

## ACÇÕES EXTENSIONISTAS E A PANDEMIA DE COVID-19: NOTAS SOBRE O PROJETO “REFLEXÕES E AÇÕES SOBRE SAÚDE MENTAL NA UNIVERSIDADE” ENTRE OS ANOS 2020 E 2021.

### SOME NOTES ON UNIVERSITY EXTENSION, AND MENTAL HEALTH DURING THE COVID-19 PANDEMIC.

### ACCIONES EXTENSIONISTAS Y LA PANDEMIA DE COVID-19: NOTAS SOBRE EL PROYECTO “REFLEXIONES Y ACCIONES SOBRE SALUD MENTAL EN LA UNIVERSIDAD” ENTRE LOS AÑOS 2020 Y 2021.

■ LEONARDO ROGÉRIO MIGUEL <sup>1,2</sup>,  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2463-632>

#### RESUMO

**S** seja qual for a enfermidade do corpo, é provável que o estresse e a ansiedade se façam presentes. A pandemia de COVID-19 reforçou ainda mais essa possibilidade. Mesmo as pessoas não infectadas pelo coronavírus passaram por perdas e sofrimentos de maneiras diversas e intensas. Não seria exagerado afirmar que, em tais situações de crise sanitária, a saúde mental estaria comprometida, não importando o aspecto da vida imediatamente afetado tanto pela doença, quanto pelas medidas de prevenção empregadas. Os impactos negativos sobre os membros de comunidades acadêmicas, dedicados à vida do conhecimento, não foram diferentes. Neste trabalho, expomos as maneiras como um projeto de extensão da UENF procurou compreender e lidar com problemas e queixas oriundos das alterações emocionais e psicológicas experienciadas por docentes, servidores técnico-administrativos e discentes durante o confinamento forçado. A trajetória da nossa iniciativa extensionista expressa o movimento de setores da universidade para elevar a atenção e o cuidado à saúde mental ao nível de uma política institucional de interesse nacional.

Palavras-chave: Saúde Mental; Pandemia; Extensão Universitária; Rodas de Conversa.

#### Abstract

*Whatever it is for bodily illness, try to make sure that stress and anxiety are present. The COVID-19 pandemic further strengthens this possibility. Likewise, people not*

*infected by the coronavirus will experience losses and suffering in various and intense ways. It would not be an exaggeration to affirm that, in these situations of health crisis, mental health would be compromised, regardless of the aspect of life immediately affected by the teacher, as much as by the preventive measures taken. The negative impacts on the members of academic communities, dedicated to the life of knowledge, are not different. In this work, we expose the ways as a project of extension of the UENF tried to understand and deal with problems and complaints originating from emotional and psychological alterations experienced by teachers, technical-administrative servers and students during forced confinement. A trajectory of our express extension initiative or movement of sectors of the university to raise the attention and care of mental health to the level of an institutional policy of national interest.*

Keywords: Mental Health; Pandemic; University Extension; Talking Circles

#### Resumen

*Cualquiera que sea la dolencia del cuerpo, es probable que el estrés y la ansiedad estén presentes. La pandemia de COVID-19 ha reforzado aún más esta posibilidad. Incluso las personas que no están infectadas por el coronavirus han experimentado pérdidas y sufrimiento de formas diferentes e intensas. No sería exagerado decir que, en tales situaciones de crisis sanitaria, la salud mental se vería comprometida, independientemente del aspecto de la vida inmediatamente afectado por la enfermedad y las medidas preventivas empleadas. Los impactos negativos sobre los miembros de las comunidades académicas, dedicadas a la vida del conocimiento, no fueron*

<sup>1</sup> Doutor em Filosofia pela UERJ. Professor Associado da Universidade Estadual do Norte Fluminense Darcy Ribeiro (UENF). Professor colaborador do Programa de Pós-graduação em Políticas Sociais (PPGPS-UENF).

<sup>2</sup> Meus agradecimentos aos pareceristas, cujos comentários e sugestões contribuíram para este trabalho.

Sou extremamente grato a todos e todas que participaram ou ainda participam do projeto como bolsistas e voluntárias/os: Marianna Ferreira, Denise Tinoco, Roberto Faria, Clarissa Vicente, Amanda Pacheco, Helena Sant'Anna, Salvador Freitas, Bianca Soares, Carlos Alexandre, Wagner Barbosa, Tamara Mendes, Josiele Rocha, Thayná Benfeitas, Tainá Oliveira, Letícia Aguiar, Laura Estefan, Melissa Silva, Luísa Mayerhoffer, Bianca Albuquerque.

*diferentes. En este trabajo, exponemos las formas en que un proyecto de extensión de la UENF buscó comprender y atender problemas y denuncias derivadas de los cambios emocionales y psicológicos vividos por docentes, servidores técnico-administrativos y estudiantes durante el confinamiento forzado. La trayectoria de nuestra iniciativa extensionista expresa el movimiento de sectores de la universidad para elevar la atención y cuidado de la salud mental al nivel de una política institucional de interés nacional.*

*Palabras llave: Salud Mental; Pandemia; Extensión Universitaria; Círculos de conversación.*

## INTRODUÇÃO

Como contribuição ao dossiê “As Políticas Sociais e a Pandemia de Covid-19 – ações e reações em um mundo colapsado”, apresento um relato de experiência da atuação do projeto de extensão “Reflexões e Ações sobre a Saúde Mental na Universidade” durante os anos de 2020 e 2021, destacando, em especial, seus objetivos, sua fundamentação teórico-conceitual e a metodologia. Também apresento um breve histórico das origens do projeto e de seu desdobramento após a aprovação da Pró-reitoria de Extensão da Universidade Estadual do Norte Fluminense Darcy Ribeiro (Proex-UENF) em 2019.

O desenvolvimento da exposição estrutura-se em três partes, sendo uma delas dividida em três seções. A primeira apresenta o contexto de criação do projeto; a segunda, seus fundamentos teóricos, conceituais e metodológicos. A última seção é dedicada às ações da equipe, especialmente entre os anos de 2020 e 2021. Nas considerações finais, aproveitamos para relatar o estado atual do projeto após o retorno às atividades presenciais na universidade. Esperamos que, ao final, o leitor possa reconhecer a relevância de nossa iniciativa para a conscientização e a promoção do bem-estar da comunidade acadêmica. Estamos cientes de que a ação extensionista em pauta não se configura como uma política social; contudo, estimamos que possa vir a se tornar uma política institucional bem-sucedida, especialmente por meio do apoio da Assistência Social e da Pró-reitoria de Assuntos Comunitários da UENF (ProAC-UENF).

## ANTECEDENTES<sup>3</sup>

Ingressei como professor associado na UENF em junho de 2013. Antes disso, eu havia passado, aproximadamente, oito anos sem muito contato com estudantes de graduação durante o meu período na pós-graduação e no pós-doutorado; por isso, logo na primeira experiência em sala de aula, me surpreendi com as demonstrações de baixa autoestima de alguns discentes a respeito de suas capacidades para acompanharem o conteúdo da discipli-

na e alcançarem bons resultados. Enquanto graduando, passar por (vários e intensos) momentos de insegurança e ansiedade era experiência comum para mim. Todavia, as queixas das/os minhas/meus alunas/os me pareceram mais frequentes. As inseguranças e piadas das/os alunas/os a respeito de suas capacidades intelectuais e de uma suposta inadequação à vida acadêmica se mantiveram em 2014. Esse padrão não mudou tanto entre 2015 e 2016, mas houve um acréscimo nas queixas: além da baixa autoestima, ouvia-se relatos de recorrentes episódios de intensa ansiedade, o que as/os levava ao desânimo e a considerar a evasão escolar.

Pensei na hipótese de que a fonte dos problemas estivesse nas dificuldades de leitura e de redação das/os estudantes, tendo em vista os resultados ruins das avaliações semestrais (trabalhos ou provas). Essa hipótese fora corroborada pelas reclamações de algumas/uns delas/es sobre os baixos rendimentos em determinadas disciplinas que exigiam a leitura analítica de textos acadêmicos. Em vista disso, considerei necessário oferecer uma disciplina optativa com o objetivo de dirimir tais dificuldades. Todavia, antes dessa intenção se converter em ação, eu precisava de outros aprendizados sobre saúde mental na universidade.

