



UNIVERSIDADE DO VALE DO TAQUARI – UNIVATES

CURSO DE PSICOLOGIA

**A SAÚDE MENTAL DOS ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS ATRAVÉS  
DO OLHAR DOS GESTORES**

Raquel Bergamaschi

Lajeado, junho de 2019

Raquel Bergamaschi

**A SAÚDE MENTAL DOS ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS ATRAVÉS  
DO OLHAR DOS GESTORES**

Artigo final apresentado na disciplina Trabalho de Conclusão de Curso II, do Curso de Psicologia, da Universidade do Vale do Taquari – Univates, como parte da exigência para obtenção de aprovação na disciplina.

Orientadora: Ms. Gisele Dhein

Lajeado, junho de 2019

## **APRESENTAÇÃO**

Iniciei o curso de Psicologia na Universidade Vale do Taquari (UNIVATES) em 2012, sendo esta a minha segunda graduação nesta Instituição. Concluí a minha primeira formação em 1998, no Curso de Ciências Contábeis. O que me levou a cursar Psicologia, depois de tantos anos de formada e numa área totalmente diferente da minha formação? Bem, muitas vezes, as nossas escolhas acabam se dando a partir das possibilidades que se apresentam no momento de vida em que nos encontramos, embora nem sempre correspondam com as nossas reais expectativas. Mas, penso que sempre é tempo de ir ao encontro dos nossos sonhos.

Desde a minha adolescência, despertava-me a curiosidade e o interesse em saber mais sobre o mundo, a vida e as pessoas. Gostava de ler livros cujos temas abordavam filosofia, religião, mente humana, comportamento humano. Ao contrário dos papeis e cálculos, que englobam a minha primeira formação, o que me fascina são as relações. Posso dizer que gosto mesmo é de pessoas, de estar e conversar com elas, de saber sobre a sua história de vida e poder contribuir de alguma forma.

De volta à vida acadêmica, já em outro momento da minha vida, resolvi seguir o Curso de Psicologia, no meu tempo, desfrutando dele ao máximo. Percebi que muitas coisas mudaram nesse universo acadêmico e que eu teria que acompanhar estas mudanças, tanto a nível tecnológico quanto ao processo de ensino e aprendizagem, com cobranças e exigências cada vez maiores. Durante esta caminhada, no convívio com os estudantes, fui sentindo e percebendo algo cada vez mais comum entre eles e que chamava a minha atenção: o seu sofrimento psíquico frente às demandas da vida acadêmica.

Em 2018 iniciei o meu processo de estágio na Clínica Universitária Regional de Educação e Saúde do Centro Universitário Univates (Cures), no Município de Lajeado (RS),

um serviço-escola de educação e saúde, cujas práticas visam a formação interprofissional de promoção e atenção à saúde, baseada nos princípios e diretrizes do Sistema Único de Saúde (SUS).

A Cures mantém articulação com a rede de atenção à saúde dos municípios da região do Vale do Taquari/RS. Os atendimentos aos usuários referenciados pela rede são realizados por estudantes, sob a orientação e supervisão de docentes acadêmicos e supervisores locais. Atualmente, envolvem os seguintes cursos da Área da Saúde: Psicologia, Odontologia, Nutrição, Fisioterapia, Enfermagem, Farmácia, Educação Física - Bacharelado, Biomedicina e ainda o curso da Área das Ciências Humanas: Pedagogia.

Nas atividades da Cures, o estagiário realiza tarefas compatíveis com sua formação acadêmica. O objetivo do estágio supervisionado é possibilitar ao estudante vivenciar diferentes situações de ensino e aprendizagem, nas quais possa colocar em prática o aporte teórico aprendido durante a graduação.

A minha percepção do sofrimento psíquico dos estudantes durante a graduação, se acentuou no decorrer do meu estágio, onde presenciei discursos de estagiários acerca do seu esgotamento mental, denunciando sintomas de estresse, ansiedade e depressão, trazendo diversos problemas em seu cotidiano, não obstante, alguns mencionaram o uso de medicamentos como forma de abrandar os sintomas. Tudo isso me afetou e me provocou a pensar a respeito. A partir disso, decidi que o tema do meu trabalho de conclusão de curso se daria em torno da saúde mental dos estudantes universitários.

O processo dessa pesquisa tornou-se para mim algo instigante e desafiador. A curiosidade pelo o que estava a se desvelar durante a investigação era o que me motivava e me conduzia, na tentativa de identificar especificidades e reconhecer aquilo que se tornava relevante para a análise. A receptividade e participação dos envolvidos nos grupos focais foi fundamental, pois além de me deixar à vontade, possibilitou que eu tivesse um maior contato com a realidade da Instituição e assim pudesse melhor compreendê-la para chegar ao objetivo deste trabalho.

A seguir apresento o artigo resultado da pesquisa, intitulado “A saúde mental dos estudantes universitários através do olhar dos gestores”, que seguiu as normas da Revista Psicologia: Ciência e Profissão (ANEXO A). Antes, apresentamos a Folha de Rosto e a Carta à Editora, que deverão ser encaminhadas na submissão do trabalho.

**A saúde mental dos estudantes universitários através do olhar dos gestores**

**The mental health of college students through the look of managers**

**La salud mental de los estudiantes universitarios a través de la analice de los gestores**

Título reduzido: **Saúde mental de estudantes universitários**

Raquel Bergamaschi, estudante de Psicologia, Universidade do Vale do Taquari (Univates).

Gisele Dhein, psicóloga e docente do Centro de Ciências Biológicas e da Saúde (CCBS) da Universidade do Vale do Taquari (Univates).

