



UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO – MODALIDADE
PROFISSIONAL (PPGE/MP)

CAMILA LOUISE FERREIRA DE CARVALHO

**VIVÊNCIAS COMUNITÁRIAS: AS POSSIBILIDADES DE IMPLEMENTAÇÃO
DE PROGRAMAS VOLTADOS PARA O BEM-ESTAR E SAÚDE MENTAL NO
AMBIENTE UNIVERSITÁRIO**

BRASÍLIA - DF

2022

CAMILA LOUISE FERREIRA DE CARVALHO

**VIVÊNCIAS COMUNITÁRIAS: AS POSSIBILIDADES DE IMPLEMENTAÇÃO DE
PROGRAMAS VOLTADOS PARA O BEM-ESTAR E SAÚDE MENTAL
NO AMBIENTE UNIVERSITÁRIO**

Projeto de Pesquisa apresentado à Faculdade de Educação da Universidade de Brasília, como parte das exigências do Programa de Pós-Graduação em Educação – Modalidade Profissional (PPGE – MP), para obtenção da Qualificação. Orientadora: Alia Maria Barrios González

BRASÍLIA - DF

2022

CAMILA LOUISE FERREIRA DE CARVALHO

**VIVÊNCIAS COMUNITÁRIAS: AS POSSIBILIDADES DE
IMPLEMENTAÇÃO DE PROGRAMAS VOLTADOS PARA O BEM-ESTAR E
SAÚDE MENTAL NO AMBIENTE UNIVERSITÁRIO**

Dissertação apresentada à Faculdade de Educação da Universidade de Brasília, como parte das exigências do Programa de Pós-Graduação em Educação – Modalidade Profissional (PPGE – MP), para obtenção do grau de mestre.

BANCA EXAMINADORA:

Profa. Dra. Alia Maria Barrios González (Orientadora)
PPGE-MP – Faculdade de Educação – UnB

Profa. Dra. Ingrid Lilian Fuhr (Examinadora)
PPG – Psicologia – UniCEUB

Profa. Dra. Larissa Polejack Brambatti (Examinadora)
PPGPSICC – Instituto de Psicologia – UnB

Prof. Dr. Eduardo Olívio Ravagni Nicolini (Suplente)
PPGE-MP – Faculdade de Educação – UnB

Brasília, 31 de março de 2022.

Ficha catalográfica elaborada automaticamente, com
os dados fornecidos pelo(a) autor(a)

Fv Ferreira de Carvalho, Camila Louise

VIVÊNCIAS COMUNITÁRIAS: AS POSSIBILIDADES DE IMPLEMENTAÇÃO
DE PROGRAMAS VOLTADOS PARA O BEM-ESTAR E SAÚDE

MENTAL NO AMBIENTE UNIVERSITÁRIO / Camila Louise Ferreira
de Carvalho; orientador Alia Maria Barrios González. --
Brasília, 2022.

119 p.

1. Saúde Mental. 2. Discentes. 3. Vida universitária. 4.
Promoção de Saúde. I. Barrios González, Alia Maria, orient.

AGRADECIMENTOS

A todos aqueles que, em maior ou menor grau, têm me acompanhado na vida e me incentivado a crescer nesta jornada.

Aos meus pais, que tanto se empenharam pela minha formação, e que podem acompanhar (ainda que em outro plano, no caso de meu pai), e aos poucos, os frutos dessa dedicação.

Ao meu marido e às minhas filhas, cujos amores inspiram e ajudam a suportar os desafios do cotidiano.

As minhas irmãs, parceiras e amigas, companheiras de dores e superações.

A minha orientadora, que tão gentilmente me conduz ao rigor acadêmico.

RESUMO

A importância da saúde mental no contexto do ensino superior já tem sido explorada em pesquisas científicas. No entanto, muitos desses estudos focalizam seus esforços nas causas do adoecimento mental dos estudantes, restando a demanda por pesquisas que procurem compreender quais ações de promoção de saúde mental possuem respaldo no interesse dos estudantes. Este trabalho aborda as necessidades e possibilidades de implementação de programas institucionais voltados para a promoção do bem-estar e da saúde mental de acordo com os alunos da Universidade de Brasília. A partir da perspectiva discente, foi possível verificar os principais temas mobilizadores de cuidados, o reconhecimento da importância das atividades comunitárias para sua qualidade de vida, além de pontos que comprometem o maior o engajamento dos discentes nessas mesmas iniciativas. Ademais, foram feitas reflexões acerca dos benefícios promovidos pelas artes como intermediadoras de bem-estar, além das possíveis melhorias nos processos comunicacionais de forma a atingir o público-alvo com maior eficiência. Encontrando fundamentação teórica no modelo bioecológico de Brofenbrenner, a pesquisa – qualitativa e fenomenológica – entrevistou oito alunos que buscaram acolhimento psíquico na Universidade ou que tenham participado de atividades comunitárias (artísticas, culturais, esportivas, de lazer, etc) promovidas pela instituição. Desses, três alunos participaram de um grupo focal para verificar como o discurso de reconhecimento das necessidades de ações promotoras de saúde se elabora no campo coletivo. Os resultados mostraram que os pontos mais sensíveis aos alunos são aqueles que marcam a vivência universitária, como a adaptação à vida acadêmica, as incertezas a respeito do curso e a relação professor-aluno. Verificou-se ainda que a falta de repercussão curricular das iniciativas comunitárias, ainda que promotoras de saúde e já amplamente ofertadas pela instituição, é questão crucial que compromete o engajamento do público discente. Destaca-se que a temática sobre a saúde mental dos estudantes universitários é abrangente e, apesar dos avanços das pesquisas dos últimos anos, este estudo busca ampliar a discussão para que outros estudos possam ser produzidos.

Palavras-chave: Saúde Mental – Discentes - Vida Universitária - Promoção de Saúde

ABSTRACT

The importance of mental health in the context of higher education has already been explored in scientific research. However, many of these studies focus their efforts on the causes of students' mental illness, leaving the demand for research that seeks to understand which actions to promote mental health have support in the interest of students. This work addresses the needs and possibilities of implementing institutional programs aimed at promoting well-being and mental health according to students from the University of Brasília. From the student perspective, it was possible to verify the main themes that mobilize care, the recognition of the importance of community activities for their quality of life, as well as points that compromise the greater engagement of students in these same initiatives. In addition, reflections were made about the benefits promoted by the arts as intermediaries of well-being, besides the possible improvements in communication processes in order to reach the target audience with greater efficiency. Finding theoretical foundations in Brofenbrenner's bioecological model, the research – qualitative and phenomenological – interviewed eight students who sought psychic reception at the University or who had participated in community activities (artistic, cultural, sports, leisure, etc.) promoted by the institution. Of these, three students participated in a focus group to verify how the discourse of recognition of the needs of health-promoting actions is elaborated in the collective field. The results showed that the most sensitive points for students are those that mark the university experience, such as adaptation to academic life, uncertainties about the course and the teacher-student relationship. It was also found that the lack of curricular repercussion of community initiatives, although health promoting and already widely offered by the institution, is a crucial issue that compromises the engagement of the student public. It is noteworthy that the topic on the mental health of university students is embracing and, despite the advances in research in recent years, this study seeks to broaden the discussion so that other studies can be produced.

Keywords: Mental Health – Students – University Life – Health Promotion

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 – Fotografia tirada em banheiro feminino do ICC Sul, campus Darcy Ribeiro, UnB24	
Figura 2 - Diagrama de desenvolvimento humano segundo Brofenbrenner	29
Figura 3 - Dinâmica com imagens de obras de arte	77

LISTA DE QUADROS

Quadro 1 - Informações sobre os discentes participantes da pesquisa.....	41
Quadro 2 – Informações sobre os participantes do grupo focal	42
Quadro 3 - Informações sobre as entrevistas individuais com os alunos	46
Quadro 4 - Informações sobre o grupo focal.....	46
Quadro 5 - Categorias de análise para interpretação das entrevistas individuais com.....	48
Quadro 6 - Categorias de análise para interpretação das informações da sessão com o grupo focal.....	49
Quadro 7 - Temas mobilizadores de cuidados.....	75

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

ABRATECOM	Associação Brasileira de Terapia Comunitária Integrativa
ANDIFES	Associação Nacional dos Dirigentes das Instituições Federais de Ensino Superior
CAPs	Centros de Atenção Psicossocial
DAC	Decanato de Assuntos Comunitários
DASU	Diretoria de Atenção à Saúde da Comunidade Universitária
DDS	Diretoria do Desenvolvimento Social
DEAC	Diretoria de Esporte e Atividades Comunitárias
DIV	Diretoria da Diversidade
DRU	Diretoria do Restaurante Universitário
FACE	Faculdade de Economia, Administração, Contabilidade e Gestão de Políticas Públicas
FONAPRACE	Fórum Nacional de Pró-Reitores de Assuntos Estudantis
IES	Instituição de Ensino Superior
IFES	Instituições Federais de Ensino Superior
OMS	Organização Mundial de Saúde
PNAES	Plano Nacional de Assistência Estudantil
PPNE	Coordenação de Apoio às Pessoas com Deficiência
TCC	Trabalho de Conclusão de Curso
TCI	Terapia Comunitária Integrativa
UnB	Universidade de Brasília
UPS	Universidade Promotora de saúde

SUMÁRIO

1.	INTRODUÇÃO	15
1.1.	Problema:.....	18
1.2.	Objetivo Geral:	18
1.2.1.	Objetivos Específicos:.....	18
1.3.	Estrutura	19
2.	FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA	21
2.1.	Saúde mental na atualidade e na vida universitária	21
2.2.	Transição para a vida adulta e adaptação ao contexto universitário na perspectiva do modelo bioecológico	26
2.3.	Contribuições das Rodas de Terapia Comunitária Integrativa e das artes para a saúde mental enquanto redes de apoio comunitária	31
3.	METODOLOGIA	39
3.1.	Considerações Metodológicas	39
3.2.	Local de realização do estudo.....	40
3.3.	Contexto da pesquisa.....	40
3.4.	Participantes da pesquisa.....	41
3.5.	Materiais e instrumentos de construção das informações	43
3.6.	Procedimentos de construção das informações.....	44
3.7.	Procedimentos de análise das informações.....	47
3.8.	Procedimentos éticos para a realização do estudo	49
4.	ANÁLISE DOS RESULTADOS.....	52
4.1.	Entrevista individual com Fernando.....	52
4.1.1.	Caracterização do entrevistado	52
4.1.2.	Bem-estar e saúde mental na universidade	52
4.1.3.	Temas mobilizadores de cuidados no contexto universitário	53
4.1.4.	Artes e bem-estar	53
4.1.5.	Engajamento nas atividades.....	54
4.2.	Entrevista individual com Gabriela.....	55
4.2.1.	Caracterização da entrevistada	55
4.2.2.	Bem-estar e saúde mental na universidade	55
4.2.3.	Temas mobilizadores de cuidados no contexto universitário	56

4.2.4.	Artes e bem-estar	57
4.2.5.	Engajamento nas atividades.....	57
4.3.	Entrevista individual com Luiza	58
4.3.1.	Caracterização da entrevistada	58
4.3.2.	Bem-estar e saúde mental na universidade	58
4.3.3.	Temas mobilizadores de cuidados no contexto universitário	59
4.3.4.	Artes e bem-estar	59
4.3.5.	Engajamento nas atividades.....	60
4.4.	Entrevista individual com Mariana.....	60
4.4.1.	Caracterização da entrevistada	60
4.4.2.	Bem-estar e saúde mental na universidade	60
4.4.3.	Temas mobilizadores de cuidados no contexto universitário	62
4.4.4.	Artes e bem-estar	62
4.4.5.	Engajamento nas atividades.....	62
4.5.	Entrevista individual com Nayara	63
4.5.1.	Caracterização da entrevistada	63
4.5.2.	Bem-estar e saúde mental na Universidade.....	63
4.5.3.	Temas mobilizadores de cuidados no contexto universitário	65
4.5.4.	Artes e bem-estar	65
4.5.5.	Engajamento nas atividades.....	66
4.6.	Entrevista individual com Ricardo.....	67
4.6.1.	Caracterização do entrevistado	67
4.6.2.	Bem-estar e saúde mental na universidade	67
4.6.3.	Temas mobilizadores de cuidado no contexto universitário.....	68
4.6.4.	Artes e bem-estar	68
4.6.5.	Engajamento nas atividades.....	69
4.7.	Entrevista individual com Roberto	69
4.7.1.	Caracterização do entrevistado	69
4.7.2.	Bem-estar e saúde mental na universidade	70
4.7.3.	Temas mobilizadores de cuidados no contexto universitário	71
4.7.4.	Artes e bem-estar	71

4.7.5.	Engajamento nas atividades.....	72
4.8.	Entrevista individual com Clara	72
4.8.1.	Caracterização da entrevistada	72
4.8.2.	Bem-estar e saúde mental na universidade	72
4.8.3.	Temas mobilizadores de cuidados no ambiente universitário.....	74
4.8.4.	Artes e bem-estar	74
4.8.5.	Engajamento nas atividades.....	74
4.9.	Principais temas mobilizadores de cuidados segundo os participantes e primeiras considerações.....	75
4.10.	Grupo focal	76
4.10.1.	Caracterização da dinâmica inicial	76
4.10.2.	Apresentação dos participantes a partir da dinâmica em grupo	77
4.10.3.	Bem-estar e saúde mental na universidade	78
4.10.4.	Artes e bem-estar	80
4.10.5.	Engajamento nas atividades.....	81
4.10.6.	Algumas considerações.....	82
5.	DISCUSSÃO	84
5.1.	Principais temas mobilizadores de cuidados no ambiente universitário.....	84
5.2.	Vivências comunitárias como promotoras de saúde mental e bem-estar	88
5.3.	Questões potencializadoras de engajamento dos alunos nas atividades promotoras de bem-estar	91
6.	CONSIDERAÇÕES FINAIS	94
	PRODUTO TÉCNICO.....	97
	REFERÊNCIAS	104
	APÊNDICE A – ROTEIRO DE ENTREVISTA INDIVIDUAL SEMIESTRUTURADA.....	107
	APÊNDICE B – ROTEIRO DE ENTREVISTA DE GRUPO FOCAL	111
	APÊNDICE C - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO DAS ENTREVISTAS INDIVIDUAIS	113
	APÊNDICE D – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO DO GRUPO FOCAL	115

ANEXO A – ACEITE INSTITUCIONAL	117
ANEXO B – TERMO CONSUBSTANCIADO DO CEP.....	118

1. INTRODUÇÃO

Nos últimos tempos, o ritmo de funcionamento da Academia, com prazos apertados e grande volume de conteúdo, tem sido associado à contribuição para o adoecimento psicológico dos seus estudantes. Segundo o Perfil Socioeconômico dos Universitários – pesquisa de 2018 promovida pela Associação Nacional dos Dirigentes das Instituições Federais de Ensino Superior (ANDIFES) – 08 (oito) em cada 10 (dez) alunos relatam sofrer com ansiedade e sensação de desesperança.

O ingresso na universidade pode colocar os alunos em contato com estressores específicos, tais como medo, ansiedade e insegurança geradas pelas possíveis dúvidas e desilusões com a carreira escolhida, aquisição de novas e maiores responsabilidades, problemas de moradia, distanciamento da família, dificuldade no estabelecimento de relacionamento afetivo. (CALAIS et al., 2007 apud GUIMARÃES, 2014, p.37)

Pesquisa feita por cientistas americanos com 2.279 alunos de pós-graduação de 26 países mostra que esses estudantes sofrem de ansiedade e depressão seis vezes mais que a população em geral.

Forty-one percent of graduate students scored as having moderate to severe anxiety on the GAD07 scale as compared to 6% of the general population [...]. Additionally, 39% of graduate students scored in the moderate to severe depression range in our study, as compared to 6% of the general population measured previously with the same scale. (EVANS et al., 2018, p. 282)

Na Universidade de Brasília, em particular, os casos de sofrimento psíquico entre os estudantes têm reclamado um posicionamento institucional sobre as questões pertinentes à saúde mental. Tanto é verdade que, em 2017, foi criada a Comissão de Saúde Mental da UnB e, em abril de 2019, a Diretoria de Atenção à Saúde da Comunidade Universitária (DASU) que foi atribuída ao Decanato de Assuntos Comunitários (DAC). Além disso, a UnB assinou, em 2016, o termo de adesão à Rede Ibero-Americana de Universidades Promotoras de Saúde, integrando uma comunidade envolvida no fomento e fortalecimento de estratégias promotoras de saúde nos espaços universitários. Tais ações são o reconhecimento da necessidade da instituição atuar no campo preventivo e no estímulo ao bem estar.

Na Primeira Conferência Internacional sobre Promoção da Saúde, realizada em 1986 no Canadá, foi elaborada uma Carta de Intenções que balizaria a construção de ações na perspectiva da saúde:

Promoção da saúde é o nome dado ao processo de capacitação da comunidade para atuar na melhoria de sua qualidade de vida e saúde, incluindo uma maior participação no controle deste processo. (...) Nesse sentido, a saúde é um conceito positivo, que enfatiza os recursos sociais e pessoais, bem como as capacidades físicas. Assim, a promoção da saúde não é responsabilidade exclusiva do setor de saúde, e vai para além de um estilo de vida saudável, na direção de um bem-estar global.

(Organização Mundial de Saúde. CARTA DE OTTAWA, 1986, p.1)

A importância da saúde mental no contexto do ensino superior já tem sido explorada em pesquisas científicas (ARIÑO; BARDAGI, 2018; FIGUEIRA et al, 2020; NEVES; DALGALARRONDO, 2007; GOMES; CALIXTO, 2019) ainda que sejam iniciativas tímidas e recentes. Muitos desses estudos focalizam seus esforços nas causas do adoecimento mental dos estudantes, restando a demanda por pesquisas que procurem compreender quais ações de promoção de bem-estar e saúde mental podem ser relevantes e interessantes segundo a perspectiva dos discentes e suas necessidades reais.

Esta pesquisa buscou fomentar desdobramentos de ordem prática para seu contexto específico, pensando um programa de promoção de bem-estar e saúde mental que seja sustentável no tempo, que tente resistir às conjunturas da universidade e que atenda às demandas dos estudantes da UnB.

O programa foi delineado a partir das necessidades levantadas pelos alunos durante a pesquisa, considerando que as intervenções promotoras de bem-estar possam ser mediadas pelos próprios alunos que, engajados pela causa, possam ter seu envolvimento recompensado em repercussões em seu histórico escolar, com provisão de créditos em atividades complementares ou equivalente.

Algumas iniciativas, como as vivências artísticas e de esporte e lazer promovidas pela Diretoria de Esporte e Atividades Comunitárias (DEAC), assim como as rodas de Terapia Comunitária Integrativa (TCI) desenvolvidas pela Diretoria de Atenção à Saúde da Comunidade Universitária (DASU) em parceria com a Secretaria de Saúde do DF – ambas diretorias do DAC – já apresentavam o viés do cuidado com a saúde mental e a promoção do bem-estar da comunidade universitária.

No entanto, no início da pandemia do coronavírus no Brasil, em março de 2020, a Universidade de Brasília viu-se obrigada a adequar-se ao modelo exclusivamente virtual seguindo as recomendações sanitárias de isolamento social. Além das

dificuldades inerentes à adequação ao novo formato no exercício educacional, assomaram-se as preocupações individuais acerca das incertezas quanto ao futuro. Buscando oferecer apoio à sua comunidade, a instituição montou o Comitê de Gestor do Plano de Contingência para Enfrentamento da Covid-19 (COES-COVID/UnB) da Universidade de Brasília, prestando assistência à Administração Superior na tomada de decisões estratégicas visando a redução dos efeitos da pandemia (Universidade de Brasília, 2020).

Ainda nessa vertente, criou-se o Subcomitê sobre Saúde Mental e Apoio Psicossocial e a Covid-19 com o objetivo de orientar tanto o COES-COVID/UnB quanto a Administração Superior acerca das ocorrências relacionadas à Covid-19 na universidade e seus impactos na saúde mental e qualidade de vida da comunidade universitária (Universidade de Brasília, 2020).

A oferta de ações envolvendo cuidados com o bem-estar dos alunos, professores e servidores não só continuou como cresceu e adequou-se à nova conjuntura. Iniciativas como “Bate-papo literário”, “Cartas Solidárias”, “Encontro de Escuta Virtual”, “Técnica de relaxamento e Xô Estresse”, FALARTE entre outras foram idealizadas como recursos de acolhimento à comunidade universitária.

Apesar de ter considerado a influência circunstancial da pandemia na qualidade de vida dos estudantes, a pesquisa foi fundamentada essencialmente na experiência ordinária do aluno.

Ao buscar compreender as necessidades dos alunos, demandas e suas pautas de interesse, o trabalho tem a possibilidade de ser fonte para embasamento de iniciativas das unidades institucionais que apresentem a responsabilidade do cuidado com o bem-estar dos alunos.

A adoção da abordagem fenomenológica nesta pesquisa foi essencial, uma vez que era importante aproximar-se da experiência humana na sua dimensão existencial. Graças (2000) explica que esse recurso metodológico investiga de forma direta as vivências humanas e busca compreendê-la sem se prender a explicações causais ou generalizações.

Para tal, ela abdica, quanto possível, de pressupostos, hipóteses ou teorias explicativas, para “ir-à-coisa-mesma”, quer dizer, buscar a experiência consciente do indivíduo, que é vivida de modo único, pessoal. Experiência

esta, contida no mundo subjetivo de cada ser humano e que só se pode conhecer através do que é revelado quando sobre ela se interroga. Trata-se, então, de um movimento em direção à compreensão e à interpretação do fenômeno descrito e não à sua explicação. (GRAÇAS, 2000, p.28)

A perspectiva fenomenológica deste estudo pode, assim, auxiliar na adesão dos alunos e seu maior engajamento aos projetos, uma vez que suas necessidades e interesses foram considerados.

Levando em conta o contexto de adoecimento da comunidade universitária, as iniciativas tomadas para amparar os alunos em sofrimento psíquico e a busca por desenvolver uma cultura que promova a saúde, a prevenção e a vida, pergunta-se que tipo de ações encontrariam pertinência e respaldo pelos alunos.

1.1. PROBLEMA:

De acordo com a perspectiva dos estudantes, quais são as necessidades de promoção de bem-estar e saúde mental que permitam a implementação de programas promotores de saúde e que sejam sustentáveis no tempo?

1.2. OBJETIVO GERAL:

Conhecer as necessidades e possibilidades de implementação de programas voltados para a promoção da saúde mental e do bem-estar segundo a opinião dos estudantes.

1.2.1. Objetivos Específicos:

Considerando sua extensão, o objetivo geral foi elencado em objetivos específicos explicitados a seguir:

- Verificar as ações que têm sido feitas pela comunidade ou promovida pela própria Instituição na promoção da saúde mental.
- Conhecer as necessidades de temas mobilizadores de cuidados segundo a ótica dos alunos.
- Compreender as possibilidades de implementar, como atividade institucional, programas que sejam sustentáveis no tempo.
- Verificar as possibilidades de utilização da arte enquanto mediadora de ações promotoras de saúde mental.
- Propor, como produto técnico, modelo de vivência artística que seja facilitada por alunos e voltada para o público discente.

- Propor modelo de formação institucional para os alunos mediadores das vivências.

A proposta da utilização das linguagens artísticas como recurso mediador nas vivências comunitárias encontra repercussão na experiência da pesquisadora como ex-aluna de graduação e pós-graduação da Universidade de Brasília e servidora técnica da mesma universidade como produtora cultural, além de artista plástica.

1.3. ESTRUTURA

A presente dissertação é apresentada pelos capítulos da Introdução, Fundamentação Teórica, Metodologia, Resultados, Discussão, Considerações Finais e Produto Técnico.

O capítulo da Fundamentação Teórica foi elencado em três tópicos. O primeiro versa sobre a saúde mental na atualidade e na vida universitária, contextualizando as demandas por esta pauta Brasil afora e considerando os impactos da vivência acadêmica na percepção de bem-estar dos alunos. O segundo item fala sobre a transição para a vida adulta e a adaptação ao contexto universitário na perspectiva do modelo bioecológico, preconizado por Brofenbrenner. No terceiro e último tópico desse capítulo, buscou-se levantar as possibilidades de contribuições das rodas de TCI e das artes como rede de apoio comunitária em saúde mental.

Já a metodologia, de cunho qualitativo, é apresentada no segundo capítulo, tendo seu percurso elaborado em tópicos: tipo de pesquisa, contexto de estudo, participantes de pesquisa, procedimento de construção de informações, materiais e instrumentos de construção de informações, procedimentos de análise das informações e, por fim, os procedimentos éticos para a realização do estudo.

A pesquisa teve como campo a Universidade de Brasília e apresentou dois momentos de construção das informações, sendo o primeiro composto por entrevistas individuais semi-estruturadas virtuais com os alunos e o segundo composto por um grupo focal.

Além disso, a pesquisa considerou os procedimentos junto ao DAC e, de maneira suplementar, ao Decanato de Ensino e Graduação (DEG) como forma de verificar a possibilidade de implantação de programas promotores de saúde mental

que sejam sustentáveis no tempo e que tenham repercussão no currículo acadêmico dos estudantes.

2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

2.1. SAÚDE MENTAL NA ATUALIDADE E NA VIDA UNIVERSITÁRIA

O reconhecimento da importância da saúde mental para o bem-estar dos indivíduos tem ganhado espaço ao longo dos anos, tanto que a Organização Mundial de Saúde (OMS) se mobilizou para elaborar um Plano de Ação em Saúde Mental para os anos de 2013 a 2020. Esse plano, de abordagem multisetorial, engloba as perspectivas de promoção, prevenção, tratamento, reabilitação, cuidados e restabelecimento e tem como princípio norteador o lema “não há saúde se não houver saúde mental”. No documento, a OMS reconhece que os transtornos psicológicos não se encerram em questões apenas biológicas ou de personalidade, sendo afetadas também por fatores socioeconômicos:

Determinants of mental health and mental disorders include not only individual attributes such as the ability to manage one's thoughts, emotions, behaviors and interactions with others, but also social, cultural, economic, political and environmental factors such as national policies, social protection, living standards, working conditions and community social supports (2013, p.07).

Ainda de acordo com a OMS, saúde mental é “o estado de bem-estar em que o indivíduo reconhece suas próprias habilidades, consegue lidar com o estresse ordinário do cotidiano, trabalha de maneira produtiva e é capaz de colaborar com a sua própria comunidade” (WHO 2001a, p.01, tradução nossa).

Nessa perspectiva, trabalhar a saúde mental não apenas no âmbito do tratamento das patologias, mas inclusive na prevenção do adoecimento e na promoção da saúde, revela-se como necessidade fundamental em uma política pública de abordagem integral em saúde mental.

Na Primeira Conferência Internacional sobre Promoção da Saúde, realizada em 1986, no Canadá, foi elaborada uma Carta de Intenções que balizaria a construção de ações na perspectiva da saúde:

Promoção da saúde é o nome dado ao processo de capacitação da comunidade para atuar na melhoria de sua qualidade de vida e saúde, incluindo uma maior participação no controle deste processo. (...) Nesse sentido, a saúde é um conceito positivo, que enfatiza os recursos sociais e pessoais, bem como as capacidades físicas. Assim, a promoção da saúde não é responsabilidade exclusiva do setor de saúde, e vai para além de um estilo de vida saudável, na direção de um bem-estar global. (Organização Mundial de Saúde. CARTA DE ÓTTAWA, 1986, p.01)

O convite à participação dos inúmeros setores para a construção de ações promotoras de saúde mental é a declaração da responsabilidade social compartilhada no sentido de um bem-estar global. Para encampar tais iniciativas, é necessária a compreensão dos fatores que interferem no desenvolvimento do indivíduo e que possam lhe trazer competência para administrar as diversas situações da vida, superando as adversidades e ajustando-se a um estilo de vida psicologicamente saudável.

