

## **Caros(as) Docentes e Servidores Técnicos da UFSM,**

Nós, da equipe educação-saúde da Coordenadoria de Ações Educacionais (CAEd/UFSM), elaboramos este material com base nas demandas que atendemos nos espaços de acolhimento psicológico e nas ações de grupos e oficinas que conduzimos com os acadêmicos. Estamos compartilhando com vocês alguns aspectos que consideramos relevantes, para que possamos acolher os estudantes da nossa instituição - em especial os que estão vivenciando algumas dificuldades e sofrimentos - e realizarmos um trabalho em conjunto com vistas à prevenção e promoção da saúde mental na universidade.

Alinhada ao Plano de Desenvolvimento Institucional da UFSM, a Coordenadoria de Ações Educacionais (CAEd) vem proporcionando aos discentes da instituição atendimentos psicológico, pedagógico, psicopedagógico, psiquiátrico, espaços de acolhimento aos estudantes negros, indígenas e imigrantes, dentre outras ações conduzidas pelas subdivisões de Acessibilidade, Aprendizagem, Ações Afirmativas e equipe do Setor de Educação e Saúde. O suporte fornecido tem a finalidade de auxiliar o estudante a trabalhar as suas questões/angústias e desenvolver suas potencialidades durante a formação profissional de forma mais saudável. Observamos que em determinados casos, a rapidez de uma primeira intervenção pode ser decisiva na obtenção de bons resultados. Assim, os professores universitários e técnicos administrativos, por seu vínculo permanente com a instituição e a proximidade com os estudantes, podem ser a porta de entrada dos serviços de apoio e assistência estudantil.

### **Você já identificou a importância do seu papel na vida dos estudantes da UFSM?**

O ingresso e permanência dos estudantes na instituição de ensino superior é permeado por mudanças, novos desafios, desconfortos e, frequentemente, é acompanhado por angústias e ansiedades. Muitas vezes, os docentes e técnicos administrativos são os únicos adultos maduros de referência dos acadêmicos na cidade. Desta forma, vocês são os agentes que podem auxiliar no reconhecimento, escuta e encaminhamento das demandas destes jovens.

A maioria dos estudantes ainda está em processo de maturação e formação da personalidade, bem como de seus repertórios emocionais, comportamentais e cognitivos. Além disso, observamos que com a democratização do ensino superior, alguns estudantes são os primeiros membros de suas respectivas famílias a ter acesso ao ensino superior, o que pode gerar algumas dúvidas e desafios a respeito desta vivência.

O(a) educador(a), nesse cenário, exerce um lugar que vai além de um transmissor de conteúdos e conhecimentos, cumprindo uma função também social e de rede de apoio aos acadêmicos, papel fundamental na promoção da saúde mental dos estudantes. Ao criar um ambiente acolhedor e inclusivo, o (a) educador pode estimular o bem-estar emocional dos estudantes, oferecendo apoio e orientação. Além disso, ao desenvolver atividades que promovam a expressão criativa, o autoconhecimento, o senso de pertencimento e a resiliência, os

educadores podem fortalecer a saúde mental dos estudantes, contribuindo para o seu desenvolvimento integral.

### **Como podemos agir diante das questões de saúde mental dos estudantes?**

Sabemos que não é simples manejar situações que envolvem desestabilizações emocionais. E nem sempre o estudante consegue verbalizar um pedido de ajuda. É possível agirmos diante das questões de saúde mental dos acadêmicos, oferecendo apoio emocional, orientação e encaminhamento para profissionais especializados. É importante também criar um ambiente acolhedor, onde os estudantes se sintam seguros para expressar suas emoções e buscar ajuda quando necessário. Por isso, consideramos relevante divulgar elementos que sinalizam para um adoecimento emocional dos acadêmicos, os quais necessitam ser identificados e acolhidos, para que se possa fazer os devidos encaminhamentos e, assim, colaborar na prevenção e promoção da saúde mental:

- **Frequência e assiduidade**- sabemos que, muitas vezes, as faltas e os atrasos são os primeiros sinais de alguma dificuldade dos estudantes. Você, na condição de docente, se possível, deve observar durante o semestre a regularidade de presenças e faltas dos discentes, e passar algum feedback a eles, oferecendo uma escuta a respeito do que possa estar acontecendo. Assim, podemos abrir espaços para que as dificuldades possam aparecer e, conseqüentemente, conseguir realizar os encaminhamentos possíveis.