Endereço

Rua Visconde do Rio Branco, 2200

Bairro Cidade Alta

95800-000 Venâncio Aires

Email: raquenil@terra.com.br

## **A saúde mental dos estudantes universitários através do olhar dos gestores**

**Resumo:** Este trabalho teve como objetivo identificar ações de promoção da saúde mental para estudantes de uma Universidade no Vale do Taquari/RS, por meio de entrevista de dois grupos focais: um com oito profissionais que são referências para pensar a política de apoio ao discente da instituição; e outro com dois coordenadores de curso. As entrevistas foram analisadas através da análise de conteúdo (Bardin, 2011) e quatro categorias de análise foram elencadas: Perfil do Estudante; Adoecimento psíquico; Ações para promoção da saúde mental dos estudantes e A escuta. Como principais resultados, destaca-se que o estudante que ingressa no ensino superior muitas vezes encontra-se com dúvidas frente à escolha do curso, o que gera muita ansiedade e desconforto, além de ser um estudante trabalhador, que concilia uma dupla jornada. Desse modo, percebe-se um aumento de sintomas psíquicos nesses estudantes, o que tem se mostrado enquanto um sintoma social, e que tem interferido nas questões pedagógicas. Para tanto, a escuta qualificada por parte dos docentes foi apontada enquanto uma ação possível para o cuidado destes universitários.

**Palavras-chave:** Saúde mental. Sofrimento psíquico. Estudantes universitários.

**Abstract:** This study aimed to identify actions that promote the mental health for students of a university in the Vale do Taquari/RS through interviews of two focal groups: one with eight professionals who are references on thinking about support policies to the institution's students and another with two course coordinators. The interviews were analyzed through content analysis (Bardin, 2011) and four categories of analysis were listed: Student profile; Psychic illness; Actions to promote the mental health of students and Listening. As main results, it is noteworthy that the student who enters higher education often face doubts regarding the course's choice, which generates much anxiety and discomfort, besides being a

working student who manages a double journey. Thus, there is an increase in psychic symptoms in these students, which has been shown to be a social symptom and has interfered in the pedagogical matters. To this end, the qualified listening by the professors was appointed as a possible action for the care of those college students.

**Keywords:** Mental health. Psychic distress. College students.

**Resumén:** Este estudio tuvo como objetivo identificar acciones para promover la salud mental para los estudiantes de una Universidad en el Vale do Taquari/RS, por medio de entrevistas de dos grupos focales: uno con ocho profesionales que son referencias para pensar en la política de apoyo a lo estudiante de la institución; Y otro con dos coordinadores de cursos. Las entrevistas se analizaron a través del análisis de contenido (Bardin, 2011) y se enumeraron cuatro categorías de análisis: Perfil de estudiante; Enfermedad psíquica; Acciones para promover la salud mental de los estudiantes y la escucha. Como principales resultados, es de destacar que el estudiante que entra en la educación superior a menudo encuentra dudas en relación la elección del curso, que genera mucha ansiedad y malestar, además de ser un estudiante que trabaja, y que concilia una doble jornada. Por lo tanto, hay un aumento en los síntomas psíquicos en estos estudiantes, lo que se ha demostrado que es un síntoma social, y que ha interferido en las cuestiones pedagógicas. Con este fin, la escucha calificada por los profesores fue nombrada como una posible acción para el cuidado de estos estudiantes universitarios.

**Palabras Claves:** Salud mental. Angustia psíquica. Estudiantes universitarios.

## **Introdução**

A saúde mental dos estudantes universitários é um assunto que, embora ainda seja pouco investigado e discutido nas universidades, requer uma maior atenção devido ao aumento da prevalência das perturbações mentais dessa população. Cerchiari, Caetano & Faccenda

(2005) apontam indicadores de Transtornos Mentais Menores entre os estudantes, destacando-se os distúrbios psicossomáticos.

Esse é um tema que está relacionado com o momento atual em que vivemos, quando o assunto saúde mental é cada vez mais difundido em nossa sociedade. Grande parte da população vem sendo gradativamente afetada por problemas de transtornos psíquicos, muitos deles relacionados a sintomas de ansiedade, depressão e estresse, logo, esse passa a ser um dos maiores problemas de saúde mundial.

Calais et al. (2007), destacam prevalência de estresse nos discentes; ascensão de estudantes estressados e em exaustão no último ano; presença de sintomas físicos naqueles que iniciam o curso e psicológicos nos que estão estudando há mais tempo. Assim sendo, referem que precisa se ampliar pesquisas para o desenvolvimento de políticas institucionais que propiciem condições pertinentes a um melhor desenvolvimento das potencialidades acadêmicas.

Padovani et al. (2014), indicam a presença de sintomas de ansiedade, estresse e sofrimento psicológico em estudantes universitários, enunciando a vulnerabilidade destes estudantes.

Tais autores apontam que se faz necessário abrir a discussão acerca da saúde mental dos educandos e pensar em ações de prevenção e intervenção.

Em meio ao ambiente universitário, nos transtornos como a depressão e ansiedade, ocorre uma diminuição no rendimento acadêmico, baixa autoestima e insegurança, acarretando em prejuízos na aprendizagem, o que pode resultar no abandono do curso e até em suicídio (Vasconcelos et al., 2015).

Andrade et al. (2016), evidenciam indicadores de mal-estar acadêmico quanto ao sofrimento psíquico e às vivências universitárias. Nessa conjuntura, o ambiente universitário enuncia a prevalência de mal-estar, com sintomas de sofrimento psíquico, uma vez que os estudantes se encontram num período de vulnerabilidade por estarem expostos a diversos estressores.

Diante disso, percebe-se a necessidade de que os estudos em torno da saúde mental dos estudantes universitários sejam expandidos, de forma a se pensar em sistemas de apoio e suporte para esta população. Pesquisas apontam a urgência de se ampliar a discussão acerca desse tema, visando ações preventivas e na promoção da saúde mental dos estudantes, principalmente por parte dos gestores das universidades.

