



# É POSSÍVEL SER FELIZ E SAUDÁVEL NA UNIVERSIDADE?

REFLEXÕES SOBRE SAÚDE MENTAL E AMBIENTE ACADÊMICO

©2024 Direitos reservados.

É proibida a reprodução total ou parcial da obra, de qualquer forma ou por qualquer meio, sem autorização prévia ou por escrito do autor. A violação dos Direitos Autorais (Lei nº 9610/98) é crime estabelecido pelo Artigo 184 do Código Penal.

Editor Responsável:

Rubervânio Lima

Projeto gráfico:

Rubervânio Lima

Ilustrações:

Todas as ilustrações utilizadas nessa cartilha são do banco de imagens gratuitas com direito livre de uso, disponíveis em: [www.pngegg.com](http://www.pngegg.com)

Editoração:



**Catálogo na publicação  
Seção de Catalogação e Classificação**

A627t Antas, Kátia Cordeiro e Maciel, Silvana Cordeiro.  
CARTILHA - É possível ser feliz e saudável na universidade? - Reflexões sobre saúde mental e ambiente acadêmico / Kátia Cordeiro Antas. - João Pessoa, 2024.  
36 f. : il.

ISBN: 978-65-5100-071-3

1. Psicologia social. 2. Transtorno mental. 3. Representações sociais - Preconceito. 4. Sofrimento psíquico. I. Cordeiro, Kátia Antas. II. Título.

UFPB/BC

CDU 316.6(043)


**KÁTIA CORDEIRO ANTAS  
SILVANA CARNEIRO MACIEL**

# **É POSSÍVEL SER FELIZ E SAUDÁVEL NA UNIVERSIDADE?**

**REFLEXÕES SOBRE SAÚDE MENTAL E AMBIENTE ACADÊMICO**

**UFPB/UNIVASF  
2024**

06	≈	1. POR QUE, PARA QUE E PARA QUEM FAZER ESTA CARTILHA?
08	≈	2. O QUE SIGNIFICA SER UM ESTUDANTE UNIVERSITÁRIO?
11	≈	3. VOCÊ SABE O QUE É SAÚDE MENTAL?
13	≈	3.1 EXISTE DIFERENÇA ENTRE TRANSTORNO MENTAL E SOFRIMENTO PSÍQUICO? OU SÃO A MESMA COISA?
16	≈	3.2 SAÚDE MENTAL E SEUS DETERMINANTES. COMO VÃO OS SEUS??
17	≈	4. SAÚDE MENTAL X ADOECIMENTO MENTAL DO ESTUDANTE ACADÊMICO: uma realidade que envolve muitas faces
18	≈	5. COMO O DISCENTE PODE BUSCAR AJUDA DA UNIVERSIDADE PARA MELHORAR SUA QUALIDADE DE VIDA?
20	≈	6. PRECONCEITO E SAÚDE MENTAL
23	≈	7. O QUE O ESTUDANTE UNIVERSITÁRIO PODE FAZER POR SI: SUGESTÕES DE PREVENÇÃO AO ADOECIMENTO MENTAL.
26	≈	8. QUANDO PROCURAR AJUDA?
27	≈	9. ONDE PROCURAR AJUDA E/OU ACOMPANHAMENTO?
30	≈	10. CONSIDERAÇÕES FINAIS
32	≈	UM ADENDO SOBRE A PANDEMIA E SEUS IMPACTOS NA SAÚDE MENTAL DE ESTUDANTES
33	≈	REFERÊNCIAS
34	≈	APÊNDICES



A todas as pessoas que compõem o complexo e encantador universo acadêmico; a todas aquelas que de algum modo sentem necessidade de acolhimento, de orientação ou de esclarecimento; e ainda, a todas as pessoas que tenham interesse e boa vontade com a nossa saúde mental.

## 1. POR QUE, PARA QUE E PARA QUEM FAZER ESTA CARTILHA?

Olá! Obrigada por ter aceitado o desafio de ler essa cartilha. Esperamos que as reflexões aqui postas possam ampliar o seu conhecimento sobre o tema.

Se você está lendo este material, é porque é um/uma estudante universitário/a? Está prestes a sê-lo? Ou já foi? Talvez ainda, você conheça alguma pessoa que está nesta fase da vida? Seja qual for a resposta, tudo bem, porque este tema é para TODAS AS PESSOAS que querem saber um pouco mais sobre a Saúde Mental Estudantil. Portanto, sejam TODOS(AS) bem-vindos(as), e esperamos que possamos lhe ajudar com as informações que fazem parte deste material. 😊

Essa cartilha teve origem a partir dos resultados da tese de doutorado intitulada TRANSTORNO MENTAL E SOFRIMENTO PSÍQUICO NO CONTEXTO UNIVERSITÁRIO: UMA ANÁLISE À LUZ DAS REPRESENTAÇÕES SOCIAIS E DO PRECONCEITO (Antas, 2023). É fruto de preocupação sobre a Saúde Mental Estudantil e os altos índices de adoecimento mental entre acadêmicos universitários, com consequências danosas para as suas vidas pessoal, profissional, social e familiar, como bem atestam as vivências nas instituições de ensino superior e autores na área como (FONAPRACE, 2018; Brito, 2020).

Além disso, essa cartilha foi pensada porque há anos vários estudantes universitários vêm apresentando dificuldades emocionais que prejudicam sua vida acadêmica, pessoal e social.

Estudos apontam fragilidades, evasões, aumento do número de estudantes adoecidos e por isso é importante ampliar as informações a respeito, a sensibilização e, conseqüentemente, mitigar as estatísticas de estudantes adoecidos. Portanto, a confecção desta cartilha objetivou oferecer orientações não só para estudantes universitários/as, mas para todas as pessoas que compõem a comunidade acadêmica (docentes, discentes, técnicos administrativos, terceirizados e visitantes) com quem os/as estudantes convivem ao longo do seu processo de formação. Na verdade, ela pode e deve ser lida por qualquer pessoa que se interesse pelo assunto da saúde mental estudantil.

