larissa Regina Gehlen da Silva e o orientador Prof. Dr. Luciano Bedin da Costa – Faced/UFRGS. Caso queira contatar um de nós, isso poderá ser feito pelos seguintes telefones e e-mails: (51) 996934833 / larissagehlenrs@gmail.com (Larissa) e (51) 998420073 / bedin.costa@gmail.com (Professor Luciano).

APÊNDICE D – Modelo inicial de cartaz a ser divulgado na FACED/UFRGS

FALAR É A MELHOR SOLUÇÃO

ESTUDANTE UNIVERSITÁRIO, SE VOCÊ ESTÁ PRECISANDO DE UMA ESCUTA E APOIO, CONHEÇA OS ESPAÇOS E SERVIÇOS NA UNIVERSIDADE QUE PODEM TE ACOLHER.

CUIDAR DA SUA SAÚDE MENTAL É FUNDAMENTAL!



O Pega Leve é um Projeto de Extensão vinculado à FAMED (Faculdade de medicina) – UFRGS e, através dele, você pode se tornar um “gatekeeper” e reconhecer em si e nos colegas questões que envolvem a saúde mental. Para mais informações, acesse:
ufrgs.br/pegaleve
facebook.com/projetopegaleve

A PRAE faz acolhimento com profissionais da psicologia mediante a solicitação de atendimento via e-mail. Para mais informações, acesse:
ufrgs.br/prae





CLÍNICA DE ATENDIMENTO PSICOLÓGICO DA UFRGS
A clínica oferece atendimento em psicologia. Para maiores informações, acesse:
ufrgs.br/psicologia/orgaos-auxiliares/clinica-de-atendimento-psicologico/atendimento

O NAE é um projeto de extensão da Universidade o qual é direcionado a alunos e egressos, professores, técnicos e parceiros da UFRGS. Para conhecer os serviços, acesse:
ufrgs.br/nae/#servicos



O GT dispõe de informações sobre saúde mental e, para saber, acesse:
ufrgs.br/saudemental