

Prezados(as) estudantes,

A jornada acadêmica, em qualquer nível, é marcada por descobertas e, inegavelmente, desafios. Em cada etapa desta caminhada, vocês são confrontados com novos obstáculos acadêmicos que, embora enriquecedores, exigem adaptações e resiliência. Este processo, por vezes, pode gerar sofrimento psicológico, intensificando a necessidade de apoio emocional. É fundamental, portanto, o cuidado com a sua saúde física e mental para possibilitar um melhor desempenho acadêmico e pessoal.

Nós, da equipe educação-saúde da Coordenadoria de Ações Educacionais (CAEd), gostaríamos de partilhar com vocês alguns elementos presentes neste processo de formação, que entendemos que são imprescindíveis de serem considerados, compreendidos e trabalhados ao longo da jornada.

a) **Estudos:** No decorrer da jornada acadêmica, percebemos que as estratégias de estudo que até certo momento eram eficientes, podem se tornar insuficientes. Pois, a cada passo que damos, a demanda por aprendizado torna-se mais rigorosa, requerendo uma série de adaptações. O ensino superior exige um remodelamento na gestão e organização dos estudos, em que se faz necessário ter muito mais autonomia e proatividade. Caso você esteja tendo dificuldades com isso, não deixe de procurar auxílio psicopedagógico.

b) **Escrita:** A escrita é uma habilidade exigida desde a escola. No entanto, à medida que avançamos em nossa jornada, ela se torna um importante instrumento de comunicação. Através da linguagem escrita conseguimos expor ideias, mensagens e dados fundamentais no mundo acadêmico. É através dela que são apresentados os trabalhos acadêmicos, projetos, artigos, relatórios de pesquisa, e o tão sonhado trabalho de conclusão de curso. Entendemos que na universidade a escrita passa a ser avaliada de maneira cada vez mais rigorosa, demandando um modelo científico e formal que até então não se estava habituado a exercitar. Os entraves, dificuldades e bloqueios no processo de escrita podem fazer parte da jornada, e são influenciados por diversos fatores, impactando a saúde mental e o desenvolvimento acadêmico.

c) **Socialização:** A socialização desempenha um papel crucial na vida dos estudantes universitários, pois proporciona benefícios significativos para o seu desenvolvimento acadêmico, emocional e social. A universidade é também um espaço de encontro de diferentes culturas, ideias e pessoas. A habilidade de interagir e estabelecer redes torna-se cada vez mais essencial à medida que avançamos (ensino médio - graduação - mestrado - doutorado). Estabelecer e preservar vínculos afetivos são fatores de proteção à saúde mental. Além disso, a socialização ajuda a criar uma rede de apoio, fornecendo um senso de pertencimento e suporte emocional durante os desafios que se apresentam nesta jornada. Através da participação em atividades sociais e extracurriculares, os acadêmicos têm a chance de construir vínculos duradouros e desenvolver uma experiência universitária mais rica e gratificante. Cuide e preserve suas relações afetivas e fique atento às suas redes de apoio.

d) **Autoconhecimento:** Conhecer a si mesmo auxilia na compreensão de habilidades, interesses e limitações. À medida que progredimos na jornada acadêmica e pessoal, surgem questões relacionadas a estabelecer objetivos e metas, reconhecer nossas vulnerabilidades e qualidades, organizar nossas ideias e gerenciar nossas emoções. É de extrema importância o investimento nesta escuta de si durante este tempo da vida, pois isso pode colaborar na coerência com as escolhas e caminhos traçados, bem como na forma de lidar com todas as mudanças e desafios desta jornada. O

autoconhecimento também pode ser aprimorado por meio da prática da autorreflexão diária, do estabelecimento de metas pessoais e da busca por experiências que desafiem e permitam o crescimento pessoal. Buscar espaços de acolhimento, de compartilhamento de questões e de tratamento podem fazer bastante diferença neste processo.

e) **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. As experiências sociais e relacionais permitem a construção de redes de apoio e mostram-se como oportunidades de crescimento pessoal, refletindo em uma jornada acadêmica mais saudável e enriquecedora.

f) **Pressão de Desempenho:** A pressão sofrida no ambiente acadêmico em busca de alto desempenho é uma das principais fontes de estresse, e pode ter um impacto significativo em sua saúde mental e física. As expectativas elevadas de desempenho acadêmico podem levar a sentimentos de inadequação, ansiedade ou depressão, principalmente se houver comparações constantes de seu progresso ao de outros colegas. A busca por apoio emocional também pode ser útil, seja através de amigos, familiares ou serviços de apoio à saúde e educação da UFSM. O peso/rigidez ou a leveza na forma de lidar com as demandas acadêmicas pode fazer diferença em sua saúde mental. Por fim, é importante lembrar que o desempenho acadêmico não define a sua autoestima ou valor como pessoa. É fundamental manter uma perspectiva saudável e lembrar que as dificuldades fazem parte do processo de aprendizagem.

g) **Estresse Financeiro:** Para muitos estudantes, gerenciar financeiramente sua vida acadêmica pode ser uma fonte de preocupação, levando ao estresse e, em alguns casos, a sacrifícios pessoais. Cuidar da vida financeira também é um elemento de saúde mental e estabilidade emocional.