Importante destacar que temos a clareza de que este material é muito modesto perto de toda a complexidade que envolve os temas aqui representados: saúde mental, transtorno mental e sofrimento psíquico. Contudo, não pudemos nos esquivar de colaborar para uma reflexão, buscando a compreensão dessas temáticas, tendo em vista um mergulho no meio acadêmico.

Boa leitura! Se tiver dúvidas, comentários e/ou sugestões, tem nosso contato ao final da cartilha.

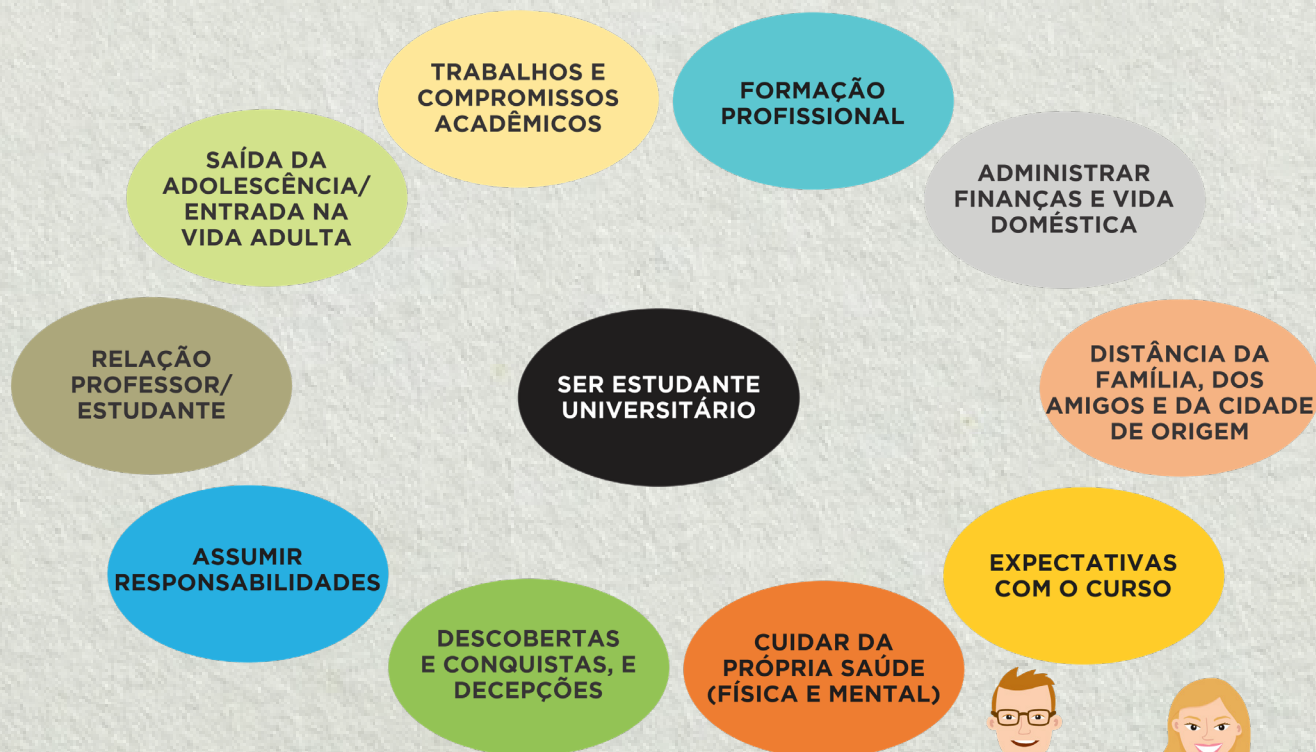
E não esqueça de cuidar sempre da sua saúde mental!!!

Um respeitoso abraço,

***Kátia Cordeiro Antas & Silvana Carneiro Maciel***

**“Ampliar informações sobre saúde mental pode favorecer a prevenção do adoecimento, a promoção do autocuidado e a diminuição dos estigmas relacionados à mesma” - Cartilha da UFCARIRI, 2021, p. 2.**

## 2. O QUE SIGNIFICA SER UM ESTUDANTE UNIVERSITÁRIO?





## **ESTUDANTE UNIVERSITÁRIO: A IMPORTÂNCIA DE (SE) RECONHECER E (SE) ACOLHER ESTE LUGAR**

Se tornar um estudante universitário é um sonho de muitas pessoas e, por vezes, envolve muito esforço e sacrifício para ser alcançado, tanto individual quanto coletivo. E, você, meu leitor, minha leitora, se já alcançou este lugar, se sim sabe que o processo de formação nem sempre é leve e requer um grau de autonomia e maturidade. Entender a lógica de funcionamento e a responsabilidade de ser um acadêmico são passos necessários para que esta vivência seja o mais prazerosa possível e aproveitada da maneira mais responsável, produtiva e gratificante. Neste sentido, gostaríamos de pontuar, ou explicar, alguns aspectos que podem lhe ajudar a vivenciar melhor esta etapa da sua vida:



