

**UNIVERSIDADE PRESBITERIANA MACKENZIE**  
**CENTRO DE COMUNICAÇÃO E LETRAS**  
**CURSO DE JORNALISMO**

**JULIA CORREIA ABUD**

**NOTA MENTAL:**  
**OS REFLEXOS PSICOLÓGICOS DA VIDA ACADÊMICA**

**SÃO PAULO**

**2019/1**

**JULIA CORREIA ABUD**

**NOTA MENTAL:**

**OS REFLEXOS PSICOLÓGICOS DA VIDA ACADÊMICA**

Relatório Final de TCC (Trabalho de Conclusão de Curso) apresentado ao Centro de Comunicação e Letras da Universidade Presbiteriana Mackenzie para avaliação do Curso de Jornalismo, sob a orientação da Sra. Professora Dra. Gláucia Davino.

**SÃO PAULO**

**2019/1**

Ressalva: Este Trabalho de Conclusão de Curso não reflete a opinião da Universidade Presbiteriana Mackenzie. Seu conteúdo e abordagem são de total responsabilidade de sua autora.

Link da peça: <https://vimeo.com/337637201/45b3865391> - última modificação em 29/05/2019

## **AGRADECIMENTOS**

Agradeço à minha família, principalmente aos meus pais, Eliana e Roberto, e ao meu irmão, Lucas, que sempre me deram todo o apoio necessário para chegar até aqui, ao meu namorado, Lucas, por estar ao meu lado durante toda minha jornada na Universidade Presbiteriana Mackenzie, às minhas amigas Lara, Leticia e Thiely por todas as vezes em que me ajudaram e por toda a confiança que depositaram em mim, e aos professores André Santoro, Carlos Sandano, Denise Paiero, Fernando Pereira, Fernando Salinas, Lenize Villaça e Valéria Martins, que tornaram os anos de faculdade mais leves e me ensinaram muitas lições que levarei para a vida toda.

Agradeço ainda à minha orientadora, Professora Dra. Glaucia Davino, por acreditar no meu projeto e exercer um papel tão fundamental para que ele se concretizasse, à minha amiga Maria Vitória, pela paciência e dedicação ao me acompanhar nas filmagens e executar a edição da peça, e a todos os alunos e ex-alunos universitários que se dispuseram a compartilhar suas histórias e, assim, tornaram possível a realização deste documentário.

## RESUMO

Este trabalho consiste em um videodocumentário sobre os reflexos psicológicos que a vida acadêmica pode gerar em alunos universitários. A peça foi realizada com a exposição de depoimentos de estudantes que enfrentam ou já enfrentaram alguma psicopatologia em razão de fatores ligados à universidade e seu ambiente, além de dados a respeito dos crescentes casos de depressão, ansiedade e até suicídio como consequências de suas jornadas na faculdade. O assunto se torna cada vez mais pertinente, visto que os problemas e tratamentos psicológicos ainda são frequentemente tratados como tabu em nossa sociedade. Como produto final foi obtido um documentário com histórias de cinco alunos e ex-alunos, que pode ajudar a dar luz ao assunto e auxiliar no processo de descoberta e melhora de outros estudantes que estejam passando pela mesma situação.

**Palavras-chave:** Depressão; Ansiedade; Estudantes Universitários; Documentário.

## **ABSTRACT**

The present study consists of a video documentary on the psychological impact that academic life might have on college students. The video piece was created with the presentation of personal testimonies of students who face or have faced any psychopathology as a result of circumstances related to the university and its environment, as well as data regarding the ascending number of cases of depression, anxiety and even suicide as a consequence of their academic trajectory. This topic is becoming increasingly pertinent, considering that psychological issues and treatments are still perceived as a taboo in today's society. The final product is a video documentary that portrays the stories of five students and ex-students, which may help shedding a light on the subject and help in the process of discovery and improvement of other students that may be in a similar situation.

**Keywords:** Depression; Anxiety; College Students; Documentary.

## SUMÁRIO

<b>1. INTRODUÇÃO</b> .....	<b>9</b>
1.1. TEMA .....	9
1.2. PROBLEMA .....	9
1.2.1. Tema .....	9
1.2.2. Formato .....	9
1.2.3. Pergunta problema .....	9
1.3. OBJETO DE PESQUISA .....	9
1.4. OBJETIVOS PRINCIPAIS E SECUNDÁRIOS .....	9
1.5. JUSTIFICATIVA .....	10
1.6. METODOLOGIA .....	11
<b>2. REFERENCIAL TEÓRICO</b> .....	<b>12</b>
2.1. NOTA MENTAL: OS REFLEXOS DA VIDA ACADÊMICA .....	12
2.2. VIDEODOCUMENTÁRIO .....	14
2.3. MODO EXPOSITIVO E JORNALISMO HUMANIZADO .....	15
<b>3. DESENVOLVIMENTO DA PEÇA</b> .....	<b>17</b>
3.1. PESQUISA PRELIMINAR E PRÉ-PROJETO .....	18
3.2. DEFINIÇÃO E BUSCA POR FONTES .....	18
3.3. DEFINIÇÃO DE PERGUNTAS PARA ENTREVISTAS .....	19
3.4. REALIZAÇÃO DAS FILMAGENS .....	19
3.5. ROTEIRO PARA MONTAGEM FINAL .....	19
<b>4. CONSIDERAÇÕES FINAIS</b> .....	<b>21</b>
<b>REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b> .....	<b>23</b>
ANEXO I .....	27
ANEXO II .....	28
ANEXO III .....	29
APÊNDICE I .....	30



## **1. INTRODUÇÃO**

### **1.1. TEMA**

Este trabalho consiste na realização de um videodocumentário sobre os reflexos psicológicos que a vida universitária pode causar nos jovens que passam por ela e como o ambiente foi ou ainda é um fator agravante e/ou desencadeador para as psicopatologias.

A magnitude do assunto é frequentemente evidenciada e reforçada pela Organização Mundial da Saúde (OMS) e por notícias (vide referências bibliográficas) que apontam o crescente número de casos de depressão, ansiedade e outras doenças psicológicas causadas ou agravadas pelas dificuldades encontradas durante o período da formação superior em nível de graduação.

### **1.2. PROBLEMA**

#### **1.2.1. Tema**

Evidenciar a realidade de universitários que enfrentam ou enfrentaram psicopatologias em decorrência da esfera acadêmica e como o assunto pode reverberar no próprio ambiente universitário. Apresentar, ainda, o apoio psicológico como positivo e desejável para todos.

#### **1.2.2. Formato**

Estabelecer uma linguagem midiática ágil, de maior alcance e que possa revelar, de forma expositiva e sensível, os distúrbios psicológicos provocados pelas diversas condições enfrentadas durante o ensino superior.

#### **1.2.3. Pergunta problema**

Como a vida acadêmica pode afetar a saúde mental dos alunos de graduação?

### **1.3. OBJETO DE PESQUISA**

Alunos e ex-alunos universitários que enfrentam ou já enfrentaram algum tipo de psicopatologia durante a faculdade e como consequência de seu ambiente.

### **1.4. OBJETIVOS PRINCIPAIS E SECUNDÁRIOS**

O videodocumentário teve como objetivos principais: compreender como os diferentes fatores presentes na trajetória acadêmica podem gerar reflexos negativos na saúde mental dos estudantes universitários, dar voz aos alunos que já passaram ou ainda passam por essa situação e, ainda, mostrar ao público a importância do assunto.

