

PROMOVENDO SAÚDE MENTAL E DESENVOLVIMENTO ACADÊMICO NA UNIVERSIDADE

ALINE BEDIN JORDÃO



UFSM
Pró-Reitoria de
Graduação

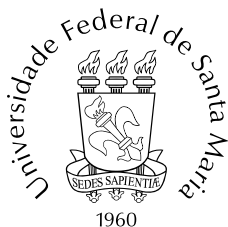
PROMOVENDO SAÚDE MENTAL E DESENVOLVIMENTO ACADÊMICO NA UNIVERSIDADE

ALINE BEDIN JORDÃO



UFSCar
Pró-Reitoria de
Graduação





Reitor: Luciano Schuch

Vice-reitor: Marta Bohrer Adaime

Pró-reitor de Graduação: Jerônimo Siqueira Tybusch

Diretor da Editora: Enéias Tavares

Projeto gráfico: Elisângela Bedin Tamagno

© 2024, Aline Bedin Jordão

A945 Avaliação e prescrição de exercícios físicos [recurso eletrônico] : uma abordagem interdisciplinar para a saúde e qualidade de vida / organizadores Luciane Sanchotene Etchepare Daronco ... [et al.]. – 1. ed. – Santa Maria, RS : Ed. UFSM, 2023.
1 e-book : il. – (Série Extensão / Pró-Reitoria de Extensão)

ISBN 978-65-88636-07-7

“Programa de Extensão P-Extensão/NEMAEFS”

1. Saúde 2. Exercícios físicos - avaliação 3. Exercícios físicos - prescrição 4. Qualidade de vida 5. Interdisciplinaridade I. Daronco, Luciane Sanchotene Etchepare II. Núcleo de Estudos em Medidas e Avaliação dos Exercícios Físicos e Saúde - NEMAEFS

CDU 613

796.035

Ficha catalográfica elaborada por Lizandra Veleda Arabidian – CRB-10/1492

Biblioteca Central – UFSM



UFSM
Pró-Reitoria de
Graduação

A Série Ensino é fruto de uma parceria entre a Editora da UFSM e a Pró-reitoria de Graduação (PROGRAD/UFSM). Surge de uma necessidade, real e concreta, de conectar “saberes” e “fazeres” relacionados ao ensino de graduação e suas diferentes nuances com a trajetória de processos educacionais, vinculados a pesquisas realizadas ou em desenvolvimento, ideias inovadoras e práticas diversas. Os produtos apresentados envolvem desde a conexão com programas governamentais, como Programa de Educação Tutorial (PET) e Programa Institucional de Bolsas de Iniciação à Docência (PIBID), até fomentos internos, no caso do Fundo de Incentivo ao Ensino (FIEN) e do Programa de Fomento às Licenciaturas (PROLICEN). Além disso, abordam temáticas que envolvem inclusão e acessibilidade, apoio à aprendizagem, ações afirmativas, tecnologias em rede, diferentes metodologias, formação inicial e continuada de professores, desenvolvimento do ensino, biblioteca das coisas, planejamento e sistemas acadêmicos, entre outras. A Série Ensino consolida-se como um espaço de produção crítica, contextualizada e conectada com o mundo do trabalho. Boa leitura!

Jerônimo Siqueira Tybusch
Pró-reitor de Graduação

SUMÁRIO

APRESENTAÇÃO	7
1. ELEMENTOS QUE COMPÕEM A JORNADA ACADÊMICA.....	10
2. LUGAR DOS PROFESSORES E TAES NA PROMOÇÃO DE SAÚDE MENTAL NA UNIVERSIDADE	15
3. A IMPORTÂNCIA DOS GRUPOS E OFICINAS EM SAÚDE MENTAL	23
4. AÇÕES INTERSETORIAIS EM SAÚDE MENTAL NA UNIVERSIDADE	30
5. CONSIDERAÇÕES FINAIS	32
REFERÊNCIAS	34

APRESENTAÇÃO

A proposta deste e-book parte do trabalho realizado na Coordenadoria de Ações Educacionais (CAEd), através das ações de suas respectivas subdivisões: Educação-saúde; Ações Afirmativas; Aprendizagem e Acessibilidade. Nesse sentido, propomos compartilhar reflexões e práticas acerca de questões que perpassam o contexto universitário, a fim de contribuir para a prevenção e promoção do desenvolvimento acadêmico e da saúde mental na universidade.

Alinhada ao Plano de Desenvolvimento Institucional (PDI) 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, e atendimento aos estudantes com deficiência, Transtorno do Espectro Autista (TEA) e Altas Habilidades/Superdotação (AH/SD), dentre outras ações conduzidas pelas subdivisões. O suporte fornecido tem a finalidade de auxiliar o estudante a trabalhar as suas questões/angústias/dificuldades e desenvolver suas potencialidades durante a formação profissional, de forma mais saudável.

Este primeiro fascículo de e-books organizado pela CAEd traz a temática da promoção da saúde mental e desenvolvimento acadêmico na universidade. A partir das demandas atendidas cotidianamente pela equipe educação-saúde, partilhamos alguns aspectos que consideramos relevantes, para que possamos contribuir para o bem-estar emocional e qualidade de vida de toda a comunidade acadêmica, em especial dos nossos estudantes. Entendemos que a consideração dos elementos aqui elencados produz efeitos importantes no enfrentamento das demandas universitárias, bem como possibilita a construção coletiva de um ambiente e clima institucional favorecedor de saúde e de desenvolvimento pessoal e acadêmico.