- Para muitos jovens, o mundo acadêmico coincide com a saída da adolescência e entrada no mundo adulto, portanto, cobrarão de você coisas deste mundo. Para aqueles que já assumiam responsabilidades domésticas, paternos/maternais, de trabalho, anteriormente à entrada no curso de graduação, precisarão acomodar essas exigências àquelas comuns ao contexto acadêmico. Portanto, vá com calma e saiba seus limites!
- Frequentar uma universidade significa preparar-se para aprender uma profissão, um ofício e oferecê-lo, posteriormente, para as pessoas que dele precisarem. Pessoas usarão seus serviços, o que significa que é necessário exercê-lo com muito primor e responsabilidade. Contudo, não esqueça que você precisa estar bem para fazer adequadamente aquilo a que se propõe, portanto, cuide-se!
- Na universidade o senso de autonomia é muito valorizado. Professores atuam mais como tutores, o que significa que caberá a você resolver as pendências da sua vida acadêmica. Apesar disso, não esqueça que o professor e gestores estarão lá para colaborar com a sua formação. Busque ajuda sempre que preciso, porque isso não é sinal de fracasso!
- A universidade oferece muitos serviços, diversas oportunidades de aprendizagem e uma vida social bem diversificada, e provavelmente você terá colegas e amigos de várias cidades e regiões do Brasil e de outros lugares do mundo. Organize-se para usufruir o máximo deste espaço e dessas vivências! Mas, NUNCA esqueça que você tem capacidades e características que são só suas e isso é bom porque torna você alguém único e especial.
- A chamada pressão ou cobrança é anterior e é também posterior à entrada na universidade. Ela acontece através do SiSU/ENEM, da família, amigos e conhecidos, da escolha do curso, da saudade das pessoas queridas. Depois, virão as especializações, o local onde morar, que tipo de trabalho desenvolver... Isso significa que a vida é dinâmica e nos demanda a fazer escolhas o tempo todo, o que pode ser muito positivo, porque também nos traz oportunidades e novas expectativas. Lembre-se em não se deixar sucumbir pelos desafios da vida, mas torne esses desafios pilares sobre os quais você vai poder construir suas perspectivas futuras.

## 3. VOCÊ SABE O QUE É SAÚDE MENTAL?

**Parafraseando Hamlet de Shakespeare:  
Ter ou não ter Saúde Mental? Eis a questão!**

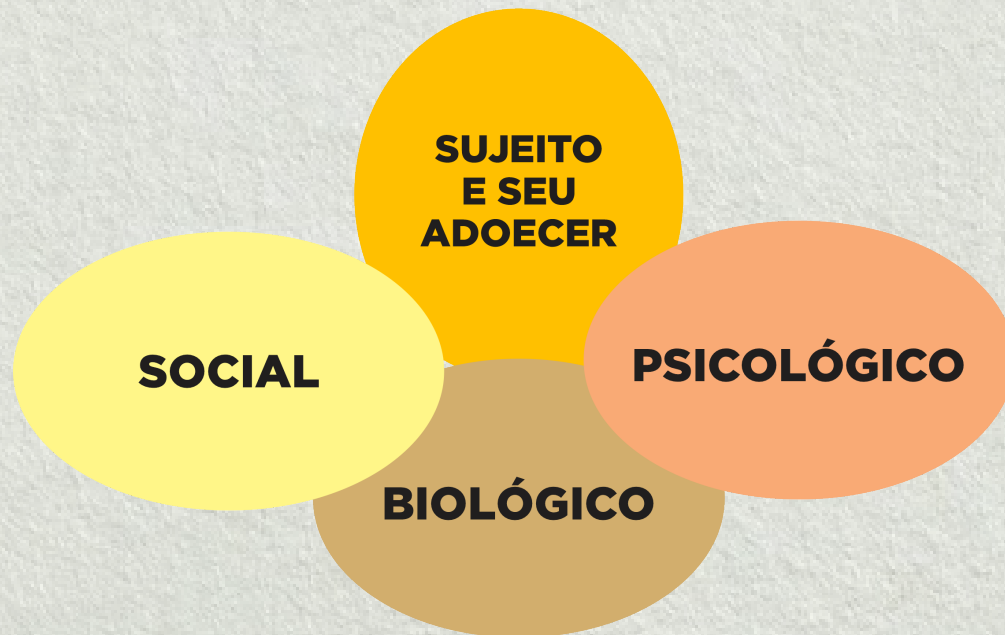
Saúde mental não é apenas a ausência de doenças mentais ou de transtornos mentais como depressão, ansiedade, esquizofrenia. Ter Saúde Mental não é uma questão de tudo ou nada, de não

ter ou ter alguma doença mental, pois faz parte de um contínuo, com diversas fases e facetas. É disponibilizar de uma condição física e emocional, que permita à pessoa lidar com as adversidades cotidianas de modo equilibrado e saudável, sem que haja prejuízos na sua rotina. Isso significa que ter saúde mental não diz respeito à falta ou ausência de problemas, mas sim, ter melhores condições de enfrentá-los e resolvê-los da melhor maneira possível, ou seja, ser resiliente.

Aqui considera-se saúde na linha que a Organização Mundial de Saúde (OMS) defende saúde mental como um bem-estar de várias fontes, a saber, física, psicológica, social e espiritual. Aqui não se detém a uma concepção higienista/biológica de saúde, mas sim, a um conceito de saúde mais amplo que depende e envolve vários aspectos da vida.

Em suma, dizemos que temos Saúde Mental quando não sucumbimos aos problemas que enfrentamos no nosso dia a dia, mas conseguimos passar por eles tendo a capacidade de enfrentamento e dentro de uma qualidade de vida, preservando nossa vida social, psíquica e física.

**Mas o que faz o ser humano adoecer e adentrar nos transtornos mentais e nos sofrimentos psíquicos? Essa resposta não é fácil, pois envolve um MONTE DE COISAS...**



**O adoecer NÃO pode ser considerado como a consequência de um evento único, o ser humano é complexo e assim também o seu adoecer, devendo ser compreendido como resultante da dinâmica de um conjunto composto de forças do sujeito, como do meio no qual ele vive, estando imbricado o biológico, o psíquico e o social – além disso, já se fala do espiritual, também. Isso quer dizer que o adoecimento mental é um evento multifatorial.**

### 3.1 MAS EXISTE DIFERENÇA ENTRE TRANSTORNO MENTAL E SOFRIMENTO PSÍQUICO? OU SÃO A MESMA COISA?

Importante pergunta! Não são, ainda que mantenham relação entre si.

Transtorno mental é uma condição clínica que, em geral, envolve ou requer um diagnóstico médico e um tratamento/acompanhamento sistemático.

Já o sofrimento psíquico (ou mental ou psicológico) pode ser desencadeado por algum contexto ou situação pontual, como separação, falecimento de alguém querido, mudança de cidade, dentre outras coisas desta natureza.

