



PROJETO ROTINA UNIVERSITÁRIA X SAÚDE MENTAL: UM RELATO DAS AÇÕES NO ANO DE 2020

CAMILA ACOSTA INSAURRIAGA¹; ALEXANDRE LORINI²; QUEISE DA COSTA DOMINGUES³; CAROLINE PEIXOTO BASTOS⁴; FRANCINE NOVACK VICTORIA⁵

Universidade Federal de Pelotas (Ufpel) – Camila_Insaurriaga92@hotmail.com

Universidade Federal de Pelotas (Ufpel) – alexandrelorini@hotmail.com

Universidade Federal de Pelotas (Ufpel) – queisedomingues8@gmail.com

Universidade Federal de Pelotas (Ufpel) – carolpebastos@yahoo.com.br

Universidade Federal de Pelotas (Ufpel) – francinevictoria@yahoo.com.br

1. Introdução

A pandemia causada pelo novo coronavírus (COVID-19) promoveu mudanças severas em todo o mundo, gerando modificações em diversos setores, inclusive nas instituições de ensino. Concomitante à pandemia, veio o isolamento social, o qual está sendo adotado até hoje e fez com que as aulas presenciais fossem substituídas pelas remotas.

Quando se discute a educação on-line e o EaD, o coronavírus abre uma questão importante e urgente que afeta a saúde mental, já que são temas praticamente inexplorados e seus resultados ainda não foram validados. A educação on-line não se limita ao EaD, pois se trata de um conjunto de processos de ensino e aprendizagem realizados no ciberespaço. São circunstâncias inéditas e que geram estresse, favorecendo a angústia e a busca acirrada por novos conhecimentos. É importante destacar que a ansiedade e a depressão, exacerbadas pelas incertezas e pela intensificação do fluxo de informações, cresceram extensivamente. De acordo com Araújo et al. (2020), as consequências fisiológicas negativas do estresse se manifestaram com um impacto negativo na educação e, portanto, na dor e no sofrimento psicológico.

Neste sentido, nosso grupo de ensino objetiva, acompanhar e minimizar os efeitos causados pela pandemia, na saúde mental dos estudantes dos cursos de Bacharelado em Química de Alimentos e Superior em Tecnologia em Alimentos, através de atividades que envolvam momentos de descontração, relaxamento e momentos de reflexão, através de apoio de profissionais das áreas específicas de cada atividade.

2. Metodologia

Todos os encontros do projeto foram realizados de forma remota, através da plataforma WebConf da UFPel, semanalmente, geralmente nas quartas-feiras, dependendo da disponibilidade de cada palestrante, no período da tarde, tendo duração de 1h a 2h. Os palestrantes foram escolhidos pela equipe responsável pelo projeto ou pelos participantes, sempre priorizando o bem-estar dos alunos, buscando gerar benefícios emocionais aos participantes.



No ano de 2020, foram realizados em torno de 15 encontros. Neste trabalho, vamos apresentar e discutir dois destes intitulados de:

- Setembro amarelo e as conexões sociais (Psicóloga Isis Nonticuri);
- Reflexões sobre suicídio e a universidade (Psicólogo Gustavo Cavada).

Os alunos dos cursos em que o projeto atua, podiam se inscrever em quantas e quais atividades desejassem, sendo que toda semana era disponibilizado o link de um formulário, onde os mesmos colocavam e-mail e, posteriormente, estes recebiam o link da atividade. Essas atividades também foram divulgadas mediante postagens no Instagram do projeto, conta que foi criada com o intuito de divulgar as atividades e o perfil dos palestrantes, bem como, para ter um maior contato com os discentes.

3. Resultados e discussões

O encontro intitulado “Setembro amarelo e as conexões sociais” foi coordenado pela psicóloga Isis Nonticuri. A psicóloga iniciou a sua apresentação com uma citação de Munichin (1982), o qual sempre defendeu que o ser humano não é um ser isolado e, sim, um membro ativo e reativo de um grupo social; além disso, a profissional salientou para os participantes que as únicas coisas que já nascem com os seres humanos são a emoção e o instinto. Fazendo uma analogia com a realidade da nossa sociedade, a qual historicamente relaciona o erro à punição. A psicóloga apresentou vários exemplos cotidianos que comprovam que quando o homem recebe um feedback social negativo, seja da família, amigos ou colegas de trabalho, este realmente modifica a capacidade de realizar qualquer trabalho de interpretação, fazendo com que não seja possível atingir os resultados almejados, o que pode gerar processos de depressão e ansiedade, devido à baixa autoestima, ausência de confiança e insegurança em relação a si próprio.

Durante a palestra a profissional questionou os participantes sobre qual fase da vida apresentava maior taxa de suicídios, alguns participantes responderam que achavam que seria na adolescência, porém a psicóloga revelou que é na terceira idade. O suicídio é um problema de saúde pública mundial que afeta pessoas de diferentes idades, raças e classes sociais, sendo que a terceira idade é extremamente vulnerável às doenças mentais, tornando-os candidatos ao suicídio (BIAZIN et al., 2021).

O tema suicídio foi o tema do nosso encontro seguinte, o qual foi proferido pelo psicólogo Gustavo Cavada. O foco do encontro foi a discussão da relação entre as Universidades e o Suicídio, neste sentido o psicólogo salientou a importância dos serviços substitutivos de acolhimento, como o CAPS, os quais surgiram após a reforma psiquiátrica, com o objetivo de suprir esta demanda da sociedade. A experiência profissional do palestrante, trouxe pontos importantes para o encontro, de acordo com ele, nos últimos 4 anos houve uma mudança significativa no público majoritariamente atendido nos CAPS da região, passando este a ser principalmente constituído de jovens, universitários, em situações graves e em sofrimento intenso e com questões de suicídio em diferentes momentos. Felizmente, existem medidas preventivas que podem contribuir para a diminuição dessas taxas, tanto a nível nacional quanto mundial. São atividades/ações simples que abordam o tema e que podem fazer uma grande diferença, dentre as quais se destacam as



rodas de conversa, teatro, oficinas, meios que promovam a discussão e reflexão sobre o que é o suicídio (FERNANDES *et al.*, 2020).

