

Saúde Mental e discriminação

Integrantes: Bárbara Bergamo,
Daniela Gaia, Fábio Brito,
Juliana Coelho, Mateus Bertoli e
Nicole El Murr

Recorte Temático

Nosso grupo optou por um recorte temático mais centrado em analisar como a saúde mental dos estudantes da Faculdade de Direito da Universidade de São Paulo (FDUSP) foi impactada durante a pandemia.

Sendo assim, a ideia foi explorar as consequências da introdução do modelo de aulas à distância, com o isolamento social, além de procurar entender como as alunas e alunos lidam com sua própria saúde mental e qual a influência da família, amigos e colegas de trabalho no assunto. Adicionalmente, entendemos a saúde mental como tema intrinsecamente ligado à discriminação, seja ela oriunda da forma pelo qual as pessoas menosprezam os sentimentos ou como o pertencimento a minorias também influencia e agrava seus efeitos. Por fim, o Direito se insere no trabalho a partir do momento que pode colocar em evidência a problemática e garantir com que ela seja assunto de debate no meio social.

Para a análise do recorte, coletamos 250 respostas desses estudantes através de um formulário do Google Forms disponibilizado em grupos da faculdade.

Formato do Trabalho

Optamos por realizar uma série de posts no Instagram e, para isso, estamos utilizando a conta @fdusp.mentalizando. Pretendemos postar todos os posts até terça-feira (18/11), para garantir um maior engajamento dos seguidores, mas todos já estão finalizados e aqui dispostos.

Acreditamos que a acessibilidade é essencial, principalmente nesse tipo de trabalho, e, por isso, optamos por fazer todos nossos posts acessíveis através de uma ferramenta avançada no Instagram que possibilita a descrição de todas as imagens em cada post.

A seguir estão nossos posts e suas respectivas legendas.

Primeiro Post

Apresentação



fdusp mentalizando

saúde mental, discriminação, vida
estudantil e pandemia

Legenda Primeiro Post

Saúde mental e discriminação? Saúde mental e pandemia? Saúde mental e universidade? O que tem a ver?

Nós, seis alunos da Faculdade de Direito da USP, resolvemos investigar mais a fundo essas questões e descobrir um pouco mais sobre um tema tão atual. Assim surgiu FDUSP Mentalizando: um projeto pensado junto à disciplina de Direito e Discriminação, com a ajuda das nossas monitoras. Buscamos entender, por meio da pesquisa, os efeitos do ambiente universitário na saúde mental de alunas e alunos, assim como a intensificação desses pela pandemia. Descobrimos que a discriminação é causa e consequência dessas relações: o modo pelo qual lidamos com a saúde mental, a forma como entendemos sua importância e a inserção de nossas identidades em grupos sociais, sejam eles minoritários ou não, são determinantes nesse diálogo.

Ao longo das próximas semanas iremos postar uma série de posts de caráter informativo, apresentando os resultados de nossa pesquisa. A partir de respostas recolhidas por um formulário disponibilizado às alunas e alunos da faculdade, desenvolvemos infográficos que visam ao alcance de uma conclusão construída coletivamente. Para garantir a acessibilidade, os posts também estarão disponíveis com audiodescrição.

Gostaríamos de compartilhar com todos nossas reflexões e convidá-los a mentalizar com a gente!

Segundo Post

busca pela diversidade
universitária

250 respostas ao
formulário online

estudantes da
FDUSP

perfil dos respondentes

quem respondeu à nossa pesquisa?

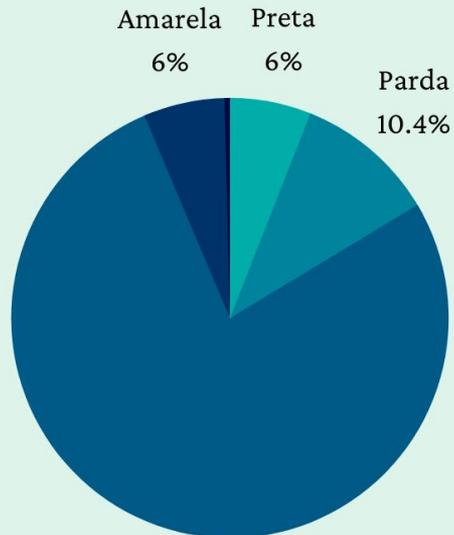
Gênero



*não houve
respostas de
pessoas trans

Segundo Post

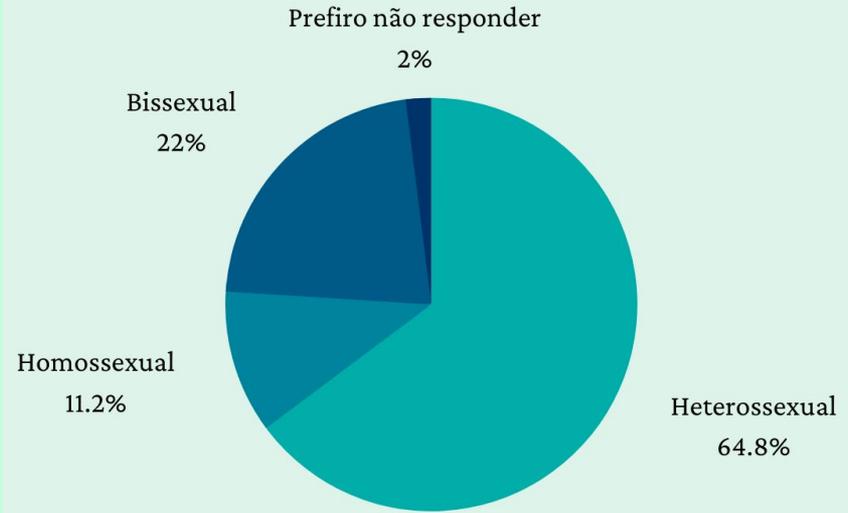
Raça



Branca
77.2%

A diversidade
universitária não
é realidade!