Como objetivos secundários, o trabalho visou identificar as principais psicopatologias desenvolvidas por estudantes em função da graduação e entender o que as universidades e a sociedade podem fazer para que a saúde mental dos graduandos seja menos abalada.

## 1.5. JUSTIFICATIVA

De acordo com um levantamento divulgado em 2017 pela OMS, os casos de depressão cresceram 18% entre 2005 e 2015. Esse aumento representa mais de 300 milhões de pessoas em todo o mundo. Entre elas, 11,5 milhões são brasileiras – classificando o Brasil como líder no ranking latino-americano de depressão, e quinto lugar no ranking mundial.

Quanto à ansiedade, o Brasil também está em primeiro lugar, com cerca de 18,5 milhões de pessoas diagnosticadas. O cenário se mostra mais alarmante com dados divulgados a partir de uma pesquisa realizada pela seguradora SulAmérica: entre seus segurados, as vendas de ansiolíticos – remédios utilizados no controle e tratamento de transtornos de ansiedade – cresceram 110% em seis anos. (*Saúde/Editora Abril, 2017*)

As substâncias estimulantes também apresentam dados preocupantes: uma pesquisa realizada pelo Instituto de Medicina Social da Universidade Estadual do Rio de Janeiro (UERJ) mostrou que entre 2004 e 2014, o uso do fármaco teve aumento de 775% no Brasil, paralelo ao crescimento de 373% de produção e importação do composto (cloridrato de metilfenidato). (*Veja, 2014*)

Em concordância com os ansiolíticos, como o Rivotril<sup>1</sup>, os estimulantes, como a Ritalina<sup>2</sup>, também são frequentemente procurados por alunos universitários, mas em busca de efeitos distintos. Ao contrário dos ansiolíticos, os estimulantes são utilizados para diminuir a sonolência e aumentar a concentração, elementos essenciais para universitários.

Apesar dos dois serem medicamentos tarja preta – ou seja, que podem causar dependência e cuja venda exige prescrição médica – ambos passaram a ser consumidos indiscriminadamente e, muitas vezes, sem a recomendação de um neurologista ou psiquiatra.

Em contraposição ao constante aumento de afetados por psicopatologias e às altas taxas de venda de medicamentos controlados, está o número de indivíduos devidamente tratados. Informações divulgadas em 2017 por meio da página da Organização Pan-Americana de Saúde (OPAS/OMS) indicam que menos da metade das pessoas com depressão recebe tratamento

---

<sup>1</sup> Conforme a bula, Rivotril tem como princípio ativo o clonazepan e “apresenta propriedades comuns aos benzodiazepínicos, que incluem efeitos anticonvulsivantes, sedativos, relaxantes musculares e ansiolíticos” ([http://www.anvisa.gov.br/datavisa/fila\\_bula/frmVisualizarBula.asp?pNuTransacao=21121842016&pIdAnexo=3761921](http://www.anvisa.gov.br/datavisa/fila_bula/frmVisualizarBula.asp?pNuTransacao=21121842016&pIdAnexo=3761921))

<sup>2</sup> De acordo com a bula, Ritalina tem como substância ativa o cloridrato de metilfenidato, que age como um estimulante do sistema nervoso central. ([http://www.anvisa.gov.br/datavisa/fila\\_bula/frmVisualizarBula.asp?pNuTransacao=24848562016&pIdAnexo=4017454](http://www.anvisa.gov.br/datavisa/fila_bula/frmVisualizarBula.asp?pNuTransacao=24848562016&pIdAnexo=4017454))

adequado, podendo chegar a menos de 10% em alguns países. Entre as principais causas de números tão baixos, estão os altos custos de medicações e consultas, a escassez de profissionais capacitados e o preconceito ligado às psicopatologias. Ainda em 2017, a OMS criou a campanha “Depressão: Vamos conversar” com o intuito de ajudar as pessoas afetadas com a doença e incentivá-las a buscar ajuda. Além disso, o Diretor do Departamento de Saúde Mental e Abuso de Substâncias da Organização, Shekhar Saxena, afirmou que a tentativa de quebrar o estigma acerca dos transtornos foi o que deu origem ao nome da ação.

De acordo com a OMS, é necessário maior atenção e investimento para o setor; os dados mostram que, em média, apenas 3% dos orçamentos de saúde dos governos ao redor do mundo são voltados para a saúde mental, variando dois pontos para baixo em países de baixa renda e dois para cima em países de alta renda.

Em 2018, a entidade divulgou, ainda, a previsão de que, até 2020, a depressão tende a ser a doença mais incapacitante do mundo.

Quando não tratadas da forma correta, as psicopatologias podem levar os indivíduos acometidos ao suicídio – que, por sua vez, já apresenta números elevados.

Segundo a OMS, o suicídio já acomete mais de 800 mil pessoas por ano e representa a segunda maior causa de morte entre jovens de 15 a 29 anos por todo o mundo, perdendo apenas para a violência.

No contexto acadêmico, os números também subiram: conforme pesquisa realizada em 2017 pelo jornal *O Estado de S. Paulo*, apenas na Universidade Federal de São Carlos (UFSCar), 22 estudantes tentaram suicídio nos cinco anos antecedentes. No mesmo período, cinco alunos das universidades federais de São Paulo e do ABC cometeram suicídio.

Já na Universidade de São Paulo (USP), apenas entre os meses de maio e junho de 2018, foram registrados ao menos quatro casos de suicídio. (*Folha de S. Paulo*, 2018)

Ademais, 11% dos alunos da Universidade Federal do ABC (UFABC) trancaram suas matrículas devido a problemas psicológicos causados pela cobrança acadêmica.

Para isso, foram convidados alunos e ex-alunos de diferentes universidades e cursos de São Paulo, que contaram sobre suas trajetórias acadêmicas e as consequências que enfrentaram; assim, foi possível transformar dados estatísticos em informação mais humanizada e próxima ao público, também em razão do formato escolhido para a produção da peça.

## 1.6. METODOLOGIA

A produção foi fundamentada em estudos e dados da área da psicologia e de órgãos oficiais, e

no contato com alunos universitários atingidos por psicopatologias desencadeadas durante o período do curso.

Apesar de conter dados estatísticos a respeito do assunto, a pesquisa realizada foi majoritariamente qualitativa, visto que a saúde mental gira em torno de fatores psicológicos e, de certa forma, subjetivos.

Assim, os números foram apenas o ponto de partida para a produção, já que a intenção da peça é, justamente, trazê-los à vida com as entrevistas, nas quais os participantes expõem seus sentimentos, opiniões e pensamentos.

Com a finalidade de reunir participantes para o documentário, foram realizadas entrevistas *online* com estudantes afetados negativamente pelas condições presentes no contexto universitário, como a exigência por boas notas, comparações, cobranças excessivas, relação com colegas e professores, conciliação entre trabalho e estudo, preconceitos, pressão do mercado de trabalho, entre outros fatores que podem ser gatilhos para uma psicopatologia.

Foi realizado um estudo elementar, com o auxílio do livro “*Introdução ao Documentário*”, de Bill Nichols (2010, p. 135), na busca de caracterização da peça. Embora suas classificações sejam limitadas, o formato utilizado para a produção do documentário se enquadra, majoritariamente, no modo expositivo, categorizado por Nichols.

