



NOME DA INSTITUIÇÃO: Centro Universitário de Brasília - CEUB
SEGMENTO: IES - Instituições de Ensino Superior
CATEGORIA: Responsabilidade Social
TÍTULO DA PRÁTICA: Projeto Saúde mental no *campus*

1. PRÁTICA EFICAZ DE GESTÃO EDUCACIONAL

1.1. Histórico da Prática Eficaz

Nos últimos anos, a saúde mental dos estudantes de ensino superior vem sendo um alvo de preocupação, já que é documentado um aumento na gravidade e incidência de sofrimentos mentais dos estudantes universitários (SILVEIRA, 2011). Porém, a percepção, o enfrentamento e a estigmatização dos agravos mentais pela docência universitária não vêm acompanhando essa mudança.

Um estudo avaliativo de atitudes diante de problemas de saúde mental na sala de aula mostrou que os professores não sabiam como lidar com tais situações, pois recebiam pouco treinamento (PAVRI, 2000). Pesquisas mostram que existe desconhecimento em temas de saúde mental que fazem parte do cotidiano de professores, como o transtorno de déficit de atenção/hiperatividade (TDAH). Um estudo realizado nos Estados Unidos com professores de ensino fundamental encontrou falta de conhecimento e falsas concepções em relação ao TDAH (PEROLD, 2010).

A literatura mostra que o conhecimento em grupos da comunidade como familiares, professores e outros profissionais de educação sobre saúde mental facilita a identificação precoce e o tratamento dos problemas de saúde mental (HOVEN, 2008). Esse conhecimento tem se mostrado eficaz na facilitação do acesso a serviços de saúde, diminuição do estigma, busca por tratamento, aumento das oportunidades de promoção e manutenção dos tratamentos e capacidade de promover saúde mental e prevenir transtornos (PATERNITE, 2005).

Além disso, quando a relação do trabalhador com a organização do trabalho é bloqueada inicia-se um processo de sofrimento. A energia que não pode ser atenuada no exercício laboral se acumula no psíquico, causando desprazer e tensão (FONTANA, 2010). Sabe-se que fatores inerentes ao próprio processo/organização do trabalho docente podem funcionar como estressores, precipitar doenças e/ou gerar insatisfações, tais como a pressão do tempo, decorrente das metas de produtividade, por excessivas demandas de cursos e atualizações; conflitos nas relações hierárquicas; ausência de autonomia decisória; dificuldades de contato com colegas durante a jornada de trabalho e, desvalorização e desrespeito por parte dos alunos (ARAÚJO, 2005) levando a um aumento na prevalência de agravos mentais nos docentes universitários.

Lacaz (2010) afirma que a impregnação da lógica capitalista e da reestruturação produtiva neoliberal, identificada como capitalismo organizacional e acadêmico nos espaços da universidade pública, produz a precarização das condições do trabalho docente. Como desdobramento dessa forma de trabalhar - que impõe a competição e o individualismo, entre outras características próprias do capitalismo - , ocorrem repercussões na saúde dos trabalhadores, especialmente na esfera psicoafetiva e da saúde mental (ARBEX, 2013).

Ademais, o momento no qual se encontra a sociedade deve ser levado em consideração, já que há impactos na saúde mental decorrentes da pandemia causada pela COVID-19 e pelo distanciamento social. Na crise, percebe-se que as pandemias não são apenas um fenômeno biológico, pois afetam indivíduos e a sociedade em vários níveis, causando diversas perturbações (FARO, 2020). Durante uma pandemia, é provável que seja vivenciada uma carga elevada de experiências e emoções negativas, suscitando a necessidade de cuidados psicológicos constantes desde o período inicial do problema (HO, 2020).

No 2º semestre de 2021, o projeto foi idealizado e realizado sob supervisão do professor Gustavo Oliveira pelos alunos extensionistas do curso de Medicina do Centro Universitário de Brasília - CEUB para atendimento ao corpo docente da Universidade de Brasília - UnB.

Devido ao excelente resultado do projeto em 2021 avaliado pela Assessoria de Extensão e Integração Comunitária do CEUB, no 1º semestre de 2022, o projeto foi institucionalizado e desenvolvido pela professora Renata Bittencourt e pelo professor Gustavo Oliveira para atendimento ao corpo docente do CEUB. As atividades iniciaram durante a semana pedagógica com todos os professores dos cursos de graduação da instituição e seguiram com encontros quinzenais de um grupo de escuta docente.

No 2º semestre de 2022, foram realizados encontros temáticos a partir das demandas dos professores no semestre anterior.

