

Sugestões criativas dos estudantes da UnB para o bem-estar mental: Das experiências sociais de quem vive a universidade.

UnB students' creative suggestions for mental well-being: From the social experiences of university students.

Fabiana Motta*

Flávia Lima**

* Bacharel em Antropologia pela Universidade de Brasília

** Jornalista na Empresa Brasil de Comunicação (EBC) e aluna especial da disciplina Antropologia da Saúde na Universidade de Brasília

Resumo

A disciplina “Antropologia da Saúde”, ministrada pela professora Soraya Fleischer, nos trouxe a possibilidade de investigar questões relacionadas à saúde mental na Universi-

dade de Brasília. Através de um trabalho coletivo dos alunos da disciplina, foi aplicado um questionário sobre o assunto com os frequentadores do campus Darcy Ribeiro. Cada par de alunos pode abordar alguma perspectiva de sua escolha sobre o tema. Optamos por analisar as sugestões dos entrevistados sobre as medidas que a Universidade poderia usar para lidar com questões de saúde mental. A escolha do tema não foi aleatória. Após a aplicação do questionário, percebemos o interesse dos alunos em relação às questões vinculadas ao tema “saúde mental no espaço universitário” através das sugestões criativas propostas pelos estudantes. Esse fato chamou nossa atenção, considerando o protagonismo dos entrevistados sobre o assunto. Com o apoio bibliográfico, atestamos a importância da presença desses sujeitos na busca de soluções para o contexto analisado. Em vista disso, nosso objetivo era garantir que essas vozes fossem levadas em consideração.

Palavras-chave: Saúde mental, Soluções criativas, Experien-



tes, Universidade.

Abstract

The discipline of “Anthropology of Health”, taught by Professor Soraya Fleischer, brought us the possibility to investigate issues related to mental health within the University of Brasilia. Through a collective work of the students of the discipline, a questionnaire on the subject was applied with campus goers Darcy Ribeiro. Each pair of students can approach some perspective of their choice about the theme. We chose to analyze the interviewees’ suggestions regarding the measures that the University could use to deal with mental health issues. The choice for the theme was not random. After applying the questionnaire, we noticed the students’ interest regarding the questions linked to the suggestions on the theme mental health in the university space. This fact caught our attention, considering the protagonism of the interviewees on the subject.

With the bibliographic support, we certify the importance of the presence of these subjects in the search for solutions for the analyzed context. In view of this fact, our aim was to ensure that such voices were taken into account.

Key-words: Mental health, Creative solutions, Experienced, University.

“Gente: carne, osso, alma e sentimento, tudo isso ao mesmo tempo.” Adriana Falcão, Pequeno dicionário de palavras ao vento.

1 Introdução

A proposta da disciplina “Antropologia da saúde”, ministrada pela professora Soraya Fleischer no Departamento de Antropologia da Universidade de Brasília, nos trouxe a possibilidade de realização de uma pesquisa coletiva, com uma série de entrevistas sobre o tema saúde mental.



Ao longo do semestre, nos aprofundamos em leituras bibliográficas relacionadas ao assunto e decidimos abordá-lo com os frequentadores do espaço universitário. Para isso, elaboramos, em conjunto com todos os estudantes da disciplina, um roteiro semiaberto a respeito do tema. O campo escolhido foi o Campus Darcy Ribeiro da Universidade de Brasília.

Durante duas incursões a campo, entrevistamos 50 pessoas, entre estudantes e funcionários. Com base nos dados recolhidos, cada dupla de estudantes pôde escolher um aspecto percebido durante a pesquisa, atrelado à temática principal, “bem-estar mental na universidade”. Nós resolvemos abordar as sugestões de medidas que a universidade poderia aplicar em relação à questão.

Este artigo tem como objetivo apresentar e discutir algumas sugestões criativas feitas pelos participantes da pesquisa a respeito da atuação da instituição acadêmica em relação à saúde mental de seus estudantes e funcionários. Ao expormos

tais sugestões, pretendemos dar voz às pessoas que vivenciam a UnB e destacar o que elas têm a dizer sobre bem-estar mental na universidade.