Orientação Sexual



Heterossexual
64.8%

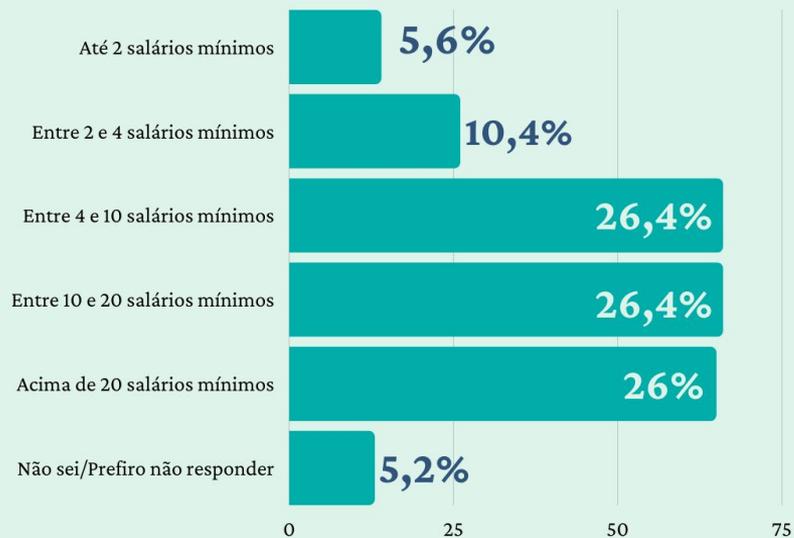
Bissexual
22%

Homossexual
11.2%

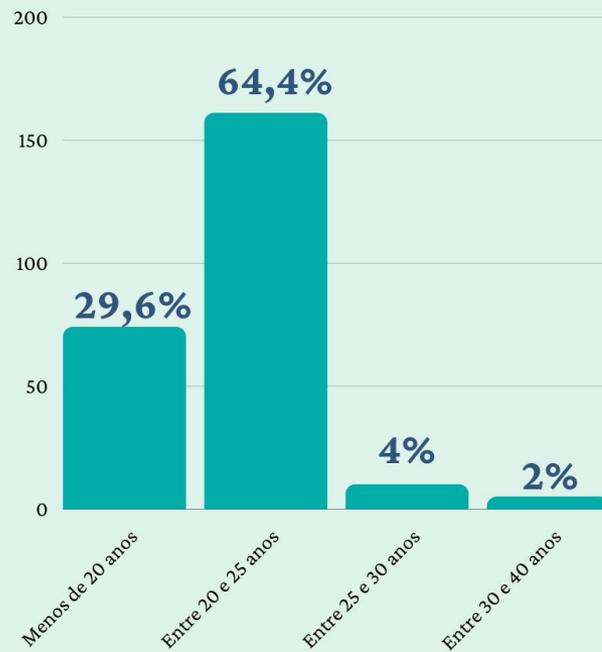
Prefiro não responder
2%

Segundo Post

Renda familiar

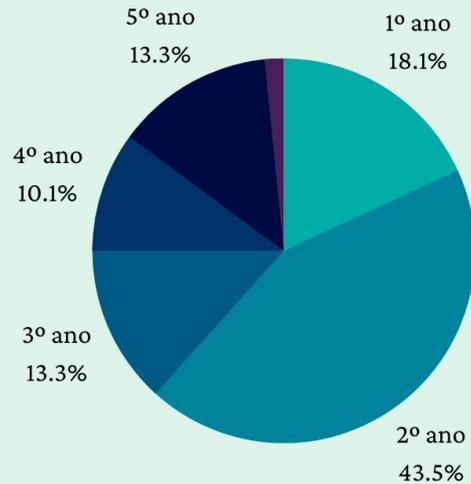


Faixa etária



Segundo Post

Graduação



.....

QUAL É O PERFIL
DO ESTUDANTE
FRANCISCANO?

.....



Esse perfil impacta a
saúde mental?
A pandemia mudou
alguma coisa?

Legenda Segundo Post

Nosso projeto foi desenvolvido a partir de respostas a um formulário disponibilizado às alunas e alunos da FDUSP. Aqui, está disposto de forma visual o perfil daquelas pessoas que contribuíram para o trabalho e para a construção de um debate mais amplo acerca do tema no ambiente universitário. Afinal, qual é o perfil do estudante franciscano? A busca pela diversidade é frutífera?

Obs: A distribuição entre os anos da graduação não está equilibrada. Uma vez que a disciplina e o grupo de trabalho são composto por alunas e alunos do segundo ano, isso pode explicar o maior engajamento de estudantes desse ano.

Terceiro Post



saúde mental e
discriminação

“

já ouvi...

"...que é **só drama**"

"...que é **falta de vontade**"

"...que é **coisa de gente fraca**"

"...que é **preguiça**"

"...que não tinha **motivo** pra me sentir assim"

"...que se **escolhe** sofrer"

"...que eu deveria apenas **seguir em frente**"

"...que eu deveria levantar e me animar,
correr atrás das coisas"

"...que quem trabalha **não tem tempo**
de estar deprimido"

"...que as coisas **precisavam ser feitas**"

”

Terceiro Post

“

"Negam que eu tenha qualquer coisa e tratam como se fosse **frescura**"

"As pessoas ou consideram **besteira** ou consideram que é **normal passar por isso**"

"No ambiente de trabalho, ouvi de um gerente: 'pra trabalhar comigo, **não pode ter depressão**'"

"Ansiedade **não é considerada** por muitos como um transtorno que pode ser incapacitante e precisa de cuidados"

"Sinto a geração dos nossos pais tem muito mais **dificuldade de entender** estes tipos de transtornos"

"Encontrei dificuldades para que os outros compreendessem a questão como algo relativo à saúde e não a um **capricho**"

”

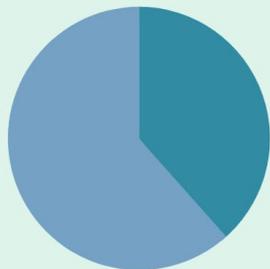
O estigma da saúde mental

Os depoimentos coletados revelam uma mesma visão sobre a saúde mental e os transtornos psicológicos; um conjunto de ideias negativas, muito delimitadas em nossa sociedade, e que constituem um **estigma social**.

O estigma está muito conectado com a **discriminação**, pois costuma conduzir à marginalização dos indivíduos que enfrentam depressão, ansiedade, estresse emocional, entre outros quadros.

A discriminação em razão da saúde mental é tão naturalizada que muitas vezes passa despercebida.

Terceiro Post

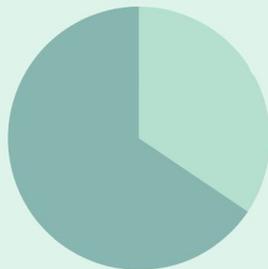


38,4%

dos entrevistados diagnosticados com algum transtorno psicológico afirmaram ter sido alvo de preconceito devido a esse quadro.

