

PEGA LEVE – SAÚDE MENTAL DO ESTUDANTE UNIVERSITÁRIO: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Pega leve - college students' mental health: an experience report

Pega leve – santé mentale des étudiants universitaires: rapport d'expérience

Pega leve - salud mental de estudiantes universitarios: un informe de experiencia

Daniel Luccas Arenas¹

ORCID: <http://orcid.org/0000-0003-2860-9101>

Hospital Psiquiátrico São Pedro, Porto Alegre, Rio Grande do Sul, Brasil.
Médico pela Universidade Federal de Ciências de Saúde de Porto Alegre e residente em Psiquiatria no Hospital Psiquiátrico São Pedro. Extensionista do Pega Leve.

Anna Viduani²

ORCID: <http://orcid.org/0000-0002-6289-6397>

Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, Rio Grande do Sul, Brasil.
Acadêmica de Psicologia da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS) e de Escrita Criativa na Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul. Extensionista do Pega Leve.

Franco Zortéa³

ORCID: <http://orcid.org/0000-0001-7918-2107>

Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, Rio Grande do Sul, Brasil.
Médico pela Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS). Extensionista do Pega Leve.

Ana Margareth Siqueira Bassols⁴

ORCID: <http://orcid.org/0000-0001-9830-9812>

Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, Rio Grande do Sul, Brasil.
Médica Psiquiatra da Infância e Adolescência, Mestre e Doutora pela UFRGS. Psicanalista. Professora Adjunta do Departamento de Psiquiatria e Medicina Legal da Faculdade de Medicina da UFRGS. Professora coordenadora do Pega Leve.

Resumo

A saúde mental no ambiente universitário envolve diversos fatores pessoais, institucionais e ambientais em uma etapa de transição do ciclo vital dos estudantes, o que pode torná-los mais vulneráveis ao início, agravamento ou perpetuação de transtornos mentais comuns. Somado a isso, as buscas por ajuda e tratamento adequado nessa população são insuficientes, principalmente devido às barreiras atitudinais como o estigma e estratégias de *coping* disfuncionais, o que propicia desfechos piores. Dessa forma, o projeto de extensão “Pega Leve – saúde mental do estudante universitário”, intervenção baseada em psicoeducação e treinamento de *gatekeepers* entre os próprios estudantes se apresenta como uma potencial ferramenta de promoção e prevenção em saúde mental nessa população, permitindo a criação de redes de apoio, identificação precoce dos casos de risco e encaminhamento adequado para serviço de saúde mental. Durante os anos de 2018 e 2019, foram mais de setecentas pessoas atingidas pelas ações psicoeducacionais promovidas pelo Pega Leve, resultando

¹ dan.arenas@gmail.com

² annaviduani@gmail.com

³ francozortea@gmail.com

⁴ ambassols@gmail.com

subjetivamente em uma maior percepção de engajamento e apoio social e colocando o estudante como agente ativo de promoção de saúde mental nos diversos microambientes compreendidos pela Universidade.

Palavras-chave: Saúde Mental; Estudantes; Universidades; Encaminhamento e Consulta; Prevenção.

Abstract

Mental health in the university setting involves a variety of personal, institutional, and environmental factors at a transitional stage in the students' life cycle, which may make them more vulnerable to the onset, aggravation, or perpetuation of common mental disorders. In addition, the search for help and adequate treatment in this population is insufficient, mainly due to attitudinal barriers such as stigma and dysfunctional coping strategies, which provides worse outcomes. Thus, the extension project "Pega Leve - college students' mental health", an intervention based on psychoeducation and gatekeeper training among peers, presents itself as a potential tool for the promotion and prevention of mental health in this population, allowing the creation of support networks, early identification of risk cases and appropriate referral to mental health services. During 2018 and 2019, more than seven hundred people were affected by the psychoeducations actions promoted by Pega Leve, subjectively resulting in a greater perception of engagement and social support and placing the student as an active mental health promotion agent in the various microenvironments comprised by the University.

Keywords: Mental Health; Students; Universities; Referral and Consultation; Prevention.

