



# Saúde Mental na Comunidade Acadêmica: Orientações para Gestores no CEFETMG

 **por Gustavo Coutinho de Faria**

Psiquiatra do CEFETMG desde 2014, atendendo estudantes da instituição e servidores de diferentes órgãos públicos no SIASS-CEFETMG, Perito Médico Oficial.



@dr.gustavofaria



31 98772-1264



gucfaria@gmail.com

# Desafios Atuais na Saúde Mental Acadêmica



## Ansiedade

Preocupação excessiva e medo.



## Depressão

Tristeza profunda e perda de interesse.



## Problemas de Concentração

Dificuldade de foco e dispersão mental.



## Ideação Suicida

Pensamentos recorrentes sobre morte e suicídio.



## Burnout

Esgotamento emocional e profissional.



## Violência Psicológica

Agressões emocionais e sistemáticas.



# Panorama da Saúde Mental no Ambiente Acadêmico

## Saúde Mental dos Professores

### Prevalência

- 17-30% dos docentes apresentam Transtornos Mentais Comuns
- 20-30% desenvolvem Síndrome de Burnout
- 82% fazem uso contínuo de medicação
- Principais manifestações: ansiedade, depressão e estresse

### Fatores de Risco

- Sobrecarga de trabalho (ensino, pesquisa, extensão e gestão)
- Pressão por produtividade acadêmica
- Ambiente e relações de trabalho conflituosas
- Precarização das condições laborais

### Impactos

- Adoecimento individual
- Comprometimento da qualidade do ensino
- Custos institucionais com afastamentos
- desgaste na relação com os alunos
- falta de satisfação em trabalhar na instituição

### Referência

CAMPOS, T.; VÉRAS, R. M.; DE ARAÚJO, T. M. **Transtornos mentais comuns em docentes do ensino superior: evidências de aspectos sociodemográficos e do trabalho**. Avaliação, Campinas; Sorocaba, SP, v. 25, n. 03, p. 745-768, nov. 2020

## Saúde Mental dos Alunos

### Dados Preocupantes

- 69% dos estudantes relatam sintomas de depressão e ansiedade em níveis altos
- 33% apresentam dificuldades de concentração significativas
- 18.8% se sentem totalmente esgotados e sob pressão
- 18.1% perdem sono devido a preocupações

### Fatores Contribuintes

- Pressão acadêmica excessiva
- Expectativas familiares elevadas
- Sobrecarga de atividades escolares
- Desafios de socialização
- Impactos da pandemia

### Estratégias de Apoio

- Programas de suporte psicológico nas escolas
- Atividades de desenvolvimento socioemocional
- Acompanhamento profissional quando necessário
- Ambientes escolares mais acolhedores
- Diálogo aberto sobre saúde mental

A saúde mental dos estudantes requer atenção contínua e ação coordenada entre escola, família e profissionais de saúde

### Referência

Mapeamento Socioemocional SARESP (2021). Secretaria de Educação do Estado de São Paulo.

## O QUE O MAPEAMENTO ENCONTROU?

69%

DOS AVALIADOS RELATARAM SINTOMAS ANSIEDADE E DEPRESSÃO EM NÍVEIS ALTOS



A partir das respostas, foi possível encontrar que os estudantes:

33%

TEM DIFICULDADE EM NÍVEL ALTO OU MODERADO PARA CONSEGUIR SE CONCENTRAR NO QUE ESTÁ FAZENDO

18,8%

SE SENTE TOTALMENTE ESGOTADO E SOB PRESSÃO

18,1%

COSTUMA PERDER TOTALMENTE O SONO POR CONTA DAS SUAS PREOCUPAÇÕES

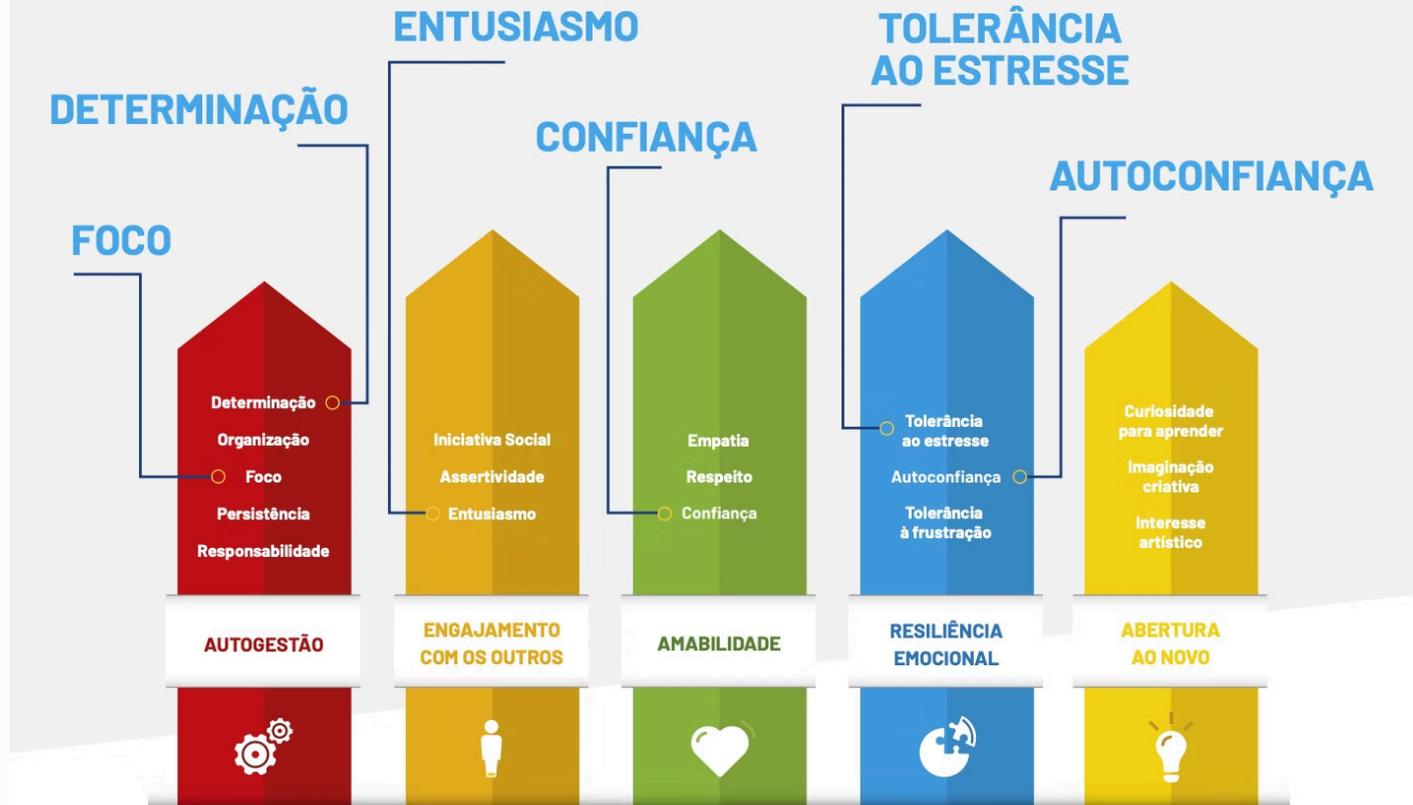
13,6%

PERDEU A CONFIANÇA EM SI MESMO

11,4%

SE SENTE TOTALMENTE TRISTE E DEPRIMIDO

**Entre as competências socioemocionais que mais se relacionam com a SAÚDE MENTAL, estão:**



Fortalecer essas 6 competências é um caminho potente para melhorar os níveis de **SAÚDE MENTAL** dos estudantes.

70%

dos estudantes sentem dificuldade em exercitar a competência **CONFIANÇA**

Isso indica problemas em desenvolver expectativas positivas sobre os outros e criar vínculos

