

Manual da Saúde Mental: um guia para o estudante

| Encontre a Rede de Apoio que você precisa na UFC



Viktor Braga - CCM/UFC

**The UNiversity Student's LIFEstyle And
Mental Health Study (UNILIFE-M)**

Manual da Saúde Mental: um guia para o estudante

| Encontre a Rede de Apoio que você precisa na UFC

Coordenadores

- Profa. Dra. Fabianna Resende de Jesus Moraleida (UFC)
- Prof. Dr. Felipe Barreto Schuch, Universidade Federal de Santa Maria (UFSM)
- Profa. Dra. Andrea Camaz Deslandes, Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ)

Organizadores

- Lucas Saboya Amora (UFC)
- Ana Beatriz Chaves de Oliveira (UFC)
- Profa. Ms. Juliana Dias de Lima (UFRJ)

Colaboradores

- Dra. Camila Fernandes (UFC)
- Valeska Maria Alexandre (UFC)
- Vanessa Mendes Viana (UFC)
- Isadora Silvestre de Moura (UFC)

Fotos e Imagens

- Ilustrações livres no Canvas
- Perfil oficial da UFC no Flickr (CCM/UFC)

Apoio

CNPq - Chamada N° 21/2023 - Estudos Transdisciplinares em Saúde Coletiva;
Apoio a bolsistas: Fundação Cearense de Amparo à Pesquisa; Iniciação Científica PIBIC/UFC-CNPq; Iniciação Acadêmica - PRAE

Agradecimentos

Agradecemos ao professor Jair Andrade de Araújo e às servidoras técnicas Maria Cláudia Mont Alverne Câmara e Soraya Moreira Pessoa (PRAE/UFC) pelo suporte prestado durante a revisão das informações referentes a esta Pró-Reitoria.

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação
Universidade Federal do Ceará
Biblioteca de Ciências da Saúde

M251 Manual da saúde mental : um guia para o estudante / organizado por Lucas Saboya Amora, et al.; elaborado pelo The UNiversity Student's LIFEstyle And Mental Health Study (UNILIFE-M) - Fortaleza: UFC, 2024.
25 p. : il. color.
ISBN: 978-65-00-95851-5 .

1. Saúde Mental. 2. Assistência à Saúde Mental. 3. Saúde do Estudante. 4. Serviços de Saúde para Universitários. 5. Estilo de Vida 6. Manual. I. Amora, Lucas Saboya (org.). II. Moraleida, Fabianna Resende de Jesus (coord.). III. Schuch, Felipe Barreto (coord.). IV. Deslandes, Andrea Camaz (coord.). V. Oliveira, Ana Beatriz Chaves de (org.). VI. Lima, Juliana Dias de (org.). VII. Fernandes, Camila (colab.). VIII. Alexandre, Valeska Maria (colab.) IX. Viana, Vanessa Mendes (colab.). X. Moura, Isadora Silvestre de (colab.). XI. Programa de Pós-Graduação em Fisioterapia e Funcionalidade - UFC. XII. Centro de Especialidades Médicas da Universidade Federal do Ceará. XIII. Título.

CDD 362

Ficha elaborada por Hemanuela Fernandes Melo CRB 3/1647



Por que criamos o manual?



Viktor Braga - CCM/UFC

Esse manual visa disseminar informações sobre os locais e projetos universitários voltados para **Saúde Mental** e outros relacionados a promoção de **Estilo de Vida** saudável disponíveis na **Universidade Federal do Ceará (UFC)**, assim como ampliar a visibilidade e acesso aos cuidados em Saúde Mental e Estilo de Vida no contexto desta universidade.

