

## **“SAÚDE MENTAL DE ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS”, RELATO DE EXPERIÊNCIA DE UMA ESTUDANTE DO CURSO DE LICENCIATURA DE LETRAS PORTUGUÊS**

Talita Rodrigues de Luna<sup>1</sup>; Jeissyane Furtado da Silva<sup>2</sup>, Simone de Souza Lima<sup>3</sup>

Letras, Linguística e Artes

### **Resumo**

O trabalho ora apresentado é um Relato de Experiência construído a partir da leitura crítica do artigo científico *Revisão integrativa: sofrimento psíquico em estudantes universitários e fatores associados*, publicado por Graner e Cerqueira no ano de 2019. O artigo propôs a identificação de fatores de risco e proteção para sofrimento psíquico em estudantes universitários. A investigação das características associadas aos transtornos mentais comuns em alunos possibilita que fatores de risco e proteção sejam identificados, propiciando ações preventivas e de saúde. O Relato de Experiência ora apresentado configura-se como uma narrativa centrada especialmente na identificação e descrição das dificuldades enfrentadas por uma discente com transtornos mentais. O relato segue na primeira pessoa, reorientado por duas professoras da Universidade Federal do Acre. A autora do relato destaca suas experiências dentro do Curso de Letras Português desde o ano de 2017. Destaca-se no relato as dificuldades enfrentadas pela relatora, com 20 anos de idade, vivendo a virada da adolescência para a idade adulta. A relatora destaca ainda as muitas mudanças vividas no ambiente universitário em que se insere o distanciamento da base familiar, levando ao grande choque cultural dessa fase e às fontes de estresse decorrente das inúmeras demandas acadêmicas.

**Palavras-chave:** Relato de experiência. Transtornos mentais. Ambiente universitário.

### **1 Introdução**

Há cerca de mais de uma década a Universidade Federal do Acre tem aberto suas portas para uma educação inclusiva, acolhendo estudantes com transtornos mentais e outras, na perspectiva da implementação de “políticas e em sua consequente efetivação, onde é possível perceber a complexidade da questão e avaliar o real compromisso da sociedade brasileira em defesa da inclusão. O acesso à educação em nível superior, balizado pelas chamadas políticas de ações afirmativas – da qual a reserva de vagas se apresenta como uma faceta prática –, é elemento que tenciona discussões, fazendo aparecer dissonâncias, contradições e paradoxos, consensos e dissensos”, segundo OLIVEIRA, 2013, p. 61. Não sei explicar até que ponto os professores poderiam dizer se isso era participação ou um surto coletivo porque eu seria tendenciosa para dizer o que seria essa minha interpretação. Eu não

---

1 Discente do Curso de Licenciatura em Letras Português. Bolsista do PET LETRAS da Universidade Federal do Acre. talitarodriguesdeluna@gmail.com

2 Professora Substituta da Universidade Federal do Acre. Colaboradora do PET LETRAS da UFAC. Egressa do Grupo PET LETRAS. Mestre em Letras: Linguagem e Identidade. jeissyfurtados@gmail.com

3 Tutora do PET LETRAS da Universidade Federal do Acre. Doutora em Letras pela USP. ssouzalima@gmail.com

sobrevivi ao primeiro período. Um de nós conseguiu acompanhar o curso. Outro faz matérias avulsas. Outro está no primeiro período pela terceira vez. Acho totalmente natural. A minha entrada na Ufac era repleta de comentários como: “Você é muito engraçada” “Você fala tudo o que pensa” “Você é maravilhosa” “Me conte uma piada” “Me faça rir” “O que ela tem?”. A experiência dos meus outros amigos era contada as vezes, quando tudo transbordava em todos. Eu surtei no primeiro período porque reprovei por falta porque não consegui encontrar o endereço de uma escola que tinha que visitar porque me mudei para a cidade para fazer universidade e não sabia pegar ônibus.

## **2 Objetivo**

O objetivo deste trabalho é refletir acerca das dificuldades enfrentadas por uma discente que tem transtorno mental. Ao adentrar a Universidade Federal do Acre, matriculando-se no Curso de Letras Português, a discente expõe o enfrentamento de seus desafios. O texto apresentado neste trabalho configura-se como uma narrativa ou relato de experiência, tendo por base artigos que refletem acerca da situação de universitários que vivem situação semelhante à da discente narradora.

