

## **AÇÃO INTEGRADA PARA OS CURSOS DE GRADUAÇÃO EM SAÚDE DA UFPE: A GRATIDÃO COMO FERRAMENTA DE PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL.**

Cecília Nascimento Arruda <sup>1</sup>  
Érica Brito de Santana Germínio <sup>2</sup>

### **INTRODUÇÃO**

A saúde mental nas universidades é um tema emergente que tem impulsionado discussões entre diferentes setores nas Instituições de Educação Superior (IES), confluindo na elaboração de políticas de enfrentamento ao adoecimento e em ações de promoção do bem-estar e da qualidade de vida para a comunidade acadêmica. No Brasil, desde 2014, a Associação Brasileira de Psiquiatria e o Conselho Federal de Medicina definiram o mês de Setembro como o mês de enfoque para campanhas de prevenção ao suicídio, demarcando-o como Setembro Amarelo.

A Universidade Federal de Pernambuco, lócus da presente pesquisa, foi credenciada à Rede Iberoamericana de Universidades Promotoras da Saúde em 2019, assumindo o compromisso com políticas institucionais que adotem os princípios de promoção da saúde e do bem-estar. Nesse contexto, a UFPE tem empreendido anualmente ações voltadas para essa questão. Dentre as ações promovidas em 2022, foi realizado o 1º Encontro de Valorização da Vida, uma articulação dos Núcleos de Estudos e Assessoria Pedagógica (NEAPs) do Centro de Ciências Médicas (CCM) e do Centro de Ciências da Saúde (CCS) e a Escolaridade do Centro de Biociências (CB), com apoio de docentes e das diretorias dos três centros acadêmicos.

Esse 1º Encontro de Valorização da Vida é o objeto de estudo desta pesquisa, cujo objetivo principal é identificar, através das respostas obtidas na dinâmica do Mural da Gratidão, os motivos pelos quais os participantes das atividades são gratos. De forma mais específica, os demais objetivos são: 1) caracterizar o evento, 2) quantificar a adesão à dinâmica do Mural da Gratidão e 3) analisar o conteúdo das respostas apresentadas pelos seus participantes.

---

<sup>1</sup> Mestra pelo Curso de Mestrado Profissional em Políticas Públicas da Universidade Federal de Pernambuco - UFPE, [cecilia.arruda@ufpe.br](mailto:cecilia.arruda@ufpe.br);

<sup>2</sup> Mestra pelo Curso de Mestrado em Educação da Universidade Federal de Pernambuco - UFPE, [erica.santana@ufpe.br](mailto:erica.santana@ufpe.br);

Desta forma, acredita-se que é possível acrescentar ao debate sobre saúde mental nas universidades, ainda que de forma preliminar, mais elementos para a discussão sobre a importância da gratidão como ferramenta de promoção da saúde mental, do bem-estar e do bem-viver e da qualidade de vida no espaço universitário.

## **METODOLOGIA (OU MATERIAIS E MÉTODOS)**

O presente trabalho se configurou como uma pesquisa social, uma vez que, utilizando-se de métodos cientificamente referenciados, possibilitou a produção de “novos conhecimentos no campo da realidade social” (Gil, 2008, p.26). Mais especificamente, foi caracterizado como um estudo de caso, por se debruçar de forma mais aprofundada sobre um objeto: a dinâmica do Mural da Gratidão. Quanto às técnicas empregadas na pesquisa, foram utilizadas: 1) a observação participante, considerando que as autoras idealizaram a atividade estudada e coordenaram sua execução e 2) a análise de conteúdo, seguindo o percurso técnico de pré-análise, codificação, categorização e inferência (Bardin, 2016), aplicado nas respostas obtidas na dinâmica.

