

PROBLEMA DE SAÚDE MENTAL: É IMPORTANTE DISCUTIR?

Sarah Gomes de Souza

(IFBA - Instituto Federal de Educação, Ciências e Tecnologia da Bahia)

André Canto de Oliveira

(IFBA - Instituto Federal de Educação, Ciências e Tecnologia da Bahia)

Mayane Reis Pereira

(IFBA - Instituto Federal de Educação, Ciências e Tecnologia da Bahia)

Polyane Alves Santos

(IFBA - Instituto Federal de Educação, Ciências e Tecnologia da Bahia)

Resumo: O ambiente universitário faz parte da vida de diversos brasileiros e as experiências demandam muita responsabilidade e saber ser social. Este presente artigo, aborda a saúde mental de alunos do curso de Engenharia Civil, do Instituto Federal de Ciências e Tecnologia da Bahia, campus Vitória da Conquista. Possui um caráter descritivo, utilizando a observação empírica e participante através de um questionário baseado em acontecimentos e vivências dentro do campus, que levam a uma possível pressão psicológica sobre os estudantes. Após a coleta de dados, é realizada uma análise das variáveis a fim de chegar a uma conclusão através da discussão dos tópicos abordados sobre a questão do desenvolvimento da saúde mental de cada estudante. Com base nas respostas coletadas, foi possível entender o quão importante é essa discussão sobre saúde mental, além de todo cuidado e atenção que a instituição, em si, têm que ter para com seus alunos. Visto que, as reclamações mais frequentes são a respeito da precariedade na preparação dos professores quanto a relação ensino-aprendizagem de aluno-professor, além da escassez de auxílio psicológico direcionado especificamente para os alunos do ensino superior do IFBA. Com isso, foi possível entender as necessidades dos discentes e tentar trazer à tona algumas soluções ou reparos para este problema tão importante que é a saúde mental.

Palavras-chave: Saúde Mental, Pressão Psicológica, IFBA, Estudantes.

INTRODUÇÃO

Os problemas relativos a saúde mental é bastante comum dentro das universidades, ocorrendo em diversos países do mundo. A vida universitária compõe a fase vital de muitos brasileiros, sendo que estes permanecem no âmbito acadêmico durante quatro a seis anos, marcado por vivências individuais e coletivas, que exigem deles muita responsabilidade e socialização. Além disso, a depressão, a ansiedade e o uso excessivo de medicamentos são cada vez mais corriqueiros no meio acadêmico em todo o Brasil.

Há uma necessidade dos gestores da universidade em intervir sobre um aparente mal-estar vindo dos estudantes, especialmente aqueles que estão no início dos cursos e na maioria das vezes afastados de suas casas. Ao entrar na universidade, os estudantes precisam de uma resposta de acolhimento responsável que será aplicado às necessidades de cada jovem. Diante de tais análises, pode-se perceber que existe uma indispensabilidade em aprofundar nos aspectos teóricos do problema, como também colaborar para a saúde mental, individual e

coletiva, da sociedade acadêmica, que envolve não somente os estudantes, como também professores e gestores. Não é questão de livre escolha da pessoa, mas trata-se de um tipo de sofrimento que é gerado por um processo de exclusão social ou até mesmo uma considerável desvantagem socioeconômica que o próprio sistema universitário impõe.

“O mesmo se pensa para aqueles que apresentam dificuldades e adoecimento emocional no decorrer de sua trajetória acadêmica: a existência de programas de apoio psicológico aos estudantes seria de grande importância para atender à sua saúde mental, objetivando diminuir o estresse, o que poderá se refletir na diminuição da prevalência da sintomatologia depressiva, de ansiedade, ideação suicida e dificuldades de relacionamento.” (MORO et al, 2005)

O presente artigo tem o intuito de informar e apresentar questionamentos quanto a saúde mental dos alunos no Instituto Federal de Ciência e Tecnologia da Bahia, campus Vitória da Conquista, a partir de um questionário realizado com discentes do curso de Engenharia Civil, elencando pontos que serão abordados e discutidos ao decorrer deste trabalho.