Na perspectiva da mobilização de ações intersetoriais promotoras de saúde nas instituições de ensino superior, a Carta de Okanagan (2015) é um chamamento às universidades para incorporar a saúde em todos os aspectos da cultura do campus, em toda a administração e mandatos acadêmicos. É também uma convocação para que as universidades liderem ações de promoção de saúde e colaboração local e global.

In the emergent knowledge society, higher education institutions are positioned to generate, share and implement knowledge and research findings to enhance health of citizens and communities both now and in the future. A University or College is, by its very nature, an essential part of any systemic health promotion strategy, working collaboratively in trans-disciplinary and cross-sector ways. (British Columbia. CARTA DE OKANAGAN, 2015, p.5)

Em sua pesquisa com 504 estudantes universitários de 12 cursos de graduação de duas universidades públicas do Sul do País, Oliveira, Dias e Piccoloto (2013) identificaram entre as principais queixas dos alunos questões como as diferenças percebidas entre o ensino médio e superior, dificuldades pessoais e interpessoais e gestão do tempo.

Somam-se a isso as frustrações vividas a partir da desconstrução das idealizações acerca da vida universitária que, eventualmente, não se materializam durante o percurso da vida acadêmica. Ao entrevistarem 20 estudantes de dois cursos de graduação de uma universidade pública, Oliveira, Santos e Dias (2016) identificaram expectativas frustradas entre calouros e formandos que permeavam a ignorância sobre o percurso acadêmico antes mesmo de entrar na universidade; a percepção de que a instituição falha na transmissão de informações e suporte aos alunos; um melhor relacionamento entre alunos e docentes, com mais abertura para o diálogo e acolhimento pelos professores.

As intensas experiências vividas na universidade, adicionadas às características da personalidade de cada indivíduo, as dificuldades pessoais e as referentes à fase da vida do jovem repercutem de forma intensa na vivência do sujeito.

De acordo com o Perfil Socioeconômico dos Universitários, revelado por estudo realizado em 2018 pela Associação Nacional dos Dirigentes das ANDIFES, 08 (oito) em cada 10 alunos relatam sofrer com ansiedade e sensação de desesperança. De acordo com Guimarães (2014, p.36), a formação universitária exige do aluno um esforço maior do que ele desempenhava no ensino médio, com exigências maiores, levando-o a um turbilhão de reações emocionais diversas, constituindo-se, assim, num período de maior estresse.

São inúmeros os fatores que interferem na adaptação do estudante à universidade e sua sensação de bem-estar nesse contexto. De acordo com Lopez e Sampaio (2011), o ritmo veloz e acelerado lançado pela contemporaneidade impacta na vida do sujeito e, inevitavelmente, no fazer acadêmico. A alta exigência por leituras e trabalhos parece ser incompatível com o tempo disponível, considerando as demandas das demais esferas da vida.

As reações emocionais à vida acadêmica, às vezes, surgem espontaneamente em manifestações pelos espaços dos campi universitários. Com o intuito de ilustrar essa ideia, assim como o reconhecimento da ansiedade e desesperança vividos pelos universitários – como apresentou o estudo da ANDIFES –, apresentamos registro fotográfico de desabafo feito por aluna em um banheiro feminino do campus Darcy Ribeiro da UnB.

Figura 1 – Fotografia tirada em banheiro feminino do ICC Sul, campus Darcy Ribeiro, UnB



Fonte: autoria própria (2019)

Provocada pelas necessidades de acolhida dos alunos em sofrimento psíquico, a Universidade de Brasília tem se mobilizado para formar uma política de cuidados com a saúde mental da comunidade universitária. Em 2016, a Faculdade de Saúde da UnB integrou a Rede Iberoamericana de Universidades Promotoras de Saúde (Riups) (UNBNOTÍCIAS, 2018), compromisso no qual as IES assumem em ter a promoção de saúde e a qualidade de vida da sua comunidade como parte do projeto institucional. Esse é um movimento abraçado por universidades latinas e europeias. No final de 2017, a Reitoria da UnB instituiu comissão voltada para a elaboração de uma política institucional de saúde mental e qualidade de vida (UNBNOTÍCIAS, 2018).

Em 2018, a Faculdade de Saúde da Universidade de Brasília sediou o I Encontro da Rede Brasileira de Universidades Promotoras de Saúde (Rebraups) (UNBNOTÍCIAS, 2018).

Em 2019 e com a mudança em sua gestão, o Decanato de Assuntos Comunitários (DAC) assumiu o compromisso de encampar a política de promoção de saúde da Universidade. Nessa empreitada, criou a DASU com a missão de coordenar as políticas e estratégias de atenção à saúde e à qualidade de vida da comunidade universitária.

O convite a professores psicólogos, com históricos de atuação em intervenção em crise e promoção de saúde, para comporem um decanato responsável por pautas sensíveis à comunidade e que impactam questões importantes à trajetória acadêmica,

como performance escolar e permanência dos alunos na instituição, demonstra o cuidado da administração com a demanda de bem-estar dos estudantes.

No contexto da pandemia do SARS-COV-2, percebida no Brasil no início de 2020, as pessoas foram constrangidas a adaptarem seu modo de vida seguindo as recomendações sanitárias, o que inevitavelmente impactou a vivência educativa. No tocante à Universidade de Brasília, alunos, professores e servidores técnico-administrativos tiveram suas realidades transplantadas à modalidade virtual.

Condizendo com o histórico vanguardista dessa universidade no que concerne às pautas sociais, foi lançado edital de apoio à inclusão digital a alunos em situação de vulnerabilidade socioeconômica. De acordo com a Diretoria de Desenvolvimento Social da UnB (2020, p.1), o auxílio emergencial foi prestado nas modalidades empréstimo, doação, auxílio complementar para acesso a equipamento eletrônico com funcionalidades de computador pessoal e auxílio para aquisição de chip para acesso à internet. Tal medida, além de buscar evitar a evasão estudantil, promove amparo emocional aos alunos.

Ainda em 2020, a Universidade de Brasília criou o Comitê Gestor do Plano de Contingência da Covid-19 com o objetivo de subsidiar as ações da Administração Superior da universidade visando a redução de danos dos efeitos da pandemia.

Nesse âmbito, criou-se também o Sub-comitê sobre saúde mental e apoio psicossocial e a Covid-19, que foi mobilizado à construção de projetos e acolhimentos em Saúde Mental. Compuseram seu escopo de atuação iniciativas como o projeto Bate-papo Literário, com o intuito de promover a aproximação das pessoas no período de isolamento social por meio da leitura; Cartas Solidárias, manifestando empatia da comunidade universitária aos profissionais envolvidos no enfrentamento à COVID-19; Encontro de Escuta virtual, com base na metodologia da TCI, promovendo a interação social e a troca de experiências; Técnica de Relaxamento e Xô estresse, método de intervenção psicológico que visa o bem-estar físico e emocional; Falarte, espaço de partilha de temas comuns aos alunos e que possam ser apresentado por um aporte artístico; além de outros tantos projetos de acolhimento.

Ainda em 2020, a UnB e a UFRJ conduziram a organização do II Encontro da Rede Brasileira de Universidades Promotoras de Saúde (Rebraups) realizado virtualmente nas plataformas do youtube e zoom.

No entanto, iniciativas dessa ordem não podem contar apenas com a sensibilidade dos gestores. É importante que se efetivem como valores institucionais, alimentando uma cultura de cuidados comunitários e servindo de referência fundamental para programas e ações.

2.2. TRANSIÇÃO PARA A VIDA ADULTA E ADAPTAÇÃO AO CONTEXTO UNIVERSITÁRIO NA PERSPECTIVA DO MODELO BIOECOLÓGICO

De acordo com a Organização Mundial de Saúde, a juventude é considerada como o período de transição entre a adolescência para a fase adulta e é compreendida pela faixa etária dos 15 aos 24 anos (WHO, 1986, p.10 e 11). Trata-se de um intervalo de idade bastante vasto e heterogêneo que abrange desde questões relacionadas à descoberta da sexualidade até a conclusão da educação formal.

E é justamente nesse período da vida, repleto de descobertas e mudanças, que se encaixa o universitário médio brasileiro. Segundo a V Pesquisa do Perfil Socioeconômico dos Estudantes de Graduação das Universidades Federais, realizada em 2018 pela ANDIFES, a idade média dos discentes de graduação é de 23,43 anos.

Dessa forma, além das exigências pertinentes à vida acadêmica, como prazos apertados e volume de trabalhos elevado – principalmente se comparado com a realidade do ensino médio –, das alterações no círculo de amizades, eventuais mudanças de cidade e de casa, o reconhecimento do novo ambiente, dentre outros tantos fatores, o jovem universitário precisa ainda lidar com as dificuldades inerentes à transição para a fase adulta.

Assim, apesar da efervescência dessa fase, o jovem graduando precisa encontrar condições de se adequar à sua nova realidade na Universidade. É o que Baker e Siryk denominam de processo de adaptação (BAKER; SIRYK; 1984 apud SANTOS; OLIVEIRA; DIAS, 2015, p.151).

O processo de adaptação ao meio acadêmico pode ser compreendido por meio das atitudes dos alunos em relação ao curso, de sua capacidade para estabelecer novas relações de amizade, da presença ou ausência de

estresse e ansiedade ante as demandas acadêmicas e do vínculo desenvolvido pelo estudante com a instituição universitária.

Nessa fase, a formação de uma rede de apoio, composta pelos seus pares e pela família, por exemplo, é um recurso auxiliar no processo de adaptação à vida universitária. Para Borges e Magalhães (2009), os jovens têm permanecido por mais tempo na casa dos pais como uma maneira de se refugiarem em um ambiente seguro e estável. Sobre esse aspecto, as autoras citam Pappámikail (PAPPÁMIKAIL, 2004, apud BORGES; MAGALHÃES, 2009, p.43)

(...) a demora dos filhos adultos-jovens em sair da casa dos seus pais para viverem sós está relacionada também a outras problemáticas, dentre elas, à forma como vem se dando a passagem dos jovens à condição adulta, considerando mudanças macro e microsociais da contemporaneidade.

Assim, Borges e Magalhães (2009) acreditam que a família se apresenta como uma importante rede de suporte à viabilização de projetos individuais, exigindo que pais e filhos negociem seus papéis dentro da família, combinando questões como autonomia e dependência financeira.

Por sua vez, o desenvolvimento de relacionamentos com os novos colegas é apontado em várias pesquisas como fator relevante à adaptação ao cenário acadêmico. De acordo com Santos, Oliveira e Dias (2015, p.152)

esses vínculos podem colaborar para o bem-estar dos jovens a partir da criação de uma rede de suporte emocional fora da família (Rosin, 2012) por meio do apoio em casos de dificuldade e do compartilhamento de expectativas, interesses, problemas e experiências (PITTMAN; RICHMOND, 2008; TEIXEIRA et al., 2008, 2012)

Em seu modelo bioecológico do desenvolvimento humano, Urie Brofenbrenner defende que todas as instâncias – do indivíduo às estruturas políticas – são vistas como parte conjunta do curso de vida do indivíduo (BENETTI et al, 2013).

Brofenbrenner (1995) traz contribuições significativas para o entendimento do desenvolvimento humano e da importância do contexto, ou do “ambiente ecológico”, nesse processo formativo. Ele defende que o

desenvolvimento humano ocorre mediante processos gradativamente mais complexos de interação recíproca de um sujeito ativo e as pessoas, ambientes e símbolos do seu ambiente imediato. Esse processo de reciprocidade é chamado de processo proximal, que para ter efeitos no desenvolvimento, deve ocorrer de forma regular durante um período extenso de tempo. (BROFENBRENNER, 1995 apud BHERING; SARKIS, 2009, p.02)

O desenvolvimento é compreendido, então, como uma mudança duradoura na maneira pela qual uma pessoa percebe e lida com seu ambiente denominado pelo autor de ecológico. O conceito de ambiente ecológico é concebido como uma série de estruturas encaixadas que interferem no processo formativo do indivíduo.

Segundo essa perspectiva, no nível mais interno – no Microsistema – está o ambiente imediato contendo a pessoa em desenvolvimento. “É um padrão de atividades, papéis e relações interpessoais experienciados pela pessoa em desenvolvimento” (BROFENBRENNER, 1995, p.18).

O mesossistema, por sua vez, “inclui as inter-relações entre dois ou mais ambientes nos quais a pessoa em desenvolvimento participa ativamente [...]. Um mesossistema é, portanto, um sistema de microsistemas” (BROFENBRENNER, 1994, p.21).

Já o exossistema é composto pelos ambientes que não envolvem a pessoa em desenvolvimento de maneira ativa, mas onde ocorrem eventos que afetam, ou são afetados, por aquilo que acontece no ambiente da pessoa em questão.

O macrossistema compreende a cultura – e valores por ela compartilhados – que abarca os demais sistemas. “É a manifestação de padrões globais de ideologia e organização das instituições sociais comuns a uma determinada cultura ou subcultura” (BROFENBRENNER, 1995, p.8)

Figura 2 - Diagrama de desenvolvimento humano segundo Brofenbrenner



Fonte: Brofenbrenner (1995).

Dessa forma e por extensão, as intervenções ocorridas nos ambientes que afetam a pessoa em desenvolvimento provocam repercussões no modo como ela percebe sua realidade. Por isso, as ações em políticas públicas voltadas para a promoção da saúde mental devem ter como objetivo garantir que suas intermediações auxiliem o indivíduo no desenvolvimento de habilidades que permitam uma melhor adaptação e inter-relação com seu ambiente.

Nessa perspectiva, Brofenbrenner apresenta o conceito da díade como a relação em que uma pessoa presta atenção ou participa das atividades de outra pessoa e traz essa interação como um potente contexto para o desenvolvimento. A díade é o fundamento básico do microsistema e permite a composição de estruturas interpessoais maiores.

Assim, uma díade de atividade conjunta, que é quando dois participantes se percebem fazendo alguma coisa juntos, com funções um pouco diferentes, mas ainda complementares, possui condições especialmente favoráveis não só para a aprendizagem no curso da atividade comum. Favorece, também, condições para uma crescente motivação para buscar e completar a atividade quando os participantes não estiverem mais juntos. Já a díade primária é aquela que traz repercussões tão significativas e com respaldo em fortes sentimentos e emoções que continua a existir fenomenologicamente para ambos os participantes mesmo quando eles não estão juntos (BROFENBRENNER, 1995).

A partir da concepção da díade como organização fundamental para a composição de estruturas maiores, nosso entendimento é que a proposição de atividades comunitárias voltadas para a promoção da saúde mental – e enquanto parte de políticas públicas – deve buscar a satisfação das condições ótimas para o desenvolvimento humano. Segundo a perspectiva de Brofenbrenner (1995, p. 50), para que tais intervenções constituam processos proximais promotores de desenvolvimento, elas devem trazer reciprocidade, participação ativa da pessoa, interações significativas. Devem ser atividades com significado e sentido para os participantes.

Esse indivíduo contextualizado exerce, ao longo da vida, uma série de atividades e relações esperadas de uma pessoa que ocupa determinada posição na sociedade (BROFENBRENNER, 1994). É o que Brofenbrenner chama de papel, um elemento do microssistema com influências estruturantes do macrossistema. Assim, ao jovem são atribuídos rótulos e expectativas referentes à sua posição na sociedade e que perduram quando ele se torna universitário. A esta nova condição, soma-se a espera por um desempenho acadêmico satisfatório que lhe daria recursos, naquilo que compete à educação formal, para o exercício de sua profissão.

Segundo a V Pesquisa de perfil socioeconômico dos estudantes de graduação das Instituições Federais de Ensino Superior, levantamento realizado em 2018 pelo FONAPRACE e elaborado a partir do universo de mais de um milhão e duzentos mil discentes de graduação de 65 Instituições Federais de Ensino Superior (IFES) no Brasil, 86,1% dos alunos apresentam alguma dificuldade para estudar. Entre as principais queixas levantadas, empatadas em 3º e 4º lugares com 23,7% dos estudantes, estão a carga excessiva de trabalhos estudantis e os problemas emocionais.

São agentes estressores que dificultam a vivência acadêmica. Nesse aspecto, a contribuição de Brofenbrenner vem para orientar como as estruturas interpessoais podem ser contextos para o desenvolvimento humano.

Como elaborado neste item, acerca do contexto bioecológico, o desenvolvimento é compreendido como uma mudança duradoura na maneira pela qual uma pessoa percebe e lida com seu ambiente denominado ecológico – sendo ele

uma série de estruturas encaixadas em microssistema, mesossistema, exossistema e macrossistema.

Portanto, as relações desenvolvidas no ambiente universitário, seja com seus pares, professores ou a própria instituição, tem potencial para cooperar para com o desenvolvimento do aluno. A partir do conceito basilar da díade de Brofenbrenner (1994), que é quando duas pessoas prestam atenção às atividades uma da outra ou delas participam, pode-se inferir que as interferências das relações elaboradas no contexto universitário vão contribuir para o processo de adaptação do indivíduo. Para esse autor, questões como reciprocidade, equilíbrio de poder, afetividade, auxiliam no decurso da aprendizagem e do desenvolvimento, criando condições para que aquelas competências em progresso possam continuar existindo fenomenologicamente para os participantes, mesmo quando não estiverem mais juntos.

É por isso que o ambiente universitário e as relações nele desenvolvidas tem o potencial para promover condições salutaras de desenvolvimento, se nesse espaço for disseminada uma cultura de bem-estar e promoção de saúde mental, por exemplo.

2.3. CONTRIBUIÇÕES DAS RODAS DE TERAPIA COMUNITÁRIA INTEGRATIVA E DAS ARTES PARA A SAÚDE MENTAL ENQUANTO REDES DE APOIO COMUNITÁRIA

Segundo a pesquisa do perfil socioeconômico de 2018 publicado pela ANDIFES, numa comparação histórica das últimas três pesquisas desse tipo, é possível perceber uma redução nos índices mensurados acerca das dificuldades que afetam o desempenho acadêmico. O estudo supõe que a presença de ações de assistência estudantil, assim como o fortalecimento do Plano Nacional de Assistência Estudantil (PNAES), tenham sido mecanismos importantes no enfrentamento de muitas dessas dificuldades.

Pensado para ampliar as condições de permanência dos jovens na educação superior pública, o PNAES foi instituído por meio do Decreto 7.234 de 2010 e tem como objetivos: democratizar as condições de permanência dos jovens da educação superior pública; minimizar os efeitos das desigualdades sociais e regionais na permanência e conclusão da educação superior; reduzir as taxas de retenção e evasão; e contribuir para a promoção da inclusão social pela educação

O Decreto prevê ainda que, para atingir seus objetivos, as instituições de ensino precisam articular suas ações de assistência estudantil às áreas de: moradia estudantil; alimentação; transporte; atenção à saúde; inclusão digital; cultura; esporte; creche; apoio pedagógico; acesso, participação e aprendizagem de estudantes com deficiência, transtornos globais do desenvolvimento e altas habilidades e superdotação (BRASIL, 2010).

Na Universidade de Brasília, a gestão dessa política fica a cargo do DAC, composto atualmente por cinco Diretorias e uma Coordenação: Coordenação de Apoio às Pessoas com Deficiência (PPNE), Diretoria da Diversidade (DIV), Diretoria de Desenvolvimento Social (DDS), Diretoria de Esporte e Atividades Comunitárias (DEAC), Diretoria do Restaurante Universitário (DRU), Diretoria de Atenção à Saúde da Comunidade Universitária (DASU) (DAC, 2020).

Essas unidades, articuladas pela gestão do decanato, possuem a demanda de lidar com as pautas que são caras à comunidade universitária, permitindo que o cuidado com os interesses desse grupo, assim como a política de democratização da permanência ao ensino superior prevista pelo PNAES, sejam assimiladas como parte da cultura institucional.

Se a cada unidade do decanato é prevista uma pauta especializada dessa política, é porque é reconhecido que essas áreas têm potencial para auxiliar no objetivo comum da permanência dos alunos em situação de vulnerabilidade social.

Assim, ao prever orçamento não apenas para a moradia estudantil ou às bolsas de auxílio permanência – questões essas geridas pela DDS –, por exemplo, a UnB aloca recursos na DEAC – que administra pautas referentes à cultura, ao esporte e às organizações comunitárias – a universidade reconhece a importância dessas ações como relevantes ao bem-estar do aluno e, por consequência, pertinentes à sua continuidade na instituição de ensino.

Se além do benefício da alimentação equilibrada e acessível, promovida pela DRU, a UnB cria uma diretoria que tem a responsabilidade de olhar pela saúde da comunidade universitária, ela reconhece sua cota de responsabilidade pela qualidade de vida do aluno. Se na composição da DASU foram previstas unidades que cuidam de temas voltados para a atenção psicossocial, assim como da prevenção e promoção

da saúde, é porque a universidade assume a importância de intervir não só pela saúde física mas também pela saúde mental da sua comunidade.

É no contexto de tais demandas que surgem, numa parceria entre a DASU/DAC e a Secretaria de Saúde do Distrito Federal (DF) através da Gerência de Práticas Integrativas, as rodas de TCI. A atividade foi idealizada como espaço de partilha das experiências da vida e aborda os problemas, as dificuldades, as superações e as potencialidades das pessoas, valorizando o protagonismo de cada indivíduo no enfrentamento das queixas apresentadas (DASU, 2020).

Em seu livro, Carício (2010, p.27) cita a perspectiva de Adalberto Barreto (2008), idealizador e criador do método

A TC é um espaço comunitário onde as pessoas têm a oportunidade de falar sobre a sua história de vida, dor e conflitos de forma horizontal e circular. Cada um torna-se terapeuta de si mesmo partilhando experiências de vida e sabedoria. Todos se tornam corresponsáveis na busca de superações e soluções de problemas cotidianos. Propicia aos participantes experimentar a ajuda do grupo que oferece suporte e apoio.

A Terapia Comunitária surge como uma prática de cuidado que tem entre seus inúmeros objetivos questões como reforçar a autoestima individual e coletiva e proporcionar o desenvolvimento comunitário por meio da restauração e fortalecimento de laços sociais (BARRETO, 2008 apud CARÍCIO, 2010).

A roda de TC foi formatada por Barreto com cinco momentos coletivos sendo o primeiro de acolhimento, de recepção e integração dos participantes; o segundo momento é composto pela escolha do tema quando, a partir dos incômodos levantados pelos membros, faz-se uma votação para a escolha da temática a ser trabalhada pelo grupo; no terceiro momento acontece a contextualização, quando a pessoa cujo tema foi eleito, explica melhor a dificuldade e permite a participação dos demais colegas por meio de perguntas; o quarto momento é o da problematização, em que o terapeuta media a reflexão coletiva em torno do tema do dia; e por fim, o encerramento, em que são compartilhadas as impressões e aprendizagem. Em todas as etapas podem ser utilizados recursos culturais, tais como música, poema, provérbio, jogos populares e até piada.

Aliás, não só a compreensão da possibilidade do uso de meios culturais para a resolução de problemas sociais, mas a sua valorização e incentivo como articulador

complementar durante as rodas de TCI, apontam para o potencial das vivências culturais na promoção da saúde comunitária. Em sua pesquisa com dez terapeutas de TCI de João Pessoa, Oliveira e Ferreira Filha (2011) perceberam que

os recursos culturais utilizados contribuem para a efetiva participação das pessoas, assim como também, contribuem no desenvolvimento sequencial das sessões, contribuindo para alívio do sofrimento, tornando o encontro em espaço de acolhida, resgatando laços da cultura da comunidade, e subsidia dessa forma o alicerce para a prática e consolidação da TCI.

Para essas autoras (2011), no desenvolvimento das rodas de Terapia Comunitária Integrativa, os recursos culturais são essenciais na percepção da identidade pessoal e social, proporcionando o resgate através das raízes, valores, saberes e trazem o sentimento de pertencimento a determinado povo, assim como também podem ajudar a amenizar o sofrimento frente a situações difíceis.

Desde 2017, a TCI está inserida na Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) no SUS, sendo assim reconhecida como prática terapêutica coletiva pelo Ministério da Saúde (ABRATECOM). Na rede pública de saúde do DF, a terapia está disponível desde 2011 (MARTINS, Agência Saúde, 2020) e, segundo levantamento da SES/DF de 2019, são 36 espaços de saúde que oferecem a prática no Distrito Federal (CIPRIANO, Agência Saúde, 2019).

Uma pesquisa de campo do tipo intervenção, promovida em 2011 em uma universidade pública do Centro-Oeste, mostrou a eficiência da TCI como rede de apoio social para os estudantes de Graduação. Em cinco encontros frequentados por uma média de 12 alunos em cada sessão, verificou-se que os problemas que permeiam a vivência do universitário encontram, muito frequentemente, repercussão na experiência acadêmica. Percebeu-se então que a TC, nesse contexto, se ocupa de situações de angústias do cotidiano de vida dos universitários, funcionando não como tratamento, mas como prevenção de agravos e promoção de saúde (SILVA et al, 2012).

Avançando para além das intervenções relacionadas diretamente com a saúde no aspecto coletivo, como no caso da TCI, mas visualizando as contribuições para o mesmo fim de promover o bem-estar da comunidade universitária e auxiliar na permanência dos alunos, estão as ações culturais promovidas pela própria instituição.

Aliás, a proposta da utilização das linguagens artísticas como recurso mediador nas vivências comunitárias encontra repercussão na experiência da pesquisadora como ex-aluna de graduação e pós-graduação da Universidade de Brasília e servidora técnica da mesma universidade como produtora cultural, além de artista plástica.

Como aluna de graduação, oriunda de outro estado, enfrentava o desafio de ajustar-se à vida acadêmica e à transição para a fase adulta sem a assistência presencial da família. As sessões de filmes, promovidas pelo projeto Cinemateca, assim como as edições do Festival de Música Candanga (FINCA) - ambos os projetos idealizados e executados pela diretoria onde a pesquisadora trabalha hoje - eram lufadas de acolhimento a fortalecer o propósito de concluir o curso.

Sob o ponto de vista profissional, promovendo projetos e ações culturais junto à comunidade universitária, percebeu empiricamente o gargalo entre o interesse dos alunos por atividades comunitárias e a pouca adesão dos estudantes nessas mesmas propostas. Quando os projetos eram promovidos e encontrava a participação popular, a recepção tendia sempre a ser positiva. No entanto, os compromissos acadêmicos muitas vezes concorrem com as atividades comunitárias que, ainda que respeitassem os horários de aula, por não encontrarem repercussão no histórico escolar, acabam sendo relegados a último plano.

Já em sua vivência pessoal, reconheceu o lugar das artes como recurso promotor de saúde mental ao desenvolver suas habilidades com a pintura durante um tratamento de depressão.

Foi durante o enfrentamento do sofrimento psíquico e, ao mesmo tempo, com o desenvolvimento de um espaço de criação artístico, expressivo e contemplativo que a pesquisadora percebeu o avanço na qualidade de vida que os medicamentos e as terapias, por si só, não promoveram. Era como se a experiência artística alinhavasse os demais aspectos da vida, trazendo mais funcionalidade no enfrentamento das dificuldades.

Engagement with community activities such as arts and crafts has been shown to improve general self-perceived health and aspects of mental health and well-being, with these changes being associated with improvements in the enjoyment of both healthy eating and physical activity... (WHO, 2019, p.28)

Dessas experiências, então, surgiu o interesse em buscar conhecer as necessidades de implementação de programas voltados para a promoção do bem-estar no ambiente universitário; o interesse em verificar as possibilidades de implementação de vivências comunitárias utilizando linguagens artísticas como forma de promoção de saúde mental dentro da universidade.