65,6%

dos entrevistados não diagnosticados sentiram que alguém menosprezou seus sentimentos ao observar sintomas de ansiedade, fadiga, desânimo extremos.



E de onde vem essa discriminação?

A **discriminação** pode se fixar na sociedade por uma série de fatores, que podem ser históricos, econômicos, psicológicos... É sempre difícil determinar precisamente sua origem.

Porém, os depoimentos coletados evidenciam uma forte relação entre a **saúde mental** e a forma como enxergamos o **trabalho** em nossa sociedade.

A **produtividade** é extremamente exigida em nosso sistema social. Tornou-se um valor a ser perseguido e, inclusive, uma expressão de virtude, força, determinação.



Nesse contexto, os transtornos e o desgaste emocional, por exemplo, ganham **conotação negativa**, por prejudicarem a produtividade de um indivíduo e contrastarem com a visão meritocrática do trabalho.

Terceiro Post



A cultura da normalidade

A **normalidade** pode ser entendida como uma expectativa de **funcionamento padrão** da espécie humana, assim como um **preceito moral** de adequação às normas sociais e de produtividade. (DINIZ *et al.*, 2009)

Tudo aquilo que desvia da normalidade é **afastado**, **marginalizado** em nossa sociedade. Há consequências da cultura da normalidade quando falamos de saúde mental.



Pessoas com transtornos psicológicos podem ser isoladas da **convivência social**, por exemplo. Ou encontrar dificuldade em se manter em **vagas de emprego**. Ou até mesmo consegui-las.

Por outro lado, a normalidade se também se expressa quando se **menospreza** os sintomas de um quadro psíquico.

Nesse sentido, os transtornos e os desgastes emocionais são vistos como problemas solucionáveis por simples "esforço", "superação" individual. Isso representa uma forte pressão para **readequar** os indivíduos às **normas sociais**, que menospreza o cuidado com a saúde mental.

Terceiro Post

E como desconstruir a discriminação?

Desconstruir discriminações é um longo caminho, que exige ampla **transformação social**.

Já estamos experienciando inúmeras mudanças nesse campo. O tema da **saúde mental** tem ganhado importância e espaço para discussão. Estamos reconhecendo o valor do **bem-estar** psíquico e nos tornando mais conscientes sobre o tema!

Porém, há ainda muitas transformações que esperamos presenciar. Devemos estar abertos à **conscientização** e manter acesa a importância do **cuidado** com a saúde mental.

Além disso, faz-se essencial **valorizar** o trabalho de profissionais na área da **Psicologia!**



É importante estarmos cientes de que transtornos psíquicos **não definem** um indivíduo, e mantermo-nos atentos às **microagressões** direcionadas a saúde mental de alguém.

As **microagressões** são pequenas atitudes, muitas vezes inconscientes, que **reforçam** assimetrias, desigualdades, e que geram desconfortos sociais (MOREIRA, 2017).



Legenda Terceiro Post

Neste post, abordaremos estereótipos comuns sobre a saúde mental e os transtornos psicológicos, introduzindo o conceito de normalidade e seus efeitos na psique dos indivíduos.

Referências:

DINIZ, Debora; BARBOSA, Livia; DOS SANTOS, Wederson Rufino. Deficiência, direitos humanos e justiça. Revista Internacional de Direitos Humanos, v. 6, n. 11, 2009.

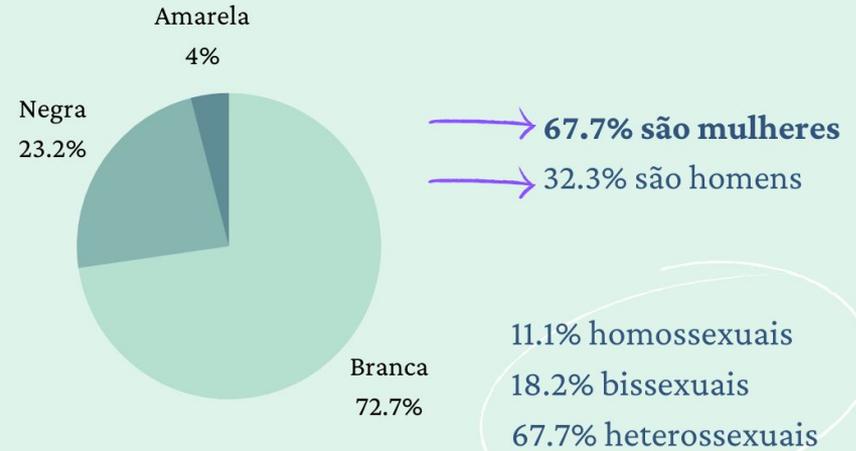
MOREIRA, Adilson. A Teoria das Microagressões. In: O que é discriminação?. Belo Horizonte: Casa do Direito, 2017. cap. 11, p. 155 - 164.

Quarto Post



Dentre as pessoas que nunca foram diagnosticadas com algum tipo de transtorno psíquico...

...65,6% sentiram que alguém já menosprezou seus sentimentos de ansiedade, cansaço e desânimo

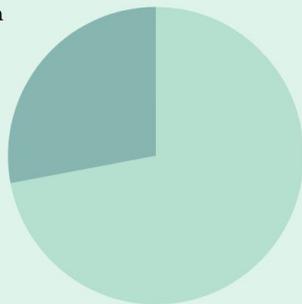


Quarto Post

Dentre os **65,6%** que já sentiram que alguém menosprezou seus sentimentos:

MULHERES

Mulheres que não sentiram
28%



Mulheres que sentiram
72%

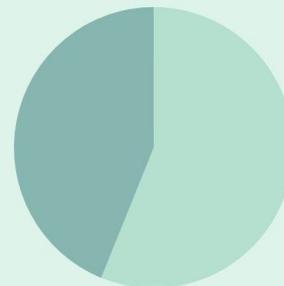
→ **50%** do total de mulheres autodeclaradas **PRETAS**

→ **41%** do total de mulheres autodeclaradas **BRANCAS**

Dentre os **65,6%** que já sentiram que alguém menosprezou seus sentimentos:

HOMENS

Homens que não sentiram
43.9%



Homens que sentiram
56.1%

→ **50%** do total de homens autodeclarados **PRETOS**

→ **31%** do total de homens autodeclarados **BRANCOS**

Quarto Post

"Com relação às pessoas que entendem o fato de eu ser ansiosa, são bem mais as pessoas da minha faixa etária mesmo. Sinto a geração dos nossos pais tem muito mais dificuldade de entender estes tipos de transtornos, dizendo que é '**só drama**'".

