

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA MARIA  
CENTRO DE CIÊNCIAS SOCIAIS E HUMANAS  
DEPARTAMENTO DE COMUNICAÇÃO SOCIAL – JORNALISMO**

**LIVROS MOFADOS, CADERNOS MANCHADOS - O  
ADOECIMENTO MENTAL NA UNIVERSIDADE**

**TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO  
PROJETO EXPERIMENTAL EM JORNALISMO**

**Nicoli Sturmer Saft**

**Santa Maria, RS, Brasil  
2016**

**LIVROS MOFADOS, CADERNOS MANCHADOS - O ADOECIMENTO  
MENTAL NA UNIVERSIDADE**

**Nicoli Sturmer Saft**

Projeto Experimental apresentado ao curso de Jornalismo como requisito parcial para obtenção do grau de **Bacharel em Jornalismo.**

**Orientadora: Profa. Dra. Laura Storch**

**Santa Maria, RS, Brasil  
2016**

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA MARIA  
CENTRO DE CIÊNCIAS SOCIAIS E HUMANAS  
DEPARTAMENTO DE COMUNICAÇÃO SOCIAL – JORNALISMO**

**A comissão examinadora, abaixo assinada,  
aprova o seguinte projeto experimental**

**LIVROS MOFADOS, CADERNOS MANCHADOS - O ADOECIMENTO  
MENTAL NA UNIVERSIDADE**

elaborado por  
**Nicoli Sturmer Saft**

como requisito parcial para a obtenção do grau de **Bacharel em Jornalismo**

**COMISSÃO EXAMINADORA**

---

**Dra. Laura Storch**

---

**Ms. Lucas Motta Brum**

---

**Msa. Neli Mombelli**

Santa Maria, 19 de dezembro de 2016

## AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente à minha família, somente através do apoio dela cheguei até onde estou hoje. Obrigada, pai e mãe, por serem um exemplo de inteligência e força para mim, por sempre me mostrarem o caminho e me acolherem nos melhores e piores momentos. Obrigada à minha irmã Dominiqui, por me mostrar como o mundo é grande e que devemos ouvir nosso coração. Obrigada à minha irmã Natalí por sempre estar comigo e ser um exemplo de dedicação, inteligência e companheirismo. Agradeço ainda, in memoriam, à minha avó Thalita, falecida durante o desenvolvimento deste projeto; obrigada, vó, por toda a sua força.

Obrigada, Moro, por me aguentar por todo esse tempo. Não consigo pôr em palavras o que sua companhia significa pra mim. Obrigada por toda sua ajuda. Te amo.

Obrigada, Nina, Manu, Ju, Carol, Dani e Nadine por serem as melhores amigas que eu nunca imaginei que teria. Obrigada, Maurício, por dar título a este projeto, e obrigada também ao Carlos pelo humor.

Agradeço a todos os meus colegas de aula na faculdade, sejam do Jornalismo ou não. Agradeço também a todos os meus companheiros da TV OVO, que iluminaram meu último ano de graduação com esse belo trabalho.

Aos meus professores, meus mais sinceros agradecimentos. Levarei seus ensinamentos pelo resto da minha vida.

Obrigada, Bruna e Guilherme, por toparem me ajudar neste projeto e fazerem um magnífico trabalho. Obrigada, Barbixa, por toda a ajuda.

Obrigada, Luciane, por aceitar fazer parte da banca examinadora.

Obrigada, Lucas, por ser mais que um psicólogo, quase um co-orientador deste projeto.

Obrigada, Laura, por toda a orientação. Mesmo com os desencontros, conseguimos!

Por último, agradeço aos meus companheiros gatos, Oswaldo e Batman, e à minha companheira cadela Lyra, por serem quem vocês são.

*“É necessário se espantar, se indignar e se contagiar, só  
assim é possível mudar a realidade.”*

*(Nise da Silveira)*

## RESUMO

### LIVROS MOFADOS, CADERNOS MANCHADOS - O ADOECIMENTO MENTAL NA UNIVERSIDADE

AUTORA: NICOLI STURMER SAFT

ORIENTADORA: DRA. LAURA STORCH

Este projeto experimental busca levantar a necessária problematização a respeito do grande número de adoecimentos mentais no período universitário. Através de uma grande reportagem multimídia, com base no audiovisual e no texto, traz questões raramente debatidas no jornalismo brasileiro e no meio acadêmico. Este trabalho também busca problematizar o jornalismo de atualidades, buscando um jornalismo mais humano e ciente de problemas estruturais, sociais e culturais.

**Palavras-chave:** saúde mental; grande reportagem; multimídia; faculdade.

## LISTA DE ILUSTRAÇÕES E TABELAS

Figura 1 — Captura de tela do painel no *Pinterest*

Figura 2 — Fotografia de Edward Honaker

Figura 3 — Ilustração de Kathrin Honesta

Figura 4 — Ilustração de Moga

Figura 5 — Captura de tela de Snow Fall

Figura 6 — Captura de tela de Mujeres en Venta

Figura 7 — Ilustração Inicial

Figura 8 — Ilustração primeiro entretítulo

Tabela 1 — Entrevistados

## SUMÁRIO

<b>1.</b>	<b>INTRODUÇÃO</b>	9
<b>2.</b>	<b>REFERENCIAL TEÓRICO</b>	13
2.1	SAÚDE MENTAL: ALGUNS CONCEITOS	13
<b>2.1.1</b>	<b>Transtorno de Depressão Maior</b>	14
<b>2.1.2</b>	<b>Distimia</b>	14
<b>2.1.3</b>	<b>Transtorno de Ansiedade Generalizada</b>	15
<b>2.1.4</b>	<b>Transtorno do Pânico</b>	15
<b>2.1.5</b>	<b>Estresse</b>	15
2.2	SAÚDE MENTAL NA UNIVERSIDADE	16
2.3	JORNALISMO E PROBLEMATIZAÇÕES MAIS COMPLEXAS	17
<b>2.3.1</b>	<b>Jornalismo e Atualidade</b>	17
<b>2.3.2</b>	<b>Narrativas Jornalísticas</b>	18
<b>3.</b>	<b>MÉTODOS</b>	20
3.1	FORMATOS E PLATAFORMAS DE PUBLICAÇÃO	21
3.2	FONTES TESTEMUNHAIS	21
3.3	OS PROCEDIMENTOS DE ENTREVISTA	22
3.4	FONTE ESPECIALISTA	23
3.5	PROCESSOS DE EDIÇÃO E PRODUÇÃO MULTIMÍDIA	24
<b>3.5.1</b>	<b>Referências visuais</b>	25
3.6	ROTEIROS DE EDIÇÃO AUDIOVISUAL	29
3.7	CONTEÚDO EXTRA	30
3.8	A REPORTAGEM TEXTUAL	31
<b>4.</b>	<b>RESULTADOS</b>	32
4.1	A ESTRUTURA DA REPORTAGEM	32
4.2	NARRATIVA CONVERGENTE: TEXTO, ORGANIZAÇÃO EM ENTRETÍTULOS E AUDIOVISUAL	32
4.3	O AUDIOVISUAL E O CONTEÚDO EXTRA	32
4.4	ILUSTRAÇÕES	34
<b>5.</b>	<b>CONSIDERAÇÕES FINAIS</b>	36
<b>6.</b>	<b>REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b>	37
<b>7.</b>	<b>APÊNDICE</b>	39
<b>8.</b>	<b>ANEXO</b>	40



## 1. INTRODUÇÃO

O período da entrada na universidade é marcado por grandes mudanças na vida das pessoas. Muitas vezes são estudantes recém saídos do ensino médio que ingressam no ensino superior sem certezas na vida. A pressão de ir bem nos estudos, conciliar vida social com as provas, sair da faculdade com o seu emprego dos sonhos, tudo isso acaba sobrecarregando o acadêmico, o que pode levar ao desenvolvimento de algum tipo de transtorno psicológico.

Segundo pesquisa realizada em 2015 pela Associação Nacional dos Dirigentes das Instituições Federais de Ensino Superior (Andifes), 86,09% dos estudantes das Universidades Federais que participaram da pesquisa passam por alguma dificuldade que interfere significativamente em seus estudos. Entre elas destacaram-se dificuldades financeiras, a carga excessiva de trabalhos estudantis e a falta de disciplina ou hábito de estudo. Observa-se que os estudantes muitas vezes estão despreparados para a vida universitária, que cobra demasiadamente o aluno, com uma carga horária pesada e modo de estudo completamente diferente do ensino médio.

Em geral, o estudante chega ao Ensino Superior com grandes expectativas, e muitas vezes acaba se frustrando, pois a Universidade não é como o imaginado. A experiência na Universidade, normalmente, não acontece como nos filmes e séries - que retratam a vida universitária, em geral norte americana, como um período de descobertas e amizades, em grupos de fraternidade que organizam festas e diversão<sup>1</sup>. A mudança para a vida adulta, combinada, muitas vezes, com a saída de casa, não é, por si só, uma transição fácil - e para além das adaptações de um cotidiano independente, se somam os desafios, trabalhos e provas da faculdade.

É comum nos depararmos com relatos de jovens universitários que procuram no professor a figura paternal do professor de Ensino Médio. Essa é mais uma das adaptações necessárias neste novo universo de relações, visto que professores universitários raramente assumem esse papel mais íntimo e paternal. As relações estabelecidas são completamente diferentes das antigas relações secundaristas, sendo o professor uma figura muito mais distante e por vezes exercendo uma posição considerada muito mais hierárquica. As próprias relações entre os estudantes são diferentes, com turmas grandes e faixas etárias diferentes, disciplinas desencontradas, que reúnem alunos de diferentes períodos de formação ou mesmo

---

<sup>1</sup> Entre os títulos mais famosos do cinema americano temos a franquia de comédia “American Pie” (1999, 2001, 2003, 2012), escrita por Adam Hertz; “Ela e Os Caras” (2007), de Joe Nussbaum; e “Casa das Coelhinhas” (2008), de Fred Wolf.

de cursos distintos. A amizade com colegas pode ser mais difícil de ser alcançada.

Todos esses fatores contribuem para o adoecimento mental dos estudantes de graduação, ainda que para cada indivíduo sejam diferentes os motivos e a relevância que cada um deles assume no processo de adoecimento. Entretanto, o número de estudantes que passa por problemas psicológicos durante o período da faculdade não é pequeno. Segundo a pesquisa da Andifes, 79,8% dos estudantes ouvidos afirmaram ter passado por dificuldades emocionais no último ano. Este trabalho tem como um de seus objetivos trazer a discussão sobre este importante assunto, que não é suficientemente discutido na mídia ou mesmo nas salas de aula das universidades.

