

# GUIA

## DE CUIDADOS EM SAÚDE MENTAL



Dados Internacionais de Catalogação-na-Publicação (CIP)  
(Faculdade Unialfa, Umuarama – PR, Brasil)

Baggio, Débora Mendes

B144g      Guia de cuidados em saúde mental/ Débora Mendes Baggio, Flávia Eduarda de azevedo Minhoni, Francieli Pereira Monteiro, et.al. -Umuarama-Pr.: Unialfa Faculdade, 2024.  
12 f.: il.color.

Curso de Psicologia - Faculdade Unialfa.  
Extensão: Cuidado em Saúde Mental no Ensino Superior.

1.Saúde mental. 2.Cuidados em saúde mental.  
3.Sinai s físicos e emocionais - saúde mental. 4.  
Saúde mental - Ensino superior. I. Minhoni, Flávia Eduarda de Azevedo. II.Monteiro, Francieli Pereira. III. Pereira, Jackeline da Rocha. VI. Sandri, Rodrigo de Oliveira. V. NAPPs - Núcleo de Apoio Pedagógico. Psicológico e social. VI. Título.

CDD 23.ed.610.73

Aparecida Malagolini – CRB-9/1135

# Curso de Psicologia - Faculdade UniAlfa

**EXTENSÃO:** Cuidado em Saúde Mental no Ensino Superior

## ORGANIZAÇÃO:



**Professora Me. Débora**  
Mendes Baggio



**Flávia Eduarda**  
de Azevedo Minhoni



**Franciele**  
Pereira Monteiro



**Jackeline**  
da Rocha Pereira



**Rodrigo**  
de Oliveira Sandri



---

Fica,  
a vida te  
espera

---

# Pra início de conversa:



O que é saúde mental?

O que significa ter saúde mental?

Como cuidar da nossa saúde mental?

O que é normal sentir?

Quando devo promover mudanças em minha rotina ou procurar ajuda de um profissional?



Quando falamos sobre saúde mental, a maioria das pessoas pensa em adoecimentos, transtornos psiquiátricos, medicamentos e hospitais. Mas gostaríamos de propor uma nova forma de ver e sentir-se em relação à sua saúde mental.

Inicialmente devemos lembrar que o ser humano é um sujeito complexo e multideterminado, assim nossa saúde ou adoecimento envolve a interação entre fatores: biológicos, cognitivos, afetivos, comportamentais, sociais e culturais. E todos esses fatores são essenciais para nosso bem-estar e qualidade de vida, e interferem diretamente nas nossas emoções, ou seja, no modo como nos sentimos: alegres, tristes, com raiva, medo e entre outros sentimentos. Todas as emoções estão profundamente interligadas com os fatores que compõem a nossa vida.

Olhando para esta multiplicidade de fatores, conseguimos compreender que não há controle sobre todas as coisas, pois possuímos limites, ninguém é perfeito e ainda, as pessoas reagem de maneiras muito diversas sobre as situações que vivem. E é comum que, em alguns momentos da vida, não consigamos lidar sozinhos com determinados problemas, sentimentos e emoções.

Pensando nisto, nós do Núcleo de Apoio Psicológico, Pedagógico e Social - NAPPS, do Curso de Psicologia da Faculdade UniALFA, estruturamos esta cartilha. Pensamos nela enquanto um recurso de proteção para sua saúde mental. Compreendemos que ampliar informações sobre o assunto, sem estigmas ou concepções do senso comum, favorece a prevenção e promoção da saúde no ambiente acadêmico. Assim, este documento pretende apresentar ferramentas e instrumentos, além de servir como um abraço cuidadoso para os estudantes da UniALFA.



# Saúde mental no ... **Ensino Superior**

A entrada num curso de graduação é algo muito significativo para a maioria das pessoas, sendo este um lugar de sonhos e expectativas em relação à formação profissional. Porém, mesmo que seja algo muito esperado e importante, ao iniciar um curso no ensino superior, estudantes precisam lidar com as exigências pedagógicas e de currículo dos seus cursos e ainda com organização da rotina pessoal, familiar e de trabalho, demandas extras no campo financeiro e alterações na dinâmica da vida como um todo.