O documentário “*Human*” (Yann Arthus-Bertrand, 2015) aparece como referencial artístico e estético, principalmente no que se refere ao enfoque sobre os sujeitos na cena. O foco recai apenas sobre os depoimentos dos entrevistados, sem influências externas.

## **2. REFERENCIAL TEÓRICO**

### **2.1. NOTA MENTAL: OS REFLEXOS PSICOLÓGICOS DA VIDA ACADÊMICA**

O tema foi escolhido graças à sua crescente relevância, visto que os problemas psicológicos, mesmo muito presentes na sociedade, ainda são tratados como tabu e, diversas vezes, ignorados por amigos, familiares, professores e pela sociedade como um todo.

A peça foi voltada à vida universitária – que pode ser extremamente turbulenta e complicada para os jovens – uma vez que a autora está inserida no ambiente universitário e pode contar com sua própria experiência.

Somos personagens, espectadores expectantes, e também críticos das histórias e vidas relatadas, nos espelhando (mesmo que quase inconscientemente) e nos projetando, mesmo que escondidos em nossos óculos pré-primários, emoldurados da ânsia infantil pelo próximo efeito, a próxima conquista, a vitória de um herói; que pode (e porque não?) representar a nossa (DAVINO e BELLCIERI, 2012, p.735).

As cobranças, incertezas e dificuldades encontradas no período do ensino superior podem acarretar em psicopatologias e até suicídios, por isso, o tema tem suma importância.

Segundo a Comissão sobre os Determinantes Sociais da Saúde da OMS, o que define os determinantes são as condições sociais em que as pessoas vivem e trabalham. Logo, o ambiente acadêmico pode interferir diretamente na saúde mental de um indivíduo.

[...] em função de características pessoais e de determinadas circunstâncias sociais e culturais, a adaptação do jovem ao contexto universitário pode não ser bem-sucedida, podendo conduzir a uma vulnerabilização da saúde mental do jovem universitário, fazendo emergir conflitos existenciais e traços psicopatológicos latentes e, no extremo, ao processo suicida (CARDOSO; PEREIRA, 2015, p. 18).

De acordo com estudo feito por Accorsi (2015) para tese de mestrado na Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC), o modo como o estudante se sente quando inserido e/ou pertencente ao ambiente estudantil interfere de forma intensa na sua saúde mental.

Segundo o referencial da Psicologia Ambiental, a apropriação ou não de um ambiente pelas pessoas (construção da identidade de lugar - um estado de reconhecimento de um cenário específico, com o qual um indivíduo relaciona valores, significados e sentimentos, através da qual o homem reivindica a satisfação de suas necessidades biológicas, psicológicas, sociais e culturais, reforça sua identidade pessoal e adquire a sensação de pertencimento ao meio), e o conseqüente controle deste ambiente, é um fator determinante de saúde ou de seu comprometimento (ACCORSI, 2015, p.58 *apud* KUHNEN *et. al.*, 2010).

Ainda seguindo a linha de estudo de Accorsi (2015), existem condições de interferência na saúde mental dos estudantes universitários que são principais quando o assunto é o adoecimento mental. São elas: as dificuldades encontradas no conteúdo do curso, o relacionamento com professores, as relações entre alunos e as desigualdades racial, social e de gênero e o abuso de substâncias como álcool e drogas.

Outros fatores também foram explorados durante o processo de apuração para produção do documentário, como a dificuldade de encontrar espaço no mercado de trabalho, a cobrança exercida por pais ou parentes que incentivam ou obrigam os jovens a ingressar em cursos que não desejam, a indecisão a respeito da carreira que querem seguir e as exigências – pessoais ou de terceiros.

Além disso, os participantes foram questionados sobre possíveis dificuldades para realizar os devidos tratamentos, preconceitos por parte de pessoas próximas, atitudes que a sociedade e a universidade poderiam tomar para amenizar o cenário crítico de saúde mental dos alunos. Por fim, expressaram empatia e uma forma de amparo para quem se encontra na mesma condição.

Os autores Yang e Clum (1994), Morano, Cisler e Lemerond (1993), Asarnow, Carlson e Guthrie (1987) pesquisaram o suporte social na vida universitária, incluindo o suporte oferecido pelas instituições de ensino, verificando que a confiança que o indivíduo tem na resolução de problemas e o nível de *stress* se interrelacionam com os sintomas da depressão. A desesperança, por vezes mencionada na pesquisa, também é um aspecto relevante dos estados depressivos que afetam o fator cognitivo (RIOS, 2006, p.90).

## 2.2. VIDEODOCUMENTÁRIO

A peça foi composta por entrevistas com alunos e ex-alunos que enfrentaram e/ou enfrentam psicopatologias como consequência da vida acadêmica e seu formato em videodocumentário tem como intuito dar voz a esses estudantes e tratar o assunto de forma completa, pessoal e sem julgamentos. Desse modo o público é aproximado às personagens, apresentado ao assunto e incentivado a conversar a respeito com familiares, amigos e conhecidos que passam por situação igual ou semelhante.

Os documentários de representação social são o que normalmente chamamos de não ficção. Esses filmes representam de forma tangível aspectos de um mundo que já ocupamos e compartilhamos. Tornam visível e audível, de maneira distinta, a matéria de que é feita a realidade social, de acordo com a seleção e a organização realizadas pelo cineasta (NICHOLS, 2010, 5 ed., p.26).

Para a produção das entrevistas, foi utilizado um cenário sóbrio, simples e monocromático, composto somente por um fundo preto e o entrevistado em foco, sem interferências externas, seguindo o modelo do documentário “*Human*” (2015), de Yann Arthus-Bertrand.

O filme do fotógrafo, documentarista e ecologista francês foi o primeiro a ter seu lançamento mundial no Salão da Assembleia Geral das Nações Unidas e ultrapassou três milhões de visualizações no ano seguinte à estreia. Nele, Bertrand retrata diferentes visões acerca dos pilares e problemas ao redor do mundo para responder à pergunta “O que nos torna humanos?”. No processo de realização do longa, o diretor entrevistou mais de duas mil pessoas em 63 países diferentes para recolher os depoimentos e entender as diferentes visões acerca de elementos que compõem a vida humana, como o amor, a guerra, a pobreza, a imigração, o preconceito, o consumismo e a morte. Essa característica, além do aspecto visual, foi uma das principais influências sobre a autora para desenvolvimento deste trabalho, já que, assim como Bertrand, a autora desta peça dispôs de um aspecto intrínseco à humanidade como ponto de partida para a elaboração de sua obra: a saúde mental.

No caso da não ficção, a resposta não é assim tão simples. As “pessoas” são tratadas como atores sociais: continuam a levar a vida mais ou menos como fariam sem a presença da câmera. Continuam a ser atores culturais e não artistas teatrais. Seu valor para o cineasta consiste não no que promete uma relação contratual, mas no que a

própria vida dessas pessoas incorpora. Seu valor reside não nas formas pelas quais disfarçam ou transformam comportamento e personalidade habituais, mas nas formas pelas quais comportamento e personalidade habituais servem às necessidades do cineasta (NICHOLS, 2010, p.31).

Conforme estudo de Vanessa Zandonade e Maria Cristina Fagundes (2003, p.40) sobre videodocumentário, baseado na teoria do jornalista e professor Guilherme Jorge de Rezende em seu livro *Telejornalismo no Brasil*, é possível afirmar que os produtos audiovisuais têm grande poder na formação de conceitos na população brasileira. Por isso, o formato escolhido é importante para garantir maior visibilidade ao tema, que ainda é pouco tratado em território nacional, apesar de recorrente.