Desta forma, o presente projeto experimental, resultado do Trabalho de Conclusão de Curso desenvolvido no Curso de Jornalismo da UFSM, tem como proposta central a elaboração de uma reportagem multimídia sobre a temática do adoecimento mental na Universidade. A web foi escolhida como plataforma não apenas por possibilitar a convergência de linguagens narrativas, mas também porque a compreendemos como importante veículo de disseminação de informações, visto que é capaz de atingir um grande número de pessoas, em especial universitários. Embora a internet ainda não seja acessível a grande parte da população brasileira<sup>2</sup>, o uso da rede no âmbito universitário já é bastante consolidada, de modo que esses jovens conseguem ter acesso à Internet, ao menos, em suas faculdades. Como dito anteriormente, fomentar a discussão sobre o tema dentro da sala de aula, e nos circuitos da vida acadêmica, também é um dos objetivos deste projeto.

Neste mesmo sentido, a aposta na reportagem multimídia se mostra relevante. Em um primeiro momento porque a construção narrativa no Jornalismo multimídia é capaz de expandir a experiência do leitor, que não fica restrito ao texto, mas pode complementar sua compreensão sobre as temáticas a partir de imagens, fotografias e audiovisual. Como sustenta Winqes (2016, p. 23), “O desenvolvimento do jornalismo nas últimas décadas está diretamente relacionado com o crescente avanço tecnológico, se manifestando em diferentes tendências. Os conteúdos multimídia, interativos e hipertextuais fazem parte dessa nova fase do webjornalismo”.

De forma particular, o audiovisual será ferramenta de experiência narrativa neste trabalho, a partir dos relatos testemunhais. A leitura completa da peça jornalística, com textos, ilustrações, transições e audiovisual oferecerá ao leitor apenas uma das possibilidades de

---

<sup>2</sup> A Pesquisa Brasileira de Mídia, divulgada em 2015 pela Secretaria de Comunicação do Governo Federal, apontou que 51% dos entrevistados não utilizavam internet como meio de comunicação.

leitura. Por outro lado, a leitura fragmentada também é uma opção, visto que o leitor pode decidir por assistir os apenas os vídeos, mas também poderá, quando impossibilitado de assistir os vídeos, ler pelo menos o texto. Se quiser conhecer a fundo as personagens participantes, terá os meios para fazê-lo, através de material extra, também em audiovisual - mas esse conteúdo não é necessário para a compreensão da história.

Por ter feito estágios na área de audiovisual, desenvolvi o projeto neste caminho, sem me esquecer da escrita, que me acompanhou desde criança. Depois de quatro anos da faculdade, fazendo trabalhos, produzindo textos e vídeos, me apaixonei pela prática, pelo intuito de levar conhecimento ao maior número de pessoas. Não poderia então deixar de fazer um projeto experimental ao final de minha vida acadêmica.

O tema veio não por acaso: durante todo o período que passei na faculdade acompanhei colegas e amigos enfrentando transtornos psicológicos, e eu mesma fui vítima da depressão. Ao ver tantas pessoas abaladas por causa da vida acadêmica, colegas até então aparentemente saudáveis tendo crises por conta do trabalho de conclusão do curso, não pude mais ficar calada. Percebi o quanto é necessário falar sobre isso, para juntos buscarmos uma solução, para que as pessoas percebam que nada disso deveria ser normal, e para isso não mais acontecer.

Este trabalho busca levar a discussão sobre saúde mental a todos os âmbitos acadêmicos. Que se possa pensar um outro modelo de estudo que não deixe pessoas doentes. Não deveria ser normal passar noites acordado para terminar trabalhos, à base de café, remédios e energéticos. Não deveria ser normal ter crises de ansiedade por conta de uma prova, vomitar e chorar mesmo semanas antes. Não deveria ser normal ter problemas para apresentar trabalhos quando isso nunca acontecia antes. Não deveria ser normal adquirir problemas psicossomáticos, gastrite, insônia, dores, por conta do estresse da faculdade. Não deveria ser normal perder o gosto pela vida por conta da vida acadêmica.

Nada disso deveria ser tratado como normal, e para isso acontecer, é preciso falar sobre este assunto. Este projeto tem este objetivo: busca oferecer um espaço de visibilidade. Para nos espantarmos, indignarmos e então mudarmos a realidade, como diria Nise da Silveira. Pretende-se divulgar o presente projeto no meio acadêmico, entre docentes e discentes, para que todos possam refletir sobre a questão e buscar maneiras de mudar o cenário atual.

No primeiro momento do presente trabalho, faremos uma discussão teórica sobre saúde mental na universidade, explicando conceitos básicos e adentrando sobre o que já foi feito em termos de pesquisa sobre adoecimento mental na vida acadêmica. Esse contexto

teórico foi fundamental para a construção deste trabalho, visto que uma das demandas do jornalista frente a uma temática, conhecida ou desconhecida, é o aprofundamento de informações contextuais, de modo a oferecer uma leitura simples e o mais correta possível dos fenômenos abordados. No contexto teórico, ainda, discutimos as particularidades conceituais do Jornalismo no mundo contemporâneo, como um mediador capaz de dar a ver essas questões complexas do cotidiano. Logo depois é descrito os processos de produção do projeto, seguido pela descrição do mesmo.

## 2. REFERENCIAL TEÓRICO

### 2.1 SAÚDE MENTAL: ALGUNS CONCEITOS BÁSICOS

Ao pesquisar o que o conceito saúde mental significa, achamos várias explicações. Conforme Lorusso (1997 apud ALMEIDA et all, online<sup>3</sup>) saúde mental “é a capacidade de administrar a própria vida e suas emoções, sem perder o valor do real e do precioso, sendo sujeito das próprias ações, sem perder noção de tempo e espaço, vivendo a vida na plenitude, respeitando o legal e o outro”. Com dados da Organização Mundial de Saúde, a Secretaria de Saúde do Estado do Paraná<sup>4</sup> apresenta a seguinte definição: “Saúde Mental é estar de bem consigo e com os outros. Aceitar as exigências da vida. Saber lidar com as boas emoções e também com as desagradáveis: alegria/tristeza; coragem/medo; amor/ódio; serenidade/raiva; ciúmes; culpa; frustrações. Reconhecer seus limites e buscar ajuda quando necessário”.

Segundo a Organização Mundial de Saúde, não existe uma definição “oficial” de saúde mental. A OMS<sup>5</sup> sustenta que

Diferenças culturais, julgamentos subjetivos, e teorias relacionadas concorrentes afetam o modo como a "saúde mental" é definida. Saúde mental é um termo usado para descrever o nível de qualidade de vida cognitiva ou emocional. A saúde Mental pode incluir a capacidade de um indivíduo de apreciar a vida e procurar um equilíbrio entre as atividades e os esforços para atingir a resiliência psicológica. Admite-se, entretanto, que o conceito de Saúde Mental é mais amplo que a ausência de transtornos mentais.

Já o termo transtorno mental é definido pelo Relatório sobre a Saúde no Mundo<sup>6</sup>, divulgado pela OMS em 2001: os transtornos mentais e de comportamento são uma série de distúrbios definidos pela Classificação Estatística Internacional de Doenças e Problemas de Saúde Correlatos (CID-10). “Embora os sintomas variem consideravelmente, tais transtornos geralmente se caracterizam por uma combinação de ideias, emoções, comportamento e relacionamentos anormais com outras pessoas. São exemplos a esquizofrenia, a depressão, o retardo mental e os transtornos devidos ao uso de substâncias psicoativas”, diz o Relatório.

---

<sup>3</sup> Disponível em: <<http://www.sbpcnet.org.br/livro/63ra/conpeex/extensao-cultura/trabalhos-extensao-cultura/extensao-cultura-claudia-silva.pdf>>. Acesso em Novembro de 2016.

<sup>4</sup> Disponível em <<http://www.saude.pr.gov.br/modules/conteudo/conteudo.php?conteudo=1059>>. Acesso em Novembro 2016.

<sup>5</sup> Disponível em <<http://www.saude.pr.gov.br/modules/conteudo/conteudo.php?conteudo=1059>>. Acesso em Novembro 2016

<sup>6</sup> Disponível em <<http://www.abebe.org.br/wp-content/uploads/oms2001.pdf>>. Acesso em Novembro 2016.

O site da clínica psiquiátrica Maia Prime<sup>7</sup> os define assim:

Transtornos mentais são alterações do funcionamento da mente que prejudicam o desempenho da pessoa na vida familiar, na vida social, na vida pessoal, no trabalho, nos estudos, na compreensão de si e dos outros, na possibilidade de autocrítica, na tolerância aos problemas e na possibilidade de ter prazer na vida em geral. Transtornos Mentais como a ansiedade, depressão, distúrbios alimentares, dependência química, demência e esquizofrenia, podem afetar qualquer pessoa em qualquer época da sua vida. Na realidade, elas podem causar mais sofrimento e incapacidade que qualquer outro tipo de problema de saúde.

Os transtornos psicológicos mencionados pelos entrevistados deste projeto experimental foram “depressão maior”, “distímia”, “transtorno de ansiedade generalizada” e “transtorno do pânico”. Abaixo, segue uma breve descrição de cada um.

### **2.1.1 Transtorno de Depressão Maior**

Segundo a Associação Brasileira de Psiquiatria<sup>8</sup> (ABP), a depressão maior se caracteriza como uma combinação de sintomas – tais como humor persistentemente triste, ansioso ou “vazio”, pessimismo, sentimento de culpa e impotência, perda de prazer nas atividades antes consideradas prazerosas, cansaço, insônia, perda de apetite ou comer demais e irritabilidade – que interferem na funcionalidade do indivíduo, em sua capacidade de trabalhar, dormir, comer e se relacionar. Esse episódio pode ocorrer apenas uma vez na vida da pessoa, mas é normal ela passar por vários desses episódios.

### **2.1.2 Distímia**

A distímia é um transtorno depressivo de menor gravidade, porém de longa duração. Ainda segundo a ABP, a distímia envolve sintomas depressivos crônicos mas não incapacitantes, permitindo a pessoa a trabalhar, mas não se sentir bem.

---

<sup>7</sup> Disponível em <<http://www.maiaprime.com.br/o-que-e-transtorno-mental/>>. Acesso em Novembro de 2016.

<sup>8</sup> Disponível em <<http://www.abpcomunidade.org.br/site/?p=257>>. Acesso em Novembro de 2016.

### 2.1.3 Transtorno de Ansiedade Generalizada

Segundo o Manual de Classificação de Doenças Mentais<sup>9</sup>, organizado pela Associação Americana de Psiquiatria, o transtorno de ansiedade generalizada (TAG) é um distúrbio caracterizado pela “preocupação excessiva ou expectativa apreensiva”, persistente e de difícil controle, e vem acompanhado por alguns sintomas como inquietação, fadiga, irritabilidade, dificuldade de concentração, tensão muscular e perturbação do sono.