METODOLOGIA

O desenvolvimento do presente artigo aconteceu em etapas pré-estabelecidas de modo a atingir o objetivo de esclarecimento do tema abordado e garantir uma melhor eficiência do que for discutido. Com base nisso, utilizamos o método da observação empírica e participante, pois trata-se de uma pesquisa descritiva. O processo descritivo visa à identificação, registro e análise das características, fatores ou variáveis que se relacionam com o fenômeno ou processo. Esse tipo de pesquisa pode ser entendido como um estudo de caso onde, após a coleta de dados, é realizada uma análise das relações entre as variáveis para uma posterior determinação dos efeitos resultantes. (Perovano, 2014).

A pesquisa se deu, primeiramente, com base em um questionário para levantar argumentos sobre a questão da saúde mental dentro da Instituição. Tais questionamentos foram baseados no prognóstico do campus, que apontava para uma possível pressão acadêmica sobre os estudantes, gerando assim, transtornos psicológicos. O público alvo para fundamentação deste trabalho foi composto por graduandos do curso de Engenharia Civil do Instituto Federal de Educação, Ciências e Tecnologia da Bahia, campus Vitória da Conquista.

Ademais, foram feitas pesquisas bibliográficas, incluindo artigos, matérias e outras mídias sócias, para melhor fundamentação do tema abordado.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

Abuso moral, arrogância, rispidez e grosseria com os alunos, descaso com a disciplina e as aulas, incoerência na avaliação proposta, competitividade, além dos recorrentes prazos apertados, se apresentam como causas da eminente desmotivação dos alunos de graduações, pós-graduações e doutorados. Os discentes em exercício nos diversos cursos espalhados pelo Brasil, apresentam as consequências de uma vida submetida a todos esses fatores, resultando assim, em significativa imersão nas estatísticas das principais doenças psicológicas que atingem milhões de pessoas no Brasil e no mundo.

Para o psicólogo Pablo Castanho, professor e coordenador da clínica-escola Durval Marcondes do Instituto de Psicologia da USP, esse quadro não é um fenômeno atual (MATOS, 2018). Essas questões de doenças psicológicas têm afetado um público significativo dentro de diversas academias, incluindo não só alunos de graduação, mas pós-graduação e outros. Estudos da psiquiatria da Universidade Federal de Minas Gerais apontam que a desconfiança do próprio desempenho, insônia, estresse psíquicos, transtornos mentais menores podem se desenvolver para distúrbios mais graves entre os universitários (SOUZA; RAMOS, 2016). Gerando assim, disfunções físicas ou psíquicas, bem como depressão, T.A.G, gastrite, pânico, crises de enxaqueca, entre outras.

O acadêmico de Arquitetura Glauco Barbosa Moreira, de 24 anos, relata que é um dos "menos ferrados" em seu curso, pois desenvolveu "apenas" uma gastrite nervosa. "Tive que desistir de várias matérias. Passei por psicólogo e psiquiatra que diagnosticaram o estresse como causa da gastrite", diz. "São muitos projetos e trabalhos pedidos ao mesmo tempo, o nível de detalhamento exigido é muito alto. E o critério de avaliação por vezes é muito subjetivo" (FREGATTO, 2011). "Depois de três anos sofrendo pressão para não reprovar nas disciplinas, pressão imposta pela própria universidade, em um curso de exatas em que casos de alunos sem reprovações são exceção, comecei a sofrer alguns efeitos devido à ansiedade e estresse prolongados – algo que nunca havia vivenciado mesmo na época de vestibular. Entre consequências se estendem até hoje estão perda de cabelo, gastrite, problemas de pele e fortes dores de cabeça atreladas a estresse" (LIVRE, 2018). Esses depoimentos, demonstram que é de suma importância travar discussões sobre esse assunto, é preciso parar de mostrar as universidades apenas como locais de sociabilidade e crescimento acadêmico, e perceber que elas são altamente tradicionalistas, burocratas e muito violentas. Em concordância com os relatos acima citados, há inúmeros outros casos, em que, é exposto o abuso de poder por parte de alguns docentes, bem como avaliação incoerente e discriminatória, em boa parte das

instituições de ensino. Esses são alguns dos problemas frequentes enfrentados pelos estudantes, como já mencionado anteriormente.