A relação entre as artes e o sofrimento mental é histórico e tem sido aplicada há muito tempo com um viés terapêutico. De acordo com Lima e Pelbart (2007), citando Foucault, a intervenção das artes em processos de cura é usada desde o século XII em hospitais árabes especializados em sofrimento psíquico. No Brasil, em meados dos anos 1940, a médica psiquiatra Nise da Silveira provocou incômodo quando, por meio de sua sensibilidade e ousadia, confrontou a psiquiatria tradicional com o uso de recursos artísticos nos trabalhos com os doentes mentais (ARAÚJO et al., 2012).

Aqui no País, com a reforma psiquiátrica a partir da década de 1980 e o surgimento dos Centros de Atenção Psicossocial (CAPs), outras modalidades de cuidado extra-hospitalar vêm ganhando espaço, incluindo outros serviços além do atendimento medicamentoso e psicoterápico (GALVANESE et al, p.432, 2016). São serviços como o de orientação e suporte social; grupos operativos, atendimento à família, e outras atividades, entre as quais oficinas culturais e expressivas destinadas a promover a aproximação dos seus participantes aos espaços de cultura de seu bairro ou cidade (BRASIL, 2004 apud GALVANESE et al, 2016).

Na Inglaterra, o Consulado Real de Artes, criado em 1946 com o objetivo de defender e desenvolver a arte e a cultura em todo o país (ARTS COUNCIL ENGLAND, 2021), incluiu em sua agenda a preocupação em relação entre as artes e a saúde (STARICOFF, 2004 apud STICKLEY, 2007). Em 2004, em seu relatório sobre saúde mental e exclusão social, o escritório do vice-primeiro ministro da Inglaterra reconheceu

arts as having a therapeutic role as well as helping people reintegrate into wider society by increasing self-esteem, confidence and social networks (STICKLEY, p. 24, 2007).

A partir de então, o número de projetos artísticos explicitamente visando a promoção da saúde mental tem crescido no País (WHITE, 2003 apud STICKLEY, 2007), como os projetos de comunidades artísticas. Tais programas, geralmente não

governamentais, atuam de forma complementar e paralela aos serviços de atendimento terapêutico e de saúde. O foco desses programas é na auto expressão criativa para aquelas pessoas que experienciaram ou ainda enfrentam alguma forma de sofrimento mental, independente de diagnóstico médico (STICKLEY, p. 29, 2007).

Em uma pesquisa conduzida por Parr (PARR, 2006 apud STICKLEY, 2007), muitos participantes desse tipo de programa alegaram que o engajamento em atividades artísticas promoveu estabilidade em suas vidas e contribuiu para o bem-estar social em termos de criação e manutenção de vínculos com outros participantes.

Se as artes são usadas há tanto tempo como recurso de cuidado em saúde mental e, apesar de nossa pesquisa não pertencer ao campo da terapia, mas da promoção, a proposta alinha-se ao pensamento da saúde comunitária, como uma possibilidade de participação comunitária, tendo a arte como recurso potencializador e promotor de saúde (ARAÚJO et al., 2012).

Como Araújo, Câmara e Ximenes lembram em seu artigo (2012), a arte facilita mecanismos de expressão da individualidade necessários para o fortalecimento das dimensões relacional e participativa dos sujeitos.

Reconhecendo não apenas os benefícios promovidos pelas artes no bem-estar mas também aqueles promovidos pelas vivências comunitárias, esta pesquisa buscou compreender o interesse dos alunos em iniciativas dessa natureza. Isso porque acredita-se que os ganhos fomentados pelas interações sociais são valiosos, como Stinckley (2007) afirmou a respeito da capacidade da comunidade artística inglesa Art in Mind em

assist people to experience a greater sense of belonging to a community, to create new friendships and feel empowered to tackle stigma and discrimination themselves, and to experience increased self-esteem.

Na Universidade de Brasília, já existem propostas que se utilizam das artes e auxiliam no desenvolvimento do sentimento de acolhimento. A DEAC, por exemplo, por meio de sua Coordenação de Arte e Cultura, promove diversas iniciativas culturais – desde mostra de filmes a festivais de música – planejando, coordenando, divulgando, controlando e avaliando programas e projetos comunitários com o objetivo de executar uma política artística e cultural na UnB (DEAC).

Quando se elabora uma cultura de cuidado e bem-estar voltada para a comunidade universitária, convidando os indivíduos a comporem os protagonismos na estruturação da reflexão das temáticas que lhe são caras, a promoção de saúde assume o aspecto de criação de espaços de cidadania, participação do sujeito e construção do seu próprio processo de saúde (ARAÚJO et al., 2012).

A partir dessa perspectiva, a intenção de se apresentar uma intervenção comunitária como produto técnico desta pesquisa, respaldada pela opinião dos próprios alunos e mediada por linguagens artísticas, encontra guarida nas contribuições da Terapia Comunitária, com seus recursos culturais, e nos benefícios das artes na promoção da saúde mental.

Para além da experiência estética de estimulação visual, a ideia do uso de linguagens artísticas na mediação de vivências comunitárias busca incentivar o protagonismo estudantil e o fortalecimento de vínculos entre os pares. Assim, conservando o aspecto promotor de saúde, os recursos artísticos contribuem com o potencial de geração de laços de afinidade, propulsão de sensações, ampliação de percepções, reconhecimento de identidade e pertencimento.

Para a vivência artística, torna-se necessário buscar museus, teatros, concertos, por exemplo. Mas, nesse mundo colonizado pelo raciocínio científico, a integração da arte ao cotidiano pode configurar uma linha de fuga ao tecnicismo, à lógica substantivamente instrumental das ciências, trazendo aberturas para dimensões do humano diversas daquelas apreendidas pelas tecnociências. (SATO; AYRES, 2015, p.1028)

O projeto visa encontrar um formato de ação comunitária que – mediada por alunos sensíveis à temática e ao modelo de intervenção artística, além de fidelizados por uma contrapartida em seu histórico escolar –, possa se sustentar no tempo como uma ação fomentada pela Universidade. De estudante para estudante, a vivência comunitária deve unir forças à política de promoção de saúde mental assumida pela Universidade de Brasília.

3. METODOLOGIA

3.1. CONSIDERAÇÕES METODOLÓGICAS

Considerando a natureza desta pesquisa, que tem como objetivo conhecer as necessidades e possibilidades de implementação de programas voltados para a promoção da saúde mental e do bem-estar na universidade e segundo a perspectiva dos alunos, a pesquisa qualitativa torna-se a opção mais adequada. Para Urie Bronfenbrenner, “os aspectos do meio ambiente mais importantes na formação do curso do crescimento psicológico são aqueles que têm significado para a pessoa numa dada situação” (BRONFENBRENNER, 1994, p.19). E nessa perspectiva, Brofenbrenner (1994, p.19) defende que o mais significativo é como o ambiente é experienciado, ou seja,

as características cientificamente relevantes de qualquer meio ambiente incluem não apenas suas propriedades objetivas, como também a maneira pela qual essas propriedades são percebidas pelas pessoas naquele meio ambiente.

Tendo isso em conta, o pesquisador revela sua importância para além da mera coleta das informações. Seu olhar e vivências são essenciais na percepção do objeto observado. Segundo Creswell (2010), a pesquisa qualitativa é uma pesquisa interpretativa e tem o investigador envolvido em uma experiência sustentada e intensiva com os participantes. Nessa experiência, o investigador revela seus vieses, valores, cultura, história e outras características que podem influenciar suas interpretações durante o estudo.

Importa, nesta pesquisa, a perspectiva fenomenológica, a visão intimamente pessoal dos participantes na descrição de suas vivências. Sobre a fenomenologia, Trivinos (1987, p.43) afirma que é

O estudo das essências, e todos os problemas, segundo ela, tornam a definir essências: a essência da percepção, a essência da consciência, por exemplo. [...] É o ensaio de uma descrição direta de nossa experiência tal como ela é, sem nenhuma consideração com a sua gênese psicológica e com as explicações causais que o sábio, o historiador ou o sociólogo podem fornecer dela.

Pretende-se, neste capítulo, apresentar um percurso metodológico que explicita o local de realização do estudo, participantes envolvidos, materiais e instrumentos de construção das informações, procedimentos de construção das

informações, procedimentos de análise das informações e os procedimentos éticos para a realização da pesquisa.

3.2. LOCAL DE REALIZAÇÃO DO ESTUDO

O estudo do perfil socioeconômico dos universitários promovido pela ANDIFES, em 2018, revela que 83,5% dos graduandos entrevistados vivenciam alguma dificuldade emocional que interfere na sua vida acadêmica.

O ingresso na universidade pode colocar os alunos em contato com estressores específicos, tais como medo, ansiedade e insegurança geradas pelas possíveis dúvidas e desilusões com a carreira escolhida, aquisição de novas e maiores responsabilidades, problemas de moradia, distanciamento da família, dificuldade no estabelecimento de relacionamento afetivo (CALAIS et al., 2007 apud GUIMARÃES, 2014).

Tendo isso em vista, esta pesquisa buscou conhecer a perspectiva dos estudantes sobre as possibilidades de intervenções promotoras de saúde mental no ambiente universitário, sendo realizada na Universidade de Brasília na totalidade de seus quatro campi (Darcy Ribeiro, FGA, FUP e FCE).

3.3. CONTEXTO DA PESQUISA

A pesquisa qualitativa foi realizada entre alunos que tenham vivido a experiência da graduação na Universidade de Brasília entre 2019 até 2021. O recorte temporal foi pensado a partir da vigência deste projeto de Mestrado, além de possibilitar maior diversidade de percepções considerando a conjuntura da pandemia do vírus Covid-19.

Devido às adequações exigidas pelas circunstâncias, a partir de março de 2020, a plataforma virtual passou a ser a modalidade exclusiva de ensino na universidade de Brasília.

Tendo em vista o recorte temporal mencionado, as percepções dos alunos vão desde aqueles que não tiveram contato com a exclusividade de ensino remoto, aqueles que precisaram se adaptar à nova realidade e até mesmo aqueles que ingressaram nesse contexto estritamente virtual.

3.4. PARTICIPANTES DA PESQUISA

O convite à participação da pesquisa foi feito exclusivamente de modo virtual - por e-mail ou em grupos de alunos em redes sociais -, feito pela própria pesquisadora ou pelas diretorias DASU e DEAC. No convite, os alunos interessados foram remetidos a um formulário em que disponibilizavam meios para serem contatados pela pesquisadora.

Devido à conjuntura promovida pela pandemia do SARS-COV-2, cujas medidas sanitárias de distanciamento social exigiram a adaptação das formas interativas ao modo virtual, tanto as entrevistas semi-estruturadas individuais como o grupo focal foram realizadas remotamente pela plataforma do Skype.

Foram entrevistados individualmente 08 (oito) discentes que tenham participado de alguma atividade de promoção de bem-estar no âmbito da Universidade de Brasília (Grupo A) ou que tenham participado de alguma atividade comunitária na UnB (Grupo B). Do total de entrevistados, 07 (sete) integram o Grupo A, ou seja, fizeram parte de alguma atividade promotora de bem-estar dentro da universidade. Ainda dentre a totalidade de entrevistados, 05 (cinco) integram o Grupo B, representando aqueles que participaram de alguma forma de atividade comunitária de natureza artística, cultural, esportiva, lazer, etc. nessa mesma instituição de ensino.

Quadro 1 - Informações sobre os discentes participantes da pesquisa.

Identificação	Semestre	Curso	Campus	Grupo A	Grupo B
Fernando	3º	Engenharia Aeroespacial	FGA	sim	sim
Gabriela	6º	Terapia Ocupacional	FCE	sim	não
Luiza	8º	Farmácia	Darcy Ribeiro	sim	não
Mariana	9º	Engenharia Civil	Darcy Ribeiro	sim	sim
Nayara	2º/2019	Gestão de Políticas Públicas	Darcy Ribeiro	sim	sim
Ricardo	7º	Engenharia Ambiental	Darcy Ribeiro	não	sim
Roberto	6º	Educação Física	Darcy Ribeiro	sim	sim

Identificação	Semestre	Curso	Campus	Grupo A	Grupo B
Clara	2º	Fonoaudiologia	FCE	sim	não

Fonte: Autoria própria.

Ressalta-se que o semestre mencionado na QUADRO 1 diz respeito ao do momento da entrevista e não de quando o aluno participou de alguma das atividades.

Em seguida, um grupo focal foi promovido com 03 (três) dos 08 (oito) alunos entrevistados individualmente no intuito de compreender a forma como o discurso de reconhecimento das necessidades de ações promotoras de saúde se elabora no campo coletivo.

Quadro 2 – Informações sobre os participantes do grupo focal

IDENTIFICAÇÃO	CURSO	CAMPUS	GRUPO A	GRUPO B
Fernando	Engenharia Aeroespacial	FGA	Sim	Sim
Mariana	Engenharia Civil	Darcy Ribeiro	Sim	Sim
Nayara	Gestão de Políticas Públicas	Darcy Ribeiro	Sim	Sim

Fonte: Autoria própria.

O grupo focal, realizado remotamente, contou com a participação do Fernando, aluno do 3º semestre do curso de Engenharia Aeroespacial no campus FGA; Mariana, aluna do 9º semestre de Engenharia Civil no campus Darcy Ribeiro; e Nayara, graduada no 2º semestre de 2019 em Gestão de Políticas Públicas, curso situado no campus Darcy Ribeiro. Todos eles participaram tanto de atividades promotoras de bem-estar quanto de atividades comunitárias dentro da Universidade de Brasília.

Mariana e Nayara, inclusive, além de participantes de algumas iniciativas, foram facilitadoras de atividades promotoras de saúde mental e bem-estar na universidade.

3.5. MATERIAIS E INSTRUMENTOS DE CONSTRUÇÃO DAS INFORMAÇÕES

Com a finalidade de alcançar os objetivos propostos, foram realizadas entrevistas semiestruturadas com dois grupos distintos: o primeiro com alunos que apresentem sinais de adoecimento mental e tenham buscado apoio psicológico dentro da universidade por meio das Rodas de Terapia Comunitária (TCI) ou outra atividade de acolhimento institucional; o segundo com alunos que tenham participado de ações comunitárias promotoras da saúde dentro da universidade, como atividades de cunho cultural, artístico, esportivo e de lazer.

Na entrevista, com perguntas e respostas, “consequimos uma comunicação e ao mesmo tempo a construção de significados a respeito de um tema” (JANESICK, 1998). A maleabilidade desse instrumento revela sua importância nesses tipos de pesquisa, como aponta Brenner (2008, p.24)

É uma técnica de coleta de dados para a obtenção de informações sobre o que as pessoas sentem, pensam ou fazem, sendo a mais flexível de todas as técnicas de coleta de dados. Ela pode verificar fatos, opiniões e sentimentos, determinar condutas, averiguar planos de ação.

“Já as entrevistas semiestruturadas se baseiam em um roteiro de assuntos ou perguntas e os entrevistadores têm a liberdade de fazer outras perguntas para precisar conceitos ou obter mais informações sobre os temas desejados” (SAMPIERI et al, 2013).

Além da entrevista semiestruturada também foi realizada uma entrevista no formato de grupo focal com 03 (três) dos 08 (oito) participantes entrevistados previamente. Todos os 03 (três) alunos haviam participado tanto de atividades promotoras de bem-estar quanto de atividades comunitárias promovidas no âmbito da Universidade de Brasília. A respeito da metodologia do grupo focal, Ressel et al (2008, p. 785) afirmam que

[...] a técnica do GF permitiu a revelação dos significados que expressam o ponto de vista de quem foi pesquisado. Nesse sentido, permitiu o desvelamento das singularidades presentes na complexidade cultural do contexto. Trouxe à luz semelhanças, não igualdades.

Tanto nas entrevistas individuais quanto no grupo focal foram utilizados recursos de gravação de vídeo disponíveis nas opções de reuniões na plataforma Skype. As transcrições das entrevistas e do grupo focal foram feitas manualmente, sem intervenção de aplicativos de degavação automática.

Esta pesquisa fez uso de roteiro de entrevista individual semiestruturada (Apêndice A) elaborado com 31 (trinta e uma) perguntas. O roteiro foi elaborado buscando compreender a percepção do aluno a respeito da saúde mental na universidade e as necessidades de programas voltadas para esse campo. O aluno assinou o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (Apêndice C) que forneceu a ele o panorama sobre o estudo, os recursos utilizados, assim como a segurança de sigilo de seus dados.

Na entrevista sob a forma de grupo focal foi observada a maneira como o discurso acerca da promoção da saúde mental se elabora a partir da perspectiva coletiva. “Nos grupos focais existe um interesse do pesquisador em saber como os indivíduos criam um esquema ou perspectiva sobre um problema, por meio da interação” (SAMPIERI et al, 2013).

O roteiro do grupo focal (Apêndice B) foi elaborado com sete perguntas, buscando conhecer, na fala coletiva, as demandas por programas dedicados à promoção da saúde mental na UnB. Os alunos participantes assinaram um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (Apêndice D) onde puderam compreender o panorama do estudo, os recursos utilizados, além das garantias de sigilo de seus dados.

3.6. PROCEDIMENTOS DE CONSTRUÇÃO DAS INFORMAÇÕES

Para a construção das informações de forma que os objetivos desta pesquisa pudessem ser satisfeitos, utilizou-se os recursos da análise documental, entrevista semiestruturada individual e grupo focal.

Por meio do Decanato de Pesquisa e Inovação (DPI), a Universidade de Brasília assentiu (Apêndice E) a realização da pesquisa com os estudantes dessa instituição, entendendo que o projeto de pesquisa “tem o compromisso no resguardo da segurança e bem-estar dos sujeitos de pesquisa nela recrutados, dispondo de infraestrutura necessária para a garantia de tal segurança e bem-estar”.

Em conformidade com os padrões éticos que norteiam a realização de pesquisa científica e, principalmente em consonância com a RESOLUÇÃO n. 466, de 12 de dezembro de 2012, a qual dispõe sobre as diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisas envolvendo seres humanos, a pesquisa foi devidamente submetida ao

Comitê de Ética em Pesquisa em Ciências Humanas e Sociais (CEP/CHS) e nela consta todos os documentos exigidos para a realização da mesma.

Com a autorização das instâncias propulsoras das atividades de promoção à saúde mental, como as rodas de Terapia Comunitária Integrativa, assim como das atividades comunitárias de arte, cultura, esporte e lazer (diretoria da qual a pesquisadora faz parte enquanto servidora da universidade), e a liberação do acesso à lista de alunos participantes, o convite para integrarem o estudo foi enviado por e-mail e por grupos de redes sociais, tanto por meio da própria pesquisadora como por representantes das diretorias parceiras.

Por meio do convite, os alunos foram remetidos a formulário onde puderam disponibilizar suas formas de contato. Assim, a pesquisadora pôde marcar, individual e remotamente, os encontros de acordo com a disponibilidade de cada um deles ou em comum, no caso do grupo focal.

Dos alunos participantes das atividades promotoras de saúde mental assim como das atividades comunitárias foram selecionados 08 (oito) alunos, sendo que 07 (sete) deles participaram de alguma forma de acolhimento emocional na universidade e 05 (cinco) fizeram parte de alguma atividade comunitária promovida na instituição.

Tanto os participantes das entrevistas individuais quanto do grupo focal foram convidados a assinar os respectivos Termos de Consentimento Livre e Esclarecido (Apêndices C e D) como forma de garantir a participação da pesquisa e resguardar suas identidades.

Quadro 3 - Informações sobre as entrevistas individuais com os alunos

IDENT.	DATA	PLATAF.	INÍCIO	TÉRM.	DURAÇÃO
Fernando	14/01/2021	Google meet	10h	10h50	50 min
Gabriela	11/01/2021	Skype	10h	11h01	61 min
Luiza	13/01/2021	Skype	17h	17h28	28 min
Mariana	26/01/2021	Skype	10h	10h53	53 min
Nayara	27/01/2021	Skype	10h	12h01	121 min
Ricardo	22/01/2021	Skype	15h	15h50	50 min
Roberto	13/01/2021	Google meet	10h	11h04	64 min
Clara	06/01/2021	Skype	14h	14h41	41 min

Fonte: Autoria própria.

Como pode-se observar, as entrevistas ocorreram durante o mês de janeiro de 2021 e todas foram realizadas em plataformas digitais, sendo o Skype o recurso prioritário. Em caso de instabilidade dessa plataforma, as entrevistas foram migradas para o Google meet como alternativa para conclusão da atividade.

Quadro 4 - Informações sobre o grupo focal

IDENTIFICAÇÃO	DATA	PLATAF.	INÍCIO	TÉRM.	DURAÇÃO
Mariana	19/01/2021	Skype	10h	11h32	92 min
Fernando					
Nayara					

Fonte: Autoria própria.

Já a sessão com o grupo focal foi realizada em um único dia e contou com a participação de três alunos, quais sejam, Mariana, Fernando e Nayara.

Ainda, realizou-se consulta suplementar ao site institucional da DASU onde é possível acompanhar as atividades promovidas por essa diretoria durante o período de pandemia. Em menu específico, “DASU contra a covid-19”, estão localizados os boletins elaborados pelo Subcomitê de Saúde Mental e Apoio Psicossocial. O

acompanhamento das ações dessa diretoria auxilia na compreensão do compromisso da Universidade com seu projeto de ser promotora de saúde.

3.7. PROCEDIMENTOS DE ANÁLISE DAS INFORMAÇÕES

Foi adotado como procedimento de análise qualitativa o recurso da análise temática, a partir da construção das informações provenientes das entrevistas individuais, assim como do grupo focal. Tal método reúne as características de flexibilidade, recursividade e busca de padrões necessários para o desenvolvimento do objeto desta pesquisa.

Thematic analysis is a method for identifying, analysing, and reporting patterns (themes) within data. It minimally organises and describes your data set in (rich) detail. However, it also often goes further than this, and interprets various aspects of the research topic (Boyatzis, 1998). The range of different possible thematic analyses will further be highlighted in relation to a number of decisions regarding it as a method (BRAUN; CLARK, 2006, p. 77-101)

De acordo com Souza (2019, 51-67), o processo de análise qualitativa começa quando o pesquisador procura, nos dados, por padrões de significado e questões de possível interesse à pesquisa. E complementa

A análise envolve um vaivém constante entre o banco de dados, os trechos codificados e a análise dos dados que se está produzindo a partir destes trechos. O processo termina com o relatório dos padrões (temas) nos dados.

Em princípio, tanto as entrevistas individuais como a entrevista resultada da sessão com o grupo focal foram transcritas para arquivos de texto. A partir da leitura desse material, foi possível identificar temas recorrentes nas falas dos participantes, fundamentando a elaboração das categorias de análise. Tais categorias tiveram como referência os objetivos da pesquisa.

Quadro 5 - Categorias de análise para interpretação das entrevistas individuais com

Categorias de Análise - Entrevistas Individuais	
1. Bem-estar e saúde mental na universidade	<ul style="list-style-type: none"> • Perspectiva sobre saúde mental e bem-estar • Vida acadêmica e saúde mental • Papel da universidade no bem-estar do aluno • Reconhecimento das instâncias promotoras de bem-estar • Conhecimento das atividades ofertadas • Participação em atividades • Avaliação sobre a atividade em que participou
2. Temas mobilizadores de cuidados no contexto da universidade	<ul style="list-style-type: none"> • Dificuldades e inseguranças a respeito do curso • Adaptação à vida acadêmica • Racismo • Relação aluno e professor
3. Artes e bem-estar	<ul style="list-style-type: none"> • Artes como recurso promotor de saúde mental • Consumo de recursos artísticos na pandemia • Propostas de vivências artísticas
4. Engajamento nas atividades	<ul style="list-style-type: none"> • Formas de divulgação • Fontes de informação

Fonte: Autoria própria.

No tocante às entrevistas individuais junto aos alunos da Universidade de Brasília, elencou-se quatro categorias de análise.

Quadro 6 - Categorias de análise para interpretação das informações da sessão com o grupo focal.

Categorias de Análise - Grupo Focal	
1. Bem-estar e saúde mental na universidade	<ul style="list-style-type: none"> • Perspectiva sobre saúde mental e bem-estar • Vida acadêmica e saúde mental • Situações negativas na universidade e saúde mental • Participação em atividades promotoras de saúde mental • Oferta de atividades promotoras de bem-estar por campus
2. Temas mobilizadores de cuidado no contexto universitário	<ul style="list-style-type: none"> • Relação aluno e professor • vida acadêmica
3. Artes e bem-estar	<ul style="list-style-type: none"> • Artes como recurso promotor de saúde mental • Interesse por vivências artísticas
4. Engajamento nas atividades	<ul style="list-style-type: none"> • Formas de divulgação • Fontes de informações • Propostas de melhoria

Em relação ao grupo focal, como se pode verificar na QUADRO 6, também foram utilizadas as mesmas quatro categorias de análise com o objetivo de se verificar como o discurso se elabora no campo da coletividade.

Importante ressaltar ainda que foram utilizados codinomes com o intuito de resguardar a identidade dos participantes.

3.8. PROCEDIMENTOS ÉTICOS PARA A REALIZAÇÃO DO ESTUDO

Em conformidade com os padrões éticos que norteiam a realização de pesquisa científica e, principalmente em consonância com a RESOLUÇÃO n. 466, de 12 de dezembro de 2012, a qual dispõe sobre as diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisas envolvendo seres humanos, a pesquisa foi submetida e aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa em Ciências Humanas e Sociais e nela consta todos os

documentos exigidos para a realização da mesma, como a Carta de Encaminhamento de Projetos ao CEP/CHS, Termo de Aceite Institucional, Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, Termo para utilização de som e imagem e Termo de responsabilidade pelo uso de informações e cópias de documentos para fins de pesquisa.

O projeto de pesquisa foi aprovado em reunião do CEP em 26 de junho de 2020 e seus pareceres – de aprovação e de resolução de pendências – constam como anexos a este documento.

Os possíveis riscos da pesquisa proposta foram mínimos, envolvendo informações pessoais e respostas a questões potencialmente sensíveis que envolvem saúde mental. No grupo focal, os riscos estavam no embaraço em interagir com estranhos expondo questões sensíveis e medo de eventuais repercussões. Ainda assim, durante a sessão do grupo focal as interações foram espontâneas e, muitas vezes, as falas dos alunos mostravam-se repercutidas no discurso do outro, em demonstrações de identificação e empatia.

De qualquer forma, esses pontos foram minimizados através da garantia do sigilo em relação a qualquer informação pessoal que permita o reconhecimento dos participantes do estudo, além da garantia de acesso aos resultados. Inclusive os nomes dos participantes foram substituídos por codinomes para evitar sua identificação.

As perguntas previstas no roteiro não foram invasivas assim como não tiveram a intenção de perscrutar a intimidade dos participantes, reduzindo as possibilidades de constrangimento. De toda maneira, a pesquisadora e mediadora do grupo focal manteve-se o mais próxima possível do roteiro estipulado de maneira que as possibilidades de intercorrências fossem minimizadas.

Além disso, foi ressaltado ao participante que seu envolvimento era voluntário, sendo livre para recusar-se a participar ou responder qualquer pergunta, retirar seu consentimento ou interromper sua participação a qualquer momento.

Por sua vez, os benefícios indiretos da participação da pesquisa também foram reforçados e foram relacionados à divulgação dos resultados do estudo na universidade e no âmbito científico, com o intuito de oferecer subsídios para o

estabelecimento de programas continuados promotores de saúde mental dentro da instituição. A identificação com a proposta da pesquisa e do seu potencial retorno para comunidade foi evidenciada pelos participantes, uma vez que eles mesmos, de sua parte, foram beneficiados por algum tipo de atividade promotora de qualidade de vida na universidade.