O presente estudo é resultado de uma pesquisa realizada junto a professores(as) e gestores de uma universidade no Rio Grande do Sul, com objetivo de identificar as ações de promoção da saúde mental a estudantes que a universidade realiza.

### **Procedimentos metodológicos**

Para pesquisa foram realizados dois grupos focais. O primeiro contou com a participação de oito integrantes, sendo eles: a Pró-Reitora de Ensino, o coordenador do Núcleo de Apoio Pedagógico da instituição, cinco coordenadores pedagógicos dos Centros Acadêmicos e a psicopedagoga da instituição. Para o outro grupo foram convidados todos os 45 coordenadores da Instituição de Ensino Superior. Destes, dois coordenadores participaram, sendo que um deles não era coordenador, mas estava representando o coordenador de um curso. A duração dos dois grupos foi de 45 minutos.

As questões que nortearam a discussão diziam respeito à política de apoio ao discente da instituição, englobando a percepção do perfil do estudante na atualidade as principais queixas e sintomas dos estudantes relacionados a quadros de sofrimento psíquico; as ações realizadas e as possíveis ações a se realizar para a promoção da saúde mental e a interferência das questões pedagógicas no processo de sofrimento mental.

Os encontros dos grupos foram gravados e, posteriormente, transcritos. Os dados foram analisados a partir da análise de conteúdo, proposta por Bardin (2011), que é um método empírico, o qual depende muito do tipo de “fala” a que se dedica e do tipo de interpretação

que se pretende como objetivo. Sua função é a inferência, através da superação da incerteza e da necessidade de ir além das aparências. A partir da análise, elencamos quatro categorias de análise: Perfil do Estudante; Adoecimento psíquico; Ações para promoção da saúde mental dos estudantes e A escuta, que serão discutidas a seguir.

### **Perfil do estudante**

O cenário do campo educacional vem passando por transformações ao longo do tempo, não somente devido a mudanças políticas e aumento das Instituições privadas, mas com uma nova configuração de ensino, que passou a atender o mundo globalizado, em constante transformação e com implantação de novas tecnologias. As universidades tornaram-se cada vez mais um espaço de busca da população pelo conhecimento e aprendizado. Para Tenório e Andrade (2009), este campo que assinala a modernização universitária e novo perfil de gestão, requer características como ser ágil, eficiente, flexível e produtivo para atender as demandas do mercado, da globalização e da sociedade.

Com as vicissitudes do Ensino Superior, um novo perfil do estudante de graduação vem se configurando. Mas quem será o estudante que está adentrando o universo acadêmico? De acordo com as entrevistas realizadas nesta pesquisa, os entrevistados apontam que boa parte dos estudantes que estão ingressando na Instituição é jovem, sai da casa dos pais para estudar e por muitas vezes apresenta dúvidas quanto à escolha do curso e da futura carreira profissional.

*[...] pela minha caminhada aqui na Instituição, [...] eu vejo que os estudantes estão vindo para a Instituição de uma forma, eles são mais jovens né...assim, em questão de idade [...] a escolha do curso, já eles ficam em dúvida se é o curso que eles estão [...] se é aquilo que eu vou trabalhar futuramente, será que é isso?! [...] (E1)*

*[...] a gente está passando por um momento assim parece que de transição, a maioria dos estudantes que está chegando agora já são mais jovens né [...] (E7).*

Conforme Teixeira et al. (2008), para aqueles estudantes que deixam suas famílias, a saída da casa dos pais traz novas responsabilidades no desempenho das tarefas cotidianas, impelindo ao desenvolvimento da autonomia, exigindo uma maior organização e tomada de decisões da própria vida frente às situações desafiadoras que se apresentam nesse contexto. No que tange a escolha profissional, de acordo com Bardagi & Paradiso (2003), as questões vocacionais tornam-se cada vez mais relevantes, quando muitos jovens optam por escolhas de carreira sem uma maior compreensão das responsabilidades, tarefas e dificuldades que nela estão implicadas. A falta de habilidade na tomada de decisão quanto à vida profissional pode resultar em insegurança e imaturidade para avançar em planejamentos profissionais sólidos. Além disso, conforme fala dos entrevistados, grande parcela dos discentes trabalha e estuda concomitantemente, tendo que se organizar e administrar o tempo para dar conta das tarefas. Logo, o tempo passa a ser um fator crucial na vida dos estudantes de graduação.

*[...] a preocupação de como se organizar dentro desse novo contexto, né, eu ser estudante e ter que trabalhar, como é que eu vou fazer os trabalhos, como é que fica a minha vida social? (E1)*

*[...] então é um perfil de estudante que trabalha quarenta, quarenta e quatro horas semanais, chega à noite para estudar e com disciplinas às vezes exigem bastante raciocínio, concentração, então eles acabam tendo essa sobrecarga de também não conseguir conciliar estudo extraclasse dentro da carga horária disponível a eles ao longo da semana, então resta muito para o final de semana (E10).*

As universidades se aproximam cada vez mais do mercado de trabalho e as cobranças na atividade profissional aparecem na universidade. Nesse universo competitivo, nem sempre é fácil conciliar as exigências das atividades acadêmicas com as cobranças das atividades laborais. Para Maier & Mattos (2016) estudar e trabalhar são ocupações cada vez mais frequentes para aqueles que adentram na educação superior, seja quando o acadêmico busca um trabalho motivado por melhor condição financeira, aliada à realização profissional, seja

quando o trabalhador visualiza na educação superior ao alcance de realização pessoal, profissional e melhoria financeira.