1.2. Objetivos da Prática Eficaz

Objetivo Geral

O projeto de extensão Saúde mental no campus ora apresentado como prática eficaz objetiva abordar os temas da saúde mental nas instituições de ensino superior no contexto pandêmico, de modo a capacitar os docentes universitários a identificar e construir estratégias de enfrentamento para as problemáticas no contexto acadêmico causadas por situações de sofrimento psíquico docente e ou discente.

Objetivos Específicos

- Ampliar os conhecimentos dos docentes universitários acerca da saúde mental na situação atual do país.
- Conscientizar docentes acerca do sofrimento psíquico e quanto à rede de apoio em saúde mental.
- Facilitar o entendimento dos docentes da sua saúde mental após isolamento social.
- Relacionar os principais problemas enfrentados pelos professores com as possíveis ferramentas de enfrentamento de tais problemas.
- Capacitar os docentes a elaborarem um plano para lidar com as mudanças psíquicas dos discentes após isolamento social.
- Oferecer aos docentes estratégias de intervenção em crise que possam ser utilizadas, também, com seus alunos.
- Discutir os impactos e criar ferramentas para lidar com conflitos discente-docente e discente-discente.



1.3. Público-alvo

O público-alvo do projeto são os professores do corpo docente dos cursos de graduação do CEUB, aproximadamente 600 pessoas, e a participação é voluntária.

1.4. Descrição das Atividades Implantadas

Diante do ineditismo e da imprevisibilidade do cenário apresentado em decorrência da pandemia e da incapacidade de previsão da intensidade da contaminação da COVID 19 em 2020, a Diretoria Acadêmica e a Assessoria de Extensão decidiram que as atividades extensionistas deveriam incluir, a partir de 2021, atividades para contribuir para minimizar os danos no processo de aprendizagem e, ainda, os sociais e psicológicos docentes e discentes resultantes do período em que estiveram suspensas as atividades acadêmicas presenciais nos campi institucionais..

Ao longo do ano de 2021, foram realizadas rodas de conversa de participação livre com frequência quinzenal mediados pelos acadêmicos extensionistas junto a professores da UnB, em uma parceria interinstitucional inédita, junto à Diretoria de Atenção à Saúde (DASU) da UnB. Houve oito encontros online por semestre, que foram realizados de forma remota pela plataforma Google Meet. Sendo o primeiro, de introdução do plano de ação aos professores da universidade e de aplicação de questionários acerca de sua saúde mental e de seus conhecimentos sobre saúde mental; e o último, de fechamento do projeto, com reaplicação dos questionários sobre conhecimento acerca do adoecimento mental. Os encontros intermediários seguiram compostos por atividades no modelo da metodologia ativa de aprendizado, envolvendo discussões e práticas.

Os temas dos encontros elaborados foram definidos com base na situação do país e nos principais problemas enfrentados pelos professores e conforme a literatura.

No final do ano 2021, o relatório do projeto foi avaliado pela Assessoria de Extensão e devido ao sucesso identificado junto ao corpo docente da UnB e à previsão de retomadas das atividades acadêmicas presenciais em 2022, foi realizada uma pesquisa para identificação e análise das expectativas dos professores em relação ao ano 2022 que demonstrou a necessidade de acolhimento psíquico docente para retomada da vivência acadêmica presencial.

No 1º semestre de 2022, quando retornaram as atividades acadêmicas presenciais desde a suspensão das atividades presenciais em março de 2020 devido à pandemia da COVID-19, foram realizadas atividades presenciais durante a Semana Pedagógica com temática e foram realizados encontros quinzenais online, sendo o Espaço denominado de Grupo de Escuta Docente.

Foi disponibilizado o acesso a uma turma no Google Classroom para para todo o corpo docente do CEUB contendo a programação das atividades, link de acesso aos encontros virtuais e a disponibilização de algumas informações solicitadas pelos docentes participantes durante os encontros.

No 2º semestre de 2022, conforme diagnóstico realizado no 1º semestre, foram realizados encontros temáticos quinzenais com a participação de especialistas, seguida de espaço aberto para perguntas e debates.

1.5. Metodologia

No início das atividades de 2021, foi explicado para os professores da UnB como seria o funcionamento e qual a finalidade do projeto Saúde mental no campus, projeto de extensão universitária no CEUB. O cronograma foi dividido em diferentes etapas, nas quais foram feitas reuniões com a finalidade de conhecer o perfil dos professores e dos estudantes da universidade, com posteriores abordagens educacionais com a temática de saúde mental por meio de estratégias de metodologia ativa de ensino. Além disso, foram aplicados os questionários sobre saúde mental: Questionários de MAKS e BACE e Inventário de Depressão de BECK.

