



**SAÚDE MENTAL NA PÓS-GRADUAÇÃO
PROGRAMA DE AÇÕES EMERGENCIAIS - PAEM
UNIVERSIDADE FEDERAL DO OESTE DO PARÁ**

SAÚDE MENTAL NA PÓS-GRADUAÇÃO

Por um ambiente
acadêmico mais
qualitativo

2022



Dados Internacionais de Catalogação-na-Publicação (CIP)
Sistema Integrado de Bibliotecas – SIBI/Ufopa

- S255 Saúde mental na Pós-graduação: por um ambiente acadêmico mais qualitativo [Recurso Eletrônico]. / Milena Rodrigues da Poça, Viviane Moura Canto, Eliana dos Santos Martins, Fábio Manoel França Lobato, Carla Marina Costa Paxiúba, Amanda Poça da Poça, Bianca Conde Leão [Org.]. - Santarém, Pará: Ufopa, 2023.
16 p. : il.

ISBN: 978-65-88512-72-2 (E-book)

Publicação viabilizada pelo Programa de Ações Emergenciais – PAEM. Desenvolvido sob o escopo do Projeto: “Construindo um observatório de saúde mental na Ufopa com enfoque na Pós-graduação”.

Cartilha produzida em 2022 e publicada em 2023.

1. Saúde mental. 2. Psicologia educacional. 3. Assistência estudantil. I. Poça, Milena Rodrigues da. II. Canto, Viviane Moura. III. Martins, Eliana dos Santos. IV. Lobato, Fábio Manoel França. V. Paxiúba, Carla Marina Costa. VI. Poça, Amanda Poça da. VII. Leão, Bianca Conde. VIII. Título.

CDD: 23 ed. 158.1

Bibliotecária - Documentalista: Renata Ferreira – CRB/2 1440

EXPEDIENTE

TÍTULO: CARTILHA - SAÚDE MENTAL E A PÓS-GRADUAÇÃO: POR UM AMBIENTE ACADEMICO MAIS QUALITATIVO.

Autoria: MILENA RODRIGUES DA POÇA E VIVIANE MOURA CANTO

Colaboração: ELIANA DOS SANTOS MARTINS

**Desenvolvido sob escopo do projeto:
"CONSTRUINDO UM OBSERVATÓRIO DE SAÚDE MENTAL NA UFOPA COM ENFOQUE NA PÓS-GRADUAÇÃO"**

**Coordenador: FÁBIO MANOEL FRANÇA LOBATO
Vice-coordenadora: CARLA MARINA COSTA PAXIÚBA**

Projeto Gráfico: AMANDA POÇA DA POÇA

**Revisão: FÁBIO MANOEL FRANÇA LOBATO E
BIANCA CONDE LEÃO**

SUMÁRIO

01

Precisamos falar sobre saúde mental na Universidade

02

Fatores de risco e proteção à saúde mental

03

Estratégias de cuidado no ambiente universitário

04

Quando considerar buscar ajuda

05

Contatos estratégicos da rede

06

Referências

freedom
the *run* of
traveling i
place in kn
raveled or be
13. a point
the bases in or
played rapidly
1. close comp
the money or e
in the end; fn
running away.
chance. —*ruk*
in. —*run do*
clock. 2. to hit
and catch or kil
5. to make or bec
—*run for it*,
—*run in*, 1. to i
slang in this mean
upon by chance.

gō, hōrn,

men; zh = sin pi
city, o in confess,

APRESENTAÇÃO

Considerando a abertura do edital nº 1/2020/CGPRITS/GR/UFOPA, de 14 de setembro de 2020 — que visou a seleção de propostas de ações emergenciais para a prevenção, o enfrentamento e o combate à covid-19 aplicáveis à comunidade acadêmica da Universidade Federal do Oeste do Pará (Ufopa) e à sociedade em geral —, a equipe do Núcleo de Psicologia (Nupsi) da Pró-Reitoria de Gestão Estudantil (Proges), em parceria com a Pró-Reitoria de Pesquisa, Pós-Graduação e Inovação Tecnológica (Proppit), desenvolveu o projeto Construindo um Observatório de Saúde Mental na Ufopa. Com enfoque na pós-graduação, o projeto iniciado em abril de 2021 teve como público-alvo estudantes, docentes e técnicos.