## **REFERENCIAL TEÓRICO**

Segundo a literatura (Barros e Peixoto, 2022; Castro, 2007), o ambiente universitário dispõe, na sua dinâmica usual, de elementos descritos como ansiogênicos: o próprio processo de adaptação ao cotidiano da estrutura acadêmica, os desafios da vida estudantil e da profissão (docente ou técnica) e a volumosa carga de trabalho que os segmentos da comunidade acadêmica compartilham. Além disso, a pandemia da COVID-19 acirrou os aspectos estressores para os indivíduos que têm na universidade seu local de estudar, trabalhar e viver.

O Fórum Nacional de Pró-Reitores(as) para Assuntos Estudantis - FONAPRACE e a Associação Nacional dos Dirigentes das Instituições Federais de Ensino Superior - ANDIFES, ao investigarem o sofrimento psíquico e a saúde mental entre os estudantes e levantarem as situações e queixas mais frequentes nos acolhimentos realizados, identificaram como elementos preponderantes:

Dificuldade de concentração/aprendizagem; distúrbios do sono; cansaço permanente/desânimo e falta de perspectiva de futuro. Uso de medicamentos controlados e abuso de substâncias. Violências: racismo; violência de gênero; LGBTIfobia; xenofobia; capacitismo. Crise de ansiedade; depressão diagnosticada; sofrimento psíquico/doença mental diagnosticada; auto-mutilação e tentativas de



suicídio. Suicídio – números distintos nas diferentes regiões do país. Vulnerabilidade da comunidade pós-suicídio (FONAPRACE, ANDIFES, 2022, p.2).

No campo da Psicologia, há uma discussão em curso sobre os benefícios do sentimento de gratidão. A resiliência, a qualidade da vida diária e até a saúde física têm sido apontados como aspectos impactados positivamente pelo exercício da gratidão (Pieta e Freitas, 2009). Apontar diálogos entre os construtos sobre saúde mental, universidade e gratidão é o que motiva a nossa pesquisa e a análise dos resultados obtidos.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

O 1º Encontro de Valorização da Vida foi um evento realizado no Setembro Amarelo do ano de 2022, na Universidade Federal de Pernambuco. O evento foi uma colaboração dos Núcleos de Estudos e Assessoria Pedagógica (NEAPs) do Centro de Ciências Médicas (CCM) e do Centro de Ciências da Saúde (CCS) e da Escolaridade do Centro de Biociências (CB), com apoio de docentes e das diretorias dos três centros acadêmicos. Os NEAPs, vinculados aos centros acadêmicos da UFPE, são instâncias de caráter pedagógico, regulamentados por resolução específica e compostos por técnicos em assuntos educacionais e/ou pedagogos.

A programação do evento de Valorização da Vida foi estruturada em 3 atividades diferentes - apresentação musical, mesa redonda/palestra sobre a temática principal e a dinâmica do Mural da Gratidão - todas realizadas no mesmo dia. Os banners do Mural foram simultaneamente fixados na entrada dos centros acadêmicos envolvidos na ação, junto com etiquetas adesivas e canetas. As técnicas em assuntos educacionais lotadas no NEAP/CCM e NEAP/CCS e na Escolaridade do Centro de Biociências coordenaram a ação. A participação dos estudantes foi voluntária e sem exigência de identificação. O objetivo era promover a reflexão sobre os elementos pelos quais os estudantes seriam gratos.

Foi registrado um total de 197 participantes, sendo 97 do Centro de Biociências - CB (4 cursos), 54 do Centro de Ciências da Saúde - CCS (9 cursos) e 46 do Centro de Ciências Médicas - CCM (1 curso). Nas respostas apresentadas, foram identificados 285 itens, caracterizados como motivos de gratidão. O processo de análise de conteúdo resultou nas seguintes categorias: família; amigos; pessoas; companheiros(as); religião; espiritualidade; universidade; natureza; bens materiais; vida; saúde; comida; trabalho; oportunidades; lazer; si mesmo; sentimentos; mudança; medicação; fim de um ciclo; férias; política; motivacional; além de outros. Dentre os resultados encontrados, a partir da análise sobre as categorias e as

frequências, destacam-se: a) a predominância de respostas dentro do grupo das sociabilidades - família, amigos, companheiros(as) e pessoas em geral (38%); b) a menção à vida e aos sentimentos vividos (20%) e c) a recorrência no que se refere à espiritualidade (10%) e à universidade (8%).

