

Manual da Saúde Mental: um guia para o estudante

| Encontre a rede de apoio que você precisa na UFSM



**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 UFSM

Coordenador

Prof. Dr. Felipe Barreto Schuch, UFSM.

Prof. Dra. Andrea Camaz Deslandes, UFRJ.

Organizadores

Carolina Piccolo Carvalho, UFSM.

Isabela Pretto Biasi, UFSM.

Ms. Eduarda Adornes Guimarães, UFRJ.

Ms. Juliana Dias de Lima, UFRJ.

Colaboradores

Ms. Aline Josiane Waclawovsky, UFRJ.

Dra. Debora Tornquist, UFSM.

Ms. Eduarda Bitencourt dos Santos, UFSM.

Gustavo Silveira de Oliveira, UFSM.

Jêniher de Oliveira, UFSM.

Julia Amaral Teixeira, UFSM.

Imagens

Ilustrações livres do Canva; Site institucional da UFSM.

Apoio

O presente trabalho foi realizado com apoio da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior – Brasil (CAPES) – Código de Financiamento 001. CNPQ - Chamada Nº 21/2023 - Estudos Transdisciplinares em Saúde Coletiva - Grant 444435/2023-9.

ISBN

Este manual está registrado sob o número: ISBN 978-85-99971-84-0

M294 Manual da saúde mental [recurso eletrônico] : um guia para o estudante : encontre a rede de apoio que você precisa na UFSM / [coordenador: Felipe Barreto Schuch, Andrea Camaz Deslandes ; organizadores: Juliana Dias de Lima ... [et al.]]. – Santa Maria, RS : UFSM, GEPESM, [2024].
1 e-book : il.

ISBN 978-85-99971-84-0

1. Saúde mental 2. Estudantes 3. Universidade I. Schuch, Felipe Barreto II. Deslandes, Andrea Camaz III. Lima, Juliana Dias de IV. Grupo de Estudos e Pesquisa em Exercício e Saúde Mental - GEPESM

CDU 616.89(036)
159.964.2(036)

Ficha catalográfica elaborada por Lizandra Veleda Arabidian - CRB-10/1492
Biblioteca Central - UFSM

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação
Universidade Federal de Santa Maria

Manual da Saúde Mental: um guia para o estudante/ organizado por Carolina Piccolo Carvalho, et al.; elaborado pelo The UNILIFE Student's LIFEstyle And Mental Health Study (UNILIFE-M) – Santa Maria: UFSM, 2024. ISBN 978-85-99971-84-0.

1. Criação do Manual. 2. Busca de ajuda psicológica. 3. Atendimentos na UFSM Santa Maria. 4. Atendimentos na UFSM Frederico Westphalen. 5. Atendimentos na UFSM Cachoeira do Sul. 7. Atendimentos na UFSM Palmeira das Missões. 8. Atendimentos Emergenciais. 9. UFSM Digital. 10. Referências. I. Carvalho, Carolina Piccolo, (org.). II. Biasi, Isabela Pretto (org.). III. Waclawovsky, Aline Josiane (colab). IV. Tornquist, Debora (colab). V. Dos Santos, Eduarda Bitencourt (colab). VI. De Oliveira, Gustavo Silveira (colab). VII. De Oliveira, Jêniifer (colab). VIII. Teixeira, Julia Amaral (colab), IX. De Lima, Juliana Dias (colab) . X. Guimarães, Maria Eduarda Adornes (colab). XI. Schuch, Felipe Barreto (coord), XII. Camaz, Andrea (coord). Programa de Pós-Graduação em Ciências do Movimento e Reabilitação da UFSM. Grupo de Pesquisa e Estudos em Exercício e Saúde Mental.