A universidade é um local de extrema importância para o desenvolvimento pessoal, visto que promove a ampliação das habilidades e competências profissionais e pessoais, sendo este período marcado por mudanças características desta etapa. São criadas novas demandas, conduzindo o indivíduo para uma adaptação a esta nova realidade. Este processo pode ser considerado como um estressor e impactar diretamente na saúde dos alunos, os quais estão vulneráveis a uma maior incidência de desenvolvimento de alguns transtornos mentais, como, a ansiedade, depressão e o stress, em comparação a jovens não universitários (ARIÑO, 2018).

A MAKS (Mental Illness Knowledge Schedule) encontra-se dividida em duas partes: Parte I, constituída pelas afirmações 1 a 6 e a Parte II, constituída pelas afirmações 7 a 12, sendo cada uma delas cotada de 1 a 5 pontos, estando a pontuação 1 associada a “discordo fortemente” perante uma afirmação correta e 5 associada a “concordo fortemente” perante uma afirmação correta. As questões 6, 8 e 12 são questões invertidas, sendo pontuadas inversamente. A pontuação total da escala é obtida somando os pontos obtidos para cada um dos 12 itens, variando a pontuação possível entre 12 (menor conhecimento) e 60 (maior conhecimento). A Parte I, abrange 6 áreas de conhecimento sobre fatores associados à saúde mental: emprego, procura de ajuda, reconhecimento, apoio, tratamento e recuperação, estando mais relacionada com o estigma. A Parte II apresenta 6 questões que testam a pontuação atribuída a diferentes condições como doença mental, o que permite estabelecer níveis de reconhecimento e familiaridade com várias condições, ajudando a contextualizar as respostas à primeira parte. (GARCIA, 2017).

A BACE (Barriers to Access to Care Evaluation Scale) foi utilizada no questionário para verificarmos a relação do conhecimento com as barreiras no acesso aos cuidados de saúde mental. A escala apresenta afirmações relativas a barreiras relacionadas ou não com o estigma, sendo que dentro das barreiras não estigma existem afirmações Atitudinais e Instrumentais. As questões são pontuadas de 0 a 3, 0 “nada” e 3 “muito”, sendo que pontuações elevadas correspondem a barreiras maiores. (CLEMENT, 2012).

O Inventário Beck de Depressão (BDI) foi inicialmente desenvolvido como uma escala sintomática de depressão, para uso com pacientes psiquiátricos, mas mostrou-se um instrumento útil para a população geral. É a medida de auto-avaliação mais amplamente usada tanto em pesquisa como em clínica. É uma escala de auto-relato, com 21 itens referentes à: tristeza, pessimismo, sensação de fracasso, falta de satisfação e sensação de culpa, entre outros (MORO et al., 2005). Cada item apresenta quatro alternativas de resposta, que indicam graus crescentes de gravidade de depressão. O escore total é resultado da soma dos escores

individuais dos itens. Se o escore total for de 0 a 11, o nível de depressão é mínimo; se o escore total foi de 12 a 19, o nível de depressão é leve; se o escore total foi de 20 à 35, o nível de depressão é moderado e finalmente se o escore total foi de 36 a 63, o nível de depressão é grave. O BDI é uma medida da intensidade da depressão, revelando o padrão sintomático que o examinando descreve (CUNHA 2001).

Por fim, foi mostrado o cronograma do semestre, explicação geral de como funcionariam as metodologias, e informou-se sobre a obtenção de certificados emitidos pelo CEUB para os que participassem de forma satisfatória.

Em novembro de 2021, a Assessoria de Extensão do CEUB encaminhou o formulário de sondagem para todo o corpo docente da instituição com o objetivo identificar demandas relativas ao possível processo de transição das atividades acadêmicas remotas para as presenciais em 2022.

Foram obtidas respostas de 260 professores. Os dados foram analisados em conjunto de forma anônima e os resultados serviram de base para proposição de atividades acadêmicas extensionistas desenvolvidas para o semestre letivo seguinte.