### 2.1.4 Transtorno do Pânico

Segundo tratado no site do Dr. Drauzio Varella<sup>10</sup>, a síndrome do pânico também é chamada, na linguagem psiquiátrica, de transtorno do pânico, e pode ser definida como uma “enfermidade que se caracteriza por crises absolutamente inesperadas de medo e desespero”. No caso das síndromes do pânico, “a pessoa tem a impressão de que vai morrer naquele momento de um ataque cardíaco, porque o coração dispara, sente falta de ar e tem sudorese abundante. Quem padece de síndrome do pânico sofre durante as crises e ainda mais nos intervalos entre uma e outra, pois não faz a menor ideia de quando elas ocorrerão novamente, se dali a cinco minutos, cinco dias ou cinco meses”. O doutor Drauzio Varella, reconhecido médico brasileiro comprometido com a popularização de conhecimentos na área da saúde, explica que essa expectativa negativa constante traz insegurança ao indivíduo, comprometendo sua qualidade de vida.

### 2.1.5 Estresse

Além destes, o estresse também foi citado. Segundo a Sociedade Brasileira de Inteligência Emocional<sup>11</sup>, o estresse tem como sintomas a insatisfação com a vida, isolamento social, cansaço, ganho ou perda de peso, dor de cabeça, agitação, febre, tristeza, queda de cabelo, irritabilidade e mau humor, falhas de concentração e memória, insônia ou sono

---

<sup>9</sup> Disponível em <<http://c026204.cdn.sapo.io/1/c026204/cld-file/1426522730/6d77c9965e17b15/b37dfc58aad8cd477904b9bb2ba8a75b/obaudoeducador/2015/DSM%20V.pdf>> Acesso em Novembro de 2016.

<sup>10</sup> Disponível em <<https://drauziovarella.com.br/entrevistas-2/sindrome-do-panico/>> Acesso em Novembro de 2016.

<sup>11</sup> Disponível em <<http://www.sbie.com.br/blog/quais-os-sintomas-e-como-acabar-com-stress-emocional/>> Acesso Novembro de 2016.

agitado, angústia, baixa produtividade no trabalho, e, ainda, sintomas físicos como má digestão, prisão de ventre ou diarreia, gastrites, úlceras, infecções, gripes, herpes, pressão arterial alta, derrame, infarto, dores de cabeça e musculares.

## 2.2 SAÚDE MENTAL NA UNIVERSIDADE

Como discutem Brandtner & Bardagi (2009), diversas pesquisas nacionais e internacionais apontam percentuais de 15 a 29% de estudantes universitários apresentando algum tipo de transtorno psiquiátrico em sua vida. Os estudos brasileiros, no entanto, como apontam Cerchiari et al. (2005), Gama et al. (2008) e Brandtner & Bardagi (2009) se concentram principalmente em cursos da área da saúde, sobretudo da medicina, e focados nos grandes centros urbanos.

Cerchiari (2005) buscou saber a prevalência de transtornos mentais menores (TMM)<sup>12</sup> na população universitária. Como resultado, os distúrbios psicossomáticos foram o principal problema de saúde mental encontrado nesta pesquisa, com uma prevalência de 29%, seguidos por tensão ou estresse psíquico, com 28% e falta de confiança na capacidade ou eficácia, com 26% de prevalência entre a amostra geral da pesquisa. Segundo Cerchiari (2005, p. 416)

Esse dado permite levantar a hipótese de que a falta de confiança na capacidade de desempenho/auto-eficácia desencadeia tensão ou estresse psíquico; este, por sua vez, se manifesta no corpo (distúrbios psicossomáticos), demonstrando assim a dificuldade dos estudantes em lidar com as emoções em uma situação conflitante, isto é, não conseguem elaborá-las ou representá-las por atos ou palavras, manifestando-as através do corpo.

Para Almeida e Soares (2003), o período do final da adolescência e início da vida adulta é marcado por mudanças psicossomáticas. Nessas transições, os estudantes enfrentam alguns desafios, como estabelecimento de novos vínculos e relacionamentos, adaptações a um modelo estudantil diferente do ensino médio, e criação de uma identidade de carreira. Para Figueiredo e Oliveira (1995), o estudante, ao sair de seu ambiente familiar e se deparar com o desconhecido, passa por situações de crise acidentais, gerando um desequilíbrio emocional. Se o estudante não se adapta facilmente ao seu novo ambiente, e não supera a crise, esta poderá constituir-se em um fator estressante podendo levar ao desenvolvimento de transtornos psicológicos.

---

<sup>12</sup> TMM é uma terminologia utilizada para se referir a sintomas ansiosos, depressivos e somatoformes, com elevada prevalência na população geral adulta e diagnosticados em um terço ou mais da clientela que busca atendimento em serviços primários de saúde (COUTINHO,1995)



Como se pode notar, os estudantes universitários são particularmente sensíveis ao desenvolvimento de transtornos mentais. Embora os estudos aqui citados, e o presente projeto, somente englobem o período de graduação, outras pesquisas<sup>13</sup> apontam que a pós-graduação pode ser ainda pior. Existem relatos, como o de Jennifer Walker (ANEXO A), que mostram como pode ser difícil o meio acadêmico. Jennifer conta sobre como sua saúde mental se deteriorou durante seu doutorado, trazendo exemplos também de colegas e mostrando como o problema é comum - “Mas a atitude durona que permeia a torre de marfim pode induzir muitas pessoas que sofrem com a saúde mental a deixar seus problemas escondidos, enquanto outros simplesmente aceitam a depressão como parte do percurso. E na cultura quase darwiniana entre estudantes de pós que competem por um punhado de vagas como professor universitário, muitas pessoas assumem que problemas psicológicos são só para os fracos”<sup>14</sup>. Nossa consideração, nesse sentido, se dá não apenas na relação entre adoecimento e vida universitária, mas é importante considerar que o universo da pós-graduação é responsável pela formação de docentes que atuarão nos cursos de graduação - uma reiteração de ciclos complexos de cobranças e exigências por eficiência e resultados.

## 2.3 JORNALISMO E PROBLEMATIZAÇÕES COMPLEXAS

### 2.3.1 Jornalismo e atualidade

Segundo o modelo de jornalismo de Groth (apud FIDALGO, 2004), duas das características do jornalismo são a atualidade e a universalidade. Esta significa tudo que diz respeito ao homem, tudo o que acontece no universo e que possa suscitar a curiosidade de alguém. Um critério subjetivo, segundo Fidalgo (2004). A atualidade trata de tudo aquilo que é presente para o sujeito: “É presente tudo aquilo que é actual ao sujeito, que o induz a tomar uma posição, a agir e a reagir. Quer isto dizer, que em vez de se reduzir a um momento fugaz, o presente enquanto actualidade se estende por um certo espaço temporal que a consciência

---

<sup>13</sup> Em inglês nos seguintes links: <<http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/01443410120090849>>; <<https://www.insidehighered.com/news/2015/04/22/berkeley-study-finds-high-levels-depression-among-graduate-students>>; <<https://www.theguardian.com/higher-education-network/blog/2014/mar/01/mental-health-issue-phd-research-university>>; Acesso em Novembro de 2016

<sup>14</sup> Disponível em <<https://medium.com/@marinalegroski/o-terr%C3%ADvel-custo-de-ter-um-doutorado-sobre-o-qual-ningu%C3%A9m-fala-751b823c93ca#.upxha4nvj>> Acesso em Novembro 2016

percebe como continuidade” (FIDALGO, 2004, online<sup>15</sup>).

A atualidade e a universalidade são dois conceitos muitas vezes não concordantes entre si. Enquanto um busca o que é de interesse de todos, o outro busca o que é de interesse do momento. Para Fidalgo, com o critério da atualidade, o jornal é feito para o hoje, deixando passar as consequências a médio e longo prazo, deixando passar grandes contextos. É assim que grandes problemáticas da sociedade ficam de fora do jornalismo diário, como exemplo a violência sistêmica contra negros e mulheres, o machismo e o racismo das instituições, o falido sistema de ensino e até mesmo a questão da saúde mental nas universidades.

Para Fidalgo, entretanto,

O que distingue mais, todavia, a actualidade do jornalismo online é que não é feita à custa da universalidade. Por um lado, porque preserva a memória, dando assim conta das causas remotas dos eventos da actualidade, por outro lado porque a sua organização permite, por meio do hipertexto e das bases de dados, dar conta da pluralidade e da diversidade dos acontecimentos, sem com isso investir menos na actualidade (2004, online).

Este artigo é de 2004 e traz uma visão um tanto esperançosa de como seria o jornalismo online. Na grande mídia, porém, a atualidade ainda é uma característica principal, deixando poucos espaços para questões universais e complexas.

[...] a revelação da novidade é um dado estrutural da retórica do Jornalismo - a conclusão a que conduz a sua argumentação. A forma com que chega a esta novidade também é diferente daquela utilizada pela ciência. Enquanto a ciência, abstraindo um aspecto de diferentes fatos, procura estabelecer as leis que regem as relações entre eles, o Jornalismo, como modo de conhecimento, tem a sua força na revelação do fato mesmo, em sua singularidade, incluindo os aspectos forçosamente desprezados pelo modo de conhecimento das diversas ciências (MEDITSCH, 1997, pg. 8).

Somente em portais alternativos de comunicação, blogs pessoais ou de grupos de militância, podemos ver com frequência temas que não são novidades, não são somente do tempo presente, mas continuam atuais.

### **2.3.2 Narrativas Jornalísticas**

Para Piccinin (2012), narra-se em busca de arranjar uma disposição do tempo para oferecer certas epistemologias aos fatos e para reconhecê-los como tal. Para Resende (2009) o

---

<sup>15</sup> Documento não paginado.

ato de narrar vem para estabelecer modos de compreensão e entendimento do mundo em que vivemos. Para Benjamin (1987, apud Piccinin) a narrativa serve para atenuar os dilemas do cotidiano, fixando-os na memória do povo. “Vemos a narrativa como uma forma de representação coletiva, como um elemento que cria e recria sociabilidades, como práticas comunicativas sociais que definitivamente contribuem, na sociedade mediatizada, para o alargamento dos horizontes de experiência” (RESENDE, 2005, pg. 139). Piccinin aponta como nos dias atuais não existe um modo único de narrar que se sobreponha aos outros:

Tratam-se das múltiplas plataformas midiáticas geradas pelos avanços tecnológicos e pela imersão dos mesmos nos modos de ser e de fazer do indivíduo contemporâneo. Essas, além de não cristalizarem-se umas sobre outras, na verdade apresentam como característica, no lugar de hierarquia ou diferenciação, a hibridação geradora de inovações nesse exercício de contar histórias. Um movimento que, na verdade, já começa com o surgimento da linguagem audiovisual ainda na virada do século XIX para o XX. Primeiro com a fotografia e depois com o cinema. Mais tarde o rádio, a televisão e a internet durante os séculos XX e XXI, no que vai se denominar era da imagem, vão mostrar que essas mídias produzem continuamente intersecções que ganham força na atualidade, neste diálogo gerado entre os formatos narrativos ditos canônicos e os novos jeitos e maneiras de contar. Estão ancorados em suportes também inovadores, ainda que preservem e mantenham o que é perene de fato: a arte de contar histórias como uma necessidade intrínseca da humanidade (2012, pg. 77).