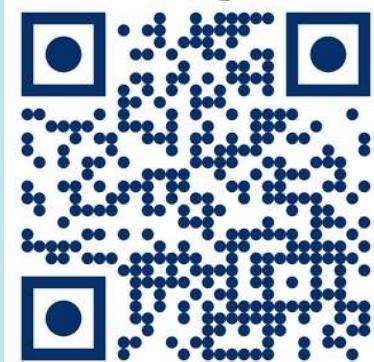
Criação do Manual

A Universidade Federal de Santa Maria (UFSM) é o centro organizador e participante da pesquisa “University students’ lifestyle behaviors and mental health cohort (UNILIFE-M)”, um estudo de coorte mundial, prospectivo e multicêntrico, que já conta com a participação de mais de 13 mil estudantes localizados em mais de 20 países. A pesquisa objetiva investigar as associações entre os comportamentos de estilo de vida e os sintomas de saúde mental entre estudantes universitários. A partir desse projeto, percebeu-se a alta prevalência de estudantes reportando a presença de sintomas de problemas mentais e a necessidade da oferta de intervenções para acolhimento e tratamento dessas condições.

Desse modo, este material visa reunir informações sobre as ferramentas de acolhimento à saúde mental disponíveis aos estudantes dos diversos campi da Universidade Federal de Santa Maria (UFSM), a fim de ampliar a divulgação dos meios de atendimento psicológico e de democratizar as possibilidades de acesso ao cuidado.

Assim, para saber onde e como acessar os serviços de atendimento à saúde mental, leia as instruções e informações fornecidas nesse manual.

Para saber mais informações, acesse as redes sociais do projeto!



Aqui você vai encontrar:

| Uma rede de apoio e acolhimento

| Informações sobre saúde mental



O manual contém informações sobre programas e projetos de apoio aos estudantes da UFSM. Vale lembrar, que no [site oficial](#) da instituição você encontra mais informações sobre a universidade.

NA UFSM SOMOS

30.000

Estudantes de
graduação,
aproximadamente.

4.100

Estudantes de
pós-graduação,
aproximadamente.

Ajuda psicológica

Se você possui dúvidas sobre quando procurar auxílio, esteja atento a alguns sinais de alerta:

- **Intensas emoções:** Seja tristeza, raiva ou irritação, seus sentimentos são muito exacerbados a ponto de atrapalhar suas atividades cotidianas.
- **Situações traumáticas:** Mortes, doenças, términos de relacionamentos e desemprego são exemplos de eventos traumáticos que podem afetar, profundamente, a saúde mental das pessoas envolvidas.
- **Sinais e sintomas emocionais:** Os problemas psicológicos podem manifestar-se em todo corpo por meio de sinais como taquicardia, sudorese, falta de ar, tontura e desconforto físico.
- **Uso problemático de substâncias:** Abuso de álcool e outras drogas são mecanismos frequentes usados por jovens para esquecer dos problemas que afetam a vida.
- **Desânimo e Apatia:** A falta de iniciativa, de vontade e de interesse pelas atividades da vida diária podem ser manifestações de adversidades relacionadas à saúde mental.

Caso você perceba esses ou outros sinais de alerta, não perca tempo, busque ajuda psicológica!

Núcleo de Atenção ao Estudante (NAE) e Setor de Atenção Integral ao Estudante (SATIE)



O Setor de Atenção Integral ao Estudante (SATIE), que pertence ao Núcleo de Atenção ao Estudante (NAE), objetiva melhorar a formação e a qualidade de vida do estudante no contexto universitário. **Os espaços destinam-se, prioritariamente, aos estudantes em condições de vulnerabilidade socioeconômica, ou seja, que possuem Benefício Socioeconômico (BSE).** Confira as atividades oferecidas pelo SATIE:

- Grupos de saúde mental para estudantes com BSE: Espaços para compartilhamento de experiências, percepções e sentimentos, possibilitando apoio e suporte mútuo. Para saber mais informações, acesse o [link](#).
- Oficinas: Promovem espaços de vivências de expressões artísticas, culturais e esportivas para a comunidade universitária. Para mais informações, acesse o [link](#).
- Acolhimento em Saúde Mental: Espaço de escuta sobre as questões que afetam a qualidade de vida estudantil e a permanência na UFSM. Para mais informações, acesse o [link](#).