Zandonade e Fagundes, a partir do que defende o professor, concluem que devido à grande relevância do videodocumentário como formador de opinião, é necessário ter cuidado com o que é transmitido por ele:

Com base na argumentação de Rezende, é possível afirmar que, devido ao grande poder de persuasão e influência coletiva exercida por esse meio eletrônico, a veiculação de informações deve ser feita com responsabilidade, de forma a despertar a consciência crítica dos indivíduos (FAGUNDES e ZANDONADE, 2003, p.40).

Por esse motivo, o conteúdo foi produzido de forma isenta, sem a opinião da autora, de modo que as personagens pudessem se expressar à vontade.

Apenas como forma de direcionamento, foram empregadas algumas perguntas, pensadas juntamente à orientadora desta peça, com o objetivo de introduzir o assunto, deixar os participantes mais confortáveis com a situação e abertos para seus depoimentos.

Todas as questões foram elaboradas com cuidado para que nenhum termo utilizado pudesse manipular as declarações ou induzir a uma resposta específica. Os tópicos foram formulados, ainda, com o objetivo de garantir que as respostas não fossem limitadas e curtas, para que os entrevistados pudessem utilizá-las apenas como ponto de partida para contarem suas histórias livremente.

### 2.3. MODO EXPOSITIVO E JORNALISMO HUMANIZADO

Embora a peça se enquadre principalmente no modo expositivo apresentado por Bill Nichols, uma vez que o tema foi exposto de forma objetiva e lógica, os videodocumentários podem corresponder a mais de um dos tipos definidos em seu livro.

A identificação de um filme com um certo modo não precisa ser total. Um documentário reflexivo pode conter porções bem grandes de tomadas observativas ou participativas; um documentário expositivo pode incluir segmentos poéticos ou performáticos. As características de um dado modo funcionam como dominantes num

dado filme: elas dão estrutura ao todo do filme, mas não ditam ou determinam todos os aspectos de sua organização. Resta uma considerável margem de liberdade (NICHOLS, 2010, p. 136).

Com base nas classificações do autor, o documentário pode também ser considerado poético, já que a montagem das imagens não segue uma sequência contínua para contar as diferentes histórias colhidas.

O modo poético sacrifica as convenções da montagem em continuidade, e a ideia de localização muito específica no tempo e no espaço derivada dela, para explorar associações e padrões que envolvem ritmos temporais e justaposições espaciais (NICHOLS, 2010, p. 138).

Ou seja, as entrevistas foram agrupadas de acordo com as perguntas de direcionamento, para que as respostas de cada um dos entrevistados se conversem, criando uma ligação entre elas.

O modo poético também está presente na fala das personagens e no cenário escolhido. Na primeira, porque os depoimentos contam mais com fatores emocionais do que racionais. “Esse modo enfatiza mais o estado de ânimo, o tom e o afeto do que as demonstrações de conhecimento ou ações persuasivas.” (NICHOLS, 2010, p. 138). Já no cenário, porque o fundo inteiro preto remete ao vazio interno que, de certa forma, transpassa para o mundo exterior das personagens, fazendo com que elas se sintam sozinhas mesmo em um local tão cheio como é a faculdade.

Além dos modos já citados, a peça traz, ainda, características do modo reflexivo, classificado por Nichols.

Os documentários reflexivos também tratam do realismo. Esse é um estilo que parece proporcionar um acesso descomplicado ao mundo; toma forma de realismo físico, psicológico e emocional por meio de técnicas de montagem de evidência ou em continuidade, desenvolvimento de personagem e estrutura narrativa (NICHOLS, 2010, p. 164).

O cenário utilizado para a produção da peça é “limpo” e monocromático, sem o caráter jornalístico tradicional das ruas, impedindo qualquer poluição visual que possa tirar o foco dos entrevistados, que estão sempre em primeiro plano.

Durante as gravações, as personagens puderam falar livremente, sem intervenções da autora, mesmo que suas experiências próprias tenham influenciado a escolha do tema.

Todo o processo foi realizado em conformidade com o Código de Ética dos Jornalistas Brasileiros e com base em um jornalismo imparcial e humanizado, livre de preconceitos, atuações ou qualquer interferência sobre as respostas dos convidados.



### 3. DESENVOLVIMENTO DA PEÇA

Para o desenvolvimento, os primeiros passos fundamentais foram: escolher o tema de acordo com a relevância e definir o formato ideal a ser empregado para transmitir a ideia central. Somente depois de estabelecidos tema e formato, foi possível dar início à pesquisa preliminar, para a qual foram utilizadas monografias, matérias e outras publicações de estudiosos e especialistas das áreas da saúde mental, do audiovisual e do jornalismo.

A partir do pré-projeto, já com maior conhecimento acerca do assunto e metodologia estabelecida, foi elaborado um formulário por meio do *Google Docs* com o intuito de encontrar os entrevistados necessários.

Quando pronta, a pesquisa foi fortemente divulgada para obter o maior número possível de respostas, mesmo que anônimas e, assim, conseguir filtrar os estudantes atingidos por psicopatologias que estavam dispostos a fazer parte da produção do documentário.

Além disso, um dos objetivos da pesquisa era alcançar a máxima diversidade possível entre diferentes cursos, idades, orientações sexuais, cores e classes sociais, portanto, era imprescindível que a pesquisa alcançasse um grande número de pessoas.

Depois de permanecer aberta para respostas durante cerca de cinco meses, foram contabilizadas 159; 141 afirmaram ter a saúde mental afetada pela vida acadêmica; 34 tiveram interesse em participar da peça e apenas 11 moram ou estudam na cidade de São Paulo.

Com os participantes já selecionados, foi realizada uma pré-conversa a fim de deixá-los cada vez mais à vontade até o dia da gravação. Nela, o tema foi explicado, assim como o formato de filmagem, para que os convidados pudessem desistir caso não se sentissem confortáveis e garantir que todos estivessem cientes do processo e não se surpreendessem negativamente no momento da produção, o que poderia prejudicar a fluidez dos depoimentos.

O videodocumentário foi realizado para levantar a questão a respeito dos problemas psicológicos enfrentados por alunos universitários, casos que, apesar de recorrentes, ainda são pouco comentados e, em situações mais extremas, podem levar até ao suicídio.

Fatores como a falta de identificação com o curso, desconfortos com o ambiente, relações ruins com colegas, exigências por boas notas, abuso de substâncias químicas, pressão do mercado de trabalho e constantes cobranças internas ou por parte de terceiros podem levar – e já levam – universitários à exaustão e ao adoecimento mental.

Baseado em pesquisas, dados e matérias relacionadas ao assunto, o documentário foi elaborado com o foco voltado apenas para os depoimentos de alunos e ex-alunos, uma vez que o trabalho

tem o intuito de dar voz a essas pessoas, quebrar os tabus acerca do assunto, chamar a atenção do público para o tema, mostrar sua importância e incentivar outros alunos afetados a procurar ajuda.

A partir da inspiração no documentário “*Human*”, as falas dos depoentes foram livres, sem preocupações com formalidade, já que os estudantes tiveram autonomia para falar o que desejaram, conforme o tema. O cenário, por sua vez, é inteiro preto, impedindo qualquer interferência que poderia tirar a atenção do espectador, como acontece na filmagem de matérias jornalísticas na rua, por exemplo.

