



Psicóloga, diretor e
estudantes discutem
problemas e possibilidades



Fonte: Domínio público

Nas páginas internas, um panorama da discussão sobre saúde mental no campus.

E MAIS:

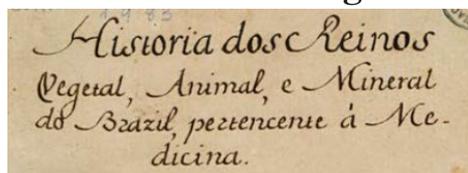
A saúde mental dos
estudantes chilenos



Fonte: Universidad Católica de Temuco/Chile

Na última página, o resultado de um exercício de tradução: vertidos para o português, trechos do texto "Salud mental: El 44% de los estudiantes universitarios ha estado con tratamiento psicológico".

Saúde e plantas em
documentos antigos



Também na última página, uma edição semidiplomática de trechos de um manuscrito de 1782, do português Francisco Antonio de Sampaio, que atuou como médico e cirurgião na Vila de Cachoeira, Bahia. O objetivo foi dar uma pequena amostra da atividade, com a seleção de um texto que faz parte da construção do conhecimento do século XVIII sobre o uso de ervas e plantas frutíferas descritas como eficientes no tratamento de males do corpo e espírito.

Saúde mental estudantil no *campus* de Itabaiana

Oficina de produção de texto aborda questão que vem preocupando a comunidade acadêmica



Fonte: Dipro/UFS

Esta edição do JORNAL OFICINA é o resultado prático do curso de extensão *Oficina de Produção e Edição de Texto*, realizado na UFS, *campus* Itabaiana, de 22/3 a 26/4/2023, com o propósito de oferecer um panorama introdutório sobre uma das áreas profissionais que envolvem o trabalho com a linguagem, proporcionando aos participantes a oportunidade de conhecer e pôr em prática noções básicas de revisão, copidesque, preparação de textos para publicação e procedimentos de editoração. Além disso, o curso previu também noções de tradução e de edição de manuscritos antigos.

A temática da saúde mental surgiu como questão relevante para ser trabalhada atrelada à proposta do curso, levando em consideração a importância que o assunto tem assumido no contexto acadêmico.

Esse foi, então, o fio condutor adotado para alinhar o trabalho, que envolveu o manejo de vários gêneros textuais materializados na edição do jornal: a matéria principal, as matérias complementares, os títulos, o expediente, o texto traduzido, o manuscrito editado e este editorial.

A concepção gráfica e os textos foram produzidos, revisados e editados pelos participantes do curso a partir da coleta de dados e informações e de entrevistas realizadas com a direção, com a psicóloga do *campus*, com o coordenador do setor de acessibilidade e com vários/as estudantes que se dispuseram a falar sobre esse tema.

Cabe anotar que nesta edição foi priorizado o tratamento do tema em relação aos estudantes exclusivamente em razão da necessidade de estabelecer um recorte. Não ignoramos que o assunto é de extrema importância também para técnicos e professores.

Por fim, a todas as pessoas que gentilmente receberam as equipes do curso, nossos agradecimentos.

Saúde mental: um desafio de todos

Uma questão cada vez mais presente no dia a dia dos estudantes



Expediente

Este jornal foi produzido pelos participantes do curso de extensão *Oficina de Produção e Edição de Texto*

Reportagens, Redação e Edição

Alessandra da Silva Santos
Caroline de Jesus Andrade
Emili Lamonyer O. de Carvalho
Jessica Leticia N. Silva
Leticia Ocea T. de Oliveira
Maria Luana Nunes
Raiane Almeida Santos
Sthéfany Vitória S. Santana
Thauanny Ferreira C. Martins
Valéria Conceição Santos

Tradução

Iara Rodrigues V. Santos
Pedro Otávio H. Santiago
Viviane dos Santos Cardoso

Edição de Manuscrito

Thauanny Ferreira C. Martins

Diagramação

Kaylaine Vasconcelos Gois
Rauan Antônio Rezende Santana

Colaboração

Tainá Nunes Costa

Coordenação da Edição de Manuscrito

Luciene Lages

Coordenação da Tradução

Beto Vianna

Coordenação Geral e Revisão

Luiz Rosalvo Costa

Uma ação de extensão do grupo de pesquisa *TECLETRAS Laboratório de Técnicas e Usos da Linguagem DLI/UFS/CNPq*