Deste modo, cria-se a narrativa convergente como principal características das narrativas atuais. Mistura-se fotos, vídeos e texto e a narrativa se dá na base do diálogo entre eles. Segundo Piccinin “a narrativa não se define pelo suporte, e sim pela proposição e intencionalidade, neste caso de mostrar-se móvel, capaz de reconfigurar-se e de ser convergente. É a mobilidade física e conceitual que permite olhar pela convergência para a narrativa contemporânea”(PICCININ, 2012, pág 81).

O modo de narrar com base na convergência e a perspectiva de narrar não somente o que é presente, mas sim problemas complexos da sociedade são duas características que norteiam este trabalho. Usa-se a texto, vídeo, desenhos e gráficos, cria-se um diálogo entre eles, e então cria-se a narrativa. Buscamos na grande reportagem para web trazer as questões esquecidas pela grande mídia, ou então tratadas sem a devida complexidade da situação. Propomos que estes espaços sejam pioneiros no modo de narrar e no objeto narrativo.



### 3. MÉTODOS

O desenvolvimento do projeto experimental partiu das técnicas de apuração jornalísticas. O trabalho começou com uma pesquisa por matérias jornalísticas sobre adoecimento mental durante a graduação, buscando um mapeamento sobre a forma como o jornalismo tem tratado essa temática. Achando poucas<sup>16</sup>, nenhuma tratando com a complexidade que a questão exige, e nenhuma de Santa Maria, prosseguimos para pesquisa de trabalhos acadêmicos sobre o assunto. Encontramos algumas pesquisas<sup>17</sup> que debatiam o acompanhamento psicológico de estudantes da área da saúde, entretanto poucas sobre a saúde mental de estudantes universitários em geral.

As pesquisas eram feitas por acadêmicos de psicologia ou psiquiatria, estudos bem específicos contendo grande parte de conteúdo não relevante para este trabalho. Entretanto, encontramos alguns artigos<sup>18</sup> e uma tese<sup>19</sup> que se mostraram bastante esclarecedoras. Ainda faltavam dados atuais e gerais, e então encontramos a pesquisa feita pela Andifes, sobre o perfil do estudante de graduação nas instituições federais. A pesquisa abordava as dificuldades que os estudantes encontravam durante seu período da faculdade, incluindo as de caráter emocional. Ela foi de grande importância para a coleta de dados do presente trabalho, uma vez que averiguava a porcentagem de estudantes que procurou atendimento psicológico e que teve sua saúde mental afetada nos últimos doze meses nas Universidades Públicas Brasileiras.

---

<sup>16</sup> Como exemplos, citamos “Depressão tem alta taxa entre os estudantes”, publicada em 2012 pela Gazeta do Povo, “Desânimo atormenta alunos no último ano da faculdade”, publicada em 2010 pela Uniersia e “Depressão afeta 17,4% dos universitários”, publicada em 2012 pelo Jornal de Notícias de Portugal.

<sup>17</sup> Exemplos “Saúde Mental dos Profissionais de Saúde” escrito por NOGUEIRA-MARTINS, disponível em <[http://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents/31042240/rbmt08.pdf?AWSAccessKeyId=AKIAJ56TQJRTWSMTNPEA&Expires=1480899567&Signature=HjW5CbHHBPFNTkgDSV3ilkW3x4%3D&response-content-disposition=inline%3B%20filename%3DSaude\\_mental\\_dos\\_profissionais\\_de\\_saude.pdf](http://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents/31042240/rbmt08.pdf?AWSAccessKeyId=AKIAJ56TQJRTWSMTNPEA&Expires=1480899567&Signature=HjW5CbHHBPFNTkgDSV3ilkW3x4%3D&response-content-disposition=inline%3B%20filename%3DSaude_mental_dos_profissionais_de_saude.pdf)> Acesso em Novembro de 2016, e “Prevalência e fatores de risco para transtornos mentais comuns entre estudantes de medicina” de LIMA et al, disponível em <<http://repositorio.unesp.br/handle/11449/12489>> Acesso em Novembro de 2016.

<sup>18</sup> “Depressão, comportamento suicida e estudantes de psicologia: uma análise psicossociológica” LIMA COUTINHO

“Depressão nos acadêmicos da área de saúde em uma faculdade particular de aracaju” LIMA

“Sintomatologia de depressão e ansiedade em estudantes de uma universidade privada do rio grande do sul” BRANDTNER e BARDAGI

<sup>19</sup> “Saúde mental e qualidade de vida em estudantes universitários” CERCHIARI, 2004

### 3.1 FORMATOS E PLATAFORMAS DE PUBLICAÇÃO

O próximo passo foi elaborar a ideia do formato da reportagem. Após discussão com a orientadora, foi decidido pela forma de reportagem multimídia. Planejamos uma página web, em formato *parallax*<sup>20</sup>, com ilustrações originais, produzidas especificamente para a reportagem, e o suporte narrativo de texto e audiovisual. Como define a prática jornalística, em especial em contexto de convergência, cada linguagem utilizada para compor a narrativa da reportagem cumpre uma função específica no conjunto da narrativa. No nosso caso, o audiovisual foi planejado como espaço de visibilidade das vivências das fontes testemunhais, ou seja, a função dos vídeos é dar visibilidade e protagonismo para estudantes universitários que tenham experienciado a difícil relação entre academia e adoecimento mental.

### 3.2 FONTES TESTEMUNHAIS

A seleção das fontes foi pensada de modo a que pudéssemos garantir a qualidade dos testemunhos, especialmente no que corresponde a variedade de experiências possíveis na vida universitária, em diferentes áreas do conhecimento. Para encontrar as fontes necessárias decidimos pela divulgação da proposta de reportagem pelo *facebook* com um convite aos interessados para que compartilhassem suas experiências. Foi feita uma postagem no perfil da autora deste trabalho, em modo público, que foi compartilhada nos grupos como “Comunicação Social da UFSM”, “Feminismo SM”, e “Mulheres e Saúde Mental”, além dos compartilhamentos feitos por pessoas em seu próprio perfil e outros grupos de sua preferência, de modo voluntário.

Devido a grande quantidade de pessoas interessadas em participar - foram mais de 30 manifestações -, decidiu-se criar um formulário (Apêndice A) pelo Google, para facilitar o acesso às histórias de cada um - essa estratégia seria relevante visto que conversar individualmente com cada colaborador acabaria sendo demasiado trabalhoso e demorado. O formulário então foi mandado para todas as pessoas que se mostraram interessadas nas postagens anteriores, e também divulgado através da página “Spotted UFSM”, escolhida devido ao seu grande alcance do público acadêmico. Foi definida como data final de resposta

---

<sup>20</sup> Uma técnica de programação web baseada na versão de HTML 5, a mais avançada, que permite o deslocamento descontinuado entre fundo de tela e frente, de modo que, ao usuário, cria a “ilusão” visual de movimento. Foi utilizado pela primeira vez no jornalismo em uma grande reportagem do NYT sobre avalanches, a Snow Fall.

do formulário o dia 26 de setembro.

O formulário possuía dez perguntas, dentre as quais os participantes poderiam contar um pouco de sua experiência na faculdade e relacionar a saúde mental ao meio acadêmico. O questionário também apresentava perguntas sobre a aceitação dos colaboradores em dar seus depoimentos em vídeo. Até a data final de recebimento, o formulário obteve 40 respostas, e foi montada uma tabela para fácil visualização dos resultados (aqui não disponibilizada de forma a proteger a identidade dos colaboradores que não autorizaram as gravações). Na tabela foram colocados todos os que possuíam uma história relevante para o projeto, e tabelados os que aceitaram dar uma entrevista em vídeo. A conversa foi iniciada com esses, dos quais obtivemos 11 respostas positivas. Dessas 11, três moram em outras cidades, e se disponibilizaram a mandar um vídeo com o depoimento. Somente um dos três conseguiu mandar o vídeo, mas como a qualidade ficou muito mais baixa que as gravadas em Santa Maria, preferiu-se não usá-lo na edição dos vídeos. Essa colaboração será apenas disponibilizada juntamente com vídeos individuais dos entrevistados da cidade, como conteúdo extra. Devido a grande quantidade de pessoas que se disponibilizaram a aparecer em vídeo, todos os outros foram excluídos da tabela e preferiu-se trabalhar apenas com esses.

### 3.3 OS PROCEDIMENTOS DE ENTREVISTA

Dos nove entrevistados presenciais, uma desistiu de dar a entrevista. Foram então marcadas as oito entrevistas, em três lugares diferentes. Obteve-se apoio do Estúdio 21 para seis das entrevistas, efetuadas no campus da UFSM. Foi marcada então uma entrevista piloto com a colaboradora Thaís Pacheco Severo, para adequarmos as perguntas e pensarmos na parte técnica da filmagem. A câmera utilizada foi uma Canon 60D, material próprio da autora, microfone shotgun com o auxílio de um zeppelin para a captação do áudio, pois a entrevista foi feita em local externo. O local foi escolhido pela proximidade ao Estúdio 21 e por possuir um bom ambiente, com banco e árvores. A primeira entrevista teve 22 minutos de duração.

Após conversa com orientadora e um profissional da área de saúde mental, adequaram-se as perguntas e marcaram-se as próximas entrevistas. Por causa da chuva, as entrevistas do Nathan Ramos e da Beatriz Collares tiveram que ser feitas em ambiente interno - realizadas na sala do Diretório Acadêmico da Comunicação (DACOM), pela proximidade e facilidade de uso. As entrevistas da Kauisa Menezes, da Paola Cervo Spencer e da Ana Paula Rampelotto foram também externas, no mesmo local do que a da Thaís, entretanto, tivemos problemas com o áudio e somente o áudio da própria câmera que foi gravado. As entrevistas

com a Bruna Farencena Dotto e a Carolina Escher foram gravadas em casa, sem auxílio do estúdio, com o áudio também da própria câmera. Todas as gravações foram feitas entre o dia 07 de outubro ao dia 26 do mesmo mês.