4. ANÁLISE DOS RESULTADOS

4.1. ENTREVISTA INDIVIDUAL COM FERNANDO

4.1.1. Caracterização do entrevistado

Fernando é aluno do 3º semestre do curso de Engenharia Aeroespacial, do sexo masculino, na Faculdade do Gama (FGA) da Universidade de Brasília. É morador de Sobradinho, Distrito Federal. Ele foi acolhido em atendimento psicológico individual na DEAC - antiga DEL - e participou de atividade comunitária de natureza esportiva (judô).

4.1.2. Bem-estar e saúde mental na universidade

Fernando recorreu ao apoio psicológico individual dentro da instituição quando percebeu algumas alterações de comportamento e de humor, o que atribuiu ao cansaço e ao estresse de seu cotidiano. Ele, que é morador de Sobradinho, passa muito tempo no transporte público até chegar à Faculdade do Gama - assim como para retornar à sua casa.

[...] eu começava a ter tipo alguns lapsos de memória e esquecia das coisas, tipo uma coisa muito besta [...] fora que eu comecei a ter uns surtos meio agressivos, que comecei a desconfiar que poderia ser borderline [...]

A preocupação também com a saúde física justificou sua busca por uma atividade comunitária dentro da universidade. Foi assim que começou a fazer judô.

[...] eu tô o tempo todo ou dentro de um ônibus ou dentro da universidade, então falei “não tô conseguindo fazer nada, vou acabar tendo um problema de saúde, então se eu não fizer nada aqui dentro, quando eu chegar em casa é que eu não vou conseguir fazer” [...]

Fernando acredita que os alunos enfrentam um choque de realidade ao saírem do Ensino Médio e adentrarem à Universidade, o que seria um fator promotor de ansiedade. Para ele, a vida no ensino médio tem um ritmo mais confortável que o da Academia. Na Universidade, existe a expectativa sobre o domínio do conteúdo, sobre o desempenho nas provas, sobre a lida com outras pessoas em trabalhos de grupo. Além disso, as pressões internas e externas seriam agentes impulsionadores de desconforto emocional.

[...] como eu sou o único da família que conseguiu entrar na universidade pública, então tem uma pressão muito grande nas minhas costas [...] eu fico muito com isso na cabeça, que eu tenho que ser bom. [...] e lá dentro também

porque você acaba tendo nas relações sociais aquela questão do bando. Tem aquele cara que vai se sair melhor nas matérias e tudo mais e você fica tipo “ah, eu não sou tão bom assim”.

Segundo Fernando, sua percepção sobre seu bem-estar durante a pandemia do Covid-19 mudou. A vivência em isolamento social e a ausência do ambiente universitário o deixaram desanimado. Os estudos em casa não rendem tão bem quanto na biblioteca e a relação professor-aluno também lhe era mais confortável na versão presencial. O entrevistado alegou ainda sentir falta da interação com os livros físicos que acabaram sendo substituídos pelos e-books. Para ele, estar na universidade durante a pandemia foi um fator comprometedor para seu desempenho acadêmico, o que acabou influenciando em seu bem-estar emocional.

4.1.3. Temas mobilizadores de cuidados no contexto universitário

O entrevistado levantou o machismo como um dos temas mobilizadores de cuidados dentro da universidade, apesar de alegar não ter tido contato com essa realidade em seu campus e de ser homem. Além disso, outra questão de preocupação é a relativa às dificuldades financeiras, mas para ele a adaptação à vida acadêmica, que vem acompanhada de quebras de expectativas, seria o ponto mais delicado.

[...] a adaptação é fundamental porque ela dita todo o seu ritmo de ensino e acaba que muita gente desiste porque não consegue lidar [...] o grau de desistência é muito grande, principalmente na minha área de Engenharia. Isso é muito notável.

4.1.4. Artes e bem-estar

Fernando disse que sempre se envolveu com projetos artísticos desde o Ensino Médio, mas que na faculdade acabou se afastando, uma vez que na Engenharia quase não existem possibilidades de trabalhar com questões dessa natureza. No entanto, o aluno compartilhou a experiência de uma disciplina em especial que lhe impressionou muito positivamente. Trata-se da disciplina de Cálculo III.

Ela tem um projeto de fazer HQs (Histórias em Quadrinho) sobre a disciplina, como por exemplo, a gente tem um conteúdo X, daí a gente vai fazer várias HQs durante o curso. Eu achei muito legal e consegui fazer.

Para ele, disciplinas como essa, assim como ofertas de extensão de natureza artística, são como válvula de escape, mas lamenta a falta de oferta dessas ações para os alunos de Exatas.

Durante a pandemia, Fernando percebeu um movimento de maior demanda para as artes. Artistas que já acompanhava nas redes sociais, como Instagram e Youtube, foram conquistando mais seguidores e visualizações. Para ele, a arte pode sim ser um instrumento promotor de bem-estar.

Em arte, você vai ter primeiro uma sátira da realidade. Então você vai tipo, estar mais leve para consumir. Por exemplo, um assunto que poderia ser mais mórbido e tudo mais, você pode dar risada [...] você acaba se descontraindo e consegue ter percepção de pontos de vista que você não via antes.

O entrevistado disse ainda que as linguagens artísticas que mais lhe atraem em uma vivência comunitária são as que envolvem escrita, som e música, mas é o desenho que mais lhe interessa. Se fosse mediador de uma vivência desta natureza, utilizaria o desenho como recurso expressivo.

[...] uma descarga emocional [...] por exemplo, como foi essa pandemia pra você? aí dentro do desenho você, ah! você deslancha isso de várias formas. [...] coloca seus sentimentos, suas emoções.

Tais atividades, ressaltou, deveriam ser oferecidas em horários democráticos que pudessem reunir o maior número de estudantes. Para ele, o horário do almoço é o mais adequado. O seu campus é pequeno e, em sua perspectiva, qualquer local seria atrativo o suficiente para gerar engajamento. Já as atividades em outros campi são menos interessantes pela questão da distância entre eles.

4.1.5. Engajamento nas atividades

Apesar de reconhecer a importância das atividades promotoras de saúde mental e bem-estar na universidade, Fernando reclama da falta de iniciativas institucionais no seu campus em detrimento ao campus central, Darcy Ribeiro. As poucas atividades presentes em sua faculdade são, segundo informa, prioritariamente promovidas pelos próprios alunos. As intervenções institucionais são eventuais.

Tanto o acompanhamento psicológico individual quanto o judô lhe proporcionaram experiências positivas a ponto de recomendá-las a seus pares. Conheceu a existência da primeira das ações por meio do evento de Boas-Vindas aos calouros promovido no início dos semestres. Já os esportes, para ele, possuem amparo das Atléticas (organizações esportivas compostas por alunos e voltadas para a representação dos cursos acadêmicos em jogos estudantis) e por isso acabam sendo mais acessíveis.

No entanto, todas as atividades poderiam ser melhor divulgadas, tanto por cartazes quanto pelas redes sociais - como Instagram, Twitter e Facebook. Fernando segue os perfis oficiais da UnB, da DASU, de algumas atléticas, assim como um perfil alimentado pelos próprios alunos do seu campus.

[...] tem o pessoal do diretório acadêmico também, que eles fazem essa ponte entre a gente, então é muito legal. [...] eu só acho que poderia ser mais presente, porque não é tão divulgado assim. Principalmente o da UnB oficial, eu acho que no meu feed diário eu não consigo encontrar tanto assim [...]

4.2. ENTREVISTA INDIVIDUAL COM GABRIELA

4.2.1. Caracterização da entrevistada

Gabriela é aluna do 6º semestre de Terapia Ocupacional, do sexo feminino, da Faculdade de Ceilândia (FCE) da Universidade de Brasília. Ela participou de rodas de Terapia Comunitária Integrativa e do grupo de acolhimento FalArte, ambos promovidos pela DASU.

4.2.2. Bem-estar e saúde mental na universidade

Gabriela percebeu que estava em processo de adoecimento psíquico e, por ser próxima de uma professora, sentiu-se à vontade para buscar ajuda. A professora a encaminhou para a DASU que a conduziu ao grupo de acolhimento FalArte onde permaneceu por um tempo.

O FalArte é um espaço que, através da lógica discursiva singular, propõe o compartilhamento de saberes sobre temas percebidos como comuns entre os alunos. [...] Os temas a serem sustentados podem ser apresentados pelos participantes por algum aporte artístico, como: música, poesia, dança, desenhos, etc. O compartilhamento das narrativas construídas no espaço busca o estabelecimento de laços simbólicos entre os alunos a partir de traços que os identificam. (DASU, 2021)

Quando soube que a Terapia Comunitária Integrativa seria transformada em disciplina de dois créditos, Gabriela optou pelo engajamento nessa atividade.

[...] isso motiva bastante um aluno. Então eu acho que a estratégia da universidade foi extremamente importante em colocar a Terapia Comunitária como disciplina [...].

Apesar de reconhecer ter uma relação satisfatória tanto com os professores do curso quanto com os colegas de turma, Gabriela acredita que nem todos os alunos podem afirmar o mesmo.

Eu sempre tive uma relação privilegiada dentro da universidade porque todos os professores do meu curso são incríveis [...] e minha turma é bastante acolhedora, o que acaba privilegiando o meu processo de saúde e bem-estar dentro da universidade. Por mais que eu tenha adoecido dentro da universidade, isso foi um suporte pra mim. [...]

Mesmo não tendo enfrentado pessoalmente dificuldades de relacionamento com o corpo docente, a entrevistada afirma conhecer relatos de experiências distintas.

[...] eu sou da Ceilândia, né? e lá a gente tem só seis cursos e acaba conhecendo muitas histórias. Por exemplo, os meus professores da Terapia Ocupacional são incríveis, maravilhosos e super compreendem as situações de saúde. Mas na Farmácia já não é a mesma coisa. Os professores são bem mais rudes, mais incompreensíveis. E ainda tem a questão daquelas matérias que reprovam 70% dos alunos [...]

Para a aluna, em um primeiro momento, o isolamento social exigido pelas circunstâncias da pandemia do Covid-19 foi adequado ao enfrentamento dos ataques de pânico, quadro já existente antes da crise sanitária. Ficando em casa, encontrava-se em sua zona de conforto. No entanto, percebeu que seu rendimento nas disciplinas na modalidade virtual não foi o mesmo, alegando ficar mais cansada em frente ao computador. Como todas as matérias daquele semestre seriam práticas, o curso ofereceu apenas disciplinas optativas, o que lhe garantiu relativa tranquilidade nesse período.

[...] eu quase não peguei optativas do meu curso, então eu estava meio despreocupada. 'ah, o que eu aprender aqui é lucro!' [...] não tava sob aquela pressão de 'nossa, isso é obrigatório! vou precisar disso mais pra frente' [...] mas agora eu estou sofrendo com antecedência porque eles vão abrir as práticas de qualquer jeito e eu já tô um semestre atrasada no curso. De qualquer forma, eu não posso trancar mais. Se eu trancar vou atrasar um ano e também não dá porque eu sou aluna da assistência.

4.2.3. Temas mobilizadores de cuidados no contexto universitário

Gabriela acredita que questões como inseguranças em relação ao curso e adaptação à vida acadêmica sejam temas que levam os alunos a buscarem ajuda emocional. Segundo a entrevistada, a faixa etária dos 20 anos representa as pessoas que acabaram de sair do Ensino Médio e que chegam à universidade com muita intensidade, vivendo a expectativa de assumir várias frentes, participar de pesquisas, de ligas acadêmicas, dominar o conteúdo.

Ainda assim, para ela, a relação entre professor e aluno é o principal tema mobilizador de cuidado em saúde mental dentro do contexto universitário.

[...] muitas coisas acontecem devido à forma como os professores conduzem

as disciplinas. Por que uma disciplina tem 70% de reprovação? O que está acontecendo? o quê o professor está fazendo para ter esse índice de reprovação? Por que alunos que fazem a disciplina três, quatro vezes não conseguem passar nessas disciplinas? Isso gera um adoecimento. [...] Por mais que os professores tenham lá a autonomia de cátedra, eu acho que precisa ter esse feeling pra saber o que está acontecendo [...] além de humilhações, né? [...] divulgar mais a questão da ouvidoria para os alunos poderem fazer denúncia. Porque já vi professores que receberam denúncias e depois começaram a ter outros tipos de comportamento [...]

Gabriela acha ainda que muitos alunos têm dificuldade em procurar ajuda por causa da relação hierárquica que acredita existir entre professor e aluno. Além disso, o fato do docente ser servidor público e ocupar um cargo vitalício na universidade pode intimidar o estudante a buscar uma solução que não seja a de apenas suportar a situação.

4.2.4. Artes e bem-estar

A entrevistada disse que nunca foi uma alma artística, embora se reconheça criativa. Ainda assim, engajou-se em um grupo de bordado oferecido pelo CAPS que frequenta, o que acredita ter sido importante para lidar com a sua dificuldade de transportar suas ideias para a prática. Para ela, a arte pode ser uma forma de protesto ou de expressão. “Às vezes, o que você não consegue falar, você pode desenhar, escrever, cantar. É uma forma de expressar o sentimento, de se libertar.”

A entrevistada reconhece a potência das atividades grupais promotoras de saúde e afirma que gostaria de participar de vivências comunitárias que fizessem uso de recursos artísticos, tais como pintura, bordado, escrita, fotografia. Inclusive, caso pudesse mediar uma atividade de natureza artística, gostaria de trabalhar com a pintura.

[...] dar um tema e fazer uma pintura em relação a isso. [...] ou dar um tema e produzir uma arte coletiva, que expresse cada um. [...] e usar além de pincéis, as mãos, os dedos, sentir a textura da tinta.

Atividades como essa, acredita, deveriam acontecer idealmente no horário do almoço e dentro do próprio campus da FCE, apesar de reconhecer que existe uma falta de espaços adequados ou mesmo de arborização que possa viabilizar atividades ao ar livre.

4.2.5. Engajamento nas atividades

Gabriela acredita que parte das dificuldades de engajamento dos alunos em atividades promotoras de saúde e bem-estar esteja nas ações de divulgação, mas que o formato virtual de ensino auxiliou no alcance dessas informações.

[...] eu acho que a gente reclama bastante, em geral, sobre a carga que a universidade traz e como ela prejudica nossa saúde, mas eu acho que a gente é um pouco falho em buscar alternativas de cuidado. E também acho que falta um pouco de estratégias de divulgação [...] Nesse EAD foram bastante divulgadas as estratégias, teve um cuidado muito maior em falar o que tá acontecendo [...].

No entanto, quando questionada se conhecia as instâncias administrativas promotoras de bem-estar dentro da Universidade, informou que só conhecia a DASU e questionou se as ações promovidas pelas demais instâncias estão de fato chegando ao público ou se ela não estaria prestando a devida atenção.

Para ela, as melhores formas de divulgação dessas iniciativas são por meio de cartazes físicos e redes sociais, tanto Twitter quanto Instagram. Para além dos perfis oficiais, Gabriela recomenda que a universidade busque alternativas para ampliar o alcance.

[...] deveria ter uma parceria com os centros acadêmicos, ligas ou outros alunos. Por exemplo, tem uma rede social que se chama “Conecta FCE”. Eles divulgam bastante coisas que estão acontecendo e virou como se fosse a rede oficial da FCE. Então, no próprio site da FCE tem um botãozinho que vai direto nesse Instagram [...]

4.3. ENTREVISTA INDIVIDUAL COM LUIZA

4.3.1. Caracterização da entrevistada

Luiza, sexo feminino, é aluna do 8º semestre de Farmácia na Faculdade de Saúde do campus Darcy Ribeiro da Universidade de Brasília e está fora do fluxo. Participou das rodas de Terapia Comunitária Integrativa promovidas pela DASU durante a pandemia.

4.3.2. Bem-estar e saúde mental na universidade

Luiza recorreu ao apoio psicológico dentro da instituição durante a pandemia. Ela soube dos serviços prestados em psicologia escolar pelo Instagram e resolveu buscar ajuda por reconhecer que não estava bem.

Porque eu tava com ansiedade, não tava conseguindo fazer nada em casa. [...] A gente viveu uma situação complicada de incerteza. Primeiro que a UnB não liberou nada, não disse nada, se a gente ia ter aula, nada. Aí eu me senti

atrasada de novo, pensando que não ia formar direito. E ansiedade também de ficar em casa, não poder ver ninguém, não poder conversar com as pessoas.

Ela entende ainda que, em seu curso, as demandas acadêmicas são altas, o que dificultaria uma reserva do seu tempo para cuidados de ordem emocional ou engajamento em atividades voltadas para o bem-estar.

O meu curso é pesado. Então a gente pega as disciplinas lá e não tem preocupação em pegar uma coisa, só quer fazer as disciplinas. Eu mesma só queria ir pra faculdade, fazer as matérias e vir embora. Isso era meu dia a dia.

4.3.3. Temas mobilizadores de cuidados no contexto universitário

Para Luiza, questões como insegurança profissional, a relação entre aluno e professor e a sexualidade são os temas que mais mobilizam cuidados dentro da universidade. Em seu curso, a aluna percebe que alguns professores são mais amigáveis, enquanto outros são menos acolhedores e mais rígidos. Ainda assim, para ela, a insegurança quanto ao futuro profissional é o que mais lhe preocupa.

Às vezes o professor fala pra você: “se você não aprender isso, você não vai ser um farmacêutico”. Aí aquilo já desmotiva o aluno. Eu, por exemplo, tô bem atrasada, mas eu quero terminar, né? E essa pressão de querer terminar no tempo, essas burocracias que a UnB coloca no nosso caminho que deixa a gente triste, desmotivado.

4.3.4. Artes e bem-estar

Luiza disse que não tem um relacionamento muito próximo com a produção artística, mas que gosta de assistir filmes e de ler. Acredita ainda que o consumo de produtos artísticos aumentou durante a pandemia porque as pessoas estavam ociosas.

Reconhece ainda que as artes possuem potencial promotor de bem-estar, uma vez que é recurso de distração e que pode afastar os pensamentos negativos.

Luiza se interessaria por uma vivência artística que envolvesse fotografia, auxiliando os participantes a mudarem a perspectiva e focar o olhar para as coisas bonitas da vida.

A aluna acredita que o horário do almoço é o de maior disponibilidade dos alunos e, portanto, possui maiores chances de aceitação por parte do público discente. Além disso, é importante que a atividade seja em um lugar acessível ou que

conte com a disponibilidade de transporte. Luiza diz, por exemplo, que não se envolve em atividades esportivas porque o Centro Olímpico fica do outro lado do campus.

4.3.5. Engajamento nas atividades

A aluna ressalta que o excesso de demandas acadêmicas é o principal fator que dificulta o engajamento dos alunos em atividades diversas que não tenham repercussão em seu histórico escolar. Ela, que se encontra atrasada quanto à previsão curricular de seu curso, busca concentrar seus esforços e seu tempo nas atividades obrigatórias e pendentes para que possa concluir o curso.

Para Luiza, a melhor forma de divulgação de conteúdos complementares e de natureza promotora de bem-estar é via Instagram, através dos perfis oficiais da Universidade e do próprio curso.

4.4. ENTREVISTA INDIVIDUAL COM MARIANA

4.4.1. Caracterização da entrevistada

Mariana, sexo feminino, é aluna de Engenharia Civil no campus Darcy Ribeiro da Universidade de Brasília e está fora do fluxo acadêmico, encontrando-se no equivalente ao 9º semestre do curso. Mariana participou de inúmeras atividades comunitárias dentro da Universidade, tais como aulas de dança - zouk, samba, forró, tango -, fez parte do coral Hamaca, participou do programa de extensão de Caiaque, fez parte a Atlética do curso, além de ter presidido um projeto de extensão sobre Tecnologia Humanitária e promovido ações de acolhimento por ocasião do Setembro Amarelo em 2019.

Mariana ainda recebeu apoio de psicóloga escolar da universidade em atendimento individualizado assim que retornou de seu intercâmbio na França, onde ficou por um ano e meio.

4.4.2. Bem-estar e saúde mental na universidade

Mariana reconhece uma diferenciação na qualidade de suas relações dentro da instituição de ensino a partir de seu intercâmbio na França, pelo programa CAPES/Brafitec. Em seu retorno ao Brasil, ela encontrou dificuldade em se sintonizar com seus pares.

A relação que eu tinha até 2017, quando fui fazer meu intercâmbio, era uma. Quando eu voltei, era outra. Até 2017 eu era bem coladinha com meus colegas de sala, a gente fazia muita coisa junta, interagia bastante. Eu nunca fui próxima de professor nessa época [...] e interagia bastante com os técnicos, porque eram sempre eles que me salvavam. Quando eu voltei, eu tava num processo de me distanciar dos colegas porque todo mundo que eu conhecia tinha se formado e a galera nova, a gente não tinha muitas aulas em comum justamente porque estava fora do fluxo.

Mariana recomenda um treinamento emocional ao corpo docente. Ela tem a percepção de que alguns professores do seu curso não são tão acolhedores, tendo os alunos que lidar, inclusive e por vezes, com manifestações machistas.

É aquela coisa meio que você faz uma pergunta, eles te olham com uma cara de julgamento. Só que eu sempre tive uma autoestima boa e não foi a UnB que me tirou isso [...] Tem também coisas do tipo, “ah, porque as meninas estão preocupadas com o cabelo”. Se a gente quer fazer Engenharia, tem que escolher as brigas.

Depois que retornou de seu intercâmbio, no entanto, a aluna reconheceu que seu interesse por projetos acadêmicos a aproximou de alguns professores, trazendo novas perspectivas sobre seus relacionamentos com o corpo docente.

Eu comecei a me interessar por fazer coisas assim acadêmicas, um jeito de me aproximar de oportunidades que eu queria no mercado. Então peguei uma matéria sensacional [...] que chama Tecnologia Social e Inovação. E a professora e eu [...] ficamos super próximas porque é a área que eu sou apaixonada. [...] Nisso, comecei a desenvolver uma empresa com viés social e ela conseguiu me apresentar todo mundo do mercado que eu precisava conhecer, indicar outros projetos [...]

Ainda assim, a estudante reconhece um alto grau de cobrança em seu curso a respeito do desenvolvimento acadêmico e que isso pode comprometer o bem-estar emocional dos discentes.

Os professores falam muito em sala de aula que se você não estudar e tirar boas notas, você provavelmente será um engenheiro medíocre. Existe uma comparaçãozinha entre os colegas sobre quanto tá o seu IRA [...] já vi vaga de estágio pedir histórico com IRA.

Para a estudante, se a instituição de ensino não tem a obrigação fim de se responsabilizar pela saúde mental dos estudantes, ela deveria ter, ao menos, o cuidado de não comprometer o bem-estar dos alunos. Segundo ela, iniciativas como permitir o trancamento de disciplinas por tempo indeterminado e a facilitação do acesso aos professores, por exemplo, podem ajudar na qualidade de vida dos estudantes.

4.4.3. Temas mobilizadores de cuidados no contexto universitário

Mariana acredita que questões como racismo e insegurança em relação ao curso são temáticas mobilizadoras de cuidados dentro do contexto universitário, mas que a homofobia é, sem dúvida, uma questão ainda mais sensível. Para ela, as pessoas que são vítimas de homofobia acabam lidando com a insegurança em diversos campos da vida.

[...] a pessoa começa a se sentir insegura para fazer suas atividades do dia a dia [...]. Ali na FT, a gente tem alguém que é da comunidade LGBT abertamente. Na minha turma de 40, só tinha um que era abertamente gay. Depois que formou, teve mais uns cinco ou seis que saíram do armário. [...] Rola um ambiente preconceituoso lá. As piadinhas que a galera ouve os pais fazendo e aprende a fazer quando é criança, vai reproduzindo na vida adolescente, na vida adulta. [...] Nas Exatas, o povo não conversa sobre nada em geral. É tipo aquele clássico homem que não fala sobre sentimentos, não fala como agir com as pessoas, não questiona o jeito que ele foi criado.

4.4.4. Artes e bem-estar

Mariana diz que fez ballet durante boa parte da sua vida e que só parou quando entrou na universidade, quando não conseguia mais conciliar seus horários. A paixão pela prática resiste e ainda assiste espetáculos de ballet e mesmo teatro pela internet.

A aluna acredita que o simples consumo de conteúdo artístico pode ser um instrumento de promoção de bem-estar, mas que a prática artística tem um potencial promotor de saúde mental ainda maior.

[...] quando você pratica de fato [...] é tipo a meditação ativa. Eu vejo isso muito com a minha irmã do meio. Ela é da música. Ela toca tudo o que ela pega, é bizarro. Você chega na loja de música com ela, e ela diz “isso é bandolim”. E começa a tocar bandolim sendo que nunca tocou um na vida [...] eu vejo as pessoas praticando e percebo que são mais felizes do que quando estão só assistindo.

A estudante se diz interessada por vivências que envolvam linguagens artísticas como dança e fotografia, mas que provavelmente o desenho seria aquela que lhe chamaria mais a atenção. Mariana acredita que o desenho é uma forma de se expressar por meio do papel. Se ela fosse a facilitadora de uma atividade dessa natureza, talvez iniciasse com algumas tarefas dirigidas e depois deixaria o participante mais livre. Propostas que instiguem a criatividade do aluno, segundo ela, seria seu mote.

4.4.5. Engajamento nas atividades

Mariana lembra que está na Universidade de Brasília há muito tempo e que, além do Ensino, ela é encantada por todas as oportunidades que a instituição oferece. Ela entende que, como seu curso é muito teórico, o envolvimento em atividades práticas (como exercícios físicos) ajudam a desestressar. Além disso, é uma forma de interagir com outros tipos de pessoas, com outros pontos de vista e outras vivências.

No entanto, as atividades deveriam ter uma melhor divulgação. Na modalidade presencial, a estudante reconhece que os cartazes físicos exercem um papel eficiente na divulgação das atividades, mas que as redes sociais têm maior potencial de alcance. Ela cita, inclusive, um grupo do qual faz parte no Facebook e que se chama “Procura-se uma matéria”. Ali os alunos compartilham dicas de projetos e disciplinas interessantes, alguns voltados inclusive para vivências comunitárias e bem-estar.

4.5. ENTREVISTA INDIVIDUAL COM NAYARA

4.5.1. Caracterização da entrevistada

Nayara, sexo feminino, formou-se em Gestão de Políticas Públicas na Universidade de Brasília no segundo semestre de 2019, após nove anos dentro da instituição. Natural de Teresina, a aluna veio sozinha para Brasília para cursar a faculdade em 2011. Ela engravidou em 2013, enfrentou um relacionamento abusivo e, por conta da depressão, trancou o curso por um ano.

A estudante participou de atendimento psicológico individual, de terapias em grupo, do projeto de extensão da Educação Física chamado Mesclar, oficina de defesa pessoal, além de ter sido a idealizadora e promotora de uma oficina comunitária voltada para o autocuidado dentro da própria Universidade de Brasília. Nayara recebia apoio da Assistência Estudantil do Decanato de Assuntos Comunitários.

4.5.2. Bem-estar e saúde mental na Universidade

Nayara conta que sempre gostou da universidade e de tudo o que ela oferece, mas que sempre sentiu grande dificuldade de acesso ao campus. Em seus nove anos dentro da instituição, ela se mudou de casa oito vezes.

Ela reconhece ainda que sua preocupação inicial era com sua sobrevivência e que, diante dos enfrentamentos pessoais, teve dificuldade para entender o que se

passava consigo própria, a respeito de sua saúde mental. Isso teria afetado sua relação com os professores, por exemplo.