Discutiremos aqui as propostas das pessoas que vivenciam o contexto universitário, tendo em vista suas experiências sociais. E o faremos embasadas no trabalho de Sônia Maluf e Ana Paula de Andrade (2017), que priorizou a experiência de pessoas acometidas por algum tipo de sofrimento, aflição e/ou perturbação e que buscam os serviços de saúde mental, tendo em vista os diferentes saberes produzidos no contexto da reforma psiquiátrica brasileira.

Maluf e Andrade, que optaram pela expressão experientes para fazer referência a essas pessoas, ao longo do texto explicam tal uso, inserindo outras categorias adotadas na área para referirem-se a esses atores que utilizam os serviços de saúde mental. São empregadas as expressões “usuários” e “pacientes” que, conforme as autoras, designam situações es-



pecíficas que não abrangem a integralidade das experiências dos sujeitos que vivenciam os serviços voltados para a saúde mental no Brasil.

O objetivo dessa opção foi destacar a importância que as experiências singulares e institucionais mostravam ter na constituição de práticas e relações nos serviços de saúde mental e também fora deles, bem como no processo da reforma psiquiátrica de modo mais amplo. (ANDRADE, MALUF, 2017, p. 277)

A perspectiva de Mario Saretta (2014) também dialoga com o ponto de vista evidenciado neste artigo. Conforme o antropólogo, em uma pesquisa etnográfica feita com os frequentadores de uma oficina de criatividade de um hospital psiquiátrico, as pessoas que eram objeto de tratamentos no contexto da reforma psiquiátrica poucas vezes foram ouvidas. Tendo em vista tal fato, nossa intenção neste artigo foi priorizar as vozes das pessoas que fazem parte da comunidade

universitária, já que são elas que experimentam as questões atreladas ao bem estar mental e à universidade.

A questão também é abordada por Cleuser Maria Campos Osse e Ileno Izídio da Costa, que em 2008 buscaram mapear as condições psicológicas, sociais e de qualidade de vida do jovem universitário residente na moradia da UnB. Ao tratar do contexto das moradias universitárias como fatores relevantes para as situações relacionadas à saúde mental, afirmam que “o conhecimento dessa população e o reconhecimento de suas experiências e dificuldades representam um ponto de partida para o planejamento adequado de possíveis intervenções”. (OSSE, COSTA, 2011, p. 120).

Considerando a experiência indicada por Saretta, (2014) e os aspectos abordados por Maluf e Andrade (2017), além das questões trazidas por Osse e Costa (2011), ao investigarmos os dados recolhidos na pesquisa coletiva, percebemos que as propostas de ação à universidade, no contexto arrolado



ao papel da instituição em relação à saúde mental de seus estudantes e funcionários, são peças importantes para que seja possível conceber um ambiente de mais acolhimento e bem-estar mental no espaço universitário.

Nosso objetivo com esta abordagem é sugerir propostas arrojadas para as questões relacionadas à saúde mental no âmbito universitário a partir das ideias concebidas pelos atores que participam do dia a dia universitário, entrevistados por nós.

2 A pesquisa de campo: metodologia e recorte analítico

Os dados empregados neste artigo foram obtidos coletivamente a partir de entrevistas aplicadas pelos estudantes da disciplina “Antropologia da Saúde”, no curso de graduação em Ciências Sociais da UnB. Com supervisão e revisão final da professora Soraya Fleischer, um questionário foi criado coletivamente e utilizado durante a incursão a campo. O trabalho

coletivo nos permitiu explorar diversos aspectos e contextos relacionados ao tema ainda na construção das questões que conduziram a pesquisa.

Realizamos as entrevistas em dois locais específicos: nas proximidades do Pavilhão João Calmon e no Instituto Central de Ciências (ICC), ambos localizados no campus Darcy Ribeiro da UnB.

Ao refletirmos sobre o tema de saúde mental na universidade, várias possibilidades de questionamentos surgiram, desde indagações atreladas ao transporte público até aspectos relacionados à insegurança em relação à escolha do curso universitário. Ao final do processo, as questões que surgiram foram agrupadas, no questionário, em cinco blocos: introdução, universidade, problemas, redes de apoio e finalização, agradecimento e despedida.

