



UNIVERSIDADE FEDERAL DA INTEGRAÇÃO LATINO-AMERICANA
INSTITUTO LATINO-AMERICANO DE ARTE, CULTURA E HISTÓRIA
Curso de História - Licenciatura
TCC - Trabalho de Conclusão de Curso

**O sofrimento psíquico na Carreira Acadêmica e as Práticas Integrativas
na Promoção da Saúde Mental de Estudantes na UNILA**

Maykon Cesar Loures da Silva

Orientadora: Profa. Dra. Juliana Pirola da Conceição

RESUMO:

O artigo propõe analisar o sofrimento psíquico entre estudantes universitários e os resultados obtidos com a promoção de práticas integrativas e complementares em saúde mental na Universidade Federal da Integração Latino-Americana (UNILA). A metodologia da pesquisa envolveu a análise de documentos e relatórios da Seção de Psicologia, produzidos entre os anos de 2019 a 2021; e a aplicação de questionários entre os estudantes da UNILA em 2023. Para a análise desse corpo documental, tomou-se como referência a Teoria Crítica da Sociedade, apontada pelos estudos de Bárbara Santos (2021) e Heribaldo Maia (2022).

Palavras chave: Educação Superior, sofrimento psíquico, Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS)

RESUMEN: El artículo propone analizar el sufrimiento psíquico entre los estudiantes universitarios y los resultados obtenidos con la promoción de prácticas integrativas y complementarias en salud mental en la Universidad Federal de la Integración Latinoamericana (UNILA). La metodología de la investigación implicó el análisis de documentos y reportes de la Sección de Psicología, producidos entre los años 2019 y 2021, y la aplicación de cuestionarios entre los estudiantes de la UNILA en 2023. Para el análisis de este cuerpo documental, se tomó como referencia la Teoría Crítica de la Sociedad, según los estudios de Bárbara Santos (2021) y Heribaldo Maia (2022).

Palabras clave: Educación Superior, sufrimiento psíquico, Práticas Integrativas y Complementarias en Salud (PICS).

1. INTRODUÇÃO

O presente trabalho tem como objetivo analisar o sofrimento psíquico na Carreira Acadêmica e a inserção das Práticas Integrativas na Promoção da Saúde Mental de Estudantes na Universidade Federal da Integração Latino-Americana (UNILA), a partir da análise de documentos e relatórios da Seção de Psicologia (SEPISCO), produzidos entre os anos de 2019 a 2021; e da aplicação de questionários para investigar as possíveis causas do sofrimento psíquico entre estudantes universitários e os resultados obtidos com a realização de projetos de extensão que tiveram como objetivo a promoção de práticas integrativas e complementares em saúde mental na UNILA, caminho que levou ao tema deste trabalho. Para a análise do corpo documental, tomou-se como referência a Teoria Crítica da Sociedade¹, apontada pelos estudos de Bárbara Santos (2021) e Heribaldo Maia (2022). Considera-se, para os fins desta pesquisa, o sofrimento psíquico a partir das seguintes manifestações sintomáticas: estresse, ansiedade, depressão, burnout, dentre outras.

Os documentos institucionais analisados são de domínio público, divulgados no *site* da universidade e versam sobre a totalidade de atendimentos psicológicos realizados pela Seção de Psicologia da UNILA (SEPSICO). Os questionários, por sua vez, foram produzidos para esta pesquisa e aplicados entre os meses de agosto e setembro de 2023. Ao total, foram produzidos dois questionários: um direcionado à investigação sobre as possíveis causas do sofrimento psíquico entre os estudantes da UNILA, que contou com 213 respostas; e outro direcionado aos estudantes que participaram de projetos de extensão que envolveram práticas integrativas voltadas para a promoção da saúde mental, que contou com 21 respostas.

A UNILA é uma universidade temática, criada em 2010 pelo governo federal do Brasil, com a missão institucional de contribuir com a integração latino-americana, com o desenvolvimento regional e com o intercâmbio cultural, científico e educacional da América Latina, especialmente no MERCOSUL (UNILA, 2011). A universidade está localizada na cidade de Foz do Iguaçu, fronteira trinacional entre Brasil, Paraguai e Argentina. Para garantir o cumprimento de sua missão, desde 2010 50% das vagas de todos os cursos oferecidos, de Graduação, são destinadas a estudantes de países da América Latina e Caribe, sendo permitido, o ingresso de estudantes de outras partes do mundo por meio de editais

¹ A Teoria Crítica da Sociedade surgiu em 1923 e, desde então, busca empreender uma crítica radical à sociedade. Seu surgimento se deu quando autores como Max Horkheimer, Theodor W. Adorno, Herbert Marcuse, Walter Benjamin, dentre outros, se reuniram para estudar e pensar essa sociedade. Horkheimer refere-se ao aspecto do “sofrimento humano” de modo relacionado ao “sofrimento da natureza circundante”. Por isso, este estudo analisa o sofrimento das pessoas em relação ao contexto social, cultural e histórico em que vivem (SANTOS, 2020. p.128).

específicos, como os processos de seleção de portadores de visto humanitário, refugiados e solicitantes de refúgio. Atualmente a UNILA conta com 6.964 estudantes de 39 nacionalidades diferentes². O maior número é de brasileiros, seguido de paraguaios, colombianos e peruanos. Uma realidade por si só inspiradora, mas também muito desafiadora, pois a migração internacional e as diferenças culturais e linguísticas já são, por si só, condicionantes de estresse.

As Práticas Integrativas às quais o trabalho se refere são Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS), de abordagens terapêuticas, que têm como objetivo a promoção e recuperação da saúde, enfatizando a escuta acolhedora, a construção de laços terapêuticos e a conexão entre o ser humano, o meio ambiente e a sociedade. Estas práticas foram institucionalizadas pela Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no Sistema Único de Saúde do Brasil (PNPICS)³.

No caso específico da UNILA, trata-se de atividades de promoção de saúde mental, implementadas por meio de editais que convocaram estudantes e professores da universidade a desenvolverem projetos visando a permanência estudantil e a diminuição da evasão universitária.

Como autor deste trabalho, eu participei da organização e do desenvolvimento de quatro projetos que envolveram a implementação de Práticas Integrativas, a saber:

- 1) CONSCIÊNCIA EM TRANSE (EDITAL Nº 03/2018 PRAE -UNILA);
- 2) CONSCIÊNCIA EM TRANSE: INTEGRAÇÃO E DIVERSIDADE CULTURAL (EDITAL IMEA-PROINT-PRAE-PROEX-PROGRAD-REITORIA NO. 01/2018, DE 11 DE OUTUBRO DE 2018);
- 3) SAÚDE INTEGRATIVA: PRÁTICAS COMPLEMENTARES E INTEGRATIVAS NA PROMOÇÃO DA SAÚDE ACADÊMICA E COMUNITÁRIA (EDITAL PROEX 38/2019);
- 4) YOGA E MEDITAÇÃO COMO ESPAÇO DE ACOLHIMENTO EM TEMPOS DE PANDEMIA - EDITAL Nº 07/2021/PRAE/UNILA.

² Dados disponíveis no Painel Integrado de Indicadores e Informações Institucionais UNILA. Disponível em: <<https://divulga.unila.edu.br/painelintegrado/>>. Acesso em: 28. set. 2023.

³ A Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) no Sistema Único de Saúde do Brasil (SUS) é um conjunto de normativas e diretrizes que visam incorporar e implementar as práticas integrativas e complementares (PICS) no SUS. A política baseia-se na perspectiva da prevenção de agravos e promoção e recuperação da saúde, com ênfase na atenção primária para o cuidado continuado, humanizado e integral em saúde (BRASIL, MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2023).

Os projetos foram implementados entre os anos de 2018 e 2021, nos quais atuei como bolsista e facilitador dos encontros promovidos. Nesses projetos foram promovidas as seguintes práticas: Yôga, Reiki, Meditação, Arteterapia, Aromaterapia, Musicoterapia, Fitoterapia, Reflexologia e Cromoterapia. Foi por meio dessas experiências ao longo da minha formação, com a liberdade de atuar e de propor projetos, que me inteirei do tema que hoje compõem este Trabalho de Conclusão de Curso, voltado para aspectos específicos da Educação Superior. Nesse sentido, a minha formação no curso de Licenciatura em História da UNILA permitiu ampliar o olhar para os impactos do neoliberalismo na Educação e sua influência direta nos processos de sofrimento psíquico da comunidade universitária, como destacam Bárbara dos Santos (2021) e Heribaldo Maia (2022), este último também historiador.

Nesse sentido, cabe também destacar que a minha participação nessas atividades ao longo da graduação também se relaciona com a minha formação como Terapeuta Integrativo, formado pelo Instituto Terceira Visão, de São Paulo-SP (2018), e como instrutor de Yôga, formado pela Yôga School Brasil, de Blumenau-SC (2020).

2. A EXPERIÊNCIA INDIVIDUAL E O ENCONTRO COM AS PICS: UM NOVO CAMINHO DE POSSIBILIDADES POSSÍVEIS

Os temas que perpassam este trabalho se entrelaçam com a minha experiência pessoal, enquanto discente da UNILA e como indivíduo que compõe os espaços de discussão de que tratam esta pesquisa - o sofrimento psíquico na universidade. Tomo licença para narrar um pouco da minha trajetória para esclarecer melhor o processo de desenvolvimento e interesse pelo tema do sofrimento psíquico e a minha relação com as Práticas Integrativas.

