

ESCUTAR PRA CUIDAR: SAÚDE MENTAL NA UNIVERSIDADE

PROAF

Pró-Reitoria de Ações
Afirmativas



UFSB

UNIVERSIDADE FEDERAL
DO SUL DA BAHIA



Ficha catalográfica elaborada pelo Sistema Universitário de Bibliotecas (SIBI/UFBA),
com os dados fornecidos pelo(a) autor(a).

de Santana Pires, Etiene
Escutar pra cuidar: saúde mental na universidade /
Etiene de Santana Pires. -- Teixeira de Freitas, 2022.
34 f. : il

Orientador: .
cartilha (Medicina) -- Universidade Federal da
Bahia, Universidade Federal do Sul da Bahia, 2022.

1. Saúde mental. 2. Universidade. 3. Direito à
informação. I. , . II. Título.

Esta cartilha foi aprovada pela PROAF n. 10/2022 - UFSB: Universidade Promotora de Saúde e foi elaborada pela discente Etiene de Santana Pires.

Permitida a reprodução total ou parcial desta publicação, desde que citadas as fontes.

PROAF
Pró-Reitoria de Ações
Afirmativas



UFSB
UNIVERSIDADE FEDERAL
DO SUL DA BAHIA



OBJETIVO DA CARTILHA

Nosso objetivo é garantir o direito à informação das/os estudantes sobre saúde mental, como forma de enfrentamento ao adoecimento no ambiente universitário.

Abordaremos nessa cartilha temas como racismo, gordofobia, discriminação de classe, assédio, homofobia e transfobia.

Ela é destinada a toda a comunidade acadêmica, especialmente às calouras e calouros dos cursos de graduação da UFSB.



RESULTADOS DA CONSULTA ACADÊMICA

Nas páginas seguintes,
apresentamos os resultados da
escuta à comunidade acadêmica
da UFSB sobre sua saúde mental,
realizada entre 09 a 21 de agosto
de 2022 por meio de um
formulário eletrônico.

As informações obtidas através
desta consulta pública, sem fins
de pesquisa científica, serviram
apenas para subsidiar a
elaboração desta cartilha.

PERFIL DOS PARTICIPANTES



Participaram 132 pessoas



100% são estudantes de graduação



raça/cor



75,07% são negros

17,4% são brancos

6,1% são indígenas

0,8% são amarelos



identidade de Gênero



67,4% são mulheres cis



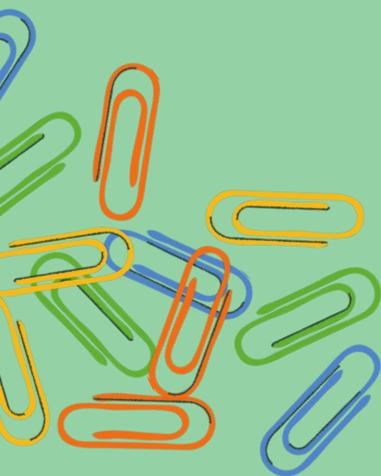
25% são homens cis



6,08% outros



0,8% não-binários



orientação Sexual



75,8% são heterossexuais



12,9% são bissexuais



5,3% são homossexuais



3,8% outras



2,3% são pansexuais



Sofrimento psíquico entre estudantes de graduação da UFSB

**59,1% das(os) estudantes
respondentes da consulta pública
indicaram que estão em situação de
sofrimento psíquico**

**44,7% afirmou que esse sofrimento
emocional iniciou ou piorou desde
que entrou na universidade**

**Dentre as pessoas em situação de
sofrimento, 59,9% relataram não
ter buscado nenhum tipo de ajuda.**



Racismo

no ambiente acadêmico

15,2% relataram ter sofrido racismo na academia



Cida Bento aponta que evitar falar abertamente sobre o tema contribui para a reprodução de privilégios históricos que as pessoas brancas mantêm em diferentes espaços sociais.

Graças às políticas de cotas, foram ampliadas as oportunidades de acesso de estudantes negras(os) nas universidades. No entanto, o perfil dos professores pouco mudou. Embora sejam 54% da população brasileira, negros representam apenas 16% das professoras(es) no ensino superior.

Por outro lado, há sobrerepresentação do negro na base da pirâmide social. Negros correspondem a 66,7% das pessoas em cárcere. Segundo o IBGE, pessoas negras com curso universitário ganham 31% a menos que pessoas brancas para exercerem as mesmas funções.

Segundo Abdias do Nascimento, as pessoas têm dificuldade de identificar situações de racismo porque acreditam equivocadamente que vivem uma "democracia racial" no Brasil.



Silvio Almeida explica que o racismo não é uma patologia e muito menos se reduz aos comportamentos das pessoas quando cometem discriminação racial. Dizer que o racismo é estrutural significa reconhecer que ele diz respeito ao funcionamento das instituições e à nossa sociedade ao longo da história.



"Não dá pra falar em consciência humana enquanto pessoas negras não tiverem direitos iguais e sequer forem tratadas como humanas".



