

REPERCUSSÕES DA SAÚDE MENTAL NO MEIO ACADÊMICO: CONSIDERAÇÕES A RESPEITO DA PANDEMIA DE COVID- 19

REPERCUSSIONS OF MENTAL HEALTH IN ACADEMIC ENVIRONMENT: CONSIDERATIONS ABOUT THE COVID-19 PANDEMIC

Amanda Côrtes Roque Alberto¹ [amandacortes2011.acr@gmail.com]

Ana Maria Quintela Maia ²[ana.maia@ifrj.edu.br]

Giulia Santos Antunes¹ [giuliasantunes@gmail.com]

Maria Gabriela de Oliveira Henriques¹ [mariagabrielaemp@gmail.com]

Pamela Oliveiros de Medeiros¹ [pamelaoliveiros@gmail.com]

Yoná Magalhães de Paiva¹ [yona.de.paiva@gmail.com]

1 - IFRJ/CReal – Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio de Janeiro
Campus Realengo – Aluna Curso: Terapia Ocupacional

2 - IFRJ/CReal – Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio de Janeiro
Campus Realengo – Professora Curso: Terapia Ocupacional

RESUMO DA BIOGRAFIA DAS ENTREVISTADAS

Ana Maria Quintela Maia - graduada em Terapia Ocupacional pela Universidade Federal de Minas Gerais (2007). Especialista em Saúde Mental nos moldes de Residência pelo Instituto de Psiquiatria - IPUB/UFRJ, em convênio com a Secretaria Municipal de Saúde e Defesa Civil do Rio de Janeiro - SMSDC/RJ. Mestre em Saúde Coletiva pelo programa de Pós-Graduação em Saúde Coletiva, do Instituto de Medicina Social, da Universidade Estadual do Rio de Janeiro - IMS/UERJ. Atualmente, é docente do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio de Janeiro e preceptora de núcleo na Residência Multiprofissional em Saúde Mental do IPUB/UFRJ.

Roberta Pereira Furtado Rosa - graduada em Terapia Ocupacional pela Escola Superior de Ensino Helena Antipoff - Niterói (2003). Especialista em Saúde Mental pelo Instituto Franco Basaglia - RJ (2005) e especialização em traumatologia do membro superior-Terapia da Mão pela ATOERJ (2005); especialista em Acessibilidade Cultural pelo Dep. de Terapia Ocupacional da UFRJ (2019). Mestre em Psicologia pelo programa de Pós Graduação em Psicologia IFCH - UFF - Estudos da Subjetividade (2011) e Doutora em Psicologia pelo programa de Pós Graduação em Psicologia - IPSI - UFF (2017). Atualmente, trabalha como Docente do curso de Terapia Ocupacional do Instituto Federal de Educação Ciência e Tecnologia do Rio de Janeiro - IFRJ (Campus Realengo); coordena o Laboratório Interinstitucional de Atividades, Antropofagia e Transdisciplinaridade (LIAAT), junto com a Prof^a Renata Mecca; e coordena o projeto de Extensão Outros Comuns (IFRJ e UFRJ).

TRANSCRIÇÃO DA ENTREVISTA

Entrevistador: Como você define a saúde mental e como essa se articula com a vida dos jovens na atualidade?

Ana: A saúde mental está ligada à maneira como a gente lida com as exigências que são colocadas para a gente na vida e isso conversa muito com a juventude. A juventude é um momento em que a maioria dos jovens entram na universidade. É um momento que muitas exigências nos são colocadas: da escolha da vida profissional, muitos saem das casas dos pais e vão viver em repúblicas, outros na casa de alguns familiares ou vão viver sozinhos. Isso

significa enfrentar uma nova dinâmica completamente diferente da vida no Ensino Médio.