Importante esclarecer que em geral o transtorno mental envolve algum nível de sofrimento psíquico, porém, o sofrimento psíquico não necessariamente se torna um transtorno mental.

**Uma informação importante: sofrimento não é adoecimento!!!!**

**SOFRER** é uma condição ou vivência natural da espécie humana. Não temos como passarmos pela vida sem sermos atingidos por isso em algum ou em vários momentos. É como sentir raiva, amor, alegria, decepção, tristeza, saudade. Sofrimento tem um aspecto subjetivo que varia de pessoa para pessoa.

**ADOECER** é uma alteração do nosso estado natural ou comum. É quando algo, emocional e/ou físico nos incomoda, nos traz limitações, e requer cuidados profissionais e, em alguns casos, medicamentosos. E o adoecimento pode se dar de vários modos como físico, psíquico, social, financeiro, profissional.

**Precisamos considerar o fenômeno da patologização neste processo que é a transformação ou a consideração de sentimentos e vivências que são naturais dos seres humanos, como questões que precisam de intervenção médica e/ou medicamentosa.**

★ Ver cartilha no site do Ministério da Saúde sobre Uso de medicamentos e medicalização da vida: recomendações e estratégias (2019)



[https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/medicamentos\\_medicalizacao\\_recomendacoes\\_estrategia\\_1ed.pdf](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/medicamentos_medicalizacao_recomendacoes_estrategia_1ed.pdf)



## SOFRIMENTO PSÍQUICO

“Reflete uma condição de mal-estar, não necessariamente indicativa de doença e que se caracteriza por ansiedade e sintomas depressivos ligados a situações estressantes muito intensas, que trazem incapacidade funcional ou ruptura do funcionamento normal das pessoas e dificuldades existenciais” (BRITO, 2020, P. 36-37).

### O que é sofrimento psíquico?

*“Um adoecimento de ordem psíquica que surge diante de dificuldade em lidar com questões pertinentes a vida em sua totalidade podendo ser algo passageiro”  
(Discente, sexo feminino, 30 anos)*

## TRANSTORNO MENTAL

“Transtornos mentais, comportamentais e de desenvolvimento neurológico são síndromes caracterizadas por perturbação clinicamente significativa na cognição de um indivíduo, regulação emocional, ou comportamento que reflete uma disfunção nos processos psicológicos, biológicos, ou de desenvolvimento que sustentam o funcionamento mental e comportamental. Estes distúrbios são normalmente associados com sofrimento ou prejuízo na vida pessoal, familiar, social, educacional, ocupacional ou outras áreas importantes de funcionamento” (CID-11, 2022, s/p).

### O que é transtorno mental?

***“É um desajuste emocional que faz com que a pessoa sofra por problemas emocionais muitas vezes fruto de sua imaginação, mas que para ela é real parece que tem aumentado em nossa sociedade esses casos de transtorno mental ou estão mais evidentes pelo conhecimento e leitura”***

*(Docente, sexo feminino, 55 anos)*

EM RESUMO: O sofrimento psíquico é comum ao ser humano, ou seja, todas as pessoas tem, o que o diferencia de um transtorno mental é a intensidade do sofrimento, sua duração e a gravidade com seus respectivos os prejuízos gerados.

## **E COMO ESTÁ A SAÚDE MENTAL DOS ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS? SERÁ QUE AS UNIVERSIDADES ESTÃO GERANDO SAÚDE OU DOENÇA?**

Achados de pesquisa evidenciam a vulnerabilidade dos estudantes universitários (estresse, ansiedade, *burnout*) e apontam para a necessidade de ampliar a discussão em torno da saúde mental dos universitários e de desenvolver programas de prevenção e intervenção. (Padovani; Neufeld; Maltoni; Barbosa; Souza; Cavalcanti; Lameu: 2014)

## 3.2 SAÚDE MENTAL E SEUS DETERMINANTES. COMO VÃO OS SEUS??

- Alimentação
- Sono
- Nível de stress
- Lazer
- Exercícios físicos
- Moradia
- Trabalho
- Educação
- Acesso aos bens e serviços essenciais
- Nível de competitividade
- TEMPO PARA CUIDAR DE VOCÊ E DE SUA SAÚDE
- E outros... muitosssss outros



**CUIDADO COM AS  
INVERSÕES!  
NÃO COMPROMETA  
SUA SAÚDE MENTAL**

**Atenção ao processo  
de medicalização da  
vida. Não patologize  
tudo!**





## 4. SAÚDE MENTAL E ADOECIMENTO MENTAL DO ESTUDANTE ACADÊMICO: UMA REALIDADE QUE ENVOLVE MUITAS FACES

O adoecimento mental na formação acadêmica pode prejudicar o processo em si, o desempenho profissional e, conseqüentemente, aqueles que usufruirão de seus serviços. E ninguém quer isso, não é mesmo? Então, vamos conversar um pouco mais sobre SAÚDE MENTAL e ADOECIMENTO MENTAL?

### A importância das relações sociais e das amizades

Além de um espaço de estudos, acadêmico, a universidade oferece uma vasta gama de possibilidades de conhecer pessoas de hábitos e de costumes culturais diferenciados que se misturam e oferecem uma riqueza de conhecimentos e possibilidades, uma verdadeira rede social, que pode servir não apenas para ampliar conhecimentos, mas, também, para relações sociais e acolhimento.

As relações sociais ganham destaque na vida dos estudantes. Na academia começam, por vezes, os relacionamentos afetivos mais sérios, as amizades que vão perdurar por muitos anos, ou até para a vida toda, e que constitui um elemento imprescindível para a preservação da saúde mental.

Neste sentido, as praças de convivência, os restaurantes, os teatros, salas de estudos, espaços para Centro Acadêmico (CA) e Diretório Acadêmico (DA) tornam-se importantes dispositivos para a constituição desta teia chamada rede de apoio – fundamental a qualquer prevenção de adoecimento e promoção da saúde mental.