## **3 Metodologia**

No campo metodológico, o trabalho segue o formato de uma narrativa livre. Nele a narradora se espraia na narração do seu cotidiano mostrado através da primeira pessoa. Nesse sentido, assim narra a discente: “Então eu pensei: hum, estou com esquizofrenia, eu pirei, tenho que passar um tempo em casa igual quando surtei em 2015 porque os períodos de remissão são de curto ou longo período dependendo do grau de estresse e diferentes de indivíduo para indivíduo. Eu sabia que precisava me proteger de mim. Então naquele dia eu percebi isso e no fim da aula comecei a dizer “adeus” para todo mundo. Porque drama é pouco. Isso é uma característica que não sei se é só da doença, dos remédios, da juventude ou obviamente de todos esses fatores somados. Chegando em casa eu comecei a pensar e as vezes em um turbilhão atrapalhavam tudo. Fazia dias que tudo estava assim e eu não me acostumava. Eu não conseguia falar sobre isso. Ia para a psicóloga, mas ela não ajudava porque eu falava e chorava, mas as palavras certas não saíam. Quando contei para o meu pai que não estava bem para ir para a universidade eu menti. Disse que a Ufac estava em greve. Não sei se ele acreditou. Uma professora que era minha vizinha tinha viajado para congresso.

Outra tinha me reprovado. Eu estava incapaz de fazer os trabalhos. Lembro que só passei em Linguística porque era meu aniversário no dia que fechou a matéria.

#### **4 Resultado e Discussão**

No campo dos resultados segue-se a seguinte discussão, no formato de uma narrativa: “Então, desisti do curso e passei a ficar em casa. Meu pai percebeu que eu estava falando sério quando disse que estava mal. Eu só queria dormir e fazia coisas aleatórias como lavar a louça com raiva enquanto brigava com as vozes da minha cabeça. Lavar a roupa com raiva enquanto brigava com as vozes da minha cabeça. Lavar o banheiro com raiva enquanto brigava com as vozes da minha cabeça. Ler com raiva até não conseguir mais ler por causa do fluxo intenso das vozes da minha cabeça. Jogar fora shampoo que eu estava freneticamente colecionando por causa de uma psicose aleatória que eu tinha com meu cabelo que eu tinha raspado por loucura e medo da universidade meses atrás. Então meu pai começou a me levar aleatoriamente para a Universidade para sei lá porque eu não estava na minha razão para entender os motivos dele. Eu ia no NAI e eu ia na Coordenação e eu não entendia porque estava indo ali. Eu queria ir para Natal, de onde eu tinha vindo para Rio Branco. Eu queria voltar para a casa da minha tia onde eu estive quando eu surtei em 2015 e me “curar” de novo junto da minha família porque eu achava que meu pai não me compreendia. O NAI e a minha psicóloga que ficavam no mesmo bloco e ainda hoje, 3 anos depois, ainda ficam, não pareciam me ajudar. Na minha cabeça. Que ficava sempre e sempre vagando nas vozes da minha cabeça. Antes de sair da Ufac eu percebi que o NAI tentou me auxiliar me dando o monitor de aulas e me fazendo conversar com uma assistente social e indo a uma roda de conversa/palestra com psicólogo. Na assistente social eu estava carregando uma enorme bolsa com uns 15 livros aleatórios que mostrei e expliquei porque carregava cada um: um cem número de aleatoriedades. Na roda de conversa/palestra eu percebi que eu tinha tentado cometer suicídio e que eu era deficiente e que esquizofrênicos sabem ler e que eu era preconceituosa e que eu tinha um cérebro com uma limitação igual um cadeirante tem uma limitação. Mas quando as vozes da sua cabeça estão gritando na sua cabeça você não pensa, você anda e vai de um lugar ao outro e você não está lá. Você perde o momento. Você começa a responder e entra num redemoinho sem fim e você se afoga. Eu convenci, finalmente, meu pai que estava mal e comecei a perceber que ele era dispensado do trabalho para cuidar de mim. Então, como minha cabeça me matava eu pensei, vou morrer pelo menos vendo a natureza aqui perto da Ufac, porque eu morava perto da Ufac e chamei várias vezes

ele para caminhar por lá e ele era militar e gostava de fazer exercício. Penso que foi uma solução. Eu arejei o cérebro? Não. Mas, pelo menos eu sabia que exercício fazia bem para a mente. Em alguma coisa ajudou. Dentro de casa, coma as loucuras da minha cabeça e com as paranoias da esquizoafetividade, eu comecei a me preocupar com minha avó que estava morrendo e que com certeza os professores, quando eu falei isso alguma vez, acharam que era mentira. Segundo Graner e Cerqueira (2019) as “mudanças biológicas, psicológicas e sociais” além dos “aspectos estressores durante a vida acadêmica” [...] “e a proximidade com o sofrimento e a morte são potenciais estressores”.

