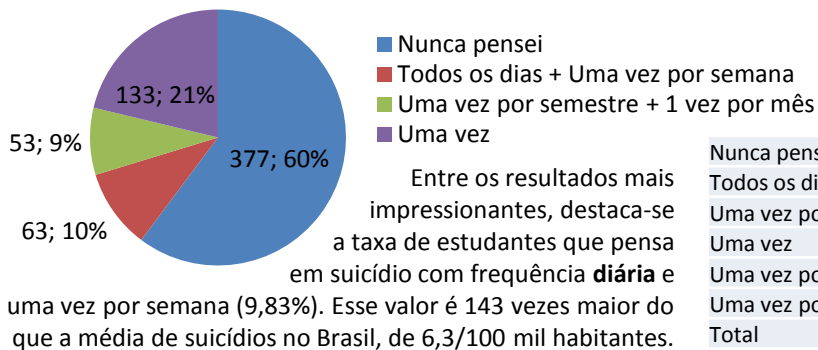


Sofrimento mental na pós-graduação da Universidade de Brasília: situação e propostas de soluções

Pesquisa realizada em janeiro de 2018, com participação de 637 estudantes de pós-graduação da Universidade de Brasília (UnB). Questionários anônimos quali-quantitativos e rodas de discussão.

Com que frequência você pensa em suicídio?

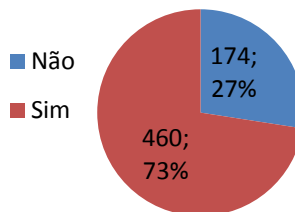


Sintomas apresentados durante o curso considerados relacionados de alguma forma à Universidade:

Nunca pensei	377
Todos os dias	26
Uma vez por semestre	47
Uma vez	133
Uma vez por mês	6
Uma vez por semana	37
Total	626

Ansiedade 90%
 Desânimo 71,6%
 Irritabilidade 63,1%
 Energia, desejo e motivação reduzidos 59,1%
 Tristeza 58,1%
 Reclamações constantes 48,4%
 Oscilação do humor 48,4%
 Atenção e concentração reduzidas 45,2%
 Sonolência 44,5%
 Humor depressivo 39,7%
 Isolamento social 39,1%
 Apatia 33,3%

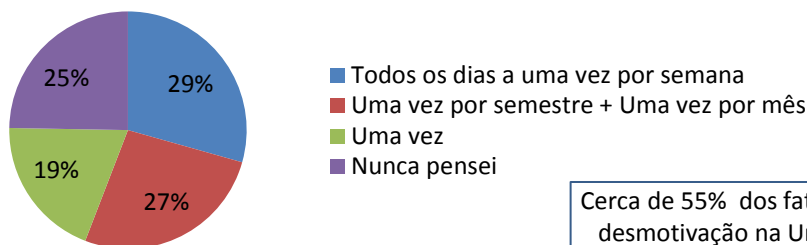
Você sente que fatores dentro da universidade te desmotivam a seguir com o curso?



Outros: Raiva; Frustração e sensação de incapacidade; Eflúvio telogênico; Dificuldade para dormir; Medo; Insônia crônica; Ideação suicida; Crises de choro; Pensamentos obsessivos de perseguição e cobranças; Alucinações; Intensificação do consumo de drogas diversas; Bloqueios de escrita; Desmotivação; Síndrome do pânico; Compulsão alimentar; Estresse e doenças físicas causadas por ele.

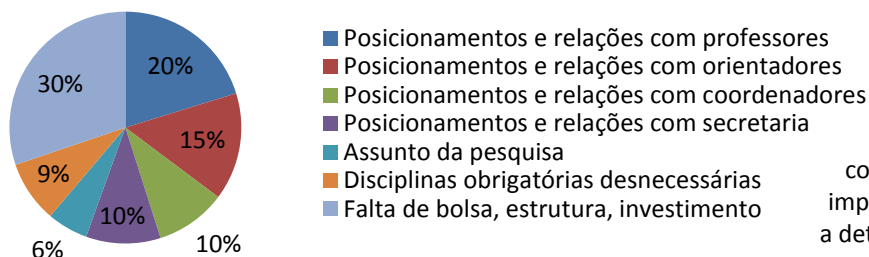
Total de respostas: 580

Com que frequência você pensa em sair do curso?