Problemas relacionados à saúde mental vêm afetando grande número de pessoas na atualidade, em várias esferas da vida social. Um informe da OMS divulgado na Biblioteca Virtual da Saúde, do Ministério da Saúde (<https://bvsmis.saude.gov.br/oms-divulga-informe-mundial-de-saude-mental-transformar-a-saude-mental-para-todos/>), mostra dados expressivos: em 2019, cerca de um bilhão de pessoas no mundo viviam com algum tipo de transtorno mental; no mesmo ano, uma em cada 100 mortes foi decorrente de suicídio e 58% delas se deram antes dos 50 anos de idade. Discriminação, estigma, violação de direitos humanos e morte precoce: esses são, segundo o informe, alguns dos danos, que atingem em maior proporção as pessoas mais pobres, justamente as que correm maior risco e, ao mesmo tempo, recebem a menor atenção e os menores cuidados.

Na população universitária, a questão também está presente. Para esse público, o ingresso em um ambiente desconhecido traz novos desafios. Entre eles, a carga de atividades, a gestão do tempo, a criação de novos vínculos afetivos, as expectativas quanto à carreira profissional. Em alguns casos, há ainda o distanciamento dos familiares, a mudança de cidade e a vulnerabilidade socioeconômica. Muitas dessas condições estão na base de problemas como a ansiedade e a depressão.

No *campus* da UFS em Itabaiana, de acordo com a psicóloga Edileuza Santos do Nascimento Cruz, que atua na assistência estudantil, as principais manifestações nos últimos anos têm se relacionado à ansiedade, em um *continuum* que vai de um nível considerado normal até um quadro que pode caracterizar transtorno.

Vale destacar que em algumas pessoas os efeitos costumam ser ainda mais significativos, como é o caso, por exemplo, das pessoas com deficiência, conforme ressalta o coordenador do Setor de Acessibilidade do *campus*, José Nilson Andrade dos Santos, para quem estudantes nessa condição já vivem, em relação aos demais, um nível mais alto de estresse social, pressão psicológica e exclusão, daí a importância de receberem uma rede maior de apoio da universidade.



ENTREVISTA/PSICÓLOGA

“Acolher, respeitar, identificar”: uma atenção necessária

Quando falamos em saúde mental, o que vem à nossa mente?

A psicóloga Edileuza Santos do Nascimento Cruz, no atendimento estudantil do *campus* Itabaiana desde 2016, lembra que, embora possa parecer abstrata, saúde mental é uma questão concreta, presente no dia a dia, que atravessa nossas vivências, atividades e relações. É uma multivariada gama de fatores: condições sociais, familiares, acidentes, adoecimentos, relações interpessoais e grupais ou mudanças, “como a própria entrada na universidade”.

Para Edileuza, é preciso ter cuidado quando se fala de transtorno. Situações gerando incômodo ou sofrimento podem ou não configurar um transtorno. Para além dos critérios objetivos que permitem esse diagnóstico, é necessário levar em conta a singularidade, a forma como cada pessoa vivencia o seu sofrimento.

No *campus* Itabaiana, as queixas envolvem situações diversas: excesso de atividades acadêmicas, mudança de estado ou de cidade, “adaptação às rotinas acadêmicas”, “questões familiares que se juntam às questões da faculdade” etc. Em maior proporção, segundo a psicóloga, as queixas têm ocorrido no espectro da ansiedade, que, conforme o grau, pode redundar em transtorno. Entre os exemplos de situações-problema, geradoras de ansiedade, estão “os “temidos seminários”.

E aí vem a pergunta: como se pode lidar com a situação e ajudar?

Segundo a profissional, “o olhar cuidadoso, a observação, a disponibilidade, uma boa rede de vinculação tendem a facilitar que certas coisas sejam observadas”, lembrando que a ideia não é fazer alarde, mas sobretudo “acolher, respeitar e identificar qual a necessidade da pessoa.”

E se necessário deve-se recorrer às redes de saúde, como o postinho, as unidades básicas de saúde da região em que moramos. Aqui na universidade, informa a psicóloga, “fazemos o atendimento de acolhimento e de orientação que tem o caráter mais exploratório; o atendimento psicológico daqui do SAES, quando necessário, tem essa indicação para busca do atendimento da rede.”

