

## Saúde mental na faculdade, ser leve depende de nós e de vocês: relato de experiência

Dayane de Aguiar Cicolella<sup>1</sup>

Márcia Dornelles Machado Mariot<sup>2</sup>

Angela Marcelli Felício dos Santos<sup>3</sup>

Camila da Rosa Maracci<sup>4</sup>

Josiane Palavro Barros<sup>5</sup>

Aline Dapper dos Santos<sup>6</sup>

Rute Garcia e Silva<sup>7</sup>

Amanda Comerlato da Silva<sup>8</sup>

**Resumo:** A graduação é um período que dispende tempo e dedicação dos estudantes, sendo que muitos necessitam conciliar as demandas acadêmicas com outras atividades como trabalho e família. Tal situação, por vezes, pode aumentar a propensão de fatores de estresse que, aliados às questões que envolvem a graduação, podem gerar sofrimento e anseio. O presente artigo tem por objetivo descrever as experiências resultantes do projeto de extensão “Saúde Mental na faculdade, ser leve depende de nós e de você” do curso de enfermagem do Centro Universitário Cesuca. Trata-se de um estudo descritivo do tipo relato de experiência que discorrerá sobre as ações realizadas no referido projeto de extensão durante o período de março a setembro de 2020. Inicialmente o projeto foi constituído para propiciar espaços de reflexão, discussão, promoção e manutenção da saúde mental no contexto acadêmico e promover o estímulo e a visibilidade para a questão da saúde mental. As primeiras atividades do grupo de trabalho foram direcionadas aos calouros ingressos no curso de enfermagem no primeiro semestre de 2020. Contudo, o contexto da pandemia necessitou redirecionamento das propostas previamente estabelecidas pelo grupo de trabalho composto por estudantes de enfermagem e docentes, sendo necessário uso de redes sociais para promoção e manutenção das atividades. As ações realizadas possibilitaram maior visibilidades às questões da saúde mental dentro da instituição, bem como à comunidade externa. As atividades planejadas tornaram-se muito mais que uma experiência acadêmica

<sup>1</sup> Centro Universitário Cesuca. Docente do curso de Enfermagem. E-mail: dayane.cicolella@cesuca.edu.br

<sup>2</sup> Centro Universitário Cesuca. Docente do curso de Enfermagem. E-mail: marciamariot@cesuca.edu.br

<sup>3</sup> Centro Universitário Cesuca. Graduanda do curso de Enfermagem. E-mail: angelamarceli86@gmail.com

<sup>4</sup> Centro Universitário Cesuca. Graduanda do curso de Enfermagem. E-mail: maracciamila@gmail.com

<sup>5</sup> Centro Universitário Cesuca. Graduanda do curso de Enfermagem. E-mail: josipalavro@hotmail.com

<sup>6</sup> Centro Universitário Cesuca. Graduanda do curso de Enfermagem. E-mail: ss82.santos@gmail.com

<sup>7</sup> Centro Universitário Cesuca. Graduanda do curso de Enfermagem. E-mail: rutina.g.s@hotmail.com

<sup>8</sup> Centro Universitário Cesuca. Graduanda do curso de Enfermagem. E-mail: amandacomerlato96@gmail.com

oportunizada pelo projeto de extensão passando a incorporar a rotina diária sobre busca do bem estar mental de todos.

**Palavras-chave:** Saúde Mental; Enfermagem; Estudantes.

## 1 INTRODUÇÃO

A saúde mental do estudante de graduação é assunto que deve ser colocado em destaque e o seu sofrimento psíquico parece estar relacionado a uma série de características do contexto de ingresso na universidade. Tais demandas envolvem a necessidade de adaptação relacionada à moradia, ao suporte social, à autonomia, às exigências relacionadas ao conteúdo abordado nas disciplinas da grade curricular, entre outras (PADOVANI *et al.*, 2014).