A saúde mental<sup>4</sup> na universidade, enquanto tema, problema e conceito, tornou-se familiar a mim em 2017, quando participei de um evento na Universidade Federal Fluminense (UFF Campos): o I Colóquio “Universidade; talvez um sofrimento?”. O colóquio foi organizado pelos próprios alunos do curso de Psicologia da UFF Campos que fazem parte do projeto “SENTiR UFF”, uma iniciativa criada para suscitar reflexões e diálogos sobre “o afeto no ambiente universitário”<sup>5</sup>. Os professores do referido curso também contribuíram de forma fecunda para o sucesso de um evento bastante rico em temas, abordagens e atividades. Foram três tardes dedicadas à exposição e à discussão sobre o adoecimento e o sofrimento psíquicos gerados e/ou estimulados pelas novas experiências dos jovens na vida universitária. A ideação e as tentativas de suicídio, os variados tipos de assédio cotidiano, o sentimento de inadequação e não pertencimento à universidade estavam entre os tópicos mais sensíveis. Enquanto participava de uma roda de conversa com professores e alunos no fim do terceiro dia de palestras e atividades, fui informado de que a UENF estava firmando um convênio com o curso de Psicologia da UFF. A proposta era oferecer atendimento psicológico para as/os nossas/os estudantes.

Após o evento, propus realizar uma roda de conversa com estudantes do curso de Ciências Sociais. A ideia foi aceita, e relatei os temas sensíveis abordados pelos estudantes e professores da UFF. Isso inspirou minhas/meus alunas/os a exporem suas queixas sobre vários aspectos do início de suas vidas universitárias (era uma turma do 2º período do curso, mas também contava com alunos do 6º)

<sup>3</sup> Convém observar que haverá transições deliberadas entre a redação em primeira pessoa do singular e a primeira pessoa do plural. Ou seja, as transições não se configuram como uma quebra de padrão da redação, mas uma necessidade da própria composição do relato.

<sup>4</sup> Maiores esclarecimentos sobre o conceito de saúde mental serão oferecidos mais adiante.

<sup>5</sup> <https://www.facebook.com/SENTiRUFF>

e que provocavam ansiedade, estresse e baixa autoestima. As experiências envolviam as relações de cada um/a com seu próprio planejamento de estudos, suas capacidades de leitura, de redação e de acompanhamento das aulas, o sentimento de não pertencimento e inadequação à vida universitária, assim como as dificuldades de relacionamento com professores/as e colegas discentes. Os dois últimos tópicos mencionados, cabe ressaltar, proporcionaram o maior número de relatos, discussões e, por que não dizer, alterações entre as/os alunas/os. Como era de se esperar, aquela despreocupada atividade tornou-se um “desabafo coletivo” bastante revelador a respeito dos motivos do mal-estar na graduação.

Passado esse episódio, algumas/uns alunas/os informaram às assistentes sociais da UENF que havia um professor interessado no problema da saúde mental dos estudantes. Daí, participei timidamente dos preparativos para o início das atividades dos professores e estagiários do curso de Psicologia da UFF em nossas instalações. Os atendimentos iniciaram em 2018.

Naquele mesmo ano, a Prof.<sup>a</sup> Dr.<sup>a</sup>. Verusca Moss Simões dos Reis (LCL/CCCH – UENF) organizou o “I Simpósio de Saúde Mental na Universidade do Norte e Noroeste Fluminense”. O evento durou 4 dias (27 a 30 de novembro) e reuniu profissionais e estudantes de áreas ligadas à saúde, ao serviço social e áreas afins. O sucesso do I Simpósio rendeu uma segunda edição em 2019 (01 a 03 de outubro), reunindo um número igualmente expressivo de participantes. O I Simpósio inspirou a Prof.<sup>a</sup> Verusca e seus orientandos a desenvolverem uma pesquisa sobre a saúde mental dos estudantes de pós-graduação<sup>6</sup>.

O projeto de extensão “Reflexões e Ações sobre Saúde Mental na Universidade” foi concebido a partir do processo de desenvolvimento e dos resultados daquele trabalho, que foi publicado com o título “Fatores de estresse que afetam a saúde mental dos universitários no modelo pós-acadêmico” (2019). Contudo, ainda faltava o método a ser aplicado. Em conversas com a Sra. Denise Lima Tinoco<sup>7</sup>, a Prof.<sup>a</sup> Verusca definiu a roda de conversa como método de realização da principal atividade extensionistas do projeto “Reflexão sobre a Saúde Mental dos Estudantes Universitários através de Rodas de Conversas”. Esse era o nosso título original, modificado por mim em 2022.

No primeiro semestre de 2019, a Prof.<sup>a</sup> Verusca me convidou para ser o coordenador, tendo em vista as minhas iniciativas e as preocupações com o tema, e submeteu a proposta. O projeto foi aprovado pela Pró-Reitoria de Extensão da UENF (Proex-UENF). Seguiu-se, então, a

seleção dos bolsistas de extensão. Os perfis para atuar no projeto são multidisciplinares, mas com ênfase em profissionais e estudantes de psicologia. Além disso, ao longo dos três anos, já contamos com estudantes de Serviço Social, Pedagogia, Fisioterapia e Ciências Sociais.

## 2 O PROJETO DE EXTENSÃO E SEUS ALICERCES

### 2.1 O Artigo-Base

Conforme mencionado anteriormente, a fundamentação teórica e conceitual do projeto foi concebida a partir da pesquisa de um dos orientandos da Profa. Verusca dos Reis, Davis Lichote, que, com a colaboração de Roberto da Costa Faria<sup>8</sup>, conceberam o artigo “Fatores de estresse que afetam a saúde mental dos universitários no modelo pós-acadêmico” (LICHOTE, FARIA, REIS, 2019).

O trabalho supracitado consiste em um estudo bibliográfico de produções científicas recentes sobre a tematização de casos severos de estresse, ansiedade e depressão entre graduandos e pós-graduandos no Brasil. A incidência de casos de suicídio entre universitários também chama a atenção para o fenômeno do adoecimento psíquico dentro das Instituições de Ensino Superior<sup>9</sup>. No artigo, os autores focam em especial nos fatores sociais que estimulam determinadas respostas emocionais e comportamentais pouco ou nada benéficas à saúde mental. Por exemplo, o desejo de sucesso no mercado de trabalho e a necessidade de aprovação social (principalmente a da família) provocam comportamentos centrados no desempenho, na competição, na adaptação ou ajustamento ao ambiente e às demandas. Esses fatores e comportamentos não são, por si mesmos, prejudiciais, porém têm efeitos emocionais e psíquicos que levam ao sentimento de cobrança (própria e de outrem), criação de altas expectativas e aumento da preocupação (ZANIN et al, 2007; MONTEIRO et al, 2007; HIRSCH, et al, 2014). Temos aí alguns elementos estressores e geradores de ansiedade. O problema está nos níveis de intensidade e de constância, ou persistência, de fatores e efeitos daqueles tipos.

Os autores do artigo-base contextualizam os problemas relativos à saúde mental dos universitários no modelo pós-acadêmico. “Modelo pós-acadêmico” é uma categoria da sociologia da ciência criada para designar o novo modo de organização e realização da formação universitária, da prática científica e da produção de conhecimento. A novidade está na adoção sem peias de um ritmo industrial, mercadológico e utilitário - baseado menos na qualidade da produção do que na quantidade de resultados - dentro

<sup>6</sup> Alguns dados sobre as duas edições do Simpósio de Saúde Mental na Universidade: I Simpósio de Saúde Mental: foram 4 dias de programação, houve 952 inscritos, 103 submissões de trabalhos, sendo 167 autores no total. Havia 8 Áreas Temáticas: Bioética, Luta Antimanicomial, Medicalização, Necessidades Especiais, Psicanálise, Psicologia, saúde mental na Terceira Idade, Saúde Mental na Universidade. O evento contou com 38 palestrantes e mediadores, 26 integrantes na equipe de apoio. Nove livros foram lançados no evento. Por sua vez, o II Simpósio de Saúde Mental na Universidade teve 3 dias de programação, com um total de 897 inscritos, 45 submissões de trabalhos, sendo 93 autores no total, distribuídos em 5 áreas temáticas, a saber: acolhimento e tratamento na Universidade, drogadição na universidade, o mal-estar na universidade, produção acadêmica e adoecimento, saúde mental. Participaram 33 palestrantes e mediadores, 42 pessoas fizeram parte da equipe de apoio. Agradeço a Davis Lichote e à Profa Verusca/Reis por esses dados.

