

MUNDARÉU

MUNDARÉU - UM PODCAST DE ANTROPOLOGIA
Uma parceria entre o LABJOR/Unicamp e o DAN/UnB

MUNDO NA SALA DE AULA

Terceira Temporada

Episódio 23: Saúde mental na graduação - Pandemia: dei uma leve surtada!

Transcrição do episódio: Bianca Lino, Cindy Lauren e Raissa Almeida

Revisão da transcrição: Daniela Manica (Unicamp)

Legendas

Blocos

Sonoplastia

ABERTURA

Música de abertura: acordes de guitarra vão se misturando com a voz da interlocutora.

Irene: Nesse episódio nós falamos um pouco sobre os momentos mais difíceis da pandemia durante o isolamento social em seu período mais restrito, compartilhamos nossas experiências enquanto estudantes de Ciências Sociais da Unicamp e da UnB. Nos solidarizamos ao sentimento de estudantes que ao redor do país também passaram momentos difíceis durante os últimos anos. Queríamos dizer que você não está sozinho e que somos mais fortes compartilhando essa dor, nos abrindo uns aos outros e procurando ajuda. Esperamos que nos ouvir traga algum conforto para quem também não teve oportunidade de falar sobre isso.

Antes de começar o episódio achamos que era necessário contextualizar nossos ouvintes: gravamos esse episódio dia 25 de Julho, num momento onde as medidas sanitárias eram mais rígidas, como o distanciamento e uso de máscara. Depois, passamos por uma fase de flexibilização e o uso de máscara deixou de ser obrigatório nos campus. E agora estamos acompanhando um aumento do número de casos de contágio por COVID-19, por isso foi determinado o retorno do uso obrigatório de máscara em ambientes fechados e foi reforçada a necessidade de se

manter a vacinação em dia. Esperamos que a retomada dessas medidas possam conter essa nova onda.

Agora, nós vamos ouvir a Bianca, a Cindy e a Raissa, que fazem parte da equipe do Mundaréu, e se abriram pra compartilhar histórias com a gente.

BLOCO 1: Impressões de um retorno pandêmico

[Música de transição #1: Notas leves ecoam lentamente, e depois são marcadas por um toque agudo e seco. O som começa aos poucos sob a voz da interlocutora, possuindo um viés de alerta buscando enfatizar a seriedade da COVID-19.]

Irene: Como surgiu o tema pra esse episódio?

Bianca: Acho que a ideia de fazer esse episódio veio muito também de não esquecer o que aconteceu, né,

Irene: Essa é a Bianca

Bianca: porque eu não sei se todo mundo tem essa impressão mas eu pelo menos tive muito assim, de que, as universidades tão retornando, né, a minha universidade retornou pro presencial e eu sinto que as pessoas não falam sobre o que aconteceu durante a pandemia, né, assim, esse momento mais grave da pandemia, e como isso afetou a gente psicologicamente, enfim...é, até no sentido acadêmico também... Que agora a gente vê um pouco o reflexo disso, né, porque as pessoas tão... sei lá, eu vejo as salas mais vazias, é, eu... em avaliação de curso, eu ouço falar que as turmas estão, né, tem várias pessoas trancando o curso, tem várias pessoas desistindo, num número muito maior do que era antes da pandemia e eu acho que isso é um reflexo, né, dá gente ver o campus mais esvaziado, as pessoas tendo dificuldade maior. Falo por mim, até assim de...enfim, na aula né, de conseguir acompanhar quatro horas ali, sentado, enfim, é... E eu acho que pra falar um pouco o que que a gente viveu né, não sei né, eu sinto falta desse espaço, então eu acho que é importante, e também de falar a importância de ter uma

assistência psicológica na universidade, né, que às vezes até é um pouco reduzida mas assim, é extremamente necessária, né.

Cindy: Eu acho esse debate muito importante, sabe?

Irene: Essa é a Cindy.

Cindy: Porque a gente teve muita evasão na UnB durante a pandemia por vários motivos. E quando eu voltei para a faculdade, parecia que assim alguns professores lidavam como se a gente tivesse voltando de um período de férias, sabe? Mas na verdade, a gente enfrentou uma pandemia, então eu acho que faltou um pouco de humanização, porque foi como se tivesse tido um silenciamento disso. Eu pelo menos senti, quando eu cheguei na faculdade foi até estranho porque eu andava pelos mesmos espaços que eu andava dois anos atrás e eu via as mesmas pessoas e era como se nada tivesse mudado, só que a gente sabe que mudou. E eu acho muito estranho lidar com isso pelo fato de que realmente foi silenciado. Então, eu vi que muitas pessoas queriam falar sobre isso, e eu também vi que outras queriam esquecer e seguir a vida e eu não sei se foi por trauma, por ter sofrido alguma coisa, mas eu senti muito isso dentro do espaço da UnB.