O contato com as PICS começou em 2016, antes de ingressar na UNILA, quando eu cursava Odontologia em Uberlândia, estado de Minas Gerais. Na época eu passei por um processo de sofrimento psíquico e desenvolvi um quadro depressivo com ideação suicida. Naquele contexto de crise busquei ajuda psiquiátrica e o profissional que me atendeu receitou remédios para amenizar os sintomas do meu sofrimento. A princípio aceitei o remédio oferecido, tomei-o por um dia, o mesmo dia em que saí do consultório. Logo após tomar o remédio indicado entrei no que considero um “estado de transe” e não conseguia reagir a nada. Fiquei aproximadamente 3 horas encostado em um sofá vendo o dia passar. “O remédio bateu forte!”

Enquanto eu estava ali sob efeito da medicação tive o que descobri depois ser um *insight* - um pensamento que insistia: “**Estou me escondendo atrás de mim mesmo**”. A partir deste momento percebi que o que eu sentia eram os sintomas do meu sofrimento e que provavelmente deveria haver causas e condições para que eu me sentisse “descapacitado”, triste e sem perspectiva de vida naquele momento, pois nem sempre eu havia sido assim. Esperei o efeito do remédio passar e estive ali atento observando as sensações que surgiam em meu corpo. Depois que o efeito passou, tive a certeza de que a medicação poderia ser boa, mas não para mim naquele momento. Entendi que de alguma forma eu precisava olhar para as causas do meu sofrimento, e não somente para os sintomas que se manifestavam em meu corpo e na minha mente.

Nesse mesmo dia, fiz uma busca rápida no Google: “formas alternativas de lidar com a depressão e ansiedade”. Desta pergunta apareceu uma infinidade de páginas e dentre elas a que me chamou a atenção descrevia: “Yôga e meditação para ansiosos”. Cliquei sem muita esperança, li um artigo que falava sobre os benefícios do Yôga na saúde mental, como capacidade de aumentar a concentração, reduzir o estresse, desenvolver força, equilíbrio e flexibilidade no corpo e na mente. Fui seguindo as leituras em *sites* que se abriam sobre o tema até que por fim cheguei em uma aula prática no Youtube. Começou aí a minha jornada de autoconhecimento, autocuidado e busca por práticas de saúde mental e espiritual, como alternativas à medicina comum⁴.

Muita coisa aconteceu a partir daí, desde a minha formação como instrutor de Yôga e Terapeuta Integrativo até a mudança de carreira para a formação docente em História. No ano de 2018, ano em que ingressei na UNILA, a Pró-Reitoria de Assuntos Estudantis (PRAE-UNILA) realizou uma chamada pública através do Edital N° 03/2018, o qual visava o apoio a Projetos de Permanência Estudantil na UNILA e tinha como objetivo:

1.1 [...], a seleção de projetos para a realização de atividades concebidas, organizadas e executadas por estudantes de graduação da UNILA que tematizem ações afirmativas e **saúde mental** no âmbito desta Universidade, contribuindo para o enriquecimento de sua formação, fortalecimento do protagonismo, da autonomia e da permanência estudantil, tendo em vista o processo de democratização da educação superior pública federal (EDITAL N° 03/2018/PRAE. Grifo nosso)

O edital ofertou 10 bolsas para que os estudantes propusessem e desenvolvessem projetos que contemplassem 02 (duas) áreas de atuação ou “frentes”, eram elas:

⁴ Que fique claro que não me oponho de forma extrema aos tratamentos convencionais indicados por médicos psiquiátricos. Este é um caso particular. Recomenda-se sempre buscar orientação profissional e, se possível, mais de uma abordagem terapêutica para entender o quê pode ser melhor para cada caso.

a) **Ações afirmativas:** projetos orientados pela equidade de direitos entre estudantes, para o combate às desigualdades e o enfrentamento de discriminações que afetam a permanência estudantil, seu desenvolvimento pleno na Universidade, tais como racismo, xenofobia, sexismo, machismo, homofobia, transfobia, dentre outras.

b) **Saúde Mental:** projetos orientados para a prevenção e promoção da saúde mental, de caráter coletivo, tendo em vista o bem viver universitário, considerando os riscos e vulnerabilidades no campo da saúde mental relacionados à vida acadêmica e suas possíveis vias de enfrentamento. Reflexão sobre o significado da saúde e do sofrimento, e a necessidade de desvelamento dos processos que produzem exclusão e adoecimento na vida universitária, em busca de um projeto de saúde mental acolhedor e inclusivo, enfatizando estratégias que permitem o protagonismo dos sujeitos (EDITAL Nº 03/2018/PRAE).

Nesse contexto, escrevi o projeto “*Consciência em Transe*”, o qual tinha como objetivo promover o acolhimento estudantil universitário através das práticas integrativas e complementares em saúde mental, com a oferta das PICS com uma abordagem holística, que considerasse a pessoa como um todo, incluindo aspectos físicos, mentais, emocionais e espirituais, visando promover o equilíbrio e o bem-estar, reconhecendo que todos esses aspectos estão interconectados. A ideia era que essas práticas servissem como ferramenta para lidar com o estresse inerente às atividades acadêmicas.

O projeto iniciou em agosto de 2018. Neste mesmo mês iniciamos um Grupo de Meditação, que duas vezes por semana reunia estudantes, professores, técnicos administrativos da UNILA e pessoas interessadas da comunidade externa para juntos aprendermos, investigarmos e treinarmos a prática de respiração consciente conhecida como “Anapana”⁵. Além do Grupo de Meditação, eu também atendia estudantes individualmente, duas vezes por semana, com oferta de Reiki, Reflexologia, Cristaloterapia e Aromaterapia. Todas essas atividades estão incluídas na lista das 29 PICS reconhecidas pelo Ministério da Saúde do Brasil. (CNPIs 2023)

Realizava os atendimentos em espaços improvisados, como jardins e salas livres do campus Jardim Universitário da UNILA. Na época, a oferta de locais foram uma questão desafiadora, porque mesmo que houvesse espaços ociosos no campus, nunca foi disponibilizada uma sala específica para os atendimentos. Semanalmente eram atendidos em média 6 estudantes, número limite de atendimentos visto que somente eu atuava como terapeuta integrativo neste projeto.

⁵ Originária da tradição budista, a meditação “Anapana” envolve direcionar a atenção à respiração, percebendo-a à medida que entra e sai do corpo. Essa prática visa cultivar a atenção plena e a concentração, ajudando a acalmar a mente e a desenvolver maior clareza mental. É a base para o que hoje conhece-se como “*mindfulness*” no mercado terapêutico e acadêmico.

Outra iniciativa do projeto foi a realização da “I Semana de Práticas Integrativas e Holísticas UNILA”, realizada em outubro de 2018, que contou com a presença de mais de 300 pessoas, entre estudantes, professores, técnicos e pessoas da comunidade externa durante os quatro dias do evento. O evento reuniu mais de 20 profissionais da área de Terapias Integrativas que, voluntariamente e sem qualquer apoio financeiro, doaram seu tempo para a UNILA compartilhando saberes através de palestras e oferta as práticas que auxiliam no dia a dia a manter um estado equânime de saúde mental⁶. Outros eventos foram realizados nos meses seguintes, como oficinas de incensos artesanais com fins terapêuticos para a aromaterapia, experiências com práticas de musicoterapia para fins de redução de estresse e ansiedade e a “Semana de Meditação UNILA”.

Este primeiro projeto “Consciência em transe” ganhou proporções que eu não imaginava naquele momento, haja vista os resultados positivos alcançados com a criação e oferta de espaços de escuta e acolhimento e a contínua demanda de atenção à saúde mental de estudantes e demais integrantes da comunidade interna e externa da UNILA. Por isso, o projeto foi novamente inscrito e contemplado com bolsa no ano seguinte através do Edital Nº 1/2018 IMEA-PROINT-PRAE-PROEX-PROGRAD-REITORIA. O novo edital aceitava propostas de discentes, técnicos e docentes e selecionou 10 propostas para acolhimento de estudantes ingressantes em geral (nacional e internacional) e 10 propostas para acolhimento de estudantes ingressantes específicos: 5 para estudantes indígenas e 5 para portadores de visto humanitário, refugiados e solicitantes de refúgio.

As propostas deveriam ser elaboradas visando ao acolhimento estudantil e ao auxílio na integração dos ingressantes da UNILA e seu entorno, assim como deveriam se orientar pela equidade de direitos, combate às desigualdades, enfrentamento às discriminações, valorização da diversidade cultural e do plurilinguismo, valorização dos saberes prévios e das culturas de origem dos estudantes ingressantes e pelo exercício e manutenção de relações harmoniosas, visando o bem-estar, as relações solidárias e de respeito e ajuda mútua.

Nesse sentido, em 2019 deu-se continuidade ao Grupo de Meditação, o qual se encontra ativo até hoje com encontros semanais. Além disso, realizou-se a “ II Semana de

⁶ Para visualizar o registro das atividades realizadas você pode acessar a página do Projeto no Instagram e no Facebook. Disponível em: <<https://www.instagram.com/conscienciaem>> e <<https://www.facebook.com/conscienciaemtransebrasil>>. Acesso em: 25 de set. 2023.

Práticas Integrativas e Holísticas UNILA”⁷, a “II Semana de Meditação UNILA”⁸ e o primeiro “Minicurso de Meditação UNILA”⁹.