**SUA SAÚDE
MENTAL IMPORTA!**

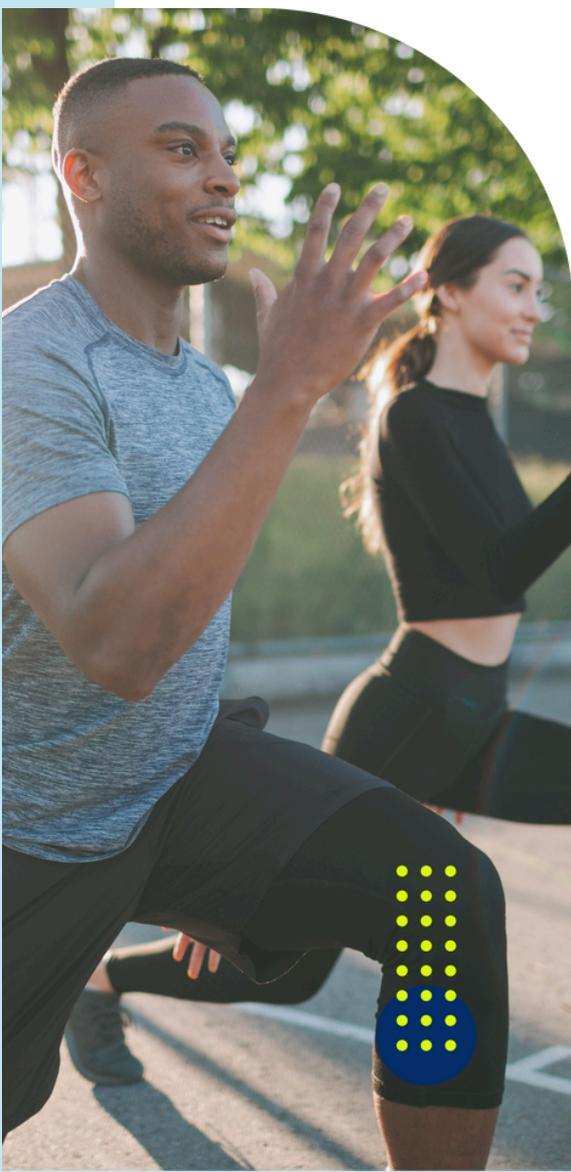


Por que criamos o manual?

Este manual faz parte da pesquisa internacional

"The University Students' Lifestyle and Mental Health Study: The Unilife prospective cohort".

UniLife-  M



A pesquisa tem como principal objetivo avaliar o impacto do estilo de vida na saúde mental do estudante universitário, e já conta com a participação de **mais de 28 países!**

Saiba mais no [site](#).
Acompanhe no [Instagram](#).

Aqui você vai encontrar:



Uma Rede de Apoio e Acolhimento

Links interessantes para sua jornada acadêmica

Vamos falar um pouco sobre as pró-reitorias e respectivos programas e projetos de apoio aos estudantes da UFC. É importante lembrar que no site oficial da instituição você encontra todas as informações fundamentais da universidade.

[Conheça sua universidade: acesse aqui](#)

Saúde Mental é coisa séria.
É importante termos consciência da necessidade de cuidarmos do nosso corpo e da nossa mente e para isso você não está sozinho.
Aqui mostraremos quem pode te ajudar.

Nota: As informações deste manual foram coletadas no mês de outubro de 2023, informações sobre demandas e agendamentos devem ser solicitadas nos contatos disponibilizados aqui.

Pró-Reitoria de Assistência Estudantil (PRAE)



É a unidade gestora de políticas para a **promoção e apoio ao estudante de graduação** da UFC para incentivar, acompanhar e promover o **desenvolvimento do estudante** em toda sua trajetória acadêmica, através de ações efetivas nas áreas social, técnico-científica, cultural, política e esportiva.

CONTATOS:

E-mail: prae.secretaria@ufc.br

Telefone: (85) 3366 7440

Site: <https://prae.ufc.br/pt/>

Instagram: [@praeufc](https://www.instagram.com/praeufc)



Divisão de Atenção ao Estudante (DAE)

Integrante da estrutura da PRAE



A DAE, ligada a Coordenadoria de Atenção Multiprofissional ao Estudante - CAME, têm como objetivo propor e executar ações que favoreçam a **permanência e conclusão**, pelo estudante, do curso de graduação em tempo hábil, acompanhando-o nas demandas relativas ao âmbito pedagógico, da **saúde física e psíquica** no decorrer da trajetória acadêmica. Sua equipe é composta por **psicólogos, pedagogos e assistente social**.

