

Cuidados em Saúde Mental e Prevenção ao Suicídio na Universidade

Universidade Federal do Rio Grande do Sul
Instituto de Psicologia

GT Saúde Mental do Instituto de Psicologia

Projeto de Extensão "Movimento Educação e Saúde Mental - MEDUSA"

Programa de Extensão Clínica Feminista

ALGUMAS INFORMAÇÕES PARA INICIARMOS A CONVERSA...

Em 2019, a Associação Nacional dos Dirigentes das Instituições Federais de Ensino Superior, publicou os resultados de uma pesquisa...



... a pesquisa foi realizada com aproximadamente 400 mil estudantes das 63 Instituições Federais de Ensino Superior (IFES) do Brasil.



Percebeu-se que o perfil das/os estudantes está cada vez mais próximo do perfil sociodemográfico do Brasil: diversidade cultural, racial, de sexo e também a desigualdade de renda.



Mas esta mesma pesquisa evidencia a existência no ambiente universitário de uma procura por orientação e acompanhamento psicológico que não pode ser ignorada.



Do total de participantes, **23,7%** refere que problemas emocionais ou psicológicos têm gerado dificuldades nos estudos, com um número significativo sendo de indígenas aldeadas e de pessoas com deficiência.

O número é mais significativo ainda quando consideramos as dificuldades emocionais de um modo geral, sendo que mais de **80%** da amostra indica tais dificuldades, referindo sintomas como ansiedade e insônia, e sentimentos de solidão, desamparo e desânimo.

Em torno de **8%** refere ideação suicida (Andifes, 2019).



Você pode ler mais sobre o assunto no documento publicado pela Andifes...



OUTROS ESTUDOS SOBRE SAÚDE MENTAL NA UNIVERSIDADE

Em uma pesquisa com estudantes moradores de uma casa do estudante de uma universidade pública, Osse e Costa (2011) identificaram níveis significativos de ansiedade e depressão em estudantes que dependiam de recursos institucionais para a sua subsistência. E como resposta às dificuldades de adaptação ao novo contexto, os autores também identificaram comportamentos de risco associados à solução de problemas, como o uso abusivo de substâncias psicoativas.

Como um dos efeitos de um contexto hierarquizado, produtivista e competitivo, temos a frequente afirmação dos estudantes sobre a sensação de a universidade ser um espaço de construção e vivências individualistas e meritocráticas. Nessa direção, Venturini e Goulart (2016) destacam o tema da solidão como significativo no debate sobre a saúde mental no âmbito das relações e processos universitários, indicando a necessidade da construção de projetos de saúde mental acolhedores e inclusivos.



Além disso, o novo perfil das universidades públicas, que traz para dentro das instituições um estudante-trabalhador, coloca em análise práticas pedagógicas e currículos naturalizados em premissas de um ensino superior ainda elitista. Nesse sentido, Leal e colaboradores (2019) analisam a relação de problemas de saúde mental, como depressão e suicídio, com os problemas emocionais, dificuldades financeiras e inadaptação ao meio acadêmico vividos por estudantes.

Demandas como o excesso de carga horária de estudo, a adaptação ao novo contexto, novas rotinas de sono e alimentação, demandas de organização do tempo e estratégias de estudo, o nível de exigência das disciplinas cursadas para a formação profissional, a difícil equação entre trabalho, família e estudos, emergem também como angústias e ansiedades traduzidas na culpabilização individual do fracasso acadêmico.

A culpabilização individual do fracasso acadêmico pode ser compreendida como um dos efeitos do processo de naturalização do sofrimento psíquico, ou seja, é "normal" passar por adversidades e dificuldades na universidade, chorar, sofrer, ficar angustiada/o com provas e trabalhos. Nessa direção, faz-se necessário questionar as práticas sociais individualistas, produtivistas e concorrenciais no âmbito acadêmico.

- Excesso de carga horária de estudo;
- Nível de exigência em relação ao processo de formação;
 - Adaptação a um novo contexto;
 - Novas rotinas de alimentação e sono;
- Novas demandas de organização do tempo e estratégias de estudo.
- Adversidades e dificuldades são naturalizadas (p.ex.: relação trabalho X universidade);
- Práticas sociais individualistas, produtivistas e concorrenciais no âmbito acadêmico;
- Universidade enquanto espaço de construção e sustentação de " vaidades intelectuais";
- Cultura da Meritocracia: culpabilização individual do "fracasso".
- Mito da genialidade acadêmica; relações de opressão e exclusão.