Cerca de 55% dos fatores de desmotivação na UnB são atribuídos a relacionamentos humanos

Importantes fatores de desmotivação:



Outros: Solidão, Burocracia, Colegas e ambiente de competição, falta de ética e moral, falta de apoio a ideias próprias, ameaças, **ideia de que trabalho é igual a sofrer**, pressão para publicar, intrigas e individualismo, individualismo estimulado pelo departamento, dificuldades de relacionamento com orientador, **cobrança excessiva**, completo descaso dos professores, coordenador e secretaria, excesso de disciplinas, sadismo acadêmico, injustiça, tempo/recurso inflexíveis, **pouco estímulo para compartilhamento de ideias e formação de grupos**, brigas entre professores, tensão constante, falta de punição para professores que degradam o curso, falta de comunicados relevantes para os pós-graduandos, falta de perspectiva, **prazos desnecessários**, **falta de empatia dos professores**, **ambiente pouco acolhedor e tóxico**, distância entre colegas, **falta de clareza e detalhamento de regras que regem a relação professor-orientador e aluno-orientando**.

Vários desses sintomas são classificados como fatores de risco de suicídio. Outros fatores importantes são o acesso a meios letais (facilitado a determinados grupos de pós-graduandos), abuso ou dependência de substâncias, como álcool e outras drogas (iniciados ou amentados com o ingresso à universidade), estigma associado à procura de cuidados (para Se trancar disciplina por motivo de saúde mental é necessário aval psiquiátrico, o estudante é estigmatizado como "fraco", "não resistente"), acesso limitado a cuidados efetivos para saúde (muitos relatos revelam que não encontrou-se atendimento).

Comentários dos estudantes

•“Eu me sinto muito agradecido à UnB por ter me recebido com os braços abertos, eu estou dando o meu melhor para poder retribuir publicando em revistas de alto nível. Muito boa a iniciativa. Parabéns aos organizadores dessa pesquisa. Eu entrei na pós porque meu sonho é ser docente, mas o doutorado me trouxe um dano mental absurdo, NÃO ME JOGUEI NA FRENTE DE UM CARRO a uns 6 meses atrás porque minha família me ama muito e foi isso que me impediu, achei egoísmo da minha parte tirar minha vida e causar tanto sofrimento a eles. Mas ainda sofro consequências da turbulência emocional que foi fazer a segunda pós desumana, que não é exclusividade da UnB. Tenho episódios de depressão, ansiedade, bruxismo, gastrite e fúria, fora a situação financeira que apertou porque fiquei sem bolsa (...)minha tese só saiu porque eu paguei todos os custos para coleta dos dados, análises laboratoriais e traduções (...)”

•(Referentes à questão sobre a frequência de querer sair do curso) “Não é uma opção devido a bolsa, mas já pensei que desistiria caso não fosse bolsista”

•“Às vezes. Depois das sessões com o orientador ...”

•“Diversas vezes, porém quando olho para trás e vejo tudo que já passei, procuro seguir em frente, pois imagino que esse sofrimento será passageiro, bem eu espero!”

•“Sinto que o centro olímpico é muito distante Não estou falando fisicamente. Parece que ele nem faz parte da universidade.”

•“Sou medicada quanto a ansiedade e depressão há 3 anos. E sim, alguns dos poucos amigos que tenho na pós graduação também são. **Só que ninguém conta. Assim como eu também não conto.** Peço por gentileza que de fato esse questionário seja anônimo.”

•“Exigências descabidas e sem sentido por parte dos professores. Professores invejosos e inseguros. Professores que não sabem ser pessoas. Destroem a auto-estima dos alunos.”

•“Tenho **11 anos na UnB** e nunca vi ou ouvi nada relacionado a promoção da saúde física ou mental dos estudantes que não fosse a disciplina de prática desportiva. As vezes essas iniciativas até acontecem, mas **não vejo nenhuma divulgação.**”

•“Psicólogos para cada área departamento e instituto seriam ideais. Mas poderiam começar com oficinas regulares de meditação, yoga, grupos de discussão ou atividades que possam ser feitas com mais pessoas e que ajudem a solucionar esses problemas.”