CONTATOS:

E-mail: dae.came@ufc.br

Telefone: (85) 3366-7447

Site: <https://prae.ufc.br/pt/dae/>



Divisão de Atenção ao Estudante (DAE)

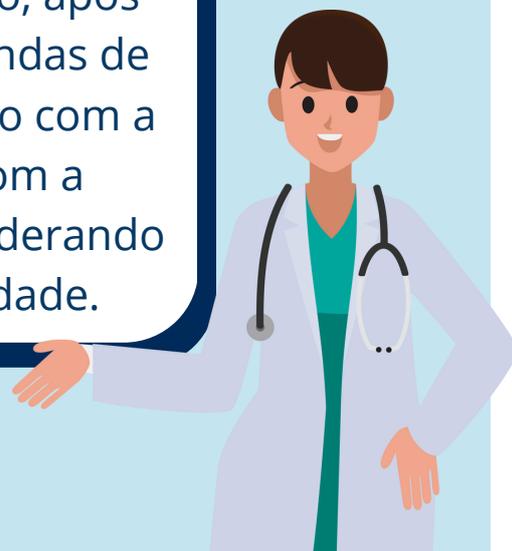
Integrante da estrutura da PRAE



Entre os serviços disponibilizados pela DAE estão: Acolhimento; Atendimento Pedagógico e Psicopedagógico; Atividades de Grupo; e Acompanhamento Psicológico Individualizado.

O Acolhimento é disponibilizado pela equipe do Núcleo de Apoio Sociopsicológico ao Estudante -NASPE e consiste em uma **escuta de demandas relativas a dificuldades na trajetória acadêmica e ao sofrimento psíquico de estudantes** de cursos presenciais da UFC. O acolhimento pode ocorrer em uma ou mais sessões, dependendo de cada caso. O atendimento acontece de modo presencial.

No **Acompanhamento Psicológico Individual**, o estudante é atendido individualmente por um(a) psicólogo(a) em sessões que ocorrem, de modo geral, semanalmente. O acesso se dá através de encaminhamento provindo do Acolhimento, após discussão dos casos em equipe, e as demandas de acompanhamento são absorvidas de acordo com a capacidade interna de atendimento e com a avaliação dos profissionais da equipe, considerando critérios de risco/gravidade e vulnerabilidade.



Divisão de Atenção ao Estudante (DAE)

Integrante da estrutura da PRAE



ATIVIDADES EM GRUPOS

1

O **Grupo Psicoterapêutico** segue os mesmos critérios de acesso do **Acompanhamento Psicológico Individual**. O discente participa de um grupo com outros estudantes, em que sua fala e as interações com os demais participantes são facilitadas por psicólogos para gerarem um processo psicoterápico.

O **Projeto SigniFICANDO** tem como objetivo desenvolver grupos de apoio psicossocial para estudantes da UFC Fortaleza. As inscrições acontecem periodicamente e as informações são divulgadas nas mídias da Prae. Interessados também podem entrar em contato com o projeto, através do **e-mail: projetosignificando@gmail.com**

2

3

O grupo **Entre Nós** tem como objetivo unir estudantes, gerando um espaço de troca e escuta facilitando a construção de caminhos de enfrentamento das queixas e dificuldades comuns aos participantes. Os agendamentos são feitos através do **e-mail: psicopedagogico@ufc.br**.

Centro de Especialidades Médicas (CEMUFC)



Integrante da estrutura da DAE

Integra a rede de assistência à saúde da **DAE**, com atendimento **exclusivo ao público estudantil** da Instituição. Tem o objetivo de prestar atendimento interdisciplinar, direcionado aos estudantes dos cursos de graduação. Com a capacidade de cerca de **200 atendimentos semanais**, o Centro oferta especialidades de Clínica Médica, Otorrinolaringologia e Psiquiatria, além de equipe de Enfermagem.