As instituições têm demonstrado, muitas vezes, uma banalização das questões psicológicas que envolvem os estudantes, não atribuindo a devida atenção para os casos, silenciando a discussão, dando a entender que os alunos não estão preparados para estarem nela. Com o objetivo de analisar a veracidade dos fatos a respeito do tema abordado, por meio da correlação entre a vivência no Instituto Federal de Educação, Ciências e Tecnologias da Bahia (IFBA) e as bases teóricas supracitadas, um questionário foi aplicado aos discentes do curso de Engenharia Civil do IFBA, campus Vitória da Conquista, com o intuito de discutir e compreender as dificuldades enfrentadas por eles, e ao mesmo tempo, abrir espaço para que os mesmos se posicionem dando sugestões ou fazendo críticas construtivas, de modo que sugira à instituição formas de atendê-los ou assisti-los.

Para melhor entender como é a realidade das faculdades, universidades e institutos brasileiros relatada pelos próprios estudantes, foi feita uma pesquisa com 55 alunos de engenharia civil do Instituto Federal de Educação, Ciências e Tecnologia da Bahia (IFBA) campus Vitória da Conquista. Sendo que desses 55 discentes, 15 no 2º semestre, 16 estão no 4º semestre, 14 estão no 6º semestre, 9 no 8º semestre e 1 está no 10º semestre.

A pesquisa conta com 8 perguntas que visam compreender melhor o posicionamento dos discentes, quais são os motivos dessa pressão psicológica, a opinião deles quanto à postura do instituto e se eles concordam que a saúde mental é importante para o decorrer da vida acadêmica. Após as 8 perguntas principais, foi pedido para aqueles que se sentissem confortáveis, propusessem uma solução possível para esse problema.

A primeira pergunta é para os entrevistados avaliarem em uma escala de 0 a 5, onde 0 é nenhuma vez e 5 é sempre, quantas vezes eles já se sentiram desmotivados para prosseguir no curso por conta de uma disciplina. Dos 55 alunos, 1 aluno respondeu que nenhuma vez se sentiu desmotivado (1,8%), 4 alunos responderam que poucas vezes se sentiram desmotivados (7,3%), 5 alunos responderam que algumas vezes se sentiram desmotivados (9,1%), 12 alunos responderam que muitas vezes se sentiram desmotivados (21,8%), 14 alunos responderam que quase sempre se sentiram desmotivados (25,5%) e 19 alunos responderam que sempre se sentiram desmotivados (34,5%).