Raissa: Você até trouxe, né Cindy, que você voltou e viu as pessoas e a UnB...

Irene: E essa é a Raissa.

Raissa: ... e foi tão estranho, né? Tipo realmente está esvaziada e é meio triste porque eu sinto uma falta dos meus amigos ali, tipo parece que está todo mundo em outros lugares. Então eu sento na frente do CA de Sociologia, no caso, e não são as mesmas pessoas e tem umas pessoas que eu não faço ideia e isso é interessante, né? Conhecer gente nova, mas é... é outra cara, está com uma outra cara mesmo. E eu sinto um pouquinho de falta do 2019 e aquele aconchego assim, é eu sinto falta de um aconchego maior mesmo.

Cindy: Sim, é muito estranho a familiaridade, porque assim, eu não me sentia tão parte do meu curso quando eu entrei lá em 2019, mas eu fiz algumas amizades e aí

com a pandemia a gente acabou se afastando e aí eu encontrei algumas dessas pessoas só na recepção. Só que depois eu não vi mais ninguém. E aí tem os calouros de pandemia que entrou durante a pandemia né, que a gente chama, e aí eu acabei me integralizando com esse pessoal, porque os meus amigos de 2019, a maioria saiu da UnB, seja porque mudou de curso, seja porque começou a trabalhar e os que ainda estão lá eu parei de ver. Então é muito estranho porque eu lembro das pessoas de 2019, mas nenhuma está mais comigo. E aí é até engraçado, porque como a maioria dos meus amigos não estão mais ali, às vezes tem gente que olha pra mim e pergunta: “Nossa, você tá no 6º semestre? Eu achei que você era caloura, porque eu acabei tendo que me integralizar com os calouros, e é como se eu não estivesse na UnB de fato em 2019.

Bianca: É, na pandemia você não via ninguém, se não se via rostinho nenhum ali nas câmeras, quase que a gente não ligava, e... era muito estranho assim, tipo, várias pessoas com quem eu conversava muito a gente acabava não se falando é... é meio que todo mundo voltou pra sua cidade. Hoje eu paro e penso, né, tipo eu entrei em 2018, aí eu tive dois anos presenciais e aí pandemia, tipo, tô me formando agora praticamente, esse é meu último ano e assim, é...é muito estranho sabe pensar que eu fiz dois anos, é..nesse formato a distância praticamente. Sei lá, eu sinto que falta muito, sabe? Eu sinto que o que eu consegui aprender naquele momento era muito pouco, não só pelo formato mas porque assim, a gente não tava num ambiente, pelo menos eu não tava num ambiente adequado sabe, eu tava na casa da minha mãe, com tipo barulho, com internet ruim, sem ter um espaço adequado, tipo eu estudava no meu quarto, mas aí sempre entrava alguém. Como você tá em casa, as pessoas de alguma forma acham que você tá disponível, né...então era... sempre que tinha uma demanda em casa esperavam que fosse eu que fizesse, então (risada), sabe sei lá, levar alguém no médico, fazer uma compra, buscar uma compra. E tem a questão de que às vezes você tem essa coisa de que você tá fazendo afazeres domésticos que entram no caminho ali, então você tá ouvindo numa aula e você tá almoçando porque você ainda não conseguiu comer, enfim, uma loucura assim.