E agora mais essa pandemia e a adaptação ao Ensino Remoto Emergencial...

Li numa cartilha da Fundação Oswaldo Cruz (2019) que diversas sensações e pensamentos nos primeiros momentos da pandemia podem ser comuns: perder pessoas amadas; perder os meios de subsistência ou não poder trabalhar durante esse período; transmitir o vírus a familiares e amigos; impotência perante os acontecimentos; irritabilidade; angústia; tristeza; alterações de apetite e de sono; e pensamentos recorrentes sobre a pandemia e a saúde dos familiares.



EFEITOS NO COTIDIANO E SAÚDE MENTAL DAS/OS ESTUDANTES IDENTIFICADOS NOS ENCONTROS DO GRUPO MEDUSA ...



EXCESSO DE ATIVIDADES E ESGOTAMENTO

Ex.: linha tênue entre os espaços doméstico-familiar e laboral ou de estudos; adaptações a um "novo" ambiente familiar.

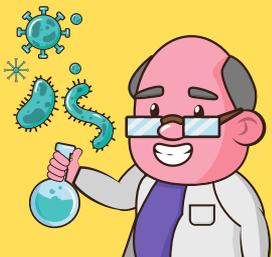
HIBRIDISMO DOS ESPAÇOS DOMÉSTICO/FAMILIAR, ACADÊMICO E LABORAL

Ex.: improvisação dos espaços; cuidado com os filhos; violência doméstica



SENTIMENTO DE DESAMPARO E DESOLAMENTO

Ex.: atual contexto social e político de nosso país; desmonte de políticas públicas; crise sanitária; "polarização e "guerra" política dentro de casa.



POLARIZAÇÃO POLÍTICA E NEGACIONISMO CIENTÍFICO

Ex.: conflitos familiares decorrentes da polarização política; "politização" das medidas de biossegurança; crescente aceitação social de discursos que legitimem o negacionismo científico – teorias sobre o terraplanismo, ideologia de gênero, criacionismo, rejeição às ciências sociais e humanas (Caponi, 2020)