Em fevereiro de 2022, durante a Semana Pedagógica, foram realizadas as seguintes atividades iniciais do projeto para o semestre:

Terça-feira - 08/02/2021	Modo de participação
8h30 às 9h30 Palestra: Saúde mental do corpo docente na retomada às atividades acadêmicas presenciais	Presencial com transmissão online via Youtube)
10h às 11h30 Grupo de escuta para professores: espaço de acolhimento coletivo para compartilhamento de conflitos psíquicos dos participantes do grupo - Turma: A	Presencial - Recurso solicitado: Atividade com bola anti-stress para docentes
14h30 às 16h Grupo de escuta para professores - Turma: B	Online - Link do Google Meet para moderadores e participantes
16h às 17h30 Grupo de escuta para professores - Turma: C	Online - Link do Google Meet para moderadores e participantes
20h às 22h Mesa redonda: Tendências de comportamento dos estudantes na transição do ensino remoto para o presencial	Online - Link do Google Meet para moderadora apresentadores e Youtube para participantes

Na palestra realizada pelos professores responsáveis pelo projeto, Renata e Gustavo (ver FIGURA 1), estiveram presentes os coordenadores de cursos de graduação e 229 docentes participaram via transmissão online. Nas turmas de

Grupos de Escuta, foram 98 participantes e na mesa-redonda, 255 professores ouvintes online.

FIGURA 1 - Foto da palestra do projeto da Semana Pedagógica 1º/2021



Fonte: arquivo institucional do CEUB

Durante o semestre, os temas dos encontros realizados foram definidos com base na situação do país e nos principais problemas enfrentados pelos professores e conforme a literatura. Foram eles: Impacto do isolamento social na saúde mental; Estratégias de coping na Síndrome de Burnout; Intervenção em crise”; Suicídio - qual o papel do professor?; Resolução de conflitos; e Raça, Cultura, Gênero, Sexualidade e Povos Indígenas do Brasil.

No 2º semestre de 2022, as atividades ocorreram às quartas-feiras, às 18h, com duração de 1h via Google Meet. Os temas abordados foram:

- 1º Encontro: Intervenção na crise psíquica
- 2º Encontro: Pandemia de sofrimento psíquico
- 3º Encontro: Racismo, cultura e povos indígenas
- 4º Encontro: Gênero e sexualidade
- 5º Encontro: Comportamento suicida
- 6º Encontro: Uso de substâncias no meio universitário
- 7º Encontro: Resolução de conflitos e Comunicação não violenta

As atividades foram certificadas e os docentes puderam escolher participar ou de todas as atividades ou de encontros específicos, sendo a participação confirmada através de um formulário disponibilizado no momento de cada atividade. Os professores também puderam acessar a turma no Google Classroom.

Em novembro de 2022, foram elaborados o relatório do projeto e a solicitação de continuidade para 2023.



2. LIDERANÇA

2.1. Equipe Envolvida com a Prática

A equipe executora é composta pela professora Renata Innecco Bittencourt de Carvalho - doutora em educação e psicanalista e pelo professor Gustavo Carvalho de Oliveira - doutor em psiquiatria e saúde mental e médico psiquiatra.

2.2. Participação da Alta Direção

A Administração Superior do CEUB, por intermédio da Política Institucional de Extensão, apoia e incentiva as atividades do projeto institucional Saúde mental no campus na sua totalidade, tanto quanto aos recursos materiais, como aos humanos e à infraestrutura necessária para o desenvolvimento das atividades.

3. FOCO

3.1. Docentes/Colaboradores

Sabe-se que a função dos professores vai além de ensinar, avaliar trabalhos, desenvolver artigos, e realizar certificados de exames, eles também são encarregados de participar de reuniões, atender e orientar alunos, planejar aulas, apresentar projetos, fazer relatórios, cumprir prazos, entre outros ofícios. Comumente, falta tempo ao professor para executar suas múltiplas responsabilidades, o que cria um ciclo de estresse e insatisfação (FERREIRA, 2015).

Apesar disso, estudos sobre saúde mental em docentes de Ensino Superior são menos numerosos em relação àqueles que abordam docentes do Ensino Básico, o que se deve em parte ao fato de que professores do ensino fundamental têm maior contato com violência no trabalho e estruturas físicas insatisfatórias. Porém, estudo realizado com 52 docentes de uma universidade no estado do Amazonas, concluiu que a saúde mental dessa população é afetada, principalmente, por condições de trabalho precárias, instrumentos insuficientes e disputas profissionais, com maior impacto sobre a saúde mental das mulheres em relação aos seus colegas do sexo masculino (TUNDIS, 2018). Com o presente projeto, pretendeu-se ampliar o conhecimento sobre a saúde mental dos professores universitários a partir da aplicação de questionários, facilitando o direcionamento de ações para a prevenção dos agravos de saúde mental nesta população.