E-mail: nae@ufsm.br e satie.prae@ufsm.br

Contato: (55) 3220-8311

Endereço: Prédio 48-D

Redes sociais: @praeufsm e @satie.prae

Site: [link](#)



Coordenadoria de Ações Educacionais (CAEd)



Realiza ações de prevenção e de promoção da saúde mental da comunidade acadêmica da UFSM, bem como propõe espaços de escuta às demandas de sofrimento psíquico dos estudantes, por meio da equipe de educação e saúde. Confira as atividades oferecidas pela CAEd:

- Grupos e oficinas em saúde mental: Aborda temáticas relacionadas à educação em saúde mental, por meio de oficinas, palestras e grupos, bem como realiza encaminhamentos conforme as necessidades individuais. Para saber mais informações, acesse o [link](#).
- Solicitação de escuta psicológica de acolhimento em saúde mental: Trata-se de inscrição para escuta psicológica individual de acolhimento às demandas de saúde mental para estudantes da UFSM. Os atendimentos objetivam acolher e trabalhar as questões trazidas pelos estudantes no formato de intervenções breves e realizar os devidos encaminhamentos para grupos, oficinas ou outros espaços. O serviço é disponibilizado para alunos da UFSM que estejam com a matrícula regular. Para solicitar atendimento, acesse o [link](#).

A photograph showing a person from behind, riding a bicycle on a paved path. The path is lined with trees and grass. In the background, there's a road with a car and some people walking. The entire image has a light blue tint.

E-mail: caedsaude@ufsm.br

Contato: (55) 3220-8728

Endereço: Prédio 67

Horário: Segunda a sexta-feira das 8h às 22h

Site: [link](#)

Setor de Apoio Pedagógico (SAP) - Centro de Ciências da Saúde (CCS)



- Grupo espaço de escuta coletiva: Não há necessidade de agendamento. Os encontros ocorrem nas quintas-feiras, às 17 horas, na sala 1407. Para mais informações, acesse o [link](#).
- Canal de acolhimento Unidade de Apoio Pedagógico (UAP-CCS): Oferece um espaço de fala e escuta para a comunidade acadêmica do CCS. Para mais informações, acesse o [link](#).

E-mail: uapccs@ufsm.br

Contato: (55) 3220-9532

Endereço: Prédio 26A, 4º andar, salas 1445 e 1407

Redes sociais: @uap.ccs e @ccsufsm

Site: [link](#)

Setor de Apoio Pedagógico (SAP) -

Centro de Artes e Letras (CAL)



Objetiva apoiar, acolher e orientar as diferentes demandas pedagógicas dos discentes no uso das diversas ferramentas pedagógicas.

E-mail: uap.cal@ufsm.br

Contato: (55) 3220-8545 e (55) 3220-8677

Endereço: Prédio 40, sala 1212

Horário de atendimento: Segunda a sexta das 8h às 12h e das 14h às 17h

Redes sociais: @sapcal.ufsm

Site: [link](#)

Setor de Apoio Pedagógico (SAP) - Centro de Ciências Naturais e Exatas (CCNE)



Objetiva apoiar, acolher e orientar as diferentes demandas pedagógicas dos discentes no uso das diversas ferramentas pedagógicas.

E-mail: apoiopedagogico.ccne@ufsm.br

Contato: (55) 3220-8735

Endereço: Prédio 13, sala 1118

Site: [link](#)



Setor de Apoio Pedagógico (SAP) - Centro de Ciências Rurais (CCR)



Objetiva apoiar, acolher e orientar as diferentes demandas pedagógicas dos discentes no uso das diversas ferramentas pedagógicas.

E-mail: apoio.pedagogico.ccr@ufsm.br

Contato: (55) 3220-8403

Endereço: Prédio 42, sala 3129A

Horário de atendimento: De segunda a sexta das
8h às 12h e das 13h às 17h

Redes sociais: @uapccr

Site: [link](#)



Setor de Apoio Pedagógico (SAP) - Centro de Ciências Sociais e Humanas (CCSH)



Escuta CEIP: Ação organizada pela Clínica-Escola do curso de psicologia em parceria com o Setor de Apoio Pedagógico do CCSH. A proposta do projeto é disponibilizar acolhimento, escuta qualificada e encaminhamentos para acadêmicos dos cursos vinculados aos CCSH. Diferentemente da modalidade de psicoterapia clínica tradicional, os atendimentos pretendem ser breves e focais, podendo ocorrer de uma até três sessões. Para acessar o serviço, é preciso realizar o encaminhamento pela coordenação do curso. Para saber mais informações, acesse o [link](#).