"Acho que o maior preconceito vem da **falta de compreensão** do quanto algo pode inviabilizar que alguém se comunique, esteja presente, por razões muito **alheias à vontade**."



As pessoas sempre entendem como "**frescura**" ou "**ingratidão**" quando a gente mostra que está mal e desanimada.

Quarto Post Legenda

Independentemente do diagnóstico de algum transtorno psíquico, sentimentos de desânimo e cansaço não podem ser tratados como insignificantes. O menosprezo de terceiros em relação a esses é realidade para muitas pessoas que os enfrentam, o que invisibiliza as necessidades em torno da saúde mental.

Mas, afinal, quais foram as pessoas que já sentiram que alguém menosprezou seus sentimentos de cansaço, desânimo...? Neste post, o perfil desses respondentes é observado, bem como as diferenças entre gêneros e raças.

Quinto Post

*
* pertencer a minorias *

outras influências da cultura da normalidade
na saúde mental

O seu pertencimento a alguma minoria impacta a sua saúde mental?

O que os homens dizem:



Quinto Post

O que os homens dizem:

Quem são os 35,9% que disseram que o pertencimento a minorias impacta a saúde mental?

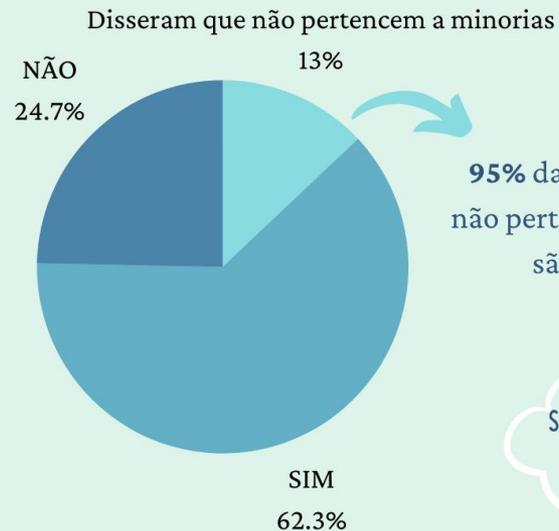
75% dos autodeclarados pretos

58% dos autodeclarados pardos

Dentre os brancos, 91% são homossexuais

O seu pertencimento a alguma minoria impacta a sua saúde mental?

O que as mulheres dizem:



95% das que disseram não pertencer a minorias são **brancas**

SER MULHER É SER MINORIA

Quinto Post

O que as mulheres dizem:

Quem são as 62,3% que disseram que o pertencimento a minorias impacta a saúde mental?

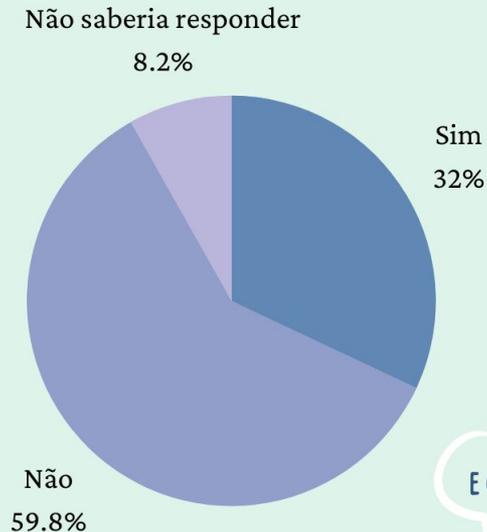
90% do total de mulheres PRETAS

85% das PARDAS

56% das BRANCAS, dentre as quais 20% são de baixa renda

61% das AMARELAS

A sua Condição Financeira impacta a saúde mental?



RAÇA X CLASSE
E O PERFIL DO FRANCISCANO

Quinto Post

A sua Condição Financeira impacta a saúde mental?

Entre das pessoas que disseram que **SIM** sobre o impacto da condição financeira:

60% das pessoas **PRETAS**

61,5% das pessoas **PARDAS**

20% das pessoas **AMARELAS**

26% das pessoas **BRANCAS**

A sua Condição Financeira impacta a saúde mental?

Entre as pessoas que disseram que a condição financeira **NÃO** impacta:

40% do total de pessoas **PRETAS**

38,5% das pessoas **PARDAS**

80% das pessoas **AMARELAS**

61,5% das pessoas **BRANCAS**

Quinto Post

"**Ser lgbt** implica em lidar com uma carga muito maior de ansiedade e instabilidade, em decorrência do **medo da não aceitação** e da falta de empatia no meio social."

"**A condição de minoria impacta diretamente.** [...] Sendo minoria, há uma tendência a achar que esse é um problema secundário e infelizmente há uma certa noção de que **corpos específicos merecem cuidado** enquanto **outros devem apenas se adaptar** ignorando problemas de saúde mental os quais não estão imunes".

"**Ser mulher** e ter sua fala menosprezada por muitos colegas e professores é muito complicado. [...] sentir que **nunca será o suficiente**, justamente porque seu gênero te impõe a necessidade da perfeição, é algo que desanima muito"

"Eu teria mais tranquilidade em sair dos escritórios que prejudicaram minha saúde mental sem pensar nos problemas financeiros"

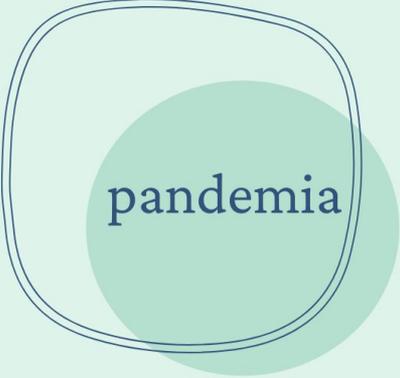
"**Ser pobre na São Francisco é complicado.**"

Quinto Post Legenda

A interseccionalidade não pode ser ignorada. A relação com a saúde mental também é diretamente afetada pelo pertencimento a minorias, uma vez que vivemos em uma sociedade estruturalmente discriminatória.

Neste post, nossas e nossos respondentes nos ajudaram a analisar os impactos do pertencimento a determinados grupos sociais na saúde mental de estudantes. Aqui, estão dispostas algumas das informações relevantes observadas. Afinal, por que algumas pessoas são mais afetadas que outras?

Sexto Post



pandemia

Por que a pandemia atingiu as
pessoas psiquicamente?