O ingresso em uma faculdade/universidade gera diversas mudanças na vida de qualquer estudante e promove inseguranças em virtude de novos vínculos sociais a serem construídos, dúvidas, medos e alteração na rotina em que o indivíduo já estava acostumado. A ansiedade e depressão são bastante comuns no meio acadêmico. Estudos nacionais e internacionais destacam que até 29% dos estudantes de graduação apresentam algum sintoma psiquiátrico durante a formação (OLIVEIRA *et al.*, 2016).

Ao ingressar na graduação o estudante passa por inúmeros processos, dentre eles a mudança da rotina que apresentará maiores exigências devido a profundidade dos conteúdos, avaliações, embates entre as tarefas e o lazer, administração do tempo e, por vezes, conflitos. Além dessas questões, para alguns há o afastamento dos familiares, troca de moradia, expectativas para o futuro entre outras situações que podem impactar em sua saúde mental e talvez, resultar em sofrimento psíquico (NOGUEIRA-MARTINS L.A; NOGUEIRA-MARTINS M.C.F, 2018).

Sendo assim, a graduação é um período que dispense tempo e dedicação dos estudantes, sendo que muitos necessitam conciliar as demandas acadêmicas com outras atividades como trabalho e família. Tal situação, por vezes, pode aumentar a propensão de fatores de estresse que, aliados às questões que envolvem a graduação, podem gerar sofrimento e anseio.

Estudo realizado com estudantes do curso de graduação em enfermagem identificou que diferentes são os fatores de risco e sintomas sugestivos para o sofrimento psíquico durante a vida acadêmica. Os resultados destacaram como situações especiais o ingresso no curso e os anos finais da graduação como os períodos de maior propensão ao adoecimento. Além disso, evidenciou que o uso de álcool e a prática de automedicação são frequentes entre os estudantes

e utilizados como recurso para minimizar os sintomas estressantes relacionados à graduação (DA SILVA, 2019).

Ao refletirmos sobre a saúde mental do estudante universitário faz-se necessária a articulação de redes de apoio e discussão, dando visibilidade à questão da saúde mental na graduação. Nesta ótica, o projeto de extensão intitulado “Saúde Mental na faculdade, ser leve depende de nós e de você” foi criado com o intuito de promover espaços para diálogo com comunidade acadêmica, tornando o período da graduação mais leve, acolhedor e afetuoso, de forma a propiciar um ambiente mais prazeroso ao aluno.

O presente artigo tem por objetivo descrever as experiências resultantes do projeto de extensão “Saúde Mental na faculdade, ser leve depende de nós e de você” curso de enfermagem do Centro Universitário Cesuca.

## **2 MÉTODO**

Trata-se de um estudo descritivo do tipo relato de experiência de ações realizadas no período de março a setembro de 2020. O relato de experiência é uma ferramenta da pesquisa descritiva que apresenta uma reflexão sobre uma ação ou um conjunto de ações que abordam uma situação vivenciada no âmbito profissional de interesse da comunidade científica (CAVALCANTE; LIMA, 2012).

Por ser um relato de experiência, o presente trabalho fica dispensado do parecer do Comitê de Ética em Pesquisa, utilizando apenas do regimento da Lei 9.610/98, que versa sobre os Direitos Autorais.

## **3 RESULTADOS E DISCUSSÕES**

A seguir serão descritos o projeto e as ações desenvolvida:

### **3.1 O PROJETO**

O projeto de extensão “Saúde Mental na faculdade, ser leve depende de nós e de você” foi constituído para propiciar espaços de reflexão, discussão, promoção e manutenção da saúde mental no contexto acadêmico. Planejava promover no espaço acadêmico o estímulo e maior visibilidade para a questão da saúde mental, bem como encorajar espaços de fala e articulação de estratégias de promoção da saúde mental do estudante de enfermagem, edificação de redes de apoio e trocas de experiências, incitar reflexões sobre fatores de risco para o adoecimento

psíquico, promover estratégias para minimizar sintomas de estresse e ansiedade nos estudantes e desconstruir o estigma social da doença mental.

