



Manual da Saúde Mental: um guia para o estudante

| Encontre a Rede de Apoio que você precisa na UFRJ



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

Por que criamos o manual?

Este material foi desenvolvido com o objetivo de reunir informações sobre os dispositivos de acolhimento à saúde mental do estudante, a fim de ampliar sua divulgação e democratizar as possibilidades de acesso ao cuidado.

**Saúde mental
é coisa séria.**

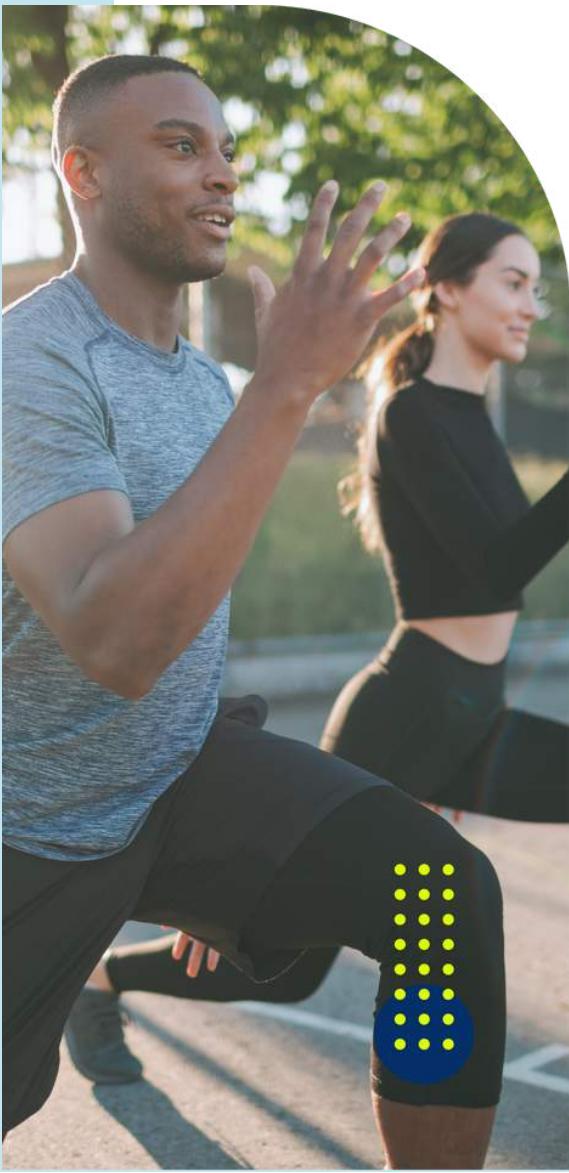


Por que criamos o manual?

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

É importante lembrar que no site da UFRJ você encontra todas as informações fundamentais da universidade, como seus cursos, eventos, destaques nacionais e internacionais, pró-reitorias, métricas entre outras.

Conheça sua universidade: [acesse aqui](#)

NA UFRJ SOMOS

53.500

Estudantes de graduação, aproximadamente.

15.700

Estudantes de pós-graduação, aproximadamente.

Já viu o Manual do Calouro?

A **Conexão UFRJ** lançou no site oficial um Manual com 10 pontos fundamentais para os primeiros passos na universidade! Lá você encontra informações sobre transporte, residência estudantil, restaurante universitário entre outras notícias!



Agora que **você faz parte da UFRJ** é importante conhecer bem a sua "segunda casa", afinal, você vai passar bastante tempo por lá!

Acesse aqui

Pró-Reitoria de Políticas Estudantis (PR7)

Programa Nacional de Assistência Estudantil (PNAES)



A PR7 é responsável por gerir as políticas de assistência e permanência estudantil de acordo com o PNAES. Recentemente, lançaram um **Guia do Calouro**, onde contém informações sobre auxílios, bolsas, etc.

**Vale a pena a leitura!
Informe-se!**

Além disso, a PR7 promove algumas ações voltadas para saúde, esporte, lazer e cultura. Saiba tudo no [site](#).

Divisão de Saúde do Estudante (DISAE), oferece acolhimento psicossocial online em formato de grupo. Interessados devem entrar em contato por e-mail: disae@pr7.ufrj.br

Centro de Referência para Mulheres Suely Sousa de Almeida



O Centro de Referência oferece atendimento social especialmente à mulheres (cis/trans) em situação de violência doméstica. Eles também promovem sessões de cinema, oficinas de danças, rodas de conversa etc.