Partimos da premissa de que a jornada universitária é marcada por mudanças, descobertas e, inegavelmente, por muitos desafios. Em cada etapa dessa caminhada, há vivências extremamente enriquecedoras, que promovem crescimento pessoal e que, ao mesmo tempo, exigem

adaptações e resiliência. Esse processo, por vezes, pode gerar angústias de diversas ordens e sofrimento psicológico, intensificando a necessidade de suporte emocional.

Pesquisas realizadas pelo Fonaprace (Fórum Nacional de Pró-reitores de Assuntos Comunitários e Estudantis) apontam índices elevados de adoecimento da comunidade estudantil. Uma das pesquisas constatou, no intervalo de sete anos, um aumento de 47,7 por cento no número de estudantes com queixas de sofrimento psíquico (FONAPRACE, 2011). Um estudo da Associação Nacional dos Dirigentes das Instituições Federais de Ensino Superior (ANDIFES), observou-se que 80% dos estudantes de graduação já sofreram algum problema emocional em decorrência da realidade universitária, e 10% já tiveram pensamentos de morte ou ideação suicida neste contexto (CEPES, 2016).

Tais dados corroboram a importância do debate sobre esta temática e do investimento em programas e ações voltadas para a saúde mental dos estudantes. Acrescentamos a isso a ideia de que a saúde mental dos servidores requer atenção e investimentos, pois entendemos que os adoecimentos e desestabilizações emocionais destes também estão relacionados com o sofrimento dos estudantes, numa via de mão dupla. Estudantes adoecidos tendem a adoecer os que estão situados enquanto figuras de referência, e vice-versa - servidores adoecidos tendem a favorecer o mal-estar emocional dos estudantes.

A saúde mental na universidade inclui diversos fatores, que envolvem tanto as relações interpessoais estabelecidas nos territórios, como a infraestrutura institucional, as metodologias de ensino e de avaliação, assim como a história pregressa dos sujeitos e seus contextos sociais mais amplos. A relação entre desempenho acadêmico e saúde apresenta caráter bidirecional (Barros e Peixoto, 2022). Assim como o aumento da prevalência e a severidade dos problemas em saúde mental estudantil representa um risco ao desempenho acadêmico e a motivação para estudar, a insatisfação com o desempenho e a baixa motivação para estudar demonstra ser um fator de risco para o adoecimento emocional. É fundamental, portanto, práticas de autocuidado, autoconhecimento e investimentos em saúde.

Dividiremos este trabalho em alguns tópicos:

- 1) *Elementos que compõem a jornada acadêmica*
- 2) *Lugar dos professores e TAEs na promoção de saúde mental na Universidade*
- 3) *A importância dos grupos e oficinas em saúde mental*
- 4) *Ações intersetoriais em saúde mental na universidade*
- 5) *Considerações Finais*

1. ELEMENTOS QUE COMPÕEM A JORNADA ACADÊMICA

O ingresso na universidade, na grande maioria das vezes, representa a realização de um sonho e a concretização de um projeto de vida. Entretanto, é um tempo da vida acompanhado de muitas mudanças, que exigem revisão dos padrões e funcionamentos anteriormente utilizados na vida pessoal e acadêmica. Ainda, implica em adaptações e ressignificações, sobretudo nos aspectos emocionais, pois passa-se a experimentar um outro contexto, com novas relações, com novas demandas, descobertas e desafios.

Frequentemente o universitário está experimentando a transição da adolescência para a vida adulta, ao mesmo tempo em que têm de se adaptar às demandas e desafios da vida universitária. Isso muitas vezes pode ocorrer concomitante com a saída da sua cidade de origem e fragmentação da rede de apoio social e familiar. Elencamos alguns elementos¹ que fazem parte das vivências da jornada acadêmica. É extremamente importante a atenção a estes fatores, pois eles podem ser fontes de angústia, estresse e ansiedade. E, a depender de uma série de questões pessoais (genética, histórico de vida, hábitos e vivências de cada um), podem produzir dificuldades acadêmicas, mal-estar e, até mesmo, significativas desestabilizações emocionais.

- a) **Estudos:** A lógica de estudo até então experimentada nos ambientes escolares prévios necessita ser revisada e ampliada ao se encontrar com as “cadeiras universitárias”, demandando posições subjetivas diferentes, o que pode produzir estranhamentos e dificuldades

¹ Estes itens, acima elencados, foram apresentados à comunidade estudantil da UFSM através de uma carta construída por integrantes da equipe educação-saúde da CAEd, no ano de 2023, como uma das ações de promoção de saúde mental na universidade.

adaptativas. A demanda por aprendizado, no ensino superior, torna-se mais exigente, requerendo uma série de adaptações, remodelamento na gestão e organização dos estudos, no qual se faz necessário ter muito mais autonomia e proatividade. A forma de gerir os hábitos e as rotinas de estudo impactam no desenvolvimento acadêmico, e as dificuldades encontradas podem gerar sofrimentos e prejuízos também de ordem emocionais.

- b) **Escrita:** Na universidade, a escrita passa a ser solicitada e avaliada de maneira cada vez mais rigorosa, demandando um modelo científico e formal que até então não se estava habituado a exercitar. Por meio da linguagem escrita, apresentam-se as ideias e apropriação dos saberes, produzem-se projetos e outros elementos fundamentais do mundo acadêmico, como trabalhos, artigos, relatórios de pesquisa, e o tão sonhado trabalho de conclusão de curso. Os entraves, as dificuldades e os 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. 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 nessa jornada. Por meio 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.
- d) **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. Sabemos que muitos acadêmicos vêm de um processo de mudança de cidade, separação em relação ao cotidiano de convívio familiar e redes de amizade anteriores, o que gera perdas, lutos e elaborações. O isolamento social e a falta de conexões sociais significativas podem afetar negativamente a saúde mental, o bem-estar emocional e o 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.