Cindy: Nossa, e eu passei por um pouco do que a Bia falou também, porque assim, gente eu entrei na universidade foi um negócio muito tenso, porque eu saí do ensino

médio e entrei na UnB, só que eu não sabia o que era a UnB eu não tinha a imensidão do tamanho que é aquele lugar. Então eu lembro que eu penava muito porque eu não entendia a linguagem dos textos, eu não conseguia ler, eu não conseguia terminar as coisas a tempo, então tipo foi muito cabuloso. Então o primeiro ano foi um ano assim de adaptação, aí quando eu comecei a ver o que eu queria fazer, que seria no meu terceiro semestre, que eu estava muito animada, veio a pandemia e aí veio toda aquela coisa de se acostumar com outro ambiente né, gente? era outra coisa E aí... foi muito complicado, porque eu tinha que assistir aula, eu tinha que fazer 10.000 coisas, eu me sentia muito insuficiente. Por isso que eu falei que no meu último semestre eu comecei a levar as coisas assim bem EaD mesmo porque eu ia assistir a aula e aí eu via todos os meus colegas fazendo tudo bonitinho e eu não conseguia. Meus pais tinham um mercado na época, eu ajudava eles e aí tinha vezes que sei lá, 14h eu tava na aula assistindo e limpando o mercado, colocando mercadoria na prateleira, tava passando compra então era muito complicado.

Bianca: A demanda da iniciação científica, as questões familiares, a questão da pandemia e de não ter um ambiente adequado... então assim, eu dei uma leve surtada, sabe? (risos)... Assim, eu tive umas crises de pânico, eu não conseguia dormir direito e ao mesmo tempo eu tava tentando dar conta de tudo, que é uma coisa que a Cindy falou né, que a gente meio que se cobra, é... de, ah, não vou fazer tudo, então eu tava fazendo mil disciplinas, tava fazendo iniciação científica, sei lá como eu consegui. Mas enfim, fui indo e aí essa iniciação científica foi uma base, assim, para o meu TCC né, e... por vários momentos assim eu pensei em desistir de fazer o TCC porque minha cabeça tava completamente confusa assim, e enfim.... Mas uma coisa que eu queria falar também é que... assim a, eu procurei né, ajuda psicológica na universidade, que foi fundamental assim, e inclusive, hoje né, agora que o pessoal retornou, a gente tá tendo vários relatos de pessoas que tão procurando o SAPPE, que é onde a gente é atendido na Unicamp, e assim... tá super lotado. Então, eles estão com uma demanda muito grande que eles não tão conseguindo atender. Foi fundamental pra mim e eu acho que também a minha relação com a minha orientadora né, acho que a gente tem essa ideia de que aí orientador é, tá num nível superior a gente, enfim, de que a gente... tem uma dificuldade de entrar em contato com essa pessoa, mas a minha orientadora foi

maravilhosa né, a Artionka sempre me apoiou assim, e...teve alguns momentos em que, eu precisei deixar o TCC de lado, e ela foi, e ela, enfim, me ajudou mesmo a continuar assim. Então acho que eu queria falar também sobre, ahh se você, se você não tiver, se dando bem com seu orientador, se essa relação for doentia sabe, larga mão (risada), procure outro orientador.

[Música de transição #1: Notas leves ecoam lentamente, e depois são marcadas por um toque agudo e seco. O som começa aos poucos sob a voz da interlocutora, possuindo um viés de alerta buscando enfatizar a seriedade da COVID-19.]

Bloco 2: Desabafar e enfrentar as dificuldades acadêmicas

Raissa: Nossa gente, que difícil isso tudo, sem falar esse desgaste inteiro, lidar com o estar em casa e milhões de outras tarefas junto com as atividades acadêmicas... Também sinto que dei uma surtada, bem como você disse Bianca, não conseguia dormir direito, dormia muito 4 horas da manhã, de madrugada, um terror. E isso de lidar com luto enquanto diversas demandas caem nas suas costas é difícil... eu também perdi um amigo na pandemia, foi catastrófico para mim. Inclusive, eu até ia perguntar pra vocês... qual que foi o pior momento, assim, da pandemia, ou que vocês tiveram mais dificuldades? O meu pior momento, foi justamente no começo da pandemia, essa a incerteza das aulas, do que que ia acontecer... foram uns 4 meses antes de começar a voltar às aulas no formato EAD. Nossa, foi terrível! Era uma ansiedade, sem falar que minha mãe é do grupo de risco, então eu não podia mesmo sair de casa.

Cindy: Eu acho que uma das minhas principais dificuldades foi justamente lidar com essa luta contra mim mesma, porque eu me cobrava muito e eu também tinha o costume de me comparar com os meus colegas. Então, na minha cabeça, se eles estavam conseguindo acompanhar o conteúdo, eu também tinha que conseguir, só que obviamente ninguém tava conseguindo com perfeição, só que eu não entendia isso. Então... pra mim não importava se eu estava no mercado, se eu dormia mal, eu tinha que dar conta de tudo. E isso era muito complicado, sabe? E também tem o fato de que eu tive três perdas na pandemia. Primeiro eu perdi o meu avô e depois eu perdi o meu amigo e a minha avó em um período de uma semana, então foi o

estopim. E aí foi quando eu percebi que eu não estava bem psicologicamente e eu parei, dei uma pausa e falei: “Não, vamos um pouco mais devagar e vamos parar de se cobrar tanto.”