Résumé

La santé mentale en milieu universitaire implique une variété de facteurs personnels, institutionnels et environnementaux à un stade transitoire du cycle de vie des étudiants, ce qui peut les rendre plus vulnérables au début, à l'aggravation ou à la perpétuation de troubles mentaux courants. En outre, la recherche d'aide et de traitement adéquat dans cette population est insuffisante, principalement en raison d'obstacles comportementaux tels que la stigmatisation et des stratégies d'adaptation dysfonctionnelles, qui produisent des résultats pires. Ainsi, le projet d'extension "Pega Leve - Santé mentale des étudiants universitaires", une intervention basée sur la psychoéducation et la formation de *gatekeepers* parmi les étudiants eux-mêmes, se présente comme un outil potentiel pour la promotion et la prévention de la santé mentale dans cette population, permettant la création de réseaux de soutien, l'identification précoce des cas à risque et l'orientation appropriée vers les services de santé mentale. En 2018 et 2019, plus de sept cent personnes ont été touchées par les actions promues par Pega Leve, ce qui a abouti subjectivement à une meilleure perception de l'engagement et du soutien social, en plaçant l'étudiant en tant qu'agent actif de promotion de la santé mentale dans les divers micro-environnements compris par l'Université.

Mots clés: Santé Mentale; Étudiants; Universités; Renvoi et Consultation; Prévention.

Resumen

La salud mental en el entorno universitario involucra una variedad de factores personales, institucionales y ambientales en una etapa de transición en el ciclo de vida de los estudiantes, que pueden hacerlos más vulnerables al inicio, agravamiento o perpetuación de trastornos mentales comunes. Además, la búsqueda de ayuda y tratamiento adecuado en esta población es insuficiente, principalmente debido a las barreras de actitud, como el estigma y las estrategias de coping disfuncionales, que proporcionan peores resultados. Así, el proyecto de extensión "Pega Leve - salud mental de estudiantes universitarios", una intervención basada en la psicoeducación y la capacitación de *gatekeepers* entre los propios estudiantes, se presenta como una herramienta potencial para la promoción y prevención de la salud mental en esta población, permitiendo la creación de redes de apoyo, identificación temprana de casos de riesgo y derivación adecuada a servicios de salud mental. Durante 2018 y 2019, más de setecientas personas se vieron afectadas por las acciones psicoeducativas promovidas por Pega Leve, lo que resultó subjetivamente en una mayor percepción de compromiso y apoyo social y poniendo al estudiante como agente activo de promoción de la salud mental en los diversos microambientes que componen la Universidad.

Palabras clave: Salud Mental; Estudiantes; Universidades; Derivación y Consulta; Prevención

INTRODUÇÃO

O período de formação acadêmica é comumente caracterizado como uma etapa de transição que requer alto grau de adaptação a estressores institucionais, pessoais, sociais e econômicos. Tais estressores, muitas vezes, são importantes para a formação dos estudantes, contribuindo para a aquisição de habilidades, resiliência e estratégias de resolução de problemas que podem ser úteis no enfrentamento de diversas situações ao decorrer do nosso ciclo vital, seja no ambiente acadêmico, profissional ou pessoal.

Contudo, tal etapa também pode representar um período em que estudantes predispostos estão mais vulneráveis ao início, agravamento ou persistência de sintomas relacionados a quadros psicopatológicos ou uso problemático de substâncias (Pedrelli, Nyer, Yeung, Zulauf, & Wilens, 2015). No Brasil, segundo dados da Associação Nacional dos Dirigentes das Instituições Federais de Ensino Superior (Andifes) de 2018 (Andifes & Fonaprace, 2019), a maioria dos estudantes universitários está na faixa etária de 17 a 24 anos, período caracterizado pela transição da adolescência para a vida adulta. Esse período, em sociedades industrializadas, tem como marco uma fase de construção de identidade pessoal e profissional do estudante, maiores responsabilidades e autonomia apesar de normalmente haver certa dependência financeira, formação de novos vínculos e afastamentos de vínculos prévios e formação de expectativas em relação a vida e ao trabalho, ou seja, uma fase de descobertas e instabilidades materiais, relacionais e emocionais (Arnett, 2000). Além do mais, essa faixa etária é quando a maioria dos transtornos mentais comuns costumam ter seu início ou manifestar sintomas de forma mais proeminente (Kessler et al., 2007). Esses fatores fazem com que o estudante universitário, em especial o que está ingressando no curso (R. P. Auerbach et al., 2016), seja considerado parte de uma população mais vulnerável ao adoecimento psíquico (Pedrelli et al., 2015).

