



UNIVERSIDADE  
DE PERNAMBUCO

CAMPUS PETROLINA

**PPGFPI** - Programa de Pós - Graduação  
em Formação de Professores e Práticas  
Interdisciplinares

*Cartilha de  
Orientação  
Sobre Saúde  
Mental*

*Hudmilla de Sousa Aragão  
Flávia Emília Cavalcante V. Fernandes  
Franciela Félix de Carvalho Monte  
Rosana Alves de Melo*



UNIVERSIDADE  
DE PERNAMBUCO

CAMPUS PETROLINA

**PPGFPI** - Programa de Pós - Graduação  
em Formação de Professores e Práticas  
Interdisciplinares

# Cartilha de Orientação Sobre Saúde Mental

*Hudmilla de Sousa Aragão  
Flávia Emília Cavalcante V. Fernandes  
Franciela Félix de Carvalho Monte  
Rosana Alves de Melo*

© 2023 – Forma Educacional Editora

www.formaeducacional.com.br  
formaeducacional@gmail.com

**Organizadoras**

Hudmilla de Sousa Aragão  
Flávia Emília Cavalcante V. Fernandes  
Franciela Félix de Carvalho Monte  
Rosana Alves de Melo

**Editor Chefe:** Jader Luís da Silveira  
**Editores e Arte:** Resiane Paula da Silveira  
**Capa:** Autores/Organizadores  
**Revisão:** Respective autores do texto

**Conselho Editorial**

Ma. Heloisa Alves Braga, Secretaria de Estado de Educação de Minas Gerais, SEE-MG  
Me. Ricardo Ferreira de Sousa, Universidade Federal do Tocantins, UFT  
Me. Guilherme de Andrade Ruela, Universidade Federal de Juiz de Fora, UFJF  
Esp. Ricael Spirandeli Rocha, Instituto Federal Minas Gerais, IFMG  
Ma. Luana Ferreira dos Santos, Universidade Estadual de Santa Cruz, UESC  
Ma. Ana Paula Cota Moreira, Fundação Comunitária Educacional e Cultural de João Monlevade, FUNCEC  
Me. Camilla Mariane Menezes Souza, Universidade Federal do Paraná, UFPR  
Ma. Jocilene dos Santos Pereira, Universidade Estadual de Santa Cruz, UESC  
Ma. Tatiany Michelle Gonçalves da Silva, Secretaria de Estado do Distrito Federal, SEE-DF  
Dra. Haiany Aparecida Ferreira, Universidade Federal de Lavras, UFLA  
Me. Arthur Lima de Oliveira, Fundação Centro de Ciências e Educação Superior à Distância do Estado do RJ, CECIERJ

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

<p>Cartilha de Orientação sobre Saúde Mental</p> <p>A659c / Hudmilla de Sousa Aragão, Flávia Emília Cavalcante V. Fernandes, Franciela Félix de Carvalho Monte, et al (organizadoras). – Formiga (MG): Forma Educacional Editora, 2023. 18 p. : il.</p> <p>Outra organizadora: Rosana Alves de Melo</p> <p>Formato: PDF Requisitos de sistema: Adobe Acrobat Reader Modo de acesso: World Wide Web Inclui bibliografia ISBN 978-65-85175-11-1 DOI: 10.5281/zenodo.10364530</p> <p>1. Saúde. 2. Saúde Mental. 3. Educação em Saúde. I. Aragão, Hudmilla de Sousa. II. Fernandes, Flávia Emília Cavalcante V.. III. Monte, Franciela Félix de Carvalho. IV. Título.</p> <p>CDD: 610.7 CDU: 614</p>
--

*A obra, seus conteúdos, textos e contextos que participam da presente obra apresentam responsabilidade de seus autores.*

Downloads podem ser feitos com créditos aos autores. São proibidas as modificações e os fins comerciais.  
Proibido plágio e todas as formas de cópias.