CONTATOS:

Telefone: (85) 3366-9279

Instagram: [cemufc2635](https://www.instagram.com/cemufc2635)

Email: estudantescemufc@ufc.br



Pró-Reitoria de Extensão (PREX)



A **PREX** é responsável por coordenar as **atividades de extensão**, as quais têm como objetivo promover uma relação transformadora entre a universidade e a sociedade, articulando **ensino, pesquisa e extensão**. As ações de extensão são realizadas sob a forma de programas, projetos, cursos, eventos e prestação de serviços, devendo ser desenvolvidas nas seguintes áreas temáticas: Comunicação, Cultura, Direitos Humanos, Educação, Meio Ambiente, Saúde, Tecnologia e Trabalho.



Ribamar Neto - CCM/UFC

Se você é do campus do PICI



Fique atento aos projetos disponíveis no seu campus



Ribamar Neto - CCM/UFC

- **Inteligência Espiritual e Psicologia Positiva na Prática**

Objetiva preparar a comunidade acadêmica do Instituto UFC Virtual para o enfrentamento dos desafios inerentes à ambiência da universidade, além de capacitar o corpo discente de forma integral para a sua inserção no mercado de trabalho.

Contato: E-mail: priscila@virtual.ufc.br.

- **Professoras na escuta**

Grupos de escuta sensível e empática com encontros semanais com duração de duas horas, que pretende beneficiar alunos de graduação e pós-graduação da UFC. Acesso pelo: <https://forms.gle/gWwCGhUh3nVEporL9>.

Contatos: E-mail: andrea@virtual.ufc.br;

Instagram: [@profasnaescuta.ufc](https://www.instagram.com/profasnaescuta.ufc).

Se você é do campus do PICÍ



Fique atento aos projetos disponíveis no seu campus



Viktor Braga - CCM/UFC

- **Mente sã, corpo sã**

O programa envolve atendimentos individuais e em grupo, que objetiva a promoção de ações de apoio psicológico a **atletas e dançarinos alunos da UFC**.

O projeto dispõe de, em média, 28 vagas no total.

Contato: E-mail: leobnepomuceno@hotmail.com;
Instagram: mentesa.corposaoufc.

- **Grupo de Atenção Integral e Pesquisa em Acupuntura**

O GAIPA visa a **promoção de práticas corporais** em grupo e atendimentos individuais por meio de Práticas Integrativas e Complementares (**PIC's**) para usuários do **SUS**. Para atividade em grupo, compareça ao CDFAM. Acesso ao tratamento individual: <https://forms.gle/gUNW4TdaGv5ZSwp57>

Contato: gaipaufc@gmail.com

Se você é do campus do PORANGABUSSU



Fique atento aos projetos disponíveis no seu campus

O Hospital Universitário Walter Cantídio (HUWC) faz parte do Sistema Único de Saúde (SUS). Os projetos da UFC nele estabelecidos recebem encaminhamentos da atenção básica.



Guilherme Braga - CCM/UFC

- **Programa de Apoio ao Deprimido Refratário - PROADERE**

Ação direcionada a pacientes com **transtorno depressivo maior e com história de refratariedade ao tratamento**. Consiste em atendimentos psicológico e psiquiátricos individual no HUWC. Prioritariamente para pessoas encaminhadas da atenção básica.

Contatos: E-mail: proadere@gmail.com;
Telefone: (85) 98834-3760; Instagram: @proadereufc.

- **Programa de Apoio à Vida - PRAVIDA**

Ação direcionada a pacientes em **risco de suicídio**, associados ao ambulatório de Psiquiatria do HUWC e a população em geral. É consistido em **atendimento psicológico e psiquiátrico individual**. Prioritariamente para pessoas encaminhadas da atenção básica.

Contatos: Email: contato.pravida@gmail.com;
Telefone: (85) 98400-5672; Instagram: pravidaufc.

Se você é do campus do PORANGABUSSU



Fique atento aos projetos disponíveis no seu campus



Ribamar Neto - CCM/UFC

- **Programa de Apoio ao Paciente Psicótico - PROAPP**

Atendimento nutricional, psicológico e psiquiátrico individual, bem como a arteterapia na sala de espera para **pacientes do ambulatório de Psiquiatria do HUWC que apresentam sintomas psicóticos**, às segundas-feiras, das 8h às 11h. Prioritariamente para pessoas encaminhadas da atenção básica.