No segundo semestre de 2019 a Pró-Reitoria de Extensão lançou um novo edital que regulamentava a seleção de projetos de extensão, com vistas a dar continuidade aos projetos de acolhimento estudantil na UNILA em 2020,. Diferentemente dos editais anteriores, esse edital exigia o envolvimento docente para a realização dos projetos, de acordo com as novas diretrizes de extensão da Universidade.

Nesse contexto, busquei o apoio de algum docente da UNILA e quem aceitou me apoiar nessa empreitada foi a Profa. Dra. Fabiana Aidar Firmino, docente do curso de Medicina da UNILA, que já participava ativamente dos encontros de meditação oferecidos pelo projeto “Consciência em Transe”. Conversei com a professora sobre a possibilidade dela assumir a coordenação do projeto, uma vez que eu desejava dar continuidade às atividades do Grupo de Meditação e expandir nossas ações para a comunidade externa. Com a concordância da professora, elaboramos o projeto intitulado “Saúde Integrativa: Práticas Complementares e Integrativas na Promoção da Saúde Acadêmica e Comunitária”¹⁰, submetido ao edital [EDITAL PROEX 38/2019](#).

A terceira edição do projeto teve vigência entre abril e dezembro de 2020, agora com o objetivo de levar as PICS para a comunidade externa da UNILA, além de dar continuidade às atividades desenvolvidas com a comunidade interna nos anos anteriores. O foco central do projeto foi a prática de Meditação, uma das 29 PICS reconhecidas pelo Ministério da Saúde do Brasil. O projeto foi realizado de forma virtual, no contexto de pandemia da COVID-19, e por isso enfrentamos uma série de desafios para realização do projeto, como a necessidade de realizar todas as atividades remotamente e a dificuldade de conectar a comunidade local com a universidade no ambiente virtual. Superar essas barreiras exigiu criatividade e esforço.

Apesar das adversidades em contexto virtual pandêmico, alcançamos êxito na execução das atividades planejadas. Utilizamos o aplicativo de videoconferência Jitsi Meet para conduzir encontros semanais de meditação Anapana, que beneficiaram não apenas os alunos de graduação, mas também atraiu participantes de diversas localidades, incluindo docentes e técnicos interessados em compartilhar dessa experiência. Além das sessões de

⁷ Disponível em: <<https://portal.unila.edu.br/eventos/ii-semana-de-praticas-integrativas-e-holisticas-unila>>. Acesso em: 22 set. 2023.

⁸ Disponível em: <<https://portal.unila.edu.br/eventos/ii-semana-de-meditacao-unila>>. Acesso em: 22 set. 2023.

⁹ Disponível em: <<https://portal.unila.edu.br/eventos/minicurso-meditacao-unila>>. Acesso em: 22 set. 2023.

¹⁰ Disponível em: <<https://instagram.com/saudeintegrativa>>. Acesso em: 22 set. 2023.

meditação, nosso projeto expandiu suas atividades ao oferecer aulas online de *Tantra Yoga*¹¹, ministradas pela instrutora Salomé Peña, por meio do mesmo aplicativo de videoconferência.

O último financiamento para nossas atividades com as Práticas Integrativas veio por meio do edital nº 07/2021/PRAE/UNILA, através da aprovação do projeto “Yôga e meditação como espaço de acolhimento em tempos de pandemia”¹². O edital tinha como foco o apoio a projetos de permanência estudantil nos segmentos de ações afirmativas, segurança alimentar, esporte, saúde, tutoria cultural ou linguística no âmbito da UNILA.

Este último projeto foi desenvolvido no período de setembro a dezembro de 2021, ainda em meio à pandemia. Nesta ocasião, as atividades foram realizadas com a colaboração de Guilherme Vieira Chaer, estudante de relações internacionais na UNILA, que atuou como coordenador e instrutor de Yôga na modalidade online.

As temáticas consideradas para serem contempladas pelos editais e projetos acima descritos deixam claro que a Universidade enfrenta inúmeros desafios, dentre eles a (im)permanência estudantil e o sofrimento psíquico dos estudantes. Foi o reconhecimento do sofrimento psíquico presente na universidade e as altas taxas de evasão que justificaram o desenvolvimento dos projetos que utilizaram as PICS como possibilidades de acolhimento em saúde mental na universidade.

A evasão universitária, destacada como foco de atenção dos editais 1, 2, e 3 mencionados, é um fato recorrente nas universidades do Brasil. Dados do Censo da Educação Superior realizado pelo Inep em 2021¹³ mostram que 59% dos alunos que ingressaram em alguma instituição no ano de 2010 não haviam completado o curso em 2019 (INEP, 2021), ou seja, mais da metade dos ingressantes não concluíram o curso.

Na UNILA, a taxa de evasão era alarmante em 2018, ano de proposição do edital. Segundo o *site* “Poder 360”¹⁴, que divulgou uma matéria contendo o *ranking* nacional de evasão universitária referente ao ano de 2018, com base em informações divulgadas pelo Ministério da Educação do Brasil (MEC), a UNILA constava como a segunda universidade no país com o maior índice de evasão, cerca de 26,9%, ficando atrás somente da Unipampa,

¹¹ O “Tantra Yôga” é uma vertente específica do Yôga que se concentra na expansão da consciência e na união com o divino por meio de práticas meditativas, rituais e técnicas corporais. É distinguido por sua ênfase na harmonia entre corpo, mente e espírito, utilizando elementos como yoga, meditação, mantras e visualizações para promover o desenvolvimento espiritual, como descrito no livro “The Heart of Yoga: Developing a Personal Practice”(1995), por T.K.V. Desikachar.

¹² Disponível em: <<https://instagram.com/yoganaunila>>. Acesso em: 22 de Set. 2023.

¹³ BRASIL. Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira (Inep). Censo da Educação Superior 2021: notas estatísticas. Brasília, DF: Inep, 2022.

¹⁴ Disponível em: <<https://www.poder360.com.br/governo/universidades-federais-tem-evasao-de-15-em-2018/>> Acesso em: 22 de Set. 2023.

com cerca de 34,9%. Nestas percentagens levou-se em consideração os estudantes que também estavam com a situação de matrícula trancada.

Quanto ao sofrimento psíquico, num contexto nacional, segundo pesquisa da Associação Nacional dos Dirigentes das Instituições Federais de Ensino Superior no Brasil (Andifes), publicada em 2019,¹⁵ pelo menos 83% dos estudantes de universidades federais brasileiras já enfrentaram alguma questão de ordem emocional – aumento de 3% em relação ao mesmo estudo realizado em 2016. Ansiedade, depressão e sensação de desamparo são as situações mais recorrentes nos relatos de estudantes universitários. A ideação suicida passou de 4%, em 2016, para 11% na pesquisa mais recente. As causas desse aumento estão relacionadas às adversidades que envolvem todo o histórico de vivências dos estudantes, acrescidas de um sobrepeso devido ao modelo acadêmico competitivo e que suscita a busca pela excelência em detrimento de um aprendizado saudável, conforme indica a Andifes.

O sofrimento psíquico não é uma exclusividade da carreira acadêmica, mas tem acometido parte considerável da sociedade capitalista neoliberal (SANTOS, 2021; MAIA, 2022). O Relatório de Saúde Mental da Organização Mundial de Saúde (OMS), publicado em junho de 2022, mostrou que em 2019, 976 milhões de pessoas viviam com transtornos mentais¹⁶. Isso representa 13% da população mundial. Além disso, 15% dos adultos em idade laboral, público alvo das universidades brasileiras, sofrem com algum transtorno mental, segundo dados da Organização Pan Americana de Saúde (OMS/OPAS, 2022).

Os principais transtornos mentais apresentados nesses relatórios são: Ansiedade (31%), Depressão (28,9%), Transtorno de desenvolvimento - idiopático (11%), TDAH (8,8%), Transtorno Bipolar (4,1%), Transtorno de Conduta (4,1%), Autismo (2,9%), Esquizofrenia (2,5%) e Transtorno Alimentar (1,4%). Deste total, 52,4% das pessoas atingidas são mulheres e 47,6% são homens, revelando que há também um demarcador de sexo, sendo um mais suscetível ao sofrimento do que o outro.

Ainda de acordo com os dados da OPAS e OMS, houve um aumento de 28% para o Transtorno de Depressão e de 26% para Ansiedade no ano de 2020, período de pandemia da

¹⁵V Pesquisa Nacional de Perfil Socioeconômico e Cultural dos (as) Graduandos (as) das IFES - 2018. Disponível em: <<https://www.andifes.org.br/wp-content/uploads/2019/05/V-Pesquisa-Nacional-de-Perfil-Socioeconomico-e-Cultural-dos-as-Graduandos-as-das-IFES-2018.pdf>> Acesso em: 22 de Set. de 2023.

¹⁶ Utilizo aqui o conceito de Transtornos Mentais conforme indicado pela Organização Mundial de Saúde (OMS) como sendo “caracterizados por uma combinação de pensamentos, percepções, emoções e comportamento anormais, que também podem afetar as relações com outras pessoas. Entre os transtornos mentais mais recorrentes estão a depressão, o transtorno afetivo bipolar, a esquizofrenia e outras psicoses, demência, deficiência intelectual e transtornos de desenvolvimento, incluindo o autismo”. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/topicos/transtornos-mentais>>. Acesso em: 22 de Set. 2023. Salienta-se, entretanto, que um transtorno é um estado alterado da saúde e nem sempre ele está relacionado a alguma doença.