Tabela 1: Manifestações dos discentes durante os encontros

Setembro amarelo e as conexões sociais	Reflexões sobre suicídio e a universidade
- Ótima a tua palestra, obrigada!!! Tenho uma filha pequena, e estudo tudo que disseste agora.	- As dificuldades ao longo do curso prejudicam as questões psicológicas, é necessário um apoio...
- Exatamente isso sobre os idosos, tenho dois avós ambos tomam remédios para controlar a ansiedade, meu avô descobriu uma doença autoimune. Mas agora com 70 anos começou a dizer pela primeira vez que amava seus filhos.	- Acho que o pessoal não procura o CAPS por achar que seria somente para casos extremos, exemplo suicídio. Enfim, para "desafogar" a universidade tu achas que o estudante deveria procurar um CAPS? Principalmente para quem é de fora saber que procurar o serviço já é uma ajuda.
- Porque acho que é naquele momento que a gente começa a se dar conta que a gente tem que encarar a vida "sozinho".	- Parece que agora eu cursando a faculdade o índice é bem maior quando na época da minha mãe, por exemplo...sempre teve isso ou agora se fala mais sobre suicídio, por isso é maior?
- A rejeição dói muito.	- Como funciona o atendimento em CAPS?

A participação dos alunos nas atividades do projeto foi considerada satisfatória pela equipe, pois atingiu-se uma média de 20 a 30 participantes por encontro. O que motiva o investimento e a busca por atividades que sirvam como uma forma de acolher os alunos durante a graduação, proporcionando atividades que não visam somente o rendimento acadêmico do aluno, mas que priorizem o seu bem-estar.

A proposição de atividades de acolhimento para estudantes de graduação é uma forma de demonstrar para os alunos que estes não estão sós, apesar de todas as circunstâncias críticas aos quais eles podem estar expostos durante o período da graduação (SANTOS, 2012), agravado pela pandemia de Covid-19, e que podem ter apoio de pessoas qualificadas e de colegas que também passam por situações semelhantes. Sendo assim, falar sobre os temas relacionados à saúde mental de graduandos, seja em encontros, seja por meio da mídia e especialmente por meio



das redes sociais, faz com que a população em geral tome conhecimento da problemática em questão. Ainda que a potência esteja em criar modos de existir e resistir a este modo de construirmos a vida acadêmica. De acordo com Santos (2012) encontros, nos seus mais diferentes formatos, abrem espaço para discussões que não podem se encerrar aqui e que poderão semear novas possibilidades de habitar as universidades, indicando que outros modos de viver a academia precisam ser inventados, o que deve ser percebido como uma tarefa do coletivo.

4. Conclusões

Os efeitos negativos gerados pelas atividades acadêmicas em conjunto com a pandemia podem ser percebidos através das respostas dadas pelos alunos e pela participação nos encontros. Pode-se perceber também, que os encontros surtiram efeitos positivos nos alunos, que ao final das palestras, rodas de conversas e etc, retornaram comentários e feedbacks positivos sobre o momento em questão.

5. Referências Bibliográficas

ARAUJO, Francisco Jonathan de Oliveira et al. **Impact Of Sars-Cov-2 And Its Reverberation In Global Higher Education And Mental Health. Psychiatry Research**, [S.L.], v. 288, p. 112977, jun. 2020. Elsevier BV.
<http://dx.doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112977> . Disponível em:
<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0165178120307009?via%3Dhub> . Acesso em: 06 jul. 2021.

BIAZIN, Ana Paula et al. **Promoção de saúde mental em um grupo de idosos através do pet-saúde/interprofissionalidade / Mental health promotion in a group of elderly through the pet-health/interprofessionality.** Brazilian Journal Of Health Review, [S.L.], v. 4, n. 3, p. 10458-10463, 13 maio de 2021. South Florida Publishing LLC. <http://dx.doi.org/10.34119/bjhrv4n3-069> . Disponível em:
<https://www.brazilianjournals.com/index.php/BJHR/article/view/29710> . Acesso em: 09 jul. 2021.

FERNANDES, Márcia Astrêns et al. **Prevención del suicidio: experiencias de estudiantes universitarios.** Revista Cuidarte, [S.L.], v. 11, n. 2, p. 1-13, 1 maio de 2020. Semanal. Universidad de Santander - UDES.
<http://dx.doi.org/10.15649/cuidarte.791> . Disponível em:
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=359565318008> . Acesso em: 09 jul. 2021.

SANTOS, T. C. Redes Sociais como ferramenta de Marketing: Facebook / Thiago Camargo dos Santos. Fundação Educacional do Município de Assis - FEMA - Assis, 2012. 65 p. Orientador: Ms. Maria Beatriz Alonso do Nascimento Trabalho de Conclusão de Curso – Instituto Municipal de Ensino Superior de Assis – IMESA.

VARELA, P. et al. Exploring consumers' knowledge and perceptions of hydrocolloids used as food additives and ingredients. Food Hydrocolloids, [S.L.], v. 30, n. 1, p. 477-484, Jan. 2013. Semanal. Elsevier BV.
<http://dx.doi.org/10.1016/j.foodhyd.2012.07.001> . Disponível em:
<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0268005X1200154> . Acesso em: 10 jul. 2021.