Contatos: Email: proapp.huwc@gmail.com;
Telefone: (85) 99654-7749; Instagram: @proappufc.

- **Grupo de Estudos em Transtornos Afetivos - GETA**

O projeto oferece atendimento **nutricional, psicológico e psiquiátrico individual** no HUWC, às quartas-feiras. Contempla **pessoas com diagnóstico de transtorno bipolar**, jovens adultos a partir de 18 anos. Prioritariamente para pessoas encaminhadas da atenção básica.

Contatos: E-mail: getace@gmail.com;
Telefone: (85) 98891-9246; Instagram: getaufc.

Se você é do campus do PORANGABUSSU



Fique atento aos projetos disponíveis no seu campus

- **Divertidamente UFC**

Oferece suporte aos **estudantes dos cursos da saúde** da UFC, mediante **acolhimento e abordagem de suas demandas emocionais** geradoras de adoecimento psíquico e de evasão dos cursos. O acesso se dá por **livre demanda**.

Contatos: E-mail: divertidamenteufc@ufc.br;
Instagram: @divertidamenteufc.



- **Centro de Tratamento de Transtornos Alimentares**

O CETREATA-ATA oferece acompanhamento psicoeducativo a **pacientes com transtornos alimentares** (Anorexia Nervosa, Bulimia Nervosa e Transtorno de Compulsão Alimentar).

Acontece no HUWC, às terças-feiras de 8h às 11h.

Prioritariamente para pessoas encaminhadas da atenção básica.

Contatos: Email: cetrata.ata@gmail.com;
Telefone: (85) 3366-8149; Instagram: cetrata.ata.



- **Centro de Tratamento da Obesidade - CETRATA-CTO**

O programa oferece acompanhamento psicoeducativo a **pacientes com obesidade** por meio de uma equipe interdisciplinar de **psiquiatria, psicologia, nutrição, enfermagem e educação física**. Os quais ocorrem no HUWC às terças-feiras, das 14h às 16h.

Prioritariamente para pessoas encaminhadas da atenção básica.

Contatos: Email: cetrata.cto@gmail.com;
Telefone: (85) 3366-8149; Instagram: cetratacto.

Se você é do campus do PORANGABUSSU



Fique atento aos projetos disponíveis no seu campus



- **Inspira Ação**

Conjunto de ações voltadas para o **tratamento do tabagismo**, que tem como objetivo favorecer a cessação tabágica e a abstinência sustentada nos indivíduos tratados. O projeto atende pacientes adultos que desejam parar de fumar, encaminhados pela atenção básica no HUWC.

Contato: E-mail: tratamentodotabagismo.huwc@gmail.com.

- **SONO**

Projeto que atua com o atendimento aos pacientes encaminhados pela atenção básica que sofrem de diferentes **transtornos do sono** e a **conscientização da população** geral quanto a importância do sono na sua vida. Os atendimentos ocorrem no ambulatório do sono do HUWC.

Contato: Email: projetosonoufc@gmail.com;
Telefone: (85) 3366.8052.



- **Centro de Atenção ao Estudante e Pesquisa do Estresse**

Programa CAEPES é promovido pela Faculdade de Medicina (FAMED) e realizado no campus do Porangabussu. Os atendimentos são marcados via e-mail e acontecem, em um primeiro atendimento, às terças pela manhã.

Contatos: Email: caepes@ufc.br;
Telefone: (85) 99274-1950.

Se você é do campus do PORANGABUSSU



Fique atento aos projetos disponíveis no seu campus

- **Liga Acadêmica de Cuidado Espiritual em Saúde - LACES**

A ação favorece pessoas que apresentam **sofrimento psíquico e angústia espiritual**, em decorrência de enfermidades **terminais, crônicas e mentais**. Consiste em cursos, encontros e momentos.

A inscrição se dá mediante formulário.