Acolher o estudante, seja este calouro ou veterano, é de responsabilidade de todos os atores que compõem esta comunidade. Faça sua parte!!!!

A universidade, enquanto instituição, não pode nem deve ser a única responsável pelo processo de formação do/da discente, pois esse deve ser plural, posto que depende de uma variedade de acontecimentos, de fatores e de atores na constituição dessa formação.

Você discente também tem parte nesse processo, não esqueça!!!

É importante e necessário a você, querido/a discente, lembrar-se sempre das suas razões de ter desejado aquele curso, o que o/a motivou, com o que sonhava, o que planeja para seu futuro... Ter sempre em perspectiva suas motivações pessoais e seus planos ajudam a enfrentar e superar os desafios pelo caminho, mesmo sabendo que por vezes o curso escolhido não é seu maior desejo, mas sim o que foi possível, mais próximo de casa, de menor concorrência, mais perto da sua realidade naquele momento da vida.

## 5. COMO O DISCENTE PODE BUSCAR AJUDA DA UNIVERSIDADE PARA MELHORAR SUA QUALIDADE DE VIDA?

A universidade precisa oferecer um curso de qualidade que disponha do mínimo necessário para uma formação responsável, técnica e teórica condizendo com o exercício da profissão e deve fazer isso de um modo minimamente respeitoso, acolhedor e disponibilizando recursos através de políticas públicas de auxílio permanência, moradia, refeitório e bolsas de incentivo ao tripé: ensino, pesquisa e extensão.

As instituições de ensino superior, também, devem ter clareza da sua responsabilidade social e de formar sujeitos cidadãos, para além de técnicos. E isso requer respeito na aplicação de ações afirmativas, das políticas públicas, da inclusão, da coerência e horizontalidade na relação entre os atores da universidade (professor-estudante; professor-técnico; técnico-estudante; e vice-versa).

Por fim, as universidades devem oferecer espaços de aprendizado adequados a este processo, locais de convivência, infraestrutura adequada às especificidades dos cursos que oferece. E devem ser presente e ativista na luta pela garantia de direitos no que tange à vida estudantil.



## O QUE PODE FAZER A UNIVERSIDADE?

---

- a) Criação de bolsas de auxílio permanência;
- b) Editais para cotas raciais para grupos vulnerabilizados;
- c) Residência e restaurante universitários;
- d) Garantia de inclusão, acessibilidade e integração para as variadas limitações e deficiências físicas;
- e) Serviço de escuta e orientação psicológica, pedagógica e social;
- f) Pensar em parcerias interinstitucionais para plantão psicológico ou uma rede de profissionais que atendam a preço mais acessível;
- g) Disponibilizar profissional de psicologia e pedagogia no campus a fim de fazer orientações e encaminhamentos, quando necessário;
- h) Favorecer a criação de espaços de socialização, projetos que visem bem-estar e acolhimento entre os discentes e grupos de apoio.
- i) Contemplar nos projetos pedagógicos dos cursos disciplinas que possibilitem diálogo e forneçam informação sobre o espaço universitário e o bem-estar do estudante universitário;
- j) Oferecer serviços pedagógicos para orientação quanto ao processo de matrícula, organização de estudos, atendimento a necessidades específicas, possibilidades de vivência acadêmica quanto à inserção em projetos de monitoria, pesquisa, extensão e ligas acadêmicas.



**Toda universidade dispõe de uma ouvidoria, que é um órgão que conduz opiniões, reclamações e denúncias, e atua na mediação de conflitos entre os diversos atores da comunidade acadêmica e a instituição, fundamentando a sua atividade nos princípios da ética, eficiência, sigilo e da justiça.**

## 6. PRECONCEITO E SAÚDE MENTAL

Na verdade, de modo geral, ainda há muito preconceito em relação a pessoas acometidas por adoecimento mental, e nas universidades isso não tem sido muito diferente. A população acadêmica tem especificidades que devem ser levadas em consideração, a exemplo da saída de casa, do acúmulo de responsabilidades acadêmicas e domésticas, de uma descoberta sobre a escolha profissional (que por vezes não era a opção inicial do estudante), do rigor acadêmico, dentre outros aspectos.

E ainda assim, apesar de estar entre futuros profissionais e dentro de uma instituição que produz ciência e saber, é muito comum que o/a estudante que passe por um momento de sofrimento ou até de adoecimento mental, encontre dificuldades em obter ajuda. Comumente pode ser excluído/a dentre os pares, sentir-se /a e sozinho/a o que, por sua vez, tende a agravar seu estado de saúde.

Na pesquisa que embasa esta cartilha, foram obtidos dados que diziam que há sim muito preconceito em relação ao/a estudante em situação de sofrimento psíquico ou de transtorno mental, e que este se expressa através de *bullying* (ato de humilhar, tripudiar e/ou agredir alguém fisicamente a partir de uma característica sua e sem motivo aparente) e de discriminação que levam o/a discente a ficar isolado dos seus pares.



### Há preconceito em relação a um estudante com transtorno mental?

*“Sim. Quando a instituição como um todo por não saber acolher alguém com um transtorno mental o leva a se manter longe do ambiente acadêmico, por não ser um lugar para loucos circularem, o que é impulsionado pela carência de construção de ferramentas e difusão do manejo para tais situações, falta de informação e qualificação para os profissionais da instituição, a escassez em discussões sobre viver em situações adversas, quando não enxergam que antes de um transtorno se tem alguém, ainda que se comporte diferente”.*

*(Discente, sexo feminino, 21 anos)*

## Sobre preconceito em relação ao Transtorno Mental

*“Se expressa na forma de bullying, piadinhas, rotulações, acusações e cobranças”.*

(discente, 22 anos, sexo feminino)

*“Exclusão, olhares, boatos, risadas. Escutei muito que o que eu passava era falta de Deus, falta de vontade, que era tudo frescura... Imagino o quanto deve ser complicado para casos de esquizofrenia”.*

(discente, 18 anos, sexo feminino)

