

FORMAR-SE BIÓLOGA TENDO A COMPLEXIDADE DA VIDA EM DESAFIOS DIÁRIOS

Paula Amanda Peres da Silva

<http://orcid.org/>

Universidade Federal de Uberlândia

Daniela Franco Carvalho

<http://orcid.org/0000-0002-4476-7903>

Universidade Federal de Uberlândia

RESUMO

O artigo trata de uma pesquisa auto-biográfica de uma discente que ao entrar na Universidade Federal de Uberlândia, Minas Gerais passou por várias situações diferentes que a fez analisar a sua vida inteira e, após momentos traumáticos, começou ter percepções diferentes principalmente dentro da universidade e o mundo dos discentes, pois antes vivia dentro de si mesmo. O objetivo desse artigo é mostrar como a perda dos sonhos, a individualidade e a competitividade dentro das universidades tem prejudicando a saúde mental dos discentes e ninguém está preocupado através da trajetória dessa garota tentando formar-se em Biologia por anos. E como no Ensino Médio não há preparo para as universidades nesse mundo cada vez mais capitalista pois para eles são modos de gerar competição e máquinas de ganhar de dinheiro em cima de nós.

Palavras-chave: Saúde mental. Pesquisa Auto-Biográfica. Educação. Dificuldades.

GRADUATING AS A BIOLOGIST WITH THE COMPLEXITY OF LIFE AS A DAILY CHALLENGE

ABSTRACT

The article is an auto-biographical research of a student who, upon entering the Federal University of Uberlândia, Minas Gerais, went through several different situations that made her analyze her entire life and after traumatic moments she began to have different perceptions, especially within the university. and the world of students, as it previously lived within itself. The objective of this article is to show how the loss of dreams, individuality, and competitiveness within universities has harmed the mental health of students and no one is worried about the trajectory of this girl trying to graduate in Biology for years. And how high school doesn't prepare you for universities and the increasingly capitalist world because for them they are ways of generating competition and money-making machines on top of us.

Keywords: Mental health. Auto-Biographical Research. Education. Difficulties

GRADUARSE COMO BIÓLOGO CON LA COMPLEJIDAD DE LA VIDA COMO RETO DIARIO

RESUMEN

El artículo es una investigación autobiográfica de una estudiante que, al ingresar a la Universidade Federal de Uberlândia, Minas Gerais, pasó por diversas situaciones que la hicieron analizar toda su vida y después de momentos traumáticos comenzó a tener percepciones diferentes, especialmente dentro de la universidad y el mundo de los

estudiantes, tal como antes vivían dentro de sí mismos. El objetivo de este artículo es mostrar cómo la pérdida de sueños, individualidad y competitividad dentro de las universidades ha perjudicado la salud mental de los estudiantes y nadie se preocupa por la trayectoria de esta niña que intenta graduarse en Biología desde hace años. Y cómo la secundaria no te prepara para las universidades y el mundo cada vez más capitalista porque para ellos son formas de generar competencia y máquinas de hacer dinero encima de nosotros.

Palabras clave: Salud mental. Investigación autobiográfica. Educación. Dificultades.

Cenário narrativo

Na sociedade existem vários tipos de pais, casais heterossexuais, homossexuais, separados, mães solteiras e pais solteiros. E cada tipo de pais tem seus modos de criação e situação financeira, mas no fim todos querem que seus filhos tenham uma boa educação em uma boa faculdade, de preferência em uma universidade federal. Se for analisar a geração passada, dos meus pais e avós, era muito mais difícil o acesso ao ensino superior se comparado a hoje em dia. Graças à tecnologia, os avanços digitais têm facilitado bastante o acesso ao conhecimento. Mas a questão não é apenas essa e sim a pressão dos pais e das universidades sobre os filhos e a competição dos alunos entre si, que vem cada vez mais causando vários problemas de saúde.

A minha trajetória sempre foi de muita pressão. Desde pequena sempre fiz muitas atividades. Além da escola tentei natação, música, canto, desenho, inglês, handebol e dança. Posso dizer que fui privilegiada por ter tido acesso a isso tudo, tendo em vista as desigualdades no nosso país. Porém, não foi fácil. Cresci sob pressão e perante várias críticas a vida toda. A minha mãe sempre se importou muito com a aparência, nosso comportamento, tudo sempre tinha que ser perfeito desde a arrumação da casa até nós. Tudo que fazíamos tinha que ser sem falhas. Cresci achando que tudo que eu fosse fazer tinha que estar perfeito: se fosse sair, na escola sempre tinha que obter boas notas, nas atividades extras e principalmente atender à expectativa de entrar em uma faculdade federal. Se não, tudo era motivo de castigo. Minha mãe é e foi criada de forma muito conservadora, então sempre me criticou e ainda critica muito porque além de querer uma boa educação, deseja que eu seja igual uma boneca de porcelana, vista as roupas do jeito que ela quer, por compreender que as mulheres devem cuidar da casa. Assim, faço serviços de lavar e passar roupa, sendo que os homens não são colocados nessa função, não posso passar a noite fora de casa, devo estar sempre bem vestida e, ao mesmo tempo é contraditória, pois quer que eu trabalhe. Mas o pior foi nunca ter ouvido um “parabéns”

dela, nem mesmo no resultado do vestibular, ou um “você consegue”, ou um “conte do seu dia”. Até hoje não houve um dia sem gritaria por não ter feito algo na casa.