Roberta: É uma fase inicial na qual tanta coisa acontece na vida e parece que as decisões são tão necessárias. Existe uma infinidade de possibilidades que parecem que se abrem e, ao mesmo tempo, aparecem infinidades de cobranças ao nosso redor. Então é uma fase em que a gente está se sentindo mais autônomo, com mais possibilidades de decidir por si só, mas também é uma fase em que a gente sente que o nosso meio social cobra o tempo todo: “você vai trabalhar?”, “quando vai trabalhar?” “que profissão você vai seguir?”, “ah, mas não vai entrar pra faculdade, então qual emprego você vai ter?”, “vai ficar ainda na casa do pai?”. Existe um movimento aí que é pesado e eu acho que tem a ver um pouco com o modo de funcionamento social. Esse modo de funcionamento exige o tempo inteiro que sejamos produtivos. Então, eu acho que isso é um ponto *pra* gente falar. Por que a gente tem uma Live hoje, em plena pandemia, que precisa falar de valorizar a vida? Se a gente fosse pensar “ah, mas a vida já é algo que por si só tem um valor, né”, mas se a gente acha que esse tema é importante para ser falado é porque algo acontece nesse nosso meio e nesse nosso modo de vida que faz com que a gente, em certos momentos, perca um sentido para essa vida por conta de cobranças e atravessamentos.

Entrevistador: Atualmente, cresce a exigência externa, principalmente dos pais e da sociedade, para que o jovem seja maduro e bem-sucedido. Como eles podem cuidar da sua saúde mental mediante a essa realidade?

Ana: Diante dessas exigências, é preciso que o jovem equilibre isso com aquilo que ele gosta, com aquilo que ele quer e deseja, entendendo se esse desejo é algo próprio ou algo que seus pais lhe impuseram. Pensar em saúde mental é pensar como a gente dá conta de lidar com a vida, com as responsabilidades, as dificuldades e também os nossos limites. Saber quando não está dando conta de encontrar esse equilíbrio e procurar ajuda. Essa ajuda pode ser encontrada em um amigo mais próximo; às vezes, vai ser nossos próprios pais, dependendo da maneira como a gente constrói essa relação e da liberdade de diálogo. Às vezes, vai ser com o nosso professor, ou, em caso de se sentir desconfortável em procurar alguém próximo, procurar ajuda profissional. Existem profissionais para isso: o terapeuta ocupacional é um desses especialistas que pode oferecer acolhimento. Para ilustrar tudo isso que disse, eu gosto de fazer uma analogia: vivemos nossa vida sempre equilibrando pratos, alguns pratos vão caindo, outros a gente dá conta de manter equilibrados, os que caem a gente vai tentando colar. Porque a vida é assim, a gente não vai dar conta de tudo e não é pra dar conta de tudo na vida mesmo. Inclusive, para a gente ter saúde mental, é importante que alguma coisa fuja daquilo que está previsto e planejado. Então, entender isso também é saúde mental, mas quando a gente não está conseguindo fazer esse equilíbrio, quando os pratinhos caem e nós não estamos conseguindo subir com eles de volta, as nossas atividades de vida cotidiana estão muito impactadas e, nesse caso, há necessidade de buscar ajuda.

Entrevistador: O que a gente pode entender de sofrimento? E como o sofrimento tem correlação com a sua área de atuação?

Ana: Sofrimento é quando a gente está com dificuldade de se relacionar com as pessoas, dificuldade de construir nossos sonhos, nosso objetivo de vida, quando estamos com dificuldade de desejar alguma coisa. É perder a nossa liberdade e isso tem tudo a ver com a terapia ocupacional porque a nossa liberdade tem a ver com a nossa autonomia, com a nossa capacidade de decidir. Quando perdemos autonomia, quando a gente não está conseguindo fazer projetos e pensar sobre essas coisas, temos um componente de sofrimento - e aí temos que começar a pensar que precisamos de ajuda.

Entrevistador: Todas as pessoas passam pelos mesmos sofrimentos durante a vida?

Ana: Não. Nosso próprio sofrimento vai ser diferente em cada momento da nossa vida, porque ele vai ter a ver com as experiências que a gente vive, vai ter a ver com as relações que a gente construiu, com nosso meio cultural. Isto porque as nossas experiências e a maneira como a gente se constitui como sujeito são diferentes, porque tem a ver com todas as nossas experiências que nos atravessaram.

Entrevistador: Sobre experiências que nos atravessam: atualmente estamos vivendo um momento que toda a população está sendo atingida, que é a pandemia da COVID-19. O que você pode comentar principalmente a respeito da saúde mental da juventude?