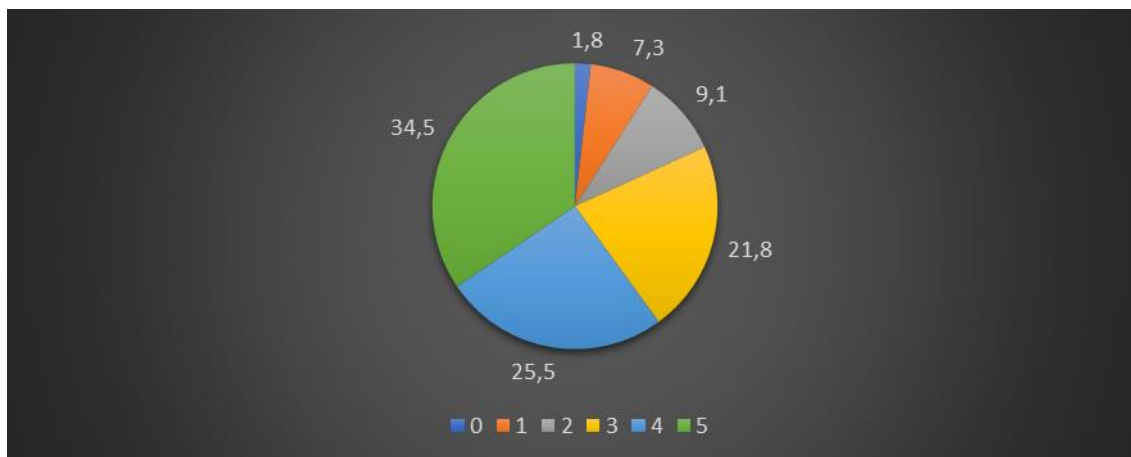


Gráfico 1: Desmotivação devido a uma disciplina

Fonte: Autoria própria

A partir das respostas acima pode-se notar que a maioria dos alunos (81,8%) relatam estar entre 3 (muitas vezes) a 5 (sempre) na escala de desmotivação devido a uma disciplina, o que se torna bastante preocupante visto que as disciplinas deveriam servir de motivação para que os alunos consigam avançar e finalizar o curso.

A segunda pergunta é para os alunos avaliarem em uma escala de 0 a 5, onde 0 é nenhuma vez e 5 é sempre, quantas vezes eles já se sentiram desmotivados para prosseguir no curso por conta da atitude de algum professor. Dos 55 discentes, 5 alunos responderam que nenhuma vez se sentiram desmotivados (9,1%), 8 alunos responderam que poucas vezes se sentiram desmotivados (14,5%), 7 alunos responderam que algumas vezes se sentiram desmotivados (12,7%), 12 alunos responderam que muitas vezes se sentiram desmotivados (21,8%), 8 alunos responderam que quase sempre se sentiram desmotivados (14,5%) e 15 alunos responderam que sempre se sentiram desmotivados (27,3%).

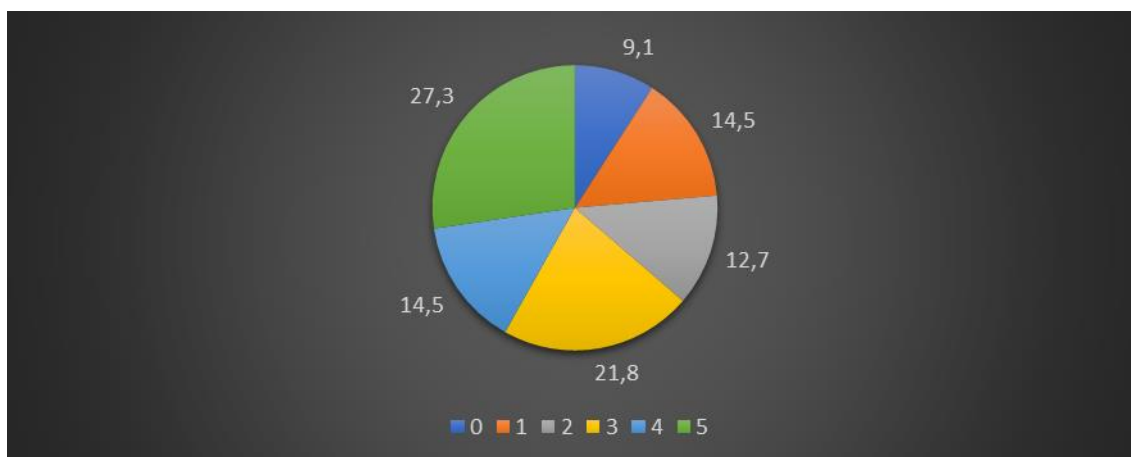


Gráfico 2: Desmotivação devido a uma atitude de um professor

Fonte: Autoria própria

A partir das respostas acima pode-se notar que a maioria dos alunos (63,6%) relatam estar entre 3 (muitas vezes) a 5 (sempre) na escala de desmotivação devido a uma atitude de um professor, mesmo que esse número seja menor que o número da questão anterior, é um

número mais preocupante, já que os professores são os responsáveis por auxiliar os alunos nessa jornada de ensino - aprendizado durante o curso.