E-mail: apoiopedagogicoccsh@ufsm.br

Contato: (55) 3220-7960

Endereço: Prédio 74C, sala 4112

Horário de atendimento: Segunda a sexta, das 8h às 12h e das 13h às 17h

Site: [link](#)

Setor de Apoio Pedagógico (SAP) -

Centro de Educação (CE)



Canal de Acolhimento Unidade de Apoio Pedagógico (UAP/CE): O formulário objetiva oferecer espaço de fala e de escuta para a comunidade acadêmica do Centro de Educação da UFSM. Para acessar o formulário, clique no [link](#).

Apoio Pedagógico e Formação Continuada: Efetua ações no formato de oficinas, palestras e práticas de inclusão e de acompanhamento individualizados, a fim de auxiliar na formação educacional de cada aluno (a). Além disso, efetua ações inseridas no subprojeto “É preciso falar sobre”, que organiza rodas de conversa sobre experiências e necessidades de desenvolvimento pessoal e profissional manifestadas pela comunidade do CE. Ademais, o setor realiza acolhimentos e encaminhamentos, conforme a necessidade.

E-mail: uapeducacao@gmail.com

Contato: (55) 3220-8139 e (55) 996358605

Endereço: Prédio 16B, sala 118

Horário de atendimento: Segunda a sexta, das 8h às 20h

Site: [link](#)

Redes sociais: @sapeducacao e @sap.ce.ufsm

Setor de Apoio Pedagógico (SAP) - Centro de Educação Física e Desportos (CEFD)



Acolhimento, Integração e Apoio Pedagógico: Realiza ações visando à permanência dos (as) estudantes e à conclusão dos cursos de graduação.

Formulário para agendamento de atendimento no Setor de Apoio Pedagógico: Para acessar o formulário, clique no [link](#).

Seminários Temáticos: Projeto em fase de implementação, o qual abordará questões de saúde mental por meio de palestras com convidados especialistas.

Rodas de conversa: Projeto em fase de implementação que objetiva proporcionar socialização e compartilhamento de experiências entre estudantes e convidados. Em casos especiais, será fornecido atendimento especializado em saúde mental.

E-mail: apoipedagogico.cefcd@ufsm.br

Contato: (55) 3220-6154

Endereço: Prédio 51, sala 2024

Horário de atendimento: Segunda a sexta, das 8h às 12h e das 13h às 17h

Site: [link](#)



Setor de Apoio Pedagógico (SAP) - Centro de Tecnologia (CT)



Objetiva apoiar, acolher e orientar as diferentes demandas pedagógicas dos discentes no uso das diversas ferramentas pedagógicas.

E-mail: sapct@ufsm.br

Contato: (55) 3220-9475

Endereço: Prédio 7, sala 136

Horário de atendimento: Segunda a sexta, das 8h às 12h e das 13h às 17h

Site: [link](#)



Atendimentos em Santa Maria

Estudantes da UFSM também podem buscar atendimento psicológico nos Centros de Atenção Psicossocial (CAPS), disponibilizados pelo município. Os locais estão listados abaixo:

CAPS II Prado Veppo	Atende pessoas com transtornos mentais graves.	(55) 3174-1582	Avenida Fernando Ferrari, 1684.
CAPS Ad II Caminhos do sol	Atende pessoas com transtornos decorrentes do uso de álcool e outras drogas.	(55) 3174-1582	Rua Euclides da Cunha, 1695.
CAPS Ad II Companhia do Recomeço	Atende pessoas com transtornos decorrentes do uso abusivo de álcool e outras drogas.	(55) 3174-1582	Rua General Neto, 579.

Atendimentos na UFSM - Frederico Westphalen



Núcleo de Apoio Pedagógico (NAP)

Contato: (55) 3744-0606

Endereço: Bloco 2, sala 09

Site:[link](#)

Núcleo de Assistência Estudantil (NAE)

Atendimento Psicológico e Serviço Social: Objetiva proporcionar espaço de acolhimento e de escuta para auxiliar na identificação e na resolução de questões psicológicas que podem afetar a vida do estudante. Caso perceba-se a necessidade de acompanhamento, é realizado encaminhamento para outros serviços. O atendimento é individualizado mediante agendamento. Para saber mais informações, acesse o [link](#).