•(Referente à questão Como você acha que a UnB poderia contribuir para sua saúde mental?) “Adequando a cobrança ao nível dos alunos e ensinando como responder a essa cobrança. Os professores fazem assédio moral e tortura e ninguém vê. Tive pânico depois que meu professor me perseguiu. (...)falou (...) que me fazia de vítima e a partir daí não tive mais paz na disciplina. Me perseguiu, induziu a erro, enfim. Só de ouvir sua voz entrava em colapso. (...)”

•“Criando programas para atividades coletivas que deem acesso a atividade física para pessoas em situação de adoecimento, de preferência dentro de grupos de apoio nos quais se tenha a atividade física dentro do hall de atividades, uma vez que muitas vezes falta motivação para a atividade.”

•“Monitores para a pesquisa; disciplinas de metodologia e escrita acadêmica diminuiria o estresse. Aulas de controle emocional e filosofia voltadas para a vida acadêmica e acesso a frutas ao longo do dia principalmente na biblioteca e não só no momento do RU porque passamos fome.”

•“Valorizando a saúde mental como **prioridade** máxima. A ponto de ser melhor perder prazos do que horário de meditação/yoga/atividades benéficas à mente. **A saúde mental é mais importante do que status, do que artigos publicados, do que fama, do que resultados, do que a própria Universidade em si.**”

•“(...) criando serviços de atendimento institucionalizados nos departamentos (inclusive para tratar professores também, pois eles que nos adoecem!). Propondo mudanças na estrutura de organização acadêmica, em **que estudantes fossem consultados na construção dos cursos, de seu funcionamento**, na institucionalização de uma perspectiva mais interdisciplinar, com mais projetos de **extensão**, em que o estudante tenha autonomia para autogestão de algumas dessas atividades e **possa criar grupos para desenvolver ações**. Adequação da duração dos cursos, e dos prazos, às regulamentações de instâncias maiores como o MEC e agências de fomento.”

•“(...) **Adequação dos regulamentos** às situações excepcionais de **adoecimento e gravidez**, pois o estudante é totalmente desamparado nessas situações, e severamente punido. Mudança da perspectiva produtivista e internacionalista, para uma perspectiva **colaborativista**, mais **inclusiva** e mais local, voltada para o contato com a **comunidade** local, com outras esferas do **ensino** e, com isso, processos mais transparentes de seleção em que o **corpo estudantil possa participar**, sobretudo fiscalizando aplicação de ações afirmativas.”

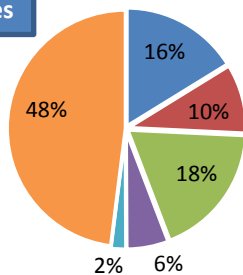
Sugestões dos estudantes

- Consulta aos estudantes periodicamente sobre sua saúde mental, como com aplicação de questionários, oferecendo “avaliações” psicológicas;
- **Criação/aumento de canais de comunicação, aproximando-se mais dos estudantes;**
- Criação de banco de dados permanente atualizado contendo número de suicídios e tentativas de suicídio entre estudantes e professores, com seus respectivos departamentos;
- Treinamento/orientação para que os professores/servidores sejam capazes de identificar estudantes que estão passando por sofrimento mental e saberem como lidar e/ou para onde encaminhá-los;
- Promover/apoiar, cedendo espaços no ambiente universitário, mais ofertas de práticas saudáveis (como ginástica, corrida, treinamento funcional, ginástica laboral, danças, esportes, yoga, atividades aquáticas, meditação, artesanato, voluntariado, atividades artísticas, etc). Por exemplo, aumentando a oferta de disciplinas como Prática Desportiva e o número de vagas de atividades de extensão;
- **Criar Instrumento de Divulgação de: 1)práticas físicas saudáveis da UnB, 2)programas de ajuda psicológica da UnB, 3)do espaço institucional para reclamações e denúncias nos casos de assédio (moral e sexual) e de conduta abusiva;**
- Facilitar o acesso ao Centro Olímpico, com segurança para quem vai a pé;