As atividades do projeto deram início em março de 2020, simultaneamente ao começo do ano letivo. As propostas de ações a serem desenvolvidas foram acordadas em reuniões de planejamento com o grupo de trabalho que integra o projeto, composto por estudantes do curso de graduação em enfermagem e duas docentes. A primeira ação desenvolvida tratou-se de recepção aos calouros do curso de enfermagem. Durante a mesma foi apresentado um breve resumo dos objetivos propostos e disponibilidade do espaço de fala aos novos estudantes para que pudessem contar suas expectativas e anseios no ingresso da faculdade. Nesta ocasião, foram criadas atividades para que os calouros interagissem com o grupo. Um cronograma com atividades foi apresentado para que pudessem organizar a participação individual nas ações planejadas pelo projeto, conforme as rotinas de cada um.

Para manutenção da comunicação com os demais estudantes foi criado um endereço eletrônico para que os alunos pudessem enviar dúvidas referente ao projeto, assim como mensagens caso sentissem a necessidade de conversar sobre anseios relacionados à graduação. Com objetivo de expansão das propostas do projeto, na primeira semana de aula os integrantes do grupo de trabalho visitaram as salas de aula do curso de enfermagem divulgando as atividades e o canal de comunicação do e-mail, promovendo maior visibilidade da temática da saúde mental no curso de enfermagem.

A segunda atividade a ser realizada foi intitulada como Cine Debate. A ideia inicial era que a atividade ocorresse uma vez ao mês, das 17 às 19 horas na sala dos espelhos, a partir de prévia visualização de filmes temáticos e posterior discussão sobre a sua inter-relação com a saúde mental. O primeiro filme a ser exibido e dialogado seria “Divertida Mente”, uma vez que o contexto cinematográfico trata das diferentes funções mentais de uma forma lúdica. Contudo, em decorrência da pandemia da Covid-19 os rumos e trajetórias do projeto tomaram novas direções, necessitando de adaptações.

### 3.2 A NOVA REALIDADE

As alterações de vida e trabalho decorrentes da pandemia da Covid trouxeram inúmeras incertezas, angústias e temores. O momento tenso vivido pela população mundial, além de ser preocupante pelo fato de estarmos assolados por um vírus desconhecido, gerou e ainda gera grandes preocupações. A saúde mental se destaca frente as mudanças repentinas nas rotinas e na forma de viver, necessitando de importantes reflexões no contexto da pandemia.

Durante uma pandemia espera-se que as pessoas fiquem em estado de alerta, preocupados, confusos, estressados e com sensação de falta de controle frente às incertezas. Nesse sentido, estimativas apontam que entre um terço e metade da população exposta a pandemia possa vir a sofrer alguma manifestação sobre sofrimento mental no futuro. Os fatores que influenciam o impacto psicossocial estão relacionados a magnitude da epidemia e o grau de vulnerabilidade dos indivíduos. Entretanto, é importante destacar que nem todos os problemas psicológicos e sociais apresentados poderão ser qualificados como doenças e a maior parte poderão ser classificados como reações normais diante de uma situação anormal (BRASIL, 2020).

Segundo Ramírez-Ortiz *et al.* (2020) na pandemia os níveis de estresse, a ansiedade e o medo se intensificam, mesmo em indivíduos previamente saudáveis. Destaca-se o fato de muitas pessoas não conseguirem dar apoio ou estarem próximos aos seus familiares como um gatilho para o surgimento do sentimento de culpa e tristeza. Outra situação a ser observada é o fato de muitos não conseguirem expressar seus sentimentos e, ao não verbalizarem suas emoções, estão em risco para aumento dos níveis de estresse.

