

# Pega Leve: Saúde Mental do Estudante Universitário

Ana Margareth Siqueira Bassols: Faculdade de Medicina/HCPA - UFRGS

Durante 2018, a saúde mental dos graduandos esteve em evidência dentro e fora das universidades. A discussão pública trouxe à tona dados importantes, como o fato de problemas de saúde mental – desde o sofrimento psíquico inespecífico à importante taxa de suicídios completos – ocorrerem em estudantes universitários. Diversos estudos brasileiros e internacionais têm constatado uma prevalência superior à média populacional de transtornos mentais nesse grupo<sup>1-3</sup>, tornando o estudante de graduação parte de uma população em risco.

Ao mesmo tempo, a maior parte desses transtornos não é tratada adequadamente nessa população, podendo estar ligados a baixo desempenho escolar e até mesmo ao abandono da formação<sup>4</sup>. Utilizando-se de abordagens baseadas em evidências científicas, o “Pega Leve” pôde conversar com estudantes universitários de mais de 20 cursos de graduação em 11 diferentes oportunidades, percorrendo todos os *campi* da UFRGS e chegando até à região metropolitana de Porto Alegre.

Foi constatada a necessidade de criação de redes de identificação de sinais de risco, acolhimento e encaminhamento adequado daqueles estudantes vulneráveis – principal objetivo do projeto. Para isso, oferecemos cursos de capacitação de estudantes voluntários para que consigam realizar uma triagem preliminar e encaminhamento adequado de seus colegas à rede de saúde. Dessa forma, os estudantes/monitores estarão aptos a criar uma rede de apoio com capilaridade em diversos cursos, faculdades e universidades.

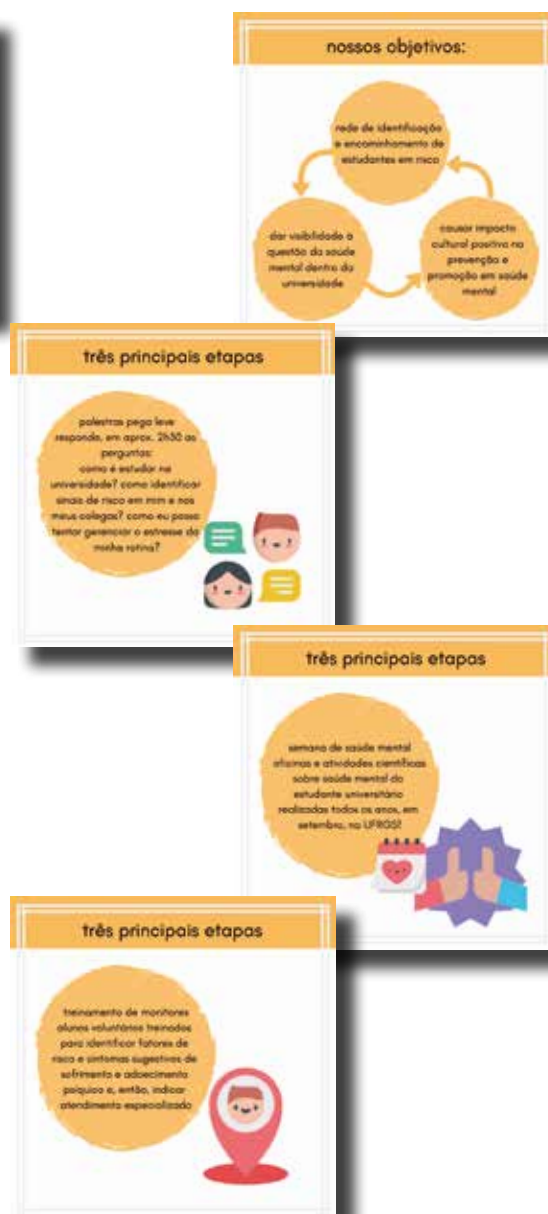
O projeto, então, tem como objetivos: 1) aumentar o conhecimento sobre doenças mentais e a habilidade dos monitores de reconhecerem e intervirem apropriadamente e, como resultado; e 2) aumentar os comportamentos de busca por ajuda especializada na população-alvo<sup>5</sup>. O projeto objetiva também a conscientização pública sobre o tema por meio de espaços físicos e virtuais em que se promove o compartilhamento de experiências e a busca por soluções, desconstruindo o estigma em torno da saúde mental e catalisando a valorização cultural do equilíbrio entre o bem-estar e a performance do graduando.