Atualmente, a Ufopa possui cerca de 500 estudantes ativos nos programas de pós-graduação, um número expressivo que evidencia a necessidade de implementar ações de atenção diretas para este público, principalmente no cenário da pandemia de covid-19. Deste modo, considerando a relativa diversidade de seu público-alvo, que desempenha diferentes papéis, e de realidades díspares, o projeto conduziu várias ações para a promoção da saúde mental dos atores envolvidos. Entre elas, destacam-se: a sistematização de dados referente às ações de assistência estudantil com foco na pós-graduação, a orientação docente e o acolhimento em psicologia educacional, tanto individual quanto em grupo (Círculo Acolhedor), com o objetivo de contribuir nas reflexões acerca das vivências na pós-graduação, incentivando um espaço de crescimento pessoal e coletivo especialmente no contexto da pandemia.

Assim, a produção dessa cartilha objetiva ampliar informações sobre estratégias de cuidado à saúde mental no contexto da pós-graduação, com a intenção de incentivar a construção de um ambiente acadêmico mais qualitativo.

Esperamos que a cartilha seja proveitosa.

Boa leitura!

INTRODUÇÃO



A saúde mental refere-se à capacidade de alcançar e manter um funcionamento psicossocial e um estado de bem-estar em níveis satisfatórios.

- Auxilia o indivíduo a perceber, compreender e interpretar o mundo que está a sua volta, a fim de que adaptações, tomadas de decisões ou modificações de comportamento sejam feitas de acordo com as necessidades;
- O termo está relacionado à forma como uma pessoa reage às exigências, desafios e mudanças da vida e ao modo como concilia a realidade às suas ideias e emoções. (Organização Mundial da Saúde - OMS, 2005);
- Assim, a OMS definiu a qualidade do sono, os exercícios físicos e a adaptação ao estresse como a tríade básica de promoção da saúde mental;

É importante evidenciar que, para além desses conceitos acima destacados, existe um contexto de implicações e transformações sócio-históricas e culturais na sociedade atual, na economia global e local, especificidades do território em que estamos inseridos e uma diminuição radical das possibilidades de inserção no mercado de trabalho no país. Todo esse conjunto de fatores são aspectos fundamentais que justificam o sofrimento psíquico podendo, inclusive, levar ao adoecimento e, fundamentalmente, não podem estar dissociados de qualquer leitura da realidade.

PRECISAMOS FALAR SOBRE SAÚDE MENTAL NA UNIVERSIDADE

O ambiente da pós-graduação é considerado altamente desafiador. Realizar um curso de mestrado ou doutorado é uma tarefa que exige esforços e uma série de desafios aos pesquisadores:

- Alta competitividade, produção da dissertação ou tese, exame de qualificação;
- Participação em eventos nacionais e internacionais, cumprimento dos créditos das disciplinas, publicação de artigos em periódicos qualificados, o processo da escrita acadêmica, defesa;
- Somado a isso, as dificuldades financeiras, os aspectos familiares, pessoais, emocionais, profissionais, conjugais, entre outras questões.

Tais desafios, em conjunto, afetam a saúde física e, sobretudo, psíquica desses estudantes. Durante a jornada na pós-graduação, muitos pós-graduandos acabam desenvolvendo quadros de ansiedade, depressão, distúrbios do sono, entre uma série de outras doenças psíquicas. Grande parte das pessoas sofre em silêncio,, principalmente porque ainda existe um grande tabu na sociedade em relação aos transtornos mentais, inclusive dentro da própria Universidade que precisa, cada vez mais, promover o debate sobre a questão.