Em complemento à segunda pergunta, o terceiro questionamento é direcionado para quem respondeu que houve alguma vez uma atitude do professor que o desmotivou, em caso afirmativo, a pessoa deveria relatar qual foi ou como ocorreu essa atitude. Houve diferentes respostas para o questionamento, mas entre as mais variadas, pode-se destacar o abuso moral, a arrogância, rispidez e grosseria com os alunos, o descaso com a disciplina e as aulas, a incoerência na avaliação proposta, dentre outras coisas que acarretam na desmotivação dos alunos. Vários alunos relatam também que existem professores que dizem abertamente ter satisfação em reprovar uma turma inteira, atitude que não se espera de um profissional responsável pela educação e formação de novos profissionais.

A quarta pergunta é para os discentes avaliarem em uma escala de 0 a 5, onde 0 é pouco auxílio e 5 é total auxílio, o quanto que a instituição auxilia para garantir uma melhor saúde mental do aluno. Dos 55 estudantes, 28 alunos responderam que a instituição não dá nenhum auxílio (50,9%), 15 alunos responderam que a instituição dá pouco auxílio (27,3%), 5 alunos responderam que a instituição dá um auxílio razoável (9,1%), 5 alunos responderam que a instituição dá um bom auxílio (9,1%), 2 alunos responderam que a instituição dá muito auxílio (3,6%) e nenhum aluno respondeu que a instituição dá total auxílio.



Gráfico 3: Auxílio da instituição para uma melhor saúde mental dos discentes
Fonte: Autoria própria

A partir das respostas acima pode-se notar que a maioria dos alunos (87,3%) relatam que a instituição está entre 0 (nenhum auxílio) a 2 (auxílio razoável) na escala de auxílio para garantir uma melhor saúde mental dos seus discentes. O número é absurdamente grande visto que a instituição, como principal responsável pelos seus estudantes, deveria ser a primeira e mais importante ferramenta para solucionar esse problema dos alunos.

A quinta pergunta é para os discentes avaliarem em uma escala de 0 a 5, onde 0 é nenhuma pressão e 5 é total pressão, o quanto que eles se sentem pressionados dentro da instituição. Dos 55 estudantes, 2 alunos responderam que não sentem nenhuma pressão (3,6%), 2 alunos responderam que sentem pouca pressão (3,6%), 5 alunos responderam que sentem alguma pressão (9,1%), 10 alunos responderam que sentem muita pressão (18,2%), 15 alunos responderam que sentem quase total pressão (27,3%), 21 alunos responderam que sentem total pressão.