INSATISFAÇÃO COM A AUSÊNCIA DE ENGAJAMENTO COLETIVO NA PANDEMIA

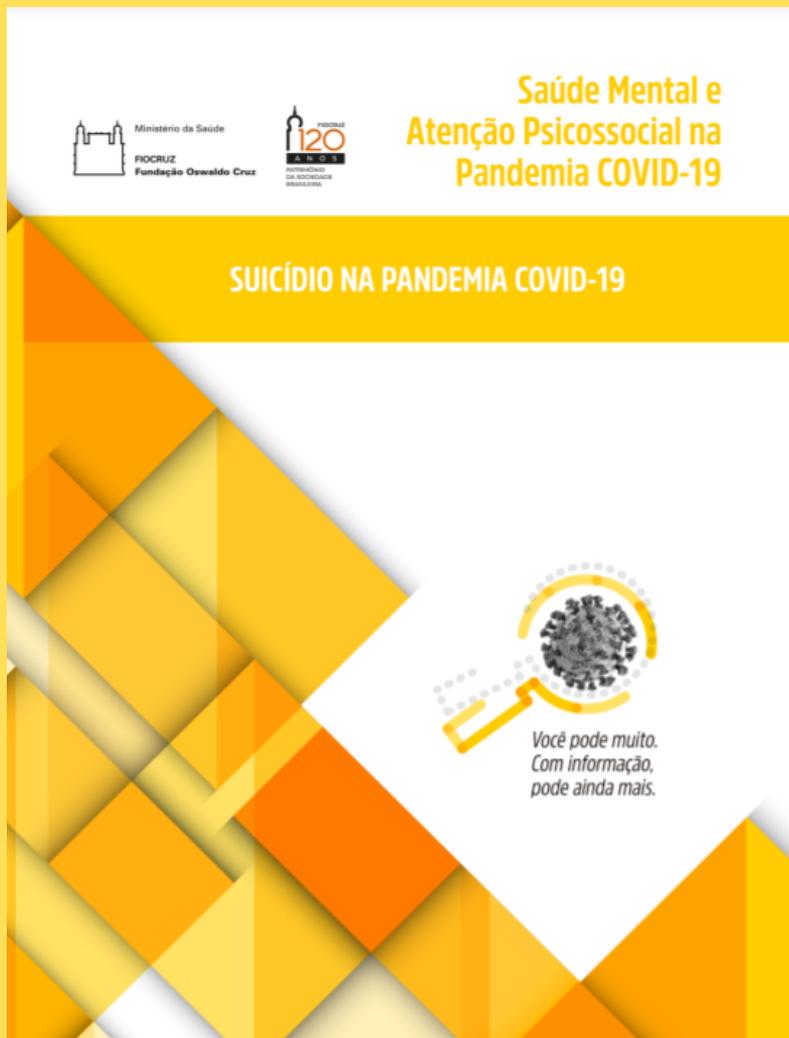


Ex.: A percepção de uma ausência de engajamento coletivo torna mais recorrente os pensamentos sobre a pandemia e a saúde dos/as familiares e amigos/as, amplificando sentimentos e reações comuns apontadas pela Fundação Oswaldo Cruz (2019), como a impotência perante os acontecimentos, irritabilidade, angústia, tristeza, níveis maiores de ansiedade na população, alterações comportamentais, de padrões de sono e alimentação e pensamentos recorrentes sobre a morte e o morrer.

DIFICULDADES COM O ENSINO REMOTO EMERGENCIAL E A VINCULAÇÃO COM A UNIVERSIDADE



Ex.: transposição da didática do ensino presencial para o remoto; dificuldades de atenção e concentração nas aulas e os estudos; mortes de familiares/pessoas próximas e um difícil processo de luto; mudança de moradia em função das aulas remotas; desemprego e dificuldades financeiras; necessidade de trabalhar para a sua subsistência e/ou da família; dificuldades com o acesso à internet e computadores.



Os impactos da pandemia de COVID-19 na saúde mental podem apresentar desde reações normais e esperadas de estresse agudo por conta das adaptações à nova rotina, até agravos mais profundos no sofrimento psíquico. Tendo em vista as estatísticas que apontam o aumento dos casos de tentativas e suicídios após eventos extremos, identifica-se como fundamental o desenvolvimento de estratégias de prevenção, acompanhamento e posvenção, visando o bem-estar da população.

Fatores de alerta que merecem atenção em crianças e adolescentes:

- Irritação ou agitação excessiva da criança ou adolescente;
- Sentimento de tristeza, baixa autoestima e impotência;
 - Tentativas prévias de suicídio;
- Relatos de violência psicológica (humilhação, agressões verbais), física, sexual ou negligência;
- Problemas de saúde mental da criança, do adolescente e/ou de seus familiares, especialmente a depressão e ansiedade;
 - Uso de álcool e/ou outras drogas;
 - Histórico familiar de suicídio;
 - Ambiente familiar hostil;
- Falta de suporte social e sentimentos de isolamento social;
- Sofrimento e inquietações sobre a própria sexualidade;
- Interesse por conteúdos de comportamento suicida ou autolesão em redes sociais virtuais (Fiocruz, 2020).



Fatores de alerta que merecem a atenção em adultos:

- Isolamento afetivo e sentimento de solidão;
- Sentimento de desamparo e desesperança;
 - Autodesvalorização;
- Aquisição de meios para morrer de suicídio;
- Exposições frequentes a situações de risco;

Também devemos considerar outros fatores de risco, como presença de casos de suicídio na família ou de pessoas próximas, além de problemas de relacionamentos (Fiocruz, 2020).





COMO O PROFISSIONAL
DE SAÚDE E AS PESSOAS,
DE UM MODO GERAL,
PODEM ATUAR NO
CUIDADO ÀS CRIANÇAS,
ADOLESCENTES E
ADULTOS?

No caso específico de crianças, é preciso ter clareza que ele/ela compreenda o que é a morte. Essa compreensão costuma acontecer entre sete e nove anos de idade.

Não duvidar, desqualificar ou minimizar o relato de desejo de morte. É acolher a pessoa e sua família, sem julgamentos, e considerar o ato como um sinal de alerta, especialmente para evitar um novo episódio suicida (Fiocruz, 2020).



Orientar sobre a vigilância diante dos meios que podem ser utilizados numa tentativa de suicídio, impedir o rápido acesso aos meios é uma das grandes medidas de prevenção (Fiocruz, 2020).