Forma Educacional Editora  
CNPJ: 35.335.163/0001-00  
Telefone: +55 (37) 99855-6001  
[www.formaeducacional.com.br](http://www.formaeducacional.com.br)  
[formaeducacional@gmail.com](mailto:formaeducacional@gmail.com)  
Formiga - MG  
Catálogo Geral: <https://editoras.grupomultiatual.com.br/>

Acesse a obra originalmente publicada em:  
<https://www.formaeducacional.com.br/2023/12/cartilha-de-orientacao-sobre-saude.html>





UNIVERSIDADE  
DE PERNAMBUCO

CAMPUS PETROLINA

**PPGFPI** - Programa de Pós - Graduação  
em Formação de Professores e Práticas  
Interdisciplinares

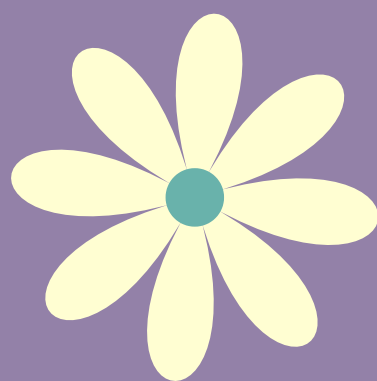
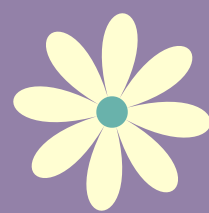
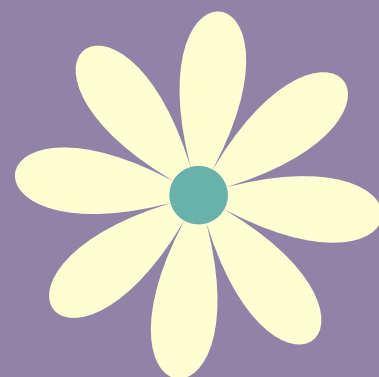
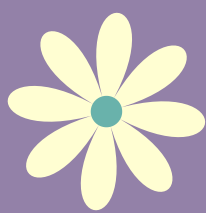
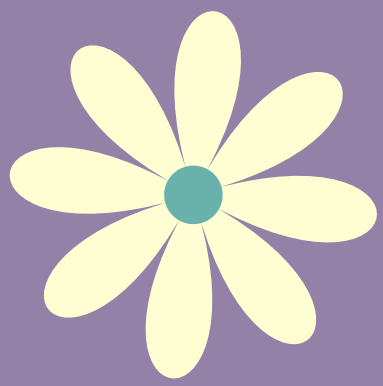
*Cartilha de  
Orientação  
Sobre Saúde  
Mental*

*Hudmilla de Sousa Aragão  
Flávia Emília Cavalcante V. Fernandes  
Franciela Félix de Carvalho Monte  
Rosana Alves de Melo*

**S***aúde*

**M***ental*





Sabemos que muitas vezes, a vida universitária pode provocar sofrimento psíquico, como estresse, depressão e ansiedade. Por isso, essa cartilha foi feita para você, acadêmico, que está passando por uma situação difícil ou que tem interesse em ajudar uma pessoa próxima a você que esteja em sofrimento. Aqui você encontrará algumas informações sobre saúde mental e os transtornos mentais mais comuns ansiedade, depressão e estresse, além de primeiros socorros emocionais e dicas de como ajudar alguém.

# ***O QUE É SAÚDE MENTAL?***



A saúde mental é mais do que a ausência dos transtornos mentais, é um estado de bem-estar, de qualidade de vida, trata-se de conseguir passar pelos problemas sem sofrer grandes impactos nas emoções. E se relaciona com o autocuidado da nossa saúde física, emocional, social, e também com as políticas públicas (ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE, 2022).

## **AUTOUIDADO**

**Refere-se a tudo de positivo que fazemos para nos sentirmos bem, sejam nos aspectos físico, social, mental ou espiritual. É dar atenção a si mesmo, conhecer as necessidades e anseios, buscar pelo bem-estar, e pedir ajuda quando necessário.**

# TRANSTORNO MENTAL COMUM

## SINTOMAS

*Físicos*

*Mentais*

Insônia, fadiga, nervosismo, sensação de inutilidade, dificuldade de concentração entre outros sintomas que desfavorecem o sentimento de bem-estar do indivíduo, levando-o na pior das hipóteses ao suicídio.