Quando se fala em saúde mental, a maioria das pessoas pensa em doença ou transtorno. Porém, a saúde mental é muito mais do que ausência de doenças ou de transtornos mentais. São pequenas ações inseridas no cotidiano que podem gerar importantes mudanças ao longo do tempo.



INCENTIVAR A DISCUSSÃO SOBRE SAÚDE MENTAL NA UNIVERSIDADE TRAZ INÚMEROS BENEFÍCIOS PARA A COMUNIDADE ACADÊMICA, COMO:

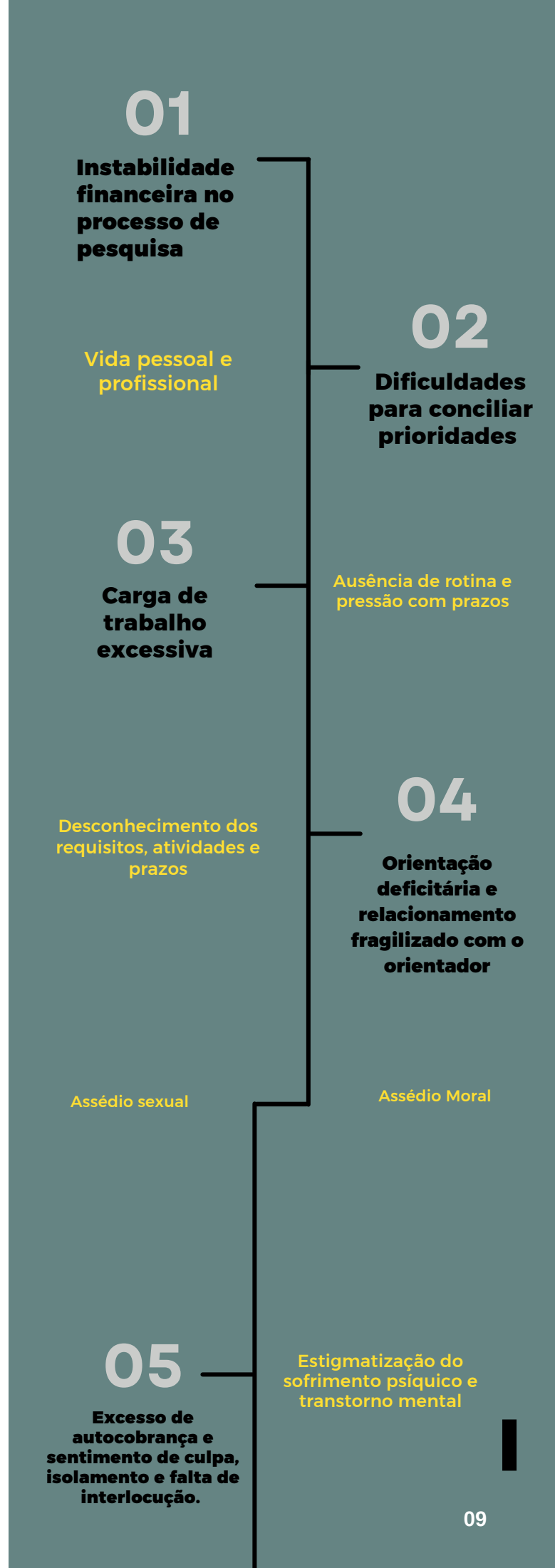
- **A COMUNIDADE ACADÊMICA SE FORTALECE PELA PROMOÇÃO DE SAÚDE MENTAL;**
- **COMPETÊNCIAS EM SAÚDE MENTAL SÃO PLURAIS E PODEM CONTRIBUIR POSITIVAMENTE PARA O PROCESSO DE ENSINO-APRENDIZAGEM E NA RELAÇÃO PROFESSOR-ALUNO;**
- **O CONHECIMENTO GERA INDEPENDÊNCIA E PESSOAS MAIS ATENTAS À SAÚDE MENTAL GANHAM AUTONOMIA PARA INTERVIR AO PERCEBER QUE ALGO INCOMUM ESTÁ COMEÇANDO A ACONTECER CONSIGO OU COM AS PESSOAS À SUA VOLTA;**
- **A APROPRIAÇÃO DO CONHECIMENTO SOBRE SAÚDE MENTAL AUXILIA SIGNIFICATIVAMENTE, POSSIBILITANDO AÇÕES DE CUIDADO E ENCAMINHAMENTOS MAIS ASSERTIVOS E PRECOSES, TORNANDO A REDE DE ATENÇÃO MAIS RESOLUTIVA E DINÂMICA.**