Ter escuta cuidadosa, respeitosa e séria, procurando sempre entender melhor o que ocorreu e como a pessoa se sente. Evitar apontar culpados ou causas.



Oferecer ajuda para iniciar um acompanhamento psicológico e/ou psiquiátrico e fazer o encaminhamento.

Em relação à autolesão, é fundamental o questionamento ativo e cuidadoso do porquê dessa manifestação, o que se pretendia e o que, de fato, se conseguiu. Dessa forma, sem julgamentos, há mais chance de estabelecer uma conexão verdadeira e potente para redução de sofrimento emocional e dos riscos decorrentes (Fiocruz, 2020).

Em caso de perigo imediato de comportamento suicida ou de automutilação, acionar o SAMU 192 e/ou orientar o familiar, no caso da criança e do adolescente os pais/responsáveis, a levar para um atendimento de emergência em UPA, pronto socorro ou hospital. Recomenda-se não deixar a pessoa sozinha e garantir que receba o atendimento em saúde em caráter de emergência.



INVERDADES SOBRE O SUICÍDIO

- X Apenas pessoas que aparentam estar deprimidas e isoladas se suicidam;
- X O suicídio neste período é resultado único da pandemia;
- X Compartilhar fotos ou vídeos de um suicídio ajuda na prevenção;
- X Comparar os sofrimentos, mostrando ou falando de pessoas que estão numa situação pior, ajuda a pessoa;
- X Romantizar ou falar como se fosse legal, um ato corajoso ou de covardia;
- X O suicídio tem relação com crime, loucura ou falta de fé;
- X Existe um culpado ou um único motivo.



É IMPORTANTE...

- Compreender que o suicídio é complexo e multifatorial;
- Sensibilizar as pessoas para o tema, gerando empatia;
- Informar sempre onde buscar ajuda;
- Lembrar dos que ficaram e respeitar o luto;
- Usar e divulgar fontes de informação confiáveis;
- Compreender os sinais de risco e alerta;
- Mostrar que existe tratamento e que há outras alternativas ao suicídio.



Sugestões de onde encontrar ajuda:

Existem diversos grupos de apoio e suporte ao luto por suicídio espalhados em nosso país, além de psicólogos especializados. Busque por alguma iniciativa em sua região, você pode consultar o site www.posvencaodosuicidio.com.br. Se quiser conversar com alguém e obter suporte emocional, entre em contato com o CVV no número 188 ou através do site: www.cvv.org.br. O mapa da saúde mental traz uma lista de locais de atendimento voluntário online e presencial em todo o país no www.mapasaudental.com.br.

Conheça as ferramentas de denúncia das plataformas virtuais e seja ativo caso perceba alguns desses sintomas ou veja algum conteúdo impróprio nas redes
(Fiocruz, 2020)



Sugestões de onde encontrar ajuda:

No site www.ufrgs.br/saudemental você também encontra locais onde procurar ajuda para você, para algum estudante ou colega. Na seção "buscando ajuda", o site disponibiliza informações sobre locais para atendimento dentro da UFRGS, locais externos à UFRGS, assessoria jurídica universitária e espaços gratuitos e/ou a valores mais populares para realizar psicoterapia.



Para refletir...

A pandemia nos colocou, de diferentes modos e por diferentes razões, numa condição precária: relações interpessoais, trabalho, renda, afazeres domésticos, cuidado com as/os filhas/os, cuidado de si mesma/o, aulas... tudo sentido como precário. Sujeitos isolados em suas casas (aquelas/aqueles que podem) sendo subjetivados por processos de precarização, processos que tornam perenes e frágeis os laços, laços que nos constituem e nos permitem pertencer – à minha casa, à universidade, ao mundo. Por isso, entendemos que a precariedade subjetiva é uma condição, neste contexto, construída pelos efeitos imprevisíveis da pandemia, por uma universidade degradada e desinvestida e pelos desgovernos no caso brasileiro.