As perguntas introdutórias foram adotadas para contextualizar os entrevistados no âmbito da UnB. Os nomes dos



participantes da pesquisa não foram solicitados; decidimos coletivamente pelo anonimato ao considerarmos a possibilidade de os participantes não se sentirem seguros para exporem suas histórias particulares. O bloco seguinte questionou a relação dos entrevistados com a universidade: se eles se sentiam acolhidos pela instituição e quais situações que dificultavam o relacionamento. A terceira seção do questionário abordou os problemas relacionados à saúde mental que os participantes enfrentavam a partir de suas experiências com a universidade. O quarto bloco de perguntas ocupou-se da temática relacionada às redes de apoio oferecidas pela UnB e quais medidas a instituição poderia aplicar para proporcionar maior assistência aos estudantes e funcionários da universidade. Por fim, o quinto bloco aparece como uma finalização, um agradecimento e uma pergunta “bônus”: se o entrevistado gostaria de falar mais alguma coisa sobre a entrevista e/ou sobre algum ponto que não tenha sido abordado nas questões anteriores.

Em adição ao questionário, também elaboramos coletivamente um termo de consentimento que foi assinado e entregue para todos os entrevistados. O termo, além de garantir o anonimato dos participantes, expõe o objetivo geral da pesquisa, a disciplina a qual ela foi vinculada e o contato da professora responsável pela sua aplicação. Anexado ao termo de consentimento, foi entregue aos entrevistados uma lista com contatos de centros de apoio voltados à saúde mental dentro da Universidade de Brasília.

Nossa primeira empreitada com o questionário foi um pré-teste. Cada dupla de estudantes entrevistou dois frequentadores da universidade e, em seguida, nos reunimos e discutimos a eficiência das questões. Decidimos reorganizar algumas perguntas, deixando-as mais claras; porém, nossa avaliação do pré-teste foi positiva e decidimos que as entrevistas realizadas naquele momento seriam utilizadas na composição final da nossa pesquisa.



Com a turma já dividida em duplas, passamos a aplicação do questionário. Desde as primeiras entrevistas, nos chamaram a atenção as respostas obtidas para questões do quarto bloco de perguntas, mais especificamente, para as perguntas numeradas como 4, 5 e 6. Eram as questões que indagavam sobre medidas que a universidade poderia empregar para lidar com as demandas referentes ao contexto da saúde mental.

As respostas, além de criativas, pareciam fruto de reflexão a respeito da saúde mental, principalmente no âmbito acadêmico. É relevante destacar o fato de alguns dos entrevistados terem utilizado suas experiências pessoais em relação à temática na conjuntura da universidade para proporem medidas. Este aspecto é importante, pois evidencia a pertinência do assunto pesquisado no ambiente universitário.

Com tal validação, percebemos que seria importante destacar as propostas dos “experientes” (ANDRADE, MALUF, 2017) da UnB em relação às medidas para atender às deman-

das de saúde mental. Andrade e Maluf (2017) defendem que considerar com seriedade as experiências dos sujeitos-usuários dos serviços de saúde significa dar um estatuto epistemológico ao saber produzido por eles. Da mesma forma, acreditamos que ao darmos voz às pessoas que vivenciam a universidade consideramos também com seriedade as experiências que vivem e o que elas têm a contribuir para o bem-estar mental na universidade.

3 Resultados da pesquisa: a voz dos estudantes

Lemos na íntegra todas as 50 entrevistas realizadas coletivamente, com objetivo de identificar as soluções sugeridas pelos participantes da pesquisa para que a universidade seja um ambiente mais agradável. Decidimos focar o nosso olhar nas propostas feitas pelos estudantes, pois foram elas que mais nos interessaram desde o primeiro dia de pesquisa de campo e também durante a fase de análise dos dados. Dentre as 50 entrevistas analisadas, 38 eram de estudantes.



O interesse em relação às sugestões dos estudantes também está relacionado à experiência deles com a universidade, a partir de um contexto mais íntimo, levando em consideração o fato de a instituição estar voltada para a educação.

Faz-se mister considerar as limitações da pesquisa de campo e do recorte que aqui fazemos. Ou seja, nosso recorte de 50 entrevistas não representa uma amostragem da população universitária da UnB, que, de acordo com o Anuário Estatístico da UnB de 2018, é composta por 53.657 pessoas, entre alunos de graduação e de pós-graduação, docentes e técnico-administrativos.