O e-mail é: crmssa.ufpj@gmail.com

Acompanhe no [Instagram!](#)



**Denuncie
Ligue 180**

O Programa de Atenção à Saúde Mental do Estudante, oferece atendimento psiquiátrico e psicológico em parceria com a DISAE (PR7) e se destina prioritariamente a estudantes de graduação, cotistas, bolsistas da PR7 e/ou moradores da residência estudantil. Importante mencionar que o primeiro atendimento no PROASME acontece via encaminhamento da DISAE, respeitando o fluxo de agendamentos.



Caso queira conhecer outros serviços do Instituto de Psiquiatria acesse o [site](#)

Divisão de Psicologia Aplicada (DPA)

Instituto de
Psicologia

Oferece serviço de psicoterapia individual ou em grupo, como parte do processo de clínica escola, sob supervisão de profissional psicólogo.



Clique [aqui](#) para mais informações

Horário de funcionamento:

De 2^a a 5^a feira, das 8h às 18h e 6^a feira das 8h às 16h.

Local: Campus da Praia Vermelha

E-mail: [**dpa@psicologia.ufrj.br**](mailto:dpa@psicologia.ufrj.br)

Pró-Reitoria de Políticas Estudantis (PR7)

Programa Nacional de Assistência Estudantil (PNAES)

Programa Esporte e Lazer (PEL),
oferece atividades físicas e práticas
corporais a cada semestre letivo.