ESSA PRECARIEDADE, PORTANTO, É COLETIVA E SINGULAR;
É VIVIDA POR TODAS/OS E POR NÓS. COM OS EFEITOS
IMPREVISÍVEIS DA PANDEMIA ESTAMOS APRENDENDO
COTIDIANAMENTE A LIDAR. DIANTE DOS DESGOVERNOS, A
APOSTA NA RECONSTRUÇÃO DOS LAÇOS, DO
PERTENCIMENTO, DOS MOVIMENTOS SOCIAIS PARA
RESISTIR E INVENTAR VIDA ONDE SENTIMOS A MORTE.
FACE À ACADEMIA DEGRADADA, PRECISAMOS
TRANSFORMAR A UNIVERSIDADE EM ESPAÇO DE
PRODUÇÃO DE SAÚDE E DE VIDA, UMA ACADEMIA
REINVENTADA SOB A DESCONSTRUÇÃO DO TRIPÉ
CONSTITUÍDO PELA VAIDADE ACADÊMICA, PRODUTIVISMO
E MERITOCRACIA (PAUTADA EM PRÁTICAS
INDIVIDUALISTAS E ELITISTAS).





Para não cairmos num esvaziamento político das discussões sobre saúde mental, queremos nos posicionar ao lado de quem luta pelo Sistema Único de Saúde (SUS). É preciso investir e fortalecer os Centros de Atenção Psicossocial, as Unidades de Acolhimento Transitório, Consultórios na Rua, dentre outros serviços de saúde mental no SUS.



Falar em prevenção ao suicídio é, além de ter como foco a preservação da vida de indivíduos, também a luta por uma vida plenamente digna para todes, discutindo a fome, o desemprego, o racismo estrutural, a violência contra a mulher, a homofobia... é coletivizar a ideia de saúde mental através da aposta na vida e da implementação de políticas públicas que assegurem o direito de todes à saúde, à educação, ao trabalho, ao lazer e à cidade!



Referências:

Associação Nacional dos Dirigentes das Instituições Federais de Ensino Superior. (2019). V Pesquisa Nacional de Perfil Socioeconômico e Cultural dos (as) Graduandos (as) das IFES - 2018. Brasília, DF: Andifes, Fonaprace, Universidade Federal de Uberlândia.

Fundação Oswaldo Cruz. (2019). Saúde Mental e Atenção Psicossocial na Pandemia Covid-19 - Recomendações Gerais. Brasília, DF: Fundação Oswaldo Cruz, Ministério da Saúde.

Fundação Oswaldo Cruz. (2020). Saúde Mental e Atenção Psicossocial na Pandemia Covid-19 - Suicídio na Pandemia COVID-19. Brasília, DF: Fundação Oswaldo Cruz, Ministério da Saúde.

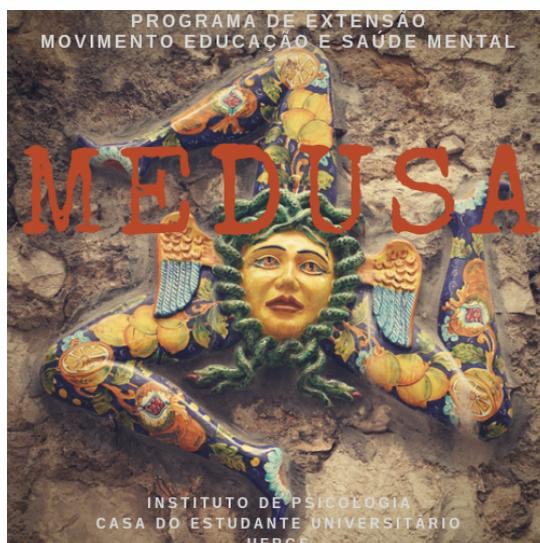
Leal, K. S., Oliveira, P. D. S., Rodrigues, P. R. G., & Fogaça, F. F. S. (2019). Desafios enfrentados na Universidade Pública e a Saúde Mental dos estudantes. *Humanidades & Inovação*, 6(8), 59-69.

Osse, C. M. C., & Costa, I. I. (2011). Saúde Mental e Qualidade de Vida na moradia estudantil da Universidade de Brasília. *Estudos de Psicologia (Campinas)*, 28(1), 115-122.

Venturini, E., & Goulart, M. S. B. (2016). Universidade, Solidão e Saúde Mental. *Interfaces - Revista de Extensão da UFMG*, 4(2), 94-115.



INSTITUTO DE PSICOLOGIA



Organização e Edição da Cartilha: Moises Romanini
Revisão e aprovação do conteúdo: Amadeu de Oliveira Weinmann,
Clarissa Trentini, Flávia Wagner, Letícia Czepielewski, Manoela
Petersen, Moises Romanini, Rosemarie Tschiedel e Simone Paulon