

Projeto Pega Leve discute saúde mental

Júlia Provenzi (<https://www.ufrgs.br/jornal/autor/julia-provenzi/>) - 4 de setembro de 2019

*Conteúdo exclusivo online

Extensão | Ação promove conscientização sobre sofrimento psíquico no ambiente acadêmico



O suicídio é uma preocupação crescente. Enquanto em 2014 4,1% dos estudantes nas instituições federais de ensino superior declaravam ter pensamentos suicidas, em 2018, esse número dobrou, atingindo 8,5% dos estudantes. (Foto: Rochele Zandavalli/Secom)

Vivemos um momento de ebulição no debate sobre saúde mental no país. Na universidade, são comuns os relatos de estudantes exaustos, sobrecarregados; muitos enfrentam ansiedade, depressão e níveis elevados de estresse. Nesse contexto, o **Pega Leve** (<https://www.ufrgs.br/pegaleve/>), projeto de extensão da Faculdade de Medicina, foi criado para orientar a comunidade na identificação de sinais de transtornos psíquicos, para informar sobre a busca de tratamento e para desconstruir o estigma em torno da saúde mental. Ana Margareth Bassols, psiquiatra e coordenadora da iniciativa, enfatiza a preocupação com o bem-estar dos estudantes.

"Um curso pode ter excelência sem que o aluno corra o risco de ser submetido a um estresse de forma densa."

Ana Margareth Bassols

Isso porque, ainda que possam surgir fatores individuais e familiares, os transtornos também perpassam a instituição, chegando a questões pedagógicas, como carga horária excessiva e naturalização de hábitos prejudiciais entre os alunos.

De acordo com uma pesquisa da Associação Nacional dos Dirigentes das Instituições Federais de Ensino Superior (Andifes), publicada em maio de 2019, 83,5% dos estudantes das universidades federais passam por alguma dificuldade emocional durante a graduação. Apesar disso, apenas três em cada dez já procuraram atendimento psicológico. Entre as razões para isso estão o tabu em torno do adoecimento psíquico e a falta de informação.

Leia também:

Artigo reflete sobre os fatores que contribuem para o estado emocional dos estudantes no cotidiano das universidades (<https://www.ufrgs.br/jornal/como-anda-a-saude-mental-na-universidade/>)

Assim, a filosofia do projeto de extensão é de que os discentes possam ter um papel importante tanto em prevenção quanto em promoção de saúde mental, além de cobrar a Universidade por mudanças na cultura institucional. “Vivemos em um ambiente muito competitivo; todo mundo tem um nível de exigência muito alto, mas talvez [possamos] ajudar a Universidade a pegar mais leve com os alunos, a ouvi-los, trocar ideias e construir juntos um futuro menos doente, com mais bem-estar”, afirma Ana Margareth.



Orientação

Através de ações de psicoeducação e de difusão por meio de redes sociais, o Pega Leve informa sobre o que são transtornos mentais, como identificar sintomas e quais são os tipos de tratamentos existentes. Além disso, o projeto promove palestras sobre o tema – até o momento, foram mais de 30 em diferentes unidades acadêmicas. Essas atividades acontecem por iniciativa da ação e por meio de convites feitos por cursos de graduação, de pós-graduação e de ensino médio.

Nas palestras, os extensionistas falam sobre como identificar alguns sinais de adoecimento mental e dão dicas sobre como gerenciar o estresse e a rotina acadêmica. Trata-se de um espaço de conversa entre estudantes, no qual eles podem compartilhar experiências entre si.

Formação de monitores

Muitas vezes, os alunos não têm acesso às ferramentas para buscar atendimento ou mesmo um grupo de apoio para ajudá-los nessas questões. Por isso, o Pega Leve também realiza a capacitação de estudantes para perceberem fatores de risco e sintomas de adoecimento psíquico comuns no ambiente universitário. O treinamento também orienta sobre como ter uma conversa para indicar tratamento psicológico especializado e acessível a quem precisa. Além disso, são fornecidos materiais de apoio em uma plataforma online onde os extensionistas estão sempre disponíveis para tirar dúvidas.

Yuri Schmitt, estudante do 8.º semestre de Antropologia, participou de um desses treinamentos. Para ele, a experiência o deixou mais apto e confiante para ajudar os colegas que estavam em uma situação de maior estresse.

“Eu diria que é um treino de olhar. Tu começa a perceber coisas no cotidiano que tu não via acontecendo.”

Yuri Schmitt

Sobretudo, a proposta é colocar o estudante como alguém que participe ativamente na promoção e prevenção em saúde mental. “O objetivo não é prestar atendimento, é dar uma dica ou pontuar alguma questão mais pertinente. Ter uma conversa normal e tranquila, com escuta ativa, empatia e sem julgamento”, conclui.

Como buscar ajuda

O Pega Leve elaborou um **mapa** (<https://www.ufrgs.br/pegaleve/mapa-pega-leve/>) que indica locais em Porto Alegre que prestam assistência psicológica gratuita ou a preços acessíveis.

Além disso, através do “Ligue 188”, o **Centro de Valorização da Vida** (<https://www.cvv.org.br/>) disponibiliza apoio emocional e prevenção ao suicídio. O atendimento é gratuito, totalmente sigiloso, e também pode ser realizado por chat ou e-mail.

Like

Share

Tweet

Posts relacionados:

Como anda a saúde mental na Universidade?

(<https://www.ufrgs.br/jornal/como-anda-a-saude-mental-na-universidade/>)

Palavras-chave: **conscientização** (<https://www.ufrgs.br/jornal/tag/conscientizacao/>), **Extensão** (<https://www.ufrgs.br/jornal/tag/extensao/>), **Saúde mental** (<https://www.ufrgs.br/jornal/tag/saude-mental/>)

JÚLIA PROVENZI ([HTTPS://WWW.UFRGS.BR/JORNAL/AUTHOR/JULIA-PROVENZI/](https://www.ufrgs.br/jornal/author/julia-provenzi/))

Estudante de Jornalismo da UFRGS

Social Share Buttons and Icons (https://www.ultimatelystsocial.com/?utm_source=usmplus_settings_page&utm_campaign=credit_link_to_homepage&utm_medium=banner)
powered by Ultimatelystsocial