Apesar de ser uma característica comum ao modo expositivo, regente do trabalho, o documentário não conta com uma “voz over” ou “voz de Deus”, visto que a narração é dispensável para a peça.

As respostas às entrevistas foram dispostas com a finalidade de complementar umas às outras, já que o assunto é o mesmo e, muitas vezes, uma informação pode inteirar a outra. Além de ajudar a fomentar a argumentação principal do tema, essa organização contribuiu para que o resultado ficasse mais dinâmico e fugisse da monotonia.

A peça é única, sem necessidade de outros episódios ou edições. Caso haja interesse em continuar ou complementar o documentário após a conclusão, a peça original poderá ser estendida.

Os passos a serem seguidos para produção do documentário foram:

### 3.1. PESQUISA PRELIMINAR E PRÉ-PROJETO

Somente depois de estabelecer tema, formato e linguagem, a partir de experiências próprias da autora e estudos durante o curso de jornalismo, o pré-projeto começou a ser executado.

As pesquisas preliminares ocorreram durante os dois semestres anteriores à filmagem e apresentação do documentário. Com elas, foi possível compreender melhor como os alunos são afetados, a relevância do assunto e a necessidade de incentivar o diálogo acerca dele.

Além disso, as pesquisas também colaboraram para maior conhecimento sobre os tipos de documentários e toda a liberdade criativa de que um documentarista pode usufruir durante a produção de seu filme.

### 3.2. DEFINIÇÃO E BUSCA POR FONTES

A etapa seguinte consistiu em definir quais fontes seriam utilizadas para realização da peça. Esse passo foi fundamental, já que o documentário foi pensado inteiramente com foco nos alunos e ex-alunos que tiveram ou ainda têm sua saúde mental abalada pela vida acadêmica.

Para alcançar o maior número de pessoas possível, a busca pelas fontes foi um dos processos mais longos do projeto. Logo após a elaboração do formulário de pesquisa, o *link* foi divulgado ao longo de cinco meses. Como resultado, foram obtidas respostas de 159 pessoas, das quais apenas cinco participaram da peça.

Alguns dos entrevistados tomaram conhecimento a respeito deste trabalho de outras formas, como grupos do *Facebook* e conversas em meios sociais.

O pré-contato com eles também foi de suma importância para garantir que não houvesse nenhum tipo de desconforto inesperado na hora da filmagem.

Com relação à procura por personagens, uma das principais preocupações e contrariedades foi atingir a diversidade desejada para entender as dificuldades específicas de cada tipo de estudante com sua individualidade.

### 3.3. DEFINIÇÃO DE PERGUNTAS PARA ENTREVISTAS

As perguntas começaram a ser estabelecidas durante o processo de busca por fontes. Visto que a intenção do documentário é expressar exatamente o que os entrevistados pensam e sentem, a elaboração das perguntas exigiu muita atenção e cuidado, para evitar riscos de influenciar as respostas.

Portanto, foi necessário estabelecer um extenso debate entre autora e orientadora sobre como formar as perguntas ideais para alcançar o resultado desejado e, posteriormente, definir oficialmente o questionário de direcionamento e a ordem das questões.

### 3.4. REALIZAÇÃO DAS FILMAGENS

Para compor as imagens de acordo com o resultado desejado foram utilizados: filtro âmbar, fundo preto, enquadramento em meio primeiro plano (MPP), ângulo normal e frontal – a câmera está sempre em frente e na mesma altura do entrevistado, com o intuito de expressar neutralidade, ao contrário do *Plongée* e *Contra-Plongée*, que podem servir para expressar inferioridade ou superioridade da personagem enquadrada na cena.

### 3.5. ROTEIRO PARA MONTAGEM FINAL

Título: Nota Mental: Os Reflexos da Vida Acadêmica

Direção: Julia Correia Abud

Edição: Maria Vitória Di Bonesso

Sequência 01 – Apresentação:

Os entrevistados se apresentaram, dizendo nome, idade, curso e faculdade em que estudam ou estudaram.

Sequência 02 – Como foi a vida acadêmica?

Após a apresentação, contaram um resumo de suas trajetórias na universidade.

Sequência 03 – Como lidar com os problemas?

Perguntados a respeito de como lidam com suas psicopatologias, comentaram os métodos que utilizam para tratar ou amenizar os sintomas.

Sequência 04 – Como foi o processo de descoberta?

Os participantes relataram como foi o processo de descoberta das próprias psicopatologias e como eles e as pessoas ao redor encararam o fato.

Sequência 05 – Sobre os colegas da faculdade

Como alunos e ex-alunos, falaram sobre a própria percepção acerca dos colegas de classe. Eles passavam pelos mesmos problemas?

Sequência 06 – O papel da faculdade e da sociedade

O que acreditam que as instituições de ensino superior e as pessoas poderiam fazer para melhorar o cenário de crescimento das psicopatologias.

Sequência 07 – O que gostaria de ouvir?

Os entrevistados expressaram o que gostariam de ouvir ou de ter ouvido de pessoas próximas com relação às dificuldades enfrentadas.

Sequência 08 – Por que participou?

Sobre a peça, comentaram os motivos pelos quais concordaram em participar da produção do documentário.

Sequência 09 – O que diriam?

Além de exteriorizar o que gostariam de escutar, os participantes do documentário exprimiram, em forma de conversa com o espectador, o que diriam a alguém que está passando pela mesma situação.

#### **4. CONSIDERAÇÕES FINAIS**

A ideia do produto permaneceu a mesma desde o pré-projeto, realizado ao longo do sexto semestre do curso. Tanto o tema e as influências sobre a produção, quanto o formato escolhido foram mantidos desde então. Contudo, ao longo do sétimo e, principalmente, do oitavo semestre, este relatório sofreu algumas mudanças, bem como a peça em si.

As alterações passaram a ser necessárias a partir da busca por fontes, que se tornou um desafio em virtude do pequeno número de pessoas que demonstraram intenção de participar do documentário ao responder a pesquisa, ainda que a maioria delas tenha sido afetada por psicopatologias (vide desenvolvimento da peça).

Apesar de considerar o videodocumentário como o melhor formato para tratar de um assunto tão pessoal e sensível, facilitando uma maior aproximação do público com os entrevistados, ele se mostrou uma das principais razões para que os participantes da pesquisa não se sentissem à vontade para dividir suas histórias. De acordo com diversas respostas obtidas, o fato de ter que falar diante de uma câmera impediu que muitos interessados pelo projeto fizessem parte dele, seja por vergonha ou até porque os familiares ainda não tinham ciência a respeito dos problemas psicológicos enfrentados. Fora isso, outra justificativa comum para negar a participação no documentário foi a dificuldade de expressar os problemas e falar sobre um assunto tão delicado. Além da dificuldade para encontrar alunos e ex-alunos na cidade de São Paulo dispostos a participar, a busca por fontes especializadas foi um obstáculo ainda maior na produção da peça e fez com que muitos pontos do relatório tivessem que ser alterados, já que no projeto inicial, o objetivo era entrevistar profissionais da saúde mental.

Mesmo com inúmeras tentativas de convidar professores da área, psicólogos, psiquiatras e neurologistas, o contato se tornou muito complicado e, visto que comecei as gravações apenas no oitavo semestre, restava pouco tempo para reunir as fontes. Por isso, alterei o projeto para que ele fosse composto apenas por estudantes e ex-estudantes universitários.