*“Na falta de paciência por parte de professores e colegas, no isolamento a que são submetidos. Alguns colegas e professores podem reagir com piadas e deboches causando constrangimento. Ações que geram evasão e retenção nos cursos”.*

(docente, 41 anos, sexo feminino)

## Sobre preconceito em relação ao Sofrimento Psíquico

*“Dificuldade em realizar atividades acadêmicas em prazos, falta de atenção, desmotivação, ansiedade, depressão, são fatores que são vistos como preguiça, desleixo, baixo rendimento por falta de capacidade. Bem destacado nas avaliações e notas obtidas. Falta de vida social, exclusão de convites provocando isolamento do sujeito, aumentando o sofrimento psíquico. O ambiente universitário é um catalisador”.*

(discente, 23 anos, sexo feminino)

*“Na sala de aula, nos corredores, através de comentários inadequados. Através da exclusão do aluno nas atividades. Se cria uma parede, parece que o transtorno é infecto contagioso”.*

(docente, 43 anos, sexo feminino)

*“Os estudantes que não sofrem do mesmo mal que o colega, passam a manter distância para não ter a necessidade de ajudar o sofredor”.*

(discente, 26 anos, sexo feminino)

**INFELIZMENTE AINDA EXISTE MUITO PRECONCEITO NAS INSTITUIÇÕES DE ENSINO SUPERIOR PARA COM PESSOAS QUE PADECEM DE ALGUM TIPO DE SOFRIMENTO OU TRANSTORNO MENTAL.**

### **O que podemos fazer para combater o preconceito e promover a saúde mental?**

- **Trabalho preventivo (conversas, orientação)**
- **Grupos terapêuticos**
- **Acompanhamento psicológico**
- **Ouvidoria para denúncias de ações discriminatórias**
- **Orientação com alunos e professores sobre planejamento acadêmico**
- **Trabalho em parceria com os gestores da própria IES e do município onde se localiza a mesma.**
- **E muito mais....**

## 7. O QUE O ESTUDANTE UNIVERSITÁRIO PODE FAZER POR SI: SUGESTÕES DE PREVENÇÃO AO ADOECIMENTO MENTAL.

a) Busque com quem conversar, seja um amigo pessoal, alguém da instituição apto para isso, um familiar... Falar sobre o que sente é fundamental para seu bem estar e para evitar situações de crise.

b) Planejamento da gestão de seu tempo, com uso de planilhas de organização de estudo, agenda do semestre, do mês, da semana... Essas estratégias podem ajudar a evitar sentimentos ansiogênicos (veja nossas sugestões de planilhas no final desta cartilha);

c) Estabeleça para si pequenas e alcançáveis metas que possam ser realizadas e lhes trará maior sentimento de capacidade e segurança. O método *Pomodoro* (períodos de tempo de 25 minutos nos quais a pessoa mantém total atenção e foco no que está fazendo) é uma alternativa que tem se mostrado eficaz, e pode ser adaptado às necessidades de quem o usa;

d) Respeitar a saúde física com horas regulares de sono, alimentação adequada e horas de descanso e lazer, e ainda que em alguns momentos isso pode ser mais difícil de ser realizado, deve ser mantido como foco para que seja regularizado tão logo seja possível;

d.1. Fazer exercícios de respiração e meditação;

d.2. Por lazer, entende-se qualquer atividade que lhe seja prazerosa e não lhe traga danos: participar de jogos de diversão, assistir filmes, praticar esportes, realizar viagens (mesmo que pequenas), fazer caminhadas, dedicar-se a trabalho artesanal, cozinhar; ouvir música e/ou dançar; sair com os amigos;



- e) Escrever como forma de desabafar e organizar pensamentos, portanto, como algo terapêutico;
- f) Entender que muitas das atribuições da vida acadêmica, são inerentes ao processo e que este, logo se encerrará, e haverá outras da vida profissional. Portanto, é preciso desenvolver modos salutares de lidar com essas situações. E acredite: é possível!;
- g) Adotar o mecanismo de cuidado de estudantes calouros e que isso perdure por todo o processo de formação, através de cuidado entre os discentes de um modo geral, alunos tutores e alunos apoiadores;
- h) Na esfera pessoal/amizade, deixe sempre um contato de emergência, e seja o contato de outro colega. Combinar com algum amigo de lhe procurar caso demore muitas horas sem dar notícia;
- i) Reduza o tempo que gasta em redes sociais - o uso excessivo de telas e com vídeos curtos que não requerem muita concentração, pode trazer danos visuais, cognitivos, emocionais e sociais. Além disso, dê preferência a encontros presenciais sempre que possível (e sem a presença do celular). Esteja inteiro para sua companhia

**PROMOVER SAÚDE MENTAL É RESPONSABILIDADE E POSSIBILIDADE PARA TODOS OS QUE FAZEM PARTE DA SOCIEDADE E, SOBRETUDO, DA COMUNIDADE ACADÊMICA.**

Quando se acolhe ou se critica sem fundamento e de forma rude, contribui-se para a melhora ou piora da saúde mental de alguém, respectivamente. Então, todos que compõem a comunidade acadêmica são, de algum modo, corresponsáveis e podem fazer alguma coisa pelos seus discentes, e esperamos que sempre de modo positivo e propositivo.



É preciso identificar com seriedade e transparência do que realmente se trata. Evitar frases e/ou comportamentos preconceituosos ou discriminatórios que minimizem ou humilhem a pessoa em sofrimento. Da mesma forma que buscamos ajuda para o corpo adoecido e sem julgamentos, devemos poder fazê-lo diante do adoecimento psíquico/emocional.

Além disso, é fundamental que haja uma compreensão adequada, com as devidas diferenciações, sobre o que é transtorno mental e sofrimento psíquico. Também precisamos evitar processos de patologização e trazer os desconfortos emocionais mais para o âmbito da expressão humana e da necessidade de acolhimento, escuta e respeito, sem necessariamente, tornar isso algum tipo de transtorno ou de doença, seguido de indicação medicamentosa.

