PRECISAMOS FALAR SOBRE SAÚDE MENTAL

A Superintendência de Assistência Estudantil SAEST, vinculada à Reitoria da Universidade Federal do Pará UFPA, em parceria com a Faculdade de Psicologia e, por meio do Projeto RodaVida, apresenta esta cartilha com o objetivo de contribuir com orientações para as direções de Unidades e Subunidades Acadêmicas no auxílio aos discentes no enfrentamento de demandas emocionais e psicológicas que afetam o desenvolvimento da vivência acadêmica. A cartilha traz informações sobre procedimentos para a promoção do acolhimento, da escuta qualificada e quanto às possibilidades de acompanhamento a estudantes em situação de vulnerabilidade emocional.

RodaVida

SAEST

VOCÊ SABIA QUE, SEGUNDO DADOS DO MEC DE 2018, EM MÉDIA 15% A 20% DOS DISCENTES DE UNIVERSIDADES PÚBLICAS DEIXARAM SEUS CURSOS?

Entre os diversos motivos que levam esses discentes a deixarem suas graduações estão: a defasagem de conteúdos básicos do ensino médio que influenciam em sua aprendizagem e desempenho; situações de vulnerabilidade financeira que dificultam sua permanência na universidade; e problemas emocionais e psicológicos que podem levar não só a evasão universitária, mas a outras situações problemáticas que afetam sua vida em diversos aspectos.

MEU DISCENTE ESTÁ EM SOFRIMENTO?

Cada um de nós tem uma história de vida, valores, crenças... que compõem o nosso modo de sentir, agir e reagir às situações. Às vezes, uma experiência pode parecer simples para um indivíduo mas possuir uma carga de sofrimento muito pesada para outra pessoa. É difícil para quem está de fora perceber isso e oferecer ajuda de forma adequada.

Vamos apresentar aqui algumas informações nessa direção!

O QUE É SOFRIMENTO PSÍQUICO?

É o desconforto mental que traz angústia ao indivíduo, interferindo na vida diária em vários aspectos (acadêmicos, interpessoais, etc.). Aqui daremos ênfase aos os sinais da **ansiedade**, **depressão** e **ideação suicida**.

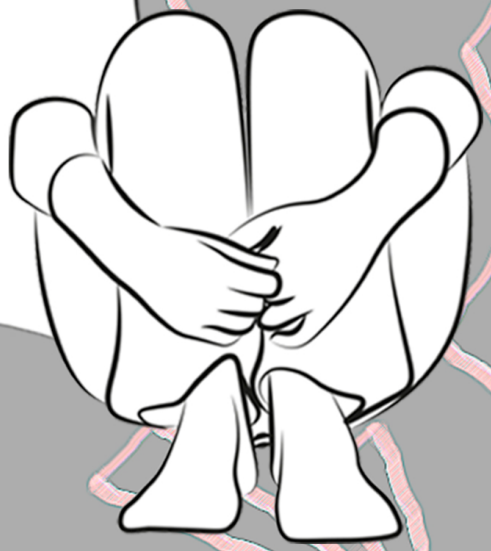
SINAIS DE ALERTA DA ANSIEDADE!

A ansiedade é uma reação natural que o organismo apresenta diante de algumas situações da vida, como: um evento importante que se aproxima, uma apresentação em um congresso, uma avaliação, uma viagem importante, entre outras. No entanto, algumas pessoas experimentam a ansiedade de forma mais exacerbada e isso causa um grande prejuízo na vida dessas pessoas. Posto isso, fique atento para os seguintes sinais de que a pessoa pode apresentar:

preocupação excessiva; dificuldade de concentração; inquietação; fadiga; irritabilidade; e tensão muscular. É importante observar se a ansiedade é desproporcional aos acontecimentos futuros.

SINAIS DE ALERTA DA DEPRESSÃO

É uma doença psiquiátrica crônica que tem impacto no funcionamento geral do indivíduo, afetando desde o autocuidado, até aspectos cognitivos e sociais. Atente para os sinais que podem ser: **tristeza profunda; sentimento de culpa; desesperança; baixa autoestima; ansiedade; e pensamento suicida**. Contudo, faz-se necessário ressaltar que é preciso ter cuidado para que não se confunda a tristeza passageira, causada por algum evento trágico por exemplo, com a tristeza do estado de depressão. Vale lembrar que o diagnóstico deve ser dado apenas por profissionais da área da saúde mental (psicólogos e psiquiatras).