[...] eu sou uma pessoa muito introspectiva. Eu tinha dificuldade de interagir com as pessoas. [...] eu abandonava as disciplinas. Eu não pedia pra trancar porque tinha medo de passar pelo processo da perícia. [...] Eu fiz uma vez e foi horrível, sabe? eu saí muito pior do que já tava [...] Quando engravidei também foi um período bem difícil. Eu estava participando das atividades domiciliares e eu lembro que tinha um professor que eu não sei se não sabia, tentei conversar com ele por e-mail, a UnB tava em greve, e acabou que não deu certo. Sinto como se fosse um pouco de despreparo e não de entendimento.

Nayara acredita também que, dentro da universidade, existe muita cobrança pelo desempenho acadêmico e que o Ensino Médio não prepara o aluno de forma adequada para esse novo universo. Segundo a aluna, o excesso de exigência pode dificultar a percepção do próprio aluno acerca de seu estado emocional.

A gente acaba dedicando muito tempo do nosso dia, da nossa semana para a Academia e se a gente não está atento a como estamos lidando com isso mentalmente, emocionalmente, a gente acaba adoecendo.

Mesmo assim, a aluna guarda boas lembranças de alguns professores que a acolheram. Uma delas, sua orientadora com quem guarda relação de amizade ainda hoje, e outra docente, coordenadora do projeto de extensão do qual fazia parte que, percebendo sua ausência da universidade, procurou-a para saber do que se tratava.

[...] no período que eu estava numa crise, com muitas ideias suicidas e parei de frequentar a universidade, essa professora procurou ajuda no HUB. Eles só atendiam servidores, mas que por pedido dela, eles iam me atender também. [...] Foi quando eu comecei a me abrir mais e perceber que a universidade também era um espaço seguro para eu estar mostrando as minhas vulnerabilidades.

Com a depressão instalada, Nayara não viu outra opção senão a de trancar o curso para poder cuidar de si mesma. Entendeu que sua saúde mental, naquele momento, era questão prioritária. Por isso, passou o ano de 2016 em Teresina, na casa de seus pais e em companhia de seu filho. Fortalecida, em 2017, retornou sozinha para Brasília para dar continuidade aos estudos.

A estudante acredita que, apesar da finalidade última da universidade ser o ensino, é importante que a instituição se ocupe da formação integral dos alunos.

[...] pensar a universidade como espaço em que as pessoas passam boa parte do tempo da vida delas. [...] a educação formal, conteudista, precisa caminhar junto com o desenvolvimento de outras capacidades. [...] por isso, a universidade precisa sim pensar na responsabilidade com a promoção de

saúde mental dos alunos.

4.5.3. Temas mobilizadores de cuidados no contexto universitário

Nayara acredita que temas como insegurança a respeito do curso e adaptação à vida acadêmica sejam assuntos delicados para os estudantes e que merecem atenção da instituição. Mas, para a aluna, a grande chaga geradora de sofrimentos emocionais é o racismo.

Nayara fala sobre o racismo estrutural e como ele perpassa inúmeras outras questões, como as dificuldades financeiras, a adaptação à vida acadêmica, insegurança a respeito do futuro profissional, etc.

[...] Partindo desse entendimento que o racismo se estrutura no Brasil, que ele determina uma série de coisas, inclusive onde as pessoas pretas moram, os lugares que essas pessoas frequentam, o acesso que elas têm a instrumentos de cuidado, de promoção de saúde, até o acesso ao entendimento sobre a própria saúde mesmo.

Ela complementa lembrando que seus antepassados possuíam práticas próprias de autocuidado, mas que esses hábitos foram apagados e desvalorizados com o tempo. O que ela percebe, atualmente, é um movimento de resgate dos cuidados coletivos.

A temática e a busca pela promoção do acolhimento mútuo mobilizou Nayara a frequentar o Centro de Convivência Negra, administrado pela Diretoria da Diversidade, e à colaboração na idealização, em seu curso de Gestão de Políticas Públicas, do coletivo GPPretas. Nesses espaços, ela percebeu que suas dificuldades ecoavam na realidade de outros estudantes negros.

4.5.4. Artes e bem-estar

Nayara diz que sua relação com as artes sempre foi de consumo, uma vez que, principalmente antes da depressão, era uma pessoa dedicada às demandas escolares e acadêmicas. Sua falta de tempo dificultou seu engajamento na produção artística.

Recentemente, no entanto, ela tem se aproximado do fazer artístico com o propósito de autocuidado. Começou a trabalhar com trançado como um recurso terapêutico e que lhe tem promovido um tempo de lazer.

[...] tem o fazer por prazer e por esse cuidado por meio da atenção. Porque quando você está fazendo algo, está construindo algo artesanalmente, você

está com o seu foco ali, né? é um trabalho mental. [...] Você trabalha essa meditação, uma forma de meditação ativa. Além de conseguir se expressar [...]

4.5.5. Engajamento nas atividades

Nayara diz que antes do período em que precisou trancar a faculdade, ela não se envolvia em outras atividades senão as de cunho obrigatório e acadêmico, uma vez que sua preocupação prioritária era a de sobrevivência. Durante o ano que passou em Teresina, a aluna participou de algumas ações de autocuidado, como de reiki. Em seu retorno, sozinha e mais fortalecida, Nayara se envolveu em atividades comunitárias inclusive porque percebeu que, se não se atentasse para práticas de autocuidado, também teria dificuldades em lidar com a vida acadêmica. Além disso, para ela, esses espaços eram como refúgio.

[...] foi muito importante porque eu me sentia acolhida. Não só pelas pessoas, mas assim, eu também me dando um espaço para autocuidado e de expressão artística. [...] Também, na oficina de meditação [em que foi a facilitadora], foi bom ver as pessoas agradecendo, dizendo que aquilo estava sendo importante para elas [...].

Em sua perspectiva, a divulgação ineficiente é uma questão que dificulta o engajamento dos estudantes em atividades comunitárias. No entanto, como facilitadora de oficina, Nayara percebeu que o grande obstáculo para maior envolvimento dos alunos é o fato de tais ações não encontrarem repercussão no histórico acadêmico.

[...] a gente sentiu falta de, nessas oficinas comunitárias, ter a oportunidade de dar pros alunos um certificado de participação e que tivesse validade institucional. Ou que valesse crédito. [...] porque tem essa coisa, de o aluno ter crédito, querer se formar, acho que aliar esses espaços de saúde com algo mais curricular. [...] eu participei de muita coisa, mas é como se eu tivesse parado a minha vida.

Ela ressalta a importância do reconhecimento desses espaços de cuidado e acolhimento como necessários à formação integral dos estudantes, para além da educação formal.

4.6. ENTREVISTA INDIVIDUAL COM RICARDO

4.6.1. Caracterização do entrevistado

Ricardo, sexo masculino, é aluno do sétimo semestre de Engenharia Ambiental na Universidade de Brasília no campus Darcy Ribeiro. Ricardo chegou a participar de uma roda de conversa voltada para o acolhimento de alunos dentro da universidade, mas seu engajamento é com a turma de jiu-jitsu, que é ministrada por servidor da universidade na Faculdade de Ceilândia. Por morar perto do campus da FCE, ele faz parte da atividade desde 2017 e só parou por conta da pandemia.

4.6.2. Bem-estar e saúde mental na universidade

Ricardo diz ter uma boa relação com a comunidade universitária em geral, mas reconhece que a vida acadêmica pode ser bastante exigente e que as demandas excessivas podem funcionar como gatilho para algumas pessoas.

[...] eu acredito que a universidade é um ambiente muito desgastante e que, muitas vezes, te puxa ao limite. Acaba que, para algumas pessoas, geram problemas de depressão, estresse, ansiedade, coisas afins. Tem gente que é mais sensível a todo esse estresse e acaba que se prejudica, vira aquela bola de neve e a pessoa acaba sendo puxada para baixo.

Sendo então um espaço de altas demandas, Ricardo entende que, por isso, a instituição de ensino deve se ocupar também com a saúde mental dos seus alunos. Segundo o estudante, é importante que a universidade saiba até que ponto pode exigir dos discentes, além de estar aberta aos seus feedbacks. Ele lembra que, na universidade, as relações não devem ser hierárquicas, mas de mão dupla, focando no propósito comum da formação de bons profissionais: a instituição e os professores, no acolhimento e transferência de conhecimento, e os alunos, no desempenho de suas atribuições.

O aluno lembra de alguns casos que o marcaram dentro da universidade e que estão associados ao sofrimento mental. Um deles foi a crise de ansiedade de uma amiga durante o semestre e o acolhimento e encaminhamento oferecido por um professor. Outro caso que lhe causou bastante impacto foi o do suicídio de uma colega dentro do próprio campus da universidade. No entanto, Ricardo ressaltou o exemplo feliz de projeto de acolhimento promovido por um professor na Faculdade de Tecnologia, onde o aluno estuda.

Eu vejo uns professores bem engajados, tanto na questão da pandemia. Vi os professores abertos para conversar com os alunos, não só sobre as demandas das aulas, mas questões da vida mesmo. [...] Tinha um professor que divulgou durante a aula, explicando sobre essa questão emocional. Ele teve depressão e acho que bipolaridade ou algo do gênero e explicou pra gente sobre a importância do cuidado. Acaba que tem muita gente que chega com preconceito com relação a isso, né? Então conversando a gente consegue desmistificar muita coisa.

Outra questão ressaltada por Ricardo está na forma de lidar com o bem-estar. Para ele, a abordagem quanto ao assunto pode ser feita em nível coletivo ou como uma demanda individual.

[...] saúde e bem-estar comunitário não é uma coisa que você só precisa procurar quando está doente ou quando você percebe a demanda porque o seu nível de estresse está muito grande. Acho que se você faz alguma atividade que te dá bem estar, tanto emocional quanto mental, é bom tanto pra pessoa como pro coletivo. Aí a parte de procurar ajuda individual já seria quando a pessoa estivesse doente, ou pela ansiedade, ou pela depressão ou algo do gênero.

4.6.3. Temas mobilizadores de cuidado no contexto universitário

Segundo Ricardo, muitos são os temas que requerem cuidado no ambiente universitário, como adaptação à vida acadêmica e outros assuntos que perpassam contextos de violência, como homofobia e machismo. Ele diz que não é raro ter conhecimento de alunos que são expulsos de casa porque os pais descobriram sobre sua orientação sexual.

O estudante reconhece, ainda, no machismo outro grande problema a ser combatido. Mais uma vez ele retoma o caso da aluna que se suicidou no campus Darcy Ribeiro e que, segundo soube, já tinha se envolvido em atividades de defesa pessoal. Ricardo assume que a busca por atividades de defesa pessoal por parte de mulheres está relacionada, também, à necessidade de se proteger das violências potenciais.

4.6.4. Artes e bem-estar

Ricardo lembra que teve a oportunidade de estudar em um colégio, no Ensino Médio, em que tinha aula de artes visuais, artes cênicas e música. Durante essa fase da vida, Ricardo percebeu que tinha mais contato com exposições e teatros, inclusive por conta das cobranças feitas pelo Programa de Avaliação Seriada (PAS) da UnB.

Na universidade, o estudante reconhece que seu envolvimento com as artes diminuiu, resumindo-se a acompanhar algumas apresentações musicais que acontecem no Instituto de Artes (IDA), que fica próximo à Faculdade de Tecnologia, onde estuda. Ainda assim, ele percebeu um aumento no consumo das artes durante a pandemia. Ele mesmo leu alguns livros, passou a assistir mais séries e filmes, como forma de passar o tempo.

O estudante acha que as artes possuem um potencial promotor de saúde mental, mesmo no caso de quem não tenha habilidade artística.

Eu não preciso saber tocar um instrumento para estar ali escutando, participando do concerto. Eu estando como ouvinte já é bem legal [...] apreciar também é bom e traz muitos benefícios.

Se Ricardo pudesse participar de atividades artísticas no ambiente universitário, estaria inclinado a se engajar naquelas que envolvessem tour virtual em museus ou galerias, dança e som e música. O que lhe chama a atenção em vivências artísticas é a possibilidade de aliar conteúdo histórico e social como ganho em aprendizagem, além do benefício para o bem-estar.

4.6.5. Engajamento nas atividades

O estudante percebe uma deficiência na divulgação das ações que são ofertadas na universidade e que, acredita, se não tiver um amigo por dentro da atividade, fica mais difícil de ter conhecimento.

Mas o essencial para o engajamento, segundo ele, é a repercussão da atividade no histórico escolar. Ele percebeu a diferença na procura pela turma de jiu-jitsu quando houve a possibilidade da oferta de crédito para os participantes.

No meu curso não tem muito essa questão de hora complementar, mas em outros cursos tem a exigência para se formar, então a galera fica louca a partir do sexto semestre e começa a correr atrás das oportunidades.

4.7. ENTREVISTA INDIVIDUAL COM ROBERTO

4.7.1. Caracterização do entrevistado

Roberto, sexo masculino, é aluno do 6º semestre de Educação Física na Universidade de Brasília. O estudante confessou que sua intenção inicial era fazer o curso de Psicologia, mas que, por insuficiência de nota, começou a fazer o curso de

Fisioterapia. Depois de um semestre, fez a transferência para o curso de Educação Física.

Roberto já participou de diversas atividades comunitárias dentro da universidade, tanto de acolhimento quanto de cunho cultural e esportivo. O aluno fez parte de rodas de conversa, inclusive algumas promovidas por iniciativa do Setembro Amarelo, de ações desenvolvidas pelos projetos de extensão denominados MESCLAR e FEF Acolhe, além das atividades comunitárias fomentadas pelo projeto Recreando.

4.7.2. Bem-estar e saúde mental na universidade

Roberto admite ter uma relação harmoniosa com a comunidade universitária.

Sou cordial com meus colegas por função da gente trabalhar junto, fazer tarefas juntos. Trato com respeito os funcionários justamente dando valor ao trabalho que eles fazem, como limpeza e outros cuidados. E também os professores por passarem o conhecimento pra gente.

O estudante enfatiza ainda a sua percepção a respeito do corpo docente da Faculdade de Educação Física. Para ele, os professores são muito acolhedores e transmitem a impressão de estarem disponíveis às necessidades dos alunos.

Para reforçar sua perspectiva, Roberto menciona o projeto de extensão do qual participou, chamado FEF Acolhe, que consiste num conjunto de ações de acolhimento e promoção de saúde na universidade. Por ocasião do Setembro Amarelo, quando são promovidas iniciativas de prevenção ao suicídio, o projeto desenvolveu rodas de conversa considerando o contexto da morte de um aluno da faculdade.

Uma vez que você passa a maior parte do tempo na universidade, é a sua segunda casa. São aquelas pessoas que você convive, que vai pra festa, que estuda, que luta, que faz as atividades. Seus colegas estão lá acompanhando esse desafio.

Roberto não era íntimo do colega, apesar de terem ingressado na mesma turma. Ainda assim, a proximidade do caso gerou identificação e consternação no aluno.

Quando você percebe o ritmo, a forma que a gente vai lidando com a universidade e esses casos vão se aproximando da nossa realidade... As coisas se exacerbaram, não se sentindo amparado, as coisas se acumularam e ocorrer o que aconteceu, né? eu fiquei meio preocupado justamente no meu caso porque já havia uma certa pressão de eu concluir um curso, vindo de outro que acabei desistindo. Você vai colocando um peso na consciência.

Está acompanhando as matérias, tá tentando dar o seu melhor, mas parece que não é o suficiente.

Ao frequentar as rodas de conversa, Roberto viu que muitos colegas compartilhavam do sentimento de aflição e abatimento. Segundo o aluno, ele viu participando das rodas de conversa pessoas que considerava mais ativas e engajadas do que ele e que também estavam fragilizadas.

No contexto da pandemia, Roberto percebeu que o isolamento social requerido pelas questões sanitárias só exacerbaram pendências emocionais pré-existentes. E que, na verdade, o fato de ser universitário ajudou a manter o ritmo de estudos e que a demanda acadêmica se tornou uma forma de ocupação.

4.7.3. Temas mobilizadores de cuidados no contexto universitário

Roberto acredita que os principais temas mobilizadores de cuidados dentro da universidade são o racismo, as inseguranças em relação ao curso, mas que é a adaptação à vida acadêmica a maior demanda por atenção.

Para ele, é essencial que o estudante tenha um amparo assim que ingressa na universidade, sendo orientado sobre a diferença da vida acadêmica com o ritmo de estudos no Ensino Médio. Ele percebe ainda que os alunos não têm uma preparação psicológica para lidar com a autonomia e a diversidade de alternativas de engajamento que encontram na universidade.

Imagina que a gente não tem esse espaço na nossa trajetória do Fundamental [...] eles se encontram um tanto desamparados à medida que têm essas opções de escolhas. Ninguém me preparou para ter tanto espaço de tomada de decisão, de independência. Assumir partido da sua rotina, do seu estudo, do seu desenvolvimento.

4.7.4. Artes e bem-estar

Roberto recorda que, no Ensino Fundamental, ele tinha algumas habilidades e por isso se envolveu em atividades de artes visuais. Chegou também a fazer aula de violão na Escola de Música de Brasília. Hoje, gosta muito de escrever e vez ou outra participa de projetos que envolvem artes circenses. Para ele, as artes exercem função fundamental na vida.

Eu vejo a arte como emprego essencial, né? assim como os médicos, os poetas, os músicos são essenciais para aquilo que nos torna humanos. A gente precisa disso pra tornar a vida mais leve.

Roberto menciona as vezes que viu, em vídeos, pessoas hospitalizadas e que receberam acolhimento por meio das artes, seja ouvindo uma música ou tendo um quadro pendurado no quarto. Em suas observações, os enfermos tinham melhora observada em seus quadros.

Para o estudante, vivências artísticas podem ser usadas como instrumento promotor de bem-estar. Ele teria interesse em participar de atividades que fizessem uso da escrita, música e som e da expressão corporal. Em uma vivência, Roberto sugere a utilização da expressão corporal como meditação ativa, fazendo uso de dança circular ou mesmo um exercício de cabeça, ombro, joelho e pé. Ele acredita que explorando as dimensões do corpo, a profundidade da voz, trabalhando com o movimento é possível promover práticas holísticas.

4.7.5. Engajamento nas atividades

Roberto acredita que a timidez pode ser um fator que dificulta o engajamento dos alunos em atividades que envolvam expressão corporal, por exemplo. Além disso, ele reforça a importância de atividades complementares serem oferecidas em horários que permitam maior adesão dos alunos, como os do horário do almoço e fim de tarde. Segundo ele, aliás, os finais de tarde são bastante requisitados na Faculdade de Educação Física.

Além disso, Roberto reforça a importância das atividades serem continuadas, mantendo a frequência da oferta. O estudante acredita que a periodicidade ajuda mobilizar interesse nos alunos, que devem intensificar a procura pelas práticas.

4.8. ENTREVISTA INDIVIDUAL COM CLARA

4.8.1. Caracterização da entrevistada

Clara, sexo feminino, é aluna do 2º semestre de Fonoaudiologia na Universidade de Brasília. Ingressou na universidade já no modelo remoto de ensino, adotado como medida sanitária preconizada na pandemia do Covid-19. Clara participou do grupo online Falarte, promovido pela DASU, e que consiste em um espaço de fala aberto aos estudantes e onde os temas podem ser sustentados por algum aporte artístico.

4.8.2. Bem-estar e saúde mental na universidade

Recém-ingressa na universidade, Clara buscou acolhimento no grupo Falarte devido às dificuldades que encontrou para se adaptar à nova realidade de universitária em um ambiente virtual.

O formato EAD é um pouco estressante. Agora estou mais acostumada, peguei o ritmo, mas no início foi algo que demandou muito do meu tempo, do meu esforço. [...] Aqui em casa eu não tenho um espaço para estudar, eu divido o computador. Então foi algo complicado, estressante e precisei me organizar direitinho.

Uma professora da Clara indicou a página da DASU como espaço promotor de acolhimento. Em uma pesquisa no site, descobriu o grupo Falarte e logo se identificou com a proposta. Para a aluna, fazer parte daquele coletivo foi consolador.

Foi um alívio.[...] A gente tava num negócio mais tenso ali de coronavírus, tinha que manter o isolamento social, não podia interagir, ir na casa de um amigo. [...] Então ali no Falarte a gente tem esse espaço para conversar com outras pessoas, trocar ideias, trocar sugestões de livros e filmes.

Clara fala com entusiasmo sobre a interação com os alunos do grupo em questão. Ela diz que, por meio do Falarte, conheceu um graduando em Libras que a convidou para participar de aulas comunitárias, um desejo antigo dela. Como a oferta da disciplina de Língua de sinais, em seu curso, será por volta do sexto semestre, Clara enxergou a proposta como uma oportunidade.

Em geral, a experiência de Clara com a comunidade universitária tem sido positiva até então. Segundo a aluna, seus professores são muito legais e tentaram se adaptar ao ensino remoto. Clara ressalta ainda que os docentes se colocam à disposição para auxiliar os alunos em suas dificuldades. Mesmo assim, a estudante lembra que seu contato, tanto com professores quanto com os alunos do seu e de outros cursos, tem sido exclusivamente virtual.

Além disso, Clara reconhece que a vida acadêmica pode ser extenuante para algumas pessoas e que buscar ajuda é o melhor recurso. Ela acredita que o bem-estar psicológico pode ser promovido tanto em nível coletivo quanto por uma demanda individual.

Acho que a gente precisa ter esse apoio individual, mas o Falarte mesmo é mais coletivo e as facilitadoras estão sempre disponíveis caso a gente precise de um amparo individual, conversar sobre algo mais específico e que não queira falar em grupo.

4.8.3. Temas mobilizadores de cuidados no ambiente universitário

Clara lembra que sua experiência na universidade tem sido limitada a um semestre em modalidade virtual. Ainda assim, ela acredita que os temas que mais mobilizam cuidados dentro do contexto universitário são as dificuldades e inseguranças a respeito do curso, conflitos de relacionamento e adaptação à vida acadêmica.

Inclusive a partir de seu relato pessoal, Clara acredita que a adaptação à vida acadêmica seja o assunto mais delicado e que provavelmente mereça mais atenção quando a questão é o bem-estar do aluno.

4.8.4. Artes e bem-estar

Clara diz que gosta muito de ler e escrever, tanto que já criou algumas poesias. Também gosta de música e de dançar. A dança, paixão antiga, apesar de não ser exercida de forma profissional, como ela gosta de dizer, tem o desejo de fazer parte de um estúdio de dança e de apresentar-se.

A aluna acredita que, durante a pandemia, quando as pessoas passavam boa parte do tempo em casa, acabaram se envolvendo mais com as artes, seja pintando, lendo, assistindo filmes ou séries.

Clara afirma que se sentiria inclinada a participar de vivências artísticas que envolvessem cinema e música, mas que a dança seria a modalidade que mais lhe atrairia. Ela acredita que só o fato de chamar a comunidade para dançar, em formatos de aulões, sem exigências técnicas, já seria o suficiente para auxiliar na promoção do bem-estar.

4.8.5. Engajamento nas atividades

Clara lembra da importância do horário das atividades ser compatível com a disponibilidade dos alunos e que o horário do almoço, no intervalo das 12h às 14h, provavelmente seja o mais democrático. Além disso, ela ressalta a relevância da gratuidade e a facilidade de acesso às atividades.

A estudante indica, como forma de divulgação das iniciativas, a utilização das redes sociais Twitter e Instagram, além da utilização do e-mail e do site oficial da instituição. Além disso, Clara lembra da importância do papel do professor na

divulgação das atividades. Foi dessa forma, inclusive, que a aluna ficou sabendo sobre as oportunidades de acolhimento na universidade até chegar ao Falarte.

Eu fiquei sabendo porque a nossa professora divulgou no mural da disciplina dela, no moodle. Ela disse que a DASU tava dando apoio psicológico aos alunos, aí ela disponibilizou o link da página da DASU e lá tinham várias opções. Tinha o Falarte, terapia comunitária, individual, aí me inscrevi no Falarte.

4.9. PRINCIPAIS TEMAS MOBILIZADORES DE CUIDADOS SEGUNDO OS PARTICIPANTES E PRIMEIRAS CONSIDERAÇÕES

Quadro 7 - Temas mobilizadores de cuidados

TEMAS MOBILIZADORES DE CUIDADOS	FERNANDO	GABRIELA	LUIZA	MARIANA	NAYARA	RICARDO	ROBERTO	CLARA	RECORRÊNCIAS
Machismo	X					X			2
Racismo				X	X		X		3
Homofobia				X		X			2
Sexualidade			X						1
Dificuldades financeiras	X								1
Relação aluno x professor		X	X						2
Dificuldades e inseguranças a respeito do curso		X		X	X		X	X	5
Inseguranças relacionadas ao futuro profissional			X		X				2
Conflitos de relacionamento								X	1
Adaptação à vida acadêmica	X	X				X	X	X	5

Fonte: Autoria própria

Aos oito participantes da pesquisa, foram apresentados dez temas mobilizadores de cuidados no contexto universitário, quais sejam: Machismo; Racismo; Homofobia; Sexualidade, relacionando com questões como orientação sexual e identidade de gênero; Dificuldades financeiras; Relação entre aluno e professor; Dificuldades e inseguranças a respeito do curso; Inseguranças relacionadas ao futuro profissional; Conflitos de relacionamento; Adaptação à vida acadêmica.

Tanto o tema adaptação à vida acadêmica quanto dificuldades e inseguranças a respeito do curso foram considerados os assuntos mais sensíveis ao bem-estar dos estudantes, recebendo cinco votos cada. Em segundo lugar, com três votos, o racismo apareceu como ponto relevante à saúde mental dos alunos.

Ressalta-se o fato de que a adaptação à vida acadêmica e as dificuldades e inseguranças a respeito do curso serem os dois temas mais votados pelos participantes, coincidindo também com o período de transição entre a adolescência para a fase adulta. Neste período de intensas mudanças e assunção de novas

responsabilidades, o jovem graduando se depara ainda com a necessidade de se adequar ao novo ritmo de vida exigido pela Academia.

Importante reconhecer que a escolha dos temas mobilizadores de cuidados, pelos alunos, perpassam por suas experiências cotidianas dentro do contexto universitário. A partir de suas próprias vivências ou como testemunhas de experiências de seus pares, os participantes já percebiam as necessidades de cuidado enquanto as proposições eram apresentadas em entrevista.

Outro ponto de destaque é a percepção da importância das atividades complementares como recursos promotores de saúde mental e bem-estar, mas que por si só não são suficientes para gerarem demasiado engajamento por parte dos alunos. Enquanto integrantes de uma instituição de Ensino, a contrapartida no histórico escolar para aqueles que se envolvem em tais iniciativas é fundamental para que reservem parte de seu tempo e convertam em atividades voltadas para o autocuidado. Aliás, é uma forma de se materializar a política institucional de promoção da saúde.

Dentro desse aspecto, verifica-se o interesse dos alunos por vivências intermediadas por recursos artísticos. Em diversos momentos, as artes foram reconhecidas como promotoras de alívio emocional ou de espaço expressivo, inclusive a elas recorridas durante o período de isolamento social requerido pela pandemia do Covi-19.

4.10. GRUPO FOCAL

4.10.1. Caracterização da dinâmica inicial

Figura 3 - Dinâmica com imagens de obras de arte



O encontro do grupo focal foi iniciado por uma dinâmica em que seis imagens de obras de arte foram apresentadas aos participantes. Na ordem, a imagem número um (1) se refere à obra *Os amantes* de René Magritte. A segunda (2) se trata de *A noite estrelada* de Vicent Van Gogh. A terceira (3), *Mulher com sombrinha* de Claude Monet. A quarta (4) imagem é a *Moça com brinco de pérola* de Johannes Vermeer. A quinta (5) se trata de *O grito* de Edvard Munch. E por último (6), *O beijo* de Gustav Klimt.

