

A TRANSFORMAÇÃO DO SOFRIMENTO EM ADOECIMENTO NA CONTEMPORANEIDADE: POSSÍVEIS INTERVENÇÕES COM UNIVERSITÁRIOS

Shirley Macêdo

(Universidade Federal do Vale do São Francisco. E-mail: shirley.macedo@univasf.edu.br)

Kátia Cordeiro Antas

Universidade Federal do Vale do São Francisco. katia.antas@univasf.edu.br)

Marciana Gonçalves Farinha

(Universidade Federal de Uberlândia. marciana@ufu.br)

EIXO TEMÁTICO: 3- Sofrimento e Adoecimento Psíquico nas Instituições de Ensino Superior

Introdução

Essa mesa redonda será conduzida por três professoras que vêm estudando, pesquisando e intervindo nos últimos anos frente ao sofrimento existencial e ao adoecimento psíquico de sujeitos que fazem parte da comunidade universitária, tendo o objetivo de refletir sobre como o sofrimento psíquico na contemporaneidade pode estar sendo transformado em adoecimento e expor possíveis intervenções de cuidado com universitários.

Partimos das reflexões iniciais de uma delas, que anteriormente já realizou um ensaio em que defendia que o sofrimento psíquico é da ordem da existência, essencial e inerente à vida humana, singular, intransferível e requer superação (Macêdo, 2018). Nesse sentido, optamos por escolher o termo sofrimento existencial, deixando a expressão psíquico para o fenômeno do adoecimento. Destarte, acreditamos que sofrer não é adoecer (embora o adoecimento psíquico promova sofrimento). No entanto, o sofrimento existencial é mobilizador da saúde, mas na cultura contemporânea, compreendida por ser permeada por valores como qualidade, perfeição, sucesso e produtividade, esse fenômeno pode estar sendo vivido como insuportável e, na ânsia de se livrar do que incomoda, angustia e machuca, as pessoas podem estar comprometendo a transcendência do próprio sofrimento, já que precisam nomeá-lo como dor e medicalizá-lo, na tentativa, talvez, de se livrar do mesmo.

Cultura da alta performance, sofrimento existencial, banalização do adoecimento psíquico e medicalização da vida

Chamamos aqui cultura da alta performance ao atual cenário que permeia o mundo contemporâneo, onde a lógica meritocrática privilegia a competitividade e a individualidade; onde há falência de vínculos e o sujeito está a mercê de si mesmo (Bauman, 2007), propenso a não suportar frustrações e pressões psíquicas (Bernardy et al., 2017). De acordo com Macêdo (2018, p. 267):

Com este perfil, ao adentrarem o mundo acadêmico, do trabalho e das organizações, esses sujeitos podem ser muito criativos e inovadores, mas podem tender a não suportar pressões institucionais e regras não negociáveis, cumprir prazos diante de suas ansiedades, frustrarem-se com o próprio desempenho, quedando em sofrimento psíquico intenso e adoecimento, quando não, em comportamento suicida.

Concordamos com Han (2015), quando, ao contextualizar na contemporaneidade a sociedade do cansaço, ele afirma que vivemos em uma época pobre de negatividades. No entanto, paradoxalmente, esta sociedade do desempenho produz, na verdade, depressivos e

fracassados pelo cansaço solitário por investir esforço constante para tentar serem eles mesmos, em uma guerra cotidiana consigo mesmos, carentes de vínculos, pressionados pelo desempenho, consumidos pelo excesso de positividade. Neste sentido, considera que “os adoecimentos psíquicos da sociedade do desempenho são precisamente as manifestações patológicas dessa liberdade paradoxal” (Han, 2015, p. 30).

Frente a esse cenário, somos levados a refletir como os universitários, principalmente aqueles no mundo da constante produção de conhecimento das universidades públicas, podem estar constantemente envolvidos com a negatividade da possibilidade de não alcançar patamares superiores. Nesse mundo, tudo é medido por produção, vaidade intelectual, currículos *lattes* de ponta, benefícios de bolsa apenas para os que obtêm melhores coeficientes de rendimento escolar.

Nossa experiência acompanhando esses universitários em serviços escola mostra que esses sujeitos sentem culpa, mesmo alcançando uma nota próxima à máxima. Imbuídos que já estão dos valores culturais da alta performance, experimentam a autocobrança constante, o distanciamento daqueles que não obtêm bons resultados e a fantasmagoria proveniente do medo do fracasso. Daí a isso ser nomeado como adoecimento é um passo, até porque talvez se torne menos doloroso justificar tais sentimentos como doença, do que assumir e enfrentar um sofrimento que, diga-se de passagem, precisa ser silenciado, pois se expresso, pode ser interpretado pelos outros como fraqueza.