- **Dificuldades de aprendizagem**- É importante reconhecer que as dificuldades de aprendizagem podem ter vários fatores causais, e a escuta do que se passa singularmente com o aluno é muito importante para que o processo de cada um possa se desenvolver. Diante de uma situação recorrente de dificuldades na aprendizagem, é de extrema importância conversar com o estudante a respeito do seu aproveitamento acadêmico, procurando identificar o que possa estar envolvido nesta condição e oferecer os encaminhamentos aos espaços de suporte psicopedagógico da UFSM.

- **Dificuldades nas relações interpessoais (colegas, professores e técnicos)**- A construção e manutenção de vínculos afetivos e redes de apoio são fatores protetivos à saúde mental. Em sala de aula e nos bastidores desta, vocês - docentes e servidores técnicos - têm condições de observar a qualidade das relações dos estudantes, buscando identificar aqueles que possuem alguma dificuldade ou que estejam vivenciando uma situação de isolamento social. Embora a universidade possa ser um espaço rico em diversidade e oportunidades de socialização, muitos estudantes podem se sentir isolados ou marginalizados, seja devido a diferenças culturais, falta de autoestima, timidez ou outros fatores. O isolamento social e a falta de conexões sociais significativas podem afetar negativamente sua saúde mental, bem-estar emocional e desempenho acadêmico, trazendo prejuízos e adoecimentos.

- **Manifestações de Ansiedade**- a ansiedade é um estado fisiológico e subjetivo natural do ser humano, comum nas situações em que o mesmo se encontra em

frente a uma ameaça futura real ou imaginária. Caracteriza-se por manifestações como: medo excessivo, taquicardia, alteração na respiração, calafrios, sudorese, vertigem, tonturas, insônia, sensação de mal-estar iminente, dificuldade de concentração. Porém dependendo da intensidade e frequência destes sinais e sintomas, estes podem ser indicativos de algum comprometimento mais significativo de natureza psicológica, podendo prejudicar o desenvolvimento do estudante, seu rendimento acadêmico e suas relações com os demais. Os fatores que produzem ansiedade são diversos, dentre eles a pressão por desempenho, as auto-exigências exacerbadas, as dificuldades em lidar com falhas/fracassos, o estresse nas questões financeiras, as indecisões sobre a escolha profissional, os desafios em equilibrar a vida pessoal e acadêmica e as dificuldades frente aos novos desafios em relação aos estudos que a vida acadêmica demanda. Caso isso seja identificado, é importante um gesto de acolhimento e compreensão do mal-estar do aluno, bem como a realização de encaminhamento para avaliação na CAEd (observando as sugestões apresentadas) e/ou demais espaços de acolhimento psicológico e psiquiátrico da instituição.

- **Identificação de situações de violência, como o bullying** - o bullying é o tipo mais comum de violência em espaços educacionais e abrange uma grande diversidade de violências. É caracterizado como uma situação de agressões intencionais, verbais ou físicas, feitas de maneira repetitiva, por um ou mais alunos contra um ou mais colegas, envolvendo um desequilíbrio de poder, com a intenção de prejudicar, intimidar ou controlar alguém. Existem várias formas de prevenir o problema do bullying e a exclusão social dentro do ambiente acadêmico. Uma delas seria promover o encontro com as diferenças em sala de aula, por exemplo, sugerindo a distribuição de formação de grupos diferentes dos habituais sempre que houver trabalhos em equipe (seminários, apresentações). Os estudantes que estão implicados em situações de violência precisam de atenção, acolhimento e devidos encaminhamentos.