Precisamos ainda levar em conta o contexto em que fizemos essa disciplina e a pesquisa coletiva. Um primeiro aspecto a ser ressaltado diz respeito ao cenário político em que vivemos. As duas saídas em campo foram nos dias 17 e 22 de outubro, período entre o primeiro e o segundo turno das eleições presidenciais de 2018, marcadas por uma polarização

política que afetou a nós, estudantes pesquisadores, e foi tema de uma pergunta elaborada no questionário.

Outro aspecto que precisamos mencionar é que o tema da nossa pesquisa coletiva, “bem-estar mental na universidade”, veio ao encontro de outras discussões sobre saúde mental realizadas na universidade, especialmente na Semana Universitária, realizada entre os dias 24 e 28 de setembro. O suicídio de uma estudante de graduação do curso de Ciências Sociais, no campus da UnB, em junho, apareceu em diversas entrevistas que analisamos. Ileno Izídio da Costa, que coordena o Núcleo de Estudos, Pesquisas e Atendimentos em Saúde Mental e Drogas (Nepasd) da UnB, colabora com essa contextualização que ora fazemos a respeito do tema de saúde mental.

Nos últimos dias (e anos) somos sabedores de agravos de violências interpessoais, tentativas de suicídio, violências auto ou heterodirecionadas, desenvolvimento de transtornos mentais, uso de medicações, pedidos de licenças, afastamentos ou



mesmo abandono de nossas tarefas acadêmicas, sejam como estudantes, professores ou funcionários. (COSTA, 2018)

Essa preocupação encontra eco em uma pesquisa realizada pela Associação Nacional dos Dirigentes das Instituições Federais de Ensino Superior (Andifes) em 2014. A pesquisa, feita com 136 mil estudantes de instituições federais de ensino superior, trouxe os seguintes dados: 79,8% dos estudantes de graduação passaram por dificuldades emocionais no período analisado; a ansiedade foi a dificuldade emocional mais assinalada pelos estudantes, seguida de desânimo/falta de vontade de fazer as coisas, insônia ou alterações significativas de sono, sensação de desamparo/desespero/desesperança e sentimento de solidão. Essas dificuldades emocionais atreladas ao ambiente acadêmico são sintomáticas para quadros depressivos mais graves. Logo, se faz necessária uma atuação mais empática da Universidade em relação aos estudantes.

4 Sugestões criativas dos estudantes para aprimorar a saúde mental na UnB

Nesse cenário, apresentamos as sugestões feitas pelos estudantes para que a universidade seja um espaço mais agradável para se viver. Todos os 38 alunos entrevistados fizeram algum tipo de sugestão para pelo menos uma de três perguntas do quarto bloco de questões do roteiro de pesquisa, quais sejam: “como os/a professores/as, orientadores/as, coordenadores/as, funcionários/as poderiam ajudar mais nesses casos?”; “que tipo de apoio deveriam receber as pessoas que sofrem algum tipo de discriminação aqui dentro?”; e “o que poderia tornar a vida mais fácil e/ou mais agradável aqui dentro?”.

Salta aos olhos que a maior parte das soluções sugeridas não se refere a serviços de saúde mental, apesar de alguns entrevistados terem citado “apoio psicológico” em suas res-



postas. Algumas expressões nos chamaram a atenção nas falas dos estudantes: integração/interação e diálogo/rodas de conversa.

As palavras “integração/interação” foram mencionadas pelos estudantes em seis entrevistas que analisamos. Uma estudante de graduação do curso de Gestão de Políticas Públicas, por exemplo, ao ser questionada sobre o que poderia tornar a vida mais fácil e agradável dentro da UnB, respondeu: “Os CA’s mesmo, acho que eles podiam se importar mais com a integração de novos alunos, e com os antigos também”. Para ela, que acredita que a universidade afeta a saúde mental das pessoas causando tristeza e aflição, poderia haver um sentimento de comunidade dentro da UnB. Ao responder a mesma pergunta, um estudante de graduação do curso de Administração, de 19 anos, disse: “Talvez eventos que promovessem mais interação, né? Porque eu vejo o ser humano como um ser social e a gente precisa dessa conversa, assim, conhecer pes-

soas diferentes”.