Diversos estudos vêm demonstrando altas prevalências de transtornos mentais, em especial transtornos de humor, ansiedade e por uso de substâncias, em estudantes universitários pelo mundo (R. P. Auerbach et al., 2016; Blanco et al., 2008; Cho et al., 2015; Eisenberg, Gollust, Golberstein, & Hefner, 2007; Mojtabai et al., 2015). Um estudo recente (Randy P. Auerbach et al., 2018) que avaliou 13984 estudantes do primeiro ano em 19 universidades em 8 países distribuídos pelo mundo, 35,3% dos estudantes apresentaram *screening* positivo para pelo menos um transtorno mental comum durante a vida e 31,4% durante o último ano. Da mesma forma, estudos mostram que as taxas de depressão e ansiedade são maiores do que na população geral (Ibrahim, Kelly, Adams, & Glazebrook,

2013). De forma preocupante, estudos mostram altas taxas de ideação suicida, plano e tentativa, tanto durante a vida quanto durante o último ano (P. Mortier et al., 2018). Quanto ao uso de substâncias, cerca de um quinto dos estudantes preenchem critérios para o transtorno do uso de álcool (Slutske, 2005), sendo que 39,3% relataram já ter feito uso de maconha e 9,9% uso de estimulantes não prescritos pelo médico (Johnston, O'Malley, Bachman, Schulenberg, & Miech, 2016).

Tais dados e fatores envolvidos parecem variar entre os cursos, embora mantenham proporções semelhantes de prevalência, sendo necessários mais estudos que identifiquem fatores associados e dados epidemiológicos comparando cursos de áreas do conhecimento diferentes (Lipson, Zhou, Wagner, Beck, & Eisenberg, 2016). Em estudantes de medicina, em que se há um volume maior de literatura, uma revisão sistemática com metanálise encontrou que 27,2% dos estudantes apresentavam depressão ou sintomas depressivos e ideação suicida foi de 11,1% (Rotenstein et al., 2016). Outro estudo revisando a prevalência de *burnout* em estudantes de medicina apresentou uma média de 41,1% (Erschens et al., 2019). Já uma revisão brasileira com metanálise apresentou dados de 30,6% dos estudantes de medicina com sintomas depressivos, 32,9% com ansiedade, 32,9% com abuso de álcool, 13,1% com síndrome de *burnout* e 51,5% com má qualidade de sono (Pacheco et al., 2017).

Entretanto, mesmo com os elevados níveis de prevalência de sintomas e transtornos mentais comuns, a proporção de estudantes apresentando sofrimento psíquico que buscam ajuda ou recebem atendimento ou tratamento adequados é muito baixas, girando em torno de um sexto (R. P. Auerbach et al., 2016; Blanco et al., 2008; Eisenberg, Golberstein, & Gollust, 2007; Rotenstein et al., 2016). O atraso na identificação e tratamento adequado dos transtornos mentais está relacionado com piores prognósticos (Wang, Berglund, Olfson, & Kessler, 2004), prejuízos funcionais (Alonso et al., 2018) e piores desfechos, como o suicídio (Philippe Mortier et al., 2018). Dentre as barreiras para a busca de ajuda, as atitudinais, como o estigma ou a percepção de poder lidar com os problemas sozinho, são as mais importantes, mesmo quando comparadas com as barreiras estruturais como o acesso ao tratamento (Andrade et al., 2014; Eisenberg, Downs, Golberstein, & Zivin, 2009; Eisenberg, Hunt, & Speer, 2012).