Interessados devem entrar em contato por
E-mail: **pel.decult@pr7.ufrj.br**

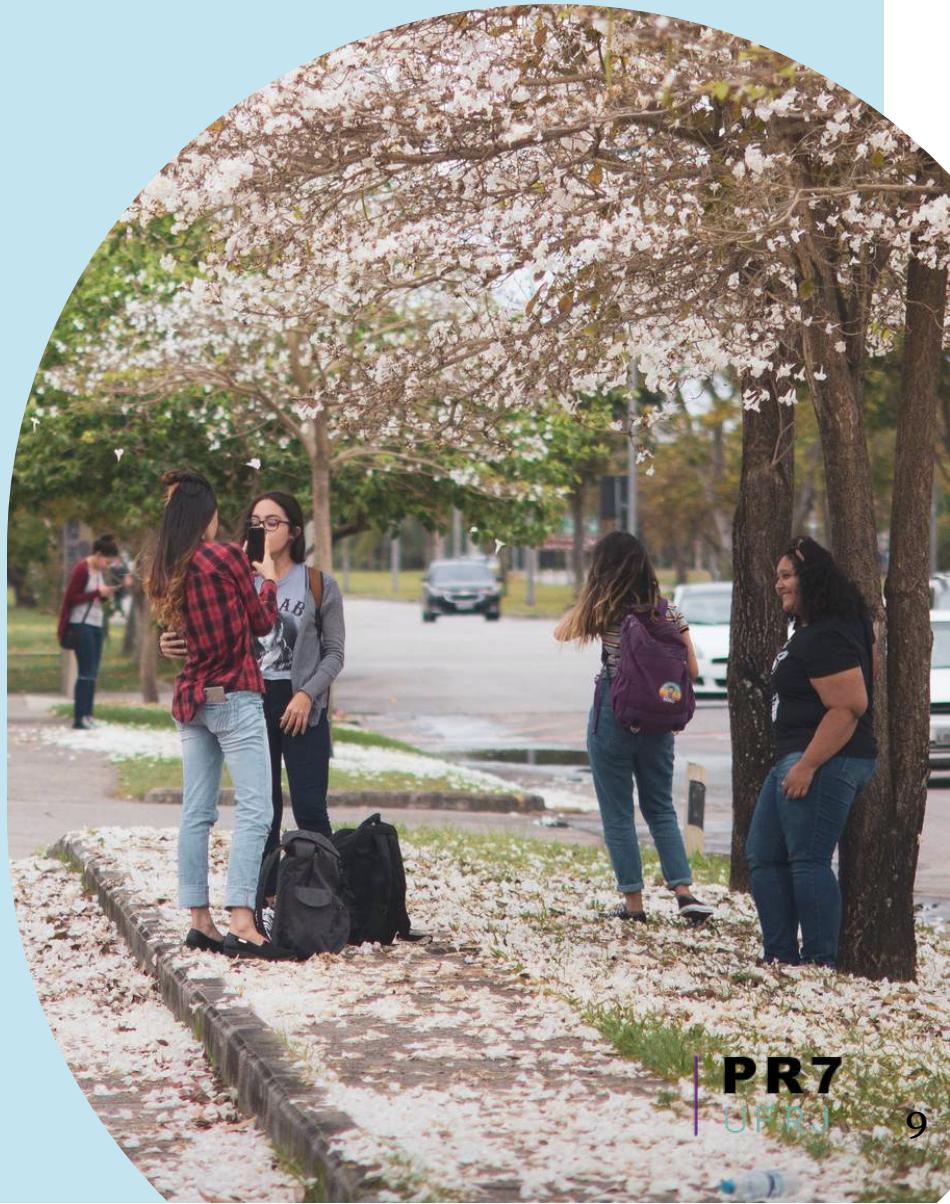


Agora vamos apontar algumas ações específicas por cada Centro

**Se você não lembra qual Centro
é referente à sua unidade**

Verifique [aqui!](#)

**Você não está
sozinho.**



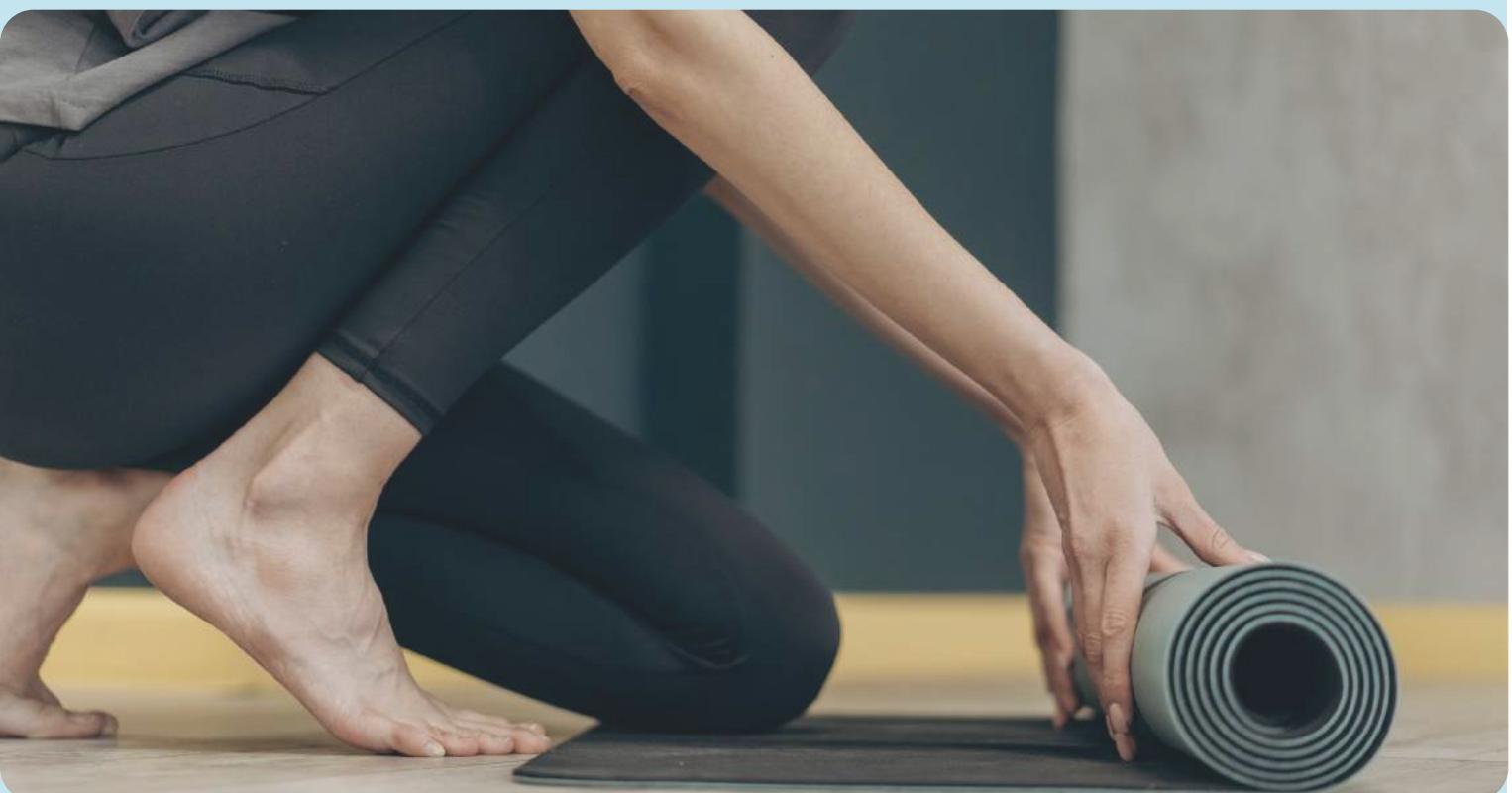
Se você é do CCS

Centro de Ciências da Saúde

Pode procurar pelo **Setor de Humanização e Acolhimento** (SHA). O SHA é um setor destinado a promoção de saúde dos alunos e funcionários do CCS, e todas as suas unidades de referência.