E-mail: psicologico.fw@ufsm.br

Contato: (55) 3744-0626

Endereço: Bloco 2, sala 09

Horário de atendimento: Segundas, terças, quintas e sextas, das 8h às 12h e das 13h às 17h.
Nas quartas-feiras das 8h às 12h e das 17h às 21h.

Site:[link](#)

Os estudantes de Frederico Westphalen também podem buscar atendimento psicológico nas Equipes de Atenção Primária (EAP) e nas Estratégias Saúde da Família (ESF). O Centro de Atenção Psicossocial (CAPS) está localizado na Rua Dr. Tranquilo Damo, nº 72, telefone (55) 3744-1290.

Atendimentos na UFSM - Cachoeira do Sul



Núcleo de Assistência do Estudante (NAE)

Atendimento Psicológico: Trata-se de um espaço de escuta sobre questões relacionadas à vivência acadêmica, o qual objetiva proporcionar acolhimento, apoio e orientação psicológica para o estudante. Para saber mais informações e para acessar o serviço, clique no [link](#).

E-mail: naeufsmcsul@ufsm.br e psicologiaufsmcs@gmail.com

Contato: (51) 989830184

Endereço: Prédio D2, salas 10 a 14.

Site: [link](#)

Os estudantes de Cachoeira do Sul também podem buscar atendimento psicológico nas Equipes de Atenção Primária (EAP) e nas Estratégias Saúde da Família (ESF). O Centro de Atenção Psicossocial II (CAPS - II) está localizado na Rua Marechal Floriano, nº 207, telefone (51) 3724-6053.



Atendimentos na UFSM - Palmeira das Missões



Núcleo de Apoio Pedagógico (NAP)

E-mail: nappm@ufsm.br e psicologia.pm@ufsm.br

Contato: (55) 37428819

Endereço: Prédio 01, sala 218

Site: [link](#)

Redes sociais: @nap.ufsmpm

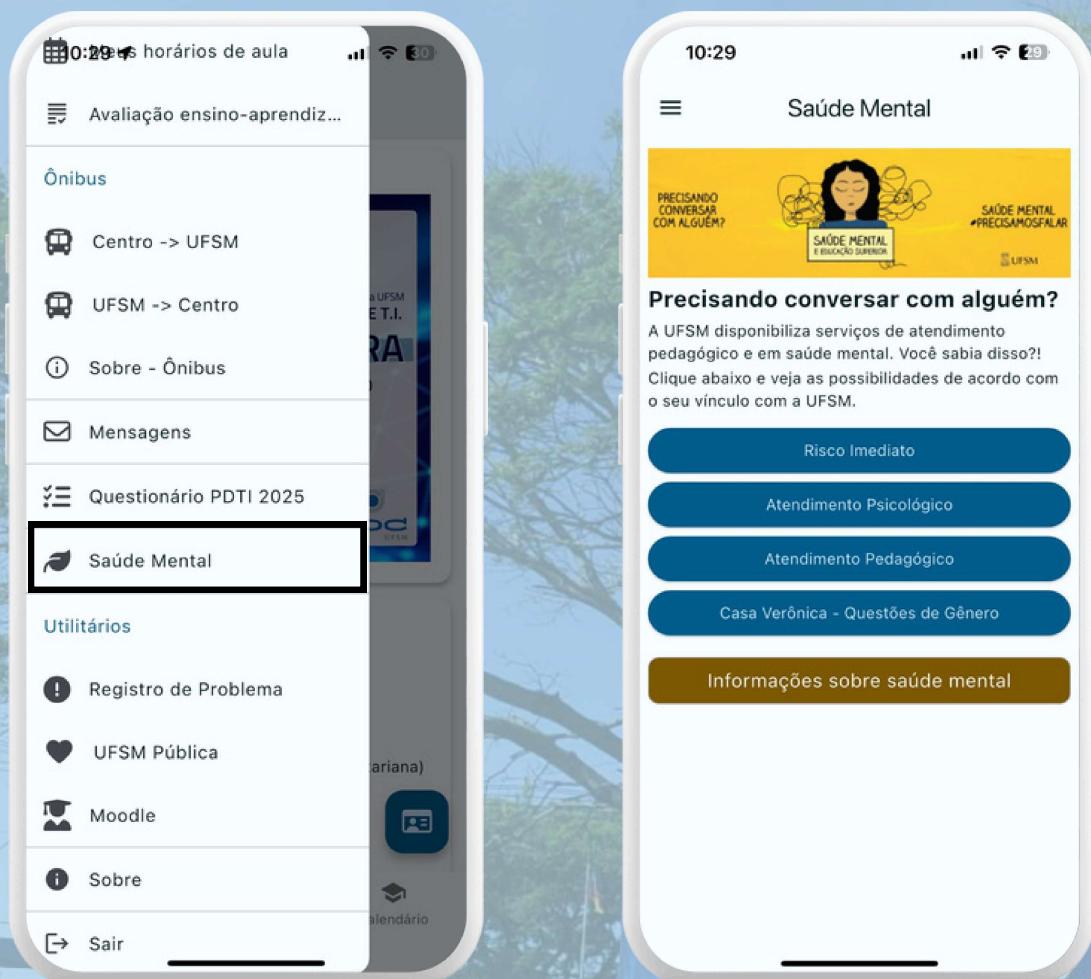
Os estudantes do campus Palmeira das Missões também podem buscar atendimento psicológico no **Centro de Atenção Psicossocial I**, o qual realiza ações de promoção da saúde e de prevenção ao uso de drogas. O estabelecimento atende de segunda a sexta-feira, das 8h às 17h, na Avenida Independência, 2370. Para mais informações entre em contato pelo telefone (55) 3742-4893.