Bianca: Eu acho que pra mim o pior momento foi mais no final, justamente por isso que a Cindy falou de você se cobrar tanto e eu me cobrava muito, então eu fiz sei lá, 3 mil disciplinas, fiz como se fosse um semestre normal. Só que chegou no final... tipo era... era tanta coisa sabe? Minha cabeça tava tão lotada de coisas assim, que eu sei que eu não consegui na verdade dar conta até o fim mas foi, que eu já tava assim muito esgotada. Então eu acho que o pior momento foi mais, não o final, né, porque a pandemia não acabou, mas esse período um pouco antes do retorno sabe, que eu já tava assim, já não aguentava mais, já não... já nem conseguia pegar matéria direito, não conseguia fazer nada.

Cindy: Assim, alguns dos meus amigos... meus colegas assim da UnB, alguns já estavam fazendo um PIBIC, alguns ... tipo assim eles já estavam se norteando dentro da faculdade sabe? E eu indo para o meu terceiro, quarto, quinto semestre e eu ainda não... não tinha nada assim palpável, entendeu? E eu acho que isso abre até outro debate que é “Como a busca por um SS e um Índice de Rendimento Acadêmico acaba com a sua saúde mental?”. Destrói, te coloca no limbo. É muito complicado.

Irene: Na UnB, o desempenho acadêmico dos alunos é calculado por meio do IRA, que é o Índice de Rendimento Acadêmico e o SS seria equivalente às notas mais superiores desse índice. Esse cálculo é determinante para a participação de projetos e conquista ou não de bolsas na universidade. Já na Unicamp é um sistema similar ao da UnB, onde o desempenho acadêmico do aluno é mensurado através do CR, que é o Coeficiente de Rendimento do aluno. Um índice levado em consideração na disputa por bolsas na universidade.

Bianca: Nossa, eu queria falar sobre isso também, porque assim, é o que eu falei, tipo, na pandemia eu fiz muitas disciplinas, como se tivesse um semestre normal. E é muito, dessa comparação mesmo, de você vê. Na unicamp né, a gente não... a maioria das disciplinas tava com, por conceito né, não nota. Então, eu não sei dizer

quanto isso afetava o CR ou não, mas também tem essa coisa de querer acompanhar o tempo, né. Não! Preciso me formar num tempo X...

Raissa: Pois é gente. E ainda bem que a pandemia agora tá passando né. Mas assim, vocês conversaram sobre isso com os colegas de classe agora com o retorno da UnB e Unicamp? Porque assim, vocês comentaram sobre o silenciamento que vocês sentiram nessa volta às aulas, mas vocês chegaram a conversar sobre a pandemia, saúde mental e as perdas com os amigos de curso?

Bianca: Uma coisa que eu tenho sentido muito na universidade, eu não sei se é por um trauma, ou se as pessoas querem simplesmente seguir em frente e eu acho que todo mundo quer seguir em frente, mas... acho que pra isso é fundamental a gente falar sobre tudo que a gente passou nesse período né. E não sei, sabe, é uma coisa que me incomoda muito chegar em aula e até, assim que a gente retornou pro presencial, isso não ser um tema, sabe? Isso não ser abordado em momento algum, e é até curioso quando você vai falar com as pessoas assim, individualmente, você percebe que tá todo mundo afetado por isso. Então acho que não é à toa que tá tendo muitos trancamentos, muitas pessoas desistindo do curso, Eu acho que era fundamental a gente falar sobre isso e... que eu vejo sim esse silenciamento assim. E outra coisa também que eu acho que é importante falar é sobre esses, essas novas formas de aprender né? Porque, sei lá, na mim na pandemia foi uma salvação assim, eu acho que seria também uma forma da gente trazer isso pra aula, pro presencial assim, porque não ter essa opção de um podcast, de fazer algo criativo, de fazer um vídeo,

Cindy: Não, quando você vai conversar sobre isso, você percebe o quanto as pessoas estão fragilizadas, sabe. Eu pude perceber isso em uma aula de Didática Fundamental que eu tive agora com o retorno presencial e aí surgiu um debate sobre luto, e de luto, a gente foi falar sobre a pandemia. E aí nisso a gente fez, parece, quase como uma roda de psicologia em grupo entre aspas, porque começou todo mundo a desabafar, a falar sobre o que tinha acontecido. E aí quando você parar para pensar, é até estranho você conversar sobre isso, porque tava todo mundo tão fechado, sabe? E todo mundo de forma geral concordou que parece que

tem um silenciamento. Então eu acho que é muito interessante a gente continuar falando sobre esse tema, sabe até para estabelecer laços com as pessoas, sabe?