Com base nas diferentes situações relacionadas ao contexto da saúde mental na pandemia, o projeto que antes buscava atender a comunidade acadêmica, necessitou transformar-se em uma rede social de apoio para comunidade em geral. Para tanto, criamos uma página na rede social Instagram com objetivo de promover uma aproximação com os estudantes e público geral. Através de postagens semanais, a página disponibilizou conteúdos e informações sobre diferentes formas de enfrentamento do estresse e ansiedade durante o isolamento social, bem como a importância da busca de apoio na rede de saúde mental caso necessário. Tais publicações oportunizaram o crescimento do alcance da página que, atualmente, possui o total de 61 publicações e 481 seguidores.

Consideramos relevante a valorização dos profissionais de enfermagem. Assim, destacamos como ação de muita importância a divulgação de conteúdos direcionadas aos profissionais que se encontram na linha de frente de combate à Covid, visto que muitos dos estudantes do curso de enfermagem trabalham na área da saúde e ocupam espaços de referência para tratamento do coronavírus. No dia 12 de maio, Dia do Enfermeiro, divulgamos conteúdos de apoio reconhecendo e reforçando a importância da profissão enfermagem.

No decorrer dos meses o âmbito do projeto cresceu. Em conjunto, os novos discentes, população em geral e, também, os participantes do projeto se beneficiaram das vivências compartilhadas. Nesse sentido, buscando novos alcances de informações sobre a saúde mental

no mês de agosto de 2020 foi criada uma página no Facebook, visto que muitas pessoas acessam exclusivamente esta rede. O crescimento e divulgação da mesma apresentou-se de forma inesperada e hoje, já podemos somar 727 seguidores nesta rede social, exclusivamente.

### 3.3 AÇÃO SETEMBRO AMARELO

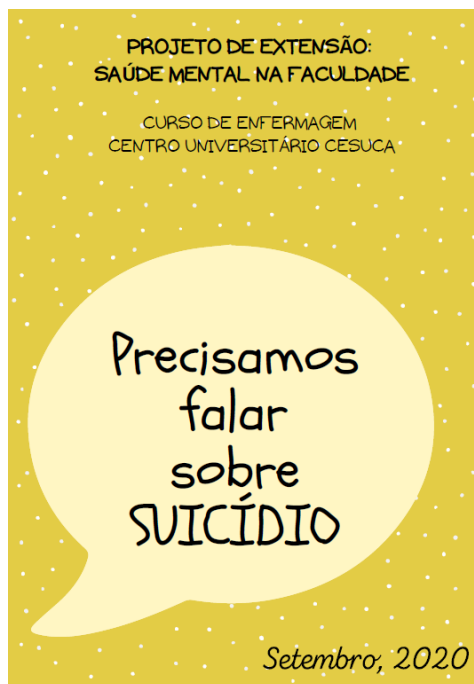
O suicídio é considerado como um problema de saúde pública. A Organização Mundial da Saúde estima a ocorrência de mais de 800 mil mortes por suicídio no ano de 2012, com taxa global de suicídio de 11,4 para cada 100 mil habitantes, e cerca de 1.600.000 mortes por suicídio em 2020. O Brasil ocupa a oitava posição entre os países das Américas, com maiores números absolutos de suicídio (WHO, 2014).

A vida acadêmica exige do estudante um amadurecimento que muitas vezes pode ser acompanhado de angústias devido não corresponder às exigências, somado a preocupação e insegurança. Esses sentimentos podem resultar em graves transtornos como a depressão que é considerada importante fator de risco para o suicídio (DA VICTÓRIA *et al.*, 2016).

Na perspectiva de dialogar com esta importante temática o projeto dedicou o mês de setembro à prevenção do suicídio. As ações se direcionaram ao desenvolvimento de postagens específica de conteúdos nas redes Instagram e Facebook, bem como o desenvolvimento de palestras temáticas sobre o assunto. No dia 15 de setembro, durante a Jornada Acadêmica do Curso de Enfermagem foram convidados palestrantes para discorrerem sobre a temática da prevenção do suicídio no contexto acadêmico e entre profissionais da enfermagem.