Dentre as estratégias de intervenção que buscam prevenir ou amenizar esse problema, a literatura aponta para a melhor eficácia de programas de treinamento de habilidades e intervenções psicoeducacionais, principalmente quando supervisionadas (Conley, Durlak, & Kirsch, 2015). Outra estratégia que vem sendo cada vez mais utilizada para tratamento a baixo custo e que apresenta evidência de eficácia (Carlbring, Andersson, Cuijpers, Riper, &

Hedman-Lagerlöf, 2018; Cuijpers et al., 2019) é o uso de técnicas cognitivo-comportamentais por meio da Internet, com terapeuta real ou virtual (Pospos et al., 2018). Há, ainda, evidências apontando para a possibilidade da implantação de programas voltados à identificação e intervenção precoce, como programas de triagem e de formação de *gatekeepers*. Esse último compreende a capacitação de pessoas na comunidade para a identificação de sinais de risco e atuação como pontes de acolhimento entre as pessoas que precisam de ajuda e os serviços de atendimento profissional. Os *gatekeepers* têm um importante papel na prevenção de desfechos negativos e na formação de redes de apoio, além de promover atitudes mais assertivas e estratégias de enfrentamento mais eficazes, elementos que atuam como importantes fatores de proteção ao adoecimento mental (Eisenberg et al., 2012; Lipson, 2014; Mo, Ko, & Xin, 2018).

Com base nesses dados e considerando a escassez de intervenções específicas no Brasil, sobretudo no Rio Grande do Sul, referentes a identificação e encaminhamento de estudantes apresentando sofrimento psíquico e transtornos mentais comuns, criamos o projeto de extensão “Pega Leve – saúde mental do estudante universitário”, intervenção baseada em psicoeducação e treinamento de *gatekeepers* entre os estudantes universitários (<https://www.ufrgs.br/pegaleve/>). O Projeto é dividido em duas etapas: a primeira baseia-se em ações pontuais de psicoeducação, no formato de palestras e rodas de conversa, e a segunda é focada no treinamento de *gatekeepers*. O tema principal - saúde mental dos estudantes - é trabalhado com os estudantes a partir de sua divisão em quatro módulos, formando um protocolo inédito para trabalho no meio acadêmico. Neste relato, vamos nos focar nas ações de psicoeducação promovidas pelo projeto durante os anos de 2018 e 2019 em forma de palestras e rodas de conversa para grupos de estudantes com o intuito de diminuir o estigma no ambiente universitário e aumentar a busca por ajuda.

MATERIAIS E MÉTODOS

Esse trabalho trata-se de um relato de experiência que compreende uma breve análise empírica e de nossas percepções em relação a primeira fase do projeto de extensão “Pega Leve – saúde mental do estudante universitário”, vinculado à Faculdade de Medicina (FAMED) da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS) e aprovado pela Pró-Reitoria de Extensão da UFRGS (PROEXT) durante o período letivo de 2018 até o fim do primeiro semestre de 2019. O Pega Leve é um projeto de extensão, vinculando-se a uma ação direta na comunidade sem foco em coleta de dados, e encontra-se registrado na Pró-Reitoria

de Extensão da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS) sob o número 36178 em 2018 e 39649 em 2019. Por não se tratar de um projeto de pesquisa, o Projeto não teve tramitação no Comitê de Ética em Pesquisa da Instituição, estando, porém, de acordo com as normas da Pró-Reitoria de Extensão da UFRGS.

O Pega Leve é um programa recente, criado no ano de 2018. Portanto, nos dois primeiros anos de sua implantação, sua metodologia baseou-se, primariamente, na oferta de palestras com enfoque em psicoeducação sob demanda de centros acadêmicos, diretórios acadêmicos, direções de cursos, institutos ou associações. Essas ações pontuais respondem a uma demanda dos diversos cursos de graduação e pós-graduação da universidade, e, portanto, têm como objetivo o início de um diálogo dentro das comunidades acadêmicas.

As palestras psicoeducacionais são oferecidas sob demanda e tem duração de duas a três horas. São trabalhados assuntos resumidos semelhantes ao treinamento, porém mais voltado à psicoeducação e apresentação de aspectos teóricos do conteúdo abordado. As palestras têm como objetivo conscientizar sobre e estimular debates sobre o problema da saúde mental nas universidades e a diminuição do estigma e das barreiras à busca de ajuda, além de servir como plataforma para a divulgação dos treinamentos e do projeto. O público alvo é de estudantes de graduação e pós-graduação de qualquer idade ou gênero, podendo ser expandido para servidores e professores das instituições. Nessa modalidade não há número máximo de participantes e é estimulada a participação ativa da comunidade acadêmica durante as exposições, formulação de hipóteses e soluções e na construção dos saberes. As palestras são pontuais, sendo desenvolvidas em apenas um encontro, e não possuem acompanhamento continuado.