<sup>7</sup> A época, Denise Tinoco era aluna especial do Programa de Pós-graduação em Cognição e Linguagem. Em 2019, foi uma das psicólogas selecionadas para ser bolsista do projeto, atuando até junho de 2021.

<sup>8</sup> Roberto Faria, à época, era aluno especial do Programa de Pós-graduação em Cognição e Linguagem. Atuou como bolsista do projeto entre 2019 e o primeiro semestre de 2021.

<sup>9</sup> Para exemplos, ver MORAIS, 2018; UFRJ MACAÉ, 2018 e SANE, 2018.

das universidades e dos institutos de pesquisa. Nesse caso, a quantidade de produções “e a busca por um conceito de avaliação da CAPES [Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior] se torna mais importante do que a consistência e relevância da pesquisa” (LICHOTE, FARIA, REIS, 2019).

O ritmo “produtivista” da ciência/universidade pós-acadêmica é uma alteração nos valores científicos, que não apenas inspirou um novo ethos entre os cientistas (REIS, VIDEIRA, 2013), como também “naturalizou” a formação universitária, as relações sociais e a condução de carreiras bastante adaptadas e conformadas à lógica normativa do neoliberalismo e da subjetivação neoliberal (DAR-DOT, LAVAL, 2016). Mendonça (2014) elenca algumas das mudanças práticas que impactam a universidade, a saber: produção de artigos em escala industrial<sup>10</sup>, a fim de garantir o ingresso à pós-graduações, também para que professores consigam se manter credenciados nos programas; a diminuição do tempo e da atenção dos professores-pesquisadores aos seus orientandos; o ranqueamento institucional e individual dos sistemas de avaliação promove a competitividade e a luta por recursos financeiros entre colegas e programas de pós-graduação; a preferência pelo aluno potencialmente “artiguista” e o estímulo à formação dirigida para a quantidade de artigos produzidos em detrimento da qualidade dos mesmos<sup>11</sup>.

Os efeitos emocionais e psicológicos das adaptações e conformidades às práticas mencionadas são justamente os objetos sobre os quais procuramos atuar. Embora os prejuízos pessoais sejam mais evidentes entre pós-graduandos (LICHOTE, 2020) e docentes, os graduandos também foram afetados pela cultura produtivista das universidades sob a égide do modelo pós-acadêmico. Demandas em excesso, prazos sempre a esgotar, e, não raro, a falta de recursos materiais e intelectuais para cumpri-las provocam estresse, ansiedade e síndrome de Burnout. Cada segmento da universidade experiencia esses sofrimentos em diferentes graus de intensidade, com diferentes níveis de maturidade emocional, de condições socioeconômicas e de recursos psicológicos. O certo é que a saúde mental dos universitários não pode ser mais tratada como uma mera questão pontual a ser resolvida, mas como um assunto de interesse e relevância institucional. Deve contar com a atenção constante de setores (uma Pró-Reitoria, Ouvidoria, a Assistência Social, atendimento psicológico) e iniciativas acadêmicas.

Em vista disso, o nosso projeto de extensão tem o objetivo de estimular, como diz seu título, ações e reflexões sobre a saúde mental da comunidade universitária não apenas da UENF, mas, também, das demais instituições de ensino superior de Campos dos Goytacazes que se interessarem por nossa abordagem. Originalmente, apenas

os estudantes de graduação e pós-graduação contavam como nosso público-alvo, mas, posteriormente, servidores técnico-administrativos e professores compareceram em algumas das rodas de conversa, especialmente entre 2020 e 2021. Assim sendo, deixamos as rodas de conversa abertas para todas as categorias, embora, até o momento, a maioria dos participantes seja formada apenas por discentes<sup>12</sup>.

## 2.2 Saúde Mental: Dimensões conceituais

Falar em saúde mental não significa necessariamente referir-se à definição e à limitação de doenças ou de transtornos mentais, pois a saúde não é apenas a ausência de doença ou de enfermidade. Não se pode confundir o nexo entre esses conceitos. Segundo o *World mental health report* da Organização Mundial da Saúde (2022),

A saúde mental é uma parte integral de nossa saúde e de nosso bem-estar em geral, além de ser um direito humano básico. Ter boa saúde mental significa que somos mais capazes de nos conectarmos, de agirmos, de lidarmos [com suas emoções e com o mundo] e de prosperarmos. A saúde mental existe em um contínuo complexo, com experiências que variam entre um estado ótimo de bem-estar e um estado debilitantes de grande sofrimento e dor emocional. (p.xiv. Tradução minha).

Aguiar (2021, p. 140) oferece maior especificidade à nossa compreensão sobre o conceito de saúde mental, a saber:

[...] a saúde mental se baseia na capacidade que o indivíduo tem de equilibrar psicologicamente a sua vida (fatores internos) com o mundo ao qual ele pertence (fatores externos), lidando com as suas próprias emoções em relação ao outro e às circunstâncias, sem perder o valor, o tempo e o espaço real das coisas. Ter saúde mental abrange saber lidar de maneira consciente com as exigências e os compromissos da vida ponderando as emoções (satisfação, tristeza, frustração, culpa, medo, ódio, raiva, coragem) a fim de identificar seus próprios limites e saber, ainda, reconhecer quando houver a necessidade de uma ajuda externa, não obrigatoriamente de um profissional de saúde ou da psicologia, mas, por exemplo, de atividades que proporcionam prazer ou mesmo a partir

<sup>10</sup> Uma das estratégias mais comuns para ser bem-sucedido nessa corrida é o recurso à submissão de várias partes (“fatias”) de um mesmo trabalho para diferentes revistas científicas. Essa prática recebeu a alcunha de salame science.

<sup>11</sup> Convém recordar as palavras de Wolfgang Pauli: “Não me importo com a lentidão do seu pensamento. O que me importa é você publicar mais rápido do que pensa” (citação usada como epígrafe por Lindsay Waters, 2006).

<sup>12</sup> A realização de rodas mistas regulares ainda é uma discussão recorrente, pois há desconfortos provocados pelas relações hierárquicas na instituição e os desequilíbrios de poder que geram. Por exemplo, na maioria das vezes, as queixas de assédio moral dos estudantes de graduação e pós-graduação são contra os professores, o mesmo vale para as relações entre técnicos e professores.

do convívio social, os quais podemos listar como exemplo a escola, a faculdade, o trabalho (voluntário ou não), a família, a igreja, as amigas.

A principal meta de nosso projeto é esclarecer e estimular todos esses aspectos da saúde mental mediante a realização das rodas de conversa e de outras ações que porventura possamos oferecer. Contudo, as pressões e as crises de diferentes ordens (social, política, econômica e cultural) sobre os membros das comunidades acadêmicas tornam a nossa tarefa um grande desafio pessoal e institucional para todos os envolvidos. A situação se complica substancialmente quando o próprio ambiente universitário apresenta instabilidades em suas funções, seja em virtude de fatores externos (descaso governamental, falta de recursos, por exemplo) e internos (dificuldades nas relações entre docentes, discentes e demais servidores, acúmulo de trabalhos administrativos, estudantes com dificuldades de leitura e redação, e sem planejamento de estudo, por exemplo).

O estresse, a ansiedade, a depressão e a Síndrome de Burnout campeiam entre todos os segmentos, de modo que a conscientização sobre saúde mental passa a ter contornos de diagnosticção de patologias, que, na pior das circunstâncias, pode ser reduzida ao mero afã de receber um diagnóstico apressado de “depressão” e uma receita para remédios psiquiátricos controlados. Entretanto, o projeto “Reflexões e Ações sobre Saúde Mental na Universidade” tem os seus limites<sup>13</sup>. As bolsistas acolhem, escutam, conscientizam mediante informações especializadas sobre a atenção aos sentimentos, estados emocionais e queixas; porém, não fazem acompanhamento direto, tampouco entregam um diagnóstico técnico. Por isso, quando os bolsistas observam, por exemplo, um/a participante com níveis muito elevados de ansiedade, o procedimento padrão é indicar, entre outros atendimentos, o Serviço de Psicologia Aplicada da Universidade Federal Fluminense (campus Campos) ou um dos Centros de Atenção Psicossocial da cidade.