Ainda que a mudança de fontes tenha ocorrido como consequência de pontos negativos da execução do trabalho, no fim das filmagens e edições, percebi que foi uma ótima alteração, uma vez que o tempo máximo de duração para a modalidade em vídeo é limitado.

Em princípio, os 25 minutos me pareceram suficientes para a produção, dado que nunca havia produzido ou dirigido um documentário até então e, portanto, não tinha percepção necessária para estimar a extensão do vídeo.

Embora haja um número pequeno de entrevistas na composição do documentário, ainda assim foi necessário cortar diversos trechos no momento da edição, o que também é um desafio para quem não tinha nenhuma experiência com edição e, mais ainda, por achar que todas as falas eram igualmente importantes.

Como tivemos pouco tempo dedicado ao ensino sobre programas de edição de vídeo e produção de produtos audiovisuais, meu escasso conhecimento acerca do assunto fez com que eu precisasse de ajuda com as partes técnicas. Ainda que o roteiro, a determinação do cenário, os cortes, a escolha de trechos e a organização tenham sido realizados por mim, a manipulação dos equipamentos necessários, os processos de montagem e de edição do vídeo ficaram por parte de uma profissional da área do cinema.

No entanto, um ponto positivo na execução do trabalho foi a familiaridade com o tema, já que sou uma das estudantes afetadas psicologicamente pela vida acadêmica, além da facilidade para encontrar matérias e estudos a respeito do assunto.

Considerando os fatores citados, acredito que a pergunta problema tenha sido respondida de forma parcial, uma vez que a psique humana é extremamente complexa e, para entendê-la profundamente, é essencial levar em consideração a individualidade de cada um. Dessa forma, é possível afirmar que a pergunta problema foi respondida pelos entrevistados ao longo de seus depoimentos para o documentário e pelos dados contidos neste relatório, na medida do possível dentro do limite de espaço de ambos.

Concluo, então, que dentro do tempo proposto e das condições de produção, meus objetivos foram atingidos, porém com possibilidade de continuação da peça para que o tema possa ser apresentado de forma mais aprofundada e intensa.

Por fim, considero o desenvolvimento deste trabalho um processo muito importante para minha formação profissional, porque ele não só serviu como desenvolvimento prático, mas também como um despertar de interesse para uma área ainda pouco explorada por mim durante a graduação.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ACCORSI, Michaela Ponzoni. **Atenção psicossocial no ambiente universitário: um estudo sobre a realidade dos estudantes de graduação da Universidade Federal de Santa Catarina.** UFSC, Florianópolis, 2015. Disponível em: <<https://repositorio.ufsc.br/bitstream/handle/123456789/158800/336948.pdf?sequence=1>>. Acesso em: 21 de abril de 2018.

**Aumento de transtornos mentais entre jovens preocupa universidades.** Saúde, Editora Abril, 2017. Disponível em: <<http://saude.estadao.com.br/noticias/geral,aumento-de-transtornos-mentais-entre-jovens-preocupa-universidades,70002003562>>. Acesso em: 24 mar. 2018.

**Aumenta o número de pessoas com depressão no mundo.** Organização Pan-Americana da Saúde, 2017. Disponível em: <[https://www.paho.org/bra/index.php?option=com\\_content&view=article&id=5354:aumenta-o-numero-de-pessoas-com-depressao-no-mundo&Itemid=839](https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=5354:aumenta-o-numero-de-pessoas-com-depressao-no-mundo&Itemid=839)>. Acesso em: 14 de maio de 2019.

BELLICIERI, Fernanda; DAVINO, Glaucia. **Roteiro: nascimento, vida e obra narrativa.** São Paulo, 2012. Disponível em: <<https://idus.us.es/xmlui/bitstream/handle/11441/34475/Pages%20from%204-7.pdf?sequence=1&isAllowed=y>>. Acesso em: 14 de maio de 2019.

CHADE, Jamil; PALHARES, Isabela. **Brasil tem maior taxa de transtorno de ansiedade do mundo, diz OMS.** O Estado de S. Paulo, 2017. Disponível em: <<https://saude.estadao.com.br/noticias/geral,brasil-tem-maior-taxa-de-transtorno-de-ansiedade-do-mundo-diz-oms,70001677247>>. Acesso em: 14 de maio de 2019.

**Código de Ética dos Jornalistas Brasileiros,** 2007. Disponível em: <<http://www.abi.org.br/institucional/legislacao/codigo-de-etica-dos-jornalistas-brasileiros/> e <<http://fenaj.org.br/codigo-de-etica-dos-jornalistas-brasileiros-19852007/>>. Acesso em: 14 de maio de 2019.

**Com depressão no topo da lista de causas de problemas de saúde, OMS lança a campanha “Vamos conversar”.** Organização Pan-Americana da Saúde, 2017. Disponível em: <[https://www.paho.org/bra/index.php?option=com\\_content&view=article&id=5385:com-depressao-no-topo-da-lista-de-causas-de-problemas-de-saude-oms-lanca-a-campanha-vamos-conversar&Itemid=839](https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=5385:com-depressao-no-topo-da-lista-de-causas-de-problemas-de-saude-oms-lanca-a-campanha-vamos-conversar&Itemid=839)>. Acesso em: 14 de maio de 2019.

**Consumo de Ritalina no Brasil cresce 775% em dez anos.** Veja, 2014. Disponível em: <<https://veja.abril.com.br/saude/consumo-de-ritalina-no-brasil-cresce-775-em-dez-anos/>>. Acesso em: 14 de maio de 2019.

**Depressão cresce no mundo, segundo OMS; Brasil tem maior prevalência da América Latina.** G1, 2017. Disponível em: <<https://g1.globo.com/bemestar/noticia/depressao-cresce-no-mundo-segundo-oms-brasil-tem-maior-prevalencia-da-america-latina.ghtml>>. Acesso em: 24 mar. 2018.

**Depressão é a maior causa de problemas de saúde e invalidez no mundo, alerta OMS.** O Estado de S. Paulo, 2017. Disponível em:

<<http://saude.estadao.com.br/noticias/geral,depressao-e-a-maior-caoa-de-problemas-de-saude-e-invalidez-no-mundo-alerta-oms,70001720245>>. Acesso em: 24 de mar. de 2018.

**Depressão é tema de campanha da OMS para Dia Mundial da Saúde de 2017.** Nações Unidas Brasil, 2017. Disponível em: <<https://nacoesunidas.org/depressao-e-tema-de-campanha-da-oms-para-dia-mundial-da-saude-de-2017/>>. Acesso em: 24 de mar. de 2018.

**Documentário brilhante busca a 'essência' do ser humano.** O Globo, 2015. Disponível em: <<https://oglobo.globo.com/sociedade/documentario-brilhante-busca-essencia-do-ser-humano-17587658>>. Acesso em: 14 de maio de 2019.

FAGUNDES, Maria Cristina; ZANDONADE, Vanessa. **O vídeo documentário como instrumento de mobilização social.** UBI, Covilhã, 2003. Disponível em: <<http://www.bocc.ubi.pt/pag/zandonade-vanessa-video-documentario.pdf>>. Acesso em 23 de abril de 2018.