Nesse cenário como pano de fundo, vivenciei as disciplinas na universidade e me deparei com os desafios cotidianos para me formar bióloga. Dessa forma, escolhi a minha trajetória como fonte de dados para a pesquisa.

Pesquisa narrativa

Minha escrita discorre pelo campo da pesquisa narrativa, pois ao revisitar minha história de vida e as conexões com o cotidiano vivenciado, consegui rememorar episódios que foram importantes para a minha formação. Nessa perspectiva, “uma verdadeira pesquisa narrativa é um processo dinâmico de viver e contar histórias, e reviver e recontar histórias” (CLANDININ; CONNELLY, 2015, p.18).

As experiências são as histórias vividas e compreendem um termo central para a pesquisa narrativa, que “é um caminho, acreditamos que o melhor, para pensar sobre a experiência”, assim “pesquisa narrativa é uma forma de experiência narrativa” (CLANDININ; CONNELLY, 2015, p.49-119).

“Aprendemos a nos mover para trás e para frente, entre o pessoal e o social, pensando sobre o passado, o presente e o futuro, e assim agir em todos os *milieus sociaux em expansão*” (CLANDININ; CONNELLY, 2015, p. 31). *Esse* conjunto de termos (interação, situação e continuidade) forma um espaço tridimensional, e partindo da noção de interação são definidas as quatro direções de qualquer investigação: introspectiva, extrospectiva, retrospectiva, prospectiva.

Por introspectiva, queremos dizer em direção às condições internas, tais como sentimentos, esperanças, reações estéticas e dispositivos morais. Por extrospectiva, referimo-nos às condições existenciais, isto é, o meio ambiente. Por retrospectiva e prospectiva referimo-nos à temporalidade – passado, presente e futuro. Escrevemos que experienciar uma experiência - isto é, pesquisar sobre uma experiência – é experimentá-la simultaneamente nessas quatro direções, fazendo perguntas que apontem para cada um desses caminhos (CLANDININ; CONNELLY, 2015, p. 85).

Compreendo que seja relevante narrar o contexto no qual me encontrava durante o percurso universitário para dimensionar diversas complexidades da vida que se apresentaram para além das demandas do meio universitário. “As pessoas vivem histórias e no contar dessas histórias se reafirmam. Modificam-se e criam novas histórias. As

histórias vividas e contadas educam a nós mesmos e aos outros” (CLANDININ; CONNELLY, 2015, p. 27).

Dessa forma, apresento uma narrativa sobre as percepções desse período até estar perante a fase de tornar-me bióloga, trazendo um diálogo com autores que comungam de impressões acerca de elementos da minha trajetória.

Trajetória de uma garota para a universidade

Minha mãe esquece que sou filha dela e pensa que sou apenas uma “marionete” feita para cumprir e brincar do jeito que ela quer. Desde criança até hoje perco as contas de quantas vezes preciso deixar de fazer minhas coisas para fazer as delas, e no fim independe, pois mesmo fazendo de tudo nunca ficará perfeito na visão dela. Como sempre exigia ao mesmo tempo notas boas, eu nunca deixava faltar às aulas. Às vezes sua forma de demonstrar recompensa, ou talvez possa falar uma forma de amor, é dando presentes.

Com meu pai o privilégio foi maior e posso brincar usando o termo “filhinha do papai”. Dizem que desde que nasci fiquei grudada nele até recentemente. Ele sempre foi mais liberal, me dava tudo, e me defendeu por anos. Principalmente na época da dança, por mais que ele não tenha assistido todas minhas apresentações, sempre me apoiou. Mas me cobrou desde pequena por um diploma de um curso de universidade federal. Por ser tão grudada ao meu pai a vida toda, meu maior medo sempre foi decepcioná-lo em qualquer sentido ou deixá-lo bravo, portanto sempre tentava ser a filha perfeita para ele. Até que em breve eu deixaria de ser.

Meu pai sempre cobrou mais do meu irmão que ele precisava formar e começar a trabalhar cedo, afinal meu pai foi criado na roça assim como minha mãe. Aqui em casa era o famoso Complexo de Édipo: minha mãe queria que meu irmão fosse o “bonequinho” dela, só que ao contrário de mim com meu pai, meu irmão simplesmente ignorava um pouco minha mãe. Tudo que meu pai sempre exigiu de ambos foi passar em uma universidade federal.