Quais são os parâmetros para definir quando indicar ou não esses recursos clínicos? Tomemos o caso aparentemente mais simples, a ansiedade, que pode ser uma resposta natural e corriqueira a estímulos externos, mas também pode ser um transtorno. Segundo Aguiar (2021, p.148), a ansiedade não chega a se configurar como uma patologia, antes, “representa um estado psíquico [...] de intenso medo e preocupação, causando [...] desconforto e/ou tensão antecipada de perigo por algo até então desconhecido”. Em alguma medida, medo, preocupação e desconforto são comuns a qualquer ser humano. A ansiedade considerada normal se diferencia de sua versão patológica por ser de “curta duração, autolimitada e associada a estímulos do momento” (Idem).

Consequentemente, a ansiedade patológica se caracteriza por extrapolar esses parâmetros, sendo diagnosticada

em casos de fobias, ataques de pânico e transtorno obsessivo-compulsivo. Todos esses quadros apresentam medos exagerados e desproporcionais em relação aos estímulos. Seja qual for o caso, importa observar o que “engatilha” a ansiedade e o quanto seus efeitos interferem na qualidade de vida, no conforto emocional e/ou no desempenho diário da pessoa.

Considerando-se o modo como vivemos a vida acadêmica em tempos de crises em série, livrar-se do estresse é uma tarefa tão exequível quanto saltar sobre a própria sombra. Contudo, os fatores de estresse não são de todo negativos à saúde mental e física, assim como a ansiedade em níveis não patológicos. Por exemplo, é sabido que, o ingresso no ensino superior representa a passagem para experiências desconhecidas na vivência de um/a jovem pós-adolescente (LICHOTE, FARIA, REIS, 2019). Há mudanças consideráveis no nível de estudos e de responsabilidade por seu próprio percurso na vida, novos conteúdos a serem aprendidos, novas práticas, novas condutas, novas e diferentes pessoas para lidar, nível de exigência diferente do ensino médio. Em muitos casos, é preciso mudar de cidade ou de estado, ficar longe da família, morar com estranhos, fazer novas amigas, lidar com escassez de recursos financeiros e aprender a controlar a quantidade que lhe cabe. Em suma, é uma fase de transição nada trivial.

Decerto, estresse e ansiedade estarão sempre envolvidos na vida acadêmica. Quando seus níveis não são prejudiciais ao indivíduo, se apresentam como imprescindíveis para o ímpeto ao movimento de adequação e ajustes emocionais, comportamentais (pessoais e relacionais) exigidos. Antecipação, preparação e adaptação são procedimentos estratégicos para lidar com novos modos de vida. O estresse e a ansiedade moderados são bem-vindos nesses casos. Entretanto, o nosso projeto foi pensado para acolher indivíduos no limite ou além do nível descrito acima.

É importante esclarecer e enfatizar que a metodologia do projeto não tem, por ora, qualquer pretensão terapêutica (embora possa ter efeitos terapêuticos) e clínica de ordem psicológica, mas uma iniciativa de acolhimento e escuta das queixas e das demandas de membros da comunidade acadêmica, além das trocas de impressões, experiências, construção do diálogo e de produção de sentido.

Lidamos com o estresse enquanto uma “epidemia global que atinge mais de 90% da população do mundo e pode se tornar fatal” (AGUIAR, 2021, p.152). Essa afirmação pode soar um tanto exagerada e até dramática; porém, o sofrimento emocional e psíquico na universidade não seria um fenômeno grave tematizado e problematizado se aquela descrição de estresse fosse inadequada, e se o seu excesso não fosse responsável por desequilíbrios no nosso organismo. Do calouro ao professor titular, ninguém está livre do estresse no ambiente acadêmico, muito menos quando associados às conturbações em outros âmbitos da vida.

<sup>13</sup> Quando foi necessário, as bolsistas informaram endereço e telefone dos serviços. Não conduziram a pessoa, nem contactaram algum conhecido no SPA ou nos CAPs.

O caminho entre o estresse, a ansiedade, o Burnout e a depressão pode ser uma linha reta, ainda que a ordem, a intensidade e o poder de incapacitação das ocorrências variem. Seja como for, mais uma vez nas palavras de Aguiar (2021, p. 152-153),

[o]s efeitos [...] na mente do indivíduo, em cenários acadêmico e profissional, por exemplo, são os mais diversos possíveis, entre eles a falta de atenção e concentração, lapsos ou mesmo deterioração da memória, dificuldade ou demora nas respostas e/ou aumento de erros em processos avaliatórios.

A detecção de quadros depressivos é um dos desafios não apenas do projeto, mas também para os setores institucionais atentos ao bem-estar da comunidade acadêmica, como é o caso da assistência social. Os casos de discentes, servidores e professores com depressão diagnosticada são recentes e ainda escassos (o mesmo ocorre com os casos de autismo e de Transtorno de Déficit de Atenção com ou sem Hiperatividade), fato que levanta duas questões não excludentes: determinadas experiências próprias à vida universitária têm potencial para levar ao adoecimento psíquico (a experiência universitária é capaz de nos adoecer?), ou os problemas são pré-existentes e foram intensificados por aquelas experiências (a experiência universitária é “gatilho” para o sofrimento/adoecimento psíquico)? Em nossas atividades, a princípio, preferimos lidar com o fenômeno tal qual se apresenta, evitando esse tipo de questionamento sobre precedências<sup>14</sup>.

Entendemos a depressão não apenas em termos bioquímicos, isto é, enquanto um desequilíbrio químico do cérebro. Essa é uma abordagem assaz relevante para o tratamento, mas não temos condições de diagnosticar, tampouco lidar dessa maneira com o caso. Embora consideremos bastante determinante os níveis de serotonina, dopamina, entre outros neuro-hormônios, abordamos sofrimentos dessa ordem como uma espécie de esgotamento emocional/psíquico do indivíduo. Consideramos, assim, a depressão como um quadro avançado de falta de controle do estresse e da lida com transtornos de ansiedade. A equipe segue essa compreensão como parâmetro de atuação<sup>15</sup>.

A Síndrome de Burnout, por sua vez, não é abordada no texto do projeto, mas, em virtude de sua conexão com o estresse crônico, passamos a considerá-la como objeto de interesse no período da pandemia de COVID-19, principalmente entre pós-graduandos e docentes. Decerto, a categorização e a popularização da síndrome são anteriores à pandemia, datada do início dos anos 1970. Segundo o Ministério da Saúde, a Síndrome de Burnout, ou Síndrome do Esgotamento Profissional,

É um distúrbio emocional com sintomas de exaustão extrema, estresse e esgotamento físico resultante de situações de trabalho desgastante, que demandam muita competitividade ou responsabilidade. A principal causa da doença é justamente o excesso de trabalho. Esta síndrome é comum em profissionais que atuam diariamente sob pressão e com responsabilidades constantes, como médicos, enfermeiros, professores, policiais, jornalistas, dentre outros. A Síndrome de Burnout também pode acontecer quando o profissional planeja ou é pautado para objetivos de trabalho muito difíceis, situações em que a pessoa possa achar, por algum motivo, não ter capacidades suficientes para os cumprir. Essa síndrome pode resultar em estado de depressão profunda e por isso é essencial procurar apoio profissional no surgimento dos primeiros sintomas (BRASIL, 2022).

Aguiar nos lembra que se trata de uma síndrome e não de uma doença mental. A diferença é que a primeira designa sintomas e sinais clínicos; a segunda, “distúrbios das funções de um órgão, de todo o organismo ou da psique” (2021, p. 154). Não obstante, tais sintomas e sinais clínicos podem resultar em um quadro de depressão profundo. Por isso, é prudente encará-la como um distúrbio emocional.

Alguns estágios da Síndrome de Burnout são os seguintes: Dedicção intensificada ao trabalho (e apenas a eles), intensifica “a necessidade de fazer tudo sozinho e a qualquer hora do dia (imediatismo)”; descaso com as necessidades pessoais; isolamento, evitação do diálogo e aversão a conflitos. Momentos de lazer, o cuidado com a casa e o contato com os amigos são desvalorizados, repele-se a vida social e “a única medida da autoestima é o trabalho”. Desvalorização dos outros, que são tratados como incapazes. “Momentos de confusão mental, nos quais a pessoa não sente seu corpo como habitualmente. Pode se sentir flutuando ao ir ao trabalho, tem a percepção de que não controla o que diz ou que fala, não se reconhece”. Mudanças evidentes de comportamento. Indiferença, desesperança, exaustão e tristeza profunda. “A vida perde o sentido. Vazio interior e sensação de que tudo é complicado, difícil e desgastante. Colapso físico e mental. Esse estágio é considerado de emergência e a ajuda médica e psicológica se tornam uma urgência”<sup>16</sup>.