Para estudantes, sobrecarga é um dos principais problemas

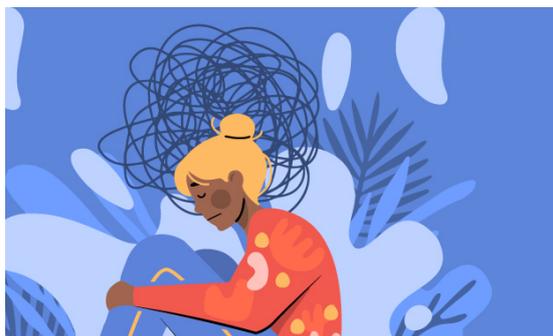
Uma rodada de conversas com alguns discentes do *campus* de Itabaiana que falaram sobre saúde mental mostra que, na percepção de estudantes, vários aspectos da questão estão relacionados à vida acadêmica. Dificuldades de adaptação, pressão por desempenho, estresse, autocoerção, oscilações emocionais e ansiedade são alguns dos principais problemas apontados. As conversas evidenciaram também que a pandemia da Covid-19 agravou ainda mais esse quadro. Por outro lado, há também o sentimento de que nem todos os problemas advêm da vida acadêmica. Muitas vezes, as dificuldades da nova situação se somam ou se combinam com problemas pre-existent.

A percepção sobre a gravidade dos sintomas, bem como sobre possíveis causas, varia de estudante para estudante, mas entre os pontos comuns frequentemente é mencionada a sensação de sobrecarga, a ideia de que o curso demanda tarefas e atividades em excesso. Maria*, por exemplo, considera seu estado de saúde mental “muito ruim” e, segundo ela, isso tem a ver com “a autocoerção”, “o stress da demanda das coisas que tem pra fazer”, “o sentimento de insuficiência”. José*, que sofre de ansiedade, também assinala esse aspecto (“muitos trabalhos, prova em cima de prova, trabalho em cima de trabalho”) e acrescenta, no seu caso, a mudança de cidade, fator igualmente importante para Joana*, que além disso menciona “autocoerção” e “stress com o curso”. Antônio* associa diretamente seus sintomas (“crise de ansiedade, palpitação, taquicardia”, sono irregular) com o seu ingresso na UFS e não tem dúvida sobre as causas: “sobrecarga de disciplinas, cobrança de trabalho, provas excessivas” etc.

Não faltam alusões ao papel de professores, desde a exigência tida como normal (direcionada para uma maior qualificação) até o comportamento percebido como abusivo. É o que aparece, por exemplo, no relato de Manoel*, para quem seu quadro de saúde se agravou diante da pressão de alguns professores, o que pode ter contribuído para o seu abandono do curso.

Quanto ao que a universidade pode fazer para lidar com a questão, uma opinião frequente é que o campus deveria desenvolver mais atividades sobre o assunto. Maria*, por exemplo, acha que falta atenção a isso “nos departamentos e no campus de forma geral”. José* acha que “diálogo entre professores e alunos ajudaria bastante”. Antônio* entende que alguns professores deveriam ser mais flexíveis nas disciplinas e propõe também que a universidade realize mais atividades interdisciplinares, como forma de promover maior interação acadêmica entre os estudantes. Manoel* destaca que é fundamental os professores terem empatia e lembrarem que além de alunos/as, estudantes são pessoas com uma vida fora da universidade. Na mesma direção é a opinião de Luíza*, para quem “muitos professores deveriam às vezes se conscientizar sobre o lado do aluno também, entender o lado do aluno, porque tem muitos que não entendem”. Cida* destaca a importância do acolhimento e reconhece que a universidade tem melhorado nesse aspecto. Joana* diz que antes de tudo é necessário “professor parar com esse discursinho de coach, de que é só organizar o tempo”. Para ela, “não é só organizar o tempo, tem que ver questão de classe social e como é a vida pessoal do discente”, pois nem todos têm a mesma disponibilidade e “nem todo mundo está numa situação emocional boa.” Além disso, ela sugere conscientizar os/as estudantes de que existe atendimento psicológico na UFS (nem todos/as sabem) e reforçar o quadro de profissionais: a psicóloga do *campus* “é ótima”, mas sozinha não dará conta da demanda.

**Todos os nomes citados são fictícios, a fim de preservar a identidade dos estudantes que participaram das conversas, a quem reteramos nossos agradecimentos.*



Fonte: portal melhoresdias.org.