O estudante que resolve percorrer esse caminho, muitas vezes provém de uma família que não possui recursos para mantê-lo, por vezes, tendo que colaborar totalmente ou em parte com o orçamento familiar. Desse modo, os estudantes universitários necessitam administrar em seu cotidiano, o trabalho com as demandas acadêmicas (Maier & Mattos, 2016).

Outro fator importante trazido no discurso dos entrevistados é que quando esses jovens chegam à Universidade, eles se deparam com uma lógica diferente a do ensino médio, uma vez que na graduação, eles são convocados a ter uma maior autonomia e uma participação mais ativa no seu processo de aprendizagem.

*[...] a forma como antes eles estavam estudando no Ensino Médio e vem para o Ensino Superior, há uma diferença assim de cobrança, de atividades, [...] então eles se sentem responsáveis e desafiados, então isso também, eles têm que ter uma autonomia e aí isso gera um conflito [...] (E1).*

*[...] a escola em si, ela ainda está muito centrada assim no controle desse sujeito, numa disciplina dele e no âmbito universitário. É uma autonomia que a gente tenta construir e ao mesmo tempo dar conta também deles serem ativos no próprio processo de aprendizagem, que antes era uma outra lógica de receber, né, agora eles têm que se envolver, tem que pensar junto [...] (E6).*

A vida acadêmica exige uma posição cada vez mais ativa do estudante, além de horas de leituras, estudos, aulas presenciais, estágios, avaliações. Durante a graduação é requerido ao estudante ter maior autonomia nas atividades curriculares, além de participar em atividades extracurriculares, como palestras, cursos, congressos, iniciação científica (Santos, 2011).

Demo (2000) assinala alguns desafios da universidade, resultante de confrontos entre educação e modernidade, dentre os quais estão: valorização docente como uma profissão para o desenvolvimento; superação de modelos obsoletos de formação; promover melhorias para

um melhor aproveitamento do Ensino Médio; apoio público a universidades aptas a construir conhecimento, sobrepondo-se ao modelo de mero ensino; consolidação da educação, ciência e tecnologia como fatores essenciais no processo de mudança. Para o autor, a questão da pesquisa é um desafio central da educação superior, pois ela constitui-se como um fator gerador do conhecimento e cidadania, por meio da curiosidade ativa. O professor moderno deve ter a capacidade de produzir ciência com criatividade e razão educativa, para motivar os sujeitos a serem críticos. Este processo consiste na arte de questionar de modo crítico e inventivo, ou seja, pensar ao invés de simplesmente reproduzir.

Nestas circunstâncias, a universidade requer que o estudante desenvolva autonomia, pesquise, seja ativo no processo de aprendizagem. Desse modo, jovens estudantes buscam articular tempo e espaços entre a atividade remunerada, a formação educacional aliada à vida particular, familiar e social.

Diante do exposto acima, foi possível identificar algumas características do perfil do aluno que vem adentrando a Instituição. A partir das falas dos integrantes dos grupos, é possível depreender que as principais queixas e sintomas relacionados aos quadros de sofrimento psíquico que surgiram nos grupos focais, destacam-se transtornos de ansiedade, estresse e depressão, como veremos na próxima categoria de análise.

### **Adoecimento psíquico**

A velocidade das transformações do mundo globalizado tem levado os sujeitos a constantes pressões e tensões frente às inúmeras exigências da vida moderna, que se expressa no adoecimento psíquico. De acordo com o Ministério da Saúde (Brasil, 2017), para a Organização Mundial da Saúde (OMS), a saúde mental não se resume a ausência de doenças mentais, mas compreende um estado de bem-estar, no qual o indivíduo consegue usar suas habilidades, lidar com o estresse, ser produtivo e contribuir com a sociedade.

A predominância dos problemas de saúde mental em âmbito mundial é elevada, com altos índices de incapacidade e mortalidade, se correlacionando com doenças físicas. Os transtornos mentais comuns designam um conjunto de sintomas relacionados com quadros de ansiedade, depressão e estresse, que afetam grande parte da população, sendo visto como um dos maiores problemas de saúde pública mundial (Murcho, Pacheco, & Jesus, 2016).

Segundo Ribeiro & Ribeiro (2005), a palavra estresse quer dizer “pressão” ou “tensão”, ou seja, estar estressado é estar ante pressão ou estímulos de tensão, muitas vezes devido a uma disparidade entre o que é cobrado pelo entorno social e o que é possível de corresponder a ele.

De acordo com os dados da Organização Mundial da Saúde (OMS, 2017), o relatório global “*Depression and Other Common Mental Disorders*”, divulgado em fevereiro de 2017, mostra que a depressão atinge 5,8% da população brasileira (11.548.577), e os distúrbios relacionados à ansiedade afetam 9,3% (18.657.943) das pessoas que vivem no Brasil.

A problemática ligada à estressante vida contemporânea fez aumentar a incidência de doenças como ansiedade e depressão, além de uma série de enfermidades agrupadas nas categorias dos Transtornos Ansiosos e Depressivos, conforme descritas no Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (APA, 2014).

De acordo com o DSM-5 (APA, 2014), a ansiedade está associada a comportamentos de cautela ou esquiva, tensão muscular e vigilância a ameaça futura. O que a difere do Transtorno de Ansiedade é a frequência e a intensidade, ou seja, considera-se transtorno quando os sintomas são excessivos e persistem além de períodos apropriados ao nível de desenvolvimento.

No que refere ao Transtorno Depressivo, consta no referido Manual que as características deste se dá pela presença de humor triste, vazio ou irritável, acompanhado de alterações cognitivas e somáticas que afetam a capacidade de funcionamento do indivíduo de forma

significativa. Há especificadores que diferenciam os tipos de transtornos depressivos, que variam em episódios leves, moderados e graves. O que os difere entre si são os aspectos de duração, momento ou etiologia (APA, 2014).