- Djamila Ribeiro



Discriminação de gênero e orientação sexual

6,1% relataram ter sofrido discriminação em função do gênero ou da orientação sexual

Desde o dia 13 de junho de 2019, o Supremo Tribunal Federal (STF), determinou que a discriminação por orientação sexual e identidade de gênero passou a ser considerada crime no Brasil.

"Como feminista negra, luto por uma sociedade sem hierarquia de opressão onde possamos ser respeitados na nossa humanidade e identidades". Djamilia Ribeiro

O que é gênero?

É uma construção sociocultural da ideia de masculino e de feminino.

Tá, mas o que é identidade de gênero?

É a maneira na qual as pessoas se identificam com determinado gênero, independentemente do sexo biológico e dos papéis relacionados a ele.

Cis e Trans...

Nós chamamos de cisgênero as pessoas que se identificam com o gênero que lhes foi atribuído ao nascer. Pessoas não-cisgênero (trans) são aquelas que não se identificam com o gênero que lhes foi socialmente determinado.

E orientação sexual?

Diz respeito ao desejo afetivo de todo ser humano. Não confunda com identidade de gênero! Também não existe "opção sexual", porque ninguém decide pra onde vai dirigir o seu desejo.

Homofobia, transfobia e lesbofobia

São manifestações de ódio dirigidas para pessoas que apresentam identidades de gênero e orientação sexual não-hegemônicas (lésbicas, gays, não-binárias, pessoas trans, etc).

**DEMORA, VOCÊ SABIA QUE O BRASIL É O
PAÍS QUE MAIS MATA PESSOAS TRANS
NO MUNDO?**



Discriminação por conta do peso

6,8% das estudantes relataram ter sofrido preconceito no ambiente acadêmico por conta do peso.



A estigmatização que sofrem as pessoas com corpos gordos é chamada de gordofobia

É uma forma de discriminação disseminada nos mais variados contextos, consistindo na desvalorização e hostilização de pessoas gordas e seus corpos.





Pressão para produzir **excessivamente**

38,2% relataram se sentir pressionadas/os para produzirem excessivamente na academia.

O produtivismo acadêmico é resultado das políticas mercantilistas que negam a educação superior enquanto direito social e a transforma em mercadoria.

A lógica do produtivismo têm consideráveis implicações para a saúde física e mental. Seus efeitos costumam ser estresse e burnout (exaustão emocional causada pela pressão para produzir).





Assédio moral ou sexual

10,6% das participantes relataram ter vivenciado situações de assédio moral ou sexual na universidade.

O que é assédio?

Qualquer atitude que passe dos limites, sem a sua permissão e que te cause incômodo, constrangimento ou intimidação, é assédio.

O consentimento é algo que pode ser revogado a qualquer momento;

Não pode ser obtido quando a pessoa não é capaz de consentir (embriaguez, por exemplo)...

E nem quando alguém abusa de sua posição de poder ou autoridade.

O que fazer diante de uma situação de assédio?

Reunir provas (documentos, testemunhas)

Busque ajuda de pessoas próximas que já passaram pela situação

Registre com data, horário e local todos os fatos

Busque canais institucionais onde possa formalizar a denúncia (como a Ouvidoria)...

... pois as universidades dispõem de processos administrativos disciplinares para apurá-las.

Conheça o Código de Ética dos Servidores (Resolução n. 05/2020) e o Código de Ética Estudantil da UFSB (Resolução n. 24/2021)



Preconceito pela baixa condição financeira

12,9% relataram ter sofrido preconceito no ambiente acadêmico devido a baixa condição financeira.

Preconceito social é tratar pessoas de modo discriminado pela situação econômica, nível de escolaridade dentre outros.

O preconceito social se mostra através de comportamentos relacionados à intolerância, hostilidade, exclusão e etc...

Há um juízo de valor preconcebido sobre uma pessoa, que se baseia em uma opinião construída sem fundamento: ou seja, é um pré-julgamento que adocece as pessoas

Orientações para o autocuidado:

Relaxe e tire um momento do seu dia para fazer algo que você gosta.

Organize e planeje suas tarefas e horários, buscando equilibrar com descanso e lazer.

Pratique atividade física (é importante que seja algo que você goste, como um esporte).

Procure estar próximo das pessoas que você ama, que te apoie e que te escute.

Onde buscar ajuda?

Centro de Atenção Psicossocial (CAPS):

São serviços de saúde de caráter aberto e comunitário que contam com equipes multiprofissionais e são voltados aos atendimentos de pessoas com sofrimento psíquico.

Serviço-Escola de Psicologia (SEP):

Oferece serviços na área de Psicologia para a comunidade.
Endereço: UFSB, Centro de Formação em Ciências da Saúde, Av. Presidente Getúlio Vargas, 1732, bairro São José, Teixeira de Freitas.

Onde buscar ajuda?

Centro de Valorização da Vida (CVV):

Realiza apoio emocional e prevenção do suicídio, atendendo voluntária e gratuitamente todas as pessoas que querem e precisam conversar, 24 horas por dia, pelo telefone 188.

No Brasil, infelizmente ocorre um suicídio a cada 45 minutos.