Outra ação planejada foi a construção de uma cartilha informativa sobre mitos e verdades em relação ao suicídio. Contudo, devido à grande relevância desta temática optamos pelo desenvolvimento de um E-book que seria disponibilizado e compartilhado em meio social. Assim, em 10 de setembro, Dia Mundial de Prevenção ao Suicídio, lançamos o livreto virtual.

O material elaborado conta com conteúdo de linguagem clara e fácil entendimento, trazendo informações valiosas sobre o suicídio. Encontra-se dividido em nove capítulos que versam sobre a origem da campanha Setembro Amarelo; mitos e verdades sobre o suicídio; populações vulneráveis; epidemiologia no Brasil; estratégias no manejo com pessoas em situação de risco ao suicídio; riscos e sinais de alerta para o suicídio; manejo do risco em caso confirmado; situações que envolvem o suicídio e pandemia Covid-19; bem como a divulgação de canais de apoio e ajuda como, por exemplo, o Centro de Valorização à Vida (FIGURA 1).



**Figura 1:** E-book produzido pelo projeto, 2020. Disponível em:

[https://drive.google.com/file/d/1ZSoEdG7a1P\\_5ANZTzwLFkgPK8\\_G7Lfi/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1ZSoEdG7a1P_5ANZTzwLFkgPK8_G7Lfi/view?usp=sharing)

A campanha do Setembro Amarelo teve grande alcance e os conteúdos produzidos pelo projeto de extensão, em especial o E-book foram muito elogiados por pessoas internas e externas à comunidade acadêmica reforçando a importância de temática da saúde mental e prevenção ao suicídio.

#### **4 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Ao conhecermos as dificuldades vivenciadas durante o período da graduação é possível minimizar efeitos sobre situações de sofrimento. No entanto, observamos que a saúde mental se estende ao contexto universitário e frente à pandemia Covid, outras abordagens se fizeram necessárias no presente projeto de extensão. As ações realizadas possibilitaram maior visibilidade às questões da saúde mental dentro da instituição, bem como à comunidade externa. Por fim, as atividades planejadas tornaram-se muito mais que uma experiência acadêmica oportunizada pela extensão passando a incorporar a rotina diária sobre busca do bem estar mental de todos.

#### **REFERÊNCIAS**

BRASIL. Ministério da Saúde. Fundação Oswaldo Cruz. Saúde Mental e Atenção Psicossocial na Pandemia COVID-19. Recomendações Gerais. Rio de Janeiro, 2020. Disponível em: <https://www.fiocruzbrasil.fiocruz.br/wp-content/uploads/2020/04/Sa%20Mental-e-Aten%20Psicossocial-na-Pandemia-Covid-19-recomenda%20gerais.pdf>. Acesso em: 06 set. 2020.

CAVALCANTE BLL, LIMA UTS. Relato de experiência de uma estudante de Enfermagem em um consultório especializado em tratamento de feridas. **J Nurs Health**, Pelotas (RS), v. 1, n.2, p.94-103, 2012.

DA VICTÓRIA MS et al. Níveis de ansiedade e depressão em graduandos da Universidade do Estado do Rio de Janeiro. **Revista de Psicologia**. v. 16, n.25, p.163-175, 2013.

NOGUEIRA-MARTINS LA, NOGUEIRA-MARTINS MCF. Saúde Mental e Qualidade de Vida de estudantes universitários. **Revista Psicologia, Diversidade e Saúde**. 2018, v. 7, n.3, p.334-337, 2018.doi: 10.17267/2317-3394rpds.v7i3.2086.

RAMÍREZ-ORTIZ, J. et al. Consecuencias de la pandemia COVID-19 en la Salud Mental asociadas al aislamiento social. SciELO Preprints, 1–21, 2020. Doi: <https://doi.org/10.1590/SCIELOPREPRINTS.30>

DA SILVA, S.F. **Ansiedade na graduação de enfermagem: situações, desafios e estratégias de enfrentamento**. 2019. 43 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Enfermagem)-Centro Universitário Cesuca, Cachoeirinha, 2019.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. (2014). Preventing suicide. Geneva: WHO Press.