[Música de transição #1: Notas leves ecoam lentamente, e depois são marcadas por um toque agudo e seco. O som começa aos poucos sob a voz da interlocutora, possuindo um viés de alerta buscando enfatizar a seriedade da COVID-19.]

Raissa: Pois é, gente, concordo com vocês, tá sendo um retorno que falta mesmo a gente ser mais escutado, ter mais debate sobre isso durante as aulas e ter mais lugares mesmo de acolhimento sobre isso, daí também a importância desse episódio né, eu penso assim. Bom... a gente foi aprendendo a lidar e resistir nessa pandemia, fomos se reinventando, né? Mesmo lidando com tantas coisas nesse momento pandêmico eu consegui aproveitar outras coisas que dava, por exemplo, peguei uma monitoria no ensino EAD em que tive que gravar uma aula sobre Antropologia da Saúde. Foi bem divisor de águas pra mim, agora tô cada vez mais puxada por essa área, me apaixonando sempre. Inclusive quero fazer um TCC nessa área agora, sabe. Outro ponto que vi nessa conversa foi que a Bianca conseguiu entregar o TCC dela, mesmo que tenha sido um desafio, né. Ai gente, inclusive, fico muito feliz de ter ouvido vocês até aqui, foi muita coisa compartilhada.

Cindy: Foi muito bom mesmo né, gente? Por pra fora um pouco o que aconteceu, mas tentar deixar uma mensagem mais de esperança para esse futuro que vem pela frente. E realmente é isso, como teve o isolamento é muito difícil você voltar a falar com as pessoas, principalmente sobre um evento que marcou a gente pelo resto da vida, então eu acho que falar abre espaço para que a gente continue... continue se curando e vamos continuando. Brigada demais, gente!!

FECHAMENTO

[Música de fechamento: "Ode ao Bozo", Gatunas. Solo de guitarra, melodia rápida com levada aventureira. Bateria ao fundo. Os instrumentos dão uma rápida pausa e, em seguida, entram num balanço de rock e ska. Os instrumentos seguem em volume reduzido ao fundo da voz da apresentadora]

Irene: É super necessário ter espaços em que possamos discutir esses temas mais sérios, a questão da saúde mental dos estudantes se agravou enormemente com a pandemia. Se você está passando por algo assim, não deixe de procurar ajuda, na UnB nós temos a DASU, que é a Diretoria de Atenção à Saúde da Comunidade Universitária, que possui iniciativas na área de saúde mental, também temos o CAEP, que é o Centro de Atendimento e Estudos Psicológicos, e para um atendimento voltado para pessoas LGBTQIA+ temos a Diretoria da Diversidade, a DIV.

E na Unicamp os estudantes podem ser atendidos pelo SAPPE, que é o Serviço de Assistência Psicológica e Psiquiátrica ao Estudante. Em Campinas há também uma iniciativa muito legal realizada pelo coletivo “Estação Psicanálise”, que promove atendimentos gratuitos à população em geral todos os sábados pela manhã, na Estação Cultura. Essas e outras informações, como os materiais citados neste episódio vocês encontram na descrição do episódio e também site do Mundaréu, anota aí, mundareu.labor.unicamp.br, nos siga em nossas redes sociais @mundareupodcast.

Gostaria de agradecer a Cindy, Bianca e a Raissa por compartilharem suas histórias e ao Luan que ajudou na montagem desse episódio. Um agradecimento especial a Raissa que fez as artes para essa temporada, com pássaros dos campi da UnB e da Unicamp, ao Lucas Carrasco que produziu as trilhas sonoras baseadas na música Ode ao Bozo das Gatunas, a equipe do Mundaréu como um todo e as nossas coordenadoras, Daniela Manica e Soraya Fleischer. Até mais!