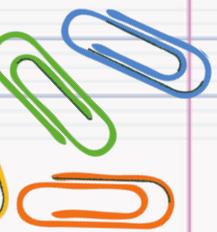
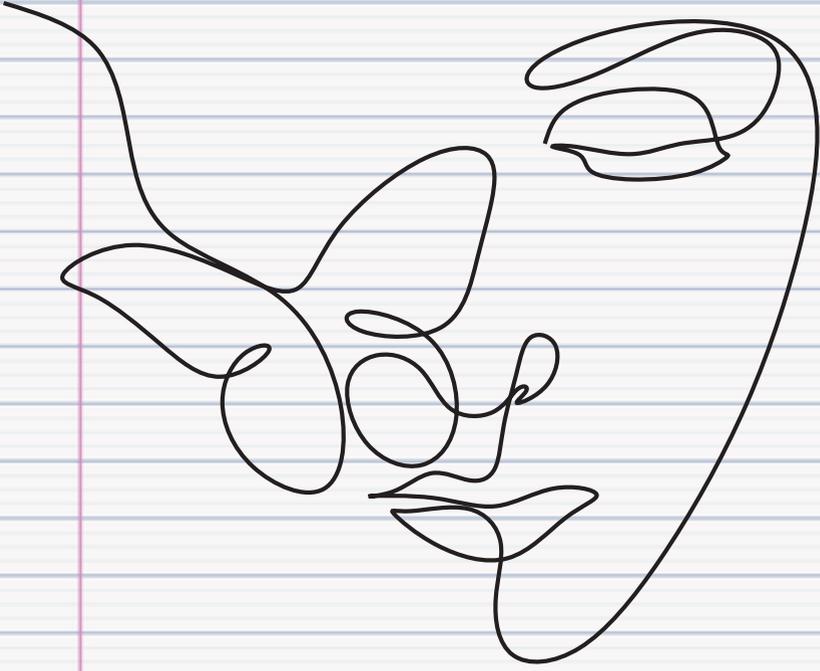
Você não está sozinha/o. Muitas pessoas já passaram por isso e encontraram uma forma de lidar com esse sofrimento.

Em caso de racismo, homofobia, transfobia e assédio...

Você deve buscar a delegacia, ela tem o dever de registrar a ocorrência.

As denúncias também podem ser realizadas através do disque 100 (canal para denúncia de violações de Direitos Humanos).

Alguns municípios contam também com Centro de Referência de Atendimento à Mulher (CRAM) e Centro de Referência LGBTQI+.



Referências

ABREU RANGEL, Natália Fonseca. A emergência do ativismo gordo no Brasil. Seminário Internacional Fazendo Gênero 11 & 13th Women's Worlds Congress (Anais Eletrônicos), Florianópolis, 2017.

ALEIXO, Ana Carolina Mexia et al. O preconceito de classe social no livro didático: um estudo apoiado na Epistemologia Genética. Conjecturas, v. 22, n. 1, p. 778-791.

ALMEIDA, Silvio. Racismo estrutural. Pólen Produção Editorial LTDA, 2019.

BENTO, Cida. Pacto da branquitude. São Paulo: Companhia das Letras, 2022.

BRASIL. Ministério Público Federal. Procuradoria Federal dos Direitos do Cidadão. O Ministério Público e os direitos de LGBT: conceitos e legislação. Brasília: MPF, 2017.

CÂMARA DOS DEPUTADOS. Número de suicídios no Brasil e no mundo é preocupante, diz psiquiatra. Disponível em: <https://www.camara.leg.br/noticias/818779-numero-de-suicidios-no-brasil-e-no-mundo-e-preocupante-diz-psiquiatra/>

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. Desigualdades sociais por cor ou raça no Brasil. Estudos e Pesquisas-Informação Demográfica e Socioeconômica, v. 41, 2019.



NASCIMENTO, Abdias. O genocídio do negro brasileiro: processo de um racismo mascarado. Editora Perspectiva SA, 2016.

PUC-RS. 5 dicas para cuidar da saúde mental e emocional o ano todo. 2021. Disponível em:

<https://www.pucrs.br/blog/5-dicas-para-cuidar-da-saude-mental-e-emocional-o-ano-todo/>

RIBEIRO, Djamila. Lugar de fala. Pólen Produção Editorial LTDA, 2019.

SILVA, Anielson Barbosa da. Produtivismo acadêmico multinível: Mercadoria performativa na pós-graduação em administração. Revista de Administração de Empresas, v. 59, p. 341-352, 2019.

UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO. Faculdade de Medicina. Núcleo de Ética e Direitos Humanos. Assédio: O que é? O que fazer?. 2021. Disponível em:

<https://www.fm.usp.br/fmusp/conteudo/cartilha%20contra%20assedio%20-%20nedh-tudo%20junto-r1-digital.pdf>

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Prevenção ao suicídio: um imperativo global. Geneva: WHO, 2014.

ZANDONÁ, C.; CABRAL, F. B.; SULZBACH, C. C.

Produtivismo acadêmico, prazer e sofrimento: um estudo bibliográfico. Perspect Erechim , p. 121-130, 2014.