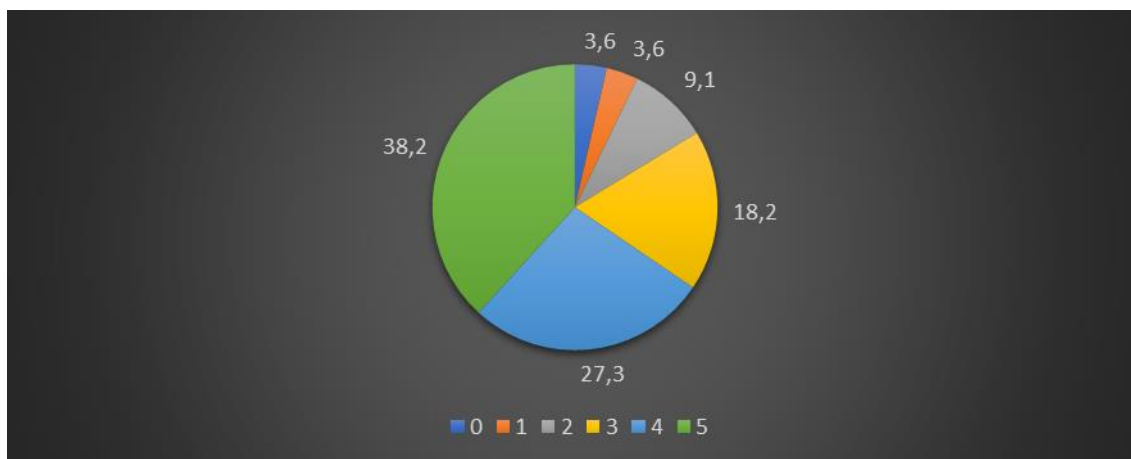


Gráfico 4: Pressão sofrida pelos alunos dentro da instituição

Fonte: Autoria própria

A partir das respostas acima pode-se notar que a maioria dos alunos (83,7%) relatam estar entre 3 (muita pressão) a 5 (total pressão) na escala do quão pressionados são dentro da instituição. Apesar do ensino superior ser uma fase de muitas responsabilidades, a instituição tem que contribuir para que as pressões existentes sejam reduzidas ou até mesmo cessadas.

A sexta pergunta é para que os alunos respondam se eles acham importante cuidar da saúde mental para lidar com essas pressões impostas. Dos 55 estudantes, 2 disseram que não acha importante (3,6%), 3 disseram que acham mais ou menos importante (5,5%) e 50 disseram que acham importante cuidar da saúde mental (90,9%). Portanto é possível notar que a maioria concorda que para lidar com as pressões cotidianas dentro da instituição é preciso que a saúde mental esteja bastante fortalecida.

A sétima pergunta e a oitava pergunta se complementam. Primeiramente foi perguntado se os discentes se sentiam acolhidos pela instituição para poder recorrer a qualquer situação que possa ocorrer. Dos 55 entrevistados, apenas 3 disseram que se sentiam acolhidos (5,5%), 20 disseram que se sentiam mais ou menos acolhidos (36,4%) e 32 disseram que não se sentiam amparados pela instituição (58,2%).

E para complementar a pergunta anterior, foi pedido para os discentes avaliarem em uma escala de 0 a 5, onde 0 é nunca e 5 é sempre, o quanto os alunos são ouvidos e atendidos

dentro da instituição. Dos 55 entrevistados, 12 alunos responderam que os estudantes nunca são ouvidos ou atendidos (21,8%), 22 alunos responderam que os estudantes quase nunca são ouvidos ou atendidos (40%), 10 alunos responderam que os estudantes poucas vezes são ouvidos ou atendidos (18,2%), 10 alunos responderam que os estudantes algumas vezes são ouvidos ou atendidos (18,2%), 1 alunos respondeu que os estudantes quase sempre são ouvidos ou atendidos (1,8%) e nenhum aluno respondeu que os alunos são sempre ouvidos ou atendidos.



Gráfico 5: O quanto o aluno é atendido ou ouvido na instituição

Fonte: Autoria própria

A partir das respostas acima pode-se notar que a maioria dos alunos (80%) afirmam que o estudante varia entre 0 (nunca ouvido ou atendido) a 3 (poucas vezes ouvido ou atendido). Portanto, percebe-se uma falta de um contato maior entre aluno e instituição para sanar problemas oriundos da mesma, visto que a maioria afirmou que a instituição não consegue fazer esse canal de acolhimento para que os estudantes sejam atendidos ou ouvidos.

Como já dito, após as perguntas, foi pedido para os alunos que se sentissem confortáveis, propusessem soluções para os problemas que foram verificados durante o questionário, 20 alunos propuseram soluções que em geral são bastantes similares, dessa maneira, será feito um resumo dessas soluções que estará aqui elencado em forma de tópicos para uma melhor visualização e apreciação das mesmas.

- Avaliação semestral dos professores pelos alunos do IFBA, de maneira anônima, para que os professores tenham um reflexo da opinião dos alunos, até mesmo para que a instituição tenha ciência da realidade dentro da sala de aula;
- Ampliação do programa de acompanhamento psicológico dos alunos, para que os mesmos cuidam da saúde mental abalada por situações do instituto e outrem;
- Um comprometimento da direção de ensino para criar mecanismos que aliviem a tensão dos alunos e que estes se sintam menos pressionados;

- Um posicionamento por parte do instituto quanto aos professores que abusam moralmente dos alunos.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

É perceptível o número absurdo de casos de depressão no Brasil, a maior parte deles é proveniente de estresse diário. Dentro das faculdades, o estresse pelo comprometimento que é acarretado a cada indivíduo é ainda maior, já que o que ele desempenhará no futuro depende dos conhecimentos desse estudo. Para fazer uma melhor relação entre essa pressão e a realidade dos jovens universitários, foi feita uma especificação para que fosse possível compreender a situação atual.

