UNICAMP DEPRESSÃO

ALEXANDRE LUIZ BRISIGHELLO FILHO, JÔNATAS AUGUSTO MANZOLLI & LETICIA PESSO FENIMAN;

Curso de Graduação - Faculdade de Engenharia Elétrica e de Computação/UNICAMP
E-mail dos autores correspondentes: albf.unicamp@gmail.com , johjam@gmail.com e lefeniman@gmail.com

link: http://www.youtube.com/watch?v=-demW6uvcGQ

Canal da revista Ciências do Ambioente On Line no Youtube
http://www.youtube.com/user/unicampBE310

RESUMO: O vídeo postado no Youtube aborda o tema do stress na universidade, principalmente no fim do semestre. Seja por falta de planejamento, de costume, ou simplesmente pelas situações do dia-a-dia, é alto o número de alunos, que no final do semestre, estão sob um alto nível de estresse (NEVES & DALGALARRONDO, 2007). Entrevistamos alunos, professores e funcionários, para obter diferentes visões sobre o estresse na universidade. O estresse é uma resposta física e mental do corpo devido à fatores externos. Esses fatores podem ser os mais variados possíveis, entre eles: mágoa, responsabilidade, eventos (morte, mudanças, desemprego e etc), estudo, trabalho, relacionamento pessoal e estilo de vida. Uma pessoa, que sofre com o estresse, geralmente se encontra em um estado de bastante ansiedade ou depressão (CERCHIARI, 2004). Dentro desse contexto inserese a universidade como um ambiente gerador de estresse. O grande número de pessoas que sofrem com esse mal no meio universitário, tem como causa alguns fatores citados anteriormente. Pode-se observar que o auge do stress dá-se no fim do semestre, já que está é a época onde há um maior número de trabalhos, provas e projetos acumulados. Estudantes demoram para se adaptar a rotina universitária. Essa dificuldade de adaptação é discutia, mas o estresse gerado por todos esses fatores pode levar aos alunos (que não procuram atendimento especializado) a situações graves de depressão e dependências químicas (OLIVEIRA, 2007 e 2009).

Entrevistas - Realizadas com professores, funcionários e alunos da Unicamp. Os professores, em especial, apontaram que muitas vezes os alunos ficam estressados ao final do semestre por falta de planejamento. Não só isso, mas como foi descrito pelo professor Rafael Santos Mendes - coordenador do curso de graduação em Engenharia Elétrica – os professores também sofrem estresse, já que há um grande acúmulo de coisas a fazer (provas finais, correção e exames). O professor Guido Araújo aponta que a universidade deveria criar mecanismos para ajudar os alunos a criar praticas de planejamento. Da parte dos alunos, não só existe uma confirmação deste problema, como também um entendimento da sua situação. Apesar de existir este senso comum por parte de professores e alunos, observa-se que essa é uma situação recorrente em todos os semestres.

O SAPPE - A Unicamp oferece um Serviço de Assistência Psicológica e Psiquiátrica ao Estudante para alunos que já se encontram com problemas psicológicos. Foi criado em uma iniciativa conjunta da Pró-Reitoria de Extensão e Assuntos Comunitários e do Departamento de Psicologia Médica e Psiquiátrica da FCM, em 1987, a partir da identificação da demanda por parte dos alunos. O serviço pode ser dividido em 3 tipos: a) Um serviço de emergência - em uma crise; b) Psicoterapia breve individual, em grupo ou familiar; e c) Atendimento psiquiátrico. Um dos pontos que o diferencia de outros oferecidos no mercado é o fato da equipe do SAPPE acreditar em um serviço onde a medicação é utilizada para auxiliar no tratamento, mas de forma alguma é a base para o mesmo. Entrevistamos a coordenadora do SAPPE, Dra. Tânia Maron de Melo, que apontou o estresse como uma resposta do corpo a diversos fatores, entre eles o grande choque que o estudante sofre ao entrar na universidade. Choque que acontece, pois até o ensino médio, a sua família não só era responsável, mas como o ajudava a cumprir as suas tarefas do dia a dia. Ao ingressar, ele se torna independente e essa transição é um grande gerador de

estresse. Outro caso comentado é o do aluno concluinte, que sofre com o estresse de lidar com a vida pós-universidade e a sua inserção no mercado de trabalho. Pode-se também indicar outras situações como: final de semestre, vida em república, má adaptação a nova cidade, relacionamentos interpessoais, etc (NEVES & DALGALARRONDO, 2007).

Conclusão - Através dos depoimentos pode-se observar que apesar do estresse estar presente durante todo o semestre, ele é maior no seu final. Da parte dos professores, há a opinião de que existe uma falta de planejamento dos alunos. Os alunos também reconhecem essa falta de planejamento, mas também sofrem grande pressão, não só para obter aprovação nas disciplinas, mas para concluírem o curso no menor tempo possível, não se permitindo falhar. Essa pressão juntamente com os outros motivos citados no documento (relacionamentos, vida fora de casa, etc), levam aos alunos ficarem estressados, ansiosos e, em alguns casos, deprimidos. Por fim, sabe-se que a vida acadêmica é corrida e geradora de estresse, mas mesmo assim, ela é extremamente prazerosa e para sempre ficará na lembrança daqueles que a viveram.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

CERCHIARI, E. A. N.; Saúde Mental e Qualidade de Vida em Estudantes Universitários. 2004. 283f. Dissertação de Doutorado, FCM – UNICAMP, Campinas, 2004.

NEVES, M. C. C.; DALGALARRONDO, P. ,2007. Transtornos mentais auto-referidos em estudantes universitários. SAPPE - UNICAMP, Campinas.

OLIVEIRA, M. C. C. 2007.; Estudantes de graduação da UNICAMP : saúde mental auto-avaliada e uso de risco de álcool e de outras substâncias psicoativas. Dissertação (Mestrado), FCM - Unicamp, Campinas.

OLIVEIRA, M. C. C, 2009. CARACTERIZAÇÃO SÓCIO-DEMOGRÁFICA, ACADÊMICA ECLÍNICA DOS ESTUDANTES ATENDIDOS NO SERVIÇO DEASSISTÊNCIA PSICOLÓGICA E PSIQUIÁTRICA AO ESTUDANTE(SAPPE) DE 1987 A 2004. Disponível em http://unicamp.academia.edu/MariaLilianCoelhodeOliveira/Papers/1010409/Caracterizacao_sociodemografica_academica_e_clinica_dos_estudantes_atendidos_no_Servico_de_Assistencia_Psicologica_e_Psiquiatrica_ao_Estudante_Sappe_de_1987_a_2004 Acesso em: 08/07/2012.