COVID-19. Outro dado importante que o relatório traz é que em todos os países participantes da pesquisa, são as pessoas mais pobres e desfavorecidas que correm maior risco de problemas de saúde mental e que também são as menos propensas a receber serviços adequados de tratamento.

Heribaldo Maia, ao analisar os dados dos relatórios da OMS em 2017 em relação a situação do sofrimento psíquico no Brasil, aponta que 5,8% dos brasileiros já passaram por algum processo depressivo, enquanto 9,3% são afetadas por ansiedade patológica, duas das formas mais gerais de sintomas de sofrimento psíquico (MAIA, 2022, p.75).

3. O SOFRIMENTO PSÍQUICO E A RELAÇÃO COM O NEOLIBERALISMO NO CONTEXTO DA UNIVERSIDADE

Para analisar o sofrimento psíquico como fator intrinsecamente ligado às dimensões culturais e estruturais da nossa sociedade, como apontam os estudos anteriormente mencionados, deve-se levar em conta fatores estruturais da sociedade. Considera-se, portanto, a universidade como uma instituição social fortemente marcada pela cultura capitalista e neoliberal e que explicita ali seu funcionamento e jogos de força predominantes. Nesse sentido, o sofrimento psíquico não é um fenômeno isolado, mas uma manifestação profundamente arraigada nas estruturas de poder, ideologia e normas culturais que moldam nossa realidade.

A Teoria Crítica da Sociedade, conforme anunciado por Barbara dos Santos (2020), ajuda a refletir sobre esses processos na medida em que se concentra na análise crítica das estruturas sociais, culturais e políticas da sociedade capitalista, buscando compreender e transformar as formas de opressão, desigualdade e alienação a que estamos sujeitos na modernidade. Destaca-se, nesta perspectiva, a importância da reflexão sobre o poder, a ideologia e a cultura na compreensão das dinâmicas sociais capitalistas, com o objetivo de entender a universidade e sua cultura local como parte de uma cultura dominante, no contexto de interesses ao qual ela está submetida.

Santos (2020, p. 19), indica que diante da lógica neoliberal, surgiu um modelo de universidade que passou a obedecer ao mercado a partir dos seguintes princípios: eficiência, produtividade, controle e gestão. De obra da cultura, a universidade passou a prestadora de serviços, atendendo não mais à coletividade, mas a interesses particulares, buscando formar um profissional competente em áreas cada vez mais fragmentadas.

A crise de formação que muitos afirmam estar presente na universidade, constituída por uma educação que forma sujeitos adaptados e não críticos, ocorre pela conversão da formação aos interesses individuais, particulares e do mercado. Todavia, essa crise é, na realidade, não simplesmente da instituição universitária, mas de toda cultura. Considerando que a instituição escolar não possui finalidade em si mesma, tendo relação com a formação cultural, a sociedade burguesa propõe uma formação caracterizada, sobretudo, por uma falsa formação (SANTOS, 2021, p.76).

Em outra abordagem, mas seguindo a mesma linha de análise, Heribaldo Maia (2022) denúncia que:

[...] em termos estritamente econômicos, o Brasil impôs à universidade uma gestão neoliberal (empresarial), que alia arrocho fiscal, expansão quantitativa, precarização e aumento de produtividade. Essas formações, porém, não dimensionam, sozinhas, quais os custos humanos desse conjunto de medidas (MAIA, 2022, p. 121).

Santos (2020), ao realizar uma ampla pesquisa bibliográfica sobre artigos e trabalhos acadêmicos que envolvem o tema da saúde mental discente nas universidades do Brasil, mostra que diversos fatores desse adoecimento estão relacionados ao sofrimento discente. Dentre os aspectos que se relacionam a esse sofrimento nas universidades estão:

Fatores pessoais, que vão desde transtornos mentais, uso abusivo de substâncias e características comportamentais e de personalidade, a problemas relacionados à questão financeira e à forma como cada um lida com as diferenças dentro dessa instituição. Fatores interpessoais, que envolvem conflitos nas relações entre alunos, professores e técnicos. Fatores ambientais, como distanciamento da família, falta de recursos, trotes e violência nos campi. Fatores institucionais, que abrangem aspectos de normas legais, aspectos culturais, formação do corpo docente e técnico, presença ou não de auxílio aos estudantes e professores. Todos esses fatores são considerados de forma complexa, multidimensional e multideterminada, estando entre si relacionados e sendo fundamental uma análise contextualizada sobre eles. Acrescenta-se aqui, como discussão mais específica deste trabalho, os fatores históricos e culturais que surgem a partir de padrões sociais de produtividade e em determinada violência que se reproduz nos discursos e na criação desses padrões (SANTOS, 2020, p. 96).

Embora o sofrimento psíquico pareça ser um tema “exclusivo da área da saúde”, esses autores destacam que o tema está, na verdade, diretamente relacionado com as condições materiais e estruturais da sociedade capitalista neoliberal, uma vez que o adoecimento também parte da relação do indivíduo com a materialidade de sua vida cotidiana, na relação com o tempo histórico que é construído e subjetivado em significados, símbolos e resquícios das desigualdades sociais. Nesse sentido, pode-se afirmar que é a partir das condições materiais reais que os sujeitos adoecem. Conforme já indicou o relatório da OMS/OPAS, o

sofrimento psíquico é, em grande medida, resultado das dificuldades de acesso aos direitos básicos da população, como emprego, alimentação, moradia etc.

Nas universidades públicas, isso se observa nitidamente com a ampliação do acesso ao Ensino Superior a públicos historicamente excluídos dessa oportunidade. Através do Programa Reestruturação e Expansão das Universidades Federais (REUNI), houve um aumento significativo do ingresso de estudantes que antes não tinha acesso a universidade, como os estudantes de escolas públicas, negros, indígenas e pessoas com deficiência.

Segundo dados do *site* da Escola Politécnica de Saúde Joaquim Venâncio (EPSJV), unidade técnico-científica da Fiocruz¹⁷, “desde 2014, os graduandos das universidades públicas vêm em sua maioria de escolas públicas (60%) e de famílias com renda de até 1,5 salários mínimos por pessoa (70%)”. Os dados são de 2018, sistematizados por uma das pesquisas mais abrangentes sobre o tema, realizada pelo Fórum Nacional de Pró-Reitores de Assuntos Estudantis da Associação Nacional dos Dirigentes das Instituições Federais de Ensino Superior (Fonaprace/Andifes)¹⁸.

Ainda segundo informações do Fonaprace/Andifes, dados de uma pesquisa realizada pelo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) no final de 2019, anunciaram que, pela primeira vez, o número de pessoas pretas e pardas era ligeiramente maior nas universidades nacionais: 50,3%. No conjunto da população brasileira, os negros representavam 56,6% no mesmo ano. Já em 2021, um estudo da Universidade Estadual de Campinas (Unicamp) mostrou que as mulheres negras são a maioria dos estudantes nas universidades públicas, cerca de 27% (EPSJV 2022).

Com as mudanças de perfil das universidades alteram-se também suas demandas. A inserção desses estudantes requer uma atenção redobrada no quesito de viabilização de recursos para que possam estudar, com a garantia de acesso à alimentação, moradia, transporte e saúde. É importante salientar que parte considerável desse novo público não dispõe de condições materiais para se manter apenas estudando e também não é sustentado pela família durante a realização de um curso superior, como tradicionalmente ocorria no Brasil, o que somado ao estresse predominante no meio universitário aumenta as chances de sofrimento psíquico.

¹⁷ Disponível em: <<https://www.epsjv.fiocruz.br/noticias/reportagem/acoes-afirmativas-transformam-universidade-e-institutos-federais>>. Acesso em: 22 de Set. de 2023.

¹⁸ Disponível em: <<http://www.fonaprace.andifes.org.br/site/index.php/foruns/>>- Acesso em: 22 de Set. de 2023.

Com isso, observa-se que à medida que amplia-se o público universitário para as camadas mais vulneráveis da sociedade, aumentam-se os dados de sofrimento psíquico no meio universitário, já que a maior parte desses estudantes possuem mais dificuldades de acesso aos direitos básicos, como trabalho, alimentação, transporte, moradia e saúde durante a realização de um curso superior.

Nos itens seguintes, trataremos do sofrimento psíquico no caso específico da UNILA e analisaremos os resultados obtidos com a promoção de Práticas Integrativas por meio dos projetos mencionados.

4. CONDICIONANTES DE ESTRESSE E SOFRIMENTO PSÍQUICO ENTRE ESTUDANTES DA UNILA

Para conhecer as possíveis fatores do sofrimento psíquico entre estudantes da UNILA, público alvo dos projetos de extensão acima mencionados, foram analisados documentos e relatórios da Seção de Psicologia da universidade (SEPISCO), produzidos entre os anos de 2019 a 2021, recorte temporal dos projetos de extensão desenvolvidos. Em seguida, foi produzido e aplicado um questionário online composto por 33 perguntas, que abordam variáveis relacionadas a informações demográficas e socioeconômicas, contexto acadêmico, saúde mental, condicionantes de estresse e práticas de autocuidado. O questionário, que recebeu o título de *“Estresse acadêmico e sofrimento psíquico na UNILA”* foi divulgado entre os meses de agosto e setembro de 2023 nos principais grupos de estudantes da Universidade, do Facebook e do Whatsapp, e os estudantes poderiam decidir, voluntariamente, participar ou não do estudo, garantindo-se o anonimato dos participantes.