Com relação aos resultados do questionário, infere-se que a maior porcentagem dos alunos afirmou que o Instituto Federal de Educação, Ciências e Tecnologia da Bahia – IFBA, campus Vitória da Conquista, carece de mecanismos para ajudar os alunos que se sentem pressionados tanto pela dificuldade das disciplinas quanto pelo posicionamento inadequado de alguns professores que deveriam ser mais coerentes e menos arrogantes. Além do mais, foi constatado também que muitos alunos se importam em cuidar da saúde mental para lidar melhor com essas pressões, mas pela falta de um melhor cuidado da Instituição, eles acabam não tendo oportunidades.

Para que as tensões sejam aliviadas e que os alunos do Instituto estejam menos pressionados é sugerido que a direção atue de duas maneiras. Uma solução de longo prazo, ampliando o programa de auxílio psicológico e disseminando no Instituto a importância do cuidado da saúde mental. E com uma solução de curto prazo, que é aderindo uma avaliação semestral dos professores e criando formas de lazer para os alunos dentro do próprio campus.

REFERÊNCIAS

DE ASSIS, Aisllan Diego; DE OLIVEIRA, Alice Guimarães Bottaro. **Vida universitária e saúde mental: atendimento às demandas de saúde e saúde mental de estudantes de uma universidade brasileira.** 2010. Disponível em: <<http://incubadora.periodicos.ufsc.br/index.php/cbsm/article/view/1113>>. Acesso em: 7 set. 2018.

FREGATTO, Eduardo. **Alunos da UFMS relatam rotina de depressão, ansiedade e remédios controlados.** Disponível em: <<https://www.campograndenews.com.br/lado->

b/comportamento-23-08-2011-08/alunos-da-ufms-relatam-rotina-de-depressao-ansiedade-e-remedios-controlados>. Acesso em: 03 set. 2018.

LIVRE, Catraca. **Por que a universidade está deixando os estudantes doentes?**. 2017. Disponível em: <<https://catracalivre.com.br/educacao/por-que-universidade-esta-deixando-os-estudantes-doentes/>>. Acesso em: 14 ago. 2018.

MATOS, Thays. **Por que os jovens universitários estão tão suscetíveis a transtornos mentais?**. Disponível em: <https://www.huffpostbrasil.com/2017/10/06/por-que-os-jovens-universitarios-estao-tao-suscetiveis-a-transtornos-mentais_a_23214960/>. Acesso em: 14 ago. 2018.

PEROVANO, D.G. **Manual de metodologia científica para a segurança pública e defesa social**. Curitiba: Juruá, 2014;

PSICOLOGIA VIVA. **5 doenças psicológicas que mais afetam pessoas ao redor do mundo**. Disponível em: <<https://www.psicologiaviva.com.br/blog/doencas-psicologicas/>>. Acesso em: 14 ago. 2018.

SOUZA, Amanda; RAMOS, Arcéli. **Sofrer não é normal e a faculdade se torna um peso**. 2016. Disponível em: <<http://centralsul.org/2016/sofrer-nao-e-normal-quando-a-faculdade-se-torna-um-peso/>>. Acesso em: 14 ago. 2018.

VENTURINI, Dr. Ernesto; GOULART, Dra. Maria Stella Brandão. Interfaces - Revista de Extensão da UFMG. **Universidade, solidão e saúde mental**. 2016. Disponível em: <<https://www.ufmg.br/proex/revistainterfaces/index.php/IREXT/article/.../221/pdf>>. Acesso em: 7 set. 2018.