Com o passar dos anos, meu irmão e eu fomos nos aproximando. Éramos os únicos na casa que conversávamos. Ele é extremamente inteligente então sempre teve facilidade de passar em tudo na escola, passou em três universidades, residência e concurso público. Não foi fácil viver a infância sendo comparada com ele e ainda não é. Temos muito companheirismo, às vezes passamos horas conversando ou às vezes deitados e calados só pela companhia. Apenas ele pergunta e entende pelos problemas.

Pode se ver que meu ambiente familiar havia muitas cobranças em cima de mim e do meu irmão, desde criança até hoje. Mas não há diálogo e nem afetividade, tudo é muito seco e cada um guarda para si. Infelizmente essa foi a criação que meus pais tiveram. Eles saíram do interior com pouco para construir o patrimônio que tem e darem a melhor educação para nós. Hoje, eu e meu irmão tentamos quebrar esse ciclo um com o outro e sermos mais afetivos.

Quando criança fiz muitas atividades que não deram certo. Aos seis anos encontrei meu hobby que futuramente seria minha paixão e que aumentaria o meu nível de querer ser perfeccionista que já vinha desde criança. Entrei na minha primeira academia para fazer ballet e jazz.

Lembro que não era uma academia só de dança, pois tinha natação, musculação, *jump*, como as academias comuns. O horário da aula retratava momentos de descontração, diversão e brincadeira na época.

Aos 13 anos, a academia fechou e mudei para uma academia específica de dança. Fui para uma que possuía apenas balé, era em uma casinha amarela, simples e antiga que quem via por fora não daria nenhum valor. A partir desse ano minha visão sobre a dança começou a mudar. As aulas exigiam disciplina e possuía uma grande quantidade de garotas que eram boas, e a partir disso comecei a me inspirar a ser igual.

No ano seguinte, sentindo a falta do jazz, mudei para uma escola que era conhecida por ter jazz de qualidade. A ansiedade e a adrenalina corriam nas veias nas primeiras aulas. Lugar novo, pessoas novas e a necessidade de me entrosar e me sentir parte daquilo. Cada apresentação que assistia mais deslumbrada ficava e maior era a vontade de dançar nesse lugar.

Então entrei e fiquei nessa academia até o dia que parei de dançar. Com anos se passando mais queria estar envolvida na dança, o esforço se desdobrava em muitas horas de aulas, participação em várias turmas até chegar nos grupos principais da academia. Ah, isso mesmo, entrei nos grupos principais! Talvez o erro tenha sido nessa época. A partir disso, só queria estar no cansaço das aulas, correria dos camarins e em cima dos palcos. E estudos? Nunca larguei, porém não era a minha prioridade no momento, via apenas uma obrigação que tinha que cumprir para meus pais deixarem eu continuar dançando.

Os grupos eram os mais importantes na academia. Ali tinham os melhores alunos ou aqueles que possuíam maior potencial de crescimento. Seriam os que representavam a academia para o público e nos campeonatos. Tínhamos extensas cargas horárias de

aulas, cursos e viagens e competições. Todas as vésperas de competições, os treinos eram de segunda-feira à domingo de acordo com a modalidade da coreografia: às vezes eram de balé, jazz, contemporâneo ou todas em um festival só.

Durante o Ensino Médio, principalmente no terceiro ano e antes de prestar o vestibular, a pressão dos meus pais era muito grande, afinal, para os meus pais a dança sempre foi um hobby, apesar de apoiarem e financiar todas as despesas, a prioridade deles era a faculdade. Essa época foi perturbada no relacionamento com minha mãe, com muitas brigas e tentativas de me tirar da academia. No final, acabou que passei no vestibular no meio do ano para Biologia. Queria Biologia? Queria, só que meu foco ainda era voltado para a dança e isso os preocupava. Minha mãe tinha o pavor de imaginar que poderia cogitar um dia de tentar seguir a carreira de bailarina. Em casa isso nunca foi uma opção.

No meio do terceiro ano uma nova etapa se iniciava. Nova aluna na graduação de Ciências Biológicas em 2014, me sentia poderosa e feliz. Aliás, foi minha conquista. A dança já deixava meu ego elevado e após isso, então, ninguém me segurava. No primeiro semestre da faculdade tive que conciliar as aulas com o término do Ensino Médio mesmo tendo feito a prova do supletivo. Foi muita correria. Não podia pensar em respirar e como consequência, tudo teve apenas metade do meu esforço, o cansaço ganhava de mim todas as noites. Mesmo na correria não abria mão da dança e assim fiz: continuei dançando.

