

CARTA AOS SERVIDORES DA UFSM

Caros(as) docentes e técnicos-administrativos(as) em educação da UFSM,

Nós, da Subdivisão Educação-Saúde da Coordenadoria de Ações Educacionais (CAEd/UFSM), elaboramos este material a partir das demandas que emergem nos espaços de escuta psicológica, grupos e oficinas com estudantes da instituição. Por meio desta carta, buscamos compartilhar orientações que possam contribuir para o acolhimento de estudantes, especialmente daqueles(as) em situação de sofrimento emocional, e fortalecer uma atuação conjunta na promoção da saúde mental no contexto universitário.

Alinhada ao Plano de Desenvolvimento Institucional (PDI), a CAEd desenvolve ações de apoio psicossocial, pedagógico, de acessibilidade e ações afirmativas, voltadas a diferentes públicos estudantis. Esses serviços têm como objetivo apoiar os(as) estudantes na elaboração de suas dificuldades, no manejo de suas angústias e no desenvolvimento de seu percurso acadêmico de forma mais saudável.

Acreditamos que o cuidado com a saúde mental na universidade é uma construção coletiva. A proximidade de docentes e técnicos-administrativos(as) com os(as) estudantes os(as) coloca em posição privilegiada para perceber sinais de sofrimento, acolher e, quando necessário, orientar para os serviços de apoio. A identificação precoce e o encaminhamento oportuno podem fazer diferença significativa na trajetória acadêmica e no bem-estar dos(as) estudantes.

A importância do papel dos(as) servidores(as) na vida estudantil

O ingresso e a permanência no ensino superior são atravessados por mudanças, novos desafios e exigências acadêmicas que, muitas vezes, vêm acompanhadas de angústias e ansiedades. Para muitos(as) estudantes, a universidade é um período intenso de transformações pessoais, sociais e profissionais, no qual docentes e técnicos-administrativos(as) em educação frequentemente se tornam referências de escuta, orientação e apoio.

É importante considerar que parte dos(as) estudantes ainda se encontra em processo de amadurecimento emocional, relacional e cognitivo. Além disso, com a ampliação do acesso ao ensino superior, muitos(as) são os(as) primeiros(as) de suas famílias a ingressar na universidade, o que pode intensificar dúvidas, inseguranças e desafios nesse percurso.

Nesse contexto, o papel dos(as) servidores(as) vai além das atribuições acadêmicas e administrativas. O cuidado com a saúde mental é uma responsabilidade compartilhada. Uma postura atenta, acolhedora, sensível e ética, com disponibilidade para ouvir e orientar dentro de seu papel, bem como para encaminhar aos serviços especializados quando necessário, contribui para um ambiente mais seguro, inclusivo e humano, favorecendo o bem-estar, o pertencimento e a permanência estudantil.

Como identificar sinais de sofrimento emocional dos(as) estudantes no contexto acadêmico

Identificar e lidar com situações de sofrimento emocional nem sempre é simples. Muitas vezes, o pedido de ajuda não é explícito, e os sinais aparecem de forma indireta, como mudanças no comportamento, no rendimento ou nas relações. Nesses casos, atitudes como observar, acolher, conversar com respeito e, quando necessário, orientar a busca por apoio especializado já constituem intervenções importantes.

Alguns sinais podem indicar a necessidade de atenção e possível encaminhamento:

- Frequência e participação: faltas frequentes, atrasos recorrentes ou mudanças no padrão de presença ao longo do semestre podem indicar dificuldades de adaptação, desmotivação ou sofrimento emocional.
- Rendimento acadêmico: queda no desempenho, dificuldades persistentes de aprendizagem ou desorganização com prazos e atividades podem sinalizar que algo está interferindo no processo acadêmico.
- Relações interpessoais: isolamento, retraimento, dificuldade de interação, conflitos frequentes ou mudanças no modo de se relacionar podem indicar fragilização dos vínculos ou da rede de apoio, ou outro tipo de sofrimento emocional.
- Ansiedade intensa: manifestações como agitação, inquietação, insônia, dificuldade de concentração ou sintomas físicos recorrentes podem estar associadas a níveis elevados de ansiedade que impactam o cotidiano acadêmico.
- Situações de violência ou discriminação: experiências de exclusão, preconceito, assédio ou bullying podem gerar sofrimento significativo e comprometer o bem-estar e a permanência estudantil.
- Uso de álcool e outras substâncias: mudanças de comportamento, oscilações de humor ou prejuízos no funcionamento podem estar relacionadas ao uso abusivo de substâncias.
- Exposição acadêmica: sofrimento intenso diante de apresentações, seminários ou avaliações pode indicar dificuldades emocionais que vão além do nervosismo esperado.
- Cuidado pessoal: alterações marcantes na higiene, na aparência ou no autocuidado podem refletir sofrimento emocional, dificuldades socioeconômicas ou outras vulnerabilidades.
- Falas de desesperança ou desvalia: expressões de desânimo intenso, falta de perspectiva, sentimentos de incapacidade ou desvalia demandam atenção e possível encaminhamento.
- Situações de maior gravidade: falas sobre morte ou desejo de não viver, comportamentos autolesivos, desorganização importante do pensamento, agitação intensa ou risco à própria integridade ou à de outros indicam necessidade de atenção imediata e acionamento da rede de apoio institucional e/ou serviços de urgência.