FÁTIMA LEITE RIOS, Olga de. **Níveis de stress e depressão em estudantes universitários.** PUC, São Paulo, 2006. Disponível em: <<https://tede.pucsp.br/bitstream/handle/15516/1/OlgaDeFatimaLeiteRios.pdf>>. Acesso em: 14 de maio de 2019.

FERRAZ MUSSE, Mariana. **Margens nada plácidas: documentário, entrevistas, identidades e alteridade.** UFJF, Juiz de Fora, 2012. Disponível em: <<https://repositorio.ufjf.br/jspui/bitstream/ufjf/1915/1/marianaferrazmusse.pdf>>. Acesso em: 14 de maio de 2019.

GIANNINI, Deborah; LISBÔA, Gabriela. **Estável, suicídio entre jovens ainda é quarta causa de morte no Brasil.** Portal R7, 2018. Disponível em: <<https://noticias.r7.com/saude/estavel-suicidio-entre-jovens-ainda-e-quarta-caoa-de-morte-no-brasil-21052018>>. Acesso em: 14 de maio de 2019.

GONÇALVES PEREIRA, Adelino; SANTOS CARDOSO, Francisco dos. **Ideação suicida da população universitária: Uma revisão de literatura.** Revista E-Psi, 2015. Disponível em: <<https://revistaepsi.com/wp-content/uploads/artigos/2015/Ano5-Volume2-Artigo2.pdf>>. Acesso em: 14 de maio de 2019.

GOUSSINSKY, Eugenio. **Venda de antidepressivos no Brasil cresce com o aumento de casos ligados à depressão.** Portal R7, 2017. Disponível em: <<https://noticias.r7.com/saude/venda-de-antidepressivos-no-brasil-cresce-com-o-aumento-de-casos-ligados-a-depressao-14032017>>. Acesso em: 24 de mar. de 2018.

**HUMAN: The theatrical movie.** Direção: Yann Arthus-Bertrand. Produção: Florent Gilard. França: Humankind Production, 2015. Disponível em: <<https://www.youtube.com/user/HUMANthemovie2015>>. Acesso em: 14 de maio de 2019.

LOPES ROCHA, Fabio; MELO CAVESTRO, Julio de. **Prevalência de depressão entre estudantes universitários.** FCMMG, Belo Horizonte, 2006. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/%0D/jbpsiq/v55n4/a01v55n4.pdf>>. Acesso em: 14 de maio de 2019.



MORAES, Ana Luísa. **Brasil é o país mais deprimido e ansioso da América Latina**. Saúde, Editora Abril, 2018. Disponível em: <<https://saude.abril.com.br/mente-saudavel/brasil-e-o-pais-mais-deprimido-e-ansioso-da-america-latina/>>. Acesso em: 14 de maio de 2019.

MORAES, Ana Luísa. **Consumo de antidepressivos cresce 74% em seis anos no Brasil**. Saúde, Editora Abril, 2017. Disponível em: <<https://saude.abril.com.br/mente-saudavel/consumo-de-antidepressivos-cresce-74-em-seis-anos-no-brasil/>>. Acesso em: 24 de mar. de 2018.

NICHOLS, Bill. **Introdução ao Documentário**. São Paulo: Papyrus Editora, 5ª edição, 2010. Disponível em: <<https://cadernoselivros.files.wordpress.com/2016/08/nichols-b-introduc3a7c3a3o-ao-documentc3a1rio.pdf>>. Acesso em: 24 de abril de 2019.

OLIVEIRA ANDRADE, Rodrigo de. **Distúrbios na academia**. Revista Pesquisa Fapesp, São Paulo, 2017. Disponível em: <<http://revistapesquisa.fapesp.br/2017/12/28/disturbios-na-academia/>>. Acesso em: 14 de maio de 2019.

OLIVEIRA, Junia. **Uso abusivo de Ritalina para aumentar concentração é perigo para a saúde**. Estado de Minas, 2018. Disponível em: <[https://www.em.com.br/app/noticia/gerais/2018/07/22/interna\\_gerais,974942/abuso-de-ritalina-para-aumentar-concentracao-e-perigo-para-a-saude.shtml](https://www.em.com.br/app/noticia/gerais/2018/07/22/interna_gerais,974942/abuso-de-ritalina-para-aumentar-concentracao-e-perigo-para-a-saude.shtml)>. Acesso em: 14 de maio de 2019.

**OMS registra aumento de casos de depressão em todo o mundo; no Brasil, são 11,5 milhões de pessoas**. Nações Unidas Brasil, 2017. Disponível em: <<https://nacoesunidas.org/oms-registra-aumento-de-casos-de-depressao-em-todo-o-mundo-no-brasil-sao-115-milhoes-de-pessoas/>>. Acesso em: 14 de maio de 2019.

**O que nos torna humanos? O filme “Human” tenta responder com mais de 2.000 histórias de todo o mundo**. Observador, Lisboa, 2016. Disponível em: <<https://observador.pt/2016/11/04/o-que-nos-torna-humanos-o-filme-human-tenta-responder-com-mais-de-2-000-historias-de-todo-o-mundo/>>. Acesso em: 14 de maio de 2019.

PALMA TAVARES, Ana Marta Da. **A montagem no processo audiovisual: o caso da Real Ficção**. Relatório de Estágio de Mestrado em Ciências da Comunicação, UNL, Lisboa, 2017. Disponível em: <[https://run.unl.pt/bitstream/10362/25060/1/Relat%C3%B3rio%20de%20Est%C3%A1gio\\_Ana%20Marta%20Tavares.pdf](https://run.unl.pt/bitstream/10362/25060/1/Relat%C3%B3rio%20de%20Est%C3%A1gio_Ana%20Marta%20Tavares.pdf)>. Acesso em: 14 de maio de 2019.

TUHLINSKI, Camila. **Depressão será a doença mental mais incapacitante do mundo até 2020**. O Estado de S. Paulo, 2018. Disponível em: <<https://emails.estadao.com.br/noticias/bem-estar,depressao-sera-a-doenca-mental-mais-incapacitantes-do-mundo-ate-2020,70002542030>>. Acesso em: 14 de maio de 2019.

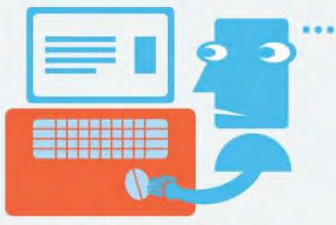
**Uma viagem pela vida**. Isto É, 2016. Disponível em: <<https://istoe.com.br/documentario-humano-uma-viagem-pela-vida-de-yann-arthus-bertrand/>>. Acesso em: 14 de maio de 2019.

**USP: quatro suicídios em dois meses**. Hora do Povo, 2018. Disponível em: <<https://horadopovo.org.br/usp-quatro-suicidios-em-dois-meses/>>. Acesso em: 14 de maio de 2019.

VIEIRA, Bianka. **USP tem 4 suicídios em 2 meses e cria escritório de saúde mental para alunos.** Folha de S. Paulo, 2018. Disponível em: <<https://www1.folha.uol.com.br/cotidiano/2018/08/usp-tem-4-suicidios-em-2-meses-e-cria-escritorio-de-saude-mental-para-alunos.shtml>>. Acesso em: 14 de maio de 2019.