Outro estudo realizado entre professores universitários em Minas Gerais mostra que o sofrimento mental dessa população se deve a um pior índice de qualidade de vida e baixos níveis de domínio físico, além de maiores esforços no trabalho e, conseqüentemente, maior contato com estressores. Estes não estão somente relacionados à intensificação do trabalho do docente, elevado volume de tarefas, condições precárias, como também aos processos complexos presentes na sala de aula e uma expectativa social de sucesso (FERREIRA, 2015). Esse comprometimento da saúde mental afeta negativamente não só os professores, mas também a qualidade do seu ensino e da relação professor-aluno. Assim, é importante que seja abordado o tema de forma a capacitar os docentes não só a



prevenirem esses agravos, como a perceberem seus sinais mais precoces para que possam buscar ajuda o quanto antes.

Além disso, no último ano, os impactos da pandemia de COVID-19 foram sentidos de forma peculiar pelos estudantes e professores universitários. Como a população geral, esse grupo foi afetado por notícias jornalísticas de morbimortalidade, isolamento social, mudanças na rotina, adoecimento de familiares (GUNDIM, 2020; SILVA, 2020). Esse cenário atual é responsável por grandes impactos na saúde mental, como estresse, humor rebaixado, irritabilidade, medo e insônia, além de repercussões mais graves como depressão, uso prejudicial de substâncias, transtorno do estresse pós-traumático, os transtornos de adaptação e quadros psicossomáticos (LIMA, 2020).

Outra mudança que veio com a propagação desse vírus, foi que tanto discentes quanto docentes universitários tiveram de se adaptar à transformação da estratégia de ensino presencial para o ensino à distância. Para ambos, causando quebra da rotina acadêmica, afastamento de amigos e colegas, preocupação com o atraso de atividades, e, como consequência, da data de formatura, a interrupção de aulas práticas e estágios curriculares, preocupações com o acesso à Internet e dificuldades na adaptação ao novo método de aprendizagem e ensino (GUNDIM, 2020). Esse quadro é um disruptor crítico para um impacto psicológico, uma vez que, por não conseguirem cumprir os objetivos da instituição devido a essa quebra na rotina e à dificuldade com as novas tecnologias necessárias, os docentes acabam adoecendo, devido à ansiedade, estresse e incertezas (SILVA, 2020). Por isso, existe necessidade ainda maior de se abordar a saúde mental de alunos e professores universitários, sendo importante, para isso, a psicoeducação dos docentes com relação à própria saúde mental e a de seus alunos.

Acima de tudo, o presente projeto é necessário, pois foi uma demanda da Assessoria de Extensão do CEUB. Tal Assessoria solicitou que prestassem serviço de educação em saúde mental para os docentes da instituição, para que estes estivessem mais aptos a identificar e acolher queixas relativas à saúde mental nos seus alunos e colegas. Dessa forma, percebe-se a importância do projeto, em especial no contexto atual.

Sendo assim, devido a situação pandêmica também houve uma necessidade de apoio e acolhimento aos docentes com o intuito de diminuir os anseios para o retorno das atividades presenciais no campus.

4. RESULTADOS

4.1 Formas de Avaliação

No CEUB, projeto de extensão institucional é um conjunto de ações processuais contínuas, de caráter educativo, social, cultural, científico e tecnológico com avaliação semestral realizada pela Assessoria de Extensão para viabilidade de continuidade.

A avaliação da solicitação de continuidade de projeto de extensão é baseada, principalmente: nos dados apresentados para solicitação de continuidade no Sistema de Gestão Institucional- SGI; e no relatório semestral de projeto de extensão considerando, inclusive, os dados quantitativos da equipe executora.

São critérios básicos para avaliação dos relatórios e para aprovação de solicitação de continuidade ou de novos projetos: contribuição para o fortalecimento

do ensino do(s) curso(s) de graduação envolvido(s); adequação à tipologia de projetos de extensão; promoção da interdisciplinaridade, da ética, da sustentabilidade e de ações afirmativas; de defesa e promoção dos direitos humanos e igualdade étnico-racial nas atividades acadêmicas dos diversos cursos de graduação do CEUB.

O projeto desenvolvido em 2021 para atendimento aos professores da Universidade de Brasília - UnB obteve um resultado muito positivo e impulsionou o interesse institucional de realizar atividades com os professores do CEUB.

Antes da implementação definitiva do projeto junto ao corpo docente do CEUB, a Assessoria de Extensão enviou, em novembro de 2021, um formulário para sondagem do interesse para todos os professores dos cursos de graduação presenciais da instituição.