Medo de contágio

Incertezas

Pressão familiar

Isolamento social

Falta de perspectivas

**NOVAS preocupações
foram somadas às já
EXISTENTES**



Sexto Post

Quais foram os problemas que surgiram?



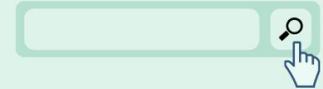
62% das mulheres e 45% dos homens estão extremamente preocupados com a pandemia de Covid-19



Fonte: levantamento da Área de Inteligência de Mercado do Grupo Abril em parceria com a MindMiners

O que os dados revelam?

Aumento de 98% nas buscas sobre transtornos mentais no google



"Como lidar com a ansiedade?"

Aumento de 33% em relação a 2019

Fonte: Dados do Google ao Estádio

Sexto Post

O que as autoridades dizem?

A OPAS (Organização Pan-Americana da Saúde) alertou que a pandemia poderá aumentar as taxas de suicídio



Pandemia de COVID-19 aumenta fatores de risco para suicídio

O coronavírus está afetando a saúde mental de muitas pessoas, principalmente profissionais de saúde. Dados recentes apontam aumento na angústia, ansiedade e depressão

 opasoms

E no ambiente universitário?
Isso muda?

A pesquisa "Saúde mental e COVID-19 no contexto universitário", da Universidade Estadual de Ponta Grossa, busca responder essa questão. Confira nas referências bibliográficas!!

Sexto Post

Referências bibliográficas

- PESQUISA MOSTRA O GRAU DE MEDO E TENSÃO DOS BRASILEIROS COM O CORONAVÍRUS. **Revista Veja**, 8 abr 2020. Disponível em <<https://saude.abril.com.br/mente-saudavel/medo-e-tensao-brasileiros-coronavirus/>>. Acessado em 04/10/2020
- COM PANDEMIA, BUSCAS RELACIONADAS A TRANSTORNOS MENTAIS NO GOOGLE BATEM RECORDE. **O Estado de São Paulo**, 21 de set. de 2020. Disponível em <<https://saude.estadao.com.br/noticias/geral,com-pandemia-buscas-relacionadas-a-transtornos-mentais-no-google-batem-recorde,70003445996>>. Acessado em 04/10/2020
- PANDEMIA DE COVID-19 AUMENTA FATORES DE RISCO PARA SUICÍDIO. **OPAS - Organização Pan-Americana de Saúde**, 10 de ser. de 2020. Disponível em <<https://www.paho.org/pt/noticias/10-9-2020-pandemia-covid-19-aumenta-fatores-risco-para-suicidio>>. Acesso em 04/10/2020
- FLORIANO, Lara; PINTO, Estela; LIMA, Hailyn; POLAY, João; CAMPOS, Thamires; LACERDA, Marcos; OLIVEIRA, Gabriele de. **Saúde Mental e COVID-19 no contexto universitário**. Ponta Grossa - PR: Editora PROEX UEPG, 2020. Disponível em <<https://www2.uepg.br/proex/wp-content/uploads/sites/8/2020/09/Saude-mental-e-COVID-19-no-contexto-universitario.pdf>>. Acessado em 04/10/2020

Sexto Post Legenda

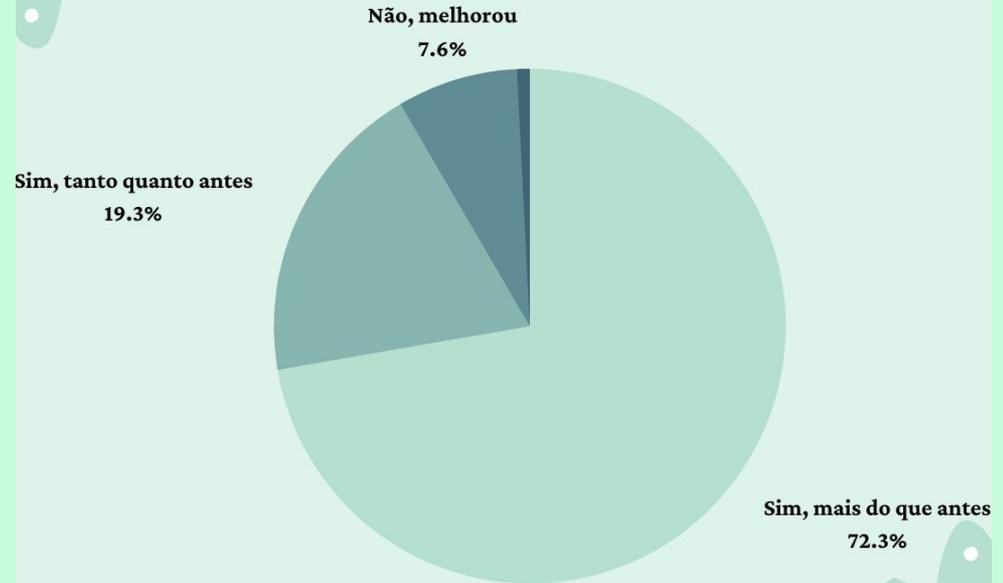
A pandemia do novo coronavírus trouxe, no tocante à saúde mental, agravamento de problemas existentes (e surgimento de novos). Entre medo e ansiedade, as pesquisas sobre o tema saúde mental aumentaram, e o receio também, com um real aumento dos fatores de risco para o suicídio. A partir disso, estudos sobre o tema proliferaram, e destacamos aqui um sobre o meio universitário e os impactos nele sofridos com alterações provocadas pelo COVID-19.

Sétimo Post

na faculdade

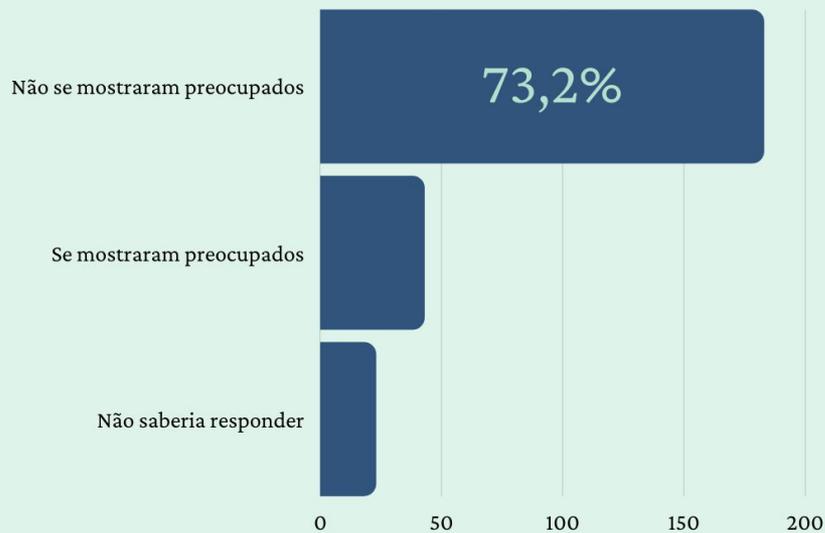
EAD e a saúde mental

Você tem se sentido
sobrecarregada(o) com as atividades
que tem realizado na pandemia?