Contatos: E-mail: michellangelo@ufc.br;
Telefone: (85) 98874-6585; Instagram: @laces.ufc



- **Projeto Integrado de Pesquisa e Extensão em Perda, Luto e Separação-PLUS+**

O grupo terapêutico permite às **pessoas enlutadas** terem mais consciência da **naturalidade** do processo de morte, gerando **entendimento** do processo de luto, tornando esse momento mais consciente. As intervenções integram-se também com **PIC's**.

Contato: E-mail: amasplus@yahoo.com.br.

- **Liga de psiquiatria e saúde mental**

Programa vinculado à PREX e ao Departamento de Medicina Clínica, que consiste em **ações educativas, palestras, cursos, panfletagens, rodas de conversa e conteúdos nas redes sociais** acerca da temática de **saúde mental**.

Contatos: E-mail: lpsmufc2019@gmail.com;
Instagram: lpsmufc.



Se você é do campus do BENFICA



Fique atento aos projetos disponíveis no seu campus

- **Quando Fala o Coração**

O projeto em forma de **grupo terapêutico** tem como objetivo facilitar, aos participantes, a elaboração da **perda de entes queridos**, através da oferta gratuita de **apoio psicológico**.

Os atendimentos ocorrem às terças-feiras em formato online e às sextas-feiras de forma presencial no Centro de Humanidades.

Contato: Instagram: @cosmos.ufc; E-mail: cosmos.ufc@gmail.com.

- **Projeto Corpore: Por uma Prática Multiprofissional de Prevenção aos Transtornos Alimentares**

Consiste em **atendimentos em grupo**, para pessoas com possíveis **distorções da autoimagem** que foram **submetidas à cirurgia bariátrica**. Tem como objetivo aumentar a autonomia, abordando a realidade social e direitos como cidadã.

Contato: lapfesufc@gmail.com.



Jr. Panela - CCM/UFC

Se você é do campus do BENFICA



Fique atento aos projetos disponíveis no seu campus

- **L'ABRI / UFC - Laboratório de Relações Interpessoais**

Promove e facilita **grupos vivenciais** em variados campos, visando a **promoção da saúde mental, a atividade lúdica e a permanência do estudante na universidade**. Alguns grupos: Teatro, Arteterapia, Vivencial de Psicodrama e RPG de Mesa.

Contatos: E-mail: labriufc@gmail.com;
Telefone: (85) 9856-99196; Instagram: @labriufc.

- **Aconselhamento psicológico em pessoas com demandas de ansiedade**

Projeto de acolhimento e intervenção humanista rogeriana sobre demandas de ansiedade, disponível para usuários da clínica-escola de Psicologia da UFC, desenvolvido pela PREX e localizada no Centro de Humanidades.

Contato: paulocbbranco@gmail.com



Jr. Panela - CCM/UFC

Se você é do campus do BENFICA



Fique atento aos projetos disponíveis no seu campus

- **Imagens do Inconsciente: ações facilitadoras da autoexpressão de pessoas em dissociação psicótica**

Busca desenvolver engajamentos **sociais e afetivos**, ampliar as possibilidades de **expressão da individualidade** e de novas formas de **ressocialização**. O público alvo do projeto inclui pessoas em **dissociação psicótica**, a partir de 18 anos.

Contato: espaconiseong@gmail.com.



- **(SOBRE)VIVER**

O projeto (SOBRE)VIVER é um grupo de acolhimento psicológico aberto à **comunidade LGBTQIAP+**. Os **encontros são presenciais** e acontecem semanalmente na clínica escola de psicologia da UFC. **Contatos:** Instagram: @psicologiapet e E-mail: petpsiufc@gmail.com.



- **Escuta Ativa**

Projeto responsável por oferecer um **acolhimento pontual** aos **estudantes universitários** que demandem por escuta em relação ao seu sofrimento. Os encontros são realizados semanalmente e em formato de **grupo terapêutico**.