h) **Equilíbrio entre Trabalho e Vida Pessoal:** A tentativa de equilibrar os compromissos acadêmicos com outras responsabilidades, como trabalho, cuidado familiar ou compromissos pessoais, pode se colocar como um desafio importante, e pode levar a situações de estresse e esgotamento. Encontrar um equilíbrio saudável na distribuição dos investimentos nos segmentos da vida - trabalho/vida acadêmica e vida pessoal - é extremamente importante. Os excessos - em qualquer campo - podem gerar adoecimento. A gestão eficaz do tempo pode ajudar a maximizar a produtividade acadêmica, permitindo que se desfrute de uma vida mais satisfatória e equilibrada.

i) **Indecisão de Carreira:** Com o avanço na jornada acadêmica, é comum o questionamento quanto à escolha da carreira, produzindo incertezas sobre estar no caminho certo ou se as decisões irão garantir um futuro estável. Escolher um caminho profissional pode ser desafiador, especialmente quando há uma variedade de opções disponíveis. É importante lembrar que a indecisão é normal e que explorar diferentes áreas de interesse é parte do processo. Os estudantes podem buscar auxílio através de serviços de orientação profissional, conversar com profissionais da área e participar de estágios para obter uma experiência prática. Manter a mente aberta, ser paciente consigo mesmo e estar disposto a experimentar diferentes caminhos são elementos-chave para superar a indecisão sobre o caminho a seguir. Buscar espaços

para falar sobre essas dúvidas pode ajudar a situar melhor a questão e direcionar melhor a caminhada.

j) **Identidade Pessoal:** O ambiente acadêmico é também um espaço de formação e questionamento identitário. Assuntos relacionados à identidade de gênero, orientação sexual, etnicidade, entre outros, podem ser fontes de questionamento e, em alguns contextos, de conflito. Situações de bullying relacionadas a estas questões produzem desestabilização emocional. Acolher e aceitar as diversidades é fundamental para o estabelecimento de relações saudáveis e éticas.

k) **Saúde Física:** A intensa demanda acadêmica pode resultar em negligência da saúde física, seja através de hábitos alimentares inadequados, falta de exercício ou sono insuficiente. Atentar para o seu estilo de vida e cuidar da saúde física é, também, investir em saúde mental. A UFSM oferece vários projetos voltados ao incentivo às práticas de saúde. Busque informações sobre estas alternativas.

l) **Vulnerabilidade à Dependência:** O estresse, a pressão e a busca por formas de se "desligar" ou aumentar o desempenho podem levar alguns estudantes a desenvolver hábitos nocivos, como o consumo excessivo de álcool, drogas ou medicamentos. Reconhecer esses possíveis danos à saúde e ao desempenho acadêmico é fundamental para que não haja auto-boicotes em sua jornada. Muitas vezes é necessário buscar ajuda especializada para enfrentar tais situações.

m) **Lidando com falhas:** O fracasso, seja em uma matéria, em uma pesquisa ou em outros projetos acadêmicos, pode ser devastador para a autoestima, e requer habilidades resilientes para superar. A aceitação em suportar falhas e "pegar leve" consigo mesmo em alguns momentos, pode fazer diferença na saúde mental. Acolher a ideia de que a jornada acadêmica é composta de aprendizados e falhas auxilia neste processo.

n) **Expectativas Externas:** A pressão de familiares, amigos ou da sociedade para que se alcance determinados marcos ou se realize certas conquistas pode aumentar a sensação de solidão e insuficiência. Trabalhar a forma que cada um absorve tais expectativas pode auxiliar a não produzir auto-cobranças excessivas e adoecedoras. Escutar a si mesmo, para além das demandas e expectativas externas, é fundamental neste processo.

Estamos cientes que desafios como esses podem gerar muitas angústias, estresse e ansiedade. E, a depender de uma série de fatores pessoais (genética, histórico de vida, hábitos, vivências de cada um), podem produzir dificuldades acadêmicas, mal-estar e até mesmo significativas desestabilizações emocionais.

Compromisso da UFSM com seu Desenvolvimento e Saúde Mental

Atenta e sensível a todo este contexto, a UFSM empenha-se em promover a saúde mental e a prevenir o sofrimento e o adoecimento psicológico dos seus estudantes. Isso é realizado através de muitas ações institucionais em todos os níveis. Estas ações são predominantemente coletivas, pois sabemos que a prevenção e a promoção da saúde são muito eficazes quando realizadas em grupo. Assim, fique atento às ofertas de espaços em que você pode compartilhar suas questões, nomear suas angústias e estabelecer redes de apoio, tornando o seu processo mais leve, saudável e satisfatório.

Durante toda a sua jornada acadêmica, saiba que não está sozinho.

Estamos aqui para acolhê-lo, escutá-lo e contribuir para o desdobramento mais saudável e efetivo de suas questões.

Espaços em que você pode buscar ajuda:

- Buscar os setores de apoio pedagógicos de referência de cada Centro de Ensino (UAPs, SAPs, NAPs), para os devidos encaminhamentos a serviços da UFSM e, nos campi fora de sede, buscar os setores de assistência estudantil;
- Acessar os 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/servicos>
- Caso seja morador das Casas dos Estudantes (CEU), você pode buscar os serviços de atenção vinculados à PRAE: SATIE - acompanhamentos psicológicos, ações de grupos e oficinas e serviço social; e serviços do projeto Saúde da Casa;
- 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).

Com estima e consideração,

Aline Bedin Jordão
Renato Favarin dos Santos
Psicólogos da equipe educação-saúde da CAEd- PROGRAD