- e) **Autoconhecimento:** Conhecer a si mesmo auxilia na compreensão de habilidades, interesses e limitações. À medida que se progride na jornada acadêmica e pessoal, surgem questões relacionadas a estabelecer objetivos e metas, reconhecer as próprias vulnerabilidades e qualidades, fazer escolhas e direcionamentos da vida profissional e gerenciar as emoções. É de extrema importância o investimento na escuta de si durante esse tempo da vida, pois isso pode colaborar na coerência com os desejos e caminhos traçados, bem como na forma de lidar com todas as mudanças e desafios dessa jornada.
- f) **Pressão de Desempenho:** A pressão sofrida no ambiente acadêmico, em busca do alto desempenho, é uma das principais fontes de estresse, e pode ter um impacto significativo na saúde mental e física. As expectativas elevadas de desempenho acadêmico podem levar a sentimentos de inadequação e sintomas de ansiedade ou depressão, principalmente se houver comparações constantes com os progressos de outros colegas e/ou práticas inadequadas e violentas por parte dos docentes neste aspecto. O peso/rigidez, ou a leveza na forma de lidar com as demandas acadêmicas, pode fazer diferença na preservação da saúde mental.
- g) **Expectativas externas:** A pressão por desempenho também sofre influências externas, do ambiente de relações sócio-afetivas. A expectativa de familiares, amigos ou da sociedade para que se alcancem determinados marcos, ou se realizem 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.
- h) **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 saudavelmente da vida financeira também é um elemento de saúde mental e estabilidade emocional.

- i) **Equilíbrio entre Trabalho e Vida Pessoal:** A tentativa de equilibrar as demandas acadêmicas com outras responsabilidades, como trabalho, cuidado familiar ou compromissos pessoais, pode-se colocar como um desafio importante, podendo 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.
- j) **Escolhas profissionais/ 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 e satisfatório. Escolher um caminho profissional pode ser desafiador, especialmente quando há uma variedade de opções disponíveis e, às vezes, um tempo de imaturidade em relação a assumir um lugar profissional. É importante lembrar que a indecisão é normal e que explorar diferentes áreas de interesse é parte do processo. Nessas situações, os estudantes podem buscar auxílio por meio 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, para que esta esteja alinhada com o desejo.
- k) **Identidade Pessoal:** Ao ingressar na graduação, muitas pessoas vivem um “choque de realidade”, pois expandem seus valores culturais e sociais construídos durante seu processo de maturação e são demandados a construir e reconstruir novos hábitos, e consequentemente a sua identidade. O ambiente acadêmico é também um espaço de formação e questionamento identitário. Assuntos relacionados à identidade de gênero, orientação sexual, etnicidade, dentre outros, podem ser fontes de questionamento e, em alguns contextos, de conflito. Situações de bullying relacionadas a essas questões produzem desestabilização emocional. Acolher e aceitar as diversidades é fundamental

para o estabelecimento de relações saudáveis e éticas. **Saúde Física:** A intensa demanda acadêmica pode resultar em negligência da saúde física, seja por meio de hábitos alimentares inadequados, falta de exercício ou sono insuficiente e desatenção aos cuidados e revisões médicas regulares. Atentar para o estilo de vida e cuidar da saúde física também é investir em saúde mental.

- 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 desenvolverem 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. Muitas vezes, é necessário buscar ajuda especializada para enfrentar tais situações e encontrar maneiras mais saudáveis de enfrentamento das situações estressoras.
- m) **Lidando com falhas:** Com base nas avaliações e feedbacks recebidos ao longo dos semestres, e a depender do grau de (auto)cobranças e exigências e das idealizações acerca dos “resultados esperados”, os estudantes podem se sentir muitas vezes frustrados e com sentimentos de insuficiência. 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 superá-lo. 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 “tropeços” auxilia nesse processo.

Ao considerar todos estes elementos, e trabalhar os pontos de vulnerabilidade que cada um encontra em sua jornada acadêmica, a experiência universitária tende a transcorrer de forma mais saudável, enriquecedora e bem-sucedida. O binômio educação-saúde precisa andar de mãos dadas neste processo, pois é notório o quanto as influências e efeitos são mútuos. A universidade, através do trabalho desenvolvido pela CAEd/PROGRAD, oferece espaços em que estas questões podem ser endereçadas, acolhidas e trabalhadas, contribuindo para a formação integral dos acadêmicos e sua permanência saudável e proveitosa na instituição.

2. LUGAR DOS PROFESSORES E TAES NA PROMOÇÃO DE SAÚDE MENTAL NA UNIVERSIDADE

Como elencado anteriormente, o ingresso e permanência dos estudantes na instituição de ensino superior são permeados por mudanças, novos desafios, desacomodações e, frequentemente, são acompanhados por angústias e ansiedades. Muitas vezes, os docentes e técnicos-administrativos são os únicos adultos maduros de referência dos acadêmicos na cidade. Dessa forma, são os agentes institucionais que podem auxiliar no reconhecimento, escuta e encaminhamento das demandas desses 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, com a democratização do ensino superior, alguns estudantes são os primeiros membros de suas respectivas famílias a terem acesso ao ensino superior, o que pode gerar algumas dúvidas e desafios a respeito dessa vivência.