Ana: A pandemia é um momento de incerteza, apesar de termos mais clareza ao longo do tempo de algumas ações, como agir e como se relacionar. Mas a gente ainda tem muitas dúvidas em relação a como vai ser a nossa vida, como vamos nos colocar diante dessa situação nova que se apresenta e isso só já é um fator de estresse para todo mundo. Junto a isso, existe algo que gostaria de esclarecer que é a questão do distanciamento social que se coloca necessário, mas que é diferente do isolamento social, e é importante esclarecer porque algumas pessoas confundem os dois termos. A gente está vivendo um momento de distanciamento social e não de isolamento. O isolamento está colocado para quem apresentou sintomas da COVID-19 e precisa ficar isolado para evitar o contágio daqueles que estão mais próximos. O distanciamento social não impede o isolamento, a gente só vai se relacionar de outras formas. Acho que é importante ter essa clareza que o distanciamento social não é um distanciamento afetivo de relações: a gente precisa ir construindo outros modos. E falando de juventude, acho que isso é muito importante para falar das questões da saúde mental, pois é nessa fase da vida que relacionar-se com o outro é fundamental enquanto ser humano, enquanto sujeito. A juventude precisa disso, dessa relação, desse contato que a gente se espelha no outro, em como o outro faz. A gente quer saber se é desse jeito que eu faço e isso ocorre com os nossos outros pares jovens, não é com os nossos pais e familiares que nós estamos convivendo todos os dias. Então, o afastamento social, principalmente nessa fase da vida acadêmica, traz pontos críticos. É preciso pensar no impacto das relações distanciadas entre os jovens, e isso vai depender de como cada um está mantendo essas relações, se está com vontade ou não de se relacionar, porque não é muito afim dessas novas tecnologias como modo de se conectar, mas que pra gente agora elas estão sendo importantes para cumprir essa função.

Entrevistador: Os jovens possuem uma forma particular de usar essas tecnologias?

Ana: Sim, a sociedade na verdade tem sido muito imediatista. Por exemplo, se uma mensagem não é respondida rapidamente é porque alguma coisa grave aconteceu, desconsiderando uma série de elementos envolvidos nessa não resposta. De modo particular, essa questão do imediatismo é potencializada nos jovens juntamente com a dificuldade em lidar com as pausas de tempos que são necessárias nesse momento da pandemia. A gente está vivendo um momento muito atípico, então precisamos dessas pausas. Vivemos em um mundo muito produtivo e, nesse momento, por conta da pandemia, isso fica ainda mais evidente.

Entrevistador: De onde você considera que se deu esse funcionamento social de imediatismo, cobrança e necessidade de produzir e como ele impacta nossas vidas?

Roberta: Tem vários livros do Bauman que vão falar da sociedade contemporânea. Ele vai falar das vidas líquidas, que a gente vive hoje numa sociedade de consumo e de imediatismo. Então, assim, é um movimento que a gente está inserido e que vai o tempo inteiro exigir de nós um esforço de estarmos sendo produtivos, de estarmos acompanhando o tempo inteiro todas as informações, e agora estamos vendo isso por conta da pandemia. É como se estivéssemos vivendo numa onda que exige que a gente dê conta de tudo e saiba mexer em todas as redes sociais, senão nos sentimos desatualizados. Então é um movimento, na verdade, que é do contemporâneo e que diz um pouco do modo de funcionar ocidental, ou seja, isso é algo construído socialmente que força uma certa coisificação do ser humano. E nesse contexto social, as relações afetivas também vão se tornando líquidas. Líquidas que eu falo é nesse conceito trazido por Bauman, desse imediatismo que faz com que a gente não dure, não demore, não viva uma certa intensidade. Eu quero dizer o quanto que nesse processo, a vida vai fazendo com que a gente o tempo inteiro precise consumir essas informações, e aí quando eu falo de consumo, viver numa sociedade de consumo não só das roupas, mas também dos modos de ser. Um consumo que tem a ver com as aparências e com a valorização da imagem. Percebe como estamos atravessados? E é inevitável que esses atravessamentos impactem diretamente o nosso corpo. Parece que estamos vivendo num meio social que entende que a vida somente é valorizada quando ela tem valor de troca, sabe? Isso é muito cruel. Ou seja, na medida que eu posso mostrar que eu faço alguma coisa, eu tenho reconhecimento. E ainda dentro do contexto brasileiro, no qual vive uma sociedade extremamente desigual, racista, que tenta apagar as várias diferenças dos modos de viver, de estar na vida, e é marcada por questões variadas de violência. Então, a gente vai vendo que nesse grande meandro aí de possibilidades de vida, uns são mais valorizados e outros menos. E, daqueles que são "menos valorizados", é exigido que eles corram atrás... Isso é um modo de pensamento de vida colonizador, que é muito cruel e faz com que essa experiência de sofrimento venha aparecer - e, o pior de tudo, faz com que essa experiência de sofrimento pareça algo individual: "sou eu, individualmente, que tenho uma questão pessoal e que não dou conta de acompanhar tudo, então eu quem tenho problema". Isso gera um sentimento de solidão também. Podemos pensar, por exemplo, o quanto não é à toa que a gente vê a grande quantidade de sofrimento aumentando, o aumento de relato de pessoas em depressão, que pode ser provocada por esses atravessamentos, e às vezes reconhecendo isso como algo individual.