Conforme o Ministério da Saúde (Brasil, 2017), as situações de competição são as principais causas de estresse associado ao trabalho. No mercado de trabalho, os transtornos de saúde mental, impactam diretamente no ambiente de trabalho, ocasionando faltas, perda de produtividade, entre outros problemas.

Nesse cenário, também podemos pensar na realidade da maioria dos estudantes universitários, que durante a graduação, muitas vezes, além de exercerem uma atividade profissional remunerada, precisam dar conta das disciplinas, estágios, trabalhos de conclusão de curso, entre outras demandas do mundo acadêmico. Assim, as cobranças e exigências se intensificam e os estudantes podem criar uma imagem de incapacidade sobre si mesmo, apresentar dificuldade para concentração, suscitando baixo rendimento acadêmico.

Desta forma, o ambiente que deveria ser prazeroso e servir como base para as experiências da formação profissional, aparenta por vezes, ser um ambiente de sofrimento e provocador de distúrbios patológicos. Frente aos desafios da trajetória, os estudantes passam por momentos de transformações, de desenvolvimento, crescimento, mas também de muito estresse e ansiedade. Os interlocutores apontam que a saúde mental de seus estudantes está fragilizada e que isso interfere no processo de aprendizagem, conforme podemos verificar na fala de E1:

*[...] a dificuldade às vezes que eles têm de aprendizagem não é que ele tem alguma lacuna de aprendizagem, ou que ele tem algum transtorno, ou que ele tem algumas deficiências, mas sim é porque ele emocionalmente não está bem.*

Para o cuidado voltado à promoção da saúde mental do estudante, a instituição vem realizando algumas ações, conforme assinalado por E7:

*Bom, nós temos o trabalho da [nome da psicopedagoga] com o apoio psicopedagógico, nós temos um convênio com a [nome da empresa de serviços de*

*Psicologia], então a Instituição custeia quatro atendimentos psicológicos que são feitos aqui e depois a continuidade do tratamento passa a ser lá na [sede da empresa de serviços de Psicologia] mesmo e com um valor menor para os nossos estudantes, mas até principalmente motivados pelo curso de Medicina, que nós começamos a nos preocupar com situações mais graves e aí a procura por um atendimento psiquiátrico também, então isso nós temos que nos organizar melhor ainda, para que talvez, tenhamos estudantes que precisam de um apoio nesse nível já, e daí pedagogicamente tem as oficinas do [setor da universidade], que eu acho que também ajuda [...].*

Dentre esses canais disponibilizados na Instituição para apoio ao discente, segundo E7, há uma falha de comunicação na divulgação e na centralidade desses serviços. Atualmente, os canais de apoio psicológico, psicopedagógico e oficinas do setor da Universidade responsável por este apoio, estão muito separados. Além disso, mesmo relatando que o curso de Medicina é quem talvez coloque em evidência a questão, nos demais cursos o índice é o mesmo ou, em alguns casos, inclusive, maior.

Ainda segundo E7, esse é um planejamento da Universidade para um curto prazo, de centralizar esses canais, tanto virtualmente como fisicamente, para que fique visível ao estudante, pois, por vezes, ele pode estar precisando de ajuda e não ter conhecimento desse serviço. A partir dessa fala, percebemos que há um certo desconhecimento referente a esses serviços por parte dos próprios funcionários da instituição.

Diante do exposto, nota-se que há uma preocupação por parte da instituição quanto à saúde mental dos seus estudantes, que já vem pensando e fazendo movimentos nesse sentido.

Percebe-se que as ações ofertadas pela universidade são bastante válidas e vem gerando efeitos positivos, porém, parece que ainda não é o suficiente. Cabe então a pergunta: quais ações ainda são possíveis de se realizar na instituição para a promoção da saúde mental dos estudantes? O resultado desta questão, veremos a seguir.

### **Ações para promoção da saúde mental dos estudantes**

De acordo com as falas de E5, E9 e E10, professores de um mesmo semestre podem estar equilibrando as atividades para evitar sobrecarga e referiram a ideia de se pensar, via coordenadores pedagógicos, como os próprios colegiados de curso podem se articular para não concentrar as cobranças avaliativas nas disciplinas, buscando diluir isso em momentos diferentes e assim promover um equilíbrio durante o semestre, o que acreditamos ser essa mais uma estratégia bem importante a ser considerada.

A partir de algumas falas, parece fundamental considerar a observação que emergiu durante os grupos, referente à razão desse sofrimento como um reflexo da sociedade:

*[...] é um reflexo da nossa sociedade esse sofrimento todo [...] (E7).*

*[...] eu acho que interessante justamente nesse ponto é ver a dimensão social que isso atinge né, porque tu têm um contexto, é uma questão individual, mas o ambiente todo ele leva a isso, trabalha, estuda, é todo um contexto que faz com que as pessoas fiquem doentes. É uma questão assim meio que epidêmica vamos dizer, ela toma contornos de epidemia na medida em que ela é muito recorrente, então tem uma dimensão social aí (E10).*

Diante disso, parece, portanto, que o sofrimento mental, em seu contexto, precisa ser combatido antes de qualquer coisa. Desta forma, cabe questionar até onde vai a responsabilidade da Universidade diante desse sofrimento psíquico, considerando que o papel que ela ocupa não está voltado ao terapêutico, mas na produção do conhecimento, em formar cidadãos, profissionais atuantes na sociedade.

A Universidade faz parte desse sistema na medida em que é reconhecida como uma instituição social responsável pela difusão do conhecimento e pela geração de novos saberes pautados nos princípios da verdade, da justiça, da igualdade e do belo, comunicando-os à sociedade (Bastos, 2008, p. 175).

Então, a Universidade é o ambiente que enuncia a sintomatologia do sofrimento psíquico do estudante e traz consigo uma responsabilização na promoção da saúde mental universitária, uma vez que tem em si um comprometimento com a sociedade.