“Diálogo” e “rodas de conversas” são duas expressões que também surgiram nas falas dos estudantes, em oito entrevistas analisadas. Uma graduanda de 20 anos, do curso de História, define como “sufoco” o sentimento que tem em relação à universidade, “porque realmente é um sufoco o que se passa aqui dentro”. Ela diz: “Antes de vir para a universidade eu não tinha ansiedade e hoje em dia eu sou a louca da ansiedade, fico muito ansiosa; antes de entrar na universidade eu era uma pessoa bem confiante e hoje eu sou a pessoa que menos tem confiança; não tinha depressão e depois eu adquiri dentro da universidade”. A partir dessa experiência, uma das soluções apresentadas por ela foi:

Contando com o tamanho da universidade e quantos alunos ela tem e pessoas, o CAEP deveria abrir mais vagas semanais, sabe, ou rolar atendimentos emergenciais, ou até mesmo rodas de conversas, que o CAEP estava fazendo depois que a menina se matou, eles começaram a fazer uma roda de conversa para



quem estava se sentindo mal com universidade; e eu vejo que tem muitas pessoas que não querem falar sobre isso na universidade, a gente começar a relatar e falar sobre essas coisas já é um começo.

Uma estudante de graduação do curso de Engenharia Química, que frequenta a universidade há quatro anos, também sugere que o tema de saúde mental na universidade seja mais debatido, para “quebrar esse tabu”. Questionada se há alguma coisa que acontece na universidade que torna difícil a vida ali dentro, ela responde:

Eu acho que principalmente quando se tem, você não vê muito apoio do seu departamento, dos seus professores, junto à coordenação. Então meio que você se sente muito sozinho. Isso torna realmente difícil a caminhada.

Interessante lembrar que o sentimento de solidão também apareceu na pesquisa realizada pela Andifes (2016, p. 235).

Especificamente aos professores, diversas sugestões foram feitas pelos estudantes, tais como: menos cobrança em sala de aula e organização nos departamentos para que as provas e os trabalhos não ocorram no mesmo período. Aqui, a ideia de diálogo também se faz muito presente. Elencamos algumas sugestões dos estudantes direcionadas aos professores: escutar os alunos, conversar e demonstrar mais preocupação com eles, ser mais empáticos, aprender a identificar situações de crises dos estudantes, prestar atenção nos alunos e compreendê-los, ter mais sensibilidade e promover diálogos sobre saúde mental.

Para além das ideias de integração/interação e diálogo/rodas de conversas, também nos atraíram algumas soluções criativas apresentadas pelos estudantes entrevistados. Uma graduanda do curso de História, de 31 anos, foi entrevistada por nós. Esta é a segunda vez que ela frequenta a UnB. Em 2005, começou o curso de Geografia, mas vivenciou uma ex-



periência de síndrome do pânico e acabou sendo desligada em 2008, após não obter rendimento em algumas disciplinas. Posteriormente, fez o curso de Direito em uma universidade particular, onde diz ter encontrado mais apoio para o sofrimento mental que vivia, e, recentemente, em 2017, voltou à UnB para estudar História. A aluna sugere que a UnB faça uma parceria com o CVV (Centro de Valorização da Vida), uma associação civil sem fins lucrativos que trabalha com prevenção ao suicídio.

A CVV podia estar presente aqui na UnB, com palestras, com cursos, com divulgação. Uma linha telefônica própria, parceria com a UnB para atender os estudantes, voluntariamente. Então há muita coisa pra ser feita, e sem custos, já que o problema é dinheiro. Dá pra fazer parcerias.

Outra solução criativa que surgiu nas entrevistas foi um redário para descanso no campus da universidade, mencionada por um estudante de 24 anos e que está na pósgraduação em

Ciência Política. “Assim, que tivesse um espaço de descanso. Essa ideia das redes minha namorada que me falou, ‘olha, tem tanto verde na UnB, tanta árvore, a gente podia colocar umas redes!’” Na mesma linha de pensamento, um estudante de 22 anos, do curso de Administração, sugeriu que as aulas saiam um pouco da sala de aula e ocupem áreas verdes da universidade. Em outra entrevista, uma estudante de graduação do curso de História, de 22 anos, cita iniciativas existentes como o projeto Teia- Saberes, Vivências e Laços, no Departamento de Antropologia, e um projeto com aulas de yoga, na Biologia, como sugestões para o enfrentamento de adoecimento mental. “Acho que iniciativas como essa são essenciais e deveriam ser para todos os departamentos, porque querendo ou não, sinto que fica uma coisa muito restrita ao departamento de humanas”.