Após ter concluído o Ensino Médio no fim do ano, seria apenas a faculdade. Sobrava mais tempo, porém exigiam maior atenção. Não foi muito diferente pois frequentava as aulas e continuava focando na dança. Foi o meu auge como bailarina enquanto estava na faculdade. Essa época que teve as viagens mais importantes como Indaiatuba e Jacareí, e como pode imaginar tivemos treinos extensos todos os dias e até mesmo nos finais de semana e feriados. Foi uma época de extremo cansaço, mas esquecia tudo quando entrava no camarim, começava arrumar o cabelo, a maquiagem e roupas. A partir desse momento o frio na barriga se iniciava, quando subia para as coxias, as pernas adormeciam, ao alongar e aquecer, o corpo inteiro se arrepiava e o coração acelerava. Ainda quando me lembro sinto novamente a adrenalina correndo no meu corpo. Assim que pisava os pés no palco, as luzes batiam no rosto e aguardava a música começar, o mundo externo desaparecia da minha cabeça, só sentia as pernas bambas e o calor correndo no sangue. Cada apresentação acabava tão rápido, era questão de minutos, mas cada competição finalizada, cada salva de palmas fazia todo o suor derramado valer a

pena. Eu me sentia poderosa, impecável e confiante. O que me ajudou a socializar na faculdade tanto com minha turma quanto com os veteranos.

É perceptível que a dança me afetava bastante, e nem sempre foi um mar de flores. A dança também impactou negativamente pois facilmente largava os outros compromissos para treinar. Perdi inúmeras provas e trabalhos na graduação para competir e além dos gastos com figurinos, aulas e viagens. Meu pai sempre apoiou bastante, inclusive sempre dava jeito de pagar tudo que precisava e nunca proibiu viagens e teve até algumas em que ele e minha mãe me acompanharam.

O nosso grupo fazia algumas ações para arrecadar dinheiro, participamos dançando em festas e semáforos, rifas e no fim abatia na compra de cenários ou figurinos, até mesmo despesas das viagens. A turma foi a mesma por anos, de vez em quando entrava uma pessoa nova ou saía uma, e assim criamos uma relação muito forte inclusive com os professores e a diretora da academia. Formamos uma segunda família, então era mais que amor pela a dança era por tudo que tinha se tornado. Além das viagens também saímos juntos para bares, festas em casas, chácara, restaurantes e todo final de ano acontecia o amigo invisível. Apesar dessa relação muito forte, sempre existiu uma competição interna, discussões, raiva, os favoritos e as famosas “panelinhas”. Atualmente, quando penso na história inteira me parece apenas um conto, após a saída da dança, a suposta “segunda” família foi sumindo da minha vida aos poucos e sobrando apenas uma pessoa até hoje. Uma pessoa? Sim, a minha melhor amiga que a dança me proporcionou. Não nos tornamos próximas desde o início devido às turmas diferentes, mas depois éramos a duplinha que andava para cima e para baixo. Apesar de não nos vermos e não falarmos mais todos os dias, nunca esquecemos uma da outra e quando nos reunimos é como se não tivesse passado o tempo.

Em 2017 tudo mudou. Uma dor no calcanhar surgiu, não parecia ser muito sério, às vezes doía e às vezes sumia. Simplesmente ignorava esse sinal de dor até que um dia amanheceu doendo e não parou mais. Não conseguia dançar e assim fui obrigada a procurar um ortopedista. O primeiro ortopedista supôs que era *fascite plantar* e passou medicação. A medicação não adiantou nada e tive que ir em outro ortopedista, inclusive famoso na cidade por traumas no pé. O diagnóstico foi o mesmo. O que mudou foi apenas a medicação e adição de um tratamento: gelo. E então, já estaria pronta para dançar novamente? Não, mais uma vez nada tinha solucionado a inflamação no calcanhar. Fiquei meses, quase um ano, andando manca para faculdade, em casa, na rua, ou seja, em qualquer lugar.

Quando uma pessoa está com problemas e vai em diferentes médicos e nenhum apresenta uma solução, a sua esperança diminui. E foi assim que cheguei no terceiro ortopedista. Como se pode imaginar, após meses mancando, a perna já estava atrofiando e o calcanhar em estado crítico. Ele foi o único médico a pedir uma ressonância magnética. Felizmente a solução veio, longo e demorado tratamento que no final deu certo, durou meses e até mesmo anos. Iniciou com várias aplicações diretamente no calcanhar, sessões de fisioterapia, alongamentos, posteriormente musculação para fortalecimento principalmente para a perna que estava atrofiando e no fim, foi preciso mudar todos os tipos de calçados do dia a dia. E nunca mais recuperei a força totalmente do pé.

Assim que voltei a andar normalmente, no final de cada retorno no ortopedista, eu sempre tinha a mesma pergunta - “Posso voltar a dançar?” - e a resposta era sempre a mesma também - “Não, por enquanto, nada de exercícios que causam impacto direto no calcanhar”. Foi como se um espelho quebrasse, a esperança de voltar a dançar ficou cada vez mais distante e foi deixando espaço apenas para a saudade.