No cenário contemporâneo, também presenciamos a banalização da doença mental. Embora reconheçamos a psicoeducação como algo importante nos últimos tempos, as redes sociais, recheadas de não negatividades e de modelos explicativos de adoecimentos psíquicos e de receitas de como enfrentá-los, estão colaborando para esse processo de banalização. Considerando que há o silenciamento do sofrimento e a tentativa de não o vivenciar por que ele não cabe no mundo dos fortes e competentes, restaria ao sujeito não buscar ajuda, tendo ao alcance das mãos uma interpretação equivocada do próprio sofrimento como adoecimento.

Os discursos midiáticos, sejam nas redes sociais ou em matérias jornalísticas baseadas em indicadores não científicos, podem resultar no processo de identificação do leitor com a doença em pauta, os sintomas e as histórias de vida dos casos narrados, contribuindo para a ampliação do diagnóstico alheio ou autodiagnóstico. Os critérios midiáticos terminam por definir o que é normal e o que é patológico, transformar o sofrimento em patologia e favorecer a medicalização da vida, já que vivemos em uma sociedade que visa o bem-estar e é intolerante ao sofrimento (Soares & Caponi, 2011).

Acreditamos que isso seja um fenômeno que mantém e reproduz o *status quo* do sistema capitalista, que se configura como alienador e coisificador da subjetividade humana, que enriquece a indústria médica e farmacêutica, que normaliza o patológico e patologiza a “normalidade” do sofrimento existencial, necessariamente não dando espaço para que o sofrimento seja vivido, compartilhado, enfrentado, transcendido e superado.

Como nos alerta Crawford (2019), talvez estejamos vivendo a época do salutarismo: uma preocupação com a saúde individual como foco primário. Uma época do autocuidado, onde a causa e a solução dos problemas estão no estreito espaço do alcance e responsabilidade individual, resultante do movimento político de uma consciência de saúde que busca autonomia diante do sistema, a partir do qual o comportamento saudável tornou-se o paradigma para a boa vida.

Em todo caso, estamos vivendo uma época em que os sentimentos de culpa, a autocobrança e a falência de vínculos, passíveis de transcendência, porque nos leva a sofrimentos existenciais diversos, não podem nos levar ao abismo do adoecimento psíquico. Eis, aqui, o nosso apelo aos profissionais PSI: o que estamos fazendo? O que podemos fazer?

O lugar do estudante universitário no cenário de adoecimento psíquico na contemporaneidade

Esta realidade de sofrimento existencial e/ou adoecimento psíquico em estudantes universitários tem se dado de modo particular, pois os desdobramentos se dão de várias maneiras e, via de regra, traduzem-se em prejuízos pessoais e profissionais. Pesquisas apontam níveis de adoecimento psíquico mais elevados entre acadêmicos do que entre a população geral, bem como expressivo número de transtornos menores ou comuns, e muitas são as possíveis causas apontadas como causadoras deste cenário (Auerbach et al., 2016; Gomes, Araújo, & Comoniani, 2018).

Dados presentes nos relatórios do FONAPRACE/ANDIFES, produzidos desde 1996 e que divulgou sua quinta e última edição em 2019, apontam que estudantes de diversos cursos de graduação têm apresentado quadros de sofrimento psíquico e/ou de transtornos mentais e isso afeta negativamente não só a sua formação, como as relações interpessoais e familiares, a autoestima e a capacidade de resolução. Nesta relação entre universidade, transtornos mentais e sofrimento existencial, temos as mais variadas formas de expressão, como ansiedade, medo ou pânico, ideação suicida, comportamento suicida, violência física, sexual e psicológica, problemas nos relacionamentos sociais e familiares. Além disso, há maior agravo quanto às dificuldades financeiras, aos problemas emocionais, sobrecarga de trabalhos acadêmicos e falta de disciplina/ânimo (FONAPRACE & ANDIFES, 2019).

É preciso ter sensibilidade para perceber o modo como tem-se originado o sofrimento existencial a partir de mudanças no modo de se relacionar e de compreender a vida humana e as relações entre as pessoas. De maneira complexa e envolvendo diversas realidades, o sofrimento tem sido compreendido como equivalente a insucesso. Em uma sociedade onde, para muitos, a vida parece precisar ser postada e validada pela visualização e pelo aplauso (“curtida”) alheios, a comparação se torna inevitável e, junto com ela, a sensação de que o outro goza de mais privilégios e maior felicidade.