O educador, 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. Ao criar um ambiente acolhedor e inclusivo, o 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. Sabe-se que os índices de conclusões, bem como, por outro lado, os de 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.

Na relação professor aluno ocorre a transmissão e a apropriação de conhecimentos e de afetos ligados ao processo de aprendizagem, portanto a didática e a postura do educador têm o potencial de intensificar ou prevenir o sofrimento. As relações hierarquizadas, a quantidade de atividades e a densidade dos conteúdos tornam-se fontes geradoras de estresse (SANTOS; SOARES, 2011).

Compreendemos que não é simples manejar situações que envolvem desestabilizações emocionais. E nem sempre o estudante consegue verbalizar um pedido de ajuda. Os elementos que produzem ansiedade são diversos, dentre eles as mudanças que fazem parte da vida frente ao ingresso na universidade (muitas vezes incluindo mudanças de cidade e separações e lutos decorrentes disto), 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, além das dificuldades frente aos novos desafios em relação aos estudos, os quais a vida acadêmica demanda.

São muitos os fatores que podem produzir “alertas” em relação a possíveis sinais de sofrimento dos estudantes, dentre eles:

- Regularidade de presenças/ausências;
- Cuidado pessoal e higiene;
- Dificuldades no processo de atenção, concentração e aprendizagem;
- Dificuldades nas relações interpessoais e escassez de vínculos afetivos;
- Isolamento social e ausência de rede de apoio;
- Situações de violência, como o bullying, racismo, xenofobia, discriminações, etc.;
- Timidez excessiva e dificuldades nas apresentações de trabalhos acadêmicos;
- Manifestações recorrentes de ansiedade;
- Indícios de uso abusivo de álcool e outras substâncias;
- Comportamentos e discursos desconexos e/ou desistentes;

Frente a tais situações, é importante a abertura de espaços de escuta para que as dificuldades possam aparecer e, conseqüentemente, as

devidas orientações e encaminhamentos possam ocorrer. Ao propiciar um ambiente acolhedor e seguro, cria-se um cenário possível para a busca de ajuda e expressão dos anseios, dificuldades e sofrimentos. A escuta empática e singular ao que está sendo vivenciado pelos estudantes, além da flexibilidade nos “modelos” de aulas e formatos de exposição a que os alunos precisam se submeter, respeitando os limites de cada um, são fatores protetivos ao bem-estar emocional .

2.1- Como abordar o estudante que está passando por alguma das situações acima expostas?

Elencamos algumas orientações acerca do manejo de situações de desestabilização emocional dos estudantes, atentando para a ética do cuidado e respeito à singularidade de cada situação.

- a) 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 sintam amparado.
- b) Ao identificar os indícios de possíveis dificuldades e adoecimentos, indicamos que se convide o estudante para conversar em um lugar adequado, em que haja privacidade, com tempo reservado para isso, transmitindo mensagens (verbais e não verbais) de aceitação e respeito, mostrando-se interessado nessa abertura de diálogo.
- c) Nessa conversa, pode-se transmitir ao estudante o intuito de preocupação e cuidado com ele, comentando que tem observado 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, etc.), evitando adjetivos pejorativos e de juízo de valor, e abrindo espaço para a escuta.
- d) É de extrema importância, nessa conversa, o respeito pelas opiniões e valores do estudante, demonstrando preocupação, cuidado e afeição.

- e) Outro ponto fundamental é a preservação do sigilo, demonstrando uma posição ética de não expor as questões do estudante com colegas da turma e outras pessoas. Este cuidado no tratamento dado aos estudantes é essencial, de forma a não colocá-los numa posição de inferioridade e constrangimento.
- f) Com base na escuta realizada, pode-se pedir se o estudante gostaria de ajuda para encaminhamentos a espaços de acolhimento e cuidados com a saúde mental que existem na instituição, sugerindo investimentos e cuidados com sua saúde física e mental.
- g) 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. Ou, a depender da gravidade do caso, até mesmo avaliar a necessidade de acionar algum serviço de urgência e emergência (SAMU/SEU).

2.2- 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?

- a) **Rigidez X tolerância:** Atitudes de tolerância e flexibilidade contribuem para a construção de um clima mais propício à saúde e ao desenvolvimento acadêmico. Em alguns espaços e momentos, um funcionamento extremamente rígido, com demandas exigentes demais, pode ser interpretado o recebido como opressivo, violento e adoecedor, apresentando grande potencial de causar maior estresse, esgotamento físico e emocional, e desgastes na relação estabelecida entre professores e alunos.
- b) **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.

- c) **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 tornam a educação mais humana e inclusiva.
- d) **Combate às violências** - Na sala de aula, bem como nos bastidores desta, é fundamental promover um ambiente saudável, inclusivo e respeitoso em relação às diferenças e diversidades. O comprometimento de cada um com este combate às violências de várias ordens faz-se essencial na promoção do bem-estar emocional de toda a comunidade acadêmica.

Assim, entendemos que a promoção de saúde mental e desenvolvimento acadêmico é um trabalho conjunto e integrado, em que todos os agentes institucionais precisam estar implicados, entendendo que a prática educativa pode tanto contribuir com o agravamento de quadros de sofrimento psíquico, quanto ser promotora de cuidado e saúde mental. No intuito de vislumbrar uma formação mais efetiva, saudável e integral dos acadêmicos, em que tanto os elementos da educação quanto os da saúde estejam sendo considerados 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.