SINAIS DE ALERTA PARA IDEAÇÃO SUICIDA

O suicídio é o ato deliberado executado pelo próprio indivíduo cuja intenção é a morte. É a consequência final de um processo de acontecimentos na vida de um indivíduo, logo, o suicídio não deve ser considerado proveniente de acontecimentos pontuais na vida do indivíduo.

Fique atento aos sinais de alerta: **tentativa prévia de suicídio; transtornos mentais; depressão; abusos de substâncias associados à depressão. Falas recorrentes sobre a própria morte, ausência de planos e perspectivas futuros e isolamento social intenso, devem também ser considerados importantes como sinais de alerta.**

SINAIS DE ALERTA PARA IDEAÇÃO SUICIDA

A crença que vigora na sociedade de que o suicídio é algo raro fez com que o assunto virasse um tabu, o que dificulta a prevenção, uma vez que não se fala sobre ele. Alguns estudos trazem dados importantes que merecem atenção, por exemplo: de cada 100 habitantes brasileiros, pelo menos 17 (dezessete) já tiveram pensamentos suicidas, 5 (cinco) já planejaram e 3 (três) já tentaram cometer suicídio. Portanto, fique atento aos sinais de alerta: **tentativa prévia de suicídio; transtornos mentais; depressão; abusos de substâncias associados a depressão. Falas recorrentes sobre a própria morte, ausência de planos e perspectivas futuros e isolamento social intenso**, devem também ser considerados importantes como sinais de alerta.

Sinais de alerta para ideação suicida

Caso você, algum docente ou discente identifique estes sinais, é importante que sejam tomadas providências! Hoje a SAEST oferta diversos serviços internos (além de parcerias externas) que podem ajudar no atendimento à saúde mental, sempre com objetivo de proporcionar ao discente de graduação maior autonomia na tomada de decisões sobre sua própria vida por meio de escuta e encaminhamentos para atendimentos especializados quando forem necessários.

ORIENTAÇÕES PARA UMA POSTURA ACOLHEDORA

Ao receber um discente em sofrimento, é muito importante ser acolhedor. Isso implica dialogar com respeito e atenção, por meio de uma escuta empática, e para que isso seja feito algumas atitudes são muito importantes, tais como:

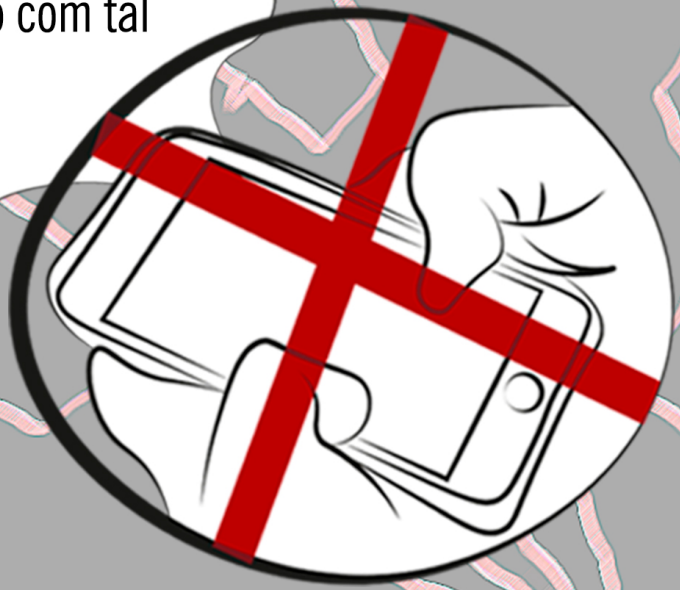
ORIENTAÇÕES PARA UMA POSTURA ACOLHEDORA

a)Não interromper a fala, mesmo que você ache que já sabe o conteúdo a ser dito;

ORIENTAÇÕES PARA UMA POSTURA ACOLHEDORA

b)Não ficar mexendo no celular ou computador enquanto estiver recebendo o pedido de ajuda, assim como conversar com outras pessoas neste momento. Dê sua atenção de forma genuína;

c)Evite frases feitas e clichês como “vai passar” ou “deixa para lá”. Se há sofrimento, é porque é algo sentido intensamente e merece ser recebido com tal seriedade;



ORIENTAÇÕES PARA UMA POSTURA ACOLHEDORA

d) Use frases de apoio, confiança e suporte. A solidão nesses momentos pode ser paralisante;

e) Encaminhe para os setores e serviços adequados;

f) Quando a fonte do problema for oriunda de situações vivenciadas no curso, encare-as de frente.