O questionário completo pode ser acessado por meio do seguinte link: <<https://forms.gle/7yV9ZKn9gTufqf929>>.

4.1 Dados Institucionais

A Seção de Psicologia da UNILA (SEPSICO) é uma instância institucional vinculada ao Departamento de Apoio ao Estudante (DEAE), da Pró-Reitoria de Assuntos Estudantis (PRAE), e tem por objetivo atender discentes de graduação e pós-graduação da UNILA através de estratégias de prevenção, promoção e restabelecimento da saúde, a partir da

articulação com demais setores da Universidade e da comunidade externa¹⁹. Além de atendimentos individuais, os(as) profissionais da SEPSICO também desenvolvem trabalhos diversos, como a participação em coletivos, comissões, análises de regimentos institucionais, projetos de extensão, promoção de rodas de conversa, organização de oficinas, realização de eventos e a produção dos relatórios analisados neste artigo.

De acordo com o relatório do ano de 2019, 445 estudantes (graduação e pós-graduação) solicitaram atendimento psicológico na UNILA naquele ano e as principais demandas estavam relacionadas a estados ansiosos, depressivos, dificuldades nas relações interpessoais e dificuldades na organização dos estudos. Neste ano, foram realizados 1029 atendimentos psicológicos pela Seção de Psicologia²⁰.

Conforme apontado no mesmo relatório, um dado significativo surgiu, e foi indicado como fator histórico em 2019: o curso de Letras, Artes e Mediação Cultural emergiu como líder no que diz respeito à procura por cuidado psicológico por parte dos estudantes e o curso continuou em primeiro lugar no ano seguinte na procura de atendimentos. Importante ressaltar que essa mudança pode ser atribuída, em parte, à desestigmatização crescente da saúde mental e à orientação proativa oferecida por professores e técnicos do Instituto onde está alocado o curso no que diz respeito à busca por apoio psicológico, como aponta o relatório (SEPSICO/ UNILA, 2020), em especial o Núcleo Interdisciplinar de Pesquisas e Práticas em Educação Intercultural (NIPPEI), que tem atuado sistematicamente para o acolhimento das demandas estudantis do Instituto.

Quanto às nacionalidades dos estudantes que receberam atendimento, o relatório mostra que 267 eram do Brasil (60%), 53 da Colômbia (11,9%), 49 do Paraguai (11%), 16 do Peru (3,6%), 7 da Bolívia (1,6%), 6 do Equador (1,3%), 5 da Argentina (1,1%), 5 do Chile (1,1%), 5 do Haiti (1,1%), 5 da Venezuela (1,1%). Esses dados revelam as especificidades da UNILA quanto à sua missão institucional, o que exige uma equipe multidisciplinar e multilíngue para atender às demandas dos estudantes (SEPSICO/ UNILA, 2019).

Com relação à faixa etária, em 2019 41% dos estudantes atendidos tinham de 22 a 26 anos de idade, 37% de 17 a 21 anos e apenas 2% tinham mais de 41 anos. Esses dados são congruentes com o perfil etário de estudantes universitários (SEPSICO/ UNILA, 2019).

¹⁹ Disponível em: <<https://portal.unila.edu.br/prae/auxilios/psicologia>>. Acesso em: 22 de Set. de 2023.

²⁰ A tabela com as principais demandas descritas em porcentagem pode ser encontrada no relatório completo no link: <<https://portal.unila.edu.br/prae/arquivos/relatorio-secao-de-psicologia-2019.pdf>>. Acesso em: 21 de Set. de 2023.

Já no ano de 2020, 160 estudantes solicitaram atendimento psicológico, totalizando 828 atendimentos, obtendo-se, assim, uma média aproximada de 5 atendimentos por estudante. No ano de 2020, as principais demandas estavam relacionadas a estados ansiosos, dificuldades nas relações familiares, estados depressivos, dificuldade na organização dos estudos, insatisfação com o curso e/ou orientação profissional e solidão/dificuldade nas relações interpessoais (SEPSICO/ UNILA, 2020).

De acordo com o relatório, um dado marcante em relação às demandas dos anos anteriores é a presença da dificuldade em relacionamentos familiares ter se configurado como a segunda maior demanda dos estudantes atendidos. Tal questão pode estar associada, hipoteticamente, ao retorno dos estudantes a seus antigos lares e ao desafio da convivência no contexto da pandemia da COVID-19 (SEPSICO/ UNILA, 2020).

No ano de 2020, a Seção de Psicologia atendeu 159 estudantes. O instituto²¹ que teve a maior procura foi o Instituto Latino-Americano de Arte Cultura e História (ILAACH) - 30%, seguido pelo Instituto Latino-Americano de Ciências da Vida e da Natureza (ILACVN) - 25%, e logo pelo Instituto Latino-Americano de Economia, Sociedade e Política (ILAESP) - 23%, e com o menor percentual de procura pelos atendimentos psicológicos ficou o Instituto Latino-Americano de Tecnologia, Infraestrutura e Território (ILATIT), representando 22% dos estudantes atendidos. Em comparação com o ano anterior, a procura por atendimento dos estudantes do ILAACH aumentou 5% e do ILACVN diminuiu 7% em relação ao total, enquanto os outros dois institutos mantiveram a mesma proporção de procura pelo serviço (SEPSICO/ UNILA, 2020).

O Relatório de 2020 demonstra principalmente a alta procura dos estudantes internacionais pelo serviço de Psicologia - 17 nacionalidades-, sendo maior a procura de colombianos e paraguaios. Mesmo sendo uma população abaixo de 28% na UNILA, em 2020 eles/as representaram 50% dos estudantes atendidos. Entre os fatores que explicam esse aumento, podem estar o fechamento das fronteiras e as incertezas sobre permanecer no Brasil ou regressar aos países de origem com a suspensão do calendário acadêmico (SEPSICO/ UNILA, 2020).

No ano de 2021, ocorreram 1126 atendimentos psicológicos individuais, destinados a 231 estudantes da graduação e 11 da pós-graduação, obtendo-se assim uma média de 5 atendimentos por estudante. Já nas atividades coletivas (Rodas de conversas, palestras,

²¹ Os cursos de graduação e pós-graduação da UNILA estão alocados em quatro Institutos que, em consonância com as diretrizes dos seus respectivos Conselhos, realizam a gestão administrativa do ensino, pesquisa e extensão na UNILA.

oficinas) participaram 1086 pessoas da comunidade unileira, entre estudantes, professores e técnicos-administrativos (SEPSICO/ UNILA, 2020). Neste ano, as principais demandas estavam relacionadas às dificuldades nas relações familiares, estados ansiosos, dificuldade na organização dos estudos, estados depressivos, dificuldade de relacionamento íntimo e geral. Com relação ao ano de 2020 manteve-se a dificuldade de relacionamento como uma das principais queixas dos estudantes. Porém, os números também indicam que a dificuldade de organização e hábitos de estudos durante o período de ensino remoto se configurou como uma queixa frequente ao lado de estados ansiosos e depressivos (SEPSICO/ UNILA, 2021).

No ano de 2021, estudantes do curso de Medicina, seguido por Letras, Artes e Mediação Cultural, Ciências Biológicas - Ecologia e Biodiversidade e Antropologia - Diversidade Cultural Latino-Americana foram os que mais buscaram atendimento psicológico da universidade (SEPSICO/ UNILA, 2021).

O instituto que teve a maior procura em 2021 foi o ILACVN (29%), seguido pelo ILAACH (28%), logo pelo ILATIT (23%) e com o menor percentual de procura pelos atendimentos psicológicos ficou o ILAESP, representando 20% dos estudantes atendidos. Em comparação com o ano anterior, a procura por atendimento dos estudantes do ILACVN aumentou 4% em relação ao total, tornando-se o instituto com maior procura. Quanto aos estudantes do ILATIT, a procura aumentou 1%; do ILAACH diminuiu 2% enquanto do ILAESP diminuiu 3% (SEPSICO/ UNILA, 2020).

Ao analisarmos os dados desses relatórios em relação ao recorte de sexo, todos os relatórios indicam que as mulheres buscam o cuidado psicológico mais frequência do que os homens, independente da nacionalidade. Este dado reflete o que já foi apresentado no relatório geral da OMS/OPAS que indica também que o sofrimento psíquico acomete mais mulheres que homens, quando se compara dados de relatórios de busca de apoio.

Em resumo, os dados do SEPSICO 2019/2021 fornecem uma visão abrangente sobre as queixas de saúde mental entre os estudantes da UNILA que receberam atendimento especializado na universidade. Entretanto, existem ainda os casos de estudantes que buscam auxílio médico/psicológico fora da universidade e os que nem chegam a buscar auxílio médico/psicológico, inclusive por questões de ordem material/socioeconômica. Ainda assim, fica evidente o quanto a diversidade abrangida pela UNILA por conta de sua missão institucional merece ser abordada em sua especificidade.

4.2 Dados do Questionário 1 (2023)

O questionário elaborado para investigar as possíveis causas do sofrimento psíquico auto percebidas pelos estudantes de graduação da UNILA contou com o total de 213 respostas, abrangendo os 29 cursos de graduação da universidade, com no mínimo 2 respondentes por curso. O curso que mais respondeu ao formulário foi o de Ciências Biológicas (10,8%), seguido do curso de História Licenciatura (9,9%).