## **5 Considerações Finais**

A narradora assim finaliza seu relato: “Eu queria ir para Natal e, conversando com as vozes da minha cabeça fiz dramas e fiz e desfiz minha mala na frente do meu pai várias vezes. Então depois de meses, que eu não percebi passar, depois de brigar com meu pai, depois de tudo, eu e ele pegamos um ônibus e viajamos aleatoriamente para a casa dos avós errados. Eu fui para Mato Grosso e queria ir para o Rio Grande do Norte. Isso é uma saga infinita, então, encurtando, eu fui parar em Natal depois que minha vó morreu. Eu estava surtada. Minha família me acolheu. Minha família me internou num hospital psiquiátrico com o plano do exército. O HOSMAC é uma realidade muito diferente da realidade do Hospital Psiquiátrico Severino Lopes, em Natal, que é totalmente humanizado, pensando em todos os sentidos possíveis seus pacientes na medida do possível. Quando me deixaram lá disseram para me confortar: “Imagine que você está em um Spá”. Em abril de 2018 fui internada e medicada e em maio estava bem melhor. Não totalmente recuperada, mas restabelecida à normalidade social. Em julho estava de volta à Ufac. Fiz 3 matérias. Reprovei em uma. Mas os chamados caídos de turma como diriam Graner e Cerqueira (2019) que perdem a turma em que entraram e ficam sempre desgarrados de sua origem emotiva e de número na matrícula bem como no certificado de conclusão de curso passam por todas as dificuldades de não se adaptarem à situação de lidar com o estranhamento dos novos colegas. Como eu vi que era capaz de acreditar em minha própria vida acadêmica me inscrevi no PET (Programa de Extensão Tutorial) e a única coisa que me impede de estar produzindo como eu queria, porque eu queria estar lendo mais livros, mais xerox, fazendo mais trabalhos, indo a aulas, acordando de manhã, voltando para casa e noite, percebendo que estou tomando meus remédios no horário, meditando, silenciando as vozes, comendo no RU, vendo gente, respirando o verde da Ufac e vivendo tudo que a Universidade academicamente tem para nos deixar produzir

dentro da Universidade com um fluxo contínuo de escrita diária, porque na minha cabeça é isso o que devo fazer... Só não estou fazendo tudo isso não devido à minha limitação cognitiva, porque tomando meus remédios eu sou praticamente uma pessoa normal que tem umas paranoias de vez em quando, mas o que me impede de fazer mais do que estou fazendo é o que parou o mundo em 2020, que é a quarentena devido o Covid-2019 e lamento não por mim e meus sonhos de crescimento acadêmico que são pequenos perto do que o mundo está sofrendo agora. O mundo precisa de remédio e até agora não parecemos encontrar uma solução. Eu até agora consegui encontrar minha solução, por enquanto. Agradeço a todos que fizeram parte dessa história, primeiramente a Deus e principalmente a meu pai e a todos da Ufac pela paciência.”

### Referências

GRANER, Karen Mendes. CERQUEIRA, Ana Teresa de Abreu Ramos. Revisão integrativa: sofrimento psíquico em estudantes universitários e fatores associados. **Ciência Saúde Coletiva**, vol.24 no.4, Rio de Janeiro, Apr. 2019. <https://doi.org/10.1590/1413-81232018244.09692017>. Acesso em 14 de julho de 2020.

OLIVEIRA, Cristina Borges de. Jovens deficientes na universidade: experiências de acessibilidade? **Revista Brasileira de Educação**, v. 18, n. 55, out.-dez. 2013. <https://www.scielo.br/pdf/rbedu/v18n55/09.pdf>. Acesso em 14 de julho de 2020.

SILVA, Eduardo Falcão Felisberto da. ALBUQUERQUE, Sara Salvador de Araújo. BARBOSA, Leopoldo Nelson Fernandes. MELO, Mônica Cristina Batista de. **TRANSTORNOS MENTAIS COMUNS E INTELIGÊNCIA EMOCIONAL EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS**. <http://tcc.fps.edu.br/bitstream/fpsrepo/602/1/Reg.%20TRANSTORNOS%20MENTAIS%20COMUNS%20E%20INTELIG%20ANCIA%20EMOCIONAL%20EM%20ESTUDANTES%20UNIVERSIT%20RIOS%2024092018%20Vers%c3%a3o%20Final.pdf>. Acesso em 14 de julho de 2020.