Foto: Luciene Lages

ENTREVISTA/DIRETOR DO CAMPUS

Capacitar a comunidade acadêmica para lidar com a questão é uma das metas

Para o professor Victor Hugo Vitorino Sarmiento, diretor do *campus* Itabaiana, a questão da saúde mental dos estudantes ganhou maior visibilidade durante a pandemia da Covid-19, com a implementação das aulas remotas. Foi aí que, segundo ele, “muitas pessoas que pensavam não ter ansiedade começaram a apresentar crises de ansiedade e depressão por conta do isolamento social.” Após o retorno das atividades presenciais, a crise de ansiedade tem sido o principal problema que acomete os/as estudantes, e o aumento dos casos têm configurado, para a direção, um quadro “preocupante”.

O ambiente universitário naturalmente comporta cobranças, reconhece o diretor. “Os alunos são pressionados a estudar, fazer as atividades”, há os problemas familiares em casa, há a conjuntura ao redor, “o clima tenso que a gente vive hoje, conseqüentemente a gente tem essas crises”, manifestações de ansiedade, depressão, estresse. Os efeitos, segundo o professor Victor, são vários: “dificuldade de fazer uma prova, de participar de uma atividade”, de “cumprir prazo”, “falta de motivação para as atividades acadêmicas”, “dificuldade de concentração” etc.

A estrutura de que o *campus* dispõe hoje para lidar com a questão é, basicamente, a assistência estudantil, com psicóloga, assistente social e psicopedagogo. Entre as ações desenvolvidas atualmente estão reuniões periódicas da direção com o setor de assistência, visita às residências estudantis, identificação/diagnóstico dos problemas que têm aparecido, orientação dos estudantes para fazer uso do atendimento psicológico, rodas de conversa realizadas pela psicóloga etc.

O diretor admite que essa estrutura precisa ser melhorada. O *campus* não tem uma estrutura ambulatorial e uma das preocupações da direção é “criar um protocolo, um fluxo de procedimentos” que dê um direcionamento sobre o que compete à comunidade acadêmica solucionar e o que compete ao poder público. Nesse sentido, o professor destaca o estreitamento de laços com a Secretaria Municipal de Saúde de Itabaiana, que têm um corpo técnico qualificado pra fazer essa colaboração com a universidade. A intenção é investir na capacitação da comunidade acadêmica, promovendo, entre outras coisas, cursos de primeiros socorros. Com a capacitação da comunidade, a ideia é criar um mapa, um fluxo de saúde mental, que permita encaminhar adequadamente cada caso, os monitoramentos, os acompanhamentos e os atendimentos de emergência. O mapa permite saber quando é “preciso ir pra rede” e quando é possível fazer alguma coisa na própria universidade: “às vezes é um caso simples”, que pode ser equacionado por uma pessoa capacitada, com sensibilidade e com habilidade pra lidar com a situação.

Uma outra ação importante, na visão do diretor, é a criação de “uma agenda cultural que movimente o *campus*, que faça o aluno participar de eventos” extra-acadêmicos: música, arte, teatro, “que não seja só sala de aula”, coisas que façam o estudante “mexer com a cabeça de outra maneira.”



Fonte: Universidad Católica de Temuco/Chile

INTERNACIONAL

Saúde mental no Chile: 44% dos universitários receberam tratamento psicológico

Matéria traduzida do jornal online CNN Chile: https://www.cnnchile.com/pais/salud-mental-estudio-estudiantes-universitarios-tratamiento-psicologico_20190429/

Estudantes do ensino superior do Chile realizaram vários protestos manifestando sua insatisfação com a carga horária excessiva, abrindo a discussão na agenda do país sobre os problemas de saúde mental que afligem os universitários. Diante disso, em 2019 foram divulgados os resultados da Primeira Pesquisa Nacional de Saúde Mental Universitária, que incluiu 600 estudantes da Universidade Católica de Temuco, Concepción e Tarapacá. A pesquisa mostrou que 44% dos alunos já precisaram recorrer a ajuda psicológica profissional

De acordo com os dados divulgados no jornal La Tercera, 33% dos estudantes relataram que fizeram terapia e 11% disseram que estão em tratamento. Ao mesmo tempo, 46% dos alunos afirmaram ter sintomas depressivos e sinais de ansiedade, 54% sofrem de estresse e 30% apresentam os três problemas ao mesmo tempo. “Há uma prevalência maior de doenças mentais, e isso é preocupante”, explicou Ana Barrera, pesquisadora da Universidade Católica de Temuco, que liderou o estudo. Diz Barrera: “Apliquei o questionário em diferentes regiões e épocas do ano, e não há grande variação. É preocupante que os alunos estejam apresentando sintomas que possam afetar seu bem-estar emocional e desempenho”.