Entrevistador: Qual conselho você daria aos jovens pensando na valorização da vida e promoção de saúde mental nesse momento de pandemia?

Ana: Primeiro, que a vida, de uma maneira geral, não é uma guerra de produção, de quem é mais produtivo, de quem produz mais. Precisamos incluir isso quando pensamos neste momento em que estamos vivendo. Os jovens precisam estar atentos a isso quando falamos de valorização da vida. Precisamos entender que esse momento que estamos vivendo vai precisar de reorganização dos cotidianos, porque é preciso fazer uma interrupção, e isso não é necessariamente ruim. Isso talvez seja um momento mesmo da gente repensar as nossas prioridades e pensar na nossa saúde mental.

Entrevistador: Anteriormente você nos disse que os jovens possuem a necessidade de estarem em contato com os pares, pessoas da mesma faixa etária. É comum que o jovem se compare com os outros jovens e não se sinta satisfeito com a sua própria vida? Isso pode ser causa de sofrimento?

Ana: Muito! Tem uma frase que eu aprendi, que eu gosto demais dela e que às vezes eu falo para mim mesma para eu ouvir: "A comparação é o ladrão da felicidade", porque se eu estou

o tempo todo me comparando com o outro, que o outro é isso, o outro é aquilo, eu não vejo aquilo que é potente em mim mesma. Precisamos enxergar o que é potente na gente. Essa questão da comparação tem muito a ver com a juventude porque a gente quer sempre estar ali, igual ao outro, então assim: "se o fulano tá ali com aquela roupa, com aquele estilo, e aí é fulano colega, e o fulano da rede social, e o fulano artista, eu preciso estar ali com aquilo igual, porque é aquilo que é o maneiro". Mas não necessariamente aquilo é legal para mim, porque aquilo vai me exigir mais, vai me expor, me provocar sofrimento. E diante disso é preciso perceber o limite. Produzir é importante, mas produzir aquilo na medida em que eu dou conta para que consiga ser criativo, consiga gostar do que faço, daquilo que escolhi fazer, porque são escolhas que a gente faz, inclusive. E aí, que aquilo que escolhi fazer seja prazeroso e não me produza sofrimento.

Entrevistador: Os ambientes acadêmicos podem ser considerados fatores de risco para o desencadeamento de estados de sofrimento no público jovem?

Roberta: Sim, existem várias pesquisas que vão falar desse ambiente acadêmico como um ambiente estressor e que isso depende do modo como se vive essa instituição de ensino, podendo ser um lugar de grande exigência. Esses espaços podem tanto ter questões que ajudam na valorização da vida, mas também situações de risco que podem piorar. Então existe essa lógica da produção dentro da universidade o tempo inteiro, um espaço que vai exigir cada vez mais meios desse estudante buscar esse espírito competitivo e dominante, vivendo uma pressão excessiva em relação ao quantitativo de produção, e ainda sob o foco do desempenho individual. Nesse sentido, pouco se valoriza as atividades coletivas. Todas essas situações dentro de um ambiente universitário podem ser gatilhos para o desenvolvimento de problemas emocionais, físicos, sociais, ao longo do ciclo da nossa vida e, às vezes, ao longo de uma vivência dentro de uma universidade.