O TMC são os estados emocionais que trazem prejuízos importantes para a qualidade de vida, e podem dificultar a realização de atividades que antes eram simples, como: estudar, namorar, praticar esportes, sair e estar com outras pessoas.



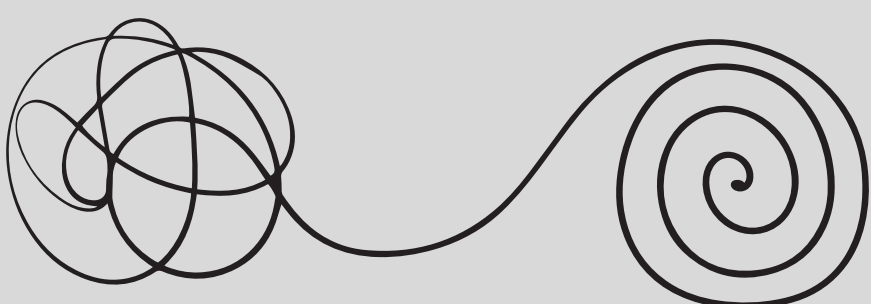


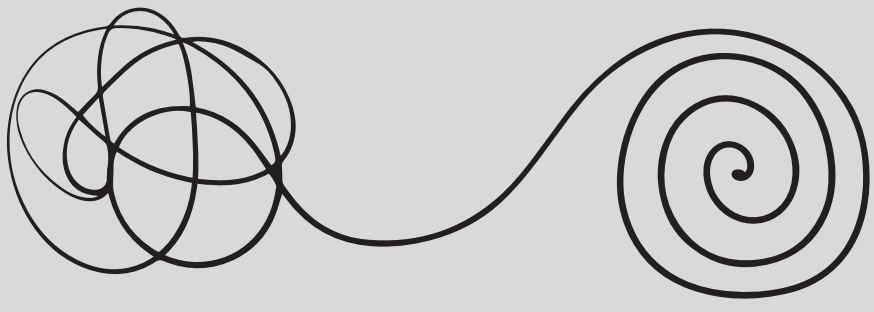
# *Ansiiedade*

Existem vários estudos que têm como objetivo identificar a relação entre a ansiedade e os fatores neurobiológicos, psicossociais, ambientais e predisposição genética.

## *Sintomas*

- Tensão
- Nervosismo ou medo constantes
- Sensação de que algo ruim vai acontecer
- Problemas de concentração
- Preocupação exagerada (se preocupa muito, mesmo sem precisar)
- Alteração de sono
- Alteração de apetite (para mais ou para menos);
- Agitação dos braços e pernas (fica balançando sem parar)
- Dor ou aperto no peito e aumento das batidas do coração
- Dificuldade de respirar
- Aumento do suor (não devido ao calor)
- Tremores
- Sensação de fraqueza ou cansaço
- Boca seca
- Dor de barriga ou diarreia sem motivo para isso





# Depressão

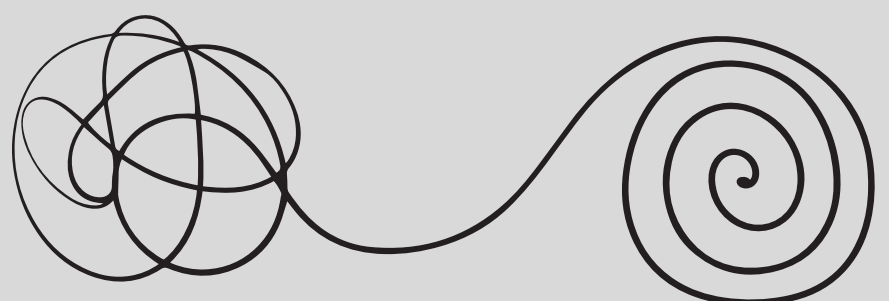
A depressão é compreendida como uma doença crônica, que necessita de um acompanhamento regular, a qual o tratamento pode levar anos ou durar ao longo da vida (ANGÉLICO, 2021). Não podemos confundir-la como tristeza, ao persistir os sintomas busque ajuda de um profissional.