Houve 260 docentes respondentes, aproximadamente, 33% do corpo docente dos cursos de graduação presenciais. Quanto à dedicação acadêmica institucional, entre eles, 93% afirmaram serem professores, unicamente, no CEUB e 67% eram professores, unicamente, de um curso de graduação do CEUB. Quanto ao retorno às atividades acadêmicas presenciais desde março de 2020 até o momento do preenchimento do formulário:

- 59% não tinham retornado a nenhuma atividade presencial;
- 21% não tinham retornado totalmente, mas já haviam realizado atividades presenciais pontuais com alunos;
- 20% já haviam retornado totalmente às atividades presenciais.

Quando questionados, considerando uma escala de 1 a 5 (muito mal - muito bem) para as respostas, como se sentiam física e mentalmente durante os anos 2020 e 2021 e como estavam se sentindo física e mentalmente para 2022, as respostas demonstraram sentimentos distintos em relação ao que sentiram no passado e ao que sentiam quanto ao futuro (ver TABELA 1)

TABELA 1 - PERGUNTA: COMO SE SENTIAM/SENTEM OS PROFESSORES

ESCALA DAS RESPOSTAS	SENTIMENTOS/SINTOMAS RELATADOS	...durante os anos 2020 e 2021?	... para 2022?
5	Adaptação benéfica	21,5%	36,5%
4	Adaptação ao cenário, mas medo da necessidade de retomar ao presencial	32,7%	28,8%
3	Isolamento, excesso de trabalho, cansaço mental, stress etc. (muito variável)	27,7%	21,2%
2	Cansaço físico e mental	15,0%	8,1%
1	Solidão, medo e luto	3,8%	5,0%

Fonte: formulário de sondagem dos pesquisadores.

No questionário, foi apresentada a pergunta: “Se fosse disponibilizado pela instituição uma atividade extensionista semanal para promover conversas entre docentes a respeito da saúde mental nas atividades acadêmicas, você teria interesse em participar?” As respostas obtidas (ver TABELA 2) foi identificado que havia indícios de que a realização do projeto Saúde mental no campus para o corpo docente do CEUB seria importante para o acolhimento aos professores no retorno às atividades presenciais em 2022.

TABELA 2 - INTERESSE DOCENTE EM ATIVIDADES DE SAÚDE MENTAL

RESPOSTA	QUANTIDADE DE RESPONDENTES	PERCENTUAL EM RELAÇÃO AO TOTAL
Sim, se fosse um espaço virtual.	107	41%
Sim, se fosse um espaço virtual ou presencial.	31	12%
Sim, se fosse um espaço presencial.	22	8%
Talvez (disponibilidade de horário/ sem exigência de frequência semanal e continuidade)	16	6%
Não sei responder.	3	1%
Não.	81	31%

Fonte: formulário de sondagem dos pesquisadores.

A partir dos dados coletados, foram programadas atividades do projeto para a Semana Pedagógica do 1º semestre de 2022, quando todos os professores foram convocados para o retorno às atividades presenciais.

Durante as atividades realizadas no evento pelos professores responsáveis pelo projeto, além das demandas específicas relacionadas à saúde mental do corpo docente, foram levantados alguns aspectos mais preocupantes entre os docentes em relação ao retorno presencial.

As sugestões foram compiladas e encaminhadas para a Administração Superior que atendeu às seguintes demandas elencadas pelo corpo docente organizada nos seguintes eixos:

- **1º eixo: quanto à apresentação da infraestrutura e das regras de convivência nos campi:** protocolo de enfrentamento à pandemia e procedimentos de controle e exigência de uso de EPIs nos campi; tour/visita ao CEUB, principalmente, para novos docentes; controle de limpeza dos aparelhos de ar-condicionado; disponibilização de microfones para professores solicitantes;
- **2º eixo: quanto ao apoio institucional à saúde física do docente:** orientação nutricional para o corpo docente e exames dos principais marcadores de estresse para monitoramento da saúde dos professores que estavam sem realizar exames periódicos e sedentários por longo período com o intuito de antecipar cenários de baixa qualidade de vida que levariam à depressão ou adoecimento;
- **3º eixo: quanto ao apoio institucional à saúde mental e ao preparo dos professores para apoio aos alunos:** preparo docente para os primeiros cuidados psicológicos; capacitação para professores trabalharem com situações socioafetivas com os alunos ao longo do curso.

