

Casos de suicídio motivam debate sobre saúde mental nas universidades

Ansiedade, desânimo, insônia, sensação de desamparo, desespero, falta de esperança, sentimento de solidão

Débora Brito/Agência Brasil

Oito em cada dez estudantes de graduação relataram que já tiveram algum desses problemas emocionais, segundo levantamento feito em todas as regiões do país pela Associação Nacional dos Dirigentes das Instituições Federais de Ensino Superior (Andifes). Outras questões apresentadas pelos jovens foram sensação de desatenção, desorientação, confusão mental, tristeza permanente, além de timidez excessiva.

Pelo menos 10% dos graduandos também já tiveram dificuldades alimentares, sentiram medo ou pânico. Mais de 6% dos alunos relataram ter ideias de morte e cerca de 4% já tiveram pensamentos suicida. O resultado aponta para um problema que tem desafiado as universidades do país: a saúde mental dos estudantes. O desafio tem ficado mais exposto com a divulgação, nos últimos meses, de vários casos de suicídios e tentativas de autoextermínio em diferentes faculdades do país.

Na Universidade de Brasília (UnB), por exemplo, os casos mais recentes de suicídio, principalmente um que ocorreu nas dependências da universidade, ganharam repercussão e acenderam mais uma vez o sinal de alerta para o assunto. A direção evita falar em números, mas reconhece que



Segundo pesquisadores, uma das formas mais eficazes de prevenção é o rastreio e tratamento da depressão.

o tema não pode ser ignorado pela academia. A reitoria está tentando criar medidas de redução das situações de pressão que não contribuem para a formação dos cidadãos nem para a produção de conhecimento.

“Nosso entendimento é que, como uma instituição educadora, devemos trabalhar pelo aprimoramento dos nossos serviços no campo do ensino, da pesquisa, da extensão com a perspectiva de criar um ambiente mais acolhedor, para o desenvolvimento de competências, de habilidades sociais e emocionais dos estudantes e de todos nós”, declarou Mônica Nogueira, assessora de assuntos estratégicos da reitoria da UnB, ao informar que a UnB está formulando uma política de atenção à saúde mental e à situação psicossocial dos estudantes. A proposta está sendo desenhada por uma comissão temporária criada no fim do ano passado.

Segundo pesquisadores, uma das formas mais eficazes de prevenção é o rastreio e tratamento da depressão, um dos grandes fatores de risco. Mas, além de acompanhamento médico e psicológico, a cooperação e sensibilização da comunidade acadêmica são apontados como essenciais para o acolhimento dos alunos. “Esse acompanhamento profissional é muito importante, não só de avaliar o risco, mas de oferecer serviços de escuta qualificada, serviço de atendimento psicológico, coisas que façam com que os universitários se sintam acolhidos dentro da universidade”, recomendou o psicólogo Renan Lyra.

Renan faz parte de um grupo da Faculdade de Saúde da UnB que acolhe estudantes com diagnóstico de transtornos, como depressão e bipolaridade. Nos encontros semanais, ele já ouviu relatos de estudantes que enfrentam a falta de sensibilidade de professores e orientadores.

“Por exemplo, é muito comum, alunos de pós-graduação ficarem adoecidos, porque orientador cobra demais, o orientando tem que dar aula e também cobra demais dos alunos e acaba que a pressão fomenta um ciclo de violência”, completou.

O psicólogo também alerta que informações e serviços de apoio a alunos que sofrem de algum transtorno mental deveriam ser mais divulgados. Ele cita o trabalho do Centro de Atendimento e Estudos Psicológicos (CAEP), que funciona como uma clínica escola para alunos de psicologia da UnB. “A questão da saúde mental para os universitários é importante, é um assunto que deve ser trabalhado, porque

a academia tem exigências específicas de prazos, atividades, desempenho. Tudo isso gera estresse, que também não está restrito à vida acadêmica”, explica o vice-coordenador do CAEP, Sérgio Oliveira.

Outra iniciativa que gerou expectativa é a oferta, pela primeira vez, de uma disciplina sobre felicidade, no campus do Gama. “É uma iniciativa autônoma do professor responsável pela disciplina, mas ela aponta para uma sensibilidade que vem sendo desenvolvida no âmbito da comunidade universitária. É importante para a construção de uma atmosfera mais acolhedora, que ofereça perspectivas, amplie os horizontes dos estudantes, promova o desenvolvimento deles e o bem-estar”, comentou Mônica.



“Sentia um vazio irreparável, uma dor inexplicável, uma tristeza profunda que ninguém é capaz de entender”.

A universidade também tem feito parceria com entidades como o Centro de Valorização da Vida (CVV), serviço de apoio a pessoas que têm ideia suicida ou estão passando pelo luto da perda de alguém que tirou a própria vida. Segundo Gilson Moura, coordenador de divulgação e voluntário plantonista do CVV, nos últimos seis anos, o centro tem sido mais procurado por instituições de ensino tanto públicas quanto particulares para falar sobre o tema. Atualmente, o serviço conta com o trabalho de 2,5 mil voluntários, entre psicólogos, advogados e outras especialidades. Os interessados podem ligar sem nenhum custo para o número 188. O serviço atende cerca de 8 mil pessoas por dia em todo o país.



Sobrevivente

A jovem M.C., 21 anos, conta que sentia um vazio irreparável, uma dor inexplicável, uma tristeza profunda que ninguém é capaz de entender. Em busca de ajuda, ela procurou o CVV. “Eu gostei bastante, não senti julgamento. Porque a maioria das pessoas me julgam. Por isso, eu tenho tanta vergonha de falar que eu tenho esse problema”, contou a estudante de psicologia que há quase um ano tentou tirar própria vida. O episódio motivou a jovem a intensificar o tratamento psiquiátrico e terapêutico para controlar as crises emocionais e o quadro de depressão. Para conseguir dormir, M.C. toma remédios antidepressivos.

“O tratamento tem me ajudado muito. Ele tem me feito ver várias coisas que eu não via, porque parece que a gente fica com os olhos muito tapados”, disse a jovem. Estudante de

uma universidade particular de Brasília, a jovem conta que já tratava algumas questões de saúde mental antes de ingressar na universidade. Mas os sintomas pioraram depois da morte de seu pai, há dois anos, por um câncer.

O fato motivou a família a se mudar da terra natal, no Piauí, para Brasília. Na nova cidade, M.C. ingressou no curso de arquitetura de uma faculdade particular, onde se sentia muito sozinha. “Eu me sentia completamente deslocada. Eu passei muito tempo sem falar com ninguém, mais de um mês e ninguém falava comigo quando entrei”, relatou. Ela decidiu mudar para o curso de psicologia em outra universidade, onde está se sentindo melhor e tem conseguido dar conta dos estudos. Além do tratamento médico e terapêutico, M.C. também busca outras formas de ajuda, onde pode falar e, principalmente, ser ouvida sem julgamento.