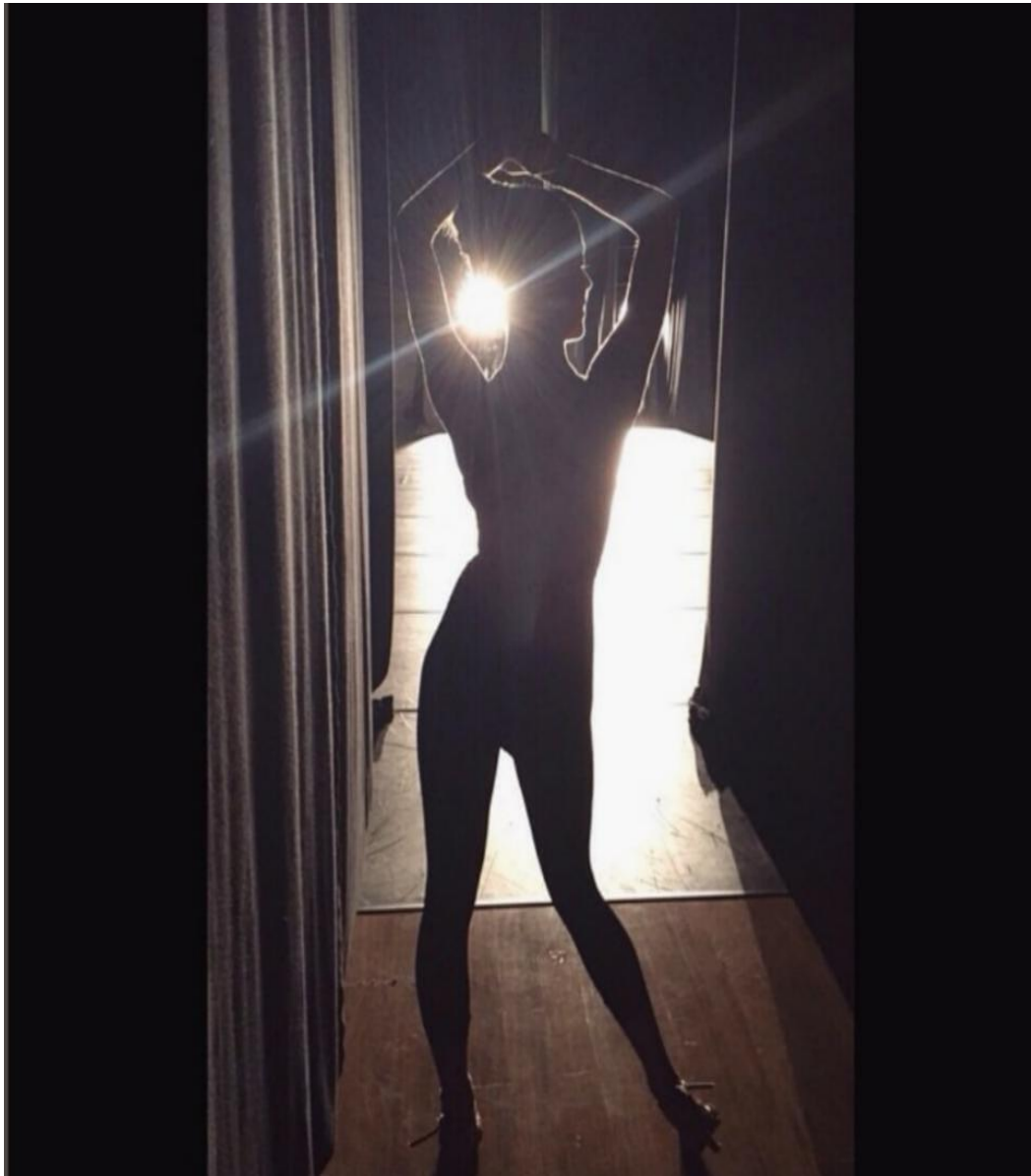
No ano que machuquei o calcanhar, na dança estavam montando um projeto, com verba aprovada pela prefeitura de Uberlândia, sobre as mulheres e o feminismo. Seria o primeiro espetáculo que me apresentaria como bailarina remunerada. O projeto foi montado durante o ano inteiro, teve reaproveitamento das coreografias anteriores e no final, a ideia era viajar para várias cidades do Brasil para apresentação do espetáculo. Cheguei a começar a aprender e ensaiar o projeto, tive até alguns figurinos tudo isso meses antes de me machucar.

No fim deste ano houve a estreia desse projeto na cidade e claro que fiz questão de presenciar. Lembro como se tivesse sido ontem. Ao entrar no teatro pela primeira vez como espectadora do meu antigo grupo foi uma sensação nova, estranha e acompanhada pela ansiedade. Por sorte estava acompanhada por minha mãe. As luzes se apagaram, senti um frio na barriga como se fosse a minha apresentação. Quando a primeira música começou, eu a conhecia pois era a música que eu tinha ensaiado. Aos poucos, as luzes foram acendendo na direção dos bailarinos. Lembro muito bem da cena e de cada pelo do meu braço se arrepiando e caindo a primeira gota de lágrima do meu olhar. Chorei o espetáculo inteiro como uma pequena criança. Eram lágrimas de emoção, orgulho e principalmente de dor. É como se tivesse deixado um pedaço meu para trás. Eu nunca tinha sentido como espectadora.