FATORES DE RISCO À SAÚDE MENTAL NO ÂMBITO DA PÓS-GRADUAÇÃO

O desenvolvimento de transtornos mentais em estudantes de pós-graduação é uma realidade bastante comum. O ambiente da pós-graduação é frequentemente estressante no que diz respeito às exigências acadêmicas. E esse contexto pode se tornar desfavorável à saúde e potencializar as chances de uma pessoa desenvolver um transtorno, assim como piorar o quadro de alguém que já apresenta um adoecimento.

Essa constatação remete a outros fatores que dizem respeito ao sofrimento decorrente das dificuldades em conciliar as atividades do trabalho, estudo, produção acadêmica, lazer e família.

Assim, tal fenômeno é apresentado pelos pós-graduandos no que denominaram “falta de tempo”, condensação que sinaliza o conflito resultante entre o trabalho acadêmico e os diferentes papéis que precisam ocupar.



01

Investimento em políticas de atenção à saúde mental

Maior investimento em políticas de assistência estudantil na pós-graduação

Rotinas e procedimentos dos programas da pós-graduação e do contexto acadêmico

02

Promoção de ações de instrução permanentes e continuadas

capacitação e atenção aos docentes no sentido de prepará-los para lidar com seus orientandos no atual contexto sócio-histórico-cultural

03

Ações e atividades de esporte e lazer, arte e cultura

promoção de um ambiente mais colaborativo para a construção do conhecimento entre os alunos

FATORES DE PROTEÇÃO E PROMOÇÃO À SAÚDE MENTAL:

Mesmo que culturalmente exista uma noção implícita de que devemos perder noites de sono e trabalhar o tempo todo, nós somos humanos! Sim, reconhecer nossa humanidade e limites e ter a percepção que não somos máquinas produtoras de dados é um passo importante.

Os cuidados com a saúde devem sempre ser priorizados, especialmente nessa fase da vida, em que se pode ficar mais vulnerável ao excesso de demandas acadêmicas e profissionais. Por isso, destacam-se algumas sugestões de como cuidar da saúde mental na pós-graduação e aproveitar essa fase da melhor maneira possível.

ESTRATÉGIAS DE CUIDADO NO AMBIENTE UNIVERSITÁRIO

A VIDA NÃO CABE NO LATTES, NÃO SE COBRE TANTO!

A desorganização pode contribuir para a existência de problemas de saúde mental

Isso porque a falta de organização e planejamento gera atraso na conclusão de trabalhos e estudos e faz com que tarefas se acumulem. Tudo isso gera uma sensação de incompletude, de falta de tempo, como se estivéssemos sempre atrasados e não cumprindo nossas tarefas como deveríamos, contexto que frequentemente aumenta a ansiedade.

É muito comum que o excesso de autocobrança esteja relacionado ao estresse na pós-graduação. Para contornar esse quadro, a/o estudante precisa conhecer seus limites, saber dizer não e reconhecer quando sua vida pessoal e profissional não estão em equilíbrio.

Tenha uma boa higiene do sono, minimize a exposição durante a noite a dispositivos eletrônicos cerca de duas horas antes da hora de dormir.