Para isso, o “Pega Leve”, vinculado à Faculdade de Medicina da UFRGS, conta com três principais atividades: a promoção de palestras (duração estimada 2h30min) conversando com os alunos sobre como é estudar na UFRGS, além de como identificar sinais de risco para psicopatologias comuns, locais onde buscar ajuda e ainda estratégias de gerenciamento de estresse na rotina universitária; a promoção da Semana de Saúde Mental, que ocorre anualmente em setembro, na qual preparamos oficinas e atividades científicas sobre saúde mental do estudante universitário; além do treinamento de monitores, já descrito.

Mesmo no primeiro ano de atuação do projeto, que foi em 2018, realizamos mais de dez palestras, criamos um material didático autoral para os módulos de treinamento, pudemos formar a primeira turma de monitores e ainda inauguramos a Semana de Saúde Mental, que engajou mais de 150 estudantes de graduação e pós-graduação, além de professores e técnicos

da Universidade. Foram inúmeras as angústias compartilhadas pelos estudantes e também pelos professores que se mobilizavam para questionar seu papel no adoecimento de seus alunos e até mesmo de seus colegas. Falamos sobre adoecimento e estresse, mas também sobre detecção precoce, meditação, sobre psicoterapia e sobre mudança. Sobre ser rede e ser aldeia. A universidade é cada vez mais plural, colorida e acessível, e por isso precisamos pensar nas diferentes formas de ser e nas diferentes formações.

O projeto foi apresentado ainda no XIX Salão de Extensão da UFRGS, onde pudemos compartilhar nossas experiências com outros extensionistas, oportunizando reavaliar e repensar nossa atuação. Há muitos desafios no horizonte do projeto “Pega Leve” e da atenção em Saúde Mental nas universidades, como a necessidade de continuidade das discussões sobre o tema nesses espaços de formação, além da institucionalização do cuidado e atenção psicológica, psicopedagógica e psiquiátrica aos graduandos. O caminho que o projeto começou a trilhar em 2018 é apenas o começo de um esforço contínuo e, sem dúvidas, muito pertinente para toda a comunidade acadêmica. ◀



## REFERÊNCIAS

1. Auerbach, R. P., Bruffaerts, R., Mortier, P., Alonso, J., Benjet, C., Cuijpers, P., ... Kessler, R. C. (2018). The WHO World Mental Health Surveys International College Student Project: Prevalence and Distribution of Mental Disorders. **Journal of Abnormal Psychology**, 127(7), 623–638.
2. Pacheco, J. P., Giacomini, H. T., Tam, W. W., Ribeiro, T. B., Arab, C., Bezerra, I. M., & Pinasco, G. C. (2017). Mental health problems among medical students in Brazil: a systematic review and meta-analysis. **Revista Brasileira de Psiquiatria**, 39(4), 369–378. <https://doi.org/10.1590/1516-4446-2017-2223>
3. Pedrelli, P., Nyer, M., Yeung, A., Zulauf, C., & Wilens, T. (2015). College Students: Mental Health Problems and Treatment Considerations. **Academic Psychiatry**, 39(5), 503–511. <https://doi.org/10.1007/s40596-014-0205-9>
4. Jones, R. C. (2008). **The effects of depressed mood on academic outcomes in adolescents and young adults.**
5. Lipson, S. K. (2014). A comprehensive review of mental health gatekeeper-trainings for adolescents and young adults. **International Journal of Adolescent Medicine and Health**, 26(3). <https://doi.org/10.1515/ijamh-2013-0320>.