Durante as palestras, o conteúdo programático psicoeducacional se baseia na abordagem em quatro módulos desenvolvida pelo corpo de extensionistas do Projeto. São eles: a) o ambiente universitário e fatores pessoais e institucionais envolvidos no bem-estar e no sofrimento psíquico; b) como identificar em si e nos colegas sinais de risco de adoecimento mental; c) como se comunicar e encaminhar estudantes em risco; d) treinamento de habilidades e autorregulação emocional.

Para tanto, o primeiro módulo se desenvolve na discussão com os estudantes sobre fatores de risco e proteção individuais e institucionais para adoecimento mental (Hauck & Gabbard, 2019), além do caráter multifatorial do adoecimento mental e aspectos inerentes à fase do desenvolvimento de início da vida adulta (Arnett, 2000) em que se encontra a maior parte dos estudantes universitários no Brasil (Andifes & Fonaprace, 2019). O segundo, por sua vez, tem como principal foco explicar aos estudantes quais os principais sinais e sintomas

de transtornos mentais comuns como depressão, ansiedade e uso de substâncias, além da esquetes clínicos fictícios de situações de universitários em situação de risco em saúde mental com o intuito de identificar e elaborar a forma de comunicação mais adequada para com os colegas em sofrimento. Por fim, o quarto módulo é trabalhado por meio do treinamento de respiração diafragmática e técnicas de relaxamento e meditação, técnicas de gerenciamento de tempo e informações sobre hábitos de vida saudáveis e sua influência sobre a saúde mental. A duração do primeiro e segundo módulo é de aproximadamente uma hora cada e a duração do terceiro e quarto módulo é de aproximadamente meia hora cada. A avaliação do projeto pelos participantes se deu de forma subjetiva, por *feedback* verbal e escrito após as atividades.

A equipe do Pega Leve compreende um profissional médico, um psiquiatra, uma psicóloga e estudantes de graduação. Como projeto de extensão, o Projeto Pega Leve também é um local de formação para seus integrantes. Dessa forma, a capacitação interna dos extensionistas é prévia à atuação junto à comunidade. A composição padrão da equipe nas atividades de psicoeducação preconiza o comparecimento de, ao menos, um profissional junto aos estudantes extensionistas, ficando aquele disponível para supervisionar questões específicas e dúvidas relacionadas a questões de saúde mental pelos estudantes presentes na atividade.

O Projeto ainda conta com o incentivo da Universidade Federal do Rio Grande do Sul por meio de uma Bolsa de Extensão, destinada, no Projeto, à disseminação do conhecimento científico. O investimento na utilização e manutenção de redes sociais - como Facebook e Instagram - como local de divulgação de informações científicas relacionadas aos quatro módulos de trabalho do Pega Leve, além da produção de materiais autorais de psicoeducação, vai ao encontro da disseminação da discussão e cuidado com a saúde mental dos estudantes universitários.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

O Projeto Pega Leve, durante o biênio 2018-2019, já realizou vinte e quatro atividades de psicoeducação, conforme descrito nos materiais e métodos, em todos os cinco *campi* da Universidade, atingindo mais de setecentos estudantes de graduação, pós-graduação, servidores e técnicos. Em média, são realizadas quatro atividades abertas ao público por mês, entre palestras e rodas de conversa sobre o tema da saúde mental do estudante universitário. Utilizando-se de um formato aberto ao público e sem inscrições prévias, o principal foco da

atividade é a criação de um espaço de discussão junto a estudantes de graduação. Um dos pilares principais das atividades de psicoeducação é a participação ativa dos estudantes, que são encorajados a compartilhar histórias sobre sua trajetória acadêmica e a formular perguntas, de forma a sanar dúvidas sobre saúde mental.