Essa situação gera uma ansiedade que seria evitada com uma gestão adequada do tempo. Por isso, organizar a rotina é fundamental, com o estabelecimento de horários para cada atividade, uma ordem de prioridades e sem esquecer os horários de descanso e lazer, não menos importantes que as outras tarefas.



REVISE PRIORIDADES

Faça apenas uma atividade por vez, sem pensar nas demais enquanto não concluir a que estiver fazendo

Quando se sentir preocupado por ter diversas tarefas para realizar, pare e faça uma lista de todas as atividades do dia por ordem de prioridade.

Construa essa lista com base no que é realmente importante e pense no tempo que você precisa para concluir cada demanda.



No final do dia, risque os itens que você já concluiu e comemore sua conquista, mesmo que a considere pequena. A ideia é materializar as emoções e sentimentos gerados, como a angústia ou preocupação, transferindo para o papel as atividades realizadas.

E PRIORIZE TEMPO PARA DESCANSO E LAZER

Ter a consciência de que existem outras coisas importantes na vida ajuda a manter o equilíbrio. O descanso e o lazer não vão atrasar a conclusão das tarefas acadêmicas, se realizados de forma organizada, inclusive, tende a melhorar significativamente o desempenho acadêmico.

CONSIDERE BUSCAR AJUDA

Procure orientação de um profissional especializado quando perceber que a sua saúde mental e física está em risco

É muito importante ser acolhedor ao conversar com uma pessoa em sofrimento, ouvir com respeito e atenção. Para isso, é necessário observar algumas situações:

- Não interromper a fala, mesmo que você ache que sabe o conteúdo a ser dito;
- Evite julgamento morais e de valor;
- Evite conselhos como “se eu fosse você”;
- Não fique mexendo no celular ou computador, dê sua atenção de forma integral;
- Evite frases como “vai passar” ou “deixa pra lá”; se há o relato de sofrimento, é por que está sendo sentido e é real;
- Legitime o sofrimento da pessoa, ou seja, reconheça que a condição de sofrimento em que ela se encontra é válida;
- Oriente a pessoa para que procure também um serviço de saúde especializado.

CONTATOS ESTRATÉGICOS

PRÓ-REITORIA DE GESTÃO ESTUDANTIL

Público-alvo: estudantes dos cursos de graduação e pós-graduação



- NÚCLEO DE PSICOLOGIA
psicologia.proges@gmail.com / nupsi.proges@ufopa.edu.br
- NÚCLEO DE GESTÃO PEDAGÓGICA
nugepe.proges@ufopa.edu.br
- NÚCLEO DE SERVIÇO SOCIAL
nuses.proges@ufopa.edu.br
- NÚCLEO DE ACESSIBILIDADE
nucleodeacessibilidade@ufopa.edu.br
- NÚCLEO DE PRÁTICAS RESTAURATIVAS
nuprare.proges@ufopa.edu.br

PRÓ-REITORIA DE GESTÃO DE PESSOAS

Público-alvo: servidores públicos federais e seus familiares.

- DIRETORIA DE SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA
dsqv.progep@ufopa.edu.br

CONTATOS ESTRATÉGICOS

REDE DE ATENÇÃO PSICOSSOCIAL DO MUNICÍPIO DE SANTARÉM

- CENTRO DE APOIO PSICOSSOCIAL – CAPS II
Endereço: Tv. Dom Amando, nº 1057- Bairro: Santa Clara;
- CENTRO DE ATENÇÃO PSICOSSOCIAL ÁLCOOL E OUTRAS DROGAS – CAPS AD
Endereço: Av. Presidente Vargas, nº 2809 – Bairro: Aparecida;
- CENTRO DE REFERÊNCIA DA ASSISTÊNCIA SOCIAL – CRAS
Verifique a unidade mais próxima de sua residência;
- CENTRO DE VALORIZAÇÃO DA VIDA – CVV – TELEFONE: 188
O CVV realiza apoio emocional e prevenção do suicídio, atendendo gratuitamente todas as pessoas que precisam conversar 24 horas todos os dias;
- Serviço de Atendimento Móvel de Urgência e Emergência – SAMU
TELEFONE: 192
Equipe: técnicos em enfermagem, socorristas, enfermeiros e médicos. Atende a população em residências, locais de trabalho e vias públicas;
- BOMBEIROS – TELEFONE: 193
Tem a missão de proteção de vidas, patrimônio e meio ambiente e busca ser referência para a sociedade pela excelência dos serviços prestados.