Essas adaptações e desafios, podem se transformar em barreiras no desenvolvimento acadêmico, além de adoecimentos e prejuízo na saúde mental, repercutindo em sintomas e sinais de ansiedade, estresse, depressão e entre outros. Uma primeira informação importante é que somos diferentes, e a nossa história de vida, os laços com família e amigos, o significado das decisões e escolhas, o caminho trilhado, representa quem somos, naquele momento de nossa vida (pois estamos sempre em mudança). E conhecer-nos é parte de um processo de cuidado em saúde mental, a partir do encontro conosco podemos identificar quando algo não vai bem, quando nosso corpo físico ou sentimentos e pensamentos estão desorganizados, confusos ou mesmo apagados.



**E aí? Você consegue perceber quando algo não vai bem?**



É por meio do autoconhecimento, da observação e respeito aos nossos sentimentos e emoções, que podemos entender as mudanças que nos afetam negativamente e trazem prejuízos à nossa saúde mental. Para te ajudar nesse processo de atenção às emoções e sentimentos, na compreensão dos sinais de alerta e nas formas de procurar ajuda caso necessário, segue um passo a passo que pode servir como um caminho para que você tenha mais atenção e cuidado com você e com sua saúde mental.

**PS.:** Lembra que somos seres complexos? Nenhum passo a passo irá servir como uma modalidade para diagnóstico ou indicativo crucial da sua saúde mental, esse material é apenas uma forma de auxílio em sua tarefa de observação e conhecimento de si.

# Observação 01: Sinais físicos

A saúde mental, por estar conectada com o funcionamento geral do nosso corpo, pode usar os sinais físicos para manifestar que algo não vai bem, podendo ser eles

**Sono Irregular**



**Dificuldades de manter a atenção e concentração**



**Alterações de humor corriqueiras**



**Sensação de cansaço e desânimo**



**Dores de cabeça e no corpo constantes**



**Alterações no apetite**

## Atenção:

É importante saber que podem existir mais de uma causa para esses sintomas!!

# Observação 02: Sinais emocionais

**Sensação de tristeza, raiva, confusão ou preocupação constante**



**Aumento ou abuso de substâncias**  
(Remédios, álcool, cigarro e drogas)



**Sentimento de angústia**



**Pensamentos repetitivos e intrusivos** (que "invadem a mente") sobre temas desagradáveis



**Indiferença Afetiva**  
(Sensação de "tanto faz", de estar "frio" afetivamente).



**Sentimentos de desespero, tédio e solidão**

## Atenção:

Se você tiver esses sintomas e eles durarem mais de 2 semanas ou estiverem te atrapalhando muito, é hora de buscar ajuda.

## ► **Observação 03:** Como é sua relação com a internet?

Diariamente precisamos da tecnologia para fazer quase tudo em nossa vida, inclusive manter as coisas da faculdade em dia, porém para que este uso não seja prejudicial à nossa vida precisamos aprender o que nos faz bem e nos faz mal no mundo digital, ou seja, fazer um uso consciente, e isso envolve:

Estipular uma quantidade de tempo limite de notificações e uso

Ter interações reais fora da internet



Evitar o usar o telefone antes de dormir ou durante a madrugada

Saber usar os canais de denúncia

### **E o MAIS IMPORTANTE:**

Não acredite em tudo que você vê na internet, normalmente as pessoas postam recortes de suas vidas, e recortes daquilo que elas escolhem mostrar!

Agora, se você ou algum amigo apresentar algum destes comportamentos:

- Fica muito nervoso/ansioso de ficar sem o seu telefone ou dele ficar sem bateria
- Está com problemas de dormir e de se desconectar durante a madrugada
- Sente frequentes dores no pescoço ou cervical
- Sente dores na mão e no antebraço
- Sente-se triste ou ansioso ao usar redes sociais
- Troca atividades e encontros para ficar na rede
- Não consegue desconectar

## **Então atenção:**

É hora de rever sua relação com a internet!





# O uso consciente da internet envolve:

---

- Identifique quanto tempo você fica online nas redes sociais e jogos;
- Reflita sobre os conteúdos antes de postá-lo, para evitar mal interpretações;
- Evite e denuncie conteúdos estranhos, que estimulem a violência ou o preconceito;
- Não compartilhe informações das quais não se tem certeza ou que exponham colegas de maneira pejorativa;
- Faça prints e grave conversas que tenham relação com ameaças ou violências (gênero, raça, sexual, moral) e utilize os canais de denuncia;
- Não se deixe fotografar em cenas comprometedoras, nem mesmo envie qualquer foto sua a uma terceira pessoa. Por mais que confie em quem está recebendo o material, o conteúdo pode cair em mãos erradas;
- Não use a mesma senha para todos os seus aplicativos e sites;
- Se tiver algo de íntimo para dizer a alguém e queira guardar segredo, ligue para a pessoa ou fale pessoalmente;
- Não compartilhe imagens sem consentimento;



# Como eu lido com as situações que vivo?

Em um ambiente acadêmico vivenciamos diariamente situações de pressão, exigências e desafios. Estas situações podem trazer sentimentos de **medo**, **ansiedade**, **nervosismo** ou **tristeza**. E estes comprometem nossa **saúde mental**.