Ainda seguindo esta linha de raciocínio, temos o uso excessivo, por vezes, descuidado, das populares redes sociais, que muito têm colaborado para quadros de ansiedade e depressão. Não adotamos aqui um posicionamento contrário às plataformas sociais, pois estamos cientes das vantagens que oferecem em relação à comunicação, ao acesso às várias informações e ao compartilhamento de experiências de vida entre pessoas que se encontram distantes - inclusive auxiliam o estudante na busca por informações. No entanto, para muitos, as redes sociais têm se tornado essencialmente o único meio de se relacionar, o que se desvela, na maioria dos casos, em empobrecimento emocional e em níveis mais elevados de intolerância e incivilidade.

Destacamos ainda que a maioria dos estudos (por exemplo, Ceconello et al., 2015; Vieira & Schermann, 2015) se refere à aplicação de instrumentos os quais tendem a verificar/rastrear/medir a presença de quadros de transtornos mentais comuns ou menores, a exemplo da depressão e/ou ansiedade. Isso sugere e reforça a necessidade de que mais estudos e pesquisas se debrucem sobre este cenário, buscando compreender outros aspectos deste fenômeno, no intuito de que possam embasar o desenvolvimento de estratégias de prevenção e cuidado destes estudantes, desde o modelo do projeto pedagógico do curso, passando pelos espaços de convivência no ambiente universitário até às políticas de assistência estudantil.

Ações de prevenção e promoção de saúde mental ao estudante universitário

As nossas experiências interventivas com universitários em sofrimento existencial têm focado o cuidado em saúde mental em atividades tanto presenciais quanto remotas, individuais e em grupo. Individualmente, temos oferecido plantão psicológico na modalidade itinerante, levando essa assistência psicossocial a diversas universidades, sejam públicas ou privadas (Macêdo, Morais, & Guimarães, 2023). Em grupo, ofertamos oficinas pontuais ou continuadas,

rodas de conversa temáticas e grupos interventivos, que chegam a ter de quatro a oito encontros mensais, nos quais os estudantes podem compartilhar experiências, resgatar suas histórias, confrontar tradições e construir coletivamente projetos de futuro como estratégias de enfrentamento ao sofrimento.

Usamos, também, a tecnologia grupal on-line, através da plataforma *Google Meet* e recursos complementares como *WhatsApp*, *YouTube* e *Spotify*, durante uma hora e trinta minutos semanais em sete encontros. Os participantes são universitários de diferentes cursos da universidade de todas as áreas de conhecimento. A idade dos participantes varia de 18 a 48 anos. As etapas de cada intervenção remota são: acolhimento, aquecimento, uso de dinâmicas de grupo, processamento, fechamento e avaliação dos encontros pelos participantes. Os temas mais trabalhados nos diferentes grupos são expectativas e frustrações com a universidade, sobrecarga de atividades, desgaste emocional, estresse, relacionamentos interpessoais, dificuldades de impor limites, autocobrança, necessidade de autocuidado, autoconfiança, gestão do tempo.

A cada encontro foi percebido que os universitários refletiram sobre as temáticas escolhidas por eles e relataram vivências em que aplicaram o que refletiram, experienciando novas e mais saudáveis vivências. Durante os encontros foi comum eles relatarem que ampliaram os sentidos para suas vivências ou sofrimento existencial. Outro aspecto evidenciado foi o aumento e ou aperfeiçoamento das estratégias para lidar com as dificuldades que surgiam. Portanto, as intervenções possibilitaram aos universitários tomar consciência de si a partir da experiência do outro, aumentando a percepção de si e do todo no momento presente (Ginger, 1995).

Considerações Finais

A saúde mental dos estudantes universitários é uma questão que se coloca urgente, sobretudo, face aos seus desdobramentos nas relações e no processo de formação profissional destas pessoas. Portanto, consideramos que intervenções com esse público, sejam individuais ou grupais, são dispositivos potentes para acolhimento e suporte emocional, colaborando para que lhes seja fornecido espaços de escuta e fala, onde eles possam refletir e ressignificar o sofrimento existencial, lidarem com as adversidades e melhorarem sua qualidade de vida.