### **ATENÇÃO AO ESTUDANTE CALOURO!!!**

**Importante lembrar que por muitas vezes alguns estudantes já chegam à universidade com histórico de adoecimento emocional, inclusive com diagnóstico de algum transtorno mental. Além disso, é muito comum que estes estudantes precisem de uma atenção diferenciada no que diz respeito a todo processo de adaptação requerido pelo ingresso na vida acadêmica. Portanto, fundamental ter projetos mais sistemáticos voltados para esse grupo ao longo de todo o primeiro período.**

## 8. QUANDO PROCURAR AJUDA?

Importante explicar que alterações ou mudanças são mais preocupantes quando não há motivos identificáveis, como morte de algum familiar, doença grave, fim de relacionamento, desemprego, ou algo do tipo. Então, fique atento/a a situações como essas abaixo:

- Mudança de comportamentos que eram habituais, e que agora podem ser danosos;
- Sensação constante de cansaço ou falta de ânimo;
- Diminuição do desempenho acadêmico (comparado ao que costumava ser);
- Dificuldade de cumprir prazos das atividades acadêmicas;
- Alteração nas atividades cotidianas por conta da falta ou do excesso de sono e/ou fome;
- Sensação de impaciência, irritação ou agressividade, com coisas banais ou com as quais não costumava sentir isso;
- Pouco ou nenhum interesse pela vida social, como encontros com amigos, festas e atividades coletivas;
- Ausência ou desistência de algum *hobby*, como esporte, leitura, fotografia.

**Importante ficar atento e alertar a si e seus aos colegas quanto a aspectos como esses nos diversos aspectos da sua vida.**



## 9. ONDE PROCURAR AJUDA E/OU ACOMPANHAMENTO?


A busca por ajuda quando a própria pessoa sente necessidade ou mesmo quando uma outra pessoa sente que precisa ajudar e quer fazer isso por ele, pode se dar de várias maneiras e depende muito da condição em que a pessoa se encontra.

- Uma primeira ação é buscar ou fazer companhia para a pessoa que está precisando – por questão de segurança e para que diminua a possibilidade da pessoa se sentir solitária. Importante que ela não fique sozinha, principalmente se ela estiver tendo alguma crise como sensação de sufocamento, pânico, tristeza profunda ou pensamentos suicidas.
- Identificar e procurar ajuda nos serviços de saúde mental, dentro da universidade e/ou na cidade onde reside/estuda, a exemplo de clínicas-escola de Psicologia, UPA (Unidade de Pronto Atendimento), CAPS (Centro de Atenção Psicossocial), CRAS (Centro de Referência de Assistência Social), serviço de urgência e emergência hospitalar (para casos de crise aguda) e atendimentos públicos ou privados com profissionais da área, como psicólogos e psiquiatras.




### **Clínica-escola de Psicologia**


é um espaço onde estudantes realizam seus estágios profissionalizantes, através de oferta de seus serviços à comunidade acadêmica e do seu entorno. É um espaço para a formação de psicólogos.



**CAPS** fazem parte da Rede de Atenção Psicossocial (RAPS) e atendem pessoas em situação de sofrimento psíquico e/ou com transtorno mental, incluindo aquelas que fazem uso abusivo de álcool e outras substâncias.



O **CRAS** atende tanto famílias como pessoas individualmente e oferece serviços voltados a crianças, adolescentes, jovens, idosos e pessoas com deficiência. Seu principal objetivo é o trabalho social com famílias para fortalecer seus vínculos, promover acesso a direitos e à melhoria de sua qualidade de vida.



A **UPA** é uma unidade de saúde que atende casos de média e alta complexidade. Funciona 24 horas por dia, e 7 dias por semanas. É mais completa que uma Unidade Básica de Saúde (UBS) e menos complexa do que um hospital.

📞 A ajuda também pode vir, sobretudo de modo emergencial e/ou complementar, de familiares, amigos, parceiros, professores, vivência espiritual, grupos de apoio ou ainda de quaisquer pessoas com quem o discente (ou a pessoa) se sentir seguro, confortável e acolhido. E É FUNDAMENTAL QUE A ESCUTA NESTES ESPAÇOS NÃO SEJA DE JULGAMENTO NEM DE MENOSPREZO DA DOR ALHEIA. HÁ DE SER UM LOCAL DE ACOLHIMENTO.



**CVV - Centro de Valorização da Vida  
(Ligue 188)**

**SAMU - Serviço de Atendimento Móvel de  
Urgência (Ligue 192)**

**Corpo de Bombeiros Militar (Ligue 193)**

**CAPS - Centro de Atendimento Psicossocial**

**UPA - Unidade de Pronto-Atendimento**

## 10. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este material não pretende abarcar todo o processo de adoecimento ou de saúde mental. Intenciona apenas auxiliar no seu reconhecimento e sugerir caminhos em busca de melhoria. É comum a representação ou compreensão de transtorno mental e sofrimento psíquico como condições graves e que geram medo, e esta compreensão pode ser prejudicial às pessoas que precisam de ajuda, prejudicando o manejo e o enfrentamento.

A adequada compreensão e diferenciação de ambos é um dos objetivos desta cartilha que, dentre outras coisas, intenciona colaborar para que essas condições sejam melhor acolhidas, acompanhadas e direcionadas de maneira eficaz e respeitosa.

Necessário fazer mais um adendo sobre o que se considera felicidade e saúde. Falar sobre ser feliz na universidade não é sobre ausência de tristeza, ou de momentos difíceis. É sobre saber diferenciar os bons e os maus momentos, acolher-se, buscar ajuda e seguir reconhecendo o que há de benéfico em sua vida, além dos privilégios e vantagens. Felicidade é um estado de contentamento e satisfação a partir da realização dos desejos que cada pessoa tem para sua vida. E considerando que a realização profissional, através de um curso de graduação, é um dos pilares da considerada felicidade humana, entende-se que sim, é possível ser feliz na universidade, uma vez que geralmente isso significa a concretização de um projeto de vida. E é também possível ser saudável neste período da vida.