A maioria dos respondentes é composta por estudantes que ingressaram na universidade nos últimos anos, com destaque para os ingressantes em 2020 (22,5%) e 2023 (17,4%), seguidos 2021 (16,4%), 2018 (14,6%), 2019 (14,1%) e 2022 (12,7%).

A faixa etária predominante está entre 17 e 27 anos (67,1%), o que corresponde à faixa etária esperada para estudantes universitários. Em seguida, estão os grupos de 28-38 anos (23,5%), 39-49 anos (8,5%) e 50-60 anos (0,9%). O gênero feminino é predominante entre os respondentes, representando 62,9% das respostas, enquanto o gênero masculino representa 31,9%, outros (4,8%) preferiram não informar dados sobre seu gênero (1,2%). Esses dados também se relacionam com os dados da OMS/OPAS, como já comentado.

Do total de respondentes, 32,4% declararam que moram com amigos, 24,4% moram sozinhos, 23% moram com pais ou familiares, 18,3% vivem com parceiros e 1,9% preferiu não informar. Como a maior parte dos respondentes mora com amigos ou moram sozinhos, acredita-se que isso pode afetar sua rede de apoio e experiência de moradia em caso de sofrimento psíquico.

A pesquisa revelou que 71,8% dos estudantes precisaram mudar de casa, cidade, ou país para ingressar na universidade, enquanto 27,7% não o fizeram. O dado destaca um desafio significativo enfrentado por muitos estudantes, relacionado à especificidade da UNILA. Sabe-se que essas mudanças frequentemente envolvem deixar para trás redes de apoio familiares e sociais e adaptar-se a um novo ambiente. Em muitos casos, essas mudanças também envolvem desafios financeiros adicionais e isso pode contribuir para altos níveis de estresse e ansiedade, especialmente durante os primeiros anos da graduação.

A grande maioria dos estudantes respondentes, 92%, informaram não ter filhos, e 7,5% afirmam ser pais ou mães. Também é sabido que para os estudantes com filhos, equilibrar as demandas acadêmicas com responsabilidades familiares adicionais pode ser especialmente desafiador, sublinhando a importância de estratégias de apoio específicas para atender a essas necessidades e garantir que todos os estudantes tenham uma experiência acadêmica inclusiva e bem-sucedida.

Os dados da pesquisa destacam uma divisão significativa entre os estudantes da UNILA em relação ao auxílio financeiro. Aproximadamente 52,6% dos respondentes declararam não receber nenhum tipo de bolsa ou auxílio, enquanto 46,9% relataram receber algum auxílio financeiro da instituição. Além desses, cerca de 55,9% dos respondentes declararam que não estão envolvidos em nenhum trabalho remunerado externo, enquanto 42,7% afirmaram que realizam atividades remuneradas externas, além de seus compromissos acadêmicos.

Esses dados destacam a diversidade socioeconômica dos estudantes da UNILA, com um alto índice de estudantes trabalhadores e que não recebem nenhum auxílio financeiro institucional, indicando a necessidade de fomentar políticas e programas que considerem essas diferenças, garantindo que todos os estudantes tenham igualdade de oportunidades para se manter no Ensino Superior. AINDA MAIS EM UMA UNIVERSIDADE QUE NÃO TEM RESTAURANTE UNIVERSITÁRIO. Conforme já indicado por Santos (2020), por Maia (2022) e pelos relatórios da OPAS/OMS, esses dados que refletem as dificuldades socioeconômicas dos estudantes universitários podem ser um condicionante de estresse e levar ao sofrimento psíquico.

Quando perguntados sobre quais as atividades acadêmicas são percebidas como mais estressantes, a maioria dos respondentes indicou a realização de provas (60,1%). Na sequência, foi indicada a elaboração e entrega de trabalhos (54,5%), seguida pela apresentação de trabalhos (45,1%). A comunicação com os docentes também foi identificada como uma fonte de estresse para 27,7% dos estudantes.

As respostas do questionário também destacam a prevalência da pressão acadêmica entre os estudantes da UNILA. 71,8% dos estudantes relataram sentir-se pressionados para alcançar notas altas e ter um desempenho acadêmico exemplar. Quando questionados sobre a origem dessa pressão, a maioria (79,3%) mencionou a autoexigência como o principal fator. Além disso, 29,6% dos respondentes apontaram a família como uma fonte de pressão, enquanto 14,1% mencionaram os colegas e 24,4% os professores.

O questionário também indicou que os estudantes da UNILA estão altamente envolvidos em atividades acadêmicas, para além das horas de aula. Cerca de 29,4% dos respondentes indicaram que, além das aulas, passam, em média, de 6 a 9 horas por dia em tarefas relacionadas ao estudo, enquanto 27,1% indicaram passar de 3 a 6 horas. Por outro lado, 16,4% indicaram passar de 9 a 12 horas envolvidos com essas atividades e 11,25% passam mais de 12 horas por dia em atividades acadêmicas. Esses números evidenciam a alta carga de trabalho e dedicação que envolve a educação superior, o que significa,

necessariamente, menos tempo de lazer, atividades de autocuidado e relações íntimas e familiares. Se considerarmos que parte desses respondentes também trabalha em outras atividades externas para se sustentar, esses tempos de lazer e autocuidado são ainda mais escassos, o que pode estar diretamente relacionado aos índices de sofrimento psíquico na carreira acadêmica.

Sobre o autocuidado, em sua especificidade, 66,2% dos respondentes afirmou reservar de 1 a 3 horas por dia para atividades físicas, mentais, espirituais, esportes, terapias e práticas religiosas. No entanto, é preocupante que 25,8% dos estudantes relatam não dedicar nenhum tempo a essas atividades, o que pode impactar negativamente seu bem-estar físico e mental. Em relação ao tempo destinado ao lazer e descanso, 39,9% indicaram dedicar de 1 a 3 horas por dia, o que é positivo para o equilíbrio entre trabalho e descanso, 25,4% de 6 a 9 horas, e 22,5% de 3 a 6 horas.

O questionário também revelou que a grande maioria dos estudantes da UNILA (73,7%) percebeu uma diferença em seu padrão de sono após ingressar na universidade, relatando a diminuição do seu tempo de sono. Isso é um indicativo importante de como o ambiente acadêmico pode afetar a rotina e o bem-estar dos estudantes. Apenas 5% dos estudantes relataram um aumento em seu tempo de sono, o que pode indicar que alguns estão buscando mais descanso para lidar com as demandas diárias da vida acadêmica.

Os resultados indicam que uma parcela significativa dos estudantes mantém contato frequente com amigos e familiares (46%), embora uma proporção considerável (31,9%) não o faça regularmente. A comunicação sobre a vida acadêmica com amigos e familiares é comum para mais da metade dos estudantes (54,9%), mas uma parcela considerável (31,9%) não aborda esse tema com parentes ou amigos, o que pode indicar um fator de isolamento gerado pelo ingresso no ensino superior.

Em relação ao apoio da família para prosseguir os estudos universitários, 46,5% dos estudantes se sentem amparados financeiramente e emocionalmente, enquanto 13,1% relatam apoio apenas financeiro e 24,9% apenas emocional e 18,8% não se sentem amparados de nenhuma forma. Sobre o apoio de professores e colegas no gerenciamento de suas demandas pessoais e acadêmicas, 31,5% respondeu que se sente apoiado, 32,4% respondeu que talvez se sinta apoiado e 31,5% não se sente apoiado. Além disso, quase metade dos respondentes (44,1%) já experimentou algum tipo de rivalidade ou competição com colegas do curso, o que destaca a existência de dinâmicas complexas nas relações acadêmicas. Esses resultados apontam para a importância de promover um ambiente universitário colaborativo e de apoio

mútuo, onde os estudantes se sintam incentivados a buscar ajuda quando necessário e a colaborar em vez de competir.

Um dos resultados mais significativos, mostra que 84% dos respondentes já enfrentou situações de estresse, ansiedade ou outros problemas de saúde mental relacionados à sua vida acadêmica na universidade. Isso destaca a necessidade premente de medidas para apoiar a saúde mental dos estudantes, como a fomentação dos projetos de acolhimento e a busca e incentivo para criar um ambiente acadêmico mais saudável e a continuação de pesquisas que visem compreender o sofrimento psíquico acadêmico. 5,3% que afirmaram não ter vivenciado essas situações e 5% indicou que talvez tenham vivenciado situações estressantes.

55,9% dos respondentes declarou nunca ter vivenciado situações de assédio na universidade. No entanto, é preocupante que 29,6% tenham relatado ter experimentado assédio moral, 8% assédio sexual, e 5,6% tenham enfrentado tanto assédio moral quanto sexual. Além disso, é importante notar que 6,1% optaram por não responder a essa pergunta, o que pode sugerir a sensibilidade do tema.

Em relação ao preconceito, 64,3% dos estudantes afirmou nunca ter passado por situações de preconceito na UNILA. No entanto, 10,3% relatam ter sofrido preconceito relacionado a gênero e orientação sexual, e 9,4% têm enfrentado preconceito racial ou étnico. Assim como no caso do assédio, 8,9% preferiram não responder a essa pergunta, o que ressalta a complexidade dessas questões e a necessidade de abordá-las com sensibilidade e apoio adequado.

Uma proporção significativa de estudantes da UNILA enfrenta desafios relacionados à saúde mental. Cerca de 61,5% relatam sentir ansiedade, 28,6% enfrentam a depressão, 19,2% vivenciam o Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH), 5,6% o Transtorno do Espectro Autista (TEA), 11,7% têm fobia social, e 2,3% sofrem de bipolaridade. Por outro lado, 26,3% dos estudantes declararam não ter nenhum tipo de transtorno mental.