Tabela 1 – Entrevistados

<b>Entrevistado</b>	<b>Localização</b>	<b>Observação</b>
Thaís Pacheco Severo	Externa, entre os prédios 20 e 21	Auxílio do Estúdio 21
Nathan Ramos	Interna, sala Dacom	Auxílio do Estúdio 21
Beatriz Collares	Interna, sala Dacom	Auxílio do Estúdio 21
Kauisa Menezes	Externa, entre os prédios 20 e 21	Problemas com áudio, somente áudio da câmera
Paola Cervo Spencer	Externa, entre os prédios 20 e 21	Problemas com áudio, somente áudio da câmera
Ana Paula Rampelotto	Externa, entre os prédios 20 e 21	Problemas com áudio, somente áudio da câmera
Bruna Farencena Dotto	Interna, casa da autora do presente projeto	Somente com áudio da câmera
Carolina Escher	Interna, casa da autora do presente projeto	Somente com áudio da câmera

Fonte: da autora

### 3.4 FONTE ESPECIALISTA

Foi feita uma entrevista com um psicólogo, porém o áudio não foi captado e perdeu-se a entrevista. Uma outra entrevista, com diferente psicóloga, foi feita no dia 22 de novembro, abordando temas mais específicos dos vídeos, como a influência da idade e desse período de mudanças para a vida adulta na saúde mental, as relações entre professor e aluno, a pressão do futuro. A entrevista foi realizada no consultório da psicóloga, entretanto a iluminação não era muito boa, e como não contava com o auxílio do Estúdio 21, a imagem ficou inferior a das outras entrevistas. A psicóloga também possuía diversos vícios de linguagem, então decidiu-se ir atrás de mais outra entrevista com psicóloga, para talvez ter uma entrevista com melhores condições audiovisuais.

No dia 9 de dezembro foi realizada a entrevista com a psicóloga e professora Fernanda Real Dotto, abordando os mesmos temas da entrevista realizada com a outra psicóloga. Entretanto, por se tratar de uma professora, as respostas foram bem diferentes e deram uma

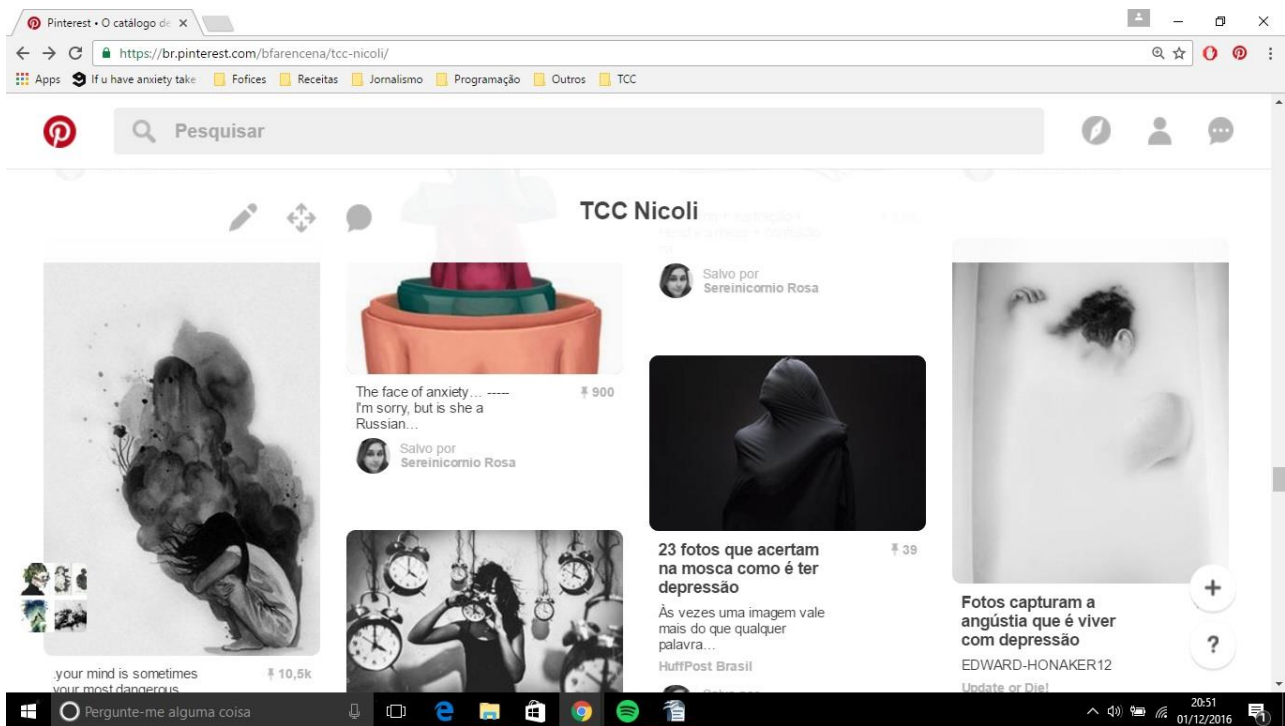


visão mais ampla da questão.

### 3.5 PROCESSOS DE EDIÇÃO E PRODUÇÃO MULTIMÍDIA

Depois de assistirmos os vídeos diversas vezes, notamos pontos de semelhança entre eles: diversas questões se repetiam entre os entrevistados, permitindo a visualização de uma linha narrativa possível, e decidimos basear a edição nestes pontos. Dentre os principais pontos, o que ficou evidenciado nas falas das fontes foi a incerteza de que curso fazer, as relações em todo o período do início da faculdade, o vestibular e a saída de casa; a relação com os professores e colegas, a pressão de ser um bom aluno e conseguir somente excelentes notas; a pressão do futuro, do que fazer depois que a faculdade acaba, a vontade de querer sucesso na carreira de seus sonhos antes dos 30 anos; e por último, o tratamento dos problemas psicológicos, como foi perceber que precisava de ajuda e ir atrás dela, as dificuldades no de tratamentos acessíveis.

A edição dos vídeos foi feita paralelamente à montagem do site, suas ilustrações e seus textos. Deste modo, pôde-se dividir bem o que seria melhor ir em vídeo e o que iria em texto, bem como pedir ilustrações de acordo. Estas foram feitas pela acadêmica do Curso de Produção Editorial, Bruna Farencena Dotto, também uma das entrevistadas, em parceria com o LEx (Laboratório Experimental de Jornalismo). O site foi programado pelo estudante de Ciências da Computação Guilherme Bastos, também bolsista do LEx. O trabalho multidisciplinar e coletivo é uma marca do jornalismo em tempos de convergência, e foi fundamental para a elaboração deste projeto. Todos trabalhamos juntos e discutíamos o que fazíamos. Para definir algumas referências, Bruna e eu montamos um painel compartilhado no *Pinterest*, onde colocamos desenhos e fotos que representavam transtornos psicológicos.

Figura 1 – Captura de tela do painel no *Pinterest*

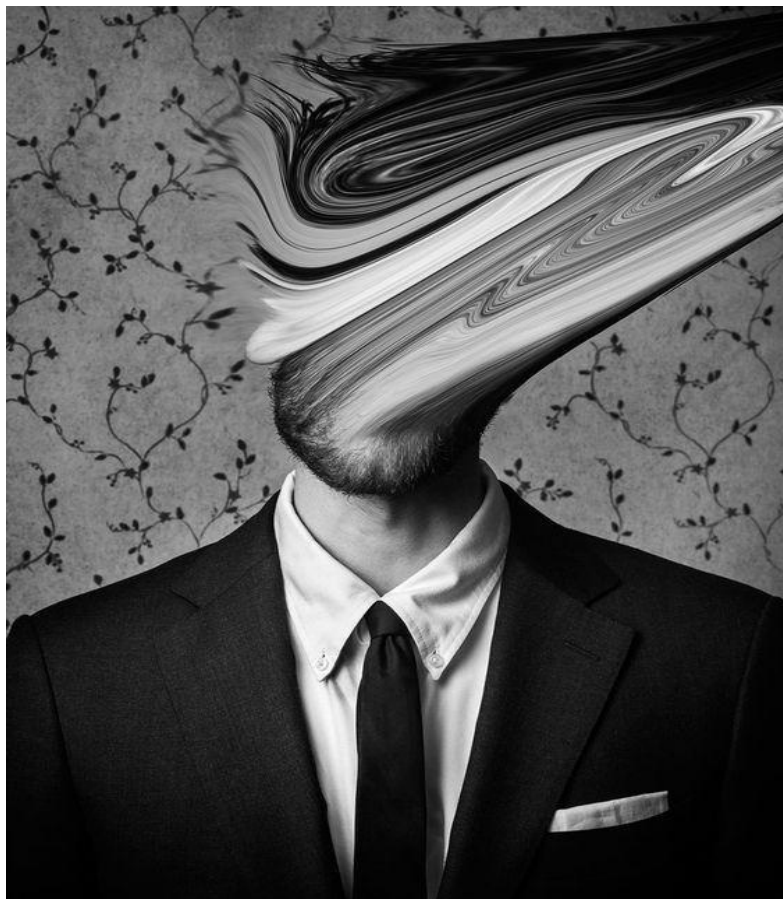
Fonte: da autora.

O *Pinterest* é uma plataforma que trabalha como um catálogo de ideias, um rede social de imagens. As pessoas criam pastas públicas ou privadas, seguem pessoas ou assuntos, montam pastas compartilhadas ou sozinhas. No nosso caso, eu e a Bruna montamos uma pasta privada compartilhada, e cada uma de nós colocava imagens relevantes para o trabalho, para servir de inspiração.

### 3.5.1 Referências visuais

Alguns artistas pesquisados resolveram retratar suas próprias doenças através de fotos ou desenhos, como o fotógrafo Edward Honaker, que relatou sua experiência com a depressão em fotos.

Figura 2: Fotografia de Edward Honaker



Fonte: Pinterest

Para buscar referências também nos desenhos, buscou-se o trabalho de artistas que representassem transtornos psicológicos e algumas de suas características, como a arte de Kathrin Honesta e de Moga.