A proposta era que cada participante escolhesse uma imagem com a qual se identificasse e, a partir dela, se apresentasse aos demais colegas.

4.10.2. Apresentação dos participantes a partir da dinâmica em grupo

Os três integrantes do grupo focal foram previamente entrevistados individualmente. A proposta do grupo era de verificar como o discurso se formava coletivamente, ainda que a temática permanecesse a de promoção de saúde mental e bem-estar no ambiente acadêmico, como na etapa anterior da pesquisa. Importante ressaltar que mantivemos o codinome dos alunos como recurso para resguardar suas identidades.

A primeira participante a se apresentar foi Mariana, que escolheu a figura de número um referente à obra *Os amantes* de René Magritte.

Sou a Mariana, tenho 25 anos e estou no 9º semestre de Engenharia Civil. A imagem que mais chamou a minha atenção foi a primeira porque é um casal que claramente está tentando se beijar e não podendo. Me lembrou muito da pandemia em que a gente não pode chegar perto de ninguém, tem que fazer o distanciamento. Medo é um sentimento muito presente atualmente.

Em seguida, a aluna Nayara utilizou da imagem de Claude Monet, Mulher com sombrinha, para apresentar-se aos demais colegas.

Sou Nayara, tenho 28 anos e me formei no ano passado em Gestão de Políticas Públicas. Eu me identifico com essa imagem por estar no meio da natureza, no descampado, com o céu. E por estar em companhia também, de não estar sozinha apreciando a vida.

Por último, Fernando utilizou-se da imagem de A noite estrelada de Vincent Van Gogh para falar um pouco de si para as outras participantes.

Meu nome é Fernando, estou no terceiro semestre de Engenharia Aeroespacial no campus do Gama. Escolhi esse quadro porque é o mais famoso do Van Gogh e porque tenho admiração por ele desde que eu era muito criança. Conheci Van Gogh assistindo uma série chamada Doctor Who em que a temática dessa série é um viajante que viaja no tempo para consertar coisas. Quem conhece a história de Van Gogh sabe que ele se mata por depressão. Em um episódio específico, eles levam o Van Gogh para o futuro para ele ver como ele se tornou um artista importante e isso me chocou muito na série. Eu assisti quando era muito criança, não tinha muita noção que esse tipo de coisa existia, como o suicídio, e isso me impactou muito. E eu criei uma afeição com esse artista até hoje.

4.10.3. Bem-estar e saúde mental na universidade

Os três participantes ressaltaram o impacto da vivência acadêmica em seu bem-estar, enfatizando o grau de exigência que algumas disciplinas demandam, muitas vezes mais pela postura do docente do que especificamente pelo conteúdo a ser abordado. Mariana relata sua experiência com uma disciplina que tem cursado na modalidade virtual.

Tem uma matéria que eu tô pegando e que tá super puxada, o professor passa lista toda aula para entregar dali a uma semana e se você não entregar todas as listas você não ganha os pontos. E minha sensação vai ser toda pautada nessa matéria. O professor fica fazendo terrorismo, dizendo que essa matéria tem que dedicar todo dia duas horas. [...] essa matéria é totalmente teórica, é aquele esquema que você faz o exercício todinho e no final você joga no software para bater as respostas. Então você sente que é completamente inútil, do tipo, tô fazendo isso à toa, porque ninguém vai fazer isso na mão. E aí tá todo mundo estressado o tempo inteiro, só querendo trancar o curso.

Diante do relato de Mariana, Fernando afirma que com ele a situação não é muito diferente, sendo que a cada semestre uma matéria acaba demandando mais do aluno.

Agora é Química Geral e faz muito tempo que eu não vejo química, cai tudo de uma vez em um semestre, é muito puxado. E também tem a parte experimental que o professor é meio difícil de lidar. Não é nada pessoal, é só uma questão de didática. Mas a gente percebe que a turma no geral fica muito assustada com uma certa falta de empatia com a gente.

Nayara, que já se formou, lembra da sensação que sentia de que não havia tempo para a vida além da universidade e como isso impactava sua percepção de bem-estar.

É como se não fosse muito importante a gente pensar na nossa saúde mental diante dessas coisas. Você tem que fazer, tem que entregar, tem que se formar. Você está aqui pra quê? Mas cara, eu não tô bem, não tô conseguindo entregar, e aí? Eu tenho que, sei lá, desistir de tudo, ter que me matar porque não estou conseguindo?

Em sua percepção, Fernando acredita que o ponto crucial entre a abordagem exigente e anti-empática de alguns professores e o comprometimento do bem-estar dos alunos está justamente na formação dos docentes. Segundo ele, aqueles que não tiveram orientação pedagógica em sua formação, são justamente os professores com quem os alunos têm mais dificuldade em lidar.

No meu caso específico, é que a maioria dos meus professores são bacharelados. E depois mestrado, doutorado, e acredito que nessa jornada eles não tenham muita formação voltada para a didática dentro da sala de aula, o que é diferente pra quem fez licenciatura.

Mariana reconhece a mesma dificuldade com alguns professores, mas faz uma observação.

Acho que a palavra certa não é didática porque didática é a facilidade que eles têm de passar o conteúdo pra gente. Acho que seria mais empatia mesmo. [...] No geral, eu estou achando que é uma coisa bem específica das Engenharias, porque minhas irmãs que são de Humanas falam que isso não é tão assim pra elas.

A aluna questiona ainda o comportamento de certos professores que agem como se suas disciplinas devessem ser a única prioridade na vida dos alunos, chegando ao ponto de alguns sugerirem que exercer um estágio é incompatível com o desempenho acadêmico no semestre em que sua matéria é ministrada. Mariana lembra que, para alguns estudantes, o estágio é necessário como complemento de renda e que ignorar essa possibilidade é a comprovação da falta de empatia que ela observa.

Nayara questiona como a forma de ensinar permanece inflexível ao longo do tempo, ignorando as mudanças tecnológicas e o ritmo de vida das pessoas. Segundo

ela, essa é uma questão que contribui para o adoecimento psíquico dos alunos e que precisou buscar ajuda fora da universidade para sobreviver à ela e se formar. Mariana observa, inclusive, que os professores dela deram a mesma aula para seu pai, que também se formou em Engenharia Civil na UnB.

Além disso, Nayara percebe a incoerência na maneira de se tratar o sofrimento de forma individualizada.

Tudo o que eu passei na universidade, muitos outros estudantes passam. A gente tem uma lógica individualista como se aquele estudante tivesse que dar conta sozinho. Mas ele não tem que dar conta sozinho, até porque o que a gente está esperando dele, a sua formatura, é voltado pro coletivo. É para ele agir na sociedade.

4.10.4. Artes e bem-estar

Fernando usa seu repertório com o curso de Engenharia Aeroespacial para sugerir que as artes são enriquecedoras, trazem sentido à vida das pessoas e as permitem não só existir, como os robôs. Ele, que faz música, escreve, desenha, acredita que as vivências artísticas promovem um alívio e estimulam a criatividade, transformando os recursos que estão à sua volta em algo novo. Além de serem fonte de expressão.

A Arte desconecta você da realidade. Isso te traz para dentro de si mesmo e faz você expandir um pouco mais a sua mente, seja para absorver ou expressar alguma coisa. Seja ouvindo ou criando música, lendo um livro, escrevendo, você está exercendo sua criatividade e desenvolvendo sobre aquilo que está dentro de você.

Fernando entende ainda que as artes permitem uma expansão e acesso a outros níveis de percepção, sem contar da função de entretenimento. Assim, para ele, produzir ou consumir arte é essencial à vida.

Quando você cria arte, tem dois estágios: o primeiro, em que você cria e o que você expressa. E depois, aquilo já não é mais seu. Quando alguém olha e experimenta aquilo, aquilo não é mais seu. Por isso a arte é tão versátil, incrível e consegue tocar as pessoas de formas diferentes.

Nayara lamenta a distinção, ao longo da vida, que fazemos das múltiplas inteligências. Ao observar seu filho de oito anos enquanto estuda, ela percebe sua habilidade em criar uma música ou desenhar sobre um assunto que está aprendendo. No entanto, a estudante aponta, com tempo seu filho aprenderá que é necessário fazer essa desconexão e cita o exemplo de dois amigos dentro da universidade.

Minha amiga e o amigo dela fazem doutorado em Economia na UnB. Durante as aulas, ele desenhava. E nos desenhos ele incluía os cálculos e as equações, tudo o que o professor estava ensinando. Então o professor reclamava e ele mostrava dizendo que tudo o que o professor dizia estava nos desenhos. Minha amiga e ele se juntaram para fazer uma exposição dos desenhos na FACE, mas quase não deixaram. A vida é artística. A gente pode integrar as coisas e não precisa colocar tudo em caixinhas.

Mariana, em sua pesquisa para o Trabalho de Conclusão de Curso sobre como se processa o aprendizado e em como os professores podem ensinar melhor, observou que quando temos acesso a diferentes partes do cérebro, o órgão consegue conectar melhor aquilo que se está tentando aprender.

Então, se você está tentando aprender a multiplicar e você vai lá e aprende um pouquinho sobre como fotografar, seu cérebro está exercitando músculos diferentes e rodando em segundo plano aquilo que você estava tentando descobrir como é que se faz. Além de reduzir riscos futuros de se desenvolver Parkinson, Alzheimer. Então eu gosto muito das artes por conta disso.

Mariana compartilhou ainda sua experiência com o intercâmbio na França, onde ficou por um ano e meio. Ela lembra que a abordagem de ensino era diferente e que tinham um período em determinado dia por semana em que as atividades acadêmicas eram proibidas. Nesse momento, os alunos deveriam se dedicar às atividades complementares, como participar de clube de DJ, de fotografia, esportes, etc.

Eu fui para o Louvre com a escola para a gente fazer brincadeiras em frente aos quadros. Quem tirasse a foto mais criativa, ganhava. A gente estudava muito, dava duro, mas existiam esses respiros.

4.10.5. Engajamento nas atividades

Nayara é enfática ao defender a importância da repercussão curricular das vivências comunitárias. Para ela, essa iniciativa é fundamental para demonstrar que o cuidado com a saúde mental do aluno é tão importante quanto seu desempenho acadêmico. A partir de sua experiência enquanto facilitadora de uma atividade complementar, a estudante percebeu que esse ponto também era fundamental para promover o engajamento dos participantes.

Muitas vezes eu convidava as pessoas para as oficinas e elas diziam: “mas Nayara, vai valer alguma coisa? porque estou precisando de crédito para me formar”. E a gente não tinha nem certificado de participação que valesse.

Mariana reforça dizendo que para ela, a universidade é sobre isso. Sobre as vivências, os compartilhamentos, as experiências externas. A aluna acredita que, com o avanço tecnológico, o professor não é mais o detentor absoluto do conhecimento.

Mais uma questão relevante que os participantes apontaram para garantir maior engajamento dos alunos nas atividades é a divulgação eficiente. Todos eles disseram que a principal fonte de informação sobre o que acontece na universidade são as redes sociais, em especial, os grupos de whatsapp. Para Fernando, essa é a via de comunicação em seu campus.

Nos grupos de Whatsapp ou Telegram que a gente cria para as disciplinas, a gente acaba tendo contato diário com a galera da faculdade: os monitores, professores, os próprios alunos. No meu campus, as equipes de competição, as empresas júniores usam em massa esses recursos para divulgar suas atividades. É um trabalho mais complicado de mapear esses grupos, mas acho que a gente precisa se apropriar disso.

Mariana concorda e diz que faz parte do grupo da Atlética, do grupo do Centro Acadêmico e também do grupo do Projeto de Extensão. Nayara, que já está formada, revela que ainda faz parte de alguns grupos de whatsapp da universidade tamanho seu envolvimento e interesse por esse ambiente.

Fernando compara seu campus com o Darcy Ribeiro onde os cartazes físicos funcionam de maneira mais adequada. No ICC, vulgo minhocão, é possível encontrar desde anúncios divulgando disponibilidade de quarto em repúblicas a festivais de música. O estudante comenta também a importância do Instagram como recurso de divulgação. Ele acredita que os recursos usados nessa rede social, imagens e vídeos, são mais atrativos e geram maior engajamento.

Fernando menciona os perfis que segue no Instagram, tais como o oficial da UnB, o da DASU, mas também o perfil de memes - termo utilizado para informação que se populariza rapidamente - da sua faculdade, o TOP 3 FGA. Já Mariana segue o perfil da Extensão da UnB, o Classificados UnB e o UnB Paquera. Em todos, garante, surgem dicas de atividades e disciplinas interessantes para se engajar.

Nayara pondera acerca da experiência no Instagram, onde muitas vezes se perde em meio a tantas informações. Além disso, existe a função seletiva do Instagram que, a partir de seus algoritmos, passa a filtrar as postagens de quem o usuário vai ter acesso.

4.10.6. Algumas considerações

Interessante se faz reconhecer que, apesar do levantamento dos principais temas mobilizadores de cuidados na etapa das entrevistas individuais terem apontado

para a adaptação à vida acadêmica e para as dificuldades e inseguranças a respeito do curso, na discussão coletiva, a percepção de bem-estar esteve relacionada com a experiência em sala de aula, em especial na relação entre professor e aluno.

Todos os participantes mencionaram como a abordagem pouco empática de alguns docentes para com os alunos influenciavam na sua qualidade de vida não só no contexto universitário, mas se expandindo para fora dele.

Além disso, os participantes apontaram para a necessidade de uma divulgação eficiente das iniciativas promotoras de saúde e bem-estar como forma de alcançar maior parcela da comunidade. A apropriação das redes sociais como veículo de comunicação, em especial grupos de Whatsapp e perfis do Instagram, foi unanimidade entre os integrantes do grupo focal.

5. DISCUSSÃO

Levando em conta os objetivos do estudo, traçamos um paralelo entre as narrativas dos alunos nas entrevistas individuais e dos participantes do grupo focal acerca do bem-estar e da saúde mental dos estudantes universitários.

Tanto o roteiro de entrevistas quanto o do grupo focal foram elaborados com o intuito de preservar a fala espontânea dos respondentes, buscando identificar pontos de convergência, possíveis questionamentos, inquietações ou mesmo sugestões para além das que esperávamos inicialmente. O roteiro do grupo focal também foi elaborado na expectativa de podermos reconhecer a construção do discurso no ambiente coletivo, verificando se as falas oriundas das entrevistas individuais mantinham sua pertinência ou se se adequavam diante dos novos pontos de vista.

Sendo assim, definimos três eixos temáticos para nortear nossa discussão acerca da percepção de bem-estar dos alunos dentro da Academia: Principais temas mobilizadores de cuidados no ambiente universitário; Vivências comunitárias como promotoras de saúde mental e bem-estar; Questões potencializadores de engajamento dos alunos nas atividades promotoras de bem-estar.

5.1. PRINCIPAIS TEMAS MOBILIZADORES DE CUIDADOS NO AMBIENTE UNIVERSITÁRIO

A partir dos relatos dos participantes da pesquisa, ficou evidenciado como a experiência acadêmica impacta na percepção de bem-estar e de saúde mental dos alunos. Nas entrevistas individuais, ficou marcado que as questões relacionadas à adaptação à vida acadêmica e às dificuldades e inseguranças a respeito do curso são as que mais mobilizam cuidados segundo a perspectiva discente (QUADRO 7). Ainda que o discurso coletivo no grupo focal tenha destoado da tendência das entrevistas individuais, sendo a relação entre professor e aluno apontada como a mais sensível à qualidade de vida do aluno, percebe-se ainda que se trata da experiência do estudante no ambiente universitário.

Santos, Oliveira e Dias (2015) afirmam que a adaptação acadêmica é um constructo multidimensional que se refere à capacidade dos alunos de se adaptar ao ensino superior e citam Baker e Siryk (1984).

O processo de adaptação pode ser compreendido por meio de atitudes dos alunos em relação ao curso, de sua capacidade para estabelecer novas relações de amizade, da presença ou ausência de estresse e ansiedade ante as demandas acadêmicas e do vínculo desenvolvido pelo estudante com a instituição universitária.

Sobre isso, Santos, Oliveira e Dias (2015) lembram ainda Teixeira et al. (2008) ao afirmarem que a turma desempenha a função de apoio afetivo e acadêmico para auxiliar os estudantes em situações problemáticas. As relações interpessoais, desenvolvidas no ambiente universitário, tornam-se assim rede de apoio aos próprios estudantes. Aliás, as autoras enfatizam ainda que os relacionamentos dessa natureza podem inclusive ser determinantes para adiar ou confirmar a decisão de abandono do curso.

Para além das interações entre os pares, a relação entre professor e aluno é um ponto sensível para a percepção de bem-estar no ambiente acadêmico.

Santos e Gondim (2021, p. 83) citam o valor da afetividade sinalizado por Vygotsky como essencial no contexto à aprendizagem, vindo a contribuir na motivação e no interesse pelas atividades promovidas pelo educador, além de ser um fator de grande relevância nas relações diversas, influenciando nos sentimentos e ações. Essa visão é confirmada pela fala de Nayara, quando ressalta a importância de uma professora no acolhimento de suas dores à época de seu adoecimento psíquico.

Eu estava em crise, com bastantes ideias suicidas e parei de frequentar a universidade. Então essa professora procurou ajuda lá no HUB e, mesmo só atendendo os servidores, eles me atenderam a pedido dela. [...] Eu cheguei a relatar que foi a primeira vez que me senti acolhida. E aí foi quando comecei a me abrir mais também. Comecei a perceber que a universidade também era um espaço seguro para eu estar mostrando as minhas vulnerabilidades.

Por outro lado, muitas vezes a falta de sensibilidade ou de preparo do corpo docente pode comprometer a percepção de saúde mental por parte dos alunos. É o que relata Mariana, em sua participação no grupo focal, quando diz que está cursando uma disciplina muito exigente e que sua percepção emocional estava totalmente referenciada a essa experiência. Fernando complementa essa visão ao sugerir que o ponto crucial entre a abordagem exigente e anti-empática de alguns professores e o comprometimento do bem-estar dos alunos está justamente na formação dos docentes. Segundo ele, aqueles que não tiveram orientação pedagógica em sua formação, são justamente os professores com quem os alunos têm mais dificuldade em lidar.

No entanto, Santos e Gondim (2021, p.84) observam que o professor, no seu período de formação, na grade curricular das instituições, é disponibilizado a disciplina de psicologia da educação, voltada para a prática quanto ao desenvolvimento e aprendizagem educacional, não sendo suficiente para as demandas que vão além desse contexto. Nessa revisão de literatura, as autoras apontam o relato de profissionais da educação que afirmam utilizar conhecimentos de senso comum, estratégias de cunho pessoal, atentando-se às experiências vivenciadas em seu próprio contexto familiar.

O que se percebe, então, é que as relações desenvolvidas no ambiente universitário, seja com pares ou com o corpo docente, em especial, apresentam potencial à promoção de bem-estar, uma vez que o ambiente educacional não é apenas um espaço de transmissão de conhecimento, mas também de construção de subjetividade. A esse respeito, Santos e Gondim (2021, p.93) citam Barbosa (2019) que vem reforçar

a importância tanto do professor como da escola nos cuidados frente à promoção de saúde, tendo o ambiente escolar como meio no qual se pode possibilitar a ruptura de estigmas e preconceitos referente ao tema "saúde mental", assim como promover saúde, tendo como ferramentas de apoio não só o professor, mas todo o corpo educacional.

É importante lembrar ainda que o percurso da adaptação à vida acadêmica coincide também com o período de transição para a fase adulta, que muitas vezes combina acontecimentos como a saída da casa da família de origem, o investimento na formação profissional ou mesmo em um trabalho, com inserção no mercado, independência financeira, autonomia e, posteriormente, a possibilidade de formar o seu próprio núcleo familiar (BORGES; MAGALHÃES, 2009, p. 43).

Segundo definição da OMS, a juventude é considerada como o período de transição entre a adolescência para a fase adulta e é compreendida pela faixa etária dos 15 aos 24 anos (WHO, 1986, p.10 e 11). É justamente nesse período da vida, repleto de descobertas e mudanças, que se encaixa o universitário médio brasileiro. De acordo com a V Pesquisa do Perfil Socioeconômico dos Estudantes de Graduação das Universidades Federais, realizada em 2018 pela ANDIFES, a idade média dos discentes de graduação é de 23,43 anos. Trata-se de um intervalo de idade bastante vasto e heterogêneo que abrange desde questões relacionadas à descoberta da sexualidade até a conclusão da educação formal.

Em seu modelo bioecológico do desenvolvimento humano, Bronfenbrenner defende que todas as instâncias – do indivíduo às estruturas políticas – são vistas como parte conjunta do curso de vida do indivíduo (BENETTI et al, 2013).

Esse indivíduo contextualizado exerce, ao longo da existência, uma série de atividades e relações esperadas de uma pessoa que ocupa determinada posição na sociedade (BROFENBRENNER, 1994). É o que Bronfenbrenner chama de papel, um elemento do microsistema com influências estruturantes do macrosistema. Assim, ao jovem são atribuídos rótulos e expectativas referentes à sua posição na sociedade e que perduram quando ele se torna universitário. A esta nova condição, soma-se a espera por um desempenho acadêmico satisfatório que lhe daria recursos, naquilo que compete à educação formal, para o exercício de sua profissão.

O que se pode depreender ainda sobre as manifestações dos participantes da pesquisa, principalmente a partir da discussão desenvolvida no grupo focal, é de que a díade professor-aluno impacta no desenvolvimento dos estudantes, sendo a díade o conceito usado por Bronfenbrenner para identificar quando duas pessoas prestam atenção nas atividades uma da outra ou delas participam (BROFENBRENNER, 1994, p.46).

A respeito da relação diádica, o autor apresenta a importância de três propriedades, quais sejam a reciprocidade, o equilíbrio de poder e a relação afetiva.

A reciprocidade, com seu concomitante feedback mútuo, também gera momento (quantidade de movimento) próprio que motiva os participantes não só a perseverarem, mas também a se engajarem em padrões de interação progressivamente mais complexos [...] No equilíbrio de poder, mesmo que os processos diádicos sejam recíprocos, um participante pode ser mais influente do que o outro [...] a situação ótima para a aprendizagem e o desenvolvimento é aquela em que o equilíbrio de poder gradualmente se altera em favor da pessoa em desenvolvimento. [...] Na relação afetiva, conforme os participantes se envolvem em interações diádicas, é provável que se desenvolvam sentimentos mais pronunciados um em relação ao outro. Esses sentimentos podem ser mutuamente positivos, negativos, ambivalentes ou assimétricos (quando A gosta de B, mas B não gosta de A). Na extensão em que elas são positivas e recíprocas no início e se tornam cada vez mais positivas, é provável que aumentem o ritmo e a probabilidade de ocorrência de processos desenvolvimentais. (BRONFENBRENNER, 1994, p.47)

Nas manifestações dos alunos sobre sua qualidade de vida e percepção de saúde mental dentro do ambiente universitário, os participantes têm apontado questões na reciprocidade, equilíbrio de poder e nas relações afetivas. Um exemplo positivo de relação afetiva e reciprocidade pode ser percebido no relato de Mariana

que, a partir de sua aproximação com a professora que ministrava uma disciplina sobre tecnologia social e inovação, a estudante reconheceu seu potencial para atuar profissionalmente na mesma área. No processo de identificação, a figura da docente foi essencial.

Ela tem uma pegada mais social e daí a gente ficou super próximas, porque é uma área que sou apaixonada, eu faço trabalho voluntário desde, sei lá, meus 10 anos de idade. Nisso eu comecei a desenvolver uma empresa com viés social e ela conseguiu me apresentar todo mundo do mercado que eu precisava conhecer, indicar outros projetos e isso foi muito legal.

Por outro lado, em sua experiência, a mesma participante identificou uma postura generalista e arrogante por parte dos professores de Engenharia, em uma relação desequilibrada de poder.

É aquela coisa, você faz uma pergunta e eles te olham com uma cara de julgamento [...] meio arrogante, do tipo, eu estou gastando o meu tempo e os meus 30 milhões de PhD para te explicar uma dúvida básica.

A partir dos apontamentos dos participantes, percebe-se que as posturas de acolhimento e aproximação por parte dos professores são geralmente mobilizadas por questões pessoais e a partir das características de suas personalidades. No entanto, reconhecendo o impacto dos processos diádicos professor-aluno na percepção de qualidade de vida e no desenvolvimento discente, faz-se necessária a intervenção da Administração institucional na promoção à formação complementar do corpo docente para que tais interações sejam positivas, motivacionais e contribuam para o desenvolvimento cognitivo e social.

5.2. VIVÊNCIAS COMUNITÁRIAS COMO PROMOTORAS DE SAÚDE MENTAL E BEM-ESTAR

Nas instituições de ensino superior, as possibilidades de relacionamentos com os pares ultrapassam as fronteiras das salas de aula. A diversidade de atividades de cunho comunitário, de inúmeras naturezas como artes, cultura, esporte, lazer, disponível no ambiente universitário, é mais uma maneira de garantir encontros por afinidade entre alunos e promover trocas de experiências e afetos.

Mariana, estudante de Engenharia Civil da Universidade de Brasília, já participou de várias atividades dentro da instituição: grupos de dança de samba, forró, zouk, tango, fez parte de coral, além de projetos de extensão.

Para mim, a universidade é sobre isso. [...] Por conta do meu curso ser

extremamente teórico e a física não mudou desde que Newton enunciou as leis [...] então era nessas atividades extras que eu via realmente como que as habilidades de sala de aula podiam ser usadas, como que aquilo podia ter um impacto. [...] Eu pensava nos exercícios físicos para desestressar e ter algo também para conhecer gente nova, fora do meu circulozinho.

A partir dessa perspectiva, tais iniciativas podem auxiliar na percepção da experiência positiva por parte do aluno no ambiente acadêmico, desenvolvendo seu potencial de promoção de saúde.

Engagement with community activities such as arts and crafts has been shown to improve general self-perceived health and aspects of mental health and well-being, with these changes being associated with improvements in the enjoyment of both healthy eating and physical activity... (WHO, 2019, p.28)

Quando se elabora uma cultura de cuidado e bem-estar voltada para a comunidade universitária, convidando os indivíduos a comporem os protagonismos na estruturação da reflexão das temáticas que lhe são caras, a promoção de saúde assume o aspecto de criação de espaços de cidadania, participação do sujeito e construção do seu próprio processo de saúde (ARAÚJO et al., 2012).

Dentre as possibilidades de vivências comunitárias, destaca-se as contribuições oferecidas pelas artes como recurso promotor de bem-estar.

[...] a saúde se configura como possibilidade de participação social integrando a expressão criativa do sujeito no campo relacional. A criação artística promoveria a saúde do sujeito, haja vista que o retira de práticas automatizadas, vivenciadas no cotidiano, para a valorização de práticas criativas, inovadoras que apontam para a saúde. Práticas de criação por meio da arte, então, seriam formas de atividades conscientes de escolhas dos sujeitos que possibilitariam formas singulares de apreensão e desenvolvimento das atividades em que participam. Neste sentido, espaços de arte promovem ainda o encontro com o diferente, o estranho, o novo, com formas diversas de ser, de se expressar e estar no mundo, com o que é próprio de si e com o que é compartilhado com outros. (ARAÚJO; CÂMARA; XIMENES, 2012, p.106-115)

Araújo, Câmara e Ximenes (2012) enfatizam a ideia de que a arte contribui com o processo de construção dos sujeitos e da comunidade e que se insere como uma forma de cuidado da própria comunidade. Uma forma de criar laços de saúde com seus pares. Para as autoras, os espaços de arte se tornam ambientes de expressão criativa e momento de vinculação e contato.