VC NÃO ESTÁ SOZINHO!

QUE SITUAÇÕES PODEM SER FONTE DE ADOECIMENTO?

É importante compreendermos que não temos controle sobre todas as situações e não sabemos o que nos espera! Portanto, vamos apresentar algumas das principais demandas vistas no meio acadêmico e que podem ser um sinal para procurarmos ajuda de um profissional habilitado e/ou dos órgãos responsáveis.

QUE SITUAÇÕES PODEM SER FONTE DE ADOECIMENTO?

ASSÉDIO

É todo o comportamento insistente, impertinente, indesejado de caráter sexual, ou não, sob forma verbal, não verbal ou física, com o objetivo ou o efeito de perturbar, perseguir ou constranger qualquer pessoa para afetar a sua dignidade, ou de lhe criar um ambiente intimidativo, hostil, degradante, humilhante ou desestabilizador.

SINAIS DE ALERTA:

Humilhação, criação de sentimento de culpa; Aumento de notas em troca de favores sexuais; Punições inadequadas nos trabalhos acadêmicos;
Perseguição e manipulação.

DIFICULDADE DE APRENDIZAGEM

Em função da ausência de repertórios base que são esperados de serem desenvolvidos em níveis escolares anteriores e/ou de características do funcionamento cognitivo, o indivíduo pode apresentar dificuldades de concentração, memória ou compreensão de determinado tipo de conhecimento.
Essas dificuldades afetam o desempenho acadêmico e impactam indiretamente as relações sociais do discente.

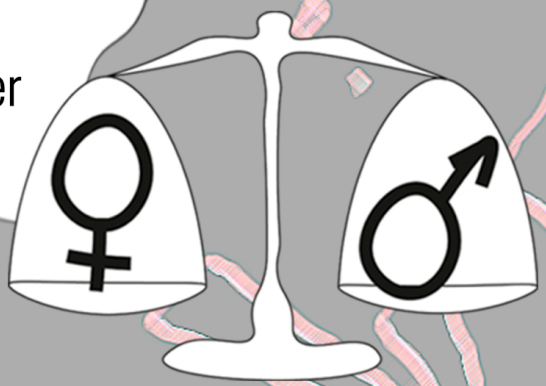
SINAIS DE ALERTA:
Desempenho desigual em disciplinas; Perda de motivação em sala de aula; Isolamento em atividades coletivas; Não entrega de atividades.

Discriminação de gênero

Ocorre quando há o preconceito e agressão, sejam elas físicas, verbais ou sexuais, baseadas no sexo de uma pessoa. O sexismo pode afetar qualquer gênero, porém há maior índice contra mulheres. Está estritamente ligado a estereótipos e papéis dos sexos, tendo como fundamentação a ideia de que um sexo é superior ao outro.

SINAIS DE ALERTA:

- Piadas e/ou comentários machistas ou sobre TPM;
- Interrupção durante as falas;
- Ter ideias roubadas ou não ser devidamente reconhecida (o) no trabalho.

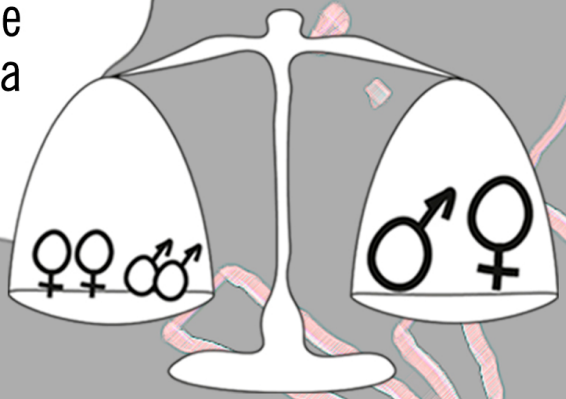


HOMOFOBIA

É uma gama de ações e sentimentos negativos em relação ao público LGBT. Essa violência se manifesta por meio de antipatia, violência moral/física e psicológica, aversão e medo irracional. Tudo isso ocorre em decorrência da percepção das pessoas de que todo tipo de orientação sexual não-heterossexual é negativo e problemático.

SINAIS DE ALERTA:

Demonstrar desconforto diante de um casal gay; Xingamentos como: “viado”, “sapatão”, “bicha”, etc, na tentativa de ofender ou difamar a imagem de uma pessoa; Violentar verbal ou fisicamente.