E falar em saúde significa pensar em promoção da saúde mental, o que implica pensar o homem em sua totalidade, isto é, como ser biológico, psicológico e sociológico e, ao mesmo tempo, em todas as condições de vida que visam propiciar-lhe bem-estar físico, mental e social. Nessa perspectiva, significa pensar na pobreza, que determina condições de vida pouco propícias à satisfação das necessidades básicas dos indivíduos, e, ao mesmo tempo, pensar na violência urbana e no direito à segurança; nos sistema educacional, que reproduz a competitividade da nossa sociedade; na desumanização crescente das relações humanas, que levam "codificação" do outro e de nós mesmos. [...] como cidadãos, é preciso compreender que a saúde mental é, além de uma questão psicológica, uma questão política, e que interessa a todos os que estão comprometidos com a vida (Bock, Furtado, & Teixeira, 2008, p. 350-1).

Assim sendo, de que forma a Universidade pode pensar em estratégias de apoio e ações de cuidado ao estudante? Um dos caminhos apontado pelos interlocutores seria a prevenção, conforme pode ser constatado nas falas que seguem:

*[...] eu acho que a prevenção seria fundamental [...] (E10).*

*[...] E um caminho que a gente está tentando trilhar também é pensar na prevenção [...] (E7).*

Para Minayo, & Souza (1999), prevenção significa adiantamento de resolução sobre uma situação de risco. A prevenção em saúde é condição determinante aos fatores desencadeantes dos agravos e é parte constituinte das ações terapêuticas. A partir disso, pensando na Universidade, de que forma essa prevenção pode ser realizada? Algumas pistas para essa questão, veremos a seguir.

## A escuta

Nos grupos focais, dentre possíveis ações preventivas, foi citado meditação, arteterapia, esporte, música, oficinas, ginástica laboral, nutrição. Porém, em meio a tudo isso, emerge uma palavra que se repete muitas vezes entre os discursos, se sobressai e chama atenção: a escuta.

*[...] eu assim acredito muito em espaços de escuta, talvez na própria instituição ou no próprio curso [...] (E9).*

*[...] eu vejo assim, mais é o estudante ter que ter alguém que escute ele né e veja, bom a partir do que ele está apontando que para ele é dificuldade. O que a gente pode ver, porque às vezes, só o escutar e dizer, às vezes até a forma como tu diz pra ele “ ah, isso é normal”, não é normal pra ele, sabe, é tu receber esse sofrimento, acolher esse sofrimento e pensar em estratégias pra ele ter uma vida mais tranquila [...] (E1)*

*[...] pra mim me parece essencial quando a gente fala em educação, um olhar e uma escuta sensível ao aluno né, o aluno gosta de saber que o professor sabe o nome dele, compreende um pouco da sua história e na medida em que o professor tem essa sensibilidade, que a educação ela é muito assim, estar com o outro né, e olhar para esse outro como alguém que não está aí só enquanto um sujeito de aprendizagem, mas que ele é muito mais do que um aluno, ele é uma pessoa, é alguém que tem a sua vida, que tem as suas dificuldades, tem as suas facilidades [...] (E6)*

Para Cancherini & Pontes (2011, p. 74), “é preciso silenciar o próprio pensamento no momento da escuta para, no momento posterior, estabelecer um diálogo”. Escutar é condição prévia para o diálogo, é compreender o outro se despidendo das próprias lógicas para enxergar a partir da lógica alheia, do olhar do outro. A escuta requer concentração e uma maior sensibilidade em relação ao outro, à sua alteridade.

A escuta sensível caracteriza-se como um instrumento de gestão universitária. [...]

Uma administração universitária que acredita na escuta, que se pauta pelas escutas

de seus sujeitos, permite espaços para o diálogo que se reproduzem até a sala de aula (Cancherini & Pontes, 2011, p. 74).

Durante muito tempo acreditava-se que a escuta era uma atribuição exclusiva do profissional da psicologia. Hoje compreende-se que saber ouvir não depende de técnicas ou conhecimentos, mas sim de atitude. A escuta é uma habilidade que pode ser desenvolvida por qualquer pessoa. Uma boa comunicação se faz por meio de uma escuta ativa. Esta requer atenção, compreensão e empatia para compreender as necessidades e os sentimentos do outro e assim ajudá-lo. Portanto, de que forma essa escuta pode ser trabalhada na Instituição?

Acreditamos que a responsabilização da Instituição de Ensino Superior está em promover essa escuta, qualificar os professores para aprender a escutar as demandas de seus estudantes por meio de uma educação continuada. Parece que a escuta é o cerne da questão, é o que está faltando para complementar o que já vem sendo feito e com aquilo que já tem se pensado em fazer. O que pode ser evidenciado nas seguintes falas:

*[...] também de alcançar uma formação continuada para os professores, para que eles também possam reconhecer alguns sinais quando estão em sala de aula.*

*Porque é no espaço micro em que muitas coisas acontecem e muitas vezes o professor não enxerga, não é porque ele não quer, mas é porque ele não está preparado para enxergar [...] não que ele resolva a situação em sala de aula, mas que ele possa identificar e encaminhar para o Coordenador de curso, encaminhar aqui para o Núcleo de Apoio, com a Psicopedagoga, enfim, se for para um psicólogo também, então essa também é uma aposta que a gente tem no horizonte, de tentar montar uma formação continuada em algum momento que dê conta desse viés também né, de colocar o professor nessa linha de frente, de ser alguém que possa ser o primeiro a acolher alguma questão que possa se mostrar (E8).*