57%

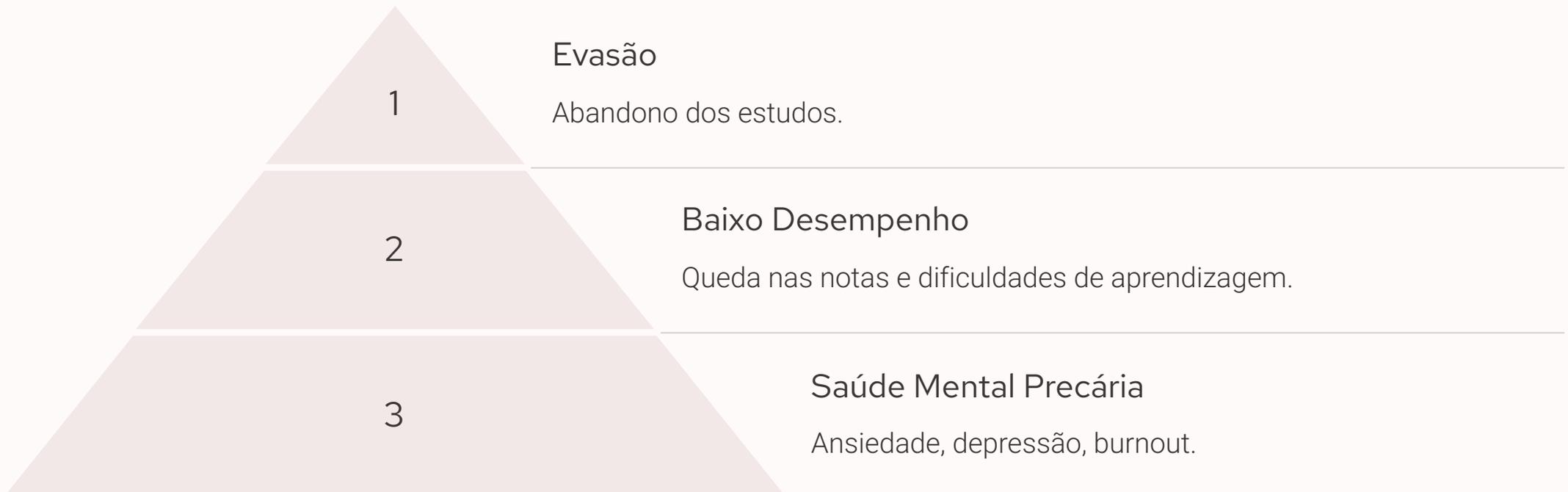
dos alunos sentem-se nada, pouco ou medianamente capazes de exercitar a competência **FOCO**

Isso indica dificuldades em se concentrar em tarefas que iniciou e realizar atividades sem se distrair

**SAÚDE MENTAL**

MAPEAMENTO SOCIOEMOCIONAL

# Impacto da Saúde Mental no Desempenho Acadêmico



# Sinais de Alerta: Identificação de Problemas

## Mudanças Comportamentais

- Isolamento ou afastamento dos colegas
- Alterações bruscas no desempenho
- Faltas frequentes e injustificadas
- Sonolência excessiva em sala

## Sinais Emocionais

- Irritabilidade ou agressividade incomum
- Choro frequente ou emotividade excessiva
- Apatia ou desmotivação persistente
- Alterações súbitas de humor

## Manifestações Físicas

- Queixas frequentes de dores de cabeça/estômago
- Alterações significativas de peso ou apetite
- Aparência descuidada ou mudança brusca na apresentação pessoal
- Sinais de automutilação

# Marco Legal: Responsabilidades Institucionais

## Lei 10.216/2001

Dispõe sobre proteção e direitos de pessoas com transtornos mentais, garantindo tratamento humanizado.

## Estatuto da Criança e do Adolescente

Proteção integral aos estudantes menores de 18 anos, estabelecendo que instituições educacionais devem notificar e colaborar em casos de vulnerabilidade mental.

## Lei Brasileira de Inclusão (LBI), Lei nº 13.146/2015

Sistema educacional inclusivo em todos os níveis e aprendizado ao longo de toda a vida