É reconhecido nos debates teóricos sobre gratidão que “pessoas que se sentem regularmente gratas aos outros tendem a sentirem-se amadas e cuidadas” (Pieta e Freitas, 2009) e essa perspectiva foi acionada para a análise dos resultados predominantes na dinâmica - sociabilidades (38%). Este pode ser um indicativo de que a dinâmica do Mural da Gratidão é uma via possível de promoção do bem-estar, ao incentivar o exercício de autorreflexão sobre o ser grato.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

A universidade tem papel fundamental como “lugar de proteção em Saúde Mental” (FONAPRACE, ANDIFES, 2022, p. 6). A partir dos resultados obtidos na pesquisa, foi inferido que, para a promoção do bem-estar e da qualidade de vida, é crucial considerar a importância das sociabilidades e das subjetividades, como o sentimento e a espiritualidade, além do incentivo à ações que humanizam as relações institucionais e interpessoais dentro do espaço universitário e para toda a comunidade acadêmica.

Há espaço ainda para outras análises e inferências que se debruçam sobre os resultados encontrados em menor porcentagem, tais como as respostas categorizadas como universidade. Outros pesquisadores podem se aprofundar na temática do estudante/docente/técnico grato pela instituição. Nosso percurso analítico não se empenhou nesta temática em específico.

Contudo, os achados, de modo geral, reforçam a necessidade das instituições de educação superior promoverem iniciativas integradas de valorização da saúde mental, agregando diferentes atores sociais na elaboração e implementação de políticas, projetos e ações dessa natureza.

**Palavras-chave:** Saúde Mental, Gratidão, Universidade, Assessoria Pedagógica.

## REFERÊNCIAS

BARDIN, Laurence. *Análise de Conteúdo*. São Paulo: Edições 70, 2016.

BARROS, Rebeca Neri de; PEIXOTO, Adriano de Lemos Alves. *Integração ao ensino superior e saúde mental: um estudo em uma universidade pública federal brasileira*.



Avaliação, Campinas; Sorocaba, SP, v. 27, n. 03, p. 609-631, 2022. Disponível em: <<https://encurtador.com.br/iPUY3>>

CASTRO, Vinícius Rennó. *Reflexões sobre a saúde mental do estudante universitário: estudo empírico com estudantes de uma instituição pública de ensino superior*. Revista Gestão em Foco, n° 9, p. 380-401, 2007. Disponível em <[https://portal.unisepe.com.br/unifia/wp-content/uploads/sites/10001/2018/06/043\\_saude\\_mental.pdf](https://portal.unisepe.com.br/unifia/wp-content/uploads/sites/10001/2018/06/043_saude_mental.pdf)>

Fórum Nacional de Pró-Reitores(as) para Assuntos Estudantis (FONAPRACE); Associação Nacional dos Dirigentes das Instituições Federais de Ensino Superior (ANDIFES). *Saúde Mental e Assistência Estudantil*. 2022. Disponível em: <<https://www.andifes.org.br/wp-content/uploads/2022/11/Apresentac%C3%A7%C3%A3o-Saude-Mental-ANDIFES.pdf>>

GIL, Antonio Carlos. *Métodos e Técnicas de Pesquisa Social*. 6ª ed. São Paulo: Editora Atlas, 2009.

PIETA, Maria Adélia Minghelli; FREITAS, Lia Beatriz de Lucca. *Sobre a gratidão*. Arquivos Brasileiros de Psicologia, Rio de Janeiro, v. 61, n. 1, p. 100-108, 2009. Disponível em <[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1809-52672009000100010&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-52672009000100010&lng=pt&nrm=iso)>