Repare que a Síndrome de Burnout se apresenta como o estresse no trabalho acadêmico elevado à enésima potência. A partir das descrições acima, podemos inferir que, no caso de pós-graduandos e professores, tem-se o estres-

<sup>14</sup> A despeito disso, caso a/o participante deseje, as/os psicólogas/os da equipe têm liberdade de acompanhá-la/lo ou encaminhá-la/lo para outros profissionais, incluindo aquelas/es que atendem na UENF (mais sobre isso adiante).

<sup>15</sup> Decerto, isso não impede o encaminhamento de casos graves para a psiquiatria, segundo a lógica da atenção psicossocial.

<sup>16</sup> Adaptação de lista. Disponível em <[https://pt.wikipedia.org/wiki/S%C3%ADndrome\\_de\\_burnout#A\\_S%C3%ADndrome\\_de\\_burnout\\_em\\_professores](https://pt.wikipedia.org/wiki/S%C3%ADndrome_de_burnout#A_S%C3%ADndrome_de_burnout_em_professores)> Acesso em: 10 de nov. 2022.

se acumulando em forma de sentimento de exaustão, frustração e incapacidade. Além de, inevitavelmente, carregar o estresse para casa e sentir-se culpado por, supostamente, não estar fazendo o bastante pelo trabalho. E os “ataques” de irritabilidade são quase inevitáveis. O mais curioso (e, por que não, o mais perverso) é o comportamento de autoexploração (HAN, 2015) profissional eufórica do estudante ou do profissional em determinadas ocasiões<sup>17</sup>.

Depois desse estágio, geralmente, segundo Aguiar (2021), os principais sintomas envolvem a “exaustão extrema, o estresse, a alteração do apetite, o esgotamento físico, as dores musculares, os problemas intestinais”. Todas essas características estão relacionadas à “ambientes que demandam muita competitividade e responsabilidade contínua, a exemplo os da carreira docente” e de pesquisa (AGUIAR, 2021, p. 154).

Diante do exposto, fica justificada a existência de um projeto como o nosso no ambiente da universidade, principalmente se tivermos em mente o contexto do modelo pós-acadêmico da formação científica e da produção de conhecimento. Todos os problemas relativos à saúde mental descritos acima não são exclusivos daquele modelo, mas é inegável que foram incrementados e amplificados (ou “turbinados”) por ele.

### 2.3 Rodas de Conversa: metodologia e contextualização do trabalho

Para abordar e refletir sobre as agruras da saúde mental na universidade atualmente, as nossas ações, como fora mencionado anteriormente, se dão por meio da realização de rodas de conversa. Costumamos usar a definição de Afonso e Abade (2008):

Uma Roda de Conversa é uma forma de se trabalhar incentivando a participação e a reflexão. Para tal, buscamos construir condições para um diálogo entre os participantes através de uma postura de escuta e circulação da palavra bem como com o uso de técnicas de dinamização de grupo (AFONSO; ABADÉ, 2008, p. 18).

A escolha pela roda de conversa se deu por ela ser uma metodologia participativa por natureza e flexível o bastante para empregarmos no contexto universitário e alhures. As nossas rodas de conversa foram pensadas para proporcionar o acolhimento, a escuta e as trocas dialógicas sobre as experiências dos participantes com episódios de estresse, ansiedade, entre outros casos de sofrimento emocional e psíquico. Uma característica de nosso emprego da roda de conversa são as semelhanças deliberadas com a técnica do grupo focal. Segundo Gatti, a metodologia do grupo focal

[...] permite compreender processos de construção da realidade por determinados

17 “O excesso de trabalho e desempenho agudiza-se numa autoexploração. Essa é mais eficiente que uma exploração do outro, pois caminha de mãos dadas com o sentimento de liberdade. O explorador é ao mesmo tempo o explorado” (HAN, 2015, p. 18). “O burnout [...] é a consequência patológica de uma autoexploração” (Ibidem, p.58).

grupos sociais, compreender práticas cotidianas, ações e reações a fatos e eventos, comportamentos e atitudes, constituindo-se uma técnica importante para o conhecimento das representações, percepções, crenças, hábitos, valores, restrições, preconceitos, linguagens e simbologias prevalentes no trato de uma dada questão por pessoas que partilham alguns traços em comum relevantes para o estudo do problema visado (GATTI, 2005, p.11).

O objetivo da roda, portanto, é difundir a discussão sobre saúde mental, trabalhando de forma adaptada à demanda e à realidade dos participantes, tentando reduzir ao máximo eventuais fatores que bloqueiam a comunicação sobre os problemas em pauta. Ademais, a meta é promover uma cultura de reflexão e conscientização sobre o cuidado com a saúde mental no ambiente de formação intelectual/científica, de transmissão e produção de conhecimento.

As atividades são conduzidas por psicólogas/os profissionais, auxiliadas/os por estudantes de psicologia e de outras áreas afins. A equipe é formada por bolsistas dos níveis médio e superior (financiados pelo Programa Universidade Aberta) e bolsista discente da UENF. As bolsas têm vigência de 12 meses, havendo a possibilidade de prorrogação por mais 12 meses. Sendo assim, as seleções são anuais, de modo que a renovação da equipe é regular. Até o momento, o projeto já contou com 16 bolsistas (contando as 5 em atuação hoje), sendo 5 de nível superior (todos psicólogos) e 10 de nível médio, cujos perfis sempre foram variados, tendo admitido estudantes de graduação, formandos ou graduados dos cursos de Psicologia, Serviço Social, Fisioterapia, Pedagogia, Ciências Sociais e Administração. Temos também uma bolsista discente. A intenção é estimular o máximo de multidisciplinaridade possível, de modo a contemplar concepções e abordagens diversificadas, mas complementares sobre temas e problemas relativos à saúde mental na universidade. As rodas de conversa, acima de tudo, precisam ser um momento com pessoas em quem a comunidade acadêmica possa confiar e se sentir à vontade para expressar suas angústias.

### 3 REFLEXÕES E AÇÕES DURANTE A PANDEMIA

Em 2019, após alguns meses de discussões, ajustes e adaptações, a primeira experiência da equipe se deu no já mencionado II Simpósio. Nós a chamamos de “Roda Zero” ou “Roda Piloto”. Participaram, aproximadamente, 25 pessoas, dentre as quais estavam discentes de graduação e pós-graduação da UENF e de outras IES de Campos, servidores técnico-administrativos da UENF, professoras do Ensino Médio. Foi um grande momento do projeto. Ainda naquele ano, organizamos mais três rodas de conversa; porém, não tivemos a mesma adesão. A

quantidade de participantes foi diminuta em todas. Não obstante, os poucos presentes (pós-graduandos, em sua maioria) aproveitaram o máximo das competências dos membros do projeto. Ademais, pudemos registrar os tipos de queixas mais frequentes entre os estudantes, e enxergar seus nexos. Os relatos se repetiam: estresse, medo de “não dar conta”, pressões familiares e dos professores/orientadores, insegurança em relação à escolha do curso e das condições do mercado de trabalho após a graduação e/ou a pós-graduação, autocobrança excessiva, sentimento de inadequação.

No início do ano de 2020, enquanto ainda discutíamos mais estratégias de divulgação e realização das rodas de conversa para o primeiro semestre letivo, más notícias chegavam da China. Entre janeiro e fevereiro de 2020 uma nova cepa do coronavírus humano foi identificada: o vírus SARS-CoV-2 (coronavírus da síndrome respiratória aguda grave 2), causador da chamada “doença do coronavírus”, ou COVID-19 (*coronavirus disease 2019*), como ficou popularmente conhecida. Em 11 de março de 2020, a COVID-19 é caracterizada como uma pandemia<sup>18</sup>. Em poucos dias, essa declaração alterou os nossos planos de trabalho, amplificou diversos problemas e alterou nosso modo de atuação. Obedecendo ao Decreto nº 46.973 de 16 de março de 2020 (DOERJ, 17 de março de 2020), a reitoria da UENF suspendeu as atividades presenciais de ensino, pesquisa e extensão, bem como as de vários setores administrativos.