Sobre o potencial regulador das emoções, Vygotsky (1999) acredita que a arte resolve e elabora aspirações extremamente complexas do organismo. Para o autor, as artes são o campo de equilíbrio das nossas emoções no mundo.

Fernando, estudante de Engenharia Aeroespacial, define sua relação com as artes.

A Arte desconecta você da realidade. Isso te traz para dentro de si mesmo e faz você expandir um pouco mais a sua mente, seja para absorver ou expressar alguma coisa. Seja ouvindo ou criando música, lendo um livro, escrevendo, você está exercendo sua criatividade e desenvolvendo sobre aquilo que está dentro de você.

Na Universidade de Brasília, já existem propostas que se utilizam das artes e auxiliam no desenvolvimento do sentimento de acolhimento. A DEAC, por exemplo, por meio de sua Coordenação de Arte e Cultura, promove diversas iniciativas culturais – desde mostra de filmes a festivais de música – planejando, coordenando, divulgando, controlando e avaliando programas e projetos comunitários com o objetivo de executar uma política artística e cultural na UnB (DEAC, 2022).

Também dentro da estrutura da UnB, a CoEduca, coordenação da DASU, tem o objetivo de trabalhar a dimensão educativa promovendo o desenvolvimento humano de forma integral, considerando além da formação técnico-conceitual, vivências lúdicas, artísticas, esportivas, políticas e, principalmente, a convivência comunitária (DASU, 2022).

A existência de estruturas, subordinadas ao Decanato de Assuntos Comunitários, já apontam para a valorização institucional não só das vivências comunitárias, mas das mediações artísticas e culturais como recursos promotores de bem-estar e cidadania. No entanto, a existência dessas instâncias por si só não sustenta a política institucional. É necessário que haja a previsão de investimentos financeiros para tais áreas, além de reconhecer a participação do aluno em vivências comunitárias por meio de contrapartida no seu histórico acadêmico.

Além disso, ainda que existam programas direcionados ao bem-estar da comunidade universitária, os participantes da pesquisa apontaram para as necessidades de manutenção e incremento de tais iniciativas para que o engajamento dos alunos seja maior e proporcional à demanda por promoção de saúde mental. São pontos que podem contribuir para maior envolvimento do público às atividades comunitárias.

5.3. QUESTÕES POTENCIALIZADORAS DE ENGAJAMENTO DOS ALUNOS NAS ATIVIDADES PROMOTORAS DE BEM-ESTAR

A Universidade de Brasília oferece uma diversidade de iniciativas, de variadas naturezas, que apresentam potencial promotor de saúde e, até mesmo, de acolhimento de necessidades voltadas à saúde mental. Nesse aspecto, o Decanato de Assuntos Comunitários tem papel fundamental.

Faz parte da missão do DAC, ao qual a DASU integra, o manejo das políticas sociais que impactam a experiência da comunidade universitária. O decanato dá conta dos programas de moradia estudantil, de permanência, de alimentação e de apoio pedagógico para alunos de baixa renda, assim como gere a política de apoio às pessoas com necessidades especiais, das ações esportivas e culturais (DAC, 2022), além do cuidado voltado às minorias como negros, mulheres, indígenas e a comunidade LGBTQIA+.

Com a criação da Diretoria de Atenção à Saúde da Comunidade Universitária, em 2019, a UnB adicionou à sua estrutura organizacional uma área que pudesse se ocupar de sua política de universidade promotora da saúde. Desde então, diversas iniciativas têm sido ofertadas à comunidade buscando estratégias de atenção à qualidade de vida da comunidade universitária (DASU, 2020). Para se ter uma ideia, só para os estudantes, foi ofertado nos anos de 2020 e 2021 ações como Psicoterapia de Grupo em Psicodrama, Grupo de Apoio terapêutico a jovens atípicos, Momento de Acolhida, e outros grupos como o FalArte e o Diztanto . Para a comunidade em geral, foi ofertado nesse mesmo período: atendimento psicológico/psicossocial on-line, terapia comunitária on-line, terapia de casal e/ou familiar, automassagem on-line, etc (DASU, 2022).

Já a DEAC, também vinculada ao DAC, possui coordenações voltadas para o esporte, arte e cultura e para as organizações comunitárias. Essa diretoria estimula o esporte universitário, promove oficinas artísticas e culturais, desenvolve fóruns estudantis.

Todas essas intervenções apontam para a preocupação da instituição com a formação integral dos seus estudantes, com o desenvolvimento do senso de cidadania, além da qualidade de vida da comunidade universitária como um todo.

No entanto, quando tais iniciativas, que demandam tempo e envolvimento por parte dos alunos, não apresentam contrapartida no histórico escolar, as chances de engajamento dos discentes diminuem. Isso porque a tendência é de que o estudante escolha uma atividade que traga repercussões acadêmicas, como créditos e certificados, por exemplo, em detrimento a alguma outra que não ofereça as mesmas vantagens. Ainda que essas ações possam lhe trazer bem-estar e qualidade de vida, seu objetivo final como estudante é a conclusão do curso para ingresso no mercado de trabalho. É o que Nayara relatou em sua experiência como facilitadora de uma oficina de autocuidado, fomentado por edital da DEAC.

Muitas vezes eu convidava as pessoas para as oficinas e elas diziam: “mas Nayara, vai valer alguma coisa? porque estou precisando de crédito para me formar”. E a gente não tinha nem certificado de participação que valesse.

A dissonância entre o reconhecimento da importância de tais instâncias a ponto de estabelecer sua estruturação no organograma institucional e a falta de um sistema que ofereça contrapartidas ao histórico escolar, mostra uma grande lacuna que compromete o envolvimento dos alunos nas iniciativas comunitárias.

O que acontece na prática, muitas vezes, é a conversão das ações originalmente comunitárias em projetos de extensão para que os alunos possam receber alguma compensação, uma vez que o Decanato de Extensão possui sistema próprio.

Mariana contou sua experiência quando passou um ano e meio em Paris por meio do Programa de Intercâmbio em engenharia, Brafitec. Segundo a aluna, havia um período em um dia da semana em que os professores eram proibidos de ministrar aulas. Esse momento era reservado para atividades de cunho comunitário.

Eu fui para o Louvre com a escola para a gente fazer brincadeiras em frente aos quadros. Quem tirasse a foto mais criativa, ganhava. A gente estudava muito, dava duro, mas existiam esses respiros.

O envolvimento da instituição de ensino para além da viabilização das atividades extra-curriculares, mas também estimulando a cultura da vivência comunitária, com reserva de períodos voltados exclusivamente para tais atividades e previsão de créditos e certificados, materializa a política institucional de promoção da saúde mental. Assim, o aluno deixa de assumir solitariamente a responsabilidade de

reservar parte do seu tempo de estudante para cuidar de si próprio, como Nayara observou em sua experiência.

[...] a gente sentiu falta de, nessas oficinas comunitárias, ter a oportunidade de dar pros alunos um certificado de participação e que tivesse validade institucional. Ou que valesse crédito. [...] porque tem essa coisa, de o aluno ter crédito, querer se formar, acho que aliar esses espaços de saúde com algo mais curricular. [...] eu participei de muita coisa, mas é como se eu tivesse parado a minha vida.

Outro ponto levantado pelos participantes que afeta o envolvimento dos alunos nas atividades promotoras de qualidade de vida é a divulgação ineficiente. Nas entrevistas individuais, sete dos oito participantes mencionaram a importância na melhoria da divulgação das ações, apontando que as informações não chegam até os estudantes. Para eles, a maneira mais apropriada de alcançar esse público é por meio das redes sociais, como Instagram, Twitter e grupos do Facebook. No grupo focal, a discussão incluiu também os grupos de whatsapp prioritariamente, além do Telegram.

A publicização das informações, no entanto, ultrapassam os canais oficiais. É essencial que sejam identificados os perfis que têm maior alcance entre os universitários que, na maior parte das vezes, são geridos por outros estudantes. Segundo os alunos, os perfis das Atléticas, Centros Acadêmicos, Coletivos, Grupos de Extensão, por exemplo, possuem o potencial de mediar a comunicação, fazendo com que a informação chegue ao público alvo. É o que acredita Fernando.

Nos grupos de Whatsapp ou Telegram que a gente cria para as disciplinas, a gente acaba tendo contato diário com a galera da faculdade: os monitores, professores, os próprios alunos. No meu campus, as equipes de competição, as empresas júniores usam em massa esses recursos para divulgar suas atividades. É um trabalho mais complicado de mapear esses grupos, mas acho que a gente precisa se apropriar disso.

Assim, verifica-se que, para a política institucional de promoção à saúde ser mais efetiva, é imperioso que além da promoção dos programas de qualidade de vida, a Instituição de Ensino considere as possibilidades de repercussão no histórico escolar, a disponibilidade de horários compatíveis com a demanda acadêmica e a divulgação das iniciativas em meios transversais para além dos canais oficiais.

6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo buscou conhecer as necessidades e possibilidades de implementação de programas voltados para a promoção da saúde mental e do bem-estar segundo a opinião dos estudantes.

A partir da perspectiva dos alunos, foi possível verificar os principais temas mobilizadores de cuidados, o reconhecimento da importância das atividades comunitárias para sua qualidade de vida, além da identificação de pontos que comprometem o maior engajamento dos discentes nessas mesmas iniciativas. Ademais, acreditamos que foram suscitadas reflexões sobre os benefícios promovidos pelas artes como intermediadoras de bem-estar, além das possíveis melhorias nos processos comunicacionais de forma a atingir o público-alvo com maior eficiência. Assim, consideramos ter alcançado os objetivos específicos propostos pelo estudo.

A percepção da necessidade de programas voltados para a promoção da saúde mental já era reconhecida pela própria instituição ao criar uma diretoria voltada para a atenção da saúde da comunidade universitária.

No contexto deste estudo, no entanto, pudemos acompanhar a perspectiva dos discentes que compartilharam uma diversidade de temáticas mobilizadoras de cuidados. A partir dos relatos provenientes das entrevistas individuais e do grupo focal, verificamos que os assuntos que mais sensibilizaram os participantes são as dificuldades e inseguranças a respeito do curso, adaptação à vida acadêmica e a relação entre professor e aluno. Foram narradas situações de preocupação com a demanda acadêmica, sensações de falta de acolhimento e empatia por parte de professores, inquietação sobre o fluxo acadêmico e a perspectiva de formatura.

A partir da fala dos participantes, ficou evidente a importância da relação professor-aluno na percepção de saúde mental e qualidade de vida dos estudantes, o que reforça a necessidade de orientação e conscientização do corpo docente sobre sua responsabilidade no tocante ao acolhimento. Apesar de reconhecerem essa relação como hierárquica e assimétrica, com autoridade do professor em função de sua bagagem de conhecimento e experiência, os alunos questionam os posicionamentos autoritários. A postura empática do educador, assim como a dos

próprios pares quando prestam amparo uns aos outros, compõem valiosa rede de apoio ajustada ao propósito promotor de saúde mental.

Diversos estudos apontam ainda que o ingresso na universidade coincide com a transição do jovem para a idade adulta, o que promove uma série de impactos emocionais nos estudantes. Essa experiência, inevitavelmente, influencia na percepção da qualidade da saúde mental por parte dos alunos.

Os participantes reconheceram também o potencial que as artes e as vivências comunitárias apresentam para a qualidade de vida na universidade. Entretanto, questões como divulgação ineficiente das ações em curso, indisponibilidade de horário por conta da exigência acadêmica e falta de contrapartida no histórico escolar, como créditos e certificados, comprometem o maior engajamento da comunidade discente.

Em coerência com a política institucional da Universidade de Brasília, reconhecida como universidade promotora de saúde, é essencial a providência de condições que possam sanar tais debilidades apontadas pelo grupo estudantil. A mera promoção de programas, sem a devida atenção às questões levantadas pelos discentes, deixará um gargalo em eficiência além de apontar para a discrepância entre o discurso institucional e a experiência.

Diante dessa realidade, várias propostas podem ser oferecidas, além das inúmeras já ofertadas, a depender mais de interesses institucionais do que de recursos financeiros. É imprescindível o desenvolvimento de sistema próprio de compensação acadêmica para o Decanato de Assuntos Comunitários, como o que já acontece com o Decanato de Extensão, em que as iniciativas promovidas por suas diretorias, todas voltadas para pautas sociais que impactam a percepção de qualidade de vida, possam ter repercussões no histórico escolar. Sem previsão de créditos ou certificados, integralização de carga horária como obrigatória, optativa, módulo livre ou horas complementares, a instituição delega ao próprio aluno a avaliação da importância de tais iniciativas, transferindo a ele a responsabilidade de arcar com o potencial prejuízo curricular, uma vez que precisará sacrificar o tempo que se dedicaria à demanda acadêmica em favor de sua saúde mental.

Além disso, faz-se necessário o mapeamento dos perfis e grupos transversais, nas redes sociais, para que possam disseminar o conteúdo oficial aos alunos. São grupos geridos pelos próprios estudantes e que possuem maior potencial de alcance ao público-alvo, melhorando a divulgação.

Frente à realidade exposta, consideramos necessárias ainda pesquisas qualitativas futuras com os discentes, em torno dessa mesma temática, de forma a perscrutar as questões mobilizadoras de cuidados e buscar compreender melhor os desafios relativos à participação ativa dos alunos nos projetos. Ademais, em virtude da escassez de investigações na área, reconhecemos a necessidade também de pesquisas sobre a saúde mental dos docentes universitários, principalmente se considerarmos o contexto da pandemia do Covid-19.

Por fim, propomos como produto técnico deste trabalho uma sugestão de vivência comunitária promovida institucionalmente e facilitada por estudantes. O produto prevê, também, as contrapartidas em histórico escolar para os participantes da atividade, além da identificação dos potenciais parceiros na divulgação da iniciativa.

PRODUTO TÉCNICO



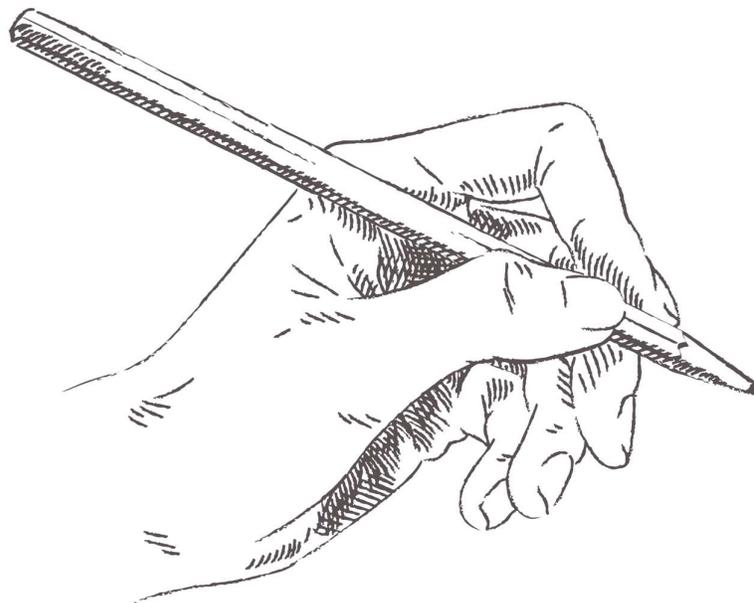
Universidade de Brasília – UnB Faculdade de Educação – FE
Programa de Pós-Graduação em Educação
Mestrado Profissional - PPGEMP

Produto Técnico: vivência comunitária artística com sugestões de repercussão acadêmica e proposta de divulgação

Dissertação de Mestrado

Camila Louise Ferreira de Carvalho

Orientação: Profa. Dra. Alia Maria Barrios González



BRASÍLIA - DF

2022

1) APRESENTAÇÃO

O presente material deriva da Pesquisa de Mestrado intitulada: “Vivências comunitárias: as possibilidades de implementação de programas voltados para o bem-estar e saúde mental no ambiente universitário”. Este estudo foi desenvolvido no Programa de Pós-Graduação da Faculdade de Educação - Modalidade Profissional (PPGE-MP) e possui como autora Camila Louise Ferreira de Carvalho, sob a orientação da Professora Dra. Alia Maria Barrios Gonzalez. A intenção deste produto é sugerir uma vivência comunitária institucional, facilitada por estudantes, e que tenha repercussões no histórico escolar dos participantes.

1.1 Objetivos

O objetivo desta proposta é evidenciar a importância estratégica do Decanato de Assuntos Comunitários, por meio de suas diretorias, na execução da política institucional de promoção de saúde, propondo caminhos de valorização de suas iniciativas através de condições que ofereçam contrapartidas no histórico escolar dos participantes.

2) CONTEXTO

A maioria dos alunos entrevistados ou que participaram do grupo focal, apontaram para a divulgação ineficiente e a falta de repercussões acadêmicas como os principais dificultadores da participação discente nas ações extra-curriculares.

Muitas iniciativas comunitárias já são ofertadas institucionalmente. No entanto, os estudantes apontaram a existência de um gargalo comunicacional que não atinge seu público de maneira eficiente. Apesar da importância de se divulgar as ações nos canais e perfis oficiais, em coerência com os princípios da publicidade e transparência administrativas, poucos são os alunos que têm o hábito de consultar tais fontes com regularidade. O mais comum é buscarem perfis transversais, geridos por outros estudantes, e que comunicam suas pautas de interesse. Os grupos de whatsapp, articulados pelos discentes, também foram apontados como canais de consulta e informação.

Outro ponto de relevância que compromete a participação discente nas iniciativas comunitárias promotoras de saúde é a não creditação curricular dessas

ações. Sem previsão de créditos ou certificados, integralização de carga horária como obrigatória, optativa, módulo livre ou horas complementares, a instituição delega ao próprio aluno a avaliação da importância de tais iniciativas, transferindo a ele a responsabilidade de arcar com o potencial prejuízo curricular, uma vez que precisará sacrificar o tempo que se dedicaria à demanda acadêmica em favor de sua saúde mental.

É nesse contexto que fazemos a atual proposta de produto técnico, em que sugerimos um modelo de vivência artística usando o recurso do desenho como forma de ampliar as habilidades perceptivas e o potencial criativo dos alunos. O produto técnico prevê, ainda, a contrapartida curricular tanto para os participantes quanto para os alunos tutores ou facilitadores. Por último, apresentamos alternativas de grupos e espaços para divulgação complementar como forma de melhorar a eficiência da comunicação.

3) MODELO DE VIVÊNCIA COMUNITÁRIA

O modelo de vivência é inspirado na teoria desenvolvida pela arte-educadora americana Betty Edwards que defende a ampliação das habilidades frequentemente associadas ao lado direito do cérebro, como observação, percepção visual, contextualização, por meio de recursos artísticos e para a transferência desse aprendizado a outros campos de atuação. Em seu livro *Drawing with the right side of the brain* (2012), a autora acredita que da mesma forma que somos ensinados à leitura básica como ferramenta vital para uso em diversos temas, como matemática, filosofia, astronomia, aprender a desenhar ou outra habilidade artística tem o potencial de transferir as habilidades perceptivas aprendidas para promover e guiar a compreensão do significado da informação verbal e visual. Qualquer linguagem artística pode ser utilizada com esse propósito. No entanto, selecionamos o desenho pela facilidade de acesso aos materiais, assim como pela implantação da oficina em um contexto de baixos recursos orçamentários.

3.1. Formato

Consiste na realização de encontros regulares ao longo de um semestre, tanto em ambientes internos quanto ao ar livre, em que os facilitadores apresentam a importância do desenvolvimento das habilidades perceptivas para aplicação nos

diversos campos da vida. Para o ensino do desenho, são trabalhadas cinco habilidades fundamentais por meio de exercícios específicos e desenvolvidos pela arte-educadora Betty Edwards.

Percepção das bordas, compreendendo onde algo termina e outra se inicia;

Percepção de espaços, vendo o que está ao lado e além;

Percepção de relacionamentos, verificando perspectiva e proporção;

Percepção de luz e sombra, além da gradação tonal;

Percepção da Gestalt, compreendendo o todo e as partes.

FIGURA 1 - Exemplo de exercício a ser desenhado de cabeça para baixo



FONTE: *Drawing with the right side of the brain*, Betty Edwards (2012)

O conteúdo é trabalhado em dois módulos, sendo o primeiro mais longo e destinado ao desenvolvimento das habilidades artísticas e o segundo, voltado à aplicação das habilidades na compreensão e proposição de resolução de problemas

sob diversas perspectivas. Assim, no último módulo, propõe-se discutir questões relacionadas à vivência acadêmica dos próprios participantes com o intuito de olhar essas vivências a partir de outros ângulos, compartilhando experiências e criando um contexto relacional empático que permita o desenvolvimento de novas significações e de sentimentos de cuidado e bem-estar.

QUADRO 1 - Formato modular da vivência comunitária

MÓDULO 1	As cinco habilidades artísticas
MÓDULO 2	Aplicação das competências em resolução de problemas

FONTE: autoria própria

3.2. Promoção e execução

A sugestão é que esta vivência seja oferecida pela Diretoria de Esporte e Atividades Comunitárias (DEAC), por meio da Coordenação de Arte e Cultura. Nessa perspectiva, é necessário o desenvolvimento de formação de estudantes interessados em mediar as oficinas, de maneira a tornar a iniciativa sustentável ao longo do tempo e sem depender de um servidor ou professor que se identifique com a causa para mantê-la em vigência.

Os estudantes interessados em se tornar facilitadores deverão passar por processo de seleção que contará como pré-requisito alguma familiaridade com a técnica de desenho. A seleção será promovida pela DEAC, assim como a formação que dará condições aos tutores de intermediar os encontros. Assim, cria-se uma rede de multiplicadores de conhecimento com potencial de atuação ao longo tempo.

Levando em conta o tempo voltado à própria formação e o engajamento na mediação da oficina, estima-se o equivalente a 60 horas por semestre de dedicação para o estudante facilitador. Assim, fazemos a seguinte sugestão de contrapartida curricular como forma de garantir o envolvimento dos interessados sem comprometer seu fluxo acadêmico e contribuindo para a conscientização da participação ativa na promoção da saúde dentro da universidade.

QUADRO 2 - Contrapartida curricular

PARTICIPANTE	CONTRAPARTIDA
Aluno facilitador da oficina	4 créditos integralizados como Módulo Livre ou Horas Complementares
Aluno participante	Certificado de participação, contando como carga horária Complementar ou Optativa (24h)

FONTE: autoria própria

3.3. Proposta de divulgação

Além dos canais oficiais de comunicação, como site e redes sociais da UnB como da própria diretoria promotora da iniciativa, faz-se imprescindível identificar os canais e perfis transversais, articulados pela própria comunidade discente, de maneira a conquistar divulgação mais eficiente.

Considerando que a DEAC possui uma Coordenação de Organizações Comunitárias, que faz interface junto ao movimento estudantil, é necessário acionar tal coordenação para intermediar a publicização da atividade no Fórum Estudantil e frente aos Centros Acadêmicos.

Na prospecção de potenciais estudantes mediadores, faz-se também importante encaminhar a divulgação do processo seletivo para as coordenações do Instituto de Artes, de Arquitetura e demais cursos afins.

4) CONSIDERAÇÕES

Sabemos que a Universidade de Brasília se compromete com a qualidade de vida da comunidade universitária, sendo inclusive reconhecida como universidade promotora de saúde. São inúmeras as iniciativas de cunho institucional alinhadas com o propósito de auxiliar no bem-estar de sua comunidade.

No entanto, ainda são necessários avanços na política institucional, desenvolvendo sistema de integralização curricular de tais intervenções como forma de sedimentação do reconhecimento da relevância dessas instâncias.

Nesse aspecto, cria-se condições para maior participação da comunidade acadêmica na promoção de bem-estar, inclusive como parceiros ativos e mediadores de iniciativas.

Reconhecemos todo o esforço feito pela UnB no intuito de promover qualidade de saúde mental e bem-estar para toda sua comunidade. Por isso, trazemos este produto técnico com o intuito de contribuir com a valorização das ações realizadas pelo Decanato de Ações Comunitárias, como um todo, e nos colocamos à disposição para detalhar os resultados e sugestões trazidas nesta pesquisa.

Brasília, 31 de março de 2022

A handwritten signature in blue ink, appearing to be 'Rui', is centered on a light yellow background.

Assinatura da pesquisadora
PPGE/MP

REFERÊNCIAS

ANDIFES. **V Pesquisa Nacional de Perfil Socioeconômico e Cultural dos (as) graduandos (as) das IFES**. 2018. Disponível em < <https://www.andifes.org.br/wp-content/uploads/2021/07/Clique-aqui-para-acessar-o-arquivo-completo.-1.pdf>>

Acesso em: 10 ago. 2020.

ARAUJO, Sicília Maria Moreira de; CAMARA, Cândida Maria Farias; XIMENES, Verônica Moraes. Arte e saúde comunitária: contribuições para a compreensão do processo de desinstitucionalização. **Rev. Psicol. Saúde**, Campo Grande, v. 4, n. 2, p. 106-115, dez. 2012. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2177-093X2012000200003&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em: 11 ago. 2020.

ARIÑO, Daniela Ornellas; BARDAGI, Marúcia Patta. Relação entre fatores acadêmicos e a saúde mental de estudantes universitários. **Revista psicologia em pesquisa**, v. 12, n. 3, 2018. Disponível em <https://doi.org/10.24879/2018001200300544>

BENETTI IC, VIEIRA ML, CREPALDI MA, SCHNEIDER DR. Fundamentos da teoria bioecológica de Urie Bronfenbrenner. **Pensando Psicol**. 2013;9(16):89-99.

BHERING, E., SARKIS, A. Modelo bioecológico do desenvolvimento de Bronfenbrenner: implicações para as pesquisas na área da Educação Infantil. 2009.

BORGES, Carolina & MAGALHÃES, Andrea. Transição para a vida adulta: autonomia e dependência na família. **Psico**. 40. 2009.

BRAUN, Virginia e CLARKE, Victoria. Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3 (2). pp.77-101. 2006. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>

BROFENBRENNER, U. A Ecologia do desenvolvimento humano: experimentos naturais e planejados. Porto Alegre, **Artes Médicas**.1996.

CARÍCIO, M.R., *Terapia Comunitária: um encontro que transforma o jeito de ver e conduzir a vida*. João Pessoa. 2010.

DAC. Disponível em: <<http://www.dac.unb.br/>>. c2016. [s.d.]

DASU. Disponível em: <<http://dasu.unb.br/comunidade-universitaria-geral>>. C2016. [s.d.]

DISTRITO FEDERAL. Celebração marca conferência sobre Terapia Comunitária Integrativa. Secretaria de Saúde. < <http://www.saude.df.gov.br/celebracao-marca-conferencia-sobre-terapia-comunitaria-integrativa/>> acesso em: 10/08/2020 às 17h

EDWARDS, Betty. Drawing with the right side of the brain: A course in enhancing creativity and artistic confidence. 4. ed. atual. e aum. Nova York: **Tarcher Perigee**, 2012.

EVEN. II Encontro da Rede Brasileira de Universidades Promotoras de Saúde. 2020. Disponível em: < <https://www.even3.com.br/edrbdupds2020/>>

FIGUEIRA, Gabriela Martins et al. Fatores de risco associados ao desenvolvimento de transtornos mentais em estudantes universitários. **Research, Society and Development**, v. 9, n. 9, p. e432997454-e432997454, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.33448/rsd-v9i9.7454>

GOMES, Lidiane Florentino, CALIXTO, Mayara Ferreira. Saúde mental e ensino superior: a relação da universidade com o surgimento e/ou agravamento de sofrimento mental em estudantes universitários. 41 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Enfermagem) - Curso de Enfermagem, Faculdade CESMAC do Sertão, Palmeira dos Índios-AL, 2019. Disponível em: <http://srv-btd:8080/handle/tede/561>

GUIMARÃES, M. F. Depressão, ansiedade, estresse e qualidade de vida de estudantes de universidades pública e privada. Programa de Mestrado em Psicologia da Saúde, Universidade Metodista de São Paulo, SP. 2014.