- **Abusos de álcool e drogas**- Em sala de aula o(a) docente é o agente que muitas vezes consegue identificar que o aluno está passando por situação de abuso de álcool e outras substâncias. Ao perceber algum comportamento “diferente” do estudante, você pode questionar, num momento de privacidade, se o mesmo quer conversar sobre, se está tendo alguma dificuldade, se precisa de alguma ajuda, sem necessariamente falar diretamente sobre o abuso de substâncias. Às vezes esse é um primeiro passo na direção de uma busca de recursos para reduzir os danos que estes abusos podem estar ocasionando na vida pessoal e acadêmica de quem está nessa situação.

- **Timidez excessiva, dificuldades nas apresentações de trabalhos acadêmicos**- Ao notar que o estudante possui uma ansiedade social excessiva, que impossibilita a apresentação de trabalhos, você pode conversar com o estudante, procurando saber se o mesmo deseja ajuda. Ainda, buscar ter alguma flexibilidade no formato de exposição a que os alunos precisam se submeter, a fim de não gerar ainda mais gatilhos que possam desestabilizá-los.

- **Cuidado pessoal e higiene**- Ao perceber que o estudante esteja apresentando dificuldades a respeito do cuidado pessoal e higiene, você pode conversar com ele, interessando-se pelo que possa estar acontecendo em sua vida, a fim de reconhecer se tal descuido passa por dificuldades financeiras e/ou possa ser decorrente de algum quadro de adoecimento emocional que esteja fazendo com que deixe de investir em si. Este é um sinal importante de um possível quadro de adoecimento.

- **Discurso desconexo e/ou desistente** - Diante de estudantes que estejam apresentando comportamentos e discursos desconexos, ou um funcionamento mais desistente, acompanhado de discursos de desvalia, cabe ao docente buscar uma proximidade e abertura de diálogo, pois tal situação pode indicar uma desorganização emocional intensa, bem como pode ser sinal de algum risco de ideação suicida. Acolher a condição do estudante e ajudá-lo a buscar recursos é uma função essencial nesses casos.

### **Como abordar o estudante que está passando por alguma das situações acima expostas?**

- Convidar para conversar em um lugar adequado (privacidade), com tempo reservado para isto, transmitindo mensagens (verbais e não verbais) de aceitação e respeito, mostrando-se interessado nesta abertura de diálogo.

- A tarefa mais importante é oferecer uma escuta empática, atenta, cordial e calma. Promover esse contato e ouvir o aluno é, por si só, o maior passo para reduzir o nível de ansiedade e permitir que ele se sinta amparado.

- Comentar com o estudante que tem observado que ele tem se mostrado diferente, ou com algum tipo de comportamento específico (faltas, atrasos, dificuldades acadêmicas, dificuldades nas relações com os colegas, professores e/ou demais servidores, ansiedade, sinais de abuso de drogas, timidez excessiva, higiene pessoal), evitando adjetivos pejorativos e com juízo de valor nessa conversa.

- Expressar respeito pelas opiniões e valores do estudante, demonstrando preocupação, cuidado e afeição.

- Preservar o sigilo, demonstrando uma posição ética de não expor as questões do estudante com colegas da turma e outras pessoas.

- Ter cuidado no tratamento dado ao estudante de forma a não colocá-lo numa posição de inferioridade e constrangimento (isso é muito amplo e deve ser observado em diversos momentos).

- Pedir se o estudante gostaria de ajuda para encaminhamentos a espaços de acolhimento e cuidados com a saúde mental que existem na instituição.

- Em caso de situações que implicam maior risco à vida - como risco de suicídio - verificar a possibilidade de acionar alguém da família do estudante (ou alguma pessoa que ele situa como sendo seu vínculo de referência), com o seu

consentimento, para que possa ser informado da situação de sofrimento em que se encontra, necessitando de ajuda e acompanhamento na busca de tratamentos especializados.