Após o início do semestre letivo, foram realizados os encontros virtuais dos Grupos de Escuta docente. O Grupo foi criado como um espaço de troca e acolhimento em busca da saúde mental dos docentes participantes. Durante os encontros, as participantes tiveram a oportunidade de falar e compartilhar suas rotinas e seus sentimentos. As regras de funcionamento e convívio foram pactuadas e construídas coletivamente prezando, principalmente, pelo sigilo das informações, a fim de garantir a privacidade de todos os envolvidos.



Apesar de não se tratar de um grupo de estudos, a equipe responsável pelo projeto, a partir da demanda dos participantes, compartilhou informações acerca da saúde mental e da prevenção ou do enfrentamento de sofrimentos psíquicos. Os encontros foram realizados online, às quartas, feiras, das 18h às 19h, 2 (duas) vezes a cada mês.

Observou-se uma participação maior no início do projeto, com queda progressiva no decorrer do semestre, cujas motivações foram diversas, havendo hipóteses principais a falta de tempo com o passar do semestre e a redução das principais angústias em relação aos anseios com o retorno pleno da presencialidade no campus.

Ao final do semestre, a equipe executora recebeu elogios e agradecimentos. Segue um dos e-mails encaminhados espontaneamente por docente participante para o e-mail institucional da professora Renata:

Cara Renata,

Bom dia. Antes de tudo, espero que você esteja bem.

Envio este e-mail para expressar a minha gratidão em relação ao trabalho que você e o Gustavo desenvolveram. Infelizmente, só pude participar de dois encontros no início do semestre, mas, para mim, foi muito importante para que eu pudesse retornar, da melhor forma possível, às minhas atividades presenciais cotidianas no CEUB. Me senti acolhida e gostei bastante dos dois encontros que pude participar. Iniciativas como essa, de acolhimento e escuta, são iniciativas que fazem diferença no contexto institucional.

Por favor, peço que transmita os meus agradecimentos também ao Gustavo. Muito obrigada! :)

O efeito entre os participantes foi muito benéfico, cumprindo-se o papel do grupo de escuta e a ampliação do conhecimento incipiente sobre questões envolvendo saúde mental no campus. Deste modo, foi apresentada e aprovada a proposta de continuidade do projeto com foco em temas específicos, com discussões e apresentações delimitadas a cada encontro que foram realizados durante o 2º semestre de 2022.

Além dos benefícios diretos para o corpo docente participante, a imagem institucional de responsabilidade social para com os professores foi atingida positivamente e, como consequência da saúde psíquica docente, o corpo discente também é beneficiado. Houve, inclusive, uma aproximação dos docentes com o Núcleo de Apoio ao Discente do CEUB que atende os alunos com necessidades educacionais especiais que impulsionou a elaboração de um documento orientador institucional básico para os professores que com necessidades educacionais especiais matriculadas nas turmas que lecionam.

Além do exposto, é importante ressaltar que todos os recursos necessários para desenvolvimento das atividades do projeto foram disponibilizados pela instituição, entre eles: o pagamento de carga horária semanal para os professores responsáveis; a elaboração de produtos comunicacionais para divulgação das atividades do projeto; a disponibilização da estrutura tecnológica institucional de apoio às atividades; e a infraestrutura para as atividades realizadas presencialmente.

Resultados

Conforme explicado nas estratégias metodológicas, a aplicação dos questionários serviu como base para compreender que há uma falta de conhecimento sobre os temas em saúde mental (instrumento MAKs), bem como o acesso aos serviços de saúde (instrumento BACE). Além disso, um adoecimento dos professores foi observado pelo preenchimento pelo inventário de Depressão de Beck. Embora não explorados na extensão de maneira quantitativa, ou analítica apurada, percebeu-se essas informações a uma primeira leitura incipiente.

O projeto não envolveu gastos financeiros, com participação voluntária de estudantes extensionistas, professores participantes e convidados externos para mediar o tema. Os encontros de avaliação, ao final do semestre e também no início do seguinte, serviram para compreender o impacto positivo no aspecto de conhecimento de temas e de manejo de situações envolvendo adoecimento psíquico e crises, nos campus universitários, tanto na Universidade de Brasília quanto no Centro Universitário de Brasília.

A participação foi maior no início dos semestres acadêmicos, com queda relativa no decorrer destes, à exceção do segundo semestre de 2022, quando observou-se uma maior participação, provavelmente relacionada à ampliação da divulgação entre os próprios participantes. A queda nos outros semestres pode estar relacionada ao cansaço típico que ocorre com o findar do período letivos, com redução de angústias, quando observado o foco dado ao primeiro semestre de 2022, na modalidade de espaço docente para escuta.