- Facilitar o acesso à atividade desportiva/interativa, trazendo-a próxima ao ambiente de estudo;
- **Oferecimento de espaços e apoio a atividades de escuta e discussão em grupo, roda de conversas guiadas. Dinâmicas entre a comunidade universitária, promovendo relações de mais confiança;**
- Estímulo a pesquisa coletiva, entre diferentes grupos na universidade através de espaços de convivência e contato, e uma base de dados online que reúna num único lugar o que cada grupo faz e tem;
- Oferta de Simpósios, Palestras e Workshops para promover a cultura de valorização da saúde mental
- Orientar os professores a respeito do tema saúde mental, para que incentivem os estudantes a terem momentos de preocupação com a saúde física e mental;
- Criação de uma corregedoria pra avaliação e denúncia de casos de assédio moral que ocorrem na universidade
- Mais flexibilidade e respeito ao ritmo de cada estudante, através da preservação do ambiente mentalmente saudável, com apoio dos corpos superiores, nas decisões de casos especiais. Maior compreensão e suporte também dentro dos departamentos;
- Atendimento psicológico e terapêutico individual/em grupo;
- Cursos ou oficinas em grupo sobre como gerenciar, organizar o tempo e conciliar a vida acadêmica com a vida pessoal.

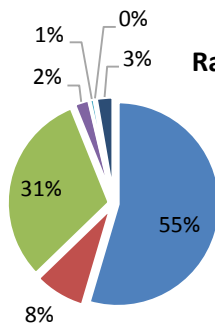
Outras informações

Quanto ao consumo de álcool e outras drogas (total:629)



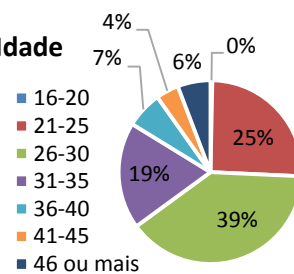
- Iniciou o consumo de álcool ou outra droga
- Iniciou o uso de alguma medicação
- Aumentou o consumo de álcool ou outra droga
- Iniciou o uso de algum psicotrópico
- Não sei responder
- Nenhuma das opções

Raça/cor



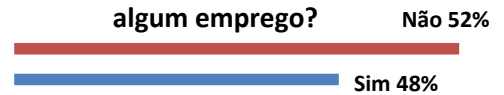
- Branco
- Preto
- Pardo
- Prefiro não responder
- Amarelo
- indígena
- Não sei

Idade



52% da amostra iniciaram ou aumentaram o consumo de drogas lícitas e/ou ilícitas ao entrar na universidade

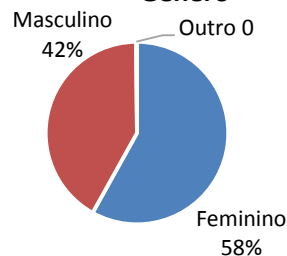
Além da pesquisa você possui algum emprego?



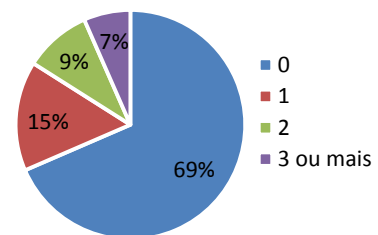
Recebe bolsa para pós-graduar-se?



Gênero



Número de dependentes



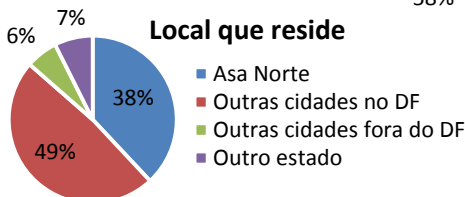
Nacionalidade

Brasil 609 (97,28%)
Outros países da América 16 (2,56%)
Europa 1 (0,16%)

Naturalidade

DF 268 (44%) - Outros estados 340 (66%)

Local que reside



Referências: Suicide among college and university students in the United States. **Suicide Prevention Resource Center**

<https://www.sprc.org/resources-programs/suicide-among-college-and-university-students-united-states> 20-01-2018

Global Health Observatory (GHO) 2017-WHO <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs398/en/> 20-01-2018

Falando Abertamente Sobre Suicídio. **CVV**. https://www.cvv.org.br/wp-content/uploads/2017/05/falando_abertamente_sobre_suicidio.pdf



World Health Organization



SPRC Suicide Prevention Resource Center