Foram adotadas medidas sanitárias de prevenção ao contágio e de enfrentamento à emergência de saúde pública, tais como distanciamento social, isolamento social, a obrigatoriedade do uso de máscaras, orientações de higienização das mãos e de objetos, entre outras. No caso dos servidores públicos (não todas as categorias), o referido decreto estadual determinou o trabalho remoto, ou em regime home office. Essas e outras medidas eram consideradas temporárias; contudo, ainda não tínhamos como estimar o quanto duraria algo “temporário” no nível de uma pandemia. Não seria exagerado afirmar que as expectativas em relação à duração daquelas medidas sanitárias restritivas aumentavam proporcionalmente ao número de casos de infecção e de mortos por COVID-19. Aos poucos, os mais refratários ao isolamento e ao uso de máscaras e outros recursos para higienização passaram a respeitar os procedimentos, ainda que, não raramente, isso tenha sido por força de decreto ou coerção social.

Não me recordo em que momento admitimos a possibilidade de ficarmos um ano inteiro (ou mais) em isolamento e trabalho remoto. Durante, aproximadamente, trinta dias, parecia suportável a adaptação à vida enclausurada; porém, à medida em que os dados de internações graves e mortes extrapolavam os limites do aceitável, a perspectiva de seguir daquela forma por mais um mês era

assustadora. Decerto, a intensidade dos danos e dos prejuízos eram relativos ao trabalho de cada um, às condições sociais, financeiras, físicas, domésticas/familiares. Tudo isso influenciava significativamente aqueles que estavam em regime home office. Todavia, no caso da UENF, ainda levaríamos meses para adaptar as reuniões institucionais e as aulas ao modelo remoto. Os impactos desse período de “transição” foram mais intensos do que poderíamos imaginar.

A equipe do projeto de extensão “Reflexões e ações sobre saúde mental na universidade” procurou alternativas para cumprir suas funções no primeiro mês do que então chamávamos de “quarentena”. A principal ideia no momento foi organizar rodas remotas de conversa; entretanto, em meio às incertezas a respeito do tempo de duração do distanciamento/isolamento social, hesitamos. Todavia, o principal motivo de hesitação foi a dúvida quanto às condições dos estudantes terem acesso à conexão de Internet de boa qualidade. Ou antes, os próprios meios tecnológicos para terem esse tipo de acesso eram questionáveis: quantos alunos possuem computadores, notebooks ou smartphones em suas residências? Esse também foi um problema para a adaptação das aulas do primeiro semestre letivo de 2020 ao modelo remoto.

Em abril de 2020, a Associação dos Docentes da UENF (ADUENF) nos convidou para realizar uma live sob seus auspícios<sup>20</sup>. Ainda estávamos no início da pandemia, mas o tema da saúde mental naquela circunstância já era uma pauta urgente. A transmissão ao vivo pelas redes sociais, a popular live, passou a ser um recurso massivamente explorado. Duas de suas utilidades foram manter as dinâmicas das relações sociais e levar esclarecimentos sobre a COVID-19 – seus impactos em vários aspectos de nossas vidas.

Em junho daquele mesmo ano, eu, enquanto coordenador do projeto, e a Profa. Verusca Reis, na qualidade de idealizadora e colaboradora, tivemos a companhia de duas professoras do curso de Psicologia da UFF em mais uma transmissão ao vivo organizada pela ADUENF<sup>20</sup>. O tema também foi a saúde mental em tempos de pandemia. No mês seguinte, promovemos mais uma transmissão ao vivo com bolsistas do projeto (duas psicólogas e uma assistente social); no entanto, o registro se perdeu por causa de problemas técnicos. Ainda em 2020, apesar de todas as dificuldades individuais dos membros da equipe, conseguimos realizar quatro rodas de conversa entre os meses de julho e novembro.

De um modo geral, esses eventos virtuais abordaram problemas relativos às consequências do medo da doença, da perda de um ente querido (e a impossibilidade de velá-lo), do confinamento forçado, o distanciamento social e da adaptação ao trabalho em regime home office. A saúde mental foi afetada pelo estresse e a ansiedade em meio a

<sup>18</sup> ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DE SAÚDE. Histórico da pandemia de COVID-19. Disponível em <<https://www.paho.org/pt/covid19/historico-da-pandemia-covid-19>> Acesso em: 03 out. 2022.

<sup>19</sup> Pandemia e Saúde Mental - um debate necessário. Disponível em <<https://www.youtube.com/watch?v=Dh1GaXuN8ng>> Acesso em: 11 de nov. 2022.

<sup>20</sup> Saúde mental em tempos de pandemia. Disponível em: <<https://www.facebook.com/aduenf/photos/pb.100052147724898.2207520000.2682260378761802/?type=3>> Acesso em 11 de nov. de 2022.



tais circunstâncias. A possibilidade desses sofrimentos se desdobrarem em síndrome de esgotamento do trabalho e depressão (dois adoecimentos que se sobrepõem) era alta. Ademais, cada uma daquelas circunstâncias estava suscetível a detalhes igualmente estressantes: a interrupção da rotina cotidiana de estudo, trabalho e lazer, problemas financeiros em virtude do afastamento do trabalho, a distância de familiares e amigos.

Segundo um relatório recente da OMS, os casos de ansiedade e depressão tiveram um aumento global de 25% no primeiro ano da pandemia de COVID-19, entre as “principais explicações para esse aumento [está] o estresse sem precedentes causado pelo isolamento social [...]”. Ligados a isso estavam as restrições à capacidade das pessoas de trabalhar, à busca de apoio dos entes queridos e ao envolvimento em suas comunidades”. Esse relatório corrobora a prevalência dos tópicos das lives e das rodas de conversa em 2020. E mais: “Solidão, medo de se infectar, sofrimento e morte de entes queridos, luto e preocupações financeiras também foram citados como estressores que levam à ansiedade e à depressão”<sup>21</sup>. Por outro lado, um problema assaz grave foi justamente o convívio integral com familiares de “difícil convivência”, especialmente com os cônjuges.

Não podemos falar do primeiro ano de pandemia sem mencionar o fenômeno denominado “infodemia”, mais uma fonte de estresse e ansiedade em 2020. O neologismo “infodemia” designa a busca e a voluntária exposição em excesso à informações sobre determinado problema. Como o acesso e a obtenção de tais informações não são, de início e na maioria das vezes, criteriosos, organizados e refletidos, a quantidade exagerada e desordenada de conteúdos noticiosos torna mais difícil e confuso pensar sobre o problema e buscar uma solução racional.

Conforme o vírus se alastrava e provocava mais mortes, absorvíamos ansiosamente cada vez mais informações por meio das mídias alternativas e das redes sociais. O terreno para a desinformação médica, distorções a respeito da doença e as teorias da conspiração estava aberto e terraplanado. Uma vez que não tínhamos tanta familiaridade com a doença, sua letalidade e suas origens, muito menos com os meios de nos protegermos dela (no improviso, no estilo “faça você mesmo no conforto do seu lar”), informações falsas e sensacionalistas foram rápida e facilmente admitidas como plausíveis, ganharam mais abrangência do que dados e explicações técnicas e científicas. As consequências não poderiam ser das melhores. A “pandemia de (des)informações” acabou por se tornar mais uma condição patológica, mais um problema de saúde pública (NAEEM, BHATTI, 2020, p.233).

Tendo em vista esse quadro de desinformação insalubre, as lives e rodas de conversa virtuais realizadas pelo projeto também tinham o objetivo de conscientizar e es-

clarecer os participantes de que o ato de evitar notícias e comentários de teor sensacionalista e de fontes duvidosas também é uma forma de promoção de bem-estar. Ou seja, a busca por conhecimentos e aprendizados confiáveis faz parte do autocuidado e do zelo pela saúde mental coletiva e contra a infodemia.

Chegando ao final do ano, as/os professoras/es e estudantes da UENF que optaram por adotar as Atividades Acadêmicas Remotas Emergenciais (AARE) estavam, de modo geral, exaustos das aulas online. Embora não fossem obrigatórias, as AARE foram uma alternativa para o cumprimento do semestre letivo e para nos aliviar um pouco do marasmo do confinamento. Entretanto, a realização daquelas atividades também demonstrou, sem grandes surpresas, as dificuldades didáticas de alguns professores em lidar com ferramentas digitais e as dificuldades das/dos estudantes para terem acesso às mesmas ferramentas digitais e à banda de Internet capaz de se manter estável por pelo menos duas horas. Considerando-se tais condições, é quase inevitável inferir que as AARE também se configuravam como fonte de estresse e ansiedade para docentes e discentes. Naquele momento, a instabilidade da rede de Internet e o “congelamento” de tela eram ocorrências tão estressantes quanto o confinamento forçado e o distanciamento social. O fato de esses problemas técnicos ocorrerem durante as rodas de conversa virtuais e transmissões ao vivo tornavam as circunstâncias ainda mais angustiantes e lamentáveis.