Há muitos espaços de acolhimento e tratamento em saúde mental no âmbito da universidade, aos quais os estudantes podem ser encaminhados. Consideramos importante que haja o contato com os setores de apoio pedagógicos de cada Centro de Ensino (UAPs, SAPs, NAPs), para que se possa acompanhar e orientar os possíveis encaminhamentos dos estudantes a

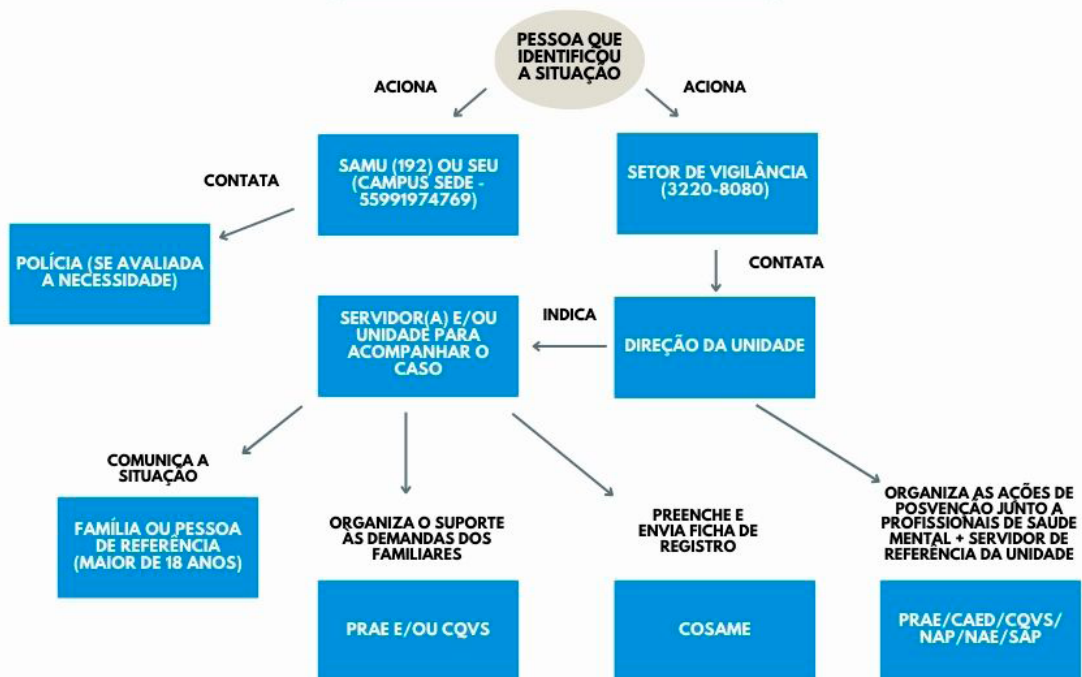
espaços possíveis de intervenções nos setores de assistência estudantil da instituição. Ainda, no site do COSAME (Comitê de Saúde Mental da UFSM) há informações sobre as ações em saúde mental, bem como ferramentas que auxiliam os estudantes a encontrarem os espaços de referência mais adequados para a busca de suporte emocional e pedagógico.

Em casos de urgência/emergência fazer contato com os serviços de atendimento emergencial - 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).

Em relação a situações que envolvem tentativas de suicídio ou suspeita de suicídios na instituição, pode-se consultar a Instrução Normativa n. 006/2024 - <https://www.ufsm.br/pro-reitorias/proplan/instrucao-normativa-ufsm-006-2024>, que dispõe sobre os procedimentos a serem adotados nestes casos. A seguir, um resumo do fluxo:

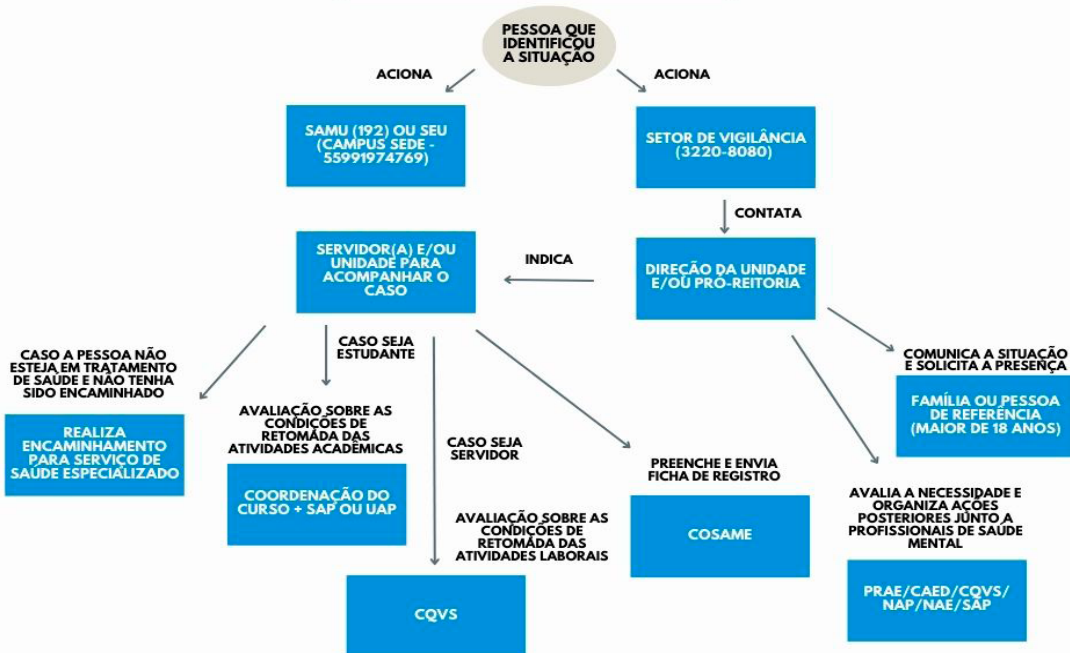
CASOS DE SUSPEITA DE SUICÍDIO

NAS DEPENDÊNCIAS DA UFSM



CASOS DE TENTATIVA DE SUICÍDIO

NAS DEPENDÊNCIAS DA UFSM



3. A IMPORTÂNCIA DOS GRUPOS E OFICINAS EM SAÚDE MENTAL

A jornada acadêmica, conforme já mencionado, comumente traz uma série de demandas e vivências novas, que podem ser experimentadas de um modo um tanto quanto solitário, ou podem ser compartilhadas e elaboradas/ressignificadas nas trocas com os outros. Trata-se de um tempo da vida que há a necessidade de maior autonomia e proatividade, aumento das responsabilidades, capacidade de responder a expectativas pessoais, familiares, sociais e institucionais, desenvolvimento da identidade, sexualidade e relacionamentos interpessoais. Somam-se a isso, outras demandas psicossociais, dificuldades e dependências econômicas, incerteza sobre o futuro e a adaptação ao novo contexto de vida. Neste cenário, os grupos e oficinas em saúde mental contribuem significativamente para o desenvolvimento pessoal e acadêmico dos estudantes, tendo em vista que os encontros com os outros permitem trabalhar diversos aspectos: a sociabilização, as habilidades sociais, os entraves na comunicação e expressão, o autoconhecimento, o exercício de escuta do outro, as questões que envolvem timidez, isolamento social, ansiedade, somatizações, etc.

Por parte de alguma parcela da população, ainda há um estigma sobre a busca de espaços de tratamento em saúde mental e, também, estigmas acerca das terapias grupais. A “velha” e ultrapassada ideia de que “se tratar é coisa para loucos” há muito tempo caducou. O investimento no cuidado de si é primordial para o bem-estar e qualidade de vida, interferindo em todos os segmentos da vida. Estar atento e comprometido com as próprias questões e trabalhá-las repercute na qualidade das relações estabelecidas e no sucesso da formação acadêmica, impedindo auto boicotes, desistências e outros prejuízos.

Há quem pense que o trabalho em grupo produz exposição. Outro ponto a ser desmistificado. A ética que rege este trabalho implica em

acolher os sofrimentos, atentando para o não-julgamento, respeito e continência aos conteúdos trazidos por cada integrante. Abrir tempos e espaços para se escutar e produzir reflexões sobre aspectos emocionais e subjetivos contribui para nomear as angústias, reconhecer o que têm produzido mal-estar, ampliar o repertório possível de leituras sobre as situações de vida e formas de enfrentamento dos desafios e dificuldades. Assim, a participação em grupos e oficinas atendem a um propósito terapêutico, além de desenvolver e ampliar conhecimentos e formação de rede de apoio.

Parte-se do pressuposto que os espaços grupais contribuem para a construção de vínculos e de linhas de cuidado, bem como permitem a escuta de si e do outro frente a problemáticas muitas vezes compartilhadas pelos estudantes no decorrer de sua jornada acadêmica. Endereçar ao outro as próprias questões contribui para ressignificar o modo de encarar a situação, considerando que muitas vezes as angústias e sofrimentos podem ser semelhantes, e os caminhos para lidar com o mal-estar podem ser diversos.

Ainda, produzir arte, escritas, dentre outras atividades propostas pelas oficinas, coloca em cena algo palpável e nomeável, a partir do que pode estar na ordem do não-dito, do “terror sem nome” da dor de cada um. E, com isso, pode-se criar algo novo, traçar novas rotas, produzir novas leituras sobre si e sobre os pesos e levezas com que cada um está compondo a sua jornada acadêmica.

Assim, a experiência grupal amplia campos, dá visibilidade a novos e possíveis horizontes, fortalecendo os participantes. Nas experiências dos grupos e oficinas, há a chance de se redimensionar as supostas “certezas” de cada um, abrindo espaços de diálogo com o outro sobre suas vivências, sendo possível a produção de novos sentidos. Ver-se afetado pelo outro, enxergar o outro e, nesse movimento, enxergar-se desde outras posições e lugares produz efeitos significativos na promoção de saúde mental.

Com base nestes referenciais, a equipe educação-saúde da CAEd tem proposto grupos e oficinas em saúde mental, voltadas para diversas demandas relacionadas à jornada acadêmica, tais como: ansiedade, comunicação não-violenta, auto-conhecimento, relações de gênero, violências, oficinas de arte e escrita, demandas próprias aos tempos de início e finalizações de cursos, temáticas relativas à pós-graduação etc.

Disponibilizamos um material de divulgação dos grupos e oficinas ofertados pela CAEd, que pode ser acessado via QR-CODE: VAMOS JUNTOS?



UFSM
Coordenadoria de
Ações Educacionais
CAEd/PROGRAD

VAMOS JUNTOS?



EQUIPE EDUCAÇÃO-SAÚDE CAED

Aline Bedin Jordão, Ângela Quatrin Campagnolo, Carine Viegas Cavaheiro, Habaly Vaz,
Lucas Dias Gutierrez, Renato Favarin dos Santos.