Entrevistador: Nesses ambientes, o que poderiam ser os fatores de proteção a fim de romper com essa lógica competitiva de funcionamento e evitar o desencadeamento desses problemas que você mencionou?

Roberta: A Ana falou alguns pontos importantíssimos sobre os recursos pessoais, de como olhamos para nós mesmos, o que é possível ser negociado e o que é possível a gente pensar, tanto na responsabilidade como também em nossas limitações. Mas vale pensar não só nos fatores individuais que a gente pode fazer, mas também como a universidade pode ter meios de colaborar nesse diálogo. Que espaços, por exemplo, a universidade está construindo que podem ser realmente de diálogo, construção, de um clima de motivação para os estudantes? Quais oportunidades podem ser oferecidas pela instituição, que seja de pesquisa, de extensão, de ensino ou outras atividades culturais, que possam colaborar para o estudante também poder se reconhecer e construir sua identidade? Não só em relação a sua profissão, mas sua identidade em relação aos modos de pensar a vida e de se colocar no mundo. Então, acho que a universidade também tem esse papel de olhar para isso. Como que a gente constrói esses espaços de modo coletivo pensando na valorização da vida? Porque não tem um valor de troca e é por isso que é preciosa. Valor de troca nesse sentido de "ah, eu só reconheço minha vida como importante se eu tenho algo a oferecer". Essa questão de valor de troca é muito cruel, então como que a gente tira isso de lado e pensa no valor da vida enquanto vida? Outra coisa importante é em relação aos nossos círculos de amizade: que suportes de cuidado a gente tem construído coletivamente? Quais são as nossas redes mais próximas? A Ana falou da família e dos amigos, das pessoas que estão em volta. Nossa rede de suporte social é fundamental nesses momentos porque tem coisas que a gente não dá conta de resolver sozinho. Há um autor na saúde mental que eu gosto muito, o Tykanori, que

fala que temos mais autonomia quanto mais dependente somos. Então, por exemplo, eu não sou totalmente independente para resolver minhas coisas porque preciso do posto de gasolina para colocar gasolina no meu carro pra sair, eu preciso do meu vizinho que às vezes consegue pegar algo pra mim, eu preciso das pessoas a minha volta. Então, que círculo de pessoas eu tenho construído que me dão suporte para conseguir dar conta de lidar com esses sofrimentos que vão aparecendo ao longo da trajetória? E na universidade também, para quem eu posso pedir ajuda? Eu conseguiria eleger no mínimo cinco pessoas? Porque quanto mais apoio eu tenho e reconheço, mais eu consigo lidar com essas questões de sofrimento.

Entrevistador: Já existem iniciativas como essa que você propõe na universidade?

Roberta: A Liga Acadêmica de Saúde Mental, por exemplo, é um espaço de diálogo. Temos o Dialoga T.O., que é outro espaço. Agora a gente tem construído espaços de diálogos virtuais, mas, com a pandemia passando, esperamos que a gente possa manter esses espaços coletivos para tentar garantir esse suporte uns aos outros. Então eu acho que falar disso é um ponto fundamental quando falamos especificamente da valorização da vida e dos cuidados em relação ao sofrimento.

REFERÊNCIAS

- BAUMAN, Z. Amor líquido: sobre a fragilidade dos laços humanos. Rio de Janeiro: Jorge Zahar Editor, 2004.
- BAUMAN, Zygmunt. Modernidade Líquida. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 2001. BESSI, Vânia Gisele.
- BAUMAN, Zygmunt. Vida para consumo: a transformação das pessoas em mercadoria. Rio de Janeiro: Zahar, 2007, 199 p.
- TYKANORI, R. (2010) Contratualidade e Reabilitação Psicossocial. In A. M. F. Pitta (Org.), Reabilitação Psicossocial no Brasil (pp. 55-59). São Paulo: Hucitec