Foi a primeira e a última apresentação que assisti do meu grupo. Havia percebido que não tinha superado o fim da minha trajetória na dança e junto com a minha ansiedade afastei de tudo que me lembrava esse período. Por quatro anos sem dançar, fiquei sem tocar no assunto. As pessoas sempre me perguntavam porque havia saído, se não iria voltar, porque não tentava outras modalidades e eu apenas ignorava. A minha mente criou um bloqueio tão forte que inconscientemente me puniu esses anos. Vivia como um robô. Retirei todas as coisas que me davam prazer, minha personalidade, autoestima, autonomia e autoconfiança, coisas que eu gostava de fazer como sair, beber, encontrar amigos e etc.. Era tão forte que nem em festas eu dançava mais. Porque eu achava que não merecia mais, que a culpa era minha e hoje eu entendo que acidentes acontecem.

Quebrei o meu bloqueio? Não, e talvez nunca consiga quebrar por inteiro. Esse bloqueio é uma saudade ou uma frustração? Foi um dos motivos da minha ansiedade e talvez ela não me deixe voltar a dançar? É uma mistura de sentimentos, um amor tão intenso que se tornou um trauma e revirou meu caminho agressivamente, me obrigou a enxergar que a vida não girava apenas em volta da dança. Voltarei a dançar um dia? Não. Não se pode pensar apenas no lado negativo das coisas, talvez tudo isso tenha acontecido para o foco voltar para os estudos, afinal, qual a chance de uma garota montar uma carreira como bailarina no Brasil? A chance é mínima.

Figura1 – Apresentação de dança.



Fonte: Teatro Municipal de Uberlândia, 2015. Acervo pessoal

Eu era uma pessoa com uma rotina muito frenética, faculdade e extensas horas de ensaio e ainda tirava tempo para sair com amigos para bares. Infelizmente no mesmo ano que sai da dança tive que fazer uma cirurgia de amígdalas que me traumatizou, pois um dos remédios para dor que eu não podia tomar então sempre ia para o hospital tomar a medicação intravenosa. Desde então meu corpo nunca foi o mesmo. Em um dia aleatório acordei no meio da madrugada com o coração acelerado, suando frio e tremendo. Procuro na internet: o que está acontecendo? Não tem ninguém acordado e meu coração vai

infartar, então joga uma água gelada no rosto e não melhora. Tive que acordar meus pais que logo entraram em desespero e me levaram para o Pronto Socorro. Lá fizeram todos os exames: pressão, temperatura, coração e tudo que tinha direito. Será que eu estava louca e era tudo coisa da minha cabeça? Logo o médico veio falar que era ansiedade. Fiquei sem entender pois não sabia que podia causar isso, me deu umas gotas e só sei que acordei no outro dia em casa.

No último dia que fui na academia para despedir, logo uns dias depois que isso aconteceu, meu pai tinha acabado de me deixar lá e quando pisei na sala, olhei para todo mundo os mesmos sintomas voltaram: coração acelerado, formigamento, calor, as pernas tremiam e tudo que pensei foi, vou inventar uma história para a professora e ir embora. Liguei para meu pai e ele ainda estava no meio do caminho. A professora ainda tentou conversar comigo, mas logo fui embora.

Entre no carro, meu pai perguntou o que havia acontecido e não soube explicar. Eu só chorava e chorava. Sentia uma dor muito profunda no meu peito. Essa foi a segunda vez que meus pais preocuparam comigo. Passei o dia inteiro chorando e com essa dor, sem motivos, deitada no quarto do meu irmão. Ele, como psicólogo, tentava conversar e fazer algumas coisas para melhorar, mas eu só olhava para a janela e pensava “será que se eu pular a dor acaba? “. A partir desse dia eu não saía mais do meu quarto e ninguém deixava que eu ficasse sozinha em casa. Não entendia nada. Só queria ficar deitada e os sintomas voltavam se eu saísse de casa sozinha. Fiquei em média uns dois anos assim.

A partir disso começou uma série de exames: cardiológicos, neurológicos e endocrinológicos, mas todos os profissionais falaram que era emocional. Indicaram psicólogos e psiquiatras, porque era ansiedade e crise de pânico. Meus pais não entenderam na época e ainda não entendem. Porém naquele período me deram mais atenção pois não conseguia fazer nada sozinha, era como se tivesse virado uma criança e precisava de alguém para tudo. Perdi vários semestres na universidade porque não conseguia pegar o ônibus intercampi sozinha, até que uma amiga minha começou a ir comigo. Perdi vários estágios porque tinha que falar em público. Não conseguia chegar em lugares sozinhas e até hoje ainda não consigo. E o pior era frequentar multidões como festas, bares cheios, lugares com a luminosidade baixa. Porém, já melhorei muito.