Você sabe reconhecer quando está no **limite** e precisa de ajuda? Sabe para **quem** pedir **ajuda**? O que fazer quando chegar no **limite**?

Para começar você precisa olhar para si e para sua **realidade**, pois somos pessoas diversas vivendo uma infinidade de situações que às vezes se assemelham, e às vezes se distanciam muito da vida de outras pessoas.

E esse é um **importante** lembrete, **não se compare!** Comece reconhecendo o que é possível dentro das suas possibilidades, neste momento da sua vida!

Reconheça seus **sonhos**, **objetivos de vida**, o que o faz **feliz**, o que é **importante**, **necessário**, **essencial** e o que tem **sentido** para você!



# Estratégias/ferramentas de apoio à saúde mental:



Mantenha hábitos saudáveis de sono, exercícios e alimentação.



Tenha tempo de descanso (não fazer nada)



Organize uma rotina para os estudos (lista de prioridades).



Mantenha, caso faça sentido para você, crenças e religiosidade.



Reconhecer sua rede de apoio, (pode ser sua família, amigos, colegas de turma ou trabalho, etc)



Modere o seu uso de telas;

## ALÉM DISSO, SEMPRE QUE POSSÍVEL:

- Converse com amigas e os amigos
- Ouça música
- Assista séries
- Leia um livro
- Dance
- Medite
- Use a criatividade e desenhe
- Faça algum tipo de arte
- Cozinhe

**Faça alguma coisa que você goste muito!**

# MAS E SE EU NÃO ESTIVER BEM?



▶ ▶ ▶ **Peça ajuda!** ◀ ◀ ◀

Não tenha vergonha ou medo e fale sobre o que te incomoda ou faz doer com alguém em quem confia.

Ou procure um **profissional** da área da saúde mental.

Caso não tenha alguém que possa ter dar uma força, ligue para o **CVV (188)** ou acesse o **podefalar.org.br**.



## E se alguém que eu conheço não estiver bem?

Talvez você nem saiba como começar essa conversa, mas temos algumas dicas que podem te ajudar:

- Ouça sem pressa e distrações, dedique-se a ouvir sem julgamentos;
- Pergunte como você pode ajudar, demonstre que você se importa;
- Pergunte se ela está pensando em se machucar;
- Ajude na busca por atendimento profissional;



# QUAL CAMINHO PARA PROCURAR AJUDA?

Se você perceber que as coisas estão difíceis, e que precisa de ajuda ou acolhimento, listamos algumas possibilidades:

O Núcleo de apoio psicológico, pedagógico e social da UniALFA, oferece escuta e apoio psicológico. Caso você precise, é só procurar a secretaria acadêmica e agendar um atendimento.

O SUS através das Unidades Básicas de Saúde faz o encaminhamento para atendimento psicológico no Serviço de Atendimento Psicológico - SAP, serviço municipal e gratuito. Em dúvida, procure a unidade de saúde do seu bairro!!

Também existem os serviços de CAPS - que são Centros de Apoio Psicossocial, as Unidades Básicas de Saúde são espaços que podem te orientar melhor sobre o encaminhamento para este serviço!

Caso sinta que não tem com quem falar ou se está com dificuldades para expressar o que sente, entre em contato com linhas de apoio ou serviços de emergência.

Elas são confidenciais e estão disponíveis para ouvir e oferecer suporte sem julgamento 24 horas por dia no serviço do Centro de Valorização da Vida (CVV).

O telefone é **188** e o site é **[www.cvv.org.br](http://www.cvv.org.br)**.

Para jovens de 13 a 24 anos temos o **[podefalar.org.br](http://podefalar.org.br)** e o **[mapasaudental.com.br](http://mapasaudental.com.br)** para todas as idades.

## Referencias

SCAVACINI, K. et al. Saúde Mental de Adolescentes e Jovens. SCAVACINI, K. e FONTOURA, J. São Paulo: Instituto Vita Alere 2021.

## Créditos

[www.freepik.com](http://www.freepik.com) e seus respectivos criadores pelo direito de uso das imagens utilizadas.