5 Encaminhamentos



Para encerrar este artigo, voltamos à entrevista da graduanda 20 anos do curso de História, que definiu seu sentimento com relação à universidade como “sufoco”. Ao final da entrevista, quando perguntada se gostaria de acrescentar algo para a pesquisa, ela disse:

Que a universidade precisa agir logo e que são muitas pessoas que estão morrendo por causa dela, e muitas pessoas querendo morrer por causa dela. Ou a gente para pra saber o que está acontecendo ou cada dia vai aumentar isso e vai virar um ciclo sem fim, vai virar uma bola de neve e acabar sufocando todo mundo e acho que não é a ideia de deixar isso acontecer.

Acreditamos que a pesquisa de campo que realizamos coletivamente e os resultados alcançados podem se juntar aos esforços da UnB na discussão do tema saúde mental no ambiente universitário. Saretta (2014) afirma que a antropologia, disciplina que visa se relacionar com a alteridade, poderia ser parte ativa na qualificação do debate sobre loucura e reforma

psiquiátrica. Da mesma forma, também defendemos que a antropologia tenha papel ativo na discussão sobre bem-estar mental na universidade.

Propomos, dessa forma, que os artigos produzidos para a disciplina de “Antropologia da Saúde”, como resultados da pesquisa coletiva realizada, sejam encaminhados aos coordenadores do Núcleo de Estudos, Pesquisas e Atendimentos em Saúde Mental e Drogas (Nepasd), do Departamento de Psicologia Clínica da UnB. Dessa forma, a antropologia pode contribuir para essa rede de cuidado em saúde mental dentro da UnB.

É preciso ainda que mais pesquisas sobre bem-estar mental na universidade sejam realizadas, por diferentes áreas do conhecimento, e que a UnB considere com seriedade as experiências das pessoas que vivem a universidade. Nesse sentido, propomos levar à Reitoria da UnB os resultados da nossa pesquisa de campo e uma sugestão para que a instituição ouça



o que alunos e funcionários têm a dizer e a sugerir sobre saúde mental na universidade.

Para finalizar, uma sugestão dada por um estudante do curso de graduação de Comunicação Social, de 19 anos: os alunos poderiam dar um feedback três vezes ao ano sobre como está a vida dele na universidade e esse retorno ser avaliado de forma mais próxima pela universidade. Sugestões criativas, como mostramos neste artigo, não faltam. É necessário que a universidade esteja aberta a elas.

Contribuição das autoras:

As duas autoras participaram de todo o processo de pesquisa: coleta de dados, análise das entrevistas, redação e revisão final do texto.

Referências Bibliográficas

ANDRADE, Ana Paula Müller de; MALUF, Sônia Weidner. Loucos/as, pacientes, usuários/as, experientes: o estatuto dos

sujeitos no contexto da reforma psiquiátrica brasileira. *Saúde debate*, Rio de Janeiro, v. 41, n. 112, p. 273-284, Mar. 2017.

COSTA, Ileno Izídio. Desafios do cuidado com a saúde mental e a qualidade de vida na Universidade de Brasília. Jun. 2018. Disponível em: <https://www.noticias.unb.br/artigosmain/2365-desafios-do-cuidado-com-a-saude-mental-e-a-qualidade-de-vida-nauniversidade-de-brasilia>

OSSE, Cleuser Maria Campos; COSTA, Ileno Izídio da. Saúde mental e qualidade de vida na moradia estudantil da Universidade de Brasília. *Estud. psicol. (Campinas)*, Campinas, v. 28, n. 1, p. 115-122, Mar. 2011.

SARETTA, Mario. A verdade que está aqui com a gente quem é capaz de entender? Uma etnografia em um hospital psiquiátrico. In: FERREIRA, Jaqueline; FLEISCHER, Soraya. (Orgs.). *Etnografias em serviços de saúde*. Rio de Janeiro: Garamond, 2014.