Fui diagnosticada com ansiedade generalizada o que atrapalha bastante o meu foco e nível um da bipolaridade. Nunca sei como vou acordar amanhã, se conseguirei sair da cama, se vou sentir gosto pela vida ou não. E ainda há a pressão de quem já tinha que ter terminado a faculdade. Tem seis anos que tomo vários remédios controlados já testei

muitos outros também. Tenho bastante oscilações emocionais, principalmente em continuar alguma coisa que já comecei, tenho dificuldade de aprender, então não sei até quando a universidade me apoiará. Não sei resistir a pressões, pois me sinto uma grande frustração por inconscientemente desejar ser perfeita. Não tenho mais o apoio dos meus pais em relação a minha saúde mental pois eles não entendem e não fazem questão.

Minha ansiedade começou com a perda da dança, a cirurgia e em anos de terapia percebi que passei por três eminências de morte no mesmo ano. Perdi o gosto pela vida. Por um tempo procurei o prazer na comida e foi onde engordei vinte quilos. Lutei para perder, mas tornou-se uma compulsão alimentar.

Saio para vários lugares com os amigos, datas comemorativas e não sinto nada. Sempre estou altamente tensa e cansada, mas faço essas coisas porque ficar atoa com a cabeça livre é a famosa "mente livre, oficina do diabo".

A ansiedade foi o que fez eu perceber que não existe a perfeição, me convocou para que eu enxergasse a realidade e tudo que me restou foi a faculdade.

Porém, vivi a vida toda em uma bolha, em uma competição, e após as crises de pânico me tornei fraca e dependente emocional. Só conseguia frequentar aulas com ajuda de colegas, mas quando chegava nas partes de seminários, aulas práticas e estágios começava a fugir. Alguns professores possuíam empatia e tentavam ajudar. Outros não. Afinal, as universidades são locais extremamente competitivos pelas exigências de pesquisadores ou licenciados cada vez mais aperfeiçoados.

Com o tempo minha turma foi formando ou desistindo do curso. Cada um indo para um rumo. Fui ficando sozinha no final e aí cada ida às aulas passou a ser uma dificuldade por não conhecer ninguém. Não tenho mais facilidade de socializar, começam aulas práticas e seminários e é quando desisto por me sentir sozinha.

Então veio uma pandemia, Covid-19 que espalhou medo durante dois anos, mas que em relação a estudos facilitou a maioria dos alunos, com atividades mais flexíveis e mais fáceis de forma remota. No entanto, minha saúde mental piorou neste tempo assim como muitos alunos desenvolveram também ansiedade, depressão e outros sofrimentos psíquicos por ficarem presos em casa. Quanto os casos de infecção na pandemia diminuíram, na faculdade voltou tudo normal: as exigências, quantidade de conteúdos e atividades. Enquanto os alunos tiveram que absorver e se adaptarem novamente a se relacionarem ao vivo com os outros em tão pouco tempo, muitos desistiram ou tiveram dificuldades por diversos motivos, sendo um deles a saúde mental prejudicada.

Mesmo após a pandemia, onde minha saúde mental já havia sido prejudicada, não sabia o que esperar dessa volta a normalidade. Ao mesmo tempo que não aguentava ficar mais em casa assim como resto das pessoas ainda havia um certo medo. Quando saía, sentia uma tensão e solidão até perceber que não era um “bicho de sete cabeças”. Porém, obviamente foi um trabalho lentamente comigo mesma e com terapia e que infelizmente não são todos que possuem acesso.

Competividade, universidade e saúde mental

O estudo da saúde mental do estudante universitário tem crescido no Brasil nos últimos anos, principalmente em decorrência da pandemia de covid-19 e em função das possibilidades de prevenção dos fatores causadores de sofrimento psíquico. Não são raros os casos de colegas que enfrentam uma variedade de condições de risco para sua saúde mental e bem-estar como estresse, ansiedade, depressão e burnout.

De acordo com o texto do autor Paul Singer, “a valorização da ciência é tanto cultural como econômica. Governos e empresas, nos países desenvolvidos e subdesenvolvidos, demandam mais pesquisas científicas e se dispõem pagar por ela” (SINGER, 2001, p.305). O que quanto mais o mundo vai se modernizando as universidades tendem a acompanhar, os docentes também e passando essa corrida científica para seus discentes, afinal, no fim quem chegar será o melhor e todos querem isso tudo isso devido ao capitalismo. Mas, tudo tem suas consequências futuramente.

De acordo com Carvalho (2009) desde o surgimento da vida na terra, temos o caráter competitivo não só em relação à educação, e o capitalismo veio apenas para piorar. A competição começa a ser evidenciada no Ensino Médio, onde destaca quem terá melhor preparo para entrar numa universidade pública, mas as escolas não falam e não se preparam para a verdadeira pressão e competição que existe dentro das universidades federais.