A esperança de dar fim ao sofrimento e retornar à “vida normal” era a vacina. Essa afirmação foi bastante repetida por participantes das rodas de conversa. Contudo, o governo federal protelava a compra de imunizantes, bem como os investimentos para a produção de vacina no Brasil. Ocorria também o desestímulo ao uso de máscaras em ambientes fechados e à manutenção do distanciamento social (evitar aglomerações). Decerto, isso tudo provocava ansiedade e angústia. Para muitos brasileiros, inclusive para agentes públicos ligados ao Ministério da Saúde, seria preferível utilizar “alternativas” disponíveis no mercado e de fácil acesso, embora ineficazes, tais como a hidróxicloroquina, ivermectina, nitazoxanida, azitromicina e corticosteroides sistêmicos. Esses medicamentos formavam o chamando “Kit Covid”, que foi amplamente utilizado no país como “tratamento precoce” contra a COVID-19.

Em dezembro de 2020, teve início a vacinação na América do Norte, América Central, Europa e Ásia. Até as primeiras semanas do ano de 2021, 56 países estavam imunizando seus cidadãos. No Brasil, a vacinação teve início entre 18 e 19 de janeiro, quando o país já contabilizava quase 220 mil mortes por COVID-19. Não obstante as ofertas de vacinas, as políticas públicas negacionistas<sup>22</sup> do próprio governo federal brasileiro já haviam fomenta-

<sup>21</sup> Mental Health and COVID-19: Early evidence of the pandemic’s impact: Scientific brief. Disponível em: <[https://www.who.int/publications/i/item/WHO-2019-nCoV-Sci\\_Brief-Mental\\_health-2022.1](https://www.who.int/publications/i/item/WHO-2019-nCoV-Sci_Brief-Mental_health-2022.1)> Acesso em 10 de nov. 2022. Cf. Pandemia de COVID-19 desencadeia aumento de 25% na prevalência de ansiedade e depressão em todo o mundo. Disponível em: <<https://www.paho.org/pt/noticias/2-3-2022-pandemia-covid-19-desencadeia-aumento-25-na-prevalencia-ansiedade-e-depressao-em->> Acesso em 10 de nov. 2022.

<sup>22</sup> Políticas públicas baseadas em negacionismo científico, isto é, segundo Pasternak e Orsi (2021, p. 8), na “atitude de negar, para si mesmo e para o mundo, um fato bem estabelecido ou um consenso científico, na ausência de evidências contundentes”.

do a hesitação vacinal, ou pior, a total rejeição à imunização, especialmente em virtude dos efeitos colaterais do imunizante. A campanha de vacinação nacional precisou competir com o incentivo de determinadas autoridades ao uso do “Kit Covid”. Assim, o negacionismo incrementou ainda mais a infodemia em 2021.

Enquanto isso, apesar das limitações, o nosso projeto de extensão seguia em sua função. Foram realizadas um total de sete rodas de conversa e duas lives, as quais aconteceram com o apoio das Profs. Dr<sup>as</sup>. Bárbara Bredner e Bianca Almeida. Ambas são integrantes do Núcleo de Pesquisa e Extensão em Saúde Mental (NUPESM UFF). Uma das atividades consistiu em uma oficina de yoga online.

Não seria equivocado afirmar que, embora ainda inconformados e desconfortáveis, nós havíamos nos adaptado às medidas sanitárias contra o coronavírus. Ademais, para aqueles que possuem condições financeiras, houve a melhoria dos serviços de banda larga. No entanto, as queixas e sofrimentos emocionais não cessavam nas rodas de conversa. Seja discente, técnico-administrativo ou docente, a insistência e o acúmulo de estresse e de ansiedade haviam provocado adocimentos. Os relatos que mais se repetiam e se destacavam referiam-se ao papel das estudantes de graduação e de pós-graduação que são mães e responsabilizadas pelo trabalho doméstico durante o confinamento (cuidando dos filhos, do maridos, dos pais), o assédio moral de professores e companheiros, as dificuldades da maioria das/dos alunas/os em manter a concentração e acompanhar as aulas remotas, o sentimento de não pertencimento à universidade entre aqueles que ingressaram em 2020 e 2021, a demora da disponibilização de ferramentas digitais para discentes, a exaustão física e mental provocada pelas horas diante da tela do computador e/ou do smartphone em reuniões e aulas virtuais. Soma-se a isso tudo os pensamentos catastróficos inspirados pelas incertezas em relação ao chamado “novo normal”, dificuldades para projetar o próprio futuro, o desemprego dos familiares, as consequências das desinformações e das decisões governamentais sobre o enfrentamento da doença, as expectativas quanto ao retorno às atividades presenciais.

Esse retorno aconteceu em 2022, mas muitos problemas deixaram marcas físicas e emocionais tão persistentes quanto qualquer uma das possíveis sequelas da COVID-19. Além disso, novas dificuldades apareceram. Até o momento, foram realizadas 10 rodas de conversa presenciais. O número de participantes reduziu bastante em relação às edições dos anos anteriores. Não obstante, pudemos ouvir as seguintes queixas dos poucos mas eloquentes estudantes que compareceram: a enorme quantidade de estudantes frequentando uma mesma disciplina (por volta de 140 matriculados) em sala de tamanho insuficiente e demais condições inapropriadas; o tratamento dispensado por alguns professores aos alunos, bem como a falta de didática, beirando a negligência e a falta de empatia; a falta de acolhimento dos veteranos e demais colegas no retorno ao modelo presencial; o

sentimento de solidão experienciado por alguns daqueles que ingressaram na universidade durante o modelo remoto. Esse último caso é intrigante, pois mais de um participante alegou que a comunicação era mais amistosa à distância, especificamente nas redes sociais e nos grupos de aplicativos de troca de mensagens. Ou seja, as expectativas de pertencer ao curso e à universidade, bem como de viver boas amizades foram frustradas pela experiência presencial.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

É desnecessário enfatizar que a natureza e a quantidade dos problemas individuais e coletivos provocados ou amplificados tanto pela pandemia, quanto pelos modos como lidamos com ela, não são poucos nem triviais. Enquanto responsáveis pela transmissão e a produção de conhecimentos, e, em especial, por orientar e formar agentes epistêmicos e éticos competentes e íntegros, as universidades precisam contar com setores e iniciativas ocupadas com o bem-estar físico e mental de sua comunidade. Essa afirmação de compromisso não é compartilhada por todos gestores e servidores das IES, pois isso supostamente não contaria como uma de suas atribuições. Esse seria o caso da UENF, que não conta com um curso de Psicologia, nem com um setor específico de atendimento psicológico. No caso, são algumas das assistentes sociais que recebem as demandas das/os alunas/os e as/os encaminham para os CAPS e o SPA, ou demais serviços de atendimento especializado. Felizmente, essa situação vem mudando positivamente nos últimos quatro anos.

Como falamos na primeira seção deste relato, a realização dos Simpósios de Saúde Mental em 2018 e 2019 marcaram um momento importante na instituição, chamando a atenção para o tema dentro da UENF. Naquela mesma época, o convênio entre a UENF e o curso de Psicologia da UFF promoveu a presença de estagiárias/os para realizar os projetos “Acolhimento e Escuta Clínica: Saúde Mental e Ações Preventivas no Campus Universitário” (voltado para os estudantes de graduação e pós-graduação) e o “Estágio em Psicologia Organizacional do Trabalho (ou P.O.T.)”, de acolhimento para servidores técnico-administrativos e docentes). Em seguida, o nosso projeto “Reflexões e Ações sobre Saúde Mental na Universidade” se apresentou como uma outra contribuição valiosa para abordar e atuar sobre o tema. Tanto que o nosso projeto passou a receber maior atenção das assistentes sociais da UENF, fato que nos colocou em nível de importância aos projetos de estágio UFF-UENF de acolhimento psicológico. A consequência disso foi o estreitamento dos laços entre nós e a recém-criada Pró-Reitoria de Assuntos Comunitários.