As atividades desenvolvidas tiveram público entre dez e cem participantes, entre estudantes, professores, técnicos e alunos de pós-graduação, variando de acordo com o horário das entrevistas, data de realização e público-alvo. Observou-se que as atividades realizadas em horários do fim da tarde e começo da noite, bem como as realizadas nos meses de março, abril, agosto e setembro, tiveram maior adesão. A duração média das palestras e rodas de conversa foi de duas horas e meia, variando de acordo com o tempo programado para a atividade e participação do público.

Quanto ao público-alvo, vale notar que os cursos de Medicina e Psicologia são os com menor abertura às atividades (foram promovidas apenas três ações nesses cursos, duas propostas pelo Projeto e uma a convite do Centro Acadêmico de uma universidade particular do Interior do Rio Grande do Sul), enquanto as diferentes Engenharias foram os cursos com maior demanda da atividade: em dois anos, cinco palestras do Pega Leve foram realizadas na Faculdade de Engenharia, a convite dos Programas de Educação Tutorial e do Centro de Estudantes. O número absoluto de participantes e atividades representa a inserção do projeto junto à Universidade, sendo que o Projeto recebe de dois a três convites mensais para palestras nas diferentes unidades acadêmicas da UFRGS. Esses convites partem, de forma constante, dos próprios estudantes, sejam eles organizados em diretórios acadêmicos ou como demandas individuais, que ressoam necessidades coletivas.

O Pega Leve, então, encontra-se em pleno contato com a comunidade acadêmica, sensível a suas demandas. Desde sua criação, o Projeto coloca o protagonismo universitário em primeiro plano, instrumentalizando os estudantes para atuarem como disseminadores de conhecimento e pilares do bem-estar na comunidade acadêmica. Dessa forma, cuidados com a linguagem e o formato do conteúdo são de primeira ordem na constante atualização dos conteúdos e dados apresentados. Essa preocupação teve como resultado a criação de materiais didáticos autorais desenvolvidos por estudantes, sob supervisão da coordenadora do Projeto, voltados aos estudantes. Ademais, há uma preocupação com a presença do Pega Leve nas mídias sociais, locais onde há a disseminação online de conhecimento por meio da divulgação de infográficos e imagens que apresentem de forma sucinta os resultados e contribuições relevantes de dados de pesquisas científicas sobre a saúde mental dos estudantes universitários.

De toda forma, ainda é cedo para uma mensuração adequada dos impactos do Projeto. As considerações aqui apresentadas se referem a experiências subjetivas, relatadas a partir das vivências acumuladas ao decorrer do funcionamento do Pega Leve, além de dados absolutos. A aderência estudantil ao Pega Leve pode estar associada à propensão dos estudantes universitários buscarem ajuda de seus colegas e familiares (Laidlaw, McLellan, & Ozakinci, 2016), mas os reais impactos benéficos de atividades psicoeducacionais entre pares ainda não podem ser comprovados. É, também, importante levar em consideração a aderência esporádica relacionada a momentos específicos do ano, como durante o “Setembro Amarelo”, e a evasão durante os meses finais dos semestres.

Colocam-se, então, desafios importantes ao trabalho continuado com estudantes universitários. As demandas acadêmicas frequentes e exigentes parecem fazer o cuidado e a atenção em saúde mental esporádicos dentro da Universidade, mesmo sendo os períodos de maior estresse e carga de trabalho os momentos de maior necessidade de amparo. Da mesma forma, colocou-se como de vital importância a aliança entre o Projeto e a Universidade, fazendo possível a disseminação de serviços já disponíveis para os estudantes.

Apesar das barreiras atitudinais ao acesso a atendimento e tratamento profissional serem consideradas mais relevantes que as barreiras estruturais em relação ao impacto na busca por ajuda, outro ponto importante são as dificuldades no acesso aos serviços de saúde mental. Isso se dá porque os serviços gratuitos ou de custo reduzido disponíveis apresentam capacidade de atendimento limitada, o que pode gerar uma demanda reprimida e não satisfazer as necessidades dos estudantes em risco ou em vulnerabilidade (Webb, Rosso, & Rauch, 2017).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Tendo em vista a urgência de intervenções que busquem promoção e prevenção em saúde mental no ambiente universitário e considerando os alarmantes dados de adoecimento e sofrimento psíquico vivenciados nas universidades brasileiras e por todo o mundo, o Pega Leve surge como uma iniciativa inédita com grande potencial de impacto positivo, uma vez que se baseia em intervenções consideradas eficazes na literatura (Conley et al., 2015; Mo et al., 2018).