**E na condução das aulas e nos relacionamentos interpessoais com os estudantes, o que pode favorecer e/ou agravar os elementos promotores de saúde mental?**

- **Rigidez X tolerância** - Em alguns espaços e momentos, um funcionamento extremamente rígido, com demandas exigentes demais, pode ser interpretado o recebido como opressivo e adoecedor, apresentando grande potencial de causar maior estresse, esgotamento físico e emocional dos estudantes e desgastes na relação estabelecida. Atitudes de tolerância e flexibilidade contribuem para a construção de um clima mais propício à saúde e ao desenvolvimento acadêmico.
- **Autoridade X autoritarismo** - É importante não confundir esses conceitos. Manter e preservar uma posição de autoridade não implica ter um funcionamento autoritário, em que uma relação de poder se estabelece na condição de subordinação e submetimento, que causa desgaste emocional. Assim, estar disponível para a escuta, para as críticas construtivas, abrindo espaço para os contraditórios, para as diferenças, respeitando a alteridade, é algo saudável num ambiente acadêmico. A imposição de saberes e verdades absolutas gera maiores conflitos e pressões emocionais.
- **Empatia** - Exercitar a capacidade de deslocar os pontos de vista e ampliar as possibilidades de leitura sobre as situações e os lugares de cada um são fatores protetivos e promotores de saúde em qualquer relacionamento. Atitudes empáticas no ambiente acadêmico torna a educação mais humana e inclusiva.

Diante do exposto, gostaríamos de propor um trabalho conjunto e integrado de promoção de saúde mental na universidade, entendendo que a prática educativa - nas salas de aulas e nos bastidores da instituição - pode tanto contribuir com o agravamento de quadros de sofrimento psíquico, quanto ser promotora de cuidado e saúde mental. Sabe-se que os índices de conclusões e abandonos de curso e/ou adoecimentos emocionais possuem relação direta com o olhar e o cuidado que os membros da comunidade acadêmica disponibilizam aos seus discentes.

No intuito de vislumbrar uma formação mais efetiva, saudável e integral dos acadêmicos, em que tanto os elementos da educação quanto da saúde estejam sendo consideradas em suas inter-relações, entendemos que seja possível construirmos um ambiente respeitoso e saudável para todos. O enfrentamento das violências e discriminações na instituição, a criação de um ambiente seguro e acolhedor, a partir de uma disponibilidade à escuta ativa e empática, bem como os devidos encaminhamentos dos casos que necessitam suportes especializados, são elementos que podem contribuir fortemente para a promoção da saúde mental dos estudantes.

### **Como faço para encaminhar o estudante?**

- Buscar os setores de apoio pedagógicos de referência de cada Centro de Ensino (UAPs, SAPs, NAPs) e, nos campi fora de sede, buscar os setores de assistência estudantil;
- Quando o estudante for morador da CEU, este pode ser encaminhado para os serviços de atenção vinculados à PRAE: SATIE - acompanhamentos psicológicos, ações de grupos e oficinas e serviço social; e Saúde da Casa - atendimento médico/ psiquiátrico;
- Os acadêmicos podem ser encaminhados aos serviços ofertados pela CAEd: avaliação e acompanhamento psicopedagógico/pedagógico, orientação profissional; suporte aos estudantes com deficiência, Transtorno do Espectro Autista e Altas Habilidades/Superdotação; espaços voltados às ações afirmativas para estudantes indígenas, negros, imigrantes e refugiados, quilombolas e de escola pública, escuta de acolhimento em saúde mental, grupos e oficinas voltadas a demandas diversas. As ações podem ser consultadas através da página <https://www.ufsm.br/pro-reitorias/prograd/caed/servicosavaliação>;
- Para acessar os formulários de inscrição para a escuta psicológica e grupos/oficinas, ou solicitação de palestras: <https://www.ufsm.br/pro-reitorias/prograd/caed/categorias-de-servico/sau-de>
- Em casos de emergência fazer contato com SEU (Serviço de Emergência Universitária, em horários comerciais, no campus sede - Pelo ramal 1000, ou pelo celular 55 99197- 4769) ou SAMU - Serviço de Atendimento Móvel de Urgência (funcionamento 24 horas, pelo número 192).

Elaborado por:

Aline Bedin Jordão - Psicóloga

Ângela Quatrin Campagnolo- Médica

Renato Favarin dos Santos- Psicólogo

Integrantes da equipe educação-saúde da CAEd/UFSM