A presença desses sinais não deve ser interpretada de forma isolada ou diagnóstica, mas como indicativos de que o(a) estudante pode estar precisando de ajuda. Uma abordagem cuidadosa, aliada ao encaminhamento aos serviços da universidade, pode favorecer o acesso ao cuidado e a continuidade do percurso acadêmico.

Como abordar o(a) estudante

- Ofereça um espaço adequado para a conversa: convide o(a) estudante para um local com privacidade e reserve tempo suficiente, demonstrando disponibilidade, respeito e interesse genuíno pelo diálogo. Em situações mais sensíveis, recomenda-se que a abordagem seja realizada com a presença de mais de um(a) profissional, como o(a) coordenador(a) do curso ou um(a) servidor(a) técnico-administrativo(a) vinculado(a) à UAP ou SAP, a fim de favorecer a condução ética, evitar mal-entendidos e assegurar maior proteção a todas as partes envolvidas.
- Adote uma escuta atenta e empática: ouça com calma, sem julgamentos ou interrupções, acolhendo o que for possível dentro do seu papel. Esse primeiro contato pode contribuir para reduzir a ansiedade e favorecer a busca por ajuda.
- Compartilhe suas observações com cuidado: mencione, de forma objetiva e respeitosa, mudanças percebidas no comportamento, rendimento ou relações, evitando rótulos ou interpretações precipitadas.
- Demonstre respeito e cuidado: acolha a fala do(a) estudante, respeitando seus valores, opiniões, limites e o tempo de cada um(a) para se expressar.
- Evite exposição ou constrangimento: priorize abordagens individuais e cuide para não expor o(a) estudante em sala de aula ou em outros espaços coletivos.
- Mantenha o sigilo: trate as informações com discrição, compartilhando-as apenas quando necessário, especialmente em situações que demandem proteção e encaminhamento na rede de apoio.
- Oriente para a rede de apoio: informe sobre os serviços disponíveis na universidade e, quando possível, auxilie no encaminhamento, respeitando a autonomia do(a) estudante.
- Reconheça os limites do seu papel: não é esperado que docentes ou técnicos(as) realizem intervenções especializadas, mas sim que acolham, orientem e encaminhem quando necessário.
- Atente para situações de maior gravidade: em casos de risco à vida ou à integridade, é fundamental acionar imediatamente os serviços de urgência e emergência (como o SEU e o SAMU).
- Articule a rede de apoio do(a) estudante: sempre que possível, com o conhecimento do(a) estudante, avalie a pertinência de contatar um familiar, responsável ou pessoa de referência, a fim de dar ciência da situação e viabilizar apoio e acompanhamento nos encaminhamentos necessários.

O que evitar na abordagem ao(à) estudante

- Minimizar o sofrimento ou fazer julgamentos.
- Oferecer soluções simplistas ou conselhos imediatos.
- Pressionar o(a) estudante a falar ou se expor.
- Ir além do seu papel, assumindo funções de profissionais de saúde.
- Ignorar sinais de gravidade ou deixar de encaminhar quando necessário.

Na condução das aulas e nas relações com os(as) estudantes: estratégias que favorecem o bem-estar

O cotidiano acadêmico exerce influência significativa sobre a experiência dos(as) estudantes. Algumas posturas podem contribuir para um ambiente mais saudável:

- Flexibilidade e sensibilidade ao contexto: práticas excessivamente rígidas podem aumentar o estresse e o esgotamento. Quando possível, a adoção de posturas mais flexíveis contribui para um ambiente mais acolhedor.
- Exercício da autoridade com respeito: a autoridade docente é fundamental, mas não se confunde com posturas autoritárias. A abertura ao diálogo fortalece vínculos e qualifica o processo educativo.
- Postura empática nas relações: reconhecer as singularidades dos(as) estudantes favorece relações mais respeitosas e inclusivas.
- Clareza e organização das atividades: a comunicação clara sobre prazos, critérios de avaliação e expectativas reduz inseguranças e favorece o engajamento acadêmico.

Diante do exposto, reforçamos a importância de uma atuação conjunta na promoção da saúde mental na universidade. As práticas educativas, nos diferentes espaços institucionais, impactam diretamente a experiência acadêmica, podendo intensificar o sofrimento ou favorecer o cuidado e o desenvolvimento dos(as) estudantes.

