

ATENÇÃO À SAÚDE MENTAL DOS ESTUDANTES DE ENFERMAGEM: RELATO DE UMA PROPOSTA INOVADORA.

FAIBER, Jonas¹; ZANOVELO, Daniela Cristina²; MORESCO Gabriela³; CARVALHO Sabrina de⁴; KOLHS, Marta⁵.

¹Relator. Graduando em Enfermagem da Universidade do Estado de Santa Catarina – UDESC. ² Acadêmica de Enfermagem. Universidade do Estado de Santa Catarina – UDESC ³Acadêmica de Enfermagem. Universidade do Estado de Santa Catarina – UDESC ⁴Acadêmica de Enfermagem. Universidade do Estado de Santa Catarina – UDESC ⁵Orientadora. Enfermeira Doutora em Enfermagem, Professora do Curso de Graduação em Enfermagem da Universidade do Estado de Santa Catarina – UDESC.

E-mail para correspondência: jonasfaiber@hotmail.com

Palavra-chave: Saúde mental. Enfermagem. Estudantes.

Objetivo: O projeto de extensão “Saúde Equilíbrio”, aponta para uma proposta contemporânea no meio acadêmico do curso de enfermagem. Dentre as ações do projeto tem como objetivo nesta intervenção criar um espaço físico (sala), voltado às particularidades e valorizando a individualidade de cada sujeito, tendo-se um olhar diferenciado para a “saúde mental” e o “equilíbrio emocional” entre o patrimônio interno individual e as exigências do cotidiano, capacidade de administrar a própria vida e as emoções dentro de um amplo espectro de variações, estar de bem consigo e com os outros.

Metodologia: A proposta deste projeto advém das necessidades observadas nos estudantes de graduação e pós-graduação, do departamento de enfermagem da Universidade do Estado de Santa Catarina- UDESC. Para tal, criou-se nas dependências do departamento uma sala a qual foi denominada “Espaço Momento Eu”. Neste espaço é ofertado momentos de meditação, musicoterapia, pinturas em desenhos, expressar os sentimentos através da escrita, relaxamento e reflexão. A sala fica aberta todos os dias para quem precisar fazer uso, dentro do que a se propõe para este local. Não há condução ou intervenção de outros, visto que o momento proposto é o encontro de cada um consigo mesmo. Concomitante e/ou como complemento o projeto prevê também rodas de conversas, aberto a comunidade acadêmica.

Resultados: Mesmo no pouco tempo do início das atividades, a proposta tem mostrado que os estudantes, muitas vezes, não encontram apoio para socializar e dividir sua condição, algo que implica momentos de solidão e sofrimento. A falta de empatia, principalmente, de atenção com a qual estes lidam, traz problemas afetivos e relacionamentos insatisfatórios para com os outros, coisas que com o tempo podem ter implicações muito mais drásticas em sua vida profissional e pessoal. A transição para a vida adulta pode contemplar mudanças extremamente complexas, farta de confrontos e enfrentamentos, sejam eles de cunho pessoal, enfrentamento psicológico, social e espiritual. Observa-se nos contextos que englobam a saída de um jovem da casa dos pais,