Do total de participantes, 50,7% alegam ter experimentado sintomas de transtorno mental antes de entrar na UNILA, enquanto 14,6% relatam que esses sintomas surgiram após ingressar na universidade, 12,7% estão incertos se têm transtorno, e 22,1% afirmam não ter nenhum transtorno. Com isso, observamos também que o adoecimento não é resultado somente da relação com as estruturas do ensino superior, mas que deve ser levado em consideração os contextos individuais da pessoa e de sua experiência de vida.

Quando questionados sobre tratamento, quase metade dos estudantes que relataram ter algum transtorno (48,8%) afirmam não utilizar medicamentos. No entanto, 27,7% fazem uso

regular de medicações para o tratamento de seus transtornos, enquanto 23,5% indicaram não ter nenhum transtorno mental. Esses dados destacam a necessidade de apoio em saúde mental e estratégias de manejo adequadas na universidade.

A análise dos dados evidencia que os estudantes da UNILA enfrentam uma série de desafios que podem afetar adversamente sua saúde mental. A sobrecarga de atividades acadêmicas é identificada como o fator de maior estresse, com impressionantes 85% dos estudantes indicando isso como uma causa significativa. Essa alta porcentagem sugere que a pressão acadêmica e a carga de trabalho podem estar ultrapassando os limites do suportável para muitos estudantes, potencialmente contribuindo para problemas de saúde mental, como ansiedade, fadiga e estresse.

Além disso, a pesquisa destaca outras questões preocupantes, como dificuldades financeiras, que afetam cerca de 67,1% dos estudantes. Isso sublinha a necessidade de medidas que abordem as debilidades financeiras dos estudantes, como aprimoramento da assistência financeira estudantil e oferta de restaurante universitário.

A presença de situações de assédio moral (23%), assédio sexual (7%) e situações de preconceito (14,6%) também são alarmantes e requerem a implementação de mais políticas e programas de conscientização para garantir um ambiente acadêmico seguro e inclusivo. A cobrança familiar (15%) e a falta de apoio familiar (24,4%) ressaltam a importância do apoio social e emocional dos estudantes por parte de suas famílias. Esses resultados indicam a necessidade permanente de medidas de apoio e políticas que abordem essas questões, promovendo assim um ambiente acadêmico mais saudável e propício ao bem-estar dos estudantes da UNILA.

A conscientização dos estudantes sobre os serviços de suporte em saúde mental oferecidos pela UNILA é consideravelmente alta, pois 70% dos respondentes afirmou estar cientes dos serviços oferecidos pela UNILA. No entanto, um número significativo de estudantes (16,9%) ainda não tem conhecimento sobre esses recursos, o que indica a importância de melhorar a divulgação desses serviços para que mais estudantes possam acessá-los quando necessário.

Quando questionados sobre como avaliam o suporte oferecido pela UNILA em relação ao bem-estar dos estudantes, quase 40% dos estudantes não souberam opinar, sugerindo uma falta de clareza ou compreensão sobre a eficácia desses serviços. Isso destaca a necessidade de avaliações mais abrangentes para melhorar e adaptar esses serviços de acordo com as necessidades reais dos estudantes.

Além disso, é notável que cerca de metade dos estudantes (50,7%) tenha buscado recursos externos à UNILA para lidar com situações de adoecimento ou estresse acadêmico, enquanto quase a mesma porcentagem (48,8%) nunca procurou tais recursos. Isso sugere que, embora os serviços internos de suporte estejam disponíveis, alguns estudantes podem preferir ou precisar recorrer a recursos externos. Portanto, a universidade pode considerar uma abordagem mais aberta e colaborativa, fornecendo informações sobre recursos externos relevantes, bem como fortalecendo seus próprios serviços internos, para garantir que os estudantes tenham acesso a uma gama completa de opções de apoio em saúde mental.

5. O IMPACTO DAS PRÁTICAS INTEGRATIVAS NA SAÚDE MENTAL

O segundo questionário elaborado para esta pesquisa teve como objetivo investigar os impactos dos projetos de extensão anteriormente mencionados na saúde mental dos estudantes da UNILA, caminho que levou a este trabalho. Esse questionário foi composto por 13 perguntas que buscavam avaliar a percepção dos estudantes sobre a eficácia e o valor dessas práticas como estratégias de acolhimento para a saúde mental e foi enviado diretamente aos participantes dos projetos de extensão mencionados neste trabalho e demais membros da comunidade interna e externa da UNILA entre os meses de agosto e setembro de 2023, contando com 21 respostas. O formulário completo está disponível no seguinte link: <<https://forms.gle/qsTX1fqEq2vkKUZ9A>>. Da mesma forma que no primeiro questionário, garantiu-se o anonimato dos participantes.

5.1 Dados do Questionário 2 (2023)

Os dados do questionário 2 revelam uma percepção positiva das Práticas Integrativas na UNILA, tanto por estudantes da universidade quanto por membros da comunidade local. Com 21 respostas, esses dados indicam um impacto significativo dessas práticas na saúde mental dos estudantes.

A maioria dos respondentes (90,5%) participou das sessões de Práticas Integrativas oferecidas pela UNILA. Isso sugere um alto nível de engajamento com essas iniciativas. Além disso, 95,2% dos participantes já sabiam que essas práticas estavam acessíveis através das iniciativas de extensão, ligas e voluntariados. As práticas mais comuns relatadas pelos participantes foram Yôga (66,7%) e Meditação (52,4%), seguidos de Tai chi chuan (14,3%),

Reiki (4,8%), Aromaterapia (4,8%) e Auriculoterapia (4,8%). Essas práticas são conhecidas por seus benefícios para a saúde mental e emocional, indicando que os participantes estão recorrendo a métodos possíveis para melhorar seu bem-estar.

Quando perguntados em uma escala de 1 a 5, como avaliaram a efetividade das práticas integrativas na melhoria da sua saúde mental, na qual 1 representa nenhuma melhoria perceptível e 5 representava uma melhoria significativa, 76,5% dos respondentes avaliaram com a pontuação máxima de 5, indicando uma melhoria significativa em sua saúde mental. Esse dado ajuda a respaldar a eficácia das Práticas Integrativas como ferramentas eficazes para lidar com o estresse e promover o equilíbrio emocional.

Segundo os respondentes, os benefícios das Práticas Integrativas percebidos incluem a redução do estresse (61,9%), o aumento bem estar emocional (57,1%), a melhoria da concentração (33,3%), um maior equilíbrio emocional (57,1%), relaxamento (57,1%) e melhora de relacionamentos (4,8%). Ainda assim, 4,8% dos respondentes indicaram não perceber nenhuma melhora.

90,5% dos respondentes afirmou acreditar que as Práticas Integrativas têm promovido um ambiente mais acolhedor e saudável na UNILA, o que sugere a importância dessas iniciativas para a construção de um ambiente acadêmico favorável ao bem-estar.

Todos os respondentes afirmaram que recomendariam as práticas integrativas a outros estudantes da UNILA, destacando sua aprovação e aceitação. Além disso, 95,2% dos respondentes acreditam que essas práticas deveriam ser amplamente incorporadas às atividades acadêmicas e programas de apoio na UNILA, indicando um desejo de expandir essas iniciativas para beneficiar mais membros da comunidade universitária.

Esses resultados globais demonstram que as Práticas Integrativas desempenham um papel positivo na promoção da saúde mental e no fortalecimento do ambiente acadêmico na UNILA. Eles sugerem que essas iniciativas devem ser continuamente desenvolvidas e ampliadas para melhor atender às necessidades dos estudantes e da comunidade local.

6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao longo deste estudo, buscamos analisar o sofrimento psíquico na carreira acadêmica e, de modo mais específico, entre os estudantes de graduação da UNILA, considerando o impacto das Práticas Integrativas na promoção da saúde mental dos estudantes.

Os resultados apresentados destacam um panorama preocupante dos desafios enfrentados pelos estudantes da UNILA em relação à saúde mental. Documentos institucionais da SEPSICO e os questionários aplicados revelaram questões críticas que exigem atenção, incluindo taxas alarmantes de depressão, ansiedade, e estresse, dentre outros transtornos mentais entre os estudantes. Isso ressalta a extrema importância de abordar e priorizar a saúde mental como tema relevante para o acolhimento e permanência estudantil no Ensino Superior.

Ficou evidente que o sofrimento psíquico pode ser resultado de uma complexa intersecção de fatores, incluindo questões materiais e socioeconômicas, como a falta de recursos para moradia, alimentação e transporte, bem como desafios relacionados ao assédio e a manifestação de preconceitos, como xenofobia, racismo, machismo e sexismo. Esses fatores estão enraizados na cultura dominante e moldam as experiências dos estudantes. Na UNILA, esses fatores são agravados por sua diversidade, que impõe novos desafios, como a diversidade cultural e linguística de seus estudantes.