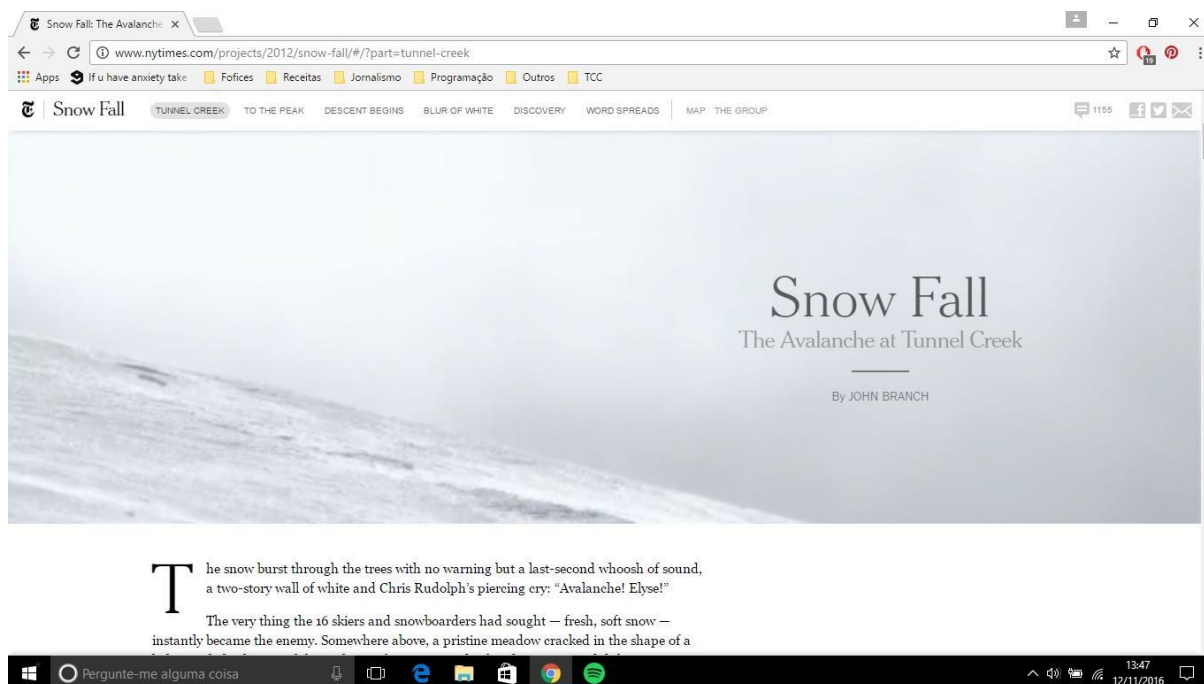
Figuras 3 e 4: ilustração Kathrin Honesta // ilustração Moga



Fonte: Pinterest // Pinterest

Para o site também foram utilizadas referências de programação, como o site da reportagem sobre a Avalanche de Tunel Creek, desenvolvido pelo The New York Times. No exemplo citado, a proposta de navegação acontece também pelo *parallax*, já referenciado. Essa técnica de programação web é baseada na versão de HTML 5, a mais avançada, e permite o deslocamento descontínuo entre fundo de tela e frente, de modo que, ao usuário, cria a “ilusão” visual de movimento. O *parallax* oferece uma interessante experiência de leitura, pois favorece movimentos de destaque de certos conteúdos, ampliando as competências narrativas de fotografias, ilustrações, vídeos, textos, entre outros. O formato da abertura foi utilizado de inspiração.

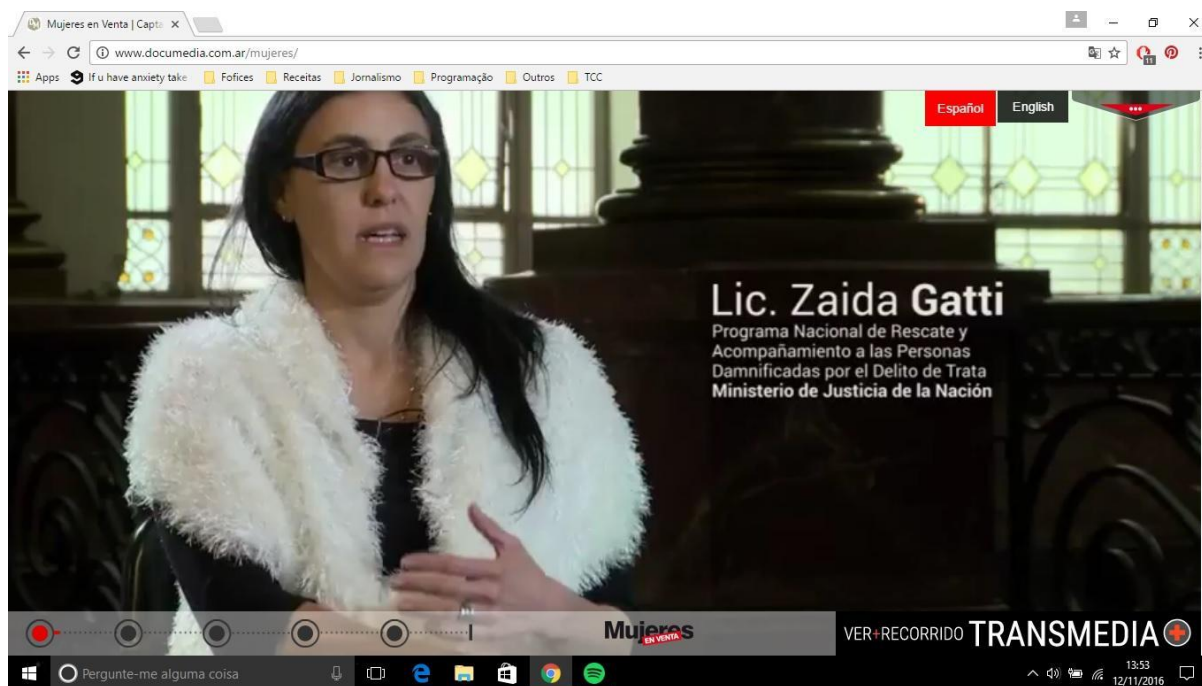
Figura 5: Captura de tela de Snow Fall



Fonte: da autora

O site do webdocumentário *Mujeres em Venta* também foi uma referência. O vídeo ocupando todo o espaço da tela e as informações mescladas com os vídeos inspiraram o projeto. Como o projeto tem como foco principal o audiovisual, colocar os vídeos ocupando toda a tela seria uma forma de evidenciá-los. No primeiro vídeo, mesclamos informações escritas com o audiovisual, em quadros que apareciam, assim como no exemplo abaixo, ao lado dos entrevistados.

Figura 6: Captura de tela de Mujeres en Venta



Fonte: da autora

### 3.6 ROTEIROS DE EDIÇÃO AUDIOVISUAL

A edição foi feita em etapas, começando antes mesmo das gravações terem terminado, com a edição da entrevista da Thaís. Foram utilizados os softwares de edição Premiere 5.5 e Premiere CC 2014. Primeiramente cortamos as perguntas e as partes que não eram relevantes para o trabalho. Depois foi feito o mesmo com as outras entrevistas.

A segunda etapa foi editar os quatro vídeos a partir de roteiros específicos, divididos em temáticas reconhecidas nas entrevistas. A entrevista com a psicóloga ainda não havia sido feita, portanto deixamos espaços onde pensamos em colocar falas dela. O primeiro vídeo editado foi sobre o período de início da faculdade e escolha de curso. Nas entrevistas, uma das perguntas era “Como você escolheu o curso?” e outra “Quais suas expectativas?”, então a edição ficou facilitada. Nenhum dos entrevistados demonstrou ter certeza do curso que iria fazer, e quisemos demonstrar isso com a edição, colocando as respostas juntas, uma seguida da outra. Outras questões também foram levantadas para este vídeo, como as expectativas para a universidade e a dificuldade de sair de casa. Foi utilizado falas da psicóloga Fernanda para complementar a questão, trazendo ainda a visão da construção da personalidade do indivíduo e a pressão para se saber o que quer. Entretanto, como as cores do vídeo da

entrevista com a Fernanda não estavam muito boas, preferiu-se colocar as partes onde esta aparece em preto e branco, dando assim também destaque para sua fala.

No vídeo sobre a pressão do futuro, não tivemos tantos entrevistados que falaram sobre o assunto, pois a maioria ainda está estudando e está concentrado nas dificuldades atuais. A Paola e o Nathan, que são recém-formados, estão vivenciando isso e deram boas falas a respeito, e a partir delas que construímos este vídeo. Mais tarde foi acrescentada a fala da psicóloga Fernanda sobre o assunto.

O terceiro vídeo a ser editado foi sobre o tratamento, iniciando com a fala da Carolina, sobre seu período de depressão aguda e como ela procurou ajuda psicológica somente anos depois. Usei os sentimentos dos entrevistados para guiar a edição, também me guiei através das perguntas “Como e quando você percebeu que não estava bem?”, “O que você sentia?”, “O que você fez, o procurou ajuda?” e “Como foi conciliar o tratamento com os estudos?” feitas durante as entrevistas.

O último vídeo a ser editado foi sobre as relações entre professor e aluno, bem como entre colegas e a universidade em si. Assistimos todas as entrevistas diversas vezes e havia grande material para este vídeo. Pegamos, então, apenas as partes mais concisas e impactantes, tentando abranger todas as relações que um estudante tem na sua vida acadêmica.

Depois de uma primeira edição dos vídeos, discutimos sobre colocar dados, trazer outros aspectos dos assuntos tratados no primeiro vídeo. Cada entrevistado apareceria com uma nova questão. Também foi discutida a possibilidade de no segundo vídeo destacar palavras faladas.

### 3.7 CONTEÚDO EXTRA

A terceira etapa da edição dos vídeos foi a montagem de pequenos vídeos de três minutos de cada entrevistado. Esta edição se guiou pelas emoções e tinha objetivo de ser mais descontraído, um pequeno vídeo de apresentação da personagem. Tentou-se trabalhar com a ideia de três minutos cada vídeo e não repetir muito do que já tinha sido usado nos vídeos do site.

### 3.8 A REPORTAGEM TEXTUAL

O texto da reportagem foi escrito juntamente com a edição dos vídeos e montagem do site. Teve-se a ideia de focar nas pessoas e suas histórias, contrastando com dados sobre saúde mental na faculdade e gráficos sobre o assunto. A ideia do texto era introduzir os vídeos e fazer ligações entre eles. Todos os entrevistados seriam citados no texto, e seus nomes seriam um hiperlink para seu vídeo de apresentação. Desta forma, também não era necessário apresentar formalmente as pessoas citadas, dando um tom mais fluente ao texto.

Como resultado final, obtivemos o produto reportagem multimídia, com uma sequência de título, texto de abertura e quatro entretítulos, compostos por textos e vídeos. Todo o material foi acompanhado de ilustrações originais, desenvolvidas especificamente para aquele momento da narrativa. É sobre o produto final que discorreremos em seguida.



## 4. RESULTADOS

### 4.1 A ESTRUTURA DA REPORTAGEM - PARALLAX

O desenvolvimento do site ficou a cargo do bolsista do LEx Guilherme Bastos, estudante de Ciências da Computação. Foi ele que programou seguindo a técnica de *parallax* deixando o site com efeitos de profundidade e movimento. Foi através do *parallax* que se deu destaque aos vídeos e às imagens. A estrutura do site foi pensada de modo a integrar o leitor, colocando em evidência a principal mídia - o audiovisual.

### 4.2 NARRATIVA CONVERGENTE: TEXTO, ORGANIZAÇÃO EM ENTRETÍTULOS E AUDIOVISUAL

O texto foi construído de modo a conversar com os vídeos. Foi dividido em seis partes, a inicial, os quatro entretítulos - cada qual com seu vídeo - e a conclusão. O texto inicial trouxe o tema com os exemplos dos entrevistados, contando um pouco de suas histórias. O nome do entrevistado, na primeira vez que aparecia, aparece como um link para o vídeo extra sobre a pessoa. Durante o texto, todos os entrevistados apareceram ao menos uma vez, garantindo assim que todos tivessem seus links para o conteúdo extra. Logo após a introdução com os casos pessoais buscamos trazer dados e pesquisas sobre o assunto, mostrando a complexidade da questão.