# COMO AJUDAR ALGUÉM COM DEPRESSÃO

Além de tristeza e falta de interesse em atividades que antes davam prazer, sintomas como alterações no peso, distúrbios de sono, fadiga constante e, em casos mais graves, pensamentos suicidas também são sinais da doença. **Fique atento!**




### INFORME-SE

O primeiro passo para ajudar alguém com depressão é se informar sobre a doença, suas características, riscos e sintomas. Assim, será mais fácil perceber quando uma pessoa não está bem e ajudá-la a enfrentar o problema.




### FALE SOBRE O ASSUNTO

Ainda existe preconceito em relação à saúde mental e muitos veem a depressão como um tabu. Isso só isola ainda mais quem precisa de apoio. Não hesite em conversar sobre o tema, dando espaço para que a pessoa possa desabafar.




### ESTEJA PRESENTE

A principal atitude para aliviar o sofrimento de uma pessoa com depressão é ficar ao lado dela. Dedique seu tempo e demonstre apoio a ela. Às vezes, assistir a um filme ou tomar um café juntos já é o suficiente para fazê-la se sentir melhor.



### ESCUTE SEM JULGAR

Esteja disponível para ouvir. Preste atenção no que a pessoa tem a dizer e evite expressões que menosprezem seus sentimentos, como "tem gente com problemas muito piores", "não te avisei que isso ia acontecer?" ou "veja como eu lido com os problemas". Depressão não é fraqueza.



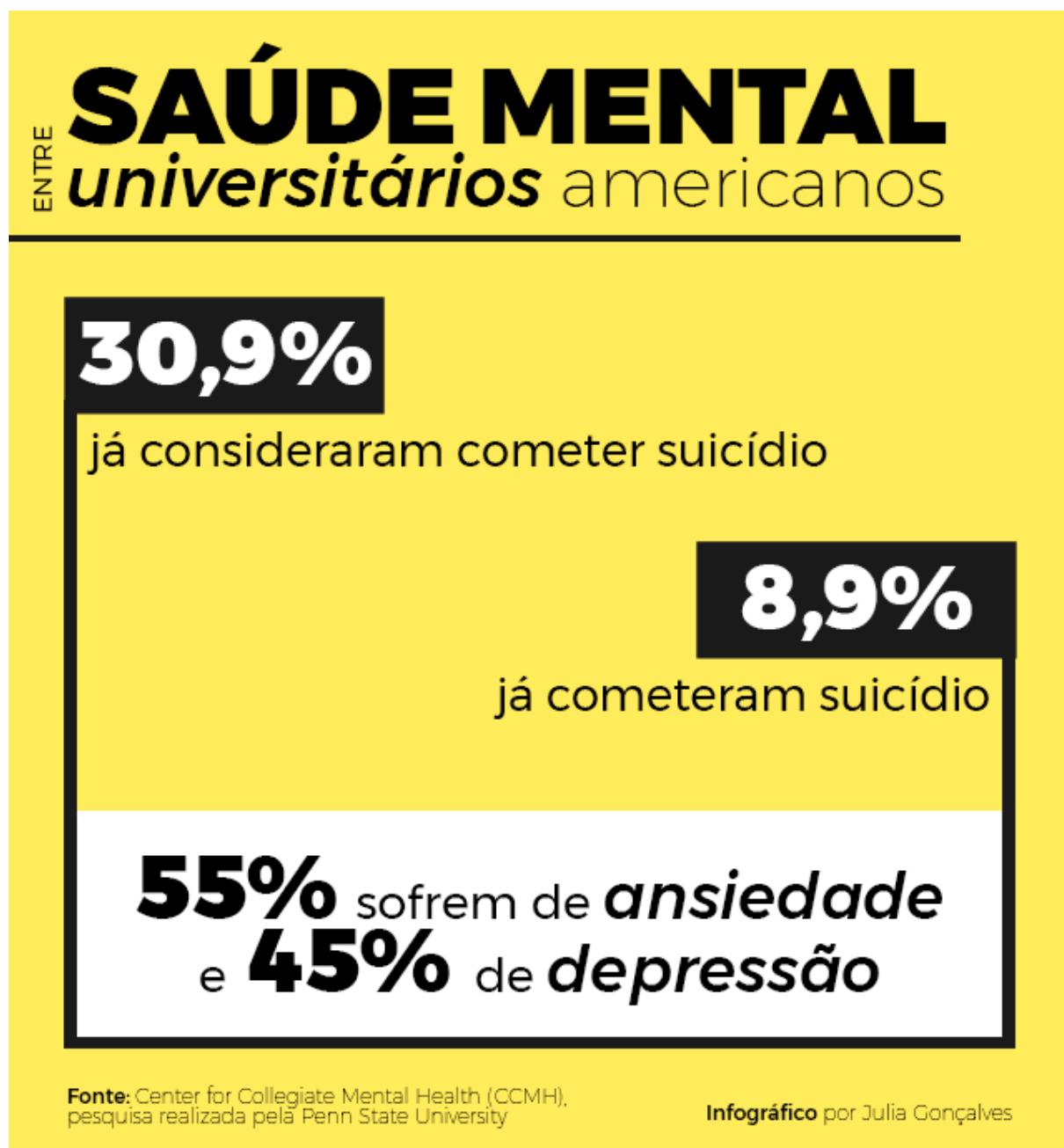
### LEVE AJUDA

Quem tem depressão profunda geralmente resiste em buscar ajuda por não ter esperança de melhorar. O importante é mostrar que existe ajuda e tratamento. Marque uma consulta, vá com a pessoa ao psiquiatra, estimule-a a seguir as orientações do médico e a tomar os medicamentos corretamente.

UM CONTEÚDO  
**DRAUZIO**

OFERECIDO POR  
**VIVASAÚDE**  
São Paulo Pacheco

ANEXO II - Infográfico sobre suicídio, divulgado no Portal Jornalismo Especializado, da Unesp em 2017.



# O QUE as universidades podem fazer?



Realizar eventos que promovam a **integração social** e **apoio emocional**



Melhorar o acesso aos **serviços de saúde mental** dentro e fora do campus



Identificar e **auxiliar estudantes** que possam estar em situação de risco



Estar **preparada** para agir quando/se ocorrer um suicídio

APÊNDICE I – Autorizações de uso de imagem



UNIVERSIDADE PRESBITERIANA MACKENZIE  
CENTRO DE COMUNICAÇÃO E LETRAS  
CURSO DE JORNALISMO

**AUTORIZAÇÃO PARA CESSÃO DE USO DE IMAGEM E/OU ÁUDIO**

Eu, Paulo R. Silva, portador do  
RG Nº 49246644-5 e CPF Nº 402320558-31,

autorizo, prévia e expressamente, o uso de minha imagem (foto e/ou vídeo) e/ou voz, bem como cedo os seus efeitos patrimoniais, nos termos do artigo 11 do Código Civil, para o **Instituto Presbiteriano Mackenzie** e para a **Universidade Presbiteriana Mackenzie**, sem qualquer custo, por tempo indeterminado, para utilização – sem fins lucrativos – em arquivos físicos e online, seja para consultas acadêmicas ou reproduções; em publicações experimentais acadêmicas, sejam elas eletrônicas ou impressas, desde que respeitem a finalidade educacional do trabalho para o qual assino esta autorização.

Para que surta os efeitos legais e estando de pleno acordo com esta autorização, firmo a presente, juntamente com duas testemunhas.

São Paulo, 22 de maio de 2013.

Paulo R. Silva  
Cedente

\_\_\_\_\_  
Pai ou responsável (se for o caso)

Testemunhas:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_