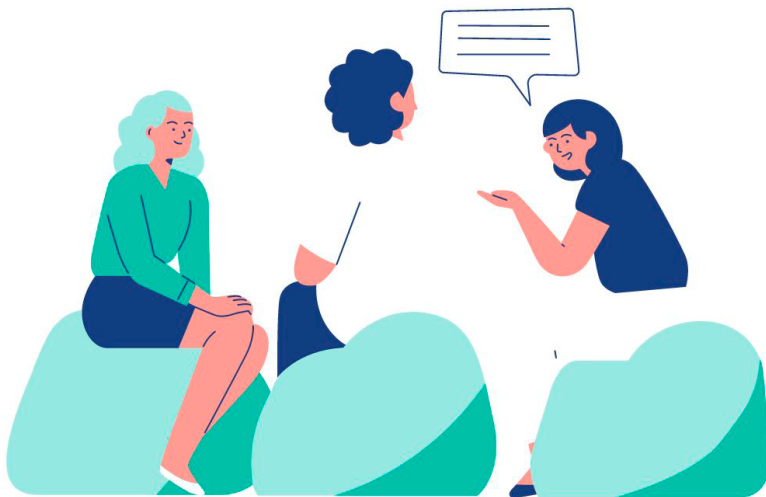
QUANDO ANDAMOS JUNTOS, A CAMINHADA É MAIS LEVE

No dia-a-dia, diversas situações podem nos causar cansaço, tristeza, estresse, ansiedade, etc. Muitas vezes, uma conversa, uma caminhada e algumas risadas ajudam a minimizar essas condições. Você sabia que o compartilhamento de vivências e experiências pode ser de grande ajuda para a sua saúde mental? E você sabia que há espaços na UFSM que incentivam essa abordagem?



COMPARTILHAR E CONVERSAR TAMBÉM É SAÚDE

A Coordenadoria de Ações Educacionais (CAEd) desenvolve grupos e oficinas de prevenção e promoção à saúde mental, que proporcionam o compartilhamento de experiências e vivências entre estudantes que têm passado por dificuldades semelhantes, visando ampliar as condições de lidar com questões emocionais que possam estar causando prejuízos na vida pessoal e acadêmica.



O CAMINHO É DIFERENTE PARA CADA UM

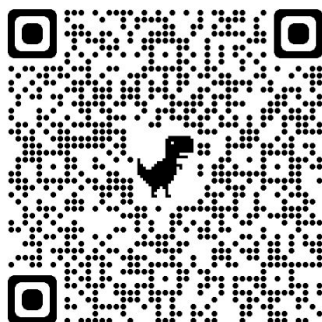
Cultivar a saúde mental de forma coletiva não significa abrir mão da sua singularidade. Os grupos e oficinas da CAEd também investem na arte, na escrita e em outras ações de autoconhecimento para auxiliar no seu processo. Algumas atividades são realizadas de forma híbrida, sendo possível participar remotamente. O caminho é diferente para cada um, e o intuito é abrir o horizonte de possibilidades para promover o bem-estar.



CONHEÇA OS GRUPOS E OFICINAS REALIZADOS PELA CAED

As ações da CAEd buscam ampliar as formas de acolhimento e promoção de saúde mental aos estudantes da UFSM, através de diferentes propostas e temáticas.

Acesse o site e participe da atividade com a qual você mais se identificar:



4. AÇÕES INTERSETORIAIS EM SAÚDE MENTAL NA UNIVERSIDADE

Partimos da premissa que é fundamental que todos os agentes institucionais se percebam implicados no protagonismo de proporcionar bem-estar e saúde à comunidade acadêmica, dentro das salas de aulas e nos bastidores destas. Para que de fato as propostas de intervenções em saúde mental sejam efetivas e alcancem os objetivos, faz-se necessário o trabalho articulado entre unidades e setores da universidade.

A equipe educação-saúde da CAEd, neste sentido, promove espaços como palestras, rodas de conversas, acolhimentos a calouros, trabalhos com os setores de apoio pedagógico e coordenações de cursos da instituição, no intuito de divulgar aspectos relevantes acerca da saúde mental. Com isso, potencializam-se os fatores de promoção de saúde e qualidade de vida, e minimizam-se os fatores de risco associados a adoecimentos emocionais.

Ao romper com a lógica de individualização do problema, e nutrirmos a compreensão de que há um entrelaçamento de fatores e implicações de várias ordens e segmentos, podemos construir um ambiente e clima institucional propício e salutar. Assim, rodas de conversa, capacitações, ações específicas em alguns cursos ou centros de acordo com demandas das unidades institucionais, são ações de prevenção e promoção à saúde mental na universidade que merecem cada vez mais atenção e investimento.

O compromisso da universidade é prioritariamente a educação. Mas se a saúde não for concebida neste processo, sabemos que as possibilidades de insucesso são significativamente maiores. Ainda que sustentamos que a universidade não é responsável pelo tratamento de sua comunidade acadêmica - este papel, de fato, direciona-se à rede de atenção à saúde pública do município e/ou a cargo de cada um em seu processo de auto-cuidado - a

permanência na instituição precisa ser acompanhada com um olhar sensível aos desafios e necessidades de acolhimento às demandas de saúde que possam estar emperrando o processo educacional, para que seja possível realizar os devidos encaminhamentos.