REFERÊNCIAS

- EVANS, TM, BIRA, L, GASTELUM, JB, WEISS, LT, VANDERFORD, NL. Evidence for a mental health crisis in graduate education. Nat Biotechnol. 2018 Mar 6;36(3):282-284. doi: 10.1038/nbt.4089. PMID: 29509732.
- FERREIRA FMPB, BRITO IS, SANTOS MR. Health promotion programs in higher education: integrative review of the literature. Rev Bras Enferm [Internet]. 2018;71(Suppl 4):1714-23. [Thematic Issue: Education and teaching in Nursing] DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/0034-7167-2016-0693>.
- FOLHA DE S. PAULO. Estudantes de mestrado e doutorado relatam suas dores na pós-graduação. Folha de S.Paulo. Disponível em: <https://www1.folha.uol.com.br/ciencia/2017/12/1943862-estudantes-de-mestrado-e-doutorado-relatam-suas-dores-na-pos-graduacao.shtml>. Acesso em: 08 mai. 2022.
- GARCIA D. C. E; NEBEL, L. O quanto vale a dor? Estudo sobre a saúde mental de estudantes de pós-graduação no Brasil, Polis [Internet], 50 | 2018, publicado em 05 agosto 2019, Disponível em: <https://journals.openedition.org/polis/15816> . Acesso 09 mai. 2022.
- GLATZ, E. T. M. de M., YAEGASHI, S. F. R., FRANÇA, F. F., SOUZA, S. DE, FONSECA, A. A. R. da ., & RABASSI, L. K. B. da C. . (2022). A saúde mental e o sofrimento psíquico de pós-graduandos: uma revisão de literatura em teses e dissertações. Revista Educar Mais, 6. Disponível em: <https://doi.org/10.15536/reducarmais.6.2022.2719>. Acesso em 09 de mai. 2022.

A sua trajetória acadêmica é importante, ainda assim, é apenas uma parte de sua vida!

Agradecimentos

Este trabalho foi parcialmente financiado pelo Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq) - DT-308334/2020; pela Fundação Amazônia de Amparo a Estudos e Pesquisas (FAPESPA) PRONEM-FAPESPA/CNPq nº 045/2021; Acordo de Cooperação Técnica N° 02/2021 (Processo N° 38328/2020 -TJ/MA); e Programa de Ações Emergenciais (PAEM) – Covid-19 (EDITAL N° 1/2020/CGPRITS/GR/UFOPA, DE 14 DE SETEMBRO DE 2020).

Agradecemos também aos revisores(as) pelas sugestões que colaboraram singularmente no aperfeiçoamento do trabalho.



...erka bahu-membuat
agar jumlah masyarakat yang
meninggal dunia tidak bertambah.
Berdasar laporan awal, jumlahnya
mencapai 27 orang. "Namun, tim
belum bisa melakukan pendataan
secara detail," imbuhnya.

Bukan hanya jumlah yang me-
tinggal yang didata secara detail.
...ab meninggal, waktu
dan lokasi meninggal
...etakan sebaik-
...entara, data
...dan di-
...bayi
sa.

...enam
...er kirin
...ya dari
(hari ini, Red) d
Rencananya pe
kan dengan me
kopter Mi-17 n
Sentani. "Meng
an, vaksin, bah
personel tamba
Kodam XVII/
segera memb
layanan keseh
dilaksanakan
17intah Pangda
wasih Mayjen
Aidi menutur
hatan TNI KL
sudah siap d