Finaliza-se com um convite a pensar, olhar e vivenciar a universidade como um espaço de conquistas e realizações, de possibilidades várias, sobretudo, de uma profissão, de aprendizados, de novos vínculos, de descobertas, mesmo que neste mesmo espaço também haja necessidade de doação, exista pressão, períodos longos de estudo, dúvidas e cansaços.

**A universidade tem muito a melhorar e pode não ser perfeita, mas certamente foi, durante muito tempo, o lugar onde você almejou estar. E esse desejo deve continuar.**

## INDICAÇÕES DE SITES E LIVROS

### SITES

- <https://www.cvv.org.br/>
- Programa Mais Vida (uft.edu.br) - <http://www.uft.edu.br/maisvida>
- <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/s/saude-mental>
- <https://www.forumdcnts.org/post/oms-publica-relatorio-mundial-de-saude-mental>
- <https://www.youtube.com/watch?v=NjrmLjgR3O0>



### LIVROS

- Sociedade dos filhos órfãos (Sergio Sinay, 2012)
- A geração do quarto (Hugo Monteiro Ferreira, 2022)
- O estudante universitário brasileiro – Vol. 1 (2016) e Vol. 2 (2020) (Adriana B. Soares et al, orgs.).
- Talvez você deva conversar com alguém: Uma terapeuta, o terapeuta dela e a vida de todos nós (Lori Gottlieb, 2020).
- Medicalização da Vida: Ética, Saúde Pública e Indústria Farmacêutica. (Caponi, Brzozowski e Hellmann - orgs, 2010).
- Amarante, P. Saúde mental e atenção psicossocial (4a ed.). Fiocruz, 2007.
- Amarante, P., & Freitas, F. Medicalização em psiquiatria. Editora Fiocruz, 2015.

## UM ADENDO SOBRE A PANDEMIA E SEUS IMPACTOS NA SAÚDE MENTAL DE ESTUDANTES

Necessário aqui reconhecer o impacto da pandemia da covid-19, sobretudo durante os anos de 2020 a 2022, no processo educacional, incluindo a formação profissional através dos cursos de graduação. Milhares de estudantes (de todos os níveis), no mundo inteiro, foram obrigados a seguir seu processo de aprendizagem em casa, sozinhos, com contatos limitados a uma tela de computador ou celular (importante lembrar daqueles que não dispunham de telas para atenuar esse distanciamento e outros que tiveram que interromper os estudos). Uma das graves consequências desta crise sanitária, são os casos de abandono do processo de formação pelas mais diversas dificuldades decorrentes da crise sanitária, desde aquelas de ordem tecnológica, passando por questões financeiras até outras que envolviam falecimento de familiares e amigos. Pesquisas denunciam a elevação dos números de casos de adoecimento mental a partir deste contexto. Casos de ansiedade e depressão dispararam e os déficits de aprendizagem perdurarão por anos, ou décadas. Ainda que nos encontremos fora da situação de emergência pública, as sequelas da pandemia ainda nos acompanharão sem prazo determinado.



## REFERÊNCIAS

- As referências para a construção desta cartilha estão no texto completo da tese de doutorado:

Antas, Kátia Cordeiro (2023).

### **TRANSTORNO MENTAL E SOFRIMENTO PSÍQUICO NO CONTEXTO UNIVERSITÁRIO: UMA ANÁLISE À LUZ DAS REPRESENTAÇÕES SOCIAIS E DO PRECONCEITO**

Orientação: Dr. Leôncio Francisco Camino R. Laurrain

Co-Orientação: Dr<sup>a</sup>. Silvana Carneiro Maciel

Tese (Doutorado) - UFPB/CCHLA. João Pessoa/PB.

## AGRADECIMENTOS

Aos amigos que leram minhas reflexões e contribuíram de forma cuidadosa e crítica; aos estudantes que me serviram de incentivo a lhes produzir algo que pudesse significar algum auxílio; à UFPB por me proporcionar a possibilidade de um doutoramento que tem esta cartilha como produto; à Professora Silvana por me acompanhar neste processo; à comunidade acadêmica por ter respondido aos meus questionários fornecendo informações fundamentais à construção deste material – sua construção é minha forma de agradecimento.

### Contatos:

#### **Kátia Cordeiro Antas**

Doutoranda do PPGPS/UFPB;  
professora adjunto da UNIVASF.

E-mail: [katia.antas@univasf.edu.br](mailto:katia.antas@univasf.edu.br)



#### **Silvana Carneiro Maciel**

Professora efetiva da UFPB –  
Departamento de Psicologia

E-mail: [silcamaci@gmail.com](mailto:silcamaci@gmail.com)



# APÊNDICES

## AGENDA DA SEMANA

SEMANA DE 10 A 15 - JULHO - 2023	
<b>Segunda</b>	
<b>Terça</b>	
<b>Quarta</b>	
<b>Quinta</b>	
<b>Sexta</b>	
<b>Sábado</b>	
<b>Domingo</b>	
<b>ATIVIDADES DA SEMANA</b>	

## AGENDA SEMANAL COM HORÁRIO

<b>DIA/ HORÁRIO</b>	<b>SEG</b>	<b>TER</b>	<b>QUA</b>	<b>QUI</b>	<b>SEX</b>	<b>SÁB</b>	<b>DOM</b>
05							
06							
07							
08							
09							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							
00							

## **AGENDA MENSAL COM DATAS, DIA DA SEMANA E ATIVIDADES**

<b>DATA MÊS</b>	<b>DIA DA SEMANA</b>	<b>ATIVIDADE - MÊS JULHO</b>
16	Domingo	
17	Segunda	
18	Terça	
19	Quarta	
20	Quinta	
21	Sexta	
22	Sábado	
23	Domingo	
24	Segunda	
25	Terça	
26	Quarta	
27	Quinta	
28	Sexta	
29	Sábado	
30	Domingo	
31	Segunda	