RACISMO

É um conjunto de crenças e doutrinas que estabelecem uma hierarquia entre raças ou etnias e baseiam-se sobre o direito de uma raça dominar outras consideradas inferiores. Tal discriminação fundamenta-se, geralmente, nas diferenças biológicas e toma forma em ações, palavras verbais e não verbais, práticas culturais e políticas.

SINAIS DE ALERTA:

Xingamentos referentes a cor da pele, cabelo, etc.;

Apelidos pejorativos;

Piadas em relação ao estilo de se vestir, como o uso de turbantes, roupas coloridas, etc.

TRANSFOBIA

É uma gama de atitudes, sentimentos ou ações negativas, discriminatórias ou preconceituosas contra pessoas transgêneros. Pode se manifestar através de repulsa emocional, medo, violência, desconforto, ridicularização.

SINAIS DE ALERTA:

Não respeito ao nome social;

Tratar moças trans no masculino e rapazes trans no feminino.;

Xingamentos, apelidos pejorativos e violência verbal ou física.

PARA ONDE ENCAMINHAR?

Assédio

Clínica de Atenção à Violência na UFPA (CAV)

- Horário: Sextas-feiras de 08h às 12h
- Contato: (91) 98124-6909
- Local: Núcleo de Práticas Jurídicas, Bloco L do Campus Profissional

PARA ONDE ENCAMINHAR?

Racismo, Homofobia, Transfobia, Discriminação de Gênero

Assessoria de Diversidade e Inclusão Social (ADIS)

- Horário: 08h às 12h e 14 às 17h
- Contato: (91) 3201-7673
- Local: Campus Belém – Campus Básico - Bloco C, próximo ao RU

Clínica de Atenção à Violência na UFPA (CAV)

- Horário: Sextas-feiras de 08h às 12h
- Contato: 98124-6909
- Local: Campus Profissional - Núcleo de Práticas Jurídicas, Bloco L

PARA ONDE ENCAMINHAR?

Sofrimento Psíquico

Coordenadoria de Integração Estudantil (CIE/SAEST)

- Horário: 09h às 12h e das 13 às 17h
- Contato: (91) 3201-7268 – saestcie@ufpa.br
- Local: Campus Belém – Campus Básico – Bloco C, próximo ao RU

Grupo de práticas corporais para minimizar o estresse, depressão e ansiedade entre os estudantes da UFPA

- Horário: 08h às 12h, e das 13h às 17h
- Contato: (91) 3201-8892 – fisiotosaude.ufpa@gmail.com
- Local: Faculdade de Fisioterapia e Terapia

PARA ONDE ENCAMINHAR?

Plantão Psicológico

- Horário: às terças e quintas das 08:30 às 12h e de 13 às 17h
- Contato: (91) 3201-8556
- Local: Campus Belém – Campus Básico – 2ª andar da Biblioteca Central,

Dificuldades de Aprendizagem
Coordenadoria de Integração Estudantil (CIE/SAEST)

- Horário: 09h às 12h e das 13 às 17h
- Contato: (91) 3201-7268 – saestcie@ufpa.br
- Local: Campus Belém – Campus Básico – Bloco C, próximo ao RU

PROJETO RODA VIDA
Vinculado ao Laboratório de Soluções Educacionais
(Faculdade de Psicologia/Núcleo de Teoria e Pesquisa do Comportamento)
Parceria com a SAEST

ORIENTADORA
ALINE BECKMANN DE CASTRO MENEZES

PROFESSORES COLABORADORES
RACHEL COÊLHO RIPARDO TEIXEIRA
PAULO RONEY KILPP GOULART

EQUIPE REDATORA
ALESSANDRO CARNEIRO DA SILVA
ANDY REGINA CONCEIÇÃO DA SILVA
DENILSON LIMA CARDOSO
JANAÍNA RABELO MONTEIRO DA SILVA
JORGE RONEY DOS REIS BAENA
RAÍSSA BRUNA VENTURA DOS SANTOS
RONALD GABRIEL CAMPOS DE SOUZA

CRIAÇÃO E EDIÇÃO DE ARTE
CAROLINA LIMA GUIMARÃES

CONTATOS
Instagram @rodavida_ufpa
Facebook https://www.facebook.com/rodavidaufpa/
Linktree https://linktr.ee/lse_ufpa
E-mail rodavidaufpa@gmail.com

RodaVida SAEST