Entramos na universidade muitos novos, em uma fase que o cérebro de quem está na adolescência ainda é imaturo para decidir o seu futuro. E tudo acontece de repente. No Ensino Médio os alunos estão acostumados a agir em grupos e passam a estudar conteúdos muito amplos por três anos. Quando se ingressa na faculdade, começa com uma turma, mas logo ela vai se dividindo, cada um seguindo seu caminho, os professores vão descarregando várias matérias de uma vez, trabalhos individuais, diversos projetos extracurriculares e palestras. Quem conseguir fazer tudo sai na frente na corrida científica.

Inúmeras vezes escutamos dentro de sala de aula discentes fazendo apostas sobre notas ou fazendo fofocas sobre as notas baixas de outros colegas. Repetitivamente aqueles que não frequentam muito as aulas são vistos como fracassados e até as coisas mais pequenas se transformam em competição.

No trecho da pesquisa de Silva e Silva (2011, p.142), enfatizam que “na maioria das vezes somos levados a pensar que a maneira de competir corretamente e aquela em que precisamos sempre vencer a qualquer custo”.

Como fica a cabeça de um discente que acabou de sair do Ensino Médio? Como fica a sua vida social? E claro que tem os discentes privilegiados que conseguem ficar por conta dos estudos e correr nessa rotina, mas não deixa de ser fácil e não podemos esquecer dos alunos que precisam trabalhar ao mesmo tempo ou que dependem das bolsas oferecidas. Por mais que seja da natureza humana a competição, estamos cada vez mais nessa corrida tecnológica e de produção, porém isso está causando grandes danos a nossa saúde mental.

Essa competição não só interna comigo como dentro das universidades está causando sentimentos de medo, opressões, insônias e a falta de socialização na nossa geração. A ansiedade a partir do momento que começa a te prender em casa se torna doença e disso dispara as outras complexidades como a depressão, TDAH e a bipolaridade.

Infelizmente não são todos os universitários que possuem condições financeiras para tratar essas condições, sendo que a própria faculdade poderia oferecer opções. Fui privilegiada e mesmo assim só comecei a reagir após anos. São doenças emocionais e físicas fortes que estão cada vez aumentando e ninguém está reagindo para que os discentes melhorarem, seja sendo oferecendo tratamentos terapêuticos ou diminuindo a demanda de atividades.

É triste ver que não há como descelerar toda essa competição entre os discentes e também não é do interesse do capitalismo, pois só há vantagens. Não é à toa que em pleno ano de 2023 ainda há guerras no mundo. Enquanto continuarmos nessa proposição de disputas a solução para os estudantes continua sendo o uso abusivo de remédios, álcool e drogas para proporcionar uma pequena fuga da realidade.

Todos os anos, começava um semestre e terminava por estar sozinha e sentir que não era capaz. Assim foi por seis anos até que comecei a ver a vida de todos andando e a minha parada. Foi quando resolvi arriscar esse medo em cima de mim. Engolir essa ansiedade. Enxerguei que não estou sozinha e por isso quero finalizar com um trecho:

“Tenho sangrado demais, tenho chorado pra cachorro
Ano passado eu morri, mas esse ano eu não morro.”

(BELCHIOR; Alucinação; 1976.)

Referências

CARVALHO, José Roberto Calçada. **A cooperação através das atividades físicas**. 2009. 22f. Monografia (Especialização em Educação Física Escolar) – Departamento de Educação Física e Desportos, Universidade Federal Fluminense, 2009.

SILVA, Danielle Sarti da; SILVA, Tarcisio Torres. Jogos cooperativos como ferramenta de desenvolvimento de equipes. **Revista de Ciências Gerenciais**, Valinhos, v. 15, n. 21, p. 137-152, 2011.

SINGER, Paul. A universidade no olho do furacão. **Estudos Avançados**, v. 15, n. 42, p. 305-316, 2001.

GUNDIM, V. A.; ENCARNAÇÃO, J. P. da; SANTOS, F. C.; SANTOS, J. E. dos; VASCONCELLOS, E. A.; SOUZA, R. C. de. **SAÚDE MENTAL DE ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS DURANTE A PANDEMIA DE COVID-19**. Revista Baiana de Enfermagem, [S. l.], v. 35, 2020. DOI: 10.18471/rbe.v35.37293.

Recebido em: XX/XX/XXXX

Revisado em: XX/XX/XXXX

Aprovado em: XX/XX/XXXX

Publicado em: XX/XX/XXXX

Paula Amanda Peres da Silva é graduada em Ciências Biológicas pela Universidade Federal de Uberlândia. Grupo de pesquisa ampla: amálgama em educação, ciência e arte. *E-mail*: paula.peres@ufu.br

Daniela Franco Carvalho é graduada em Ciências Biológicas e doutora em Educação pela Universidade Estadual de Campinas. Grupo de pesquisa ampla: amálgama em educação, ciência e arte. *E-mail*: danielafranco@ufu.br