A infraestrutura institucional disponibilizada pelo CEUB permitiu o pleno desenvolvimento do projeto. Não houve avaliação formal da aprendizagem na atuação dos acadêmicos extensionistas, porém os relatórios individuais entregues por cada estudante revelaram que o impacto foi positivo e transformador, já que havia relato na forma de portfólio não estruturado após cada encontro. Além disso, também houve participação em evento junto à UnB, no início do ano de 2022, para apresentação dos resultados, em que a maioria dos estudantes esteve presente e deu seu relato.

Houve impacto social, ou seja, ocorreu uma mudança positiva no contexto social causada pelas atividades realizadas no projeto Saúde mental no campus – assegurar uma vida saudável e promover o bem-estar para todos, em todas as idades. O aumento do conhecimento em saúde mental para os docentes da instituição foi o resultado alcançado por meio de observação e o crescimento dos acadêmicos extensionistas, que conduziram todas as rodas de conversa junto à UnB trouxe melhorias sociais no universo dos campi.

5. LIÇÕES APRENDIDAS

Os grupos temáticos de debate têm maior adesão dos docentes do que os grupos de escuta.

A divulgação por parte dos próprios professores organizadores e participantes é muito necessária para o desenvolvimento e adesão à proposta.

A promoção da participação voluntária de docentes em atividades práticas de projetos de extensão é desafiadora, mas perfeitamente possível.



6. AÇÕES DE CONTINUIDADE

Além da continuidade dos encontros temáticos quinzenais, o projeto deu início a uma reflexão ampliada e no 1º semestre de 2023 será implementado um projeto institucional “Campus Saudável” com atividades de todos os cursos de graduação da área de saúde para a comunidade interna dos campi da instituição.

7. ANEXOS

Programação e produtos de divulgação dos encontros.
Fotos e apresentação de slides da Semana Pedagógica 1º/2022.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ARAÚJO, T. M. et al. **Mal-estar docente: avaliação de condições de trabalho e saúde em uma instituição de ensino superior.** Rev Baiana Saúde Pública, v.29, n.1, p.6-21, jan./jun. 2005.
- ARBEX, A.P.S.; SOUZA, K.R.; MENDONÇA, A.L.O. **Trabalho docente, readaptação e saúde: a experiência dos professores de uma universidade pública.** Physis, Rio de Janeiro , v. 23, n. 1, p. 263-284, 2013 .
- CARVALHO, R.I.B. **Política Institucional de Extensão e Integração Comunitária do UniCEUB.** Brasília: UniCEUB, 2019.
- FARO, A. et al . **COVID-19 e saúde mental: a emergência do cuidado.** Estud. psicol, Campinas, v. 37, jun. 2020 .
- FONTANA, R.T; PINHEIRO, D.A. **Condições de saúde auto-referidas de professores de uma universidade regional.** Rev. Gaúcha Enferm, Porto Alegre , v. 31, n. 2, p. 270-276, jun. 2010 .
- HO, C.S.; Chee, C.Y.; HO, R.C. **Mental Health Strategies to Combat the Psychological Impact of COVID-19 Beyond Paranoia and Panic.** Ann Acad Med Singap. v.49, n.3, p. 155-160, mar. 2020.
- HOVEN, C.W. et al. **Worldwide child and adolescent mental health begins with awareness: a preliminary assessment in nine countries.** Int Rev Psychiatry. v. 20, n.3, p.261-70, jun. 2008.
- LACAZ, F.A.C. **Capitalismo organizacional e trabalho: a saúde do docente.** Univ. Soc. Brasília, ano XIX, n.45, p.51-59, 2010.
- PEROLD, M; LOUW, C; KLEYNHANS, S. **Primary school teachers knowledge and misperceptions of attention deficit hyperactivity disorder (ADHD).** South African Journal of Education.v. 30, p.457-73, 2010.



PATERNITE, CE. **School-Based Mental Health Programs and Services: Overview and Introduction to the Special Issue.** Journal of Abnormal Child Psychology. 2005;33(6):657-63.

PAVRI, S; MONDA-AMAYA, L. **Loneliness and students with learning disabilities in inclusive classrooms: self-perceptions, coping strategies and preferred interventions.** Learn Disabil Res Pract. 2000.

SILVEIRA, C; NORTON, A; BRANDÃO, I; ROMA-TORRES, A. **Saúde mental em estudantes do ensino superior: experiência da consulta de Psiquiatria do Centro Hospitalar São João.** Acta Med Port. 2011.