Tem como objetivo promover Práticas Integrativas complementares à Saúde (PICS), como yoga, acupuntura, terapia floral, etc.

Interessados devem entrar em contato por e-mail:
sha@ccsdecania.ufrj.br



Se você é da Faculdade de Medicina ou do Instituto de Biofísica Carlos Chagas Filho



O **Serviço de Psiquiatria e Psicologia Médica** do Hospital Universitário Clementino Fraga Filho (HUCFF) dispõe de atendimento em saúde mental, para alunos dos cursos de medicina, fonoaudiologia e terapia ocupacional. Para ser atendido você deve entrar em contato com a secretaria do serviço, pelo telefone **(21) 98587-2002**. O setor está localizado no HUCFF, sala 9E28 (9º andar).



Se você é do IBqM

Instituto de Bioquímica Médica

Pode procurar pelo **Núcleo de Apoio Discente (NADI)**. O NADI é um núcleo que conta com a colaboração de professores que fazem um acolhimento inicial e uma escuta sobre as necessidades do aluno. Se a demanda for de ordem social ou pedagógica, os professoras darão o suporte necessário para orientar o aluno nesse processo.

Entrar em contato pelo e-mail: nadi@biomed.ufrj.br



Se você é do CCMN ou CT

**Centro de Ciências da Matemática e Natureza
Centro de Tecnologia**

O projeto ATIVIDA busca promover a qualidade de vida para alunos e funcionários da UFRJ, com atividades de Fisioterapia Geral e Terapia Psicomotora.

Whats-App: (21) 99144-1732
E-mail: alexandrina@ccmn.ufrj.br
Mais informações no [site](#).



Atendimento Psicológico no CCMN

O atendimento é gratuito para estudantes de graduação, e oferecido aos alunos de qualquer curso da UFRJ. Interessados devem entrar em contato pelo E-mail: decania@ccmn.ufrj.br

Se você é da COPPE

Instituto Alberto Luiz Coimbra de Pós-Graduação e Pesquisa de Engenharia

Deve procurar pelo **Núcleo Psicossocial Acolhe Coppe**. O núcleo oferece atividades online de atendimento individual e coletivo em saúde mental. Além de oficiais terapêuticas, rodas de conversa etc. Os interessados devem enviar e-mail para: acolhecoppe@adc.coppe.ufrj.br.

Mais informações no [site](#).



Se você é da Escola Politécnica



Centro de Tecnologia - CT

O projeto **CASA** (Centro de Acolhimento e Suporte Acadêmico) foi criado pela Politécnica em parceria com a Escola de Química e a Coordenação Acadêmica do Centro de Tecnologia. O objetivo é promover o desenvolvimento social, pessoal e emocional do aluno, por meio de orientação psicopedagógica, acolhimento psicossocial e outras atividades que estimulem um ambiente mais afetivo e saudável. Saiba mais [aqui](#).



O projeto conta com atendimento emergencial psicológico. Para mais informações, entre em contato com a diretora de Políticas Estudantis, profª Marta Tapia, pelo e-mail dape.diretora@poli.ufrj.br



Se você é do CLA

Centro de Letras e Artes

A faculdade de Letras possui uma direção de assistência estudantil. O aluno interessado deve enviar e-mail para **apoioeassistencia@letras.ufrj.br** ou ligar pelo telefone (21) 3938-9784.



Saúde Mental na PÓS-GRADUAÇÃO

O Plano de Desenvolvimento Institucional (PDI) da UFRJ ressalta os dados alarmantes sobre a saúde mental dos estudantes de pós-graduação no mundo, apresentando até seis vezes mais risco de ter sintomas de depressão e ansiedade. Com o passar do tempo e a falta de tratamento, esses sintomas podem aumentar e promover um prejuízo importante na vida do discente. O PDI ressalta a necessidade de se implantar atividades de apoio psicológico para os alunos da pós-graduação, para melhorar a saúde do aluno e, de forma indireta, a qualidade dos próprios programas de ensino.