Sétimo Post

Professores, em geral, se mostraram preocupados com o bem-estar dxs alunxs durante a pandemia ?

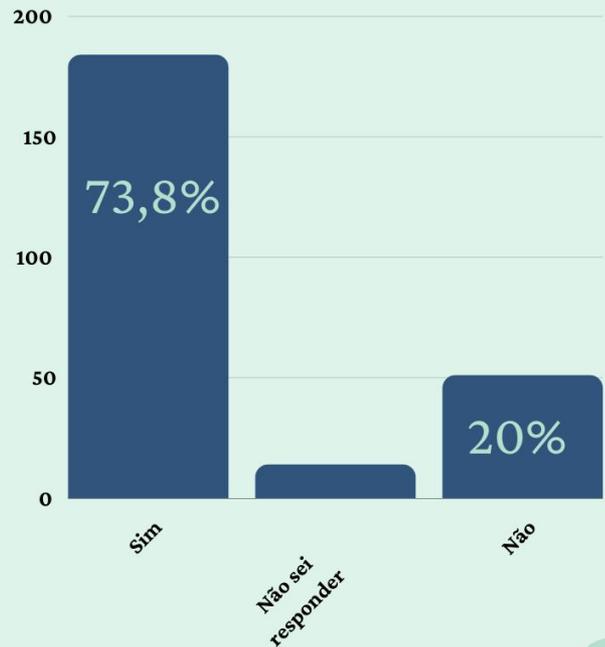


"Sinto que a **quantidade de trabalhos e de provas foi descabida** no primeiro semestre e continua sendo, de repente me vejo com uma pilha de coisas para fazer e isso **só intensifica todo o caos que viver durante uma pandemia geral.**

Os prazos costumam ser muito curtos e as exigências altas, desse jeito a única solução é o surto"

Sétimo Post

Você acredita que o modelo de aulas EAD intensificou desconfortos e/ou impactou negativamente sua saúde mental?



É nítido o impacto do ensino remoto, da forma como tem sido aplicado na São Francisco, sobre a saúde mental dos franciscanos...

"Na verdade, é um alívio não precisar estar fisicamente na Sanfran. **O ambiente da faculdade me faz muito mal.**"



...Porém, é necessário também o debate sobre o próprio ambiente da faculdade.

Sétimo Post Legenda

Em face às informações, recolhidas através do forms, sobre a percepção da comunidade franciscana acerca do ensino a distância e seus impactos sobre a saúde mental, pudemos consolidar algumas das hipóteses que guiaram o projeto.

Neste sentido, notamos que a baixa preocupação dos professores para com a situação vivenciada pelos alunos, em comunhão a sobrecarga de atividades e a falta de contato social, os franciscanos, em sua maioria, foram afetados de maneira negativa quando sua saúde mental.

Assim, quanto ao ensino a distância e a saúde mental consideramos ser importante buscar maneiras de melhorar a experiência vivenciada pelos alunos!
Na sua opinião, quais alterações são essenciais?

Oitavo Post - raça e classe

as minorias na faculdade **raça e classe**

quais são os impactos do EAD na saúde
mental desses grupos?



82%

dos alunos **negros** acreditam que o EAD
impactou negativamente a **saúde mental**

61% -----> ansiedade

26% -----> depressão

Insônia, desânimo, indisposição e estresse
foram sintomas relatados pelos alunos negros,
assim como quadros de **Síndrome de Burnout,**
Síndrome do Pânico e compulsão alimentar.

Oitavo Post

78%

dos alunos **negros** que responderam o formulário consideram que o seu pertencimento a determinada minoria impacta negativamente sua **saúde mental**.

95%

das **mulheres negras** que responderam o formulário se sentem **sobrecarregadas** durante a pandemia.

↙
Dessas mulheres, **86%** realiza **trabalhos domésticos** durante a pandemia

Oitavo Post

Relatos de alunos negros que responderam o formulário

“Tive muitas crises de ansiedade ao pensar que vou demorar muito para ter o dinheiro para concretizar meus sonhos.”

“Na verdade, é um alívio não precisar estar fisicamente na Sanfran. O ambiente da faculdade me faz muito mal.”



92%

das pessoas que disseram ter renda até **dois salários mínimos** afirmaram que a condição financeira impacta negativamente na **saúde mental** delas.

Oitavo Post

das pessoas que declararam ter renda até 2 salários mínimos:

42%→ ansiedade

28%→ depressão

64%→ desânimo e
indisposição

35%→ insônia

A questão financeira me deixa extremamente ansiosa e preocupada - tanto por mim quanto pela minha família. Tenho receio de ter que ingressar num estágio que "pague bem", mas que prejudique a faculdade. Tenho medo dos meus pais não conseguirem pagar as dívidas que têm."

"A condição financeira impacta demais na sua percepção na pandemia. A sua renda vai determinar se o seu problema será só a doença ou também o medo de não ter o que comer, onde morar."

Oitavo Post

“

Impessoalidade, transtorno de ansiedade com prazos curtos, atividades em excesso e o mais importante: insensibilidade por parte de professores.

Não negam a pandemia mas não se importam se a luz do bairro acabou, se no bairro o sinal de internet está ruim. Sinto que tudo se resume a check list de atividades e nota pela nota. Não estamos cumprindo o papel humanizador da educação.

”

O **privilégio** funciona como um veículo de opressão de minorias porque estabelece o homem branco heterossexual de classe alta como a norma central para o acesso a oportunidades sociais, como referência de conduta moral, de comportamento sexual adequado e como exemplo de inteligência pessoal (MOREIRA, 2017).