Os entretítulos buscaram fazer o diálogo entre vídeo e texto. A parte escrita trouxe novamente exemplos de entrevistados e pesquisas, dando uma introdução aos temas de cada vídeo. Pensou-se inclusive em utilizar uma frase dita por algum entrevistado em cada vídeo como entretítulo, marcando assim a convergência das mídias.

A conclusão foi feita somente em texto, trazendo a questão do *Ânima*, projeto desenvolvido pela UFSM anteriormente citado, e frisando a importância de se procurar ajuda. Teve-se um ar mais pessoal, utilizando inclusive pronome pessoal, com o objetivo de levar este debate adiante, para ser discutido em outros lugares, tais como as próprias salas de aula.

### 4.3 O AUDIOVISUAL E CONTEÚDO EXTRA

O conteúdo audiovisual foi dividido em quatro grandes vídeos principais e o conteúdo extra. O primeiro vídeo mostra primeiramente como foi que cada um dos entrevistados

decidiu que curso fazer, com a finalidade de mostrar ao público as dúvidas e incertezas. Após, entra uma fala da psicóloga Fernanda sobre como não ter certezas não é o problema, mas o ambiente precisa ser acolhedor e ainda entra algumas falas dos entrevistados (Beatriz, Bruna e Carolina) sobre as expectativas quanto a faculdade. O vídeo termina com a Ana Paula contando sobre as dúvidas de início de curso e sua felicidade por ter encontrado o curso certo.

O segundo vídeo trata sobre as relações interpessoais e com o próprio curso dos entrevistados. Inicia com uma fala da Bruna falando sobre como a pressão posta sobre os alunos da faculdade é a mesma que aos do ensino médio, que os problemas continuam. Logo depois vem uma fala da Carolina sobre como ela se sentia insuficiente para estar ali, que ela não entendia os textos e que achava que criticar a grade curricular era só uma desculpa para sua insuficiência. Beatriz então fala sobre o despreparo dos professores para atender estudantes neuroatípicos. Carolina traz a questão da hierarquia da sala de aula, enquanto Ana Paula deseja que os professores sejam mais humanos. Entra depois uma fala da Bruna sobre como os colegas não entendem muitas vezes a real amplitude de transtornos psicológicos. Paola então pede um pouco mais de sensibilidade por parte dos professores, e o vídeo finaliza com a Bruna dando um contraponto, falando sobre sua boa relação com os seus professores.

O terceiro vídeo apresenta a pressão que o futuro traz, a pressão de um bom emprego, da saída da faculdade. Inicia-se com uma fala da Paola sobre a questão, com ela discorrendo sobre o assunto e de como esta fase foi pior que a própria faculdade para sua saúde mental. Entre alguns pequenos comentários da Carolina e da Kauisa, Nathan fala sobre a demora de se estabelecer com trabalho, visto que é algo individual e que requer tempo. A psicóloga Fernanda também aparece colocando a sua opinião sobre o assunto. O intuito deste vídeo é mostrar como a pressão para se ter o seu emprego dos sonhos e ganhar bem logo que sai da faculdade pode causar danos ao bem-estar psicológico de uma pessoa.

O quarto e último vídeo do site conta como os entrevistados buscaram tratamento. Iniciando com a história da Carolina, de como ela percebeu que precisava de ajuda mas ainda demorou dois anos até de fato buscar tratamento. O vídeo prossegue com Nathan falando de como percebeu que não estava bem durante seu trabalho de conclusão de curso. Beatriz conta um pouco de quando começou a se sentir mal e de como foi, por pressão de familiares e amigos, procurar tratamento psicológico e psiquiátrico. Kauisa conta sobre sua depressão e de como terá que lidar com isso pelo resto de sua vida. Conta também que foi no *Ânima*<sup>21</sup> buscar tratamento, e após um semestre teve que sair por conta da fila de espera. Ela está sem

---

<sup>21</sup> Projeto da UFSM que oferece acompanhamento psicológico gratuito para estudantes.

tratamento no momento. Ana Paula também conta como que sua mãe a auxiliou na busca pelo tratamento. Já Carolina fala sobre como conseguiu continuar a ir para as aulas mesmo nos momentos de crise, graças aos seus amigos. O vídeo finaliza com a história de thaís, como ela sentia vontade de se isolar e suas idas e voltas nos tratamentos.

Já o conteúdo extra foi pensado como uma forma de apresentar cada entrevistado. São vídeos de três minutos, com os entrevistados primeiramente se apresentando, depois contando um pouco de sua história, Foram editados de uma forma que não se repetisse muito do que já havia sido usado nos outros vídeos, e focados nos sentimentos dos entrevistados. Para auxiliar o enfoque nas emoções, esses pequenos vídeos contam com trilha sonora e transição de cenas alongadas.

#### 4.4 ILUSTRAÇÕES

As ilustrações foram pensadas e desenvolvidas pela Bruna Farençena Dotto, em parceria com o LEx, como anteriormente dito. Foi pensada em um imagem inicial, acompanhada pela título do projeto:

Figura 7: Ilustração inicial



E foram elaboradas também uma ilustração para cada entretítulo, como exemplo, a ilustração para o primeiro entretítulo:

Figura 8: ilustração primeiro entretítulo



Fonte: da autora

Foi utilizada a técnica de colagem para o desenvolvimento das ilustrações, mesclando o desenho da artista com fotos. Podemos observar nesta última imagem, desenvolvida para o entretítulo sobre o início da faculdade, como representa a chegada do aluno, uma chegada despreparada muitas vezes "de pára-quedas". Todas as ilustrações foram pensadas deste modo, casando com o texto e com os vídeos.

## 5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Manter a saúde mental durante o período da faculdade não é fácil. Com este trabalho, pôde-se perceber isso. São vários os fatores que podem provocar o adoecimento, e o sentimento de solidão, de insuficiência são grandes parceiros neste trajeto. Este projeto entretanto mostra que sozinhos de fato não estamos. Infelizmente são várias as pessoas que ficam mentalmente doentes na faculdade, o que resta é nos unirmos para mudarmos a situação.

Projetos como este vem com o intuito de mostrar isso, mostrar para o mundo o que acontece dentro das salas de aula e dentro das nossas próprias mentes. Acredito que consegui alcançar os meus objetivos. Trouxe a discussão, produzimos uma grande reportagem multimídia sobre um tema tão delicado, raras vezes visto no jornalismo brasileiro. Produzimos entrevistas de caráter pessoal e contei histórias de pessoas e seus problemas psicológicos, com cuidado, zelo, carinho e atenção.

O que proponho para mudarmos a situação é levar esta discussão adiante, levar este meu projeto para salas de aula, para espaços de discussão nos diretórios acadêmicos. Levar a discussão também para o meio docente, para que estes também se sensibilizem e possam tratar com mais cuidado essas situações.

Posso dizer que este trabalho foi um tanto desafiador, pois lidar com questões tão íntimas de um número considerável de pessoas não é fácil. Foi difícil, mas foi muito mais engrandecedor. Ao ver o produto sendo finalizado, a satisfação era tanta que me deixava em paz.

Ao chegar ao final posso perceber que este trabalho veio ser também de grande ajuda para a minha própria saúde mental. Eu, que passei por períodos em que não conseguia sair de casa, reuni forças que não sabia que tinha para contar essas histórias ao mundo, para pensarmos em conjunto em um meio de isso não mais acontecer. Esse foi o meu grande aprendizado, perceber que o meu sofrimento e o desejo de pesquisa pôde e poderá auxiliar um número inimaginável de outras pessoas.

## 6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALMEIDA, Cláudia Silva de. Saudando a vida com saúde mental e atividade física no centro de convivência Arte de Conviver: Relato de experiência. In: MOSTRA DE EXTENSÃO E CULTURA DA UFG, 9, 2011. Goiânia. Anais... Disponível em <<http://www.sbpcnet.org.br/livro/63ra/conpeex/extensao-cultura/trabalhos-extensao-cultura/extensao-cultura-claudia-silva.pdf>> Acesso em 11 de dezembro de 2016.

BARDAGI, Marucia; BRANDTNER, Maríndia. Sintomatologia de Depressão e Ansiedade em Estudantes de uma Universidade Privada do Rio Grande do Sul. **GERAIS: Revista Interinstitucional de Psicologia**, Porto Alegre, v. 2, n. 2, p. 81 - 91. Disponível em <<http://pepsic.bvsalud.org/pdf/gerais/v2n2/v2n2a04.pdf>> Acesso em 11 de dezembro de 2016.

BARROS, Erica Silva; LIMA, Aline Melo Sentges; LIMA, Sonia. Depressão nos acadêmicos da parea de saúde em uma faculdade particular de Aracaju. **Interfaces Científicas - Saúde e Ambiente**, Aracaju, v.4, n.1, p. 41 - 53, out. 2015. Disponível em <<https://periodicos.set.edu.br/index.php/saude/article/view/2380>> Acesso em 11 de dezembro de 2016

CAVESTRO, Julio de Melo; ROCHA, Fabio Lopes. Prevalência de depressão entre estudantes universitários. **J. bras. psiquiatr.**, Rio de Janeiro, v. 55, n. 4, p. 264-267, 2006. Disponível em <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0047-20852006000400001&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0047-20852006000400001&lng=en&nrm=iso)>. Acesso em 11 dezembro 2016.

CERCHIARI, Ednéia Albino Nunes. **Saúde mental e qualidade de vida em estudantes universitários**. Tese (Doutorado em Ciências Médicas) - Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2004.

COSTA, Etã Sobal; LEAL, Isabel. Um olhar sobre a saúde psicológica dos estudantes do ensino superior: Avaliar para intervir. In: CONGRESSO NACIONAL DE PSICOLOGIA DA SAÚDE, 7, 2008, Porto, Portugal. Anais... Disponível em <<http://www.isabel-leal.com/Portals/1/PDFs/7congresso/vii-congresso-saude-pp-213-216.pdf>> Acesso em 11 de dezembro de 2016.

COUTINHA, Maria da Penha de Lima; VIEIRA, Kay Francis Leal. Depressão, comportamento suicida e estudantes de psicologia: uma análise psicossociológica. In: ENCONTRO NACIONAL DA ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE PSICOLOGIA SOCIAL, 15, 2009, Maceió. Anais... Disponível em <[http://www.abrapso.org.br/siteprincipal/images/Anais\\_XVENABRAPSO/90.%20depress%C3o,%20comportamento%20suicida%20e%20estudantes%20de%20psicologia.pdf](http://www.abrapso.org.br/siteprincipal/images/Anais_XVENABRAPSO/90.%20depress%C3o,%20comportamento%20suicida%20e%20estudantes%20de%20psicologia.pdf)>. Acesso em 11 de dezembro de 2016.