A utilização de atividades de psicoeducação pode ser uma ferramenta importante para a conexão dos estudantes vulneráveis ou em risco ao sistema de saúde mental, uma vez que atua como iniciativa antiestigma, ao mesmo tempo que estimula a criação de redes de apoio

nos diversos microambientes das universidades, colocando o estudante como figura ativa de promoção em saúde mental por meio do encaminhamento precoce e fortalecimento de fatores protetores.

Os resultados preliminares mostram, principalmente, a grande demanda por espaços de discussão de tópicos em relação à saúde mental. O grande número de convites, bem como o número bruto de estudantes que participaram das palestras e rodas de conversa demonstram a urgência de discussões do tema dentro da Universidade. Vale ressaltar, ainda, que a aderência às atividades não somente pelos estudantes, mas também pelos professores, servidores e estudantes de pós-graduação é sintomática de um desamparo dos diversos agentes envolvidos no Ensino Superior. Seria interessante, também, uma investigação mais aprofundada sobre as discrepâncias entre as demandas de diferentes cursos de graduação.

Ainda são necessárias, contudo, avaliações metodológicas da intervenção proposta pelo protocolo do projeto “Pega Leve – saúde mental do estudante universitário”, a fim de analisar seu impacto e sua eficácia na identificação precoce de casos de risco com posterior encaminhamento adequado para serviço de saúde. Tais análises encontram-se em desenvolvimento no momento da submissão desse relato de experiência.

REFERÊNCIAS

- Alonso, J., Mortier, P., Auerbach, R. P., Bruffaerts, R., Vilagut, G., Cuijpers, P., ... WHO WMH-ICS Collaborators. (2018). Severe role impairment associated with mental disorders: Results of the WHO World Mental Health Surveys International College Student Project. *Depression and Anxiety*, 35(9), 802–814. <https://doi.org/10.1002/da.22778>
- Andifes, & Fonaprace. (2019, maio). *V Pesquisa Nacional de Perfil Socioeconômico e Cultural dos(as) graduandos(as) das IFES - 2018*.
- Andrade, L. H., Alonso, J., Mneimneh, Z., Wells, J. E., Al-Hamzawi, A., Borges, G., ... Kessler, R. C. (2014). Barriers to mental health treatment: Results from the WHO World Mental Health surveys. *Psychological Medicine*, 44(6), 1303–1317. <https://doi.org/10.1017/S0033291713001943>
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- 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>