*[...] o professor, ele não precisa ser um especialista em determinada...mas conhecendo um pouco sobre, ele vai saber mais, então ela tem essas características por isso, então como é que a gente pode pensar estratégias [...] acabam tendo um conhecimento do diagnóstico e vendo como trabalhar com ela, ela vai ter algumas*

*limitações ou não vai ter, como fazer alguma adaptação, uma flexibilização, de que forma pode ser pensado junto com o grupo de professores, com um todo, porque o estudante, eu sempre digo, não é do professor, é do curso né, não é da coordenação, é do curso, da Instituição, então é algo que a gente precisa pensar juntos né, não só a psicóloga ou alguém de apoio e tal, é junto né [...] (E1).*

Considerando que o professor está à frente no contato com o estudante, percebe-se, através das falas, que este requer uma orientação sobre o modo como vai identificar e conduzir o educando que está adoecendo na graduação. Para tanto, necessita de um suporte para trabalhar o apoio ao estudante que tem de lidar com as cobranças e pressões, uma vez que, como já foi trazido, isso faz parte da vida moderna.

*[...] tem que eu acho se vê como é que se trabalha isso, como é que se lida, porque se a pessoa já começa a enlouquecer na graduação já vai com uma visão às vezes toda distorcida, vai precocemente já adoecendo e sem saber lidar com isso, eu acho que isso seria uma coisa interessante de a gente conseguir trazer para o estudante: “bem, a pressão tá aí, ela não vai deixar de existir, as exigências são grandes [...] talvez esse apoio de ver como que o estudante pode lidar com toda essa sobrecarga, eu acho que isso seria muito bom (E10).*

*[...] eu aposto muito na conscientização...mas também acho que uma conscientização dos próprios professores [...] é tentar olhar pra isso pra entender alguma postura diferente que tem que se adotar com o estudante ali na sala de aula. (E9)*

Essa fala a respeito da conscientização, vai ao encontro do fato de que dos 45 coordenadores da instituição convidados a participar do grupo focal, somente dois participaram, sendo que um deles estava representando o seu coordenador que não pode estar presente. Ficou então esse questionamento: por que os demais coordenadores que não puderam comparecer, também não enviarem algum professor que os representasse? Parece que faltou essa conscientização. Afinal, até onde os coordenadores estão comprometidos com essa questão?

Por tudo isso, fica perceptível que através de um trabalho conjunto da gestão Institucional, Coordenação e docentes é possível realizar a escuta e trabalhar na promoção da saúde mental do estudante, onde o professor possa ser o primeiro a acolher o estudante que se encontra em sofrimento psíquico. “O acolhimento como ato ou efeito de acolher expressa, em suas várias definições, uma ação de aproximação, um “estar com” e um “estar perto de”, ou seja, uma atitude de inclusão” (Brasil, 2006, documento digital).

### **Considerações**

Embora ainda seja pouco investigado e discutido nas universidades, o tema em torno da saúde mental dos estudantes universitários pede uma maior atenção devido ao aumento da prevalência das perturbações mentais dessa população. Pesquisas apontam a urgência de se ampliar a discussão acerca desse assunto, visando ações preventivas e na promoção da saúde mental dos estudantes, principalmente por parte dos gestores das universidades.

Foi possível identificar algumas características do perfil do aluno que vem adentrando a Instituição, que em grande parte é jovem, sai da casa dos pais para estudar e por vezes apresenta dúvidas quanto à escolha do curso. Esses jovens se deparam com uma realidade na universidade diferente do ensino médio, quando são convocados a ter maior autonomia e participação mais ativa no seu processo de aprendizagem. Além disso, grande parcela dos discentes trabalha e estuda concomitantemente, tendo que se organizar e administrar o tempo para dar conta das tarefas.

Os entrevistados apontaram que a saúde mental de seus estudantes está fragilizada, o que interfere no processo de aprendizagem. Dentre as principais queixas e sintomas relacionados aos quadros de sofrimento psíquico, foram destacados transtornos de ansiedade, estresse e depressão.

Para o cuidado voltado à promoção da saúde mental do estudante, a instituição vem realizando algumas ações como apoio psicopedagógico, convênio com empresa de serviços psicológicos e oficinas do setor da universidade. Percebe-se, portanto, que há uma preocupação por parte da instituição quanto à saúde mental dos seus estudantes, que já vem pensando e fazendo movimentos nesse sentido.

A partir das falas dos entrevistados foi possível constatar as percepções desse sofrimento como sendo um reflexo da sociedade. Diante disso, parece, portanto, que o sofrimento mental, em seu contexto, precisa ser combatido antes de qualquer coisa. Desta forma, um dos caminhos apontados para se pensar estratégias de apoio e ações de cuidado ao estudante, seria a prevenção. Em meio a sugestões de formas de prevenção, a palavra que emerge nos grupos, se repete nos discursos e mais se destaca é a escuta.

Acreditamos que a responsabilização da Instituição de Ensino Superior está em promover essa escuta, qualificar os professores para aprender a escutar as demandas de seus estudantes por meio de uma educação continuada. Parece que a escuta é o ponto principal, o que ainda falta para somar com o que já vem sendo realizado e com o que ainda está por se realizar na universidade pesquisada.

Compreende-se que o papel do professor transcende os conteúdos, demanda momentos de parada para autoavaliação e diálogo com seus estudantes na sala e ou na instituição e assim promover um ambiente mais humanizado, comprometido com a educação e na formação dos cidadãos.

Considerando que o professor está à frente no contato com o estudante, sugere-se que a Instituição de Ensino Superior invista na formação dos professores para uma escuta sensível, tornando essa uma prática docente, buscando qualificar os docentes para o acolhimento desses sujeitos, aliando os saberes que possuem com o que está acontecendo em torno das aulas.