(PDI UFRJ 2020-2024)

Você, aluno da Pós,
também é parte da
comunidade acadêmica
da UFRJ, e tem os mesmos
direitos que o aluno da
graduação! Não tenha
vergonha de procurar
suporte na universidade.



Atenção

É importante reforçar que todos os serviços destacados neste manual funcionam sob agendamento, ficha de inscrição e/ou lista de espera.

EM CASO DE CRISE



**Se precisar desabafar e falar como está se sentindo,
ligue 188 no Centro de Valorização da Vida (CVV).
O serviço é 24 horas, todos os dias!**

"O CVV realiza apoio emocional e prevenção do suicídio, atendendo voluntária e gratuitamente todas as pessoas que querem e precisam conversar, sob total sigilo por telefone, email e chat 24 horas."

Mais informações no site

www.cvv.org.br

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. Você pode encontrar informações nos sites dos municípios.

Rio de Janeiro

Niterói

Duque de Caxias



Atendimentos Externos

Gratuitos ou sociais



Outras universidades, públicas e privadas, oferecem atendimento psicológico à preço social ou gratuito. Geralmente o funcionamento desses serviços ocorre de acordo com o período letivo, ou seja, não atende nas férias! De qualquer forma, você pode conferir a disponibilidade pelo site da instituição. Verifique a listagem abaixo e conheça outras possibilidades de cuidado.

UNIVERSIDADE FEDERAL FLUMINENSE- UFF

INSTITUTO BRASILEIRO DE MEDICINA DE REABILITAÇÃO - IBMR

UNIVERSIDADE ESTADUAL DO RIO DE JANEIRO - UERJ

CENTRO UNIVERSITÁRIO AUGUSTO MOTTA - UNISUAM

FACULDADE MARIA THEREZA - FAMATH

UNIVERSIDADE VEIGA DE ALMEIDA - UVA

UNIVERSIDADE ESTACIO DE SÁ - UNESA



Organizadores

Juliana Dias de Lima - Aluna de Doutorado do Programa de Psiquiatria e Saúde Mental (PROPSAM) do Instituto de Psiquiatria (IPUB).

Andrea Camaz Deslandes - Professora do Instituto de Psiquiatria (IPUB) e Coordenadora do PROPSAM.

Felipe Barreto Shuch - Professor da Universidade Federal de Santa Maria. Coordenador do projeto de pesquisa "The University Students' Lifestyle and Mental Health Study: The Unilife prospective cohort".

Colaboradores

Nathália Kimura - Coordenadora da Divisão de Saúde do Estudante (DISAE). da PR-7.

Marina Mochcovitch - Médica psiquiatra do Programa de Atenção à Saúde Mental do Estudante (PROASME).

Beatriz Andrade - Bolsista de iniciação científica PIBIC/UFRJ.

Alessandra Vasconcelos - Bolsista de iniciação científica PIBIC/UFRJ.

Apoio

O presente trabalho foi realizado com apoio da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior – Brasil (CAPES) – Código de Financiamento 001.

Conheça também o nosso **Manual sobre Estilo de Vida e Saúde Mental: um guia para o estudante**. Onde você irá encontrar algumas dicas sobre comportamentos que podem impactar na sua saúde mental.



UFRJ
UNIVERSIDADE FEDERAL
DO RIO DE JANEIRO

 **PROPSAM**
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO
INSTITUTO DE PSIQUIATRIA DA UFRJ

PR7
UFRJ

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



Referências

BRASIL. Decreto nº 7.234, de 19 de julho de 2010. Dispõe sobre o Programa Nacional de Assistência Estudantil (PNAES). Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2007-2010/2010/decreto/d7234.htm. Acesso em: 29 de agosto de 2022.

Guia da PR-7 para o calouro. Disponível em: https://xn--politicasestudantis-jyb.ufrj.br/images/DOCUMENTOS/2022/Diped/Guia_Calouro_PR7.pdf. Acesso em: 08 de julho de 2022.

Plano de Desenvolvimento Institucional (PDI), 2020-2024. UFRJ. Disponível em: <https://pdi.ufrj.br/pdi-2020-2024/>. Acesso em 29 de agosto de 2022.

Site oficial da UFRJ. Disponível em: <https://ufrj.br/>. Acesso em: 02 de julho de 2022.

Fotos e imagens

Canva. Disponível em: <https://www.canva.com/>. Acesso em: 29 de agosto de 2022.

Panorama UFRJ. Disponível em: <https://panorama.ufrj.br/#>. Acesso em: 29 de agosto de 2022.