Neste relato foram apresentadas razões suficientes para defender que as articulações entre todos os setores e projetos mencionados são prioritárias e prometem reflexões e ações fecundas para o cuidado e a promoção do bem-estar geral na UENF. A educação é a produção

de conhecimento demandam agentes física e intelectual-mente são. Se desejamos que a instituição seja um ambiente seguro e sadio para toda a comunidade acadêmica, não podemos mais tomar a questão da saúde mental na universidade como secundária e supérflua, como uma “frescura” ou preocupação de foro exclusivamente individual. Isso fica evidente com uma simples inspeção nas iniciativas e nos projetos de extensão dedicados ao mesmo tema em outras IES de Campos dos Goytacazes - dentre os quais estão: “Sentir UFF”, “Cuca Legal” (UFF Campos), e Núcleo de pesquisa e extensão em saúde mental (NUPESM). Também temos outras ações extensionistas da UENF dedicadas à saúde mental: o projeto “Alternância - orientações alternativas na prevenção de transtorno de ansiedade”<sup>23</sup> e “Saúde física e mental de vestibulandos: perspectivas e contribuições para o desenvolvimento dos alunos do pré-vestibular social Teorema”. Cabe menção ao projeto “Nossos Alimentos”, que conta com uma psicóloga entre seus membros e também promoveu rodas de conversa.

A experiência do nosso projeto demonstrou que precisávamos (enquanto instituição) nos dedicar ao assunto muito antes da pandemia de COVID-19; suscitar nossos sofrimentos psíquicos e emocionais, de revelar fragilidades e negligências institucionais, e abalar ainda mais nosso ânimo em tempos de crises em série (contando que algumas continuarão e outras ainda virão, especialmente de naturezas política e econômica). O reconhecimento dos problemas (e de sua antiguidade) foi o primeiro passo dado por nós. Daqui em diante, precisamos de mais vontade e engajamento geral para nos cuidarmos como uma coletividade dentro e fora da universidade.

<sup>23</sup> Também conhecido como “Xô, Ansiedade”, sua abordagem é pautada na bioquímica do cérebro e congrega nutrição e educação física ([https://www.instagram.com/xoansiedade\\_uenf/?next=%2F](https://www.instagram.com/xoansiedade_uenf/?next=%2F))

## REFERÊNCIAS

- ADUENF - Associação dos Docentes da UENF. Pandemia e Saúde Mental - um debate necessário (LIVE). Disponível em <<https://www.youtube.com/watch?v=Dh1GaXuN8ng>> Acesso em: 11 de nov. 2022.
- ADUENF - Associação dos Docentes da UENF. Saúde mental em tempos de pandemia (LIVE). Disponível em: <<https://www.facebook.com/aduenf/photos/pb.100052147724898.2207520000.2682260378761802/?type=3>> Acesso em 11 de nov. de 2022.
- AFONSO, M. L.; ABADE, F. L. Para reinventar as rodas: rodas de conversa em direitos humanos. Belo Horizonte: RECIAM, 2008.
- AGUIAR, Larissa dos Santos. A quem posso contar? A saúde mental da comunidade universitária da UnB estudada pela Ouvidoria. São Paulo: Editora Dialética, 2021.
- BRASIL, Ministério da Saúde. Síndrome de Burnout. Disponível em <<https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/s/sindrome-de-burnout>> Acesso em: 01 de nov. 2022.
- Diário Oficial do Estado do Rio de Janeiro: parte 1: Poder Executivo, Rio de Janeiro, ano XLVI, n. 049-A, p. 1, 17 mar 2020333.
- DARDOT, Pierre; LAVAL, Christian A nova razão do mundo: ensaio sobre a sociedade neoliberal. São Paulo: Editora Boitempo, 2016
- GATTI, B. A. Grupo focal na pesquisa e Ciências Sociais e Humanas. Brasília: Liber Livros, 2005.
- HAN, Byung-Chul. Sociedade do Cansaço. Tradução de Enio Paulo Giachini. 2. ed ampl. Petrópolis, RJ; Vozes, 2019.
- HIRSCH, C.D. Fatores percebidos pelos acadêmicos de enfermagem como desencadeadores do estresse no ambiente formativo. Santa Catarina: Universidade Federal de Santa Catarina, Programa de Pós-graduação em Enfermagem, 2018.
- LICHOTE, D.; FARIA, R.; REIS, V.M.S. Fatores de estresse que afetam a saúde mental dos universitários no modelo pós-acadêmico. LINKSCIENCEPLACE, v. 6, p. 96-116, 2019.
- LICHOTE, DAVIS A. Um estudo sobre a saúde mental dos alunos de pós-graduação da universidade estadual do norte fluminense e sua correlação com o modelo de universidade contemporânea. Dissertação (Mestrado em Cognição e Linguagem) - Programa de Pós-graduação em Cognição e Linguagem, Universidade Estadual do Norte Fluminense Darcy Ribeiro, Rio de Janeiro, 2020.
- MENDONÇA, A. L. O. Dos Valores de Medida aos Valores como Medida: Uma avaliação axiológica da avaliação acadêmica. Ensaio Filosóficos, Volume X, 2014.
- MONTEIRO, C. F. S.et ali. Estresse no cotidiano acadêmico: O Olhar dos alunos de enfermagem da Universidade Federal do Piauí. Rio de Janeiro: Revista Escola Anna Nery Revista de Enfermagem, 2007.
- MORAIS, P. (2018). “Saúde Mental na Universidade Importa?”. São Paulo: Site “Politize!”. <https://www.politize.com.br/saude-mental-na-universidade/>, 2018. Acesso em: Junho de 2019
- NAEEM, Salman B.; BHATTI, Rubina. The Covid-19 ‘infodemic’: a new front for information professionals. Health Information and Libraries Journal, v. 37, n. 3, pp. 233-239, 2020.
- NOGUEIRA, M. J. C. Saúde Mental em Estudantes do Ensino Superior: Fatores protetores e fatores de Vulnerabilidade. Lisboa: Universidade de Lisboa, 2017.
- ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Mental Health and COVID-19: Early evidence of the pandemic’s impact: Scientific brief. Disponível em: <[https://www.who.int/publications/i/item/WHO-2019-nCoV-Sci\\_Brief-Mental\\_health-2022.1](https://www.who.int/publications/i/item/WHO-2019-nCoV-Sci_Brief-Mental_health-2022.1)> Acesso em 10 de nov. 2022.
- ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DE SAÚDE. Histórico da pandemia de COVID-19. Disponível em <<https://www.paho.org/pt/covid19/historico-da-pandemia-covid-19>> Acesso em: 03 out. 2022.
- ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DE SAÚDE. Pandemia de COVID-19 desencadeia aumento de 25% na prevalência de ansiedade e depressão em todo o mundo. Disponível em: <<https://www.paho.org/pt/noticias/23-3-2022-pandemia-covid-19-desencadeia-aumento-25-na-prevalencia-ansiedade-e-depressao-em>> Acesso em 10 de nov. 2022.
- PASTERNAK, N.; ORSI, C. Contra a Realidade: A negação da ciência, suas causas e consequências. Campinas, SP: Papyrus 7 Mares, 2021.
- REIS, V.M.S; VIDEIRA, A.A.P., John Ziman e a ciência pós-acadêmica: consensibilidade, consensualidade e confiabilidade. Scientiae Studia (USP), v. 11, p. 583-611, 2013.
- SANE, R. O. M. S. Mais uma Morte de Estudante do Campus UFRJ MACAÉ. Macaé: Liga de psiquiatria e saúde Mental de Macaé (LAP-SAM) da UFRJ Macaé, 2018. Disponível em: <<https://pt-br.facebook.com/noticiasmacaeposts/2098032853856333>>. Acesso em: Junho de 2019
- UFRJ Macaé. Nota de Pesar. Macaé: Direção do Campus UFRJ-Macaé e a Coordenação do Curso de Medicina, 2018. Disponível em: <<http://www.macaueufrj.br/index.php/8-news/2621-nota-de-pesar-falecimento-discente>> Acesso em: junho de 2019.
- WATERS, Lindsay. Inimigos da esperança: publicar, parecer e o eclipse da erudição; tradução de Luiz Henrique de Araújo Dutra. - São Paulo: Editora da UNESP, 2006.
- ZANIN, Tatiana et al. Saiba quais as causas de estresse mais comuns. PORTO: TUA SAÚDE, 2017.