Atendimentos Emergenciais

ÓRGÃO	TELEFONE	HORÁRIO
CENTRO DE VALORIZAÇÃO DA VIDA (CVV)	182	24 HORAS
SERVIÇO DE ATENDIMENTO MÓVEL DE URGÊNCIA (SAMU)	192	24 HORAS
SERVIÇO DE EMERGÊNCIA UNIVERSITÁRIA	(55) 991974769	SEGUNDA A SEXTA, DAS 7H ÀS 19H

UFSM Digital



Pelo aplicativo UFSM Digital, você pode encontrar mais locais e serviços de atendimento à saúde mental dentro da Universidade e na comunidade externa, além de mais informações.

Referências

<https://www.ufrgs.br/fce/identificar-sinais-de-alerta-e-o-primeiro-passo-para-buscar-ajuda-psicologica/>. Acesso em 14 de outubro de 2024.

|<https://www.ufsm.br/reitoria/gabinete-do-reitor/cosame>. Acesso em 14 de outubro de 2024.

https://www.ufsm.br/app/uploads/2022/07/Manual-de-sobrevivencia-UFSM-2022_2.pdf. Acesso em 10 de outubro de 2024.

<https://www.ufsm.br/pro-reitorias/prograd/caed/saude-mental>. Acesso em 10 de outubro de 2024.

<https://www.ufsm.br/app/uploads/sites/391/2023/05/E-book-ansiedade.pdf>. Acesso em 8 de outubro de 2024.

<https://www.santamaria.rs.gov.br/saude/266-servicos-de-atencao-psicossocial..>
Acesso em 8 de outubro de 2024.

Conheça também

Manual sobre Estilo de Vida e Saúde Mental

Aqui você irá encontrar algumas dicas sobre comportamentos que podem impactar na sua saúde mental. É só clicar na foto abaixo!



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



Manual da Saúde Mental: um guia para o estudante

| Encontre a rede de apoio que você precisa na UFSM

Este manual está sujeito a atualizações a respeito de suas indicações. Para saber mais informações sobre o projeto e sobre as novidades relacionadas à saúde mental e estilo de vida, acesse nossos canais!



unilifem.com



unilife.m

**The UNIversity Student's LIFESTyle
And Mental Health Study (UNILIFE-M)**