- Hauck, S., & Gabbard, G. O. (2019). Institutional factors in the medical burnout epidemic. *Brazilian Journal of Psychiatry*, *41*(2), 191–192. <https://doi.org/10.1590/1516-4446-2018-0340>
- Ibrahim, A. K., Kelly, S. J., Adams, C. E., & Glazebrook, C. (2013). A systematic review of studies of depression prevalence in university students. *Journal of Psychiatric Research*, *47*(3), 391–400. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2012.11.015>
- Johnston, L. D., O'Malley, P. M., Bachman, J. G., Schulenberg, J. E., & Miech, R. A. (2016). *Monitoring the Future national survey results on drug use, 1975-2015: Volume 2, College students and adults ages 19-55*. Recuperado de <http://monitoringthefuture.org/pubs.html#monographs>
- Kessler, R. C., Amminger, G. P., Aguilar-Gaxiola, S., Alonso, J., Lee, S., & ?st??n, T. B. (2007). Age of onset of mental disorders: A review of recent literature: *Current Opinion in Psychiatry*, *20*(4), 359–364. <https://doi.org/10.1097/YCO.0b013e32816ebc8c>
- Laidlaw, A., McLellan, J., & Ozakinci, G. (2016). Understanding undergraduate student perceptions of mental health, mental well-being and help-seeking behaviour. *Studies in Higher Education*, *41*(12), 2156–2168. <https://doi.org/10.1080/03075079.2015.1026890>
- Lipson, S. K. (2014). A comprehensive review of mental health gatekeeper-trainings for adolescents and young adults. *International Journal of Adolescent Medicine and Health*, *26*(3), 309–320. <https://doi.org/10.1515/ijamh-2013-0320>
- Lipson, S. K., Zhou, S., Wagner, B., Beck, K., & Eisenberg, D. (2016). Major Differences: Variations in Undergraduate and Graduate Student Mental Health and Treatment Utilization Across Academic Disciplines. *Journal of College Student Psychotherapy*, *30*(1), 23–41. <https://doi.org/10.1080/87568225.2016.1105657>
- Mo, P. K. H., Ko, T. T., & Xin, M. Q. (2018). School-based gatekeeper training programmes in enhancing gatekeepers' cognitions and behaviours for adolescent suicide prevention: A systematic review. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, *12*(1), 29. <https://doi.org/10.1186/s13034-018-0233-4>
- Mojtabai, R., Stuart, E. A., Hwang, I., Eaton, W. W., Sampson, N., & Kessler, R. C. (2015). Long-term effects of mental disorders on educational attainment in the National Comorbidity Survey ten-year follow-up. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, *50*(10), 1577–1591. <https://doi.org/10.1007/s00127-015-1083-5>
- Mortier, P., Cuijpers, P., Kiekens, G., Auerbach, R. P., Demyttenaere, K., Green, J. G., ... Bruffaerts, R. (2018). The prevalence of suicidal thoughts and behaviours among college students: A meta-analysis. *Psychological Medicine*, *48*(4), 554–565. <https://doi.org/10.1017/S0033291717002215>
- Mortier, Philippe, Auerbach, R. P., Alonso, J., Axinn, W. G., Cuijpers, P., Ebert, D. D., ... Bruffaerts, R. (2018). Suicidal thoughts and behaviors among college students and same-aged peers: Results from the World Health Organization World Mental Health Surveys.

Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology, 53(3), 279–288.
<https://doi.org/10.1007/s00127-018-1481-6>

Pacheco, J. P., Giacomini, H. T., Tam, W. W., Ribeiro, T. B., Arab, C., Bezerra, I. M., & Pinasco, G. C. (2017). Mental health problems among medical students in Brazil: A systematic review and meta-analysis. *Revista Brasileira de Psiquiatria*, 39(4), 369–378.
<https://doi.org/10.1590/1516-4446-2017-2223>

Pedrelli, P., Nyer, M., Yeung, A., Zulauf, C., & Wilens, T. (2015). College Students: Mental Health Problems and Treatment Considerations. *Academic Psychiatry*, 39(5), 503–511.
<https://doi.org/10.1007/s40596-014-0205-9>.College

Pospos, S., Young, I. T., Downs, N., Iglewicz, A., Depp, C., Chen, J. Y., ... Zisook, S. (2018). Web-Based Tools and Mobile Applications To Mitigate Burnout, Depression, and Suicidality Among Healthcare Students and Professionals: A Systematic Review. *Academic Psychiatry*, 42(1), 109–120. <https://doi.org/10.1007/s40596-017-0868-0>

Rotenstein, L. S., Ramos, M. A., Torre, M., Bradley Segal, J., Peluso, M. J., Guille, C., ... Mata, D. A. (2016). Prevalence of depression, depressive symptoms, and suicidal ideation among medical students a systematic review and meta-analysis. *JAMA - Journal of the American Medical Association*, 316(21), 2214–2236.
<https://doi.org/10.1001/jama.2016.17324>

Slutske, W. S. (2005). Alcohol Use Disorders Among US College Students and Their Non-College-Attending Peers. *ARCH GEN PSYCHIATRY*, 62, 7.

Wang, P. S., Berglund, P. A., Olfson, M., & Kessler, R. C. (2004). Delays in Initial Treatment Contact after First Onset of a Mental Disorder. *Health Services Research*, 39(2), 393–416. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6773.2004.00234.x>

Webb, C. A., Rosso, I. M., & Rauch, S. L. (2017). Internet-Based Cognitive-Behavioral Therapy for Depression: Current Progress and Future Directions. *Harvard Review of Psychiatry*, 25(3), 114–122. <https://doi.org/10.1097/HRP.0000000000000139>