Os percursos acadêmicos — como permanência, evasão e bem-estar — relacionam-se às condições oferecidas pela instituição e ao modo como a comunidade universitária se implica nesse cuidado. Assim, a construção de um ambiente respeitoso, inclusivo e atento às diferentes realidades é um compromisso coletivo.

Promover a saúde mental no contexto universitário envolve enfrentar violências e discriminações, valorizar relações baseadas no respeito e na escuta e realizar os devidos encaminhamentos quando necessário. Assim, conjuntamente, ampliamos as possibilidades de uma formação mais integral, que articule educação e saúde.

Informe-se sobre as ações em saúde mental na UFSM e saiba como encaminhar os estudantes:

- **Página de Saúde Mental da UFSM:** acompanhe os serviços e ações em saúde mental na instituição <https://www.ufsm.br/reitoria/gabinete/saude-mental>
- **COSAME (Comitê de Saúde Mental da UFSM)** - acompanhe as informações em <https://www.ufsm.br/reitoria/gabinete/cosame>
- **Setores de apoio pedagógico dos Centros de Ensino** (UAPs, SAPs, NAPs): conforme a necessidade identificada, encaminhe o estudante ao setor de apoio pedagógico de referência do seu Centro. Nos campi fora da sede, busque os setores de Assistência Estudantil.
- **CAEd (PROGRAD)** – Coordenadoria de Ações Educacionais: oferece diversos serviços aos estudantes por meio das subdivisões de Aprendizagem, Acessibilidade, Ações Afirmativas e Educação-Saúde. Saiba mais em: <https://www.ufsm.br/pro-reitorias/prograd/caed/servicos>

- **A Subdivisão Educação-Saúde da CAEd** oferece escuta de acolhimento especializada em saúde mental e grupos e oficinas voltados à saúde mental. Conheça as propostas em:
<https://www.ufsm.br/pro-reitorias/prograd/caed/servicos/grupos-e-oficinas-e-m-saude-mental>
- A equipe de Educação-Saúde da CAEd também disponibiliza **materiais sobre saúde mental** (e-book sobre ansiedade, cartilha de prevenção ao suicídio, entre outros), que podem ser acessados em:
<https://www.ufsm.br/pro-reitorias/prograd/caed/materiais-educacao-saude>
- **SATIE (PRAE) – Setor de Atenção Integral ao Estudante:** oferece acolhimento em saúde mental, oficinas e outras ações. Mais informações em:
<https://www.ufsm.br/pro-reitorias/prae/setor-de-atendimento-integral-ao-estudante-satie>
- **Casa Verônica:** espaço dedicado ao acolhimento de pessoas em situação de violência de gênero e à promoção da igualdade de gênero. Saiba mais em:
<https://www.ufsm.br/pro-reitorias/pre/observatorio-de-direitos-humanos/casa-veronica>
- Serviços da **Subdivisão de Ações afirmativas - CAED:**
<https://www.ufsm.br/pro-reitorias/prograd/caed/categorias-de-servico/acoes-a-afirmativas>
- Serviços da **Subdivisão de Acessibilidade - CAED:**
<https://www.ufsm.br/pro-reitorias/prograd/caed/categorias-de-servico/acessibilidade>
- Serviços da **Subdivisão de Apoio à Aprendizagem - CAED:**
<https://www.ufsm.br/pro-reitorias/prograd/caed/categorias-de-servico/apoio-a-aprendizagem>
- Os(as) servidores(as) da UFSM podem acessar serviços de acolhimento em saúde mental por meio da Coordenadoria de Qualidade de Vida (CQVS/PROGEP):
<https://www.ufsm.br/pro-reitorias/progep/coordenadoria-de-saude-e-qualidade-de-vida-do-servidor-cqvs>
- **Em casos de emergência:**
 - SEU – Serviço de Emergência Universitária (em horário comercial, no campus sede): ramal 1000 ou celular (55) 99197-4769
 - SAMU – Serviço de Atendimento Móvel de Urgência: 192 (atendimento 24 horas)
- Em casos de tentativa de suicídio, suicídio e posvenção de suicídio, seguir as normativas da **IN 006/2024:**
https://www.ufsm.br/app/uploads/sites/897/2024/06/IN_UFSM_006_2024.pdf e materiais auxiliares sobre o assunto:
<https://www.ufsm.br/app/uploads/sites/897/2024/03/ANEXOS.pdf>

Atenciosamente,

Aline Bedin Jordão – Psicóloga

Ângela Quatrin Campagnolo – Médica

Renato Favarin dos Santos – Psicólogo

Equipe da Subdivisão Educação-Saúde – CAEd/UFSM