



Como anda a saúde mental na Universidade?

Daniel Luccas Arenas*
Anna Carolina Viduani Martinez de Andrade**

Já parou para pensar em como você tem se sentido no seu curso e na sua universidade? Tem se alimentado bem, dormido bem, praticado atividades de lazer? Está se sentindo feliz e apoiado pelos colegas, familiares e membros da comunidade acadêmica? Ou está mais para sobrecarregado, esgotado e, quem sabe, até sem tempo para ler esse texto ou falar sobre isso?

O período de formação acadêmica é comumente caracterizado como uma etapa de transição que requer alto grau de adaptação a estressores institucionais, pessoais, sociais e econômicos. Nem sempre esses estressores são ruins, uma vez que é importante para nossa formação aprendermos a passar por situações de dificuldade. Existem momentos, porém, em que esses períodos de grande estresse passam a ser um problema. Quando isso acontece?

Segundo dados da Andifes (Associação Nacional dos Dirigentes das Instituições Federais de Ensino Superior), a maior parte dos estudantes que ingressam no ensino superior encontra-se numa faixa etária de transição à vida adulta. Dessa forma, eles estão passando por uma fase que envolve a aquisição de maiores responsabilidades e autonomia, expectativas com o curso e com a vida, a construção da identidade pessoal, a busca por independência financeira e, em muitos casos, a formação de novos vínculos e distanciamento de casa. Soma-se a isso o fato de que, como mostram alguns estudos, essa é uma faixa etária em que sinais e sintomas relacionados ao adoecimento mental costumam ter início ou são mais percebidos/agravados em pessoas predispostas. Ou seja, o adoecimento mental dentro da universidade não é algo simples: é um fenômeno multifatorial que envolve diversas questões biológicas, psicológicas e socioambientais.

Não é de hoje que nos deparamos com assustadores dados de depressão e ansiedade – que podem chegar a até um terço dos estudantes –, assim como de estresse ou síndrome de burnout – esta última caracterizada por um processo de estresse crônico e/ou intenso, relacionado ao trabalho (ou estudo) –, de uso abusivo de substâncias ou tecnologia e até mesmo de casos de suicídio no ambiente acadêmico que causam grande impacto e comoção em toda a comunidade e familiares. O adoecimento mental não está restrito à graduação, uma vez que parece persistir e até se intensificar nos demais graus de formação. Apesar desses dados alarmantes, ainda são muitas as pessoas em sofrimento que não se sentem apoiadas pelos colegas, professores ou pela própria instituição. Esse sentimento de desamparo tem consequências muito negativas: atrasa a busca por ajuda e gera um sentimento de solidão. Soma-se a isso a ocorrência do fenômeno de estigmatização das doenças mentais, que é um dos principais entraves à busca de ajuda



e identificação precoce de sofrimento psíquico. Mas o que será que contribui para esse quadro? Além dos fatores já citados, podemos ainda identificar a cultura da performance, em que o indivíduo, perante uma extenuante pressão e carga de trabalho, acredita que deva assumir a responsabilidade integral pelos seus resultados e, por isso, constrói sua identidade baseada na ideia de produtividade. Essa cultura estimula a competitividade e inibe a cooperação, aumentando o sentimento de que pedir ajuda pode ser entendido como uma fraqueza. Outros fatores são as formas de ensino e avaliação, muitas vezes pouco sensíveis a dificuldades e fatores individuais envolvidos no processo de aprendizagem, além dos diversos tipos de assédios morais e discriminações.

Resumindo: sabemos que o estresse é uma característica adaptativa evolutiva e necessária para a adequada formação profissional. Assim, ele faz parte de toda a vida. Será que, então, se reduzirmos os estímulos e os estressores dentro da academia, não vamos ter como resultado uma queda da produtividade e formação de profissionais piores? A resposta é não. Estudos sugerem que tanto a ausência de estresse como estímulo em demasia não garantem resultados melhores, mas, sim, um declínio de produtividade.

Algumas experiências internacionais também reforçam essa hipótese: na Universidade de Saint Louis, em 2010, mudanças curriculares importantes foram feitas visando a melhorias na qualidade de vida de seus estudantes: a carga horária do curso foi reduzida em 10%, atividades de descanso, lazer e voluntárias foram incentivadas e a avaliação foi alterada apenas para “aprovado” ou “não aprovado”. Após 5 anos, os alunos apresentaram melhor qualidade de vida, menores níveis de estresse e de sintomas depressivos e melhor performance acadêmica, sem prejuízo na avaliação geral da universidade.

Levando em consideração esse cenário e buscando suscitar ainda mais a discussão sobre saúde mental e incentivar estratégias de prevenção no ambiente universitário, criamos o Pega Leve (ler matéria no site do <https://www.ufrgs.br/jornal/>), ação de extensão da UFRGS focada no estudante e que estimula seu empoderamento e autonomia. Entre as ações do projeto, organizamos palestras – exposições dialogadas sobre saúde mental do estudante universitário – baseadas em psicoeducação e combate ao estigma.

Mas, afinal, para que isso tudo agora se “sempre foi assim” e “todos passam por isso”? Realmente, já passou da hora de nos focarmos mais em evidências e trabalharmos juntos para uma mudança cultural em nossas universidades, valorizando seus pontos positivos (que são muitos!) e potencializando seu papel de espaço universal de construção de saberes, cooperações e diversidades.

*Médico residente de Psiquiatria no Hospital Psiquiátrico São Pedro

**Estudante de Psicologia e extensionista