International Conference on Health Promoting Universities & Colleges. Okanagan Charter: an international charter for health promoting universities and colleges. 2015;1-11. Disponível em: <http://hdl.handle.net/2429/54938>

LOPEZ, F.N., SAMPAIO, S. M. R., Questões contemporâneas no cotidiano da universidade: algumas implicações temporais. In: **Observatório da vida estudantil: Primeiros estudos**. Salvador. 2011.

MARTINS, A. Agência Saúde. Roda de Terapia Comunitária online ajuda a superar o isolamento social. 2020. Disponível em: <<http://www.saude.df.gov.br/roda-de-terapia-comunitaria-online-ajuda-a-superar-isolamento-social/>> Acessado em: 11 ago. de 2020.

NEVES, Marly Coelho Carvalho; DALGALARRONDO, Paulo. Transtornos mentais auto-referidos em estudantes universitários. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 56, n. 4, p. 237-244, 2007. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/jbpsiq/a/Bn3f9fZrc5KJC6SyDYpt7Wn/?format=pdf&lang=pt>

OLIVEIRA, Clarissa Tochetto de; DIAS, Ana Cristina Garcia e PICCOLOTO, Neri Maurício. Contribuições da terapia cognitivo-comportamental para as dificuldades de adaptação acadêmica. **Rev. bras. ter. cogn.** [online]. 2013, vol.9, n.1, pp. 10-18. ISSN 1808-5687. <http://dx.doi.org/10.5935/1808-5687.20130003>.

OLIVEIRA, Clarissa Tochetto de; SANTOS, Anelise Schaurich dos e DIAS, Ana Cristina Garcia. Expectativas de universitários sobre a universidade: sugestões para facilitar a adaptação acadêmica. **Rev. bras. orientac. prof** [online]. 2016,

vol.17, n.1, pp. 43-53. ISSN 1679-3390.

OLIVEIRA, Danielle Samara Tavares de e FERREIRA FILHA, Maria de Oliveira Contribuição dos recursos culturais para a terapia comunitária integrativa na visão do terapeuta. **Revista Gaúcha de Enfermagem** [online]. 2011, v. 32, n. 3 , pp. 524-530. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S1983-14472011000300013>>. Epub 09 Nov 2011. ISSN 1983-1447. <https://doi.org/10.1590/S1983-14472011000300013>.

OMS. Carta de Ottawa. In: **1ª Conferência Internacional sobre Promoção de Saúde**. Ottawa, Canadá. 1986.

OPAS BRASIL. Folha informativa – Depressão. Disponível em

<https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=5635:folha-informativa-depressao&Itemid=1095> acesso em 21 de julho de 2020

TRIVINOS, Augusto Nivaldo Silva. Introdução à pesquisa em ciências sociais: a pesquisa qualitativa em educação. São Paulo: Atlas, 1987.

VELOSO, S. Universidade planeja política de apoio à saúde mental. **UnB notícias**. 2018. Disponível em: < <https://noticias.unb.br/76-institucional/2368-universidade-planeja-politica-de-apoio-a-saude-mental> > Acesso em: 11 de agosto de 2020.

SANTOS, Anelise Schaurich dos; OLIVEIRA, Clarissa Tochetto de e DIAS, Ana Cristina Garcia. Características das relações dos universitários e seus pares: implicações na adaptação acadêmica. **Psicol. teor. prat.** [online]. 2015, vol.17, n.1, pp. 150-163. ISSN 1516-3687.

SATO, Mariana e AYRES, José Ricardo de Carvalho Mesquita Arte e humanização das práticas de saúde em uma Unidade Básica. **Interface - Comunicação, Saúde, Educação** [online]. 2015, v. 19, n. 55, pp. 1027-1038. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1807-57622014.0408>>. Epub 8 Set 2015. ISSN 1807-5762. <https://doi.org/10.1590/1807-57622014.0408>.

SECOM. Evento na FS lança Rede Brasileira de Universidades Promotoras de Saúde. **UnB notícias**. 2018. Disponível em: <<https://noticias.unb.br/117-pesquisa/2220-evento-lanca-rede-brasileira-de-universidades-promotoras-de-saude>>

VYGOTSKY, Lev Semenovitch. Psicologia da arte. Tradução Paulo Bezerra. São Paulo: Martins Fontes, 1999.

WHO. Young people's health – a challenge for society. Genebra. 1986. Disponível em: < https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/41720/who_trs_731.pdf?sequence=1&is > Acesso em: 11 ago. de 2020

APÊNDICE A – ROTEIRO DE ENTREVISTA INDIVIDUAL SEMIESTRUTURADA

Vivências Comunitárias: as possibilidades de implementação de programas voltados para o bem-estar e saúde mental no ambiente universitário

Iniciaremos esta pesquisa colhendo algumas informações para te conhecermos melhor. Depois, falaremos sobre qualidade de vida e saúde mental na universidade e, por fim, vamos conversar sobre as possibilidades do uso das artes para o bem-estar e a saúde mental. Lembre-se: não há certo ou errado. Suas contribuições podem ser feitas a partir de sua experiência própria ou com base no que você conhece sobre relatos de outros universitários.

Dados do Participante

Nome		
Sexo		
Gênero		
Local de origem		
Com quem mora		
Curso		
Semestre		
Já participou de alguma atividade de acolhimento, promoção de bem-estar e cuidado em saúde mental na UnB?	Sim	Quais?
	Não	Por quê?
	Sim	Quais?

Já participou de alguma atividade comunitária ou oficina de natureza artística, lazer, esporte, etc na UnB?	Não	Por quê?
---	-----	----------

Questões da pesquisa

1. Para você, o que é ser aluno da UnB?
2. Como é o seu relacionamento com os outros integrantes da comunidade universitária (demais alunos, servidores técnicos-administrativos, professores, terceirizados)?
3. Você já participou de alguma atividade comunitária promovida pela Universidade ou pela comunidade local? Quais?
4. E como foi essa experiência para você?
5. Você acha que a atividade poderia ter sido melhor em algum aspecto? Qual?
6. Você poderia compartilhar os motivos pelos quais você buscou essa(s) atividade(s) voltada(s) para o acolhimento e bem-estar psicológico?
7. Na sua opinião, quais são os motivos que levam um aluno a buscar alguma atividade dessa natureza na UnB?
8. Você conhece algum outro aluno que tenha buscado apoio psicológico e emocional na universidade?
9. Pela sua experiência, você recomendaria esse tipo de atividade para outros alunos? Por quê?
10. E como você ficou sabendo dessa atividade? Acha que ela foi bem divulgada?
11. Na atualidade, muito se fala sobre bem-estar psicológico e saúde mental dos universitários. Como você enxerga esse assunto? Acredita que existe relação entre a vida acadêmica e o bem-estar?
12. Durante a pandemia, você sentiu alguma diferença com relação ao seu bem-estar emocional? O quê?
13. Qual a influência no seu bem-estar emocional do fato de ser um universitário durante a pandemia?
14. Você recorreu a algum tipo de cuidado emocional na Universidade? Qual e por quê?
15. Você acha que é possível desenvolver atividades que promovam bem-estar psicológico na universidade?
16. Na sua opinião, a instituição de Ensino Superior deve se responsabilizar sobre a saúde mental dos alunos? Se sim, como? Se não, por quê?
17. Na UnB existem várias instâncias que olham para a saúde e qualidade de vida da comunidade universitária. Você conhece algumas dessas instâncias? Quais?
18. Na sua perspectiva, como você acha que deveriam ser divulgadas as atividades que buscam o acolhimento da comunidade universitária ou as que buscam promover a qualidade de vida?
 - a. Cartazes expositivos

- b. Site oficial da universidade
 - c. Redes Sociais da UnB
 - d. Por e-mail
 - e. Outro. Qual?
19. Você acredita que o cuidado com o bem-estar psicológico pode ser feito em nível coletivo ou se trata de uma demanda de caráter individual?
20. Você acha que não só a administração, mas os próprios alunos, professores e servidores podem ajudar a promover as atividades de cuidados coletivos?
21. Qual a sua opinião sobre o compartilhamento de experiências em grupo? Acredita que essa prática pode ajudar no bem-estar psicológico?
22. De acordo com estudos recentes, existem algumas temáticas que levam as pessoas a buscar ajuda quando o assunto é saúde mental. Das opções a seguir, escolha 3 opções que você acredita serem as que mais mobilizam os universitários a irem atrás desses cuidados:
- a. Machismo
 - b. Racismo
 - c. Homofobia
 - d. Sexualidade
 - e. Dificuldades financeiras
 - f. Relação entre professor e aluno
 - g. Dificuldades e inseguranças a respeito do curso
 - h. Inseguranças relacionadas ao futuro profissional
 - i. Conflitos de relacionamento
 - j. Adaptação à vida acadêmica
23. Você poderia escolher 1 opção das 3 que você escolheu na questão anterior e explicar por quê você acredita que esse seja um dos temas que mais demandam cuidados em saúde mental e bem-estar psicológico?
24. Qual a sua relação com as artes?
25. Durante a pandemia, você percebeu alguma diferença no consumo e produção de arte? Se sim, por quê você acha que isso aconteceu?
26. Na sua opinião, a arte pode ser um instrumento para promover o bem-estar psicológico? Como?
27. Se você fosse participar de uma vivência que fizesse uso de recursos artísticos, quais recursos você escolheria e por quê?
- a. Desenho
 - b. Pintura
 - c. Dança
 - d. Escrita
 - e. Música e som
 - f. Fotografia
 - g. Cinema
 - h. Expressão corporal
 - i. Oficina artística virtual
 - j. Tour virtual em museu ou galeria
 - k. Outro. Qual?

28. Você poderia escolher uma das opções que mais te interessaram e dizer o que gostaria de fazer com esse recurso numa vivência? Como você acha que poderia explorar esse recurso artístico em uma vivência voltada para o bem-estar?

29. Na sua opinião, quais são as possíveis limitações para a participação dos alunos nessas atividades (ex: horário de realização, local, transporte, etc).

30. Quais as abordagens sobre a temática da saúde mental e do bem-estar você se sentiria mais interessado em participar ou que lhe chamariam a atenção para esse tipo de assunto (marcar até duas opções):

- a. Rodas de conversa
- b. Palestra
- c. Mostra de filmes e debate
- d. Vivências artísticas e expressivas
- e. Cartazes e materiais expositivos
- f. Grupos terapêuticos
- g. Mesa redonda

31. Numa situação hipotética, uma aluna compartilhou com os colegas as angústias a respeito do seu curso, mostrando-se insegura com relação à escolha da profissão. Essas angústias têm repercutido não só no seu desenvolvimento acadêmico, levando-a a considerar abandonar o curso, como também nos relacionamentos com as pessoas mais próximas. Com base na sua experiência, como você acha que poderia ser a abordagem de acolhimento a essa colega?

Essas foram nossas últimas perguntas. Tem algo que você gostaria de acrescentar?

APÊNDICE B – ROTEIRO DE ENTREVISTA DE GRUPO FOCAL

PROJETO DE PESQUISA

Vivências Comunitárias: as possibilidades de implementação de programas voltados para o bem-estar e saúde mental no ambiente universitário

Pesquisadora responsável

Camila Louise Ferreira de Carvalho

Nós vamos dar início a esse encontro com uma rápida dinâmica. Eu vou compartilhar com vocês 6 imagens de pinturas que estão numeradas sequencialmente. Cada um de vocês vai escolher, mentalmente, aquela com a qual você mais se identificou. Depois, cada um vai se apresentar, dizendo seu nome, o curso, semestre, a imagem que escolheu e porquê.



Dados do Grupo

Data de realização:

Local:

Número de participantes:

Quantos representantes de cada gênero:

Cursos:

Questões da pesquisa

Nós vamos iniciar com os temas de bem-estar e saúde mental.

1. Como vocês vêem a relação dos universitários com a sua saúde mental?
2. Vocês acham que existe uma demanda por programas, atividades voltados para o bem-estar e saúde mental na UnB? Por quê? Quais as demandas seriam essas?
3. Na visão de vocês, quais as situações na UnB que podem influenciar negativamente na saúde mental dos alunos? Por que vocês acham que essa situação pode ser negativa para a saúde mental dos estudantes?
4. Vocês já participaram de alguma atividade na UnB voltada para o bem-estar que recomendariam para alguém? Quais? Por que?
5. Vocês acham que as artes podem contribuir para o bem-estar e a saúde mental? Como?
6. Quais recursos artísticos mais interessam a vocês em uma atividade voltada para a qualidade de vida do aluno? (desenho, fotografia, pintura, dança, expressão corporal, cinema, etc)
7. Quais as melhores formas de divulgar essas iniciativas voltadas para o bem-estar e saúde mental? Onde vocês procurariam por informações dessa natureza? No site da UnB? Nas redes sociais da universidade? Nos cartazes nos murais?

Pessoal, essas foram nossas últimas perguntas. Vocês gostariam de complementar nossa conversa com alguma observação ou comentário?

APÊNDICE C - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO DAS ENTREVISTAS INDIVIDUAIS

Você está sendo convidado a participar da pesquisa “Vivências comunitárias: as possibilidades de implementação de programas voltados para o bem-estar e saúde mental no ambiente universitário” de responsabilidade de Camila Louise Ferreira de Carvalho, aluno(a) de mestrado do Programa de Pós-Graduação em Educação-Modalidade Profissional da Universidade de Brasília. O objetivo desta pesquisa é conhecer as necessidades e possibilidades de implantação de programas voltados para a promoção da saúde mental e do bem-estar na universidade segundo a perspectiva dos alunos. Assim, gostaria de consultá-lo(a) sobre seu interesse e disponibilidade de cooperar com a pesquisa.

Você receberá todos os esclarecimentos necessários antes, durante e após a finalização da pesquisa, e lhe asseguro que o seu nome não será divulgado, sendo mantido o mais rigoroso sigilo mediante a omissão total de informações que permitam identificá-lo(a). Os dados provenientes de sua participação na pesquisa, tais como questionários, entrevistas, fitas de gravação, arquivos de áudio ficarão sob a guarda do/a pesquisador/a responsável pela pesquisa.

A coleta de dados será realizada por meio de questionário de entrevista pessoal e gravação de áudio. É para estes procedimentos que você está sendo convidado a participar. Sua participação na pesquisa não implica em nenhum risco.

Espera-se com esta pesquisa conhecer os temas mobilizadores de cuidados segundo a perspectiva dos alunos e verificar as possibilidades de implementação, enquanto atividade institucional de caráter continuado, de programas promotores de saúde comunitária.

Sua participação é voluntária e livre de qualquer remuneração ou benefício. Você é livre para recusar-se a participar, retirar seu consentimento ou interromper sua participação a qualquer momento. A recusa em participar não irá acarretar qualquer penalidade ou perda de benefícios.

Se você tiver qualquer dúvida em relação à pesquisa, você pode me contatar através do telefone (61) 9.9277-3795 ou pelo e-mail

camilalouisefc@gmail.com

A equipe de pesquisa garante que os resultados do estudo serão devolvidos aos participantes por meio da apresentação do relatório final de pesquisa, via e-mail, podendo ser publicados posteriormente na comunidade científica.

Este projeto foi revisado e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa em Ciências Humanas e Sociais (CEP/CHS) da Universidade de Brasília. As informações com relação à assinatura do TCLE ou aos direitos do participante da pesquisa podem ser obtidas por meio do e-mail do CEP/CHS: cep_chs@unb.br ou pelo telefone: (61) 3107 1592.

Este documento foi elaborado em duas vias, uma ficará com o(a) pesquisador(a) responsável pela pesquisa e a outra com o senhor(a).

Brasília, ____ de _____ de 20__.

Assinatura

Nome completo do participante

Assinatura

Nome completo da pesquisadora

APÊNDICE D – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO DO GRUPO FOCAL

Você está sendo convidado a participar da pesquisa “Vivências comunitárias: as possibilidades de implementação de programas voltados para o bem-estar e saúde mental no ambiente universitário” de responsabilidade de *Camila Louise Ferreira de Carvalho*, aluno(a) de mestrado do Programa de Pós-Graduação em Educação-Modalidade Profissional da Universidade de Brasília. O objetivo desta pesquisa é *conhecer as necessidades e possibilidades de implantação de programas voltados para a promoção da saúde mental e do bem-estar na universidade segundo a perspectiva dos alunos*. Assim, gostaria de consultá-lo(a) sobre seu interesse e disponibilidade de cooperar com a pesquisa.

Você receberá todos os esclarecimentos necessários antes, durante e após a finalização da pesquisa, e lhe asseguro que o seu nome não será divulgado, sendo mantido o mais rigoroso sigilo mediante a omissão total de informações que permitam identificá-lo(a). Os dados provenientes de sua participação na pesquisa, tais como questionários, entrevistas, fitas de gravação e arquivos de áudio ficarão sob a guarda da pesquisadora responsável pela pesquisa.

A coleta de dados será realizada por meio de *sessão de grupo focal e gravação de áudio*. É para estes procedimentos que você está sendo convidado a fazer parte. Sua participação na pesquisa não implica em nenhum risco.

Espera-se com esta pesquisa *conhecer os temas mobilizadores de cuidados segundo a perspectiva dos alunos e verificar as possibilidades de implementação, enquanto atividade institucional de caráter continuado, de programas promotores de saúde comunitária*.

Sua participação é voluntária e livre de qualquer remuneração ou benefício. Você é livre para recusar-se a participar, retirar seu consentimento ou interromper sua participação a qualquer momento. A recusa em participar não irá acarretar qualquer penalidade ou perda de benefícios.

Se você tiver qualquer dúvida em relação à pesquisa, você pode me contatar através do telefone (61) 9.9277-3795 ou pelo e-mail *camilalouisefc@gmail.com*.

A equipe de pesquisa garante que os resultados do estudo serão devolvidos aos participantes por meio da apresentação do relatório final de pesquisa, via e-mail, podendo ser publicados posteriormente na comunidade científica.

Este projeto foi revisado e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa em Ciências Humanas e Sociais (CEP/CHS) da Universidade de Brasília. As informações com relação à assinatura do TCLE ou aos direitos do participante da pesquisa podem ser obtidas por meio do e-mail do CEP/CHS: cep_chs@unb.br ou pelo telefone: (61) 3107 1592.

Este documento foi elaborado em duas vias, uma ficará com a pesquisadora responsável pela pesquisa e a outra com o senhor(a).

Brasília, ____ de _____ de 20__.

Assinatura
Nome completo do participante

Assinatura
Nome completo da pesquisadora

ANEXO A – ACEITE INSTITUCIONAL



ACEITE INSTITUCIONAL

A Sra. Decana de Pesquisa e Inovação da Universidade de Brasília Cláudia Naves David Amorim está de acordo com a realização da pesquisa **“Vivências comunitárias: as possibilidades de implementação de programas voltados para o bem-estar e saúde mental no ambiente universitário”**, de responsabilidade da pesquisadora Camila Louise Ferreira de Carvalho, aluna de mestrado no Programa de Pós-Graduação em Educação - Modalidade Profissional (PPGEMP) da Faculdade de Educação da Universidade de Brasília, realizado sob orientação da professora orientador(a) Alia Maria Barrios Gongález.

O estudo envolve a realização de entrevistas semiestruturadas individuais e a condução de um grupo focal, prevendo a utilização de recursos como questionários, gravações de áudio e fotografia para memória e registro do projeto. Serão considerados os alunos que tenham apresentado sinais de adoecimento mental e procurado ajuda no contexto da instituição e/ou alunos que tenham participado de ações comunitárias promotoras de saúde na universidade. A pesquisa terá a duração de 09 meses, com previsão de início em 08/2020 e término em 07/2021.]

O presente projeto de pesquisa tem compromisso no resguardo da segurança e bem-estar dos sujeitos de pesquisa nela recrutados, dispendo de infraestrutura necessária para a garantia de tal segurança e bem-estar.

Brasília, 22 de maio de 2020

Cláudia Naves David Amorim

Decana de Pesquisa e Inovação Substituta

Ato de nomeação nº 0103/2020, publicado em: 27/01/2020 | Edição: 18 | Seção: 2 | Página: 32



Documento assinado eletronicamente por **Claudia Naves David Amorim, Decano(a) Substituto(a) do Decanato de Pesquisa e Inovação**, em 22/05/2020, às 14:22, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento na Instrução da Reitoria 0003/2016 da Universidade de Brasília.



A autenticidade deste documento pode ser conferida no site http://sei.unb.br/sei/controlador_externo.php?acao=documento_conferir&id_orgao_acesso_externo=0, informando o código verificador **5292733** e o código CRC **781A50F0**.

Referência: Processo nº 23106.043155/2020-18

SEI nº 5292733

ANEXO B – TERMO CONSUBSTANCIADO DO CEP

UNB - INSTITUTO DE
CIÊNCIAS HUMANAS E
SOCIAIS DA UNIVERSIDADE



PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: Vivências Comunitárias: as possibilidades de implementação de programas voltados para o bem-estar e saúde mental no ambiente universitário

Pesquisador: CAMILA LOUISE FERREIRA DE CARVALHO

Área Temática:

Versão: 2

CAAE: 33495420.9.0000.5540

Instituição Proponente: Faculdade de Educação

Patrocinador Principal: FUNDACAO UNIVERSIDADE DE BRASILIA

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 4.158.678

Apresentação do Projeto:

Inalterado em relação ao parecer substanciado nº 4.115.022 emitido pelo CEP/CHS no dia 26 de junho de 2020.

Objetivo da Pesquisa:

Inalterado em relação ao parecer substanciado nº 4.115.022 emitido pelo CEP/CHS no dia 26 de junho de 2020.

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

Inalterado em relação ao parecer substanciado nº 4.115.022 emitido pelo CEP/CHS no dia 26 de junho de 2020.

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

Inalterado em relação ao parecer substanciado nº 4.115.022 emitido pelo CEP/CHS no dia 26 de junho de 2020.

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

Inalterado em relação ao parecer substanciado nº 4.115.022 emitido pelo CEP/CHS no dia 26 de junho de 2020.

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

Conforme recomendações apresentadas no parecer substanciado nº 4.115.022 emitido pelo CEP/CHS no dia 26 de junho de 2020, a pesquisadora atualizou os termos da pesquisa. Ela

Endereço: CAMPUS UNIVERSITÁRIO DARCY RIBEIRO - FACULDADE DE DIREITO - SALA BT-01/2 - Horário de
Bairro: ASA NORTE **CEP:** 70.910-900
UF: DF **Município:** BRASILIA
Telefone: (61)3107-1592 **E-mail:** cep_chs@unb.br

UNB - INSTITUTO DE
CIÊNCIAS HUMANAS E
SOCIAIS DA UNIVERSIDADE



Continuação do Parecer: 4.158.678

apresentou soluções adequadas para a minimização dos riscos da pesquisa, em especial sobre a participação dos entrevistados. Ela explicou que as perguntas das entrevistas e do grupo focal não são invasivas e que aos participantes será garantido e assegurado o caráter voluntário da participação. Caso algum deles sinta qualquer desconforto ou constrangimento, ele será prontamente encaminhado às instâncias de acolhimento da Universidade. Ademais, foi retirada da pesquisa a intenção de registro de imagem do participante, diminuindo o risco de exposição. A descrição do projeto, o TCLE e a carta de revisão ética foram atualizadas. As alterações apresentadas pela pesquisadora suprem as pendências apontadas em parecer anterior.

Considerações Finais a critério do CEP:

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_1568520.pdf	29/06/2020 22:32:10		Aceito
Declaração de concordância	Termo_autorizacao_som_pos_comite.pdf	29/06/2020 22:31:09	CAMILA LOUISE FERREIRA DE CARVALHO	Aceito
Outros	carta_revisao_etica_pos_comite.pdf	29/06/2020 22:29:26	CAMILA LOUISE FERREIRA DE CARVALHO	Aceito
Outros	carta_resposta.pdf	29/06/2020 22:22:34	CAMILA LOUISE FERREIRA DE CARVALHO	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	Projeto_detalhado_pos_comite.pdf	29/06/2020 22:21:26	CAMILA LOUISE FERREIRA DE CARVALHO	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE_grupo_focal_pos_comite.pdf	29/06/2020 22:20:47	CAMILA LOUISE FERREIRA DE CARVALHO	Aceito
Outros	Carta_de_encaminhamento_atualizada.pdf	10/06/2020 16:28:26	CAMILA LOUISE FERREIRA DE CARVALHO	Aceito
Cronograma	CRONOGRAMA_ATUALIZADO_Camila.pdf	10/06/2020 16:24:23	CAMILA LOUISE FERREIRA DE CARVALHO	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	Projeto_cronograma_detalhado.pdf	09/06/2020 17:31:26	CAMILA LOUISE FERREIRA DE CARVALHO	Aceito
Outros	Curriculo_lattes_Camila.pdf	09/06/2020	CAMILA LOUISE	Aceito

Endereço: CAMPUS UNIVERSITÁRIO DARCY RIBEIRO - FACULDADE DE DIREITO - SALA BT-01/2 - Horário de
Bairro: ASA NORTE **CEP:** 70.910-900
UF: DF **Município:** BRASILIA
Telefone: (61)3107-1592 **E-mail:** cep_chs@unb.br

UNB - INSTITUTO DE
CIÊNCIAS HUMANAS E
SOCIAIS DA UNIVERSIDADE



Continuação do Parecer: 4.158.678

Outros	Curriculo_lattes_Camila.pdf	17:30:36	FERREIRA DE CARVALHO	Aceito
Outros	Carta_de_revisao_etica_atualizado.pdf	09/06/2020 17:28:21	CAMILA LOUISE FERREIRA DE CARVALHO	Aceito
Declaração de Pesquisadores	Termo_responsabilidade.pdf	04/06/2020 06:14:48	CAMILA LOUISE FERREIRA DE CARVALHO	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	Termo_autorizacao_imagem.pdf	04/06/2020 06:02:32	CAMILA LOUISE FERREIRA DE CARVALHO	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE_grupo_focal.pdf	04/06/2020 06:00:13	CAMILA LOUISE FERREIRA DE CARVALHO	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE_entrevistas_individuais.pdf	04/06/2020 05:59:54	CAMILA LOUISE FERREIRA DE CARVALHO	Aceito
Outros	Roteiro_entrevista_grupo_focal.pdf	04/06/2020 05:57:19	CAMILA LOUISE FERREIRA DE CARVALHO	Aceito
Outros	Roteiro_entrevista_semiestruturada.pdf	04/06/2020 05:56:54	CAMILA LOUISE FERREIRA DE CARVALHO	Aceito
Declaração de Instituição e Infraestrutura	aceite_institucional_assinado.pdf	04/06/2020 05:49:14	CAMILA LOUISE FERREIRA DE CARVALHO	Aceito
Folha de Rosto	Folha_de_rosto_Camila_assinado.pdf	04/06/2020 05:28:48	CAMILA LOUISE FERREIRA DE CARVALHO	Aceito

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Avaliação da CONEP:

Não

BRASILIA, 16 de Julho de 2020

Assinado por:
Érica Quinaglia Silva
(Coordenador(a))

Endereço: CAMPUS UNIVERSITÁRIO DARCY RIBEIRO - FACULDADE DE DIREITO - SALA BT-01/2 - Horário de
Bairro: ASA NORTE **CEP:** 70.910-900
UF: DF **Município:** BRASILIA
Telefone: (61)3107-1592 **E-mail:** cep_chs@unb.br