Sobre as Práticas Integrativas, em sua especificidade, os questionários aplicados demonstram sua importância como espaço de escuta, de socialização e cuidado em saúde mental. No entanto, o que parece ter uma influência considerável na saúde mental dos estudantes, se nos atentarmos aos dados apresentados, seja nos relatórios da OMS/OPAS/Andifes, seja na bibliografia especializada utilizada para este estudo ou nos questionários aplicados, são as dificuldades materiais e de ordem socioeconômica enfrentadas pelos estudantes, especialmente considerando o ingresso no Ensino Superior de setores tradicionalmente excluídos das universidades brasileiras e latino-americanas. Nesse sentido, embora as Práticas Integrativas sejam percebidas como altamente eficazes para a promoção da saúde mental dos estudantes universitários, sua eficácia será sempre limitada enquanto não forem resolvidas as questões de ordem material a que os estudantes universitários estão sujeitos no contexto da sociedade capitalista neoliberal, tanto no que se refere à alimentação, moradia, transporte etc.; quanto à competitividade, sobrecarga de trabalho, altos níveis de exigência e situações de assédio.

Por fim, é fundamental reconhecer as limitações deste trabalho, incluindo o próprio tempo da pesquisa, a dificuldade de cruzar os dados obtidos com os questionários, a análise das questões abertas elaboradas e a dificuldade de abordar as especificidades da UNILA como condicionantes de estresse. A importância dessas questões se tornou evidente apenas com a finalização do trabalho, não sendo mais possível refazer os questionários e não havendo mais tempo hábil para aprofundar essas questões. Esses limites, no entanto, abrem

espaço para novos estudos complementares, que evidenciem os condicionantes de estresse próprios da UNILA.

Ainda assim, destaca-se a importância de fazer circular os dados obtidos com esta pesquisa entre a comunidade interna da UNILA, especialmente os setores ligados à gestão universitária, de modo que a comunidade universitária possa se ver, se reconhecer e se repensar nessas estruturas que nos conformam e que tão facilmente “naturalizamos” como próprias do meio acadêmico. Afinal, estamos lidando com a saúde e o bem-estar de indivíduos em situação de sofrimento, e é fundamental que a instituição continue a se esforçar para proporcionar dignidade e apoio eficaz a esses estudantes.

6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ANDIFES. Associação Nacional dos Dirigentes das Instituições Federais de Ensino Superior. **V Pesquisa Nacional de Perfil Socioeconômico e Cultural dos (as) Graduandos (as) das IFES 2018**. Disponível em: <<https://www.andifes.org.br/wp-content/uploads/2019/05/V-Pesquisa-Nacional-de-Perfil-Socioeconomico-e-Cultural-dos-as-Graduandos-as-das-IFES-2018.pdf>>. Acesso em: 22 de set. 2023.

BRASIL.MINISTÉRIO DA SAÚDE. **“Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares”**. Disponível em:<[https://www.gov.br/saude/pt-br/aceso-a-informacao/acoes-e-programas/pnpic#:~:text=A%20Pol%C3%ADtica%20Nacional%20de%20Pr%C3%A1ticas,complementares%20\(PICS\)%20no%20SUS](https://www.gov.br/saude/pt-br/aceso-a-informacao/acoes-e-programas/pnpic#:~:text=A%20Pol%C3%ADtica%20Nacional%20de%20Pr%C3%A1ticas,complementares%20(PICS)%20no%20SUS)>. Acesso em: 22 de set. 2023.

BRASIL. INEP. Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira. **Censo da Educação Superior 2021: Notas Estatísticas**. Brasília, DF: Inep, 2022. Disponível em: <https://download.inep.gov.br/publicacoes/institucionais/estatisticas_e_indicadores/notas_estatisticas_censo_da_educacao_superior_2021.pdf>. Acesso em: 21 de set. 2023.

CONSCIÊNCIA EM TRANSE. **“Página Instagram”**. Disponível em: <<https://www.instagram.com/conscienciaem>>. Acesso em: 25 de set. 2023.

CONSCIÊNCIA EM TRANSE. **“Página Facebook”**. Disponível em: <<https://www.facebook.com/conscienciaemtransebrasil>>. Acesso em: 25 de set. 2023.

DESIKACHAR, Tirumalai Krishnamacharya Vedantacharya. **O coração do Yoga: Desenvolvendo a prática pessoal**. 2. ed. Brasil: Mantra, 2016.

FUNDAÇÃO OSWALDO CRUZ. Escola Nacional de Saúde Pública Sergio Arouca. **“Ansiedade, abuso de álcool, suicídios: pandemia agrava crise global de saúde mental”**. Informe ENSP, 17 junho de 2020. Disponível em: <<https://www.arca.fiocruz.br/bitstream/handle/icict/41768/PandemiaSaudeMental.pdf?sequence=2&isAllowed=y>>. Acesso em: 22 de set. 2023.

FONAPRACE. Fórum Nacional de Pró-Reitores de Assuntos Comunitários e Estudantis. **Relatório FONAPRACE 2019**. Brasília: Editora Universitária, 2019. Disponível em: <<http://www.fonaprace.andifes.org.br/site/wp-content/uploads/2019/06/V-Pesquisa-do-Perfil-Socioecono%CC%82mico-dos-Estudantes-de-Graduac%CC%A7a%CC%83o-das-U.pdf>> Acesso em: 21 de set. 2023.

MAIA, Heribaldo. **Neoliberalismo e Sofrimento Psíquico: o Mal-Estar nas Universidades**. Recife: Ruptura, 2022.

OMS/OPAS. Organização Pan-Americana da Saúde. **Relatório Mundial de Saúde**. Disponível em: <<https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/57878/9789275327715spa.pdf?sequence=5>>. Acesso em: 22 de set. 2023.

OMS/OPAS. Organização Pan-Americana da Saúde. **“OMS e OIT fazem chamado para novas medidas enfrentamento das questões saúde”**. Disponível em: <<https://www.paho.org/pt/noticias/28-9-2022-oms-e-oit-fazem-chamado-para-novas-medidas-enfrentamento-das-questoes-saude#:~:text=o%20relat%c3%b3rio%20mundial%20de%20sa%c3%bade,sofreram%20com%20algum%20transtorno%20mental.>>. Acesso em: 17 de ago. 2023.

PINTO, Paulo Silva. PODER360. **“Universidades federais têm evasão de 15% em 2018”**. Disponível em: <<https://www.poder360.com.br/governo/universidades-federais-tem-evasao-de-15-em-2018/>>. Acesso em: 22 set. 2023.

SANTOS, Bárbara Nunes. **O sofrimento psíquico do discente universitário: uma análise crítica**. 2021. 128 f. Dissertação (Mestrado em Psicologia) - Universidade Federal de Goiás, Goiânia, 2021.

SAÚDE INTEGRATIVA. **“Página Instagram”**. Disponível em: <<https://www.instagram.com/saudeintegrativac/>>. Acesso em: 23 de Set.2023

UNILA. **“Minicurso Meditação UNILA”**. Disponível em: <<https://portal.unila.edu.br/eventos/minicurso-meditacao-unila>>. Acesso em: 23 de set. 2023.

UNILA. **“Painel Integrado de Indicadores e Informações Institucionais UNILA”**. Disponível em: <<https://divulga.unila.edu.br/painelintegrado/>>. Acesso em: 28. set. 2023.

UNILA. SEPSICO. **Relatório Anual - Levantamento dos Dados da Seção de Psicologia no Ano de 2020**. Disponível em: <https://portal.unila.edu.br/prae/copy_of_RelatrioSeodePsicologia2020.pdf>. Acesso em: 21 de set. 2023.

UNILA. SEPSICO. **Relatório Anual - Levantamento dos Dados da Seção de Psicologia no Ano de 2019**. Disponível em: <<https://portal.unila.edu.br/prae/arquivos/relatorio-secao-de-psicologia-2019.pdf>>. Acesso em: 21 de set. 2023.

UNILA. SEPSICO. **Relatório Anual - Levantamento dos Dados da Seção de Psicologia no Ano de 2021**. Disponível em: <<https://portal.unila.edu.br/prae/RelatrioSeodePsicologia2021.pdf>>. Acesso em: 22 de set. 2023.

UNILA. **“Seção de Psicologia (Sepsico) do Departamento de Apoio ao Estudante”**. Disponível em: <<https://portal.unila.edu.br/prae/auxilios/psicologia>>. Acesso em: 23 de set. 2023

UNILA. “**Taxa de evasão nas universidades federais**”. Disponível em: <<https://portal.unila.edu.br/reitoria/espaco-reitoria/dados-sobre-a-taxa-de-evasao-nas-universidades-federais>>. Acesso em: 18 de set. 2023.

UNILA. “**UNILA Oferta 114 Vagas para Estudantes Refugiados e Portadores de Visto Humanitário**”. Disponível em: <<https://portal.unila.edu.br/noticias/unila-oferta-114-vagas-para-estudantes-refugiados-e-portadores-de-visto-humanitario#:~:text=considerada%20a%20universidade%20mais%20internacional,de%20visto%20humanit%c3%a1rio%20desde%202018>>. Acesso em: 2 de set.2023.

UNILA. “**2ª Semana de Práticas Integrativas e Holísticas UNILA**”. Disponível em: <<https://portal.unila.edu.br/eventos/ii-semana-de-praticas-integrativas-e-holicas-unila>>. Acesso em: 23 de set. 2023.

UNILA. “**2ª Semana de Meditação da UNILA**”. Disponível em: <<https://portal.unila.edu.br/eventos/ii-semana-de-meditacao-unila>>. Acesso em: 23 de set. 2023.

YOGA E MEDITAÇÃO UNILA. “**Página Instagram**”. Disponível em: <<https://www.instagram.com/yoganaunila/>>. Acesso em: 23 de Set.2023.