Percebemos, no entanto, que o universo do adoecimento psíquico acadêmico deriva de uma série de fatores e, na mesma medida, requer intervenções de vários segmentos e áreas do saber, não devendo tais intervenções restringirem-se a práticas psicológicas. É preciso que a universidade se reveja enquanto instituição formadora de cidadania, posto que é um espaço de produção de conhecimento e, portanto, de subjetividades.

É necessário que olhemos para os modos de produção de sofrimento existencial buscando desmistificá-lo e trazê-lo para o campo da existência humana que requer, portanto, ser escutado, acolhido e ressignificado, mas não necessariamente medicado. Precisamos ainda apontar na direção de como as relações interpessoais e sociais têm se constituído a partir do uso de tecnologias e redes sociais, que parecem ter causado uma ruptura das pessoas consigo mesmas e com o outro próximo a si, no que tange ao seu processo de desenvolvimento, autoconhecimento e manejo diante das relações interpessoais e das adversidades da vida.

Referências

Associação Nacional dos Dirigentes das Instituições de Ensino Superior (ANDIFES) & Fórum Nacional de Pró-Reitores de Assuntos Comunitários e Estudantis (FONAPRACE). (2018). V Pesquisa Nacional de Perfil Socioeconômico e Cultural dos (as) Graduandos (as) das IFES. Brasília. <https://www.andifes.org.br/wp-content/uploads/2019/05/V-Pesquisa-Nacional-de-Perfil-Socioeconomico-e-Cultural-dos-as-Graduandos-as-das-IFES-2018.pdf>

- Auerbach, R. P., Alonso, J., Axinn, W. G., Cuijpers, P., Ebert, D. D., Green, J. G., & Bruffaerts, R. (2016). Mental disorders among college students in the World Health Organization World Mental Health Surveys. *Psychological Medicine*, 46(14), 2955–2970. <https://doi.org/10.1017/S0033291716001665>
- Bauman, Z. (2007). *Tempos líquidos*. Jorge Zahar Ed.
- Bernardy, T. A. S., Silva, E. da, Amorim, W. L., Santos, A. M. dos, & Duarte, T. A. (2017). *Gerações, perfil de carreira profissional e o programa de desenvolvimento industrial catarinense. PDIC 2022/FIESC: resultados esperados pelas indústrias do município de Caçador/SC*. Editora Deviant.
- Cecconello, W. W., Batistella, F., Wahl, S. D. Z., & Wagner, M. F. (2013). Avaliação de sintomas depressivos e de fobia social em estudantes de graduação. *Aletheia*, (42), 71-81. <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/aletheia/n42/n42a07.pdf>
- Crawford, R. (2019). Salutarismo e medicalização da vida cotidiana. *Revista Eletrônica de Comunicação, Informação e Inovação em Saúde, FIOCRUZ*, 13(1), 100-121. <http://dx.doi.org/10.29397/reciis.v13i1.1775>
- Ginger, S. & Ginger A. (1995). *Gestalt: Uma Terapia do contato*. (5a. ed.). São Paulo: Summus.
- Gomes, C., Araújo, C. L., & Comoniani, J. O. (2018). Sofrimento psíquico na universidade: uma análise dos sentidos configurados por acadêmicos. *Revista Psicologia, Diversidade e Saúde*, 7(2), 255-266. <https://www5.bahiana.edu.br/index.php/psicologia/article/view/1909>
- Han, B-C. (2015). *Sociedade do cansaço*. Vozes.
- Macêdo, S. (2018). Sofrimento psíquico e cuidado com universitários: reflexões e intervenções fenomenológicas. *ECOS: Estudos Contemporâneos da Subjetividade*, 8(2), 265-277. <http://www.periodicoshumanas.uff.br/ecos/article/view/2844>
- Macêdo, S., Morais, S. R. S., & Guimarães, J. (2023). plantão psicológico itinerante com estudantes universitários do semiárido nordestino: um relato de experiência. *REvista Fenexis*, 1(1), 20-35. <https://periodicos.ufac.br/index.php/fenexis/article/view/7086/4270>
- Soares, G. B., & Caponi, S. (2011). Depressão em pauta: um estudo sobre o discurso da mídia no processo de medicalização da vida. *Interface*, 15(37), 437-446. <https://doi.org/10.1590/S1414-32832011005000006>
- Vieira, L. N., & Schermann, L. B. (2015). Estresse e fatores associados em alunos de psicologia de uma universidade particular do sul do Brasil. *Aletheia*, 46, 120-130. http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-03942015000100010&lng=pt&tlng=pt

Palavras-Chave: Sofrimento Existencial; Psicopatologia; Universidade; Saúde Mental.