Assim sendo, percebe-se a necessidade de que futuras pesquisas em torno da saúde mental dos estudantes universitários sejam expandidas, de forma a se pensar em sistemas de apoio e suporte para esta população junto a um olhar da gestão, tornando-se imprescindível que esse olhar e cuidado se estenda às demais universidades.

## Referências

American Psychiatric Association – APA. (2014) Diagnostic and statistical manual of mental disorders(DSM-5). (5a ed.) Arlington: American Psychiatric Association.

Andrade, A. S., Tiraboschi, G. A., Antunes, N. A., Viana, P. V. B. A., Zanoto, P. A., & Curilla, R. T. (2016) Vivências Acadêmicas e Sofrimento Psíquico de Estudantes de Psicologia. *Psicologia: Ciência e Profissão*, 36(4), 831-846. <https://dx.doi.org/10.1590/1982-3703004142015>

Bardagi, M. P., & Paradiso, A. C. (2003) Trajetória acadêmica e satisfação com a escolha profissional de universitários em meio de curso. *Revista Brasileira de Orientação Profissional*, 4(1-2), 153-166.

Bardin, L. (2011) *Análise de conteúdo*. São Paulo: Edições 70.

Bastos, S. F. (2008) A contribuição da universidade para a formação do sujeito moral. *Práxis Educacional*, 4(5), 173-190.

Bock, A. M. B., Furtado, O., Teixeira, M. L. T. (2008) *Psicologias: uma introdução ao estudo de psicologia*. (14a ed.) São Paulo: Saraiva.

Brasil. Ministério da Saúde. (2006) *Acolhimento nas práticas de produção de saúde*. (2a ed.) Brasília: Ministério da Saúde.

Brasil. Ministério da Saúde. (2017) *Saúde mental no trabalho é tema do Dia Mundial da Saúde Mental 2017, comemorado em 10 de outubro*. Brasília: Ministério da Saúde.

- Calais, S. L., Carrara, K., Brum, M. M., Batista, K., Yamada, J. K., & Oliveira, J. R. S. (2007) Stress entre calouros e veteranos de jornalismo. *Estudos de Psicologia (Campinas)*, 24(1), 69-77. <https://dx.doi.org/10.1590/S0103-166X2007000100008>
- Cancherini, A., Pontes, R. A. F. (2011) A escuta sensível como instrumento de gestão universitária. *Revista Eletrônica Pesquiseduca*, 3(5),73-87.
- Cerchiari, E. A. N., Caetano, D., & Faccenda, O. (2005). Prevalência de transtornos mentais menores em estudantes universitários. *Estudos de Psicologia (Natal)*, 10(3), 413-420. <https://dx.doi.org/10.1590/S1413-294X2005000300010>.
- Demo, P. (2000) *Desafios modernos da educação*. (10a ed.) Petrópolis: Vozes.
- Maier, S. R. O., & Mattos, M. (2016) O trabalhar e o estudar no contexto universitário: uma abordagem com trabalhadores-estudantes. *Revista Saúde (Santa Maria)*, 42(1), 179-185.
- Minayo, M. C. S., & Souza, E. R. (1999) É possível prevenir a violência? Reflexões a partir do campo da saúde pública. *Ciênc. saúde coletiva (Rio de Janeiro)*, 4(1), 7-23. <http://dx.doi.org/10.1590/S1413-81231999000100002>.
- Murcho, N., Pacheco, E., & Jesus, S. N. (2016) Transtornos mentais comuns nos Cuidados de Saúde Primários: Um estudo de revisão. *Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental (Porto)*, (15), 30-36.
- Organização Mundial da Saúde – OMS. (2017) *Aumenta o número de pessoas com depressão no mundo*. Brasil: PAHO/OMS, 2017.
- Padovani, R. C., Neufeld, C. B., Maltoni, J., Barbosa, L. N. F., Souza, W. F., Cavalcanti, H. A. F., & Lameu, J. N. (2014) Vulnerabilidade e bem-estar psicológicos do estudante universitário. *Revista Brasileira de Terapias Cognitivas (Rio de Janeiro)*, 10(1), 02-10. <https://dx.doi.org/10.5935/1808-5687.20140002>
- Ribeiro, M. A. P., & Ribeiro, L. T. F. (2005) *Stresse: conhecer para superar*. Petrópolis: Vozes.

Santos, A. A. A., Mognon, J. F., Lima, T. H., & Cunha, N. B. (2011). A relação entre vida acadêmica e a motivação para aprender em universitários. *Psicologia Escolar e Educacional*, 15(2), 283-290. <https://dx.doi.org/10.1590/S1413-85572011000200010>

Teixeira, M. A. P., Dias, A. C. G., Wottrich, S. H., & Oliveira, A. M. (2008). Adaptação à universidade em jovens calouros. *Psicologia Escolar e Educacional*, 12(1), 185-202. <https://dx.doi.org/10.1590/S1413-85572008000100013>

Tenório, R. M., & Andrade, M. A. B. (2009) A avaliação da educação superior no Brasil desafios e perspectivas. In: Lordêlo, J.A C., & Dazzani, M.V. (Orgs). *Avaliação educacional: desatando e reatando nós*. Salvador: EDUFBA. p. 31-55.

Vasconcelos, T. C., Dias, B. R. T., Andrade, L. R., Melo, G. F., Barbosa, L., & Souza, E. (2015). Prevalência de Sintomas de Ansiedade e Depressão em Estudantes de Medicina. *Revista Brasileira de Educação Médica*, 39(1), 135-142. <https://dx.doi.org/10.1590/1981-52712015v39n1e00042014>.



**UNIVATES**

R. Avelino Tallini, 171 | Bairro Universitário | Lajeado | RS | Brasil  
CEP 95900.000 | Cx. Postal 155 | Fone: (51) 3714.7000  
[www.univates.br](http://www.univates.br) | 0800 7 07 08 09