Outros dados da amostra: 51% dos estudantes que participaram da enquete já tiveram pensamentos suicidas durante o período letivo; 87% apresentam maus hábitos alimentares (como compulsão alimentar, jejum, vômito e perda de controle); 74,8% seguem dietas ou praticam exercícios intensos; 4,3% usam laxantes, comprimidos ou diuréticos para emagrecer; 67,2% apresentam sintomas de insônia ou dormem durante o dia, e 30,2% estão insatisfeitos com a qualidade do seu sono; 23,6% consomem álcool, 13,5% consomem maconha e 10,8% consomem tabaco. Além disso, 9% afirmam fazer uso ocasional de sedativos e 3,2% usam cocaína ocasionalmente.

Ana Barrera destaca ainda que, com os dados obtidos neste estudo, não é possível atribuir os problemas dos alunos apenas à carga horária. “Há autores que dizem que os distúrbios e transtornos mentais nessa idade têm a ver com problemas que não foram resolvidos na adolescência e com traços da personalidade. Pessoas com redes menores de contato humano e baixo suporte social têm maior risco de apresentar problemas de saúde mental”, diz a especialista.

MEMÓRIA

Sobre o uso medicinal de ervas e frutíferas

O cirurgião Francisco Antônio de Sampaio compôs uma obra intitulada “História dos reinos vegetal, animal e mineral do Brasil pertencentes à medicina” (1782). Apresentamos alguns trechos como ilustração das memórias sobre a fauna e flora durante o período da colônia em que a maior preocupação se centrava em investigar e dar a conhecer a natureza do país. A transcrição semidiplomática de extratos do manuscrito manteve a ortografia do autor e sofreu mínimos ajustes. As ilustrações acompanham o manuscrito.



“A virtude porém Medicinal que contém a Pimenta malagueta hé ser hum excellent febrifugo, cuja experiencia hé vulgarmente conhecida, e tam uzada que não há Pessoa ainda a mais rustica que a não applique sem excessão a todo o febricitante.” (fl.14,15,149/Est.2)

“A virtude Medicinal, que do Mandacarú tem alcançado a minha noticia, e experiencia, toda consiste nos ramos mais novos por mais sucolentos. Limpos estes das suas cascas, e espinhos se faz em agoa commua [sic] cozimento delles, e se applica em banhos aos Enfermos (...). Tambem com as extremidades dos mesmos ramos assim dispostas, quero dizer izentos dos espinhos, e cascas partidas em sufficientes talhadas, e intruzas pelo Anu ao Intestino recto, aproveita nos affectos Hemorrhoidaes que provocam calores, e ardores naquella parte.” (fl.193-4/Est.20)

“Hé o caju fruto muito sucozo; a sua substancia hé branda, não tem em toda ella semente, ou pivide, tudo hé polpa: o seo cheiro hé aromatico (...). O suco do caju (creyo, que por adstringente), poem nodoas em qualquer pano que caya; tam renitentes, que só a beneficio de muito trabalho em muitos mezes se tirão: delle fazem vinho, e agoa ardente, que produz os mesmos effeitos, que a fabricada de vinho de uvas.” (fl. 64-5/Est.6)

“Araçá guayaba hé huma fruta produzida por huma Arvore silvestre a qual nasce, e se cria por algunz campos, e pequenos mattos(...) Todas as partes desta Arvore (menos a madeira) gozão de virtude adstringente; applicam-se em cozimento ou das folhas exteriormente, ou da casca exterior, e interiormente naquellas enfermidades em que se precisa restringir, como sam Hemopthysis, Diarreyas, e semelhantes, quer seja em bebidas, quer em clisteres etc.” (fl.54;57/Est.6)

“A experiencia de muitos annos repetida me tem mostrado terem as flores do Mamoeiro macho huma excellent virtude cordial applicadas como as mais flores que obtem o nome de cordeaes: em forma de xarope sam muito bom remedio para as toces ferinas,e pertinazes” (fl.141/Est.15).



*Francisco Antônio de Sampaio. História dos reinos vegetal, animal e mineral pertencente a medicina. 1782. Acervo digital BN/div_manuscritos/mss22949. Estampas 2,6,15 e 20.