FIDALGO, Antônio. Jornalismo Online segundo o modelo de Otto Groth. **Pauta Geral**, S. Salvador da Bahia, 2004. Disponível em <<http://www.bocc.ubi.pt/pag/fidalgo-groth-jornalismo-online.html>>. Acesso em 11 de dezembro de 2016.

MEDITSCH, E. O jornalismo é uma forma de conhecimento?. **Media & Jornalismo**, Brasil, v. 1, n. 1, 2005. Disponível em

<<http://revistas.univerciencia.org/index.php/mediajornalismo/article/view/1084/5273>>. Acesso em 11 dez. 2016.

PICCININ, Fabiana. O (complexo) exercício de narrar e os formatos múltiplos: para pensar a narrativa no contemporâneo. **Narrativas comunicacionais complexificadas**. Santa Cruz do Sul, EDUNISC, 2012.

RESENDE, Fernando. O Jornalismo e suas Narrativas: as Brechas do Discurso e as Possibilidades do Encontro. **Revista Galáxia**, São Paulo, n. 18, p.31-43, dez. 2009. Disponível em <<http://revistas.pucsp.br/index.php/galaxia/article/view/2629/1671>> Acesso em 11 de dezembro de 2016.

RESENDE, Fernando. A comunicação social e o espaço público contemporâneo . **Alceu**, Rio de Janeiro, v. 5, n.10, p. 129 a 145, jan./jun. 2005. Disponível em <[http://revistaalceu.com.puc-rio.br/media/alceu\\_n10\\_resende.pdf](http://revistaalceu.com.puc-rio.br/media/alceu_n10_resende.pdf)> Acesso em 11 de dezembro de 2016.

SERELLE, Marcio. Jornalismo e guinada subjetiva. **Estudos em Jornalismo e Mídia**, Florianópolis, v. 6, n. 2, p. 33-44, nov. 2009. Disponível em: <<https://periodicos.ufsc.br/index.php/jornalismo/article/view/1984-6924.2009v6n2p33/11275>>. Acesso em 11 dez. 2016.

## 7. APÊNDICE

### Saúde Mental na Faculdade

Fornulário para o projeto experimental de um webdocumentário sobre Saúde Mental na Faculdade, trabalho de conclusão de curso da graduanda de jornalismo da UFSM Nicolli Saft. Se você teve problemas psicológicos durante a graduação ou pós-graduação, responda aqui rapidinho, o prazo é até terça.

**Nome**

Your answer \_\_\_\_\_

**Você permite divulgar o seu nome no projeto?**

Sim

Não

**Onde você mora?**

Your answer \_\_\_\_\_

**Qual o seu curso?**

Your answer \_\_\_\_\_

**Qual sua universidade?**

Your answer \_\_\_\_\_

**Ainda está cursando? Se sim, qual o semestre?**

Your answer \_\_\_\_\_

**Você aceitaria aparecer em vídeo?**

Sim

Não

**Por que quer participar do projeto? Conte-me um pouco sua história:**

Your answer \_\_\_\_\_

**Possui algum diagnóstico de transtorno psicológico? Qual?**

Your answer \_\_\_\_\_

**A faculdade teve papel importante para o desenvolvimento ou manutenção de seus problemas psicológicos? Como?**

Your answer \_\_\_\_\_

**SUBMIT**

Never submit passwords through Google Forms.



## 8. ANEXO

### O terrível custo sobre o qual ninguém fala de ter um doutorado

Jennifer Walker

(Tradução de Marina Legroski)

Uma noite, no terceiro ano do meu doutorado, eu sentei na minha cama com um pacote de tranquilizantes e uma garrafa de vodka. Joguei algumas pílulas para dentro da boca e dei um golão na garrafa, sentindo tudo queimar na minha garganta. Momentos depois, eu percebi que estava cometendo um erro terrível. Eu parei, tremendo, enquanto eu me dava conta do que quase havia feito. Eu liguei para uma amiga e a encontrei num bar no meio do caminho entre as nossas casas. Aquela noite mudou as coisas para nós duas. Ela conheceu o amor da sua vida—o bartender, com quem se casou mais tarde. E eu decidi que eu queria viver. Na manhã seguinte, encontrei um terapeuta e considerei largar o doutorado.

Todos sabem que ter um doutorado é difícil. É pra ser. Alguns até dizem que se você não fica acordado à noite toda trabalhando ou não pula refeições, você está fazendo errado. Mas enquanto os alunos do doutorado não são tão ingênuos a ponto de esperar que isso seja um passeio, há um custo para essa empreitada sobre o qual ninguém fala: o psicológico.

Os dias que eu passei perseguindo meu doutorado em física foram dos meus piores. Não eram os desafios intelectuais ou a carga de trabalho que me deixavam pra baixo: era minha saúde mental deteriorando. Eu me sentia desamparada, isolada e à deriva em um mar de incertezas. Ataques de ansiedade se tornaram parte do meu dia a dia. Eu bebia e me cortava. Às vezes, eu pensava que queria morrer.

Eu poderia não ter me sentido tão sozinha se eu tivesse sabido quantas pessoas sofrem com questões de saúde mental na academia. Um estudo de 2015 da Universidade Berkeley da Califórnia descobriu que 47 % dos alunos de pós-graduação sofrem de depressão, seguindo um estudo anterior, de 2005, que mostrava que 10% cogitava suicídio. Um estudo australiano de 2003 descobriu que as taxas de doenças mentais no grupo acadêmico eram de três a quatro vezes maiores do que na população em geral, de acordo com um artigo da *New Scientist*. O mesmo artigo nota que a porcentagem de acadêmicos com doenças mentais no Reino Unido é estimada em 53%.

Mas a atitude durona que permeia a torre de marfim pode induzir muitas pessoas que sofrem com a saúde mental a deixar seus problemas escondidos, enquanto outros

simplesmente aceitam a depressão como parte do percurso. E na cultura quase darwiniana entre estudantes de pós que competem por um punhado de vagas como professor universitário, muitas pessoas assumem que problemas psicológicos são só para os fracos.

“Eu achava—e torcia para—que apenas tomar uns antidepressivos e trabalhar mais pudesse ser o suficiente”, disse Jane\*, uma doutoranda em biologia que foi diagnosticada com ansiedade e depressão. “E como as coisas não melhoraram rápido, isso ainda afetou o meu humor”.

Essencialmente, muitos alunos de doutorado estão tão acostumados a trabalhar duro e se autodisciplinar que eles se flagelam quando seus esforços para lidar com a depressão não produzem resultados perfeitos.

Um sentimento geral de isolamento pode, ainda, pesar mais em alunos de pós que passam muito do seu tempo enterrados sob uma pilha de livros, sozinhos, em laboratórios.

“As questões que afetam alunos em geral, que podem influenciar também nos alunos de doutorado, é viver e trabalhar independentemente”, diz Anoushka Bonwick, diretora de projetos e relacionamentos na Student Minds, entidade filantrópica britânica.

Igualmente estressante é o fato de os alunos do doutorado enfrentarem “incertezas sobre o futuro, como bolsa para a pesquisa e o que vão fazer depois do doutorado”.

Essas questões podem ser ainda mais impactantes em alunos que não possuem orientadores que os apoiam.

“Minha maior dificuldade era a sensação de ser largado à deriva”, diz Andrew\*, ex aluno de doutorado em física que saiu do programa meses antes de terminar. “Eu não tinha um orientador envolvido ou que colocasse a mão na massa.” Enquanto ele largou o programa em parte para trocar de lugar com seu colega, diz que “um orientador mais envolvido poderia ter mudado as coisas”.

Outros alunos de doutorado sofrem, com frequência, da síndrome do impostor. Isso foi parte do meu problema mesmo antes de sinais de uma doença mental séria terem começado a aparecer. Eu sentia que fui longe na carreira acadêmica por acaso e que as notas altas que eu tinha recebido na faculdade e no mestrado tinham sido um erro administrativo. Isso alimentou tanto minha ansiedade quanto minha depressão.

A síndrome do impostor é um problema frequente entre alunos com bom desempenho que se encontram rodeados de outros como eles, de acordo com Linda\*, professora de sociologia de New Jersey. “É muito comum se sentir uma fraude incompetente, e geralmente você assume que é o único que se sente daquele jeito”, ela relata.

A frequência desses problemas não deveria assustar futuros alunos que querem

conseguir um doutorado. Mas eles deveriam ser preparados a pensar sobre como eles vão lidar com os desafios psicológicos ao lado dos desafios intelectuais.

“Acho que primeiramente é muito importante procurar os serviços de apoio que a universidade oferece”, diz Bonwick. Isso pode significar qualquer coisa, desde aconselhamento da universidade até grupos de apoio de alunos.

Universidades e escolas estão também se esforçando para fazer mais para apoiar alunos de pós graduação. Organizações sem fins lucrativos para alunos como o Student Minds, no Reino Unido, e Active Minds e o programa de campus “Health Matters ” de Jed e Clinton, nos Estados Unidos, colaboram com instituições educacionais para alertar sobre assuntos de saúde mental entre os alunos, assim como para estabelecer uma rede de apoio.

Além dessas iniciativas, as universidades precisam fazer mais para treinar orientadores a reconhecer sinais de alerta de qualquer coisa, desde depressão em estágios iniciais e ansiedade a tendências suicidas e abuso de substâncias. E é necessário criar uma cultura de abertura que não apenas remova o estigma associado a problemas de saúde mental mas também que encoraje os alunos a procurar ajuda.

“A academia compreende, mas talvez aceite até demais, que todo mundo tenha problemas”, diz Jane. “Só porque muitas pessoas têm problemas de saúde mental, não quer dizer que seja ok ou ‘é assim que é’”.

Por fim, é importante que tanto os que querem ser quanto os que já são alunos de doutorado se confrontem diretamente com a frágil realidade do mercado de trabalho acadêmico e se planejem de acordo. Incertezas sobre o futuro podem ser um preço que os alunos tenham que pagar, mas eles têm menos chances de sofrer se as suas identidades não estiverem inteiramente ligadas à pós-graduação.

“Se você quer ser professor universitário, pense como a vida poderia ser se isso não acontecesse”, aconselha Linda. “O que mais poderia te fazer feliz? Almeje um balanço na vida, em que um mundo enriquecido por família, amigos e hobbies deem a sensação de completude que o trabalho pode não dar”. No meu caso, a terapia me ajudou a sobreviver e terminar o doutorado—e a planejar minha vida fora da academia antes mesmo de eu ter terminado a tese. Eu decidi me tornar uma escritora. Hoje em dia, eu raramente uso meu conhecimento em física. Mas ainda confio na força interior que desenvolvi durante meu tempo na pós-graduação, que me deu coragem para moldar minha própria vida.

\* Os nomes foram trocados para preservar a privacidade dos entrevistados.