Com base no exposto, reiteramos a necessidade da articulação entre os setores e unidades acadêmicas no âmbito da universidade para que se proporcione uma formação de qualidade, que considere os sujeitos envolvidos no processo e não somente os números, produtos e resultados educacionais (Gomes et al., 2023). A humanidade e concepção de criação de linhas de cuidado e atenção precisam existir sempre na vida universitária.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Juntamente com a satisfação de vivenciar os sonhos e a passagem pela vida universitária, os desafios e novas demandas da jornada acadêmica compõem um trajeto que costuma trazer angústias, receios, necessidades de ressignificações e adaptações. Considerando os índices crescentes de adoecimento da comunidade estudantil, faz-se imprescindível o debate e o investimento em programas e ações voltadas para a saúde mental e ao suporte às demandas dos estudantes universitários.

Saúde mental é atualmente uma das grandes preocupações da OMS, tendo em vista os números alarmantes de sofrimento psíquico em âmbito geral. Sendo assim, é imprescindível que as instituições levem em consideração a importância de prevenir e promover saúde mental, com a implicação e comprometimento de todos os agentes - alunos, professores, TAEs, gestores e colaboradores.

Com base nessas considerações, a equipe educação-saúde da CAEd tem trabalhado a partir de ações interdisciplinares e intersetoriais, promovendo espaços de acolhimento e atendimento ao sofrimento psíquico da comunidade acadêmica, através de escutas especializadas, grupos, oficinas, palestras, rodas de conversa, capacitações e outras ações conforme demanda. Educação e Saúde, assim, retroalimentam-se e produzem efeitos no desenvolvimento acadêmico. Torna-se relevante reconhecer a necessidade de estratégias terapêuticas e educativas para que a jornada acadêmica seja uma oportunidade de compartilhar experiências e reflexões, reduzir estigmas e exclusões sociais, além de proporcionar a criação de vínculos afetivos e relacionais, promotores de saúde.

Reiteramos a importância de que as instituições adotem posturas e políticas que priorizem a redução das instabilidades e vulnerabilidades com o objetivo de prevenir o agravamento do sofrimento psíquico, e outros fenômenos como estresse, evasão e sofrimento emocional de seus alunos e servidores (GOMES et al., 2023). Precisa-se cuidar da saúde mental,

investir em formação de professores e agentes administrativos, criar dispositivos especializados em atendimentos/acolhimentos, fomentar o debate e reflexão sobre as temáticas geradoras de adoecimento, promover um ambiente de estudo saudável e nortear uma formação mais humanizadora e crítica. Vamos juntos?

REFERÊNCIAS

Barros; R.; Peixoto, A. Integração ao ensino superior e saúde mental: um estudo em uma Universidade Pública Federal Brasileira. *Articles • Avaliação* (Campinas) 27 (3) • Sep-Dec, 2022. Disponível em :<https://doi.org/10.1590/S1414-40772022000300012>

CEPES. Centro de Estudos, Pesquisas e Projetos Econômico Sociais. PESQUISA DO PERFIL SOCIOECONÔMICO E CULTURAL DOS ESTUDANTES DE GRADUAÇÃO DAS INSTITUIÇÕES FEDERAIS DE ENSINO SUPERIOR BRASILEIRAS, 4., 2016, Uberlândia. IV pesquisa... Uberlândia: Andifes, 2016. Disponível em: <https://www.andifes.org.br/wp-content/uploads/2021/07/IV-Pesquisa-Nacional-de-Perfil-Socioeconomico-e-Cultural-dos-as-Graduandos-as-das-IFES.pdf> Acesso em: 11 abr. 2023.

FÓRUM NACIONAL DE PRÓ-REITORES DE ASSUNTOS COMUNITÁRIOS E ESTUDANTIS (FONAPRACE). Perfil socioeconômico e cultural dos estudantes de graduação das instituições federais de ensino superior. Brasília: FONAPRACE, 2011

Gomes, L.; Leitão, H. ; Santos, K; Zanotti, S. Expressões de sofrimento psíquico de estudantes da Universidade Federal do Tocantins. *EDUR - Educação em Revista*, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1678-4634202349254990>

SANTOS, C.; SOARES, S. Aprendizagem e relação professor aluno na universidade: duas faces da mesma moeda. *Estudos em Avaliação Educacional*, São Paulo, v. 22, n. 49, p. 353-370, maio/ago. 2011. Disponível em: <https://doi.org/10.18222/eaee224920111980>

Carta da equipe educação-saúde da CAED aos alunos e servidores da UFSM. Disponível em: <https://www.ufsm.br/app/uploads/2023/09/Carta-aos-docentes-e-tecnicos-ACOLHIDA-DOS-ESTUDANTES.docx-1-1.pdf> e <https://www.ufsm.br/app/uploads/2023/09/carta-aos-estudantes.docx-1-1.pdf>

Material “Vamos Juntos” - Disponível em: <https://www.ufsm.br/app/uploads/sites/391/2024/03/FOLHETO-CAED-VAMOS-JUNTOS.pdf>

Universidade Federal de Santa Maria (UFSM) site da CAEd/PROGRAD - <https://www.ufsm.br/pro-reitorias/prograd/caed>

Universidade Federal de Santa Maria (UFSM) site do COSAME - <https://www.ufsm.br/reitoria/gabinete-do-reitor/cosame>

Universidade Federal de Santa Maria (UFSM) IN 006/2024 - <https://www.ufsm.br/pro-reitorias/proplan/instrucao-normativa-ufsm-006-2024>



UFSM
Pró-Reitoria de
Graduação