Oitavo Post Legenda

Entender a relação entre privilégio e opressão é fundamental para compreender que o pertencimento a uma minoria impacta negativamente a saúde mental. No contexto pandêmico, em que as aulas passaram para o modelo EAD, quais são os impactos negativos que atravessam os grupos minoritários presentes na São Francisco?

Obs.: Como a nossa pesquisa não tem uma distribuição equilibrada entre os alunos da graduação, tivemos um baixo número de respondentes negros em relação aos brancos, e todas as pessoas que responderam o formulário são cisgêneras. Porém, entendemos que esse desequilíbrio advém da própria estrutura elitista da faculdade que exclui determinados grupos.

Referência:

MOREIRA, Adilson J. O privilégio como mecanismo de discriminação social. In: O que é discriminação?. Belo Horizonte: Letramento, 2017. Capítulo 10, pp. 143-154.

Nono Post - gênero e sexualidade



as minorias na faculdade **gênero e sexualidade**

quais são os impactos do EAD na saúde
mental desses grupos?

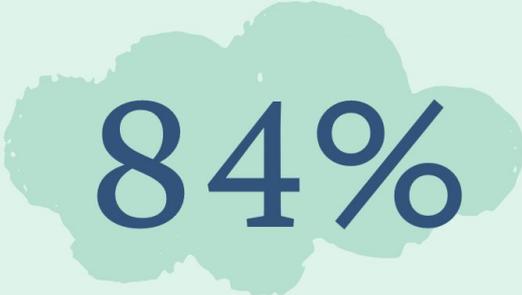


85%

dos alunos **LGBTs** que
responderam o formulário
consideram que a pandemia
impactou a **saúde mental**.



Nono Post - gênero e sexualidade



84%

dos alunos **LGBTs** consideram que o pertencimento à minoria impacta negativamente a **saúde mental**.

.....

Sentimentos como **solidão** são mais comuns nos alunos **LGBTs** durante a pandemia

.....

Nono Post - gênero e sexualidade

“

Ser gay e ter me assumido para os meus pais gerou vários problemas em casa que eu imagino que afetaram minha saúde mental.”

“Sentimento de solidão e de que nunca vai dar certo é intensificado.”

"Estar em um relacionamento gay que me ocupa muito mentalmente e não poder compartilhar com a família é algo que causa muita angústia.

”

87%

das mulheres desenvolveram quadros ou sintomas durante a pandemia:

60%→ ansiedade

21%→ depressão

41%→ insônia

15%→ Síndrome de Burnout

75% disseram ter apresentado frequentemente um ou vários dos seguintes sintomas: desânimo, indisposição, pânico, estresse.

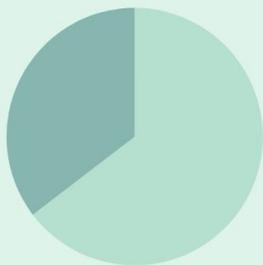
Nono Post

92% das **mulheres** se sentem sobrecarregadas com suas atividades durante a pandemia.

↪ **63%** dessas mulheres exercem cuidados com familiares e/ou trabalhos domésticos, além da graduação e outras atividades, como estágio e extensões na faculdade.

A procura por profissionais da saúde mental é maior entre as **mulheres**. Dentre os alunos que já buscaram auxílio psicológico, **106** são mulheres e **58** são homens.

Homens
35.4%



Mulheres
64.6%

“

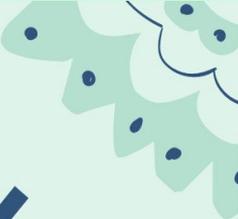
Na minha experiência a divisão sexual do trabalho ficou bastante clara durante a pandemia, e vem me afetando bastante.”

“Difícil carregar o fardo que a sociedade impõe por ser mulher. Cuidar de casa, família, filho...”

“Há sempre mais pressão e desigualdade sobre mulheres, quando se compara ao cenário dos homens, mesmo que sejamos brancas, cis, héteros e de classe média alta.

”

Nono Post



70%

dos estudantes que realizam trabalhos domésticos durante a pandemia são **mulheres**



Dessas mulheres, 97% desenvolveram alguns dos quadros/sintomas durante a pandemia: **depressão, ansiedade, síndrome do pânico, síndrome do burnout, insônia, desânimo e indisposição.**

O gênero feminino acaba sendo mais explorado nas atividades não remuneradas, como o **trabalho doméstico** e **cuidados com familiares**. Isso impacta negativamente na saúde mental das mulheres, pois elas ficam com uma sobrecarga de tarefas.



Nono Post Legenda

Neste post apresentamos alguns dados que demonstram a relação entre os recortes de gênero e sexualidade e o desenvolvimento de quadros psíquicos, como depressão, ansiedade e síndrome do pânico, e sintomas como desânimo, indisposição, estresse e insônia.

Com a nossa pesquisa, constatamos que 70% dos alunos que exercem trabalhos domésticos durante a pandemia são mulheres, acarretando em sobrecarga de tarefas e problemas de saúde mental. Nos alunos LGBTs o sentimento de solidão é recorrente nesse momento de isolamento social em que o ambiente familiar pode ser opressivo. Arraste as imagens para saber mais!

Décimo Post

ajuda profissional
e diagnóstico



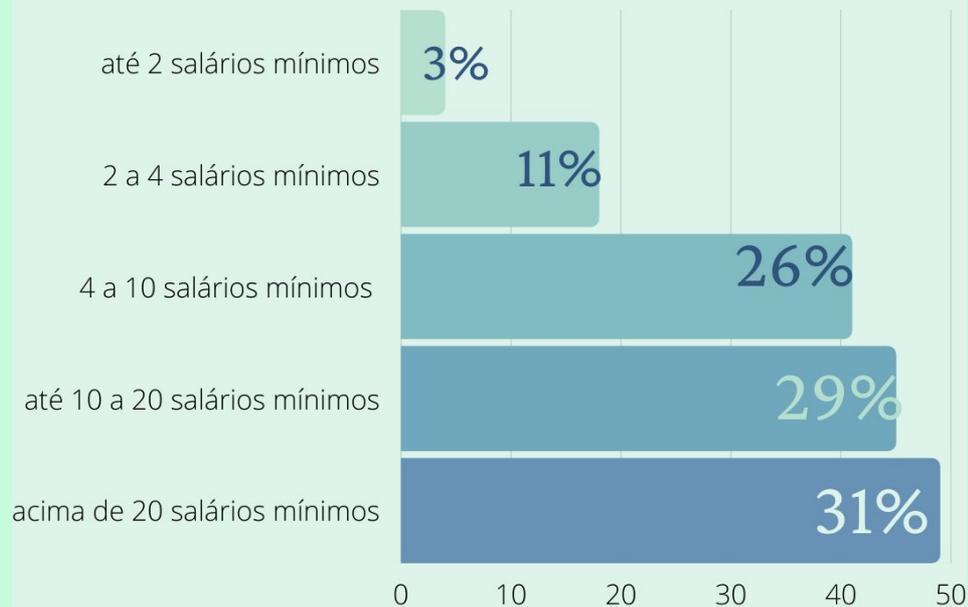
A renda familiar está relacionada a
procurar ajuda profissional
psicológica?