ambiente antes considerado seguro. Também, a consciência dos desafios que se colocam mediante as oportunidades e escolhas. Nessas perspectivas há uma nova realidade frente ao mundo universitário, o rompimento da estrutura vivida, os novos relacionamentos e os novos arranjos, assim como o próprio processo de autoconhecimento e descoberta, arrastam muitas vezes o jovem a processos que podem gerar insegurança, medo e intensa ansiedade. Sentimentos estes, que não estão preparados para vivenciar, sentir e enfrentar. Diante destes fatores, sofrem as consequências das mudanças. Aliada a isso, alguns adolescentes encaram a falta de apoio, isolando-se e desencadeando comportamentos psicológicos preocupantes, em casos extremos, gerando a depressão do indivíduo dentro das universidades, e até mesmo, em casos mais extremos a tentativa de suicídio e ao suicídio. Neste sentido, mesmo que o espaço universitário ofereça novas oportunidades ao acadêmico, a inserção para o conhecimento, e a busca pela formação, alguns jovens acabam encarando esse novo ciclo da vida como um grande e doloroso sofrimento. O projeto “Momento Eu” apresenta-se então, como uma maneira de melhor conhecer e conviver com situações que possam ser geradoras de sofrimento aos estudantes, pois vem promovendo um espaço para reflexão, diálogo, socialização das dificuldades e necessidades que são na maioria das vezes individuais. A depressão em estudantes universitários não é um fator isolado, muito menos um problema exclusivo das instituições de ensino superior brasileiras, é um caso de saúde pública. Estudo recentemente realizado na Bélgica em 2017, apresentou que cerca da metade dos estudantes de pós-graduação sofre de algum transtorno psicológico, ainda que 1/3 deles se encontre em risco de desenvolver distúrbios psicológicos mais graves, como a depressão¹. No Reino Unido, distúrbios mentais atingem 53% dos estudantes². Já no Brasil em 2014, ocorreram 2.898 suicídios de jovens de 15 a 29 anos – faixa etária que compreende a fase universitária³. Estes estudos apontam um aumento extremo e preocupante, precisamente na faixa etária que esses jovens estão se inserindo no mercado de trabalho e ingressando no mundo acadêmico. Entendemos assim, que cuidar da saúde física e mental é algo extremamente importante no mundo universitário, como também fora deste, ou seja, em situações que geram mudanças significativas na vida do jovem/adolescente. A proposta deste projeto pretende também promover que o estudante possa se desafiar, aprender a dosar a carga de cobrança que coloca sobre si mesmo, buscar a felicidade nas suas escolhas tornando-as mais prazerosas e menos dolorosas, procurando por caminhos que a universidade e os estudos têm a oferecer é fundamental. É importante que o estudante se aprimore em algo, participe de atividades extracurriculares, mas que também saia com os amigos e viva suas experiências, compartilhe de suas necessidades ausentando-se dos ambientes mais solitários, entretanto, é necessário que o grupo respeite as particularidades de cada um na sua individualidade e modo de viver.

Considerações finais: O projeto “Momento Eu” propõe que a universidade auxilie o sujeito e promova a inclusão, através de um ambiente saudável, também incentive a prática de movimentos de autoconhecimento, estratégias de enfrentamento ao sofrimento o qual é inerente ao estudante, e não seja um espaço (universitário) somente de conhecimento técnico e/ou formação profissional. Compreende-se que a proposta do “Momento Eu” dentro da universidade vem proporcionando abertura de espaço para diversas práticas e boas mudanças, pois é cuidando do adolescente/jovem e de seu futuro, da maneira como deveria acontecer, buscando compreender e aceitar o processo de transformação do qual vivem que a universidade deveria se guiar. Há necessidade de a universidade dispor de intervenções e buscar por alternativas de apoio para os estudantes que ingressam todos os anos na instituição de ensino. Por fim, a atenção à saúde mental do estudante de enfermagem através desta proposta caracteriza-se como inovadora, visto

que o espaço promove a saúde e o autoconhecimento de forma individual e coletiva respeitando o momento de cada um e oferecendo um suporte a aqueles que por muito tempo que sofrem calados.

Referencias

1. BARRECHEGURENP. Publicada por El País, 27.03.2018.
2. KINMANG. Pressure Points: A review of research on stressors and strains in UK academics, *Educational Psychology*, 21:4, 473-492, 2010. Acesso: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/01443410120090849>.
3. BRASIL. DATASUS. Sistema de Informações de Mortalidade. SIM. Acesso: <http://datasus.saude.gov.br/sistemas-e-aplicativos/eventos-v/sim-sistema-de-informacoes-de-mortalidade>.