# Desafios da Inclusão

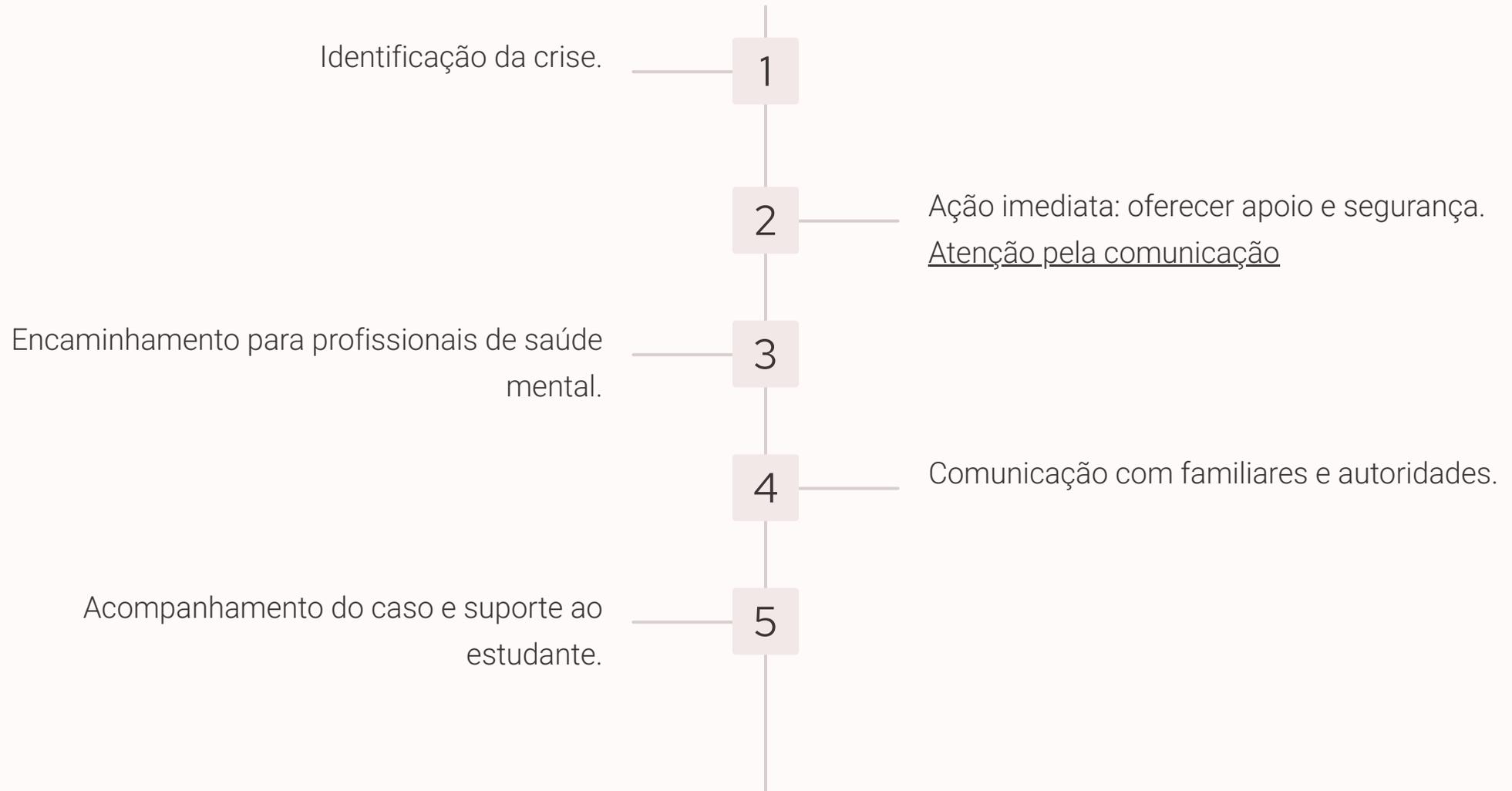
## Condições mentais relacionadas

- Transtorno do Espectro Autista
- Esquizofrenia
- Transtorno Bipolar
- Transtorno de déficit de Atenção e Hiperatividade

## Principais Desafios

- Comunicação social e interação entre pares
- Adaptação a mudanças na rotina escolar
- Processamento sensorial (sons, luzes, texturas)
- Entendimento de linguagem não-litera/sarcasmo
- Trabalhos em grupo e dinâmicas coletivas

# Papel dos Gestores em Situações de Crise





## Rede de Apoio: Serviços e Contatos Essenciais

1

CAPS

Centro de Atenção Psicossocial.

2

CVV (188)

Centro de Valorização da Vida.

3

Disque 100

Denúncias de violência.

4

SAMU

Serviço de Atendimento Móvel de Urgência.

# Ações Preventivas: Promoção da Saúde Mental

- Palestras e Workshops  
Conscientização sobre saúde mental.
- Programas de Bem-Estar  
Atividades físicas, mindfulness e práticas relaxantes.
- Grupos de Apoio  
Espaços para compartilhar experiências e acolhimento.
- Orientação Psicológica  
Acesso a psicólogos e outros profissionais.



# Próximos Passos: Implementação e Metas





# Obrigado!

Obrigado pela atenção! Estamos à disposição para quaisquer dúvidas.