41% dos estudantes que não
encontraram nenhum
obstáculo ao procurar ajuda
profissional possuem renda
familiar acima de 20 salários
mínimos

Décimo Post

O gráfico a seguir mostra a quantidade de estudantes que procuraram ajuda e sua renda familiar



Décimo Post

Dentre o total de pessoas que já foram diagnosticadas com algum tipo de transtorno psíquico...



43% do total de **mulheres** já foram diagnosticadas
27% do total de **homens** já foram diagnosticados

... um número expressivo (38.4%)
relata que já foi alvo de preconceito
devido a esse quadro

Quem **já** foi alvo de preconceito quanto
ao quadro psíquico?

Dentre os 71% dos estudantes brancos que
afirmaram terem sofrido preconceito com
o quadro de transtorno psíquico, 70%
eram **mulheres cis**

Décimo Post

Quem **não** foi alvo de preconceito quanto ao quadro psíquico?

38% dos estudantes que afirmaram não terem sofrido preconceito com o quadro de transtorno psíquico eram heterossexuais

63% desses possuíam uma renda superior a 10 salários mínimos

Décimo Post Legenda

Ser diagnosticado com algum transtorno psíquico não implica, necessariamente, em procurar ajuda profissional, uma vez que diversos fatores alheios à vontade pessoal de cada um influenciam nesse aspecto.

Através da análise das respostas obtidas com o nosso forms foi possível constatar que o pertencimento à minorias afeta diretamente na busca por ajuda profissional, a maioria dos alunos com renda de até 4 salários mínimos encontraram algum obstáculo ao procurarem ajuda. E 41% dos alunos que não encontraram nenhum obstáculo possuíam renda acima de 20 salários mínimos.

Além de pertencer a alguma minoria afetar na procura de tratamento profissional, também está relacionado ao maior preconceito quanto ao quadro psíquico. Assim, constatamos que a maioria dos estudantes que não sofreram nenhum preconceito por causa de seu quadro psíquico eram heterossexuais.

11º Post



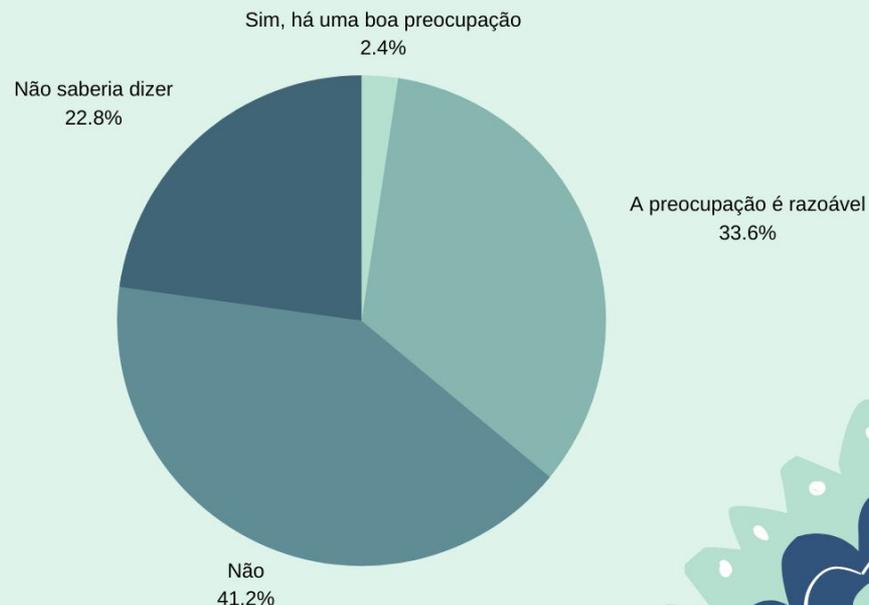
direito



o que pode ser feito?

Você acha que, na universidade pública, há preocupação estrutural - serviços e escuta ativa - em relação à saúde mental?

Dentre as respostas:



11º Post

USP e a saúde mental dos estudantes

O Escritório de Saúde Mental (ESM) é vinculado à Pró-Reitoria de Graduação e procura prevenir sofrimentos, orientação e acolhimento inicial ao estudante de graduação e pós-graduação da USP e aos estudantes intercambistas da Agência USP de Cooperação Nacional e Internacional – AUCANI.

11º Post

Além do ESM...

Além do Escritório de Saúde Mental, a Pró-Reitoria de Graduação oferece uma disciplina não vinculada a nenhuma unidade de ensino específica, para todos os alunos da Universidade, denominada "PRG0006 – Do Estresse a Boa Saúde Mental"

Procura alertar os alunos para a importância de cuidarem da própria Saúde Mental e a dos colegas, além de contribuir para o autoconhecimento necessário para enfrentar situações difíceis da vida e desenvolver resiliência.

- ▶ Políticas públicas voltadas à saúde mental
- ▶ Meios para combater o preconceito
- ▶ Auxílio psicológico gratuito



O que o
Direito pode
fazer?



11º Post Legenda

Ao questionarmos sobre as políticas da faculdade acerca da saúde mental foi possível concluir que a maioria dos estudantes que responderam ao forms não acredita que a faculdade se importe com a saúde mental dos alunos.

Ademais, 63% dos estudantes afirmaram não conhecer sobre o Escritório de Saúde Mental da USP, vinculado à Pró-Reitoria de Graduação. E, dos que afirmaram conhecer, apenas 9% afirmou que já se beneficiou de suas atividades em algum momento e apenas 1% se beneficia continuamente. Números pouco expressivos mostram a baixa divulgação dada a esse trabalho.

No âmbito do direito, propomos uma reflexão sobre o que o direito pode fazer! Pra vocês, o que o direito pode fazer?

Instagram:



@fdusp.mentalizando