Contatos: E-mail: escutaativa@ufc.br; Instagram: @escutaativaufc

Atendimentos Externos

Gratuitos ou sociais



No **Sistema Único de Saúde**, você vai encontrar serviços especializados em Saúde Mental e Atenção Psicossocial, como os **CAPS**, e também, atendimento psicológico ou psiquiátrico em alguns **Núcleos de Apoio a Saúde da Família**. Em situações mais graves e de crise, existem também os **hospitais** com emergência psiquiátrica.

O atendimento na rede pública de saúde acontece de acordo com o território, ou seja, referente ao seu endereço residencial.

Busque atendimento no CAPS da Regional mais próximo:

<https://catalogodeservicos.fortaleza.ce.gov.br/categoria/saude/servico/321>



Atendimentos Externos

Gratuitos ou sociais



Outras universidades, públicas e privadas, oferecem atendimento psicológico gratuito. Geralmente o funcionamento desses serviços ocorre de acordo com o período letivo, ou seja, em época de aula. De qualquer forma, você pode conferir a disponibilidade pelo site da instituição.

Entre elas: UECE, Unifor, FB UNI, UNi-7, UNICHRISTUS, UniAteneu, UniNassau, UniFanor.



O **Centro de Valorização da Vida (CCV)** oferece apoio emocional e prevenção do suicídio gratuitamente. Quem nos procura, normalmente está se sentindo solitário ou precisa conversar de forma sigilosa, sem julgamentos, críticas ou comparações. Disponível 24 horas pelo telefone 188.



Atividade Física

Hábitos Saudáveis

Além de promover **benefícios** para a **saúde corporal**, a **atividade física** gera efeitos importantes na **saúde mental**. Aqui, você encontra algumas **Associações Acadêmicas da UFC** que podem te ajudar a começar a se movimentar:

- A.A.A Valente - Fisioterapia
- A.A.A Selvagem - Medicina
- A.A.A Arretada - FFOE
- A.A.A Resistência - Centro de Humanidades
- A.A.A Centenária - Direito
- A.A.A Dominadora - FEAAC
- A.A.A Legítima - CCA
- A.A.A D'ouro - Educação Física
- A.A.A Guerreira - Centro de Tecnologia

Clique no nome da A.A.A do seu centro para ter acesso ao Instagram

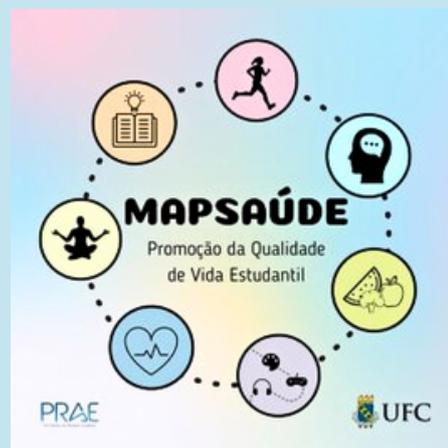
Estas associações estão integradas ao Desporto Universitário, conheça: <https://desporto.ufc.br/pt/>



Conheça Também!

Outros guias de promoção de saúde

O Projeto MapSaúde objetiva coletar, organizar e divulgar dados sobre programas e ações internas à UFC que contribuam para a qualidade de vida dos estudantes.



[Clique aqui](#)

Manual do Estilo de Vida e Saúde Mental:

Um guia para o estudante

Profa. Ms. Juliana Dias de Lima
Profa. Dra. Andrea Camaz Deslandes
Prof. Dr. Felipe Barreto Schuch

UniLife-M

[Clique aqui](#)

Este material foi desenvolvido com o objetivo de reunir informações sobre a associação entre comportamento, estilo de vida e saúde mental, a fim de ampliar sua divulgação e democratizar as possibilidades de cuidado.

Manual da Saúde Mental: um guia para o estudante

| Encontre a Rede de Apoio que você precisa na UFC



Este manual fruto do UNILIFE-M é um manual vivo, sujeito a atualizações a respeito de suas indicações. Contribua você também com feedback e informações em nossos canais!



[unilife.m](https://www.instagram.com/unilife.m)



[unilifem.com](https://www.unilifem.com)

The UNiversity Student's LIFEstyle And
Mental Health Study (UNILIFE-M)