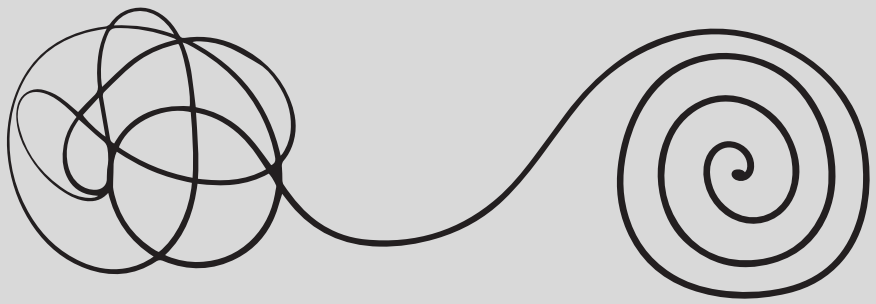
## Sintomas

- Alteração no sono e na alimentação,
- Distanciamento social,
- Isolamento, absenteísmo no trabalho e nos estudos
- Humor deprimido
- Perda do interesse e do prazer
- Redução da energia
- Aumento da fadiga
- Redução das atividades de atenção, concentração, autoestima e autoconfiança
- Ideias pessimistas do futuro



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





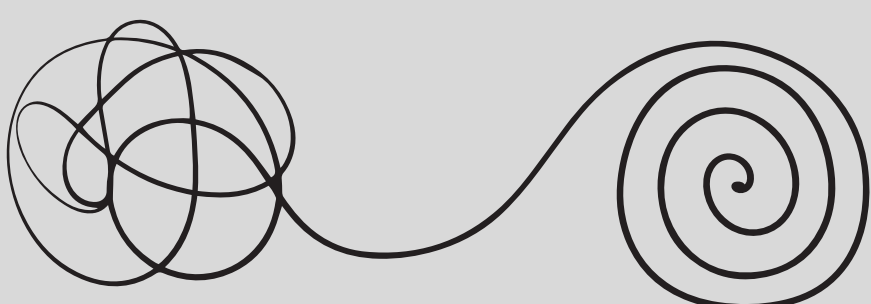
# Estresse

O estresse é caracterizado por uma reação psicológica ou fisiológica, que provoca mudanças no comportamento físico e emocional do indivíduo. Trata-se de estímulos em fases de progressão que acontecem como reação às situações desagradáveis, sendo elas de causa externa, interna ou inesperada (PRETO et al., 2018).

## Sintomas

Dor de cabeça, costas e pescoço  
Insônia  
Irritabilidade, raiva e tristeza  
Falta de energia e de concentração  
Maior risco de acessos de asma e artrite  
Cólica e inchaço estomacal  
Problemas de pele  
Ansiedade e/ou depressão  
Ganho ou perda de peso  
Problemas no coração  
Pressão alta

**O estresse envolve fatores emocionais, comportamentais e cognitivos, e ao longo do tempo pode desenvolver ou agravar doenças nos sistemas neuroendócrino e imunológico, levando a morbidade e até mesmo à mortalidade.**



# *Prevalência de TMC em discentes*



A saúde mental dos discentes, é uma questão de extrema importância e preocupação. A pressão acadêmica, as demandas sociais, as transições de vida e outros fatores podem ter um impacto significativo na saúde mental dos alunos.

A saúde mental dos discentes influencia diretamente seus resultados acadêmicos. Problemas de saúde mental podem levar a um desempenho acadêmico inferior, falta de concentração, baixa motivação e absenteísmo (CAPDEVILLE, 2020).

# O que fazer se não estiver bem?

Quais são os sinais de que não estou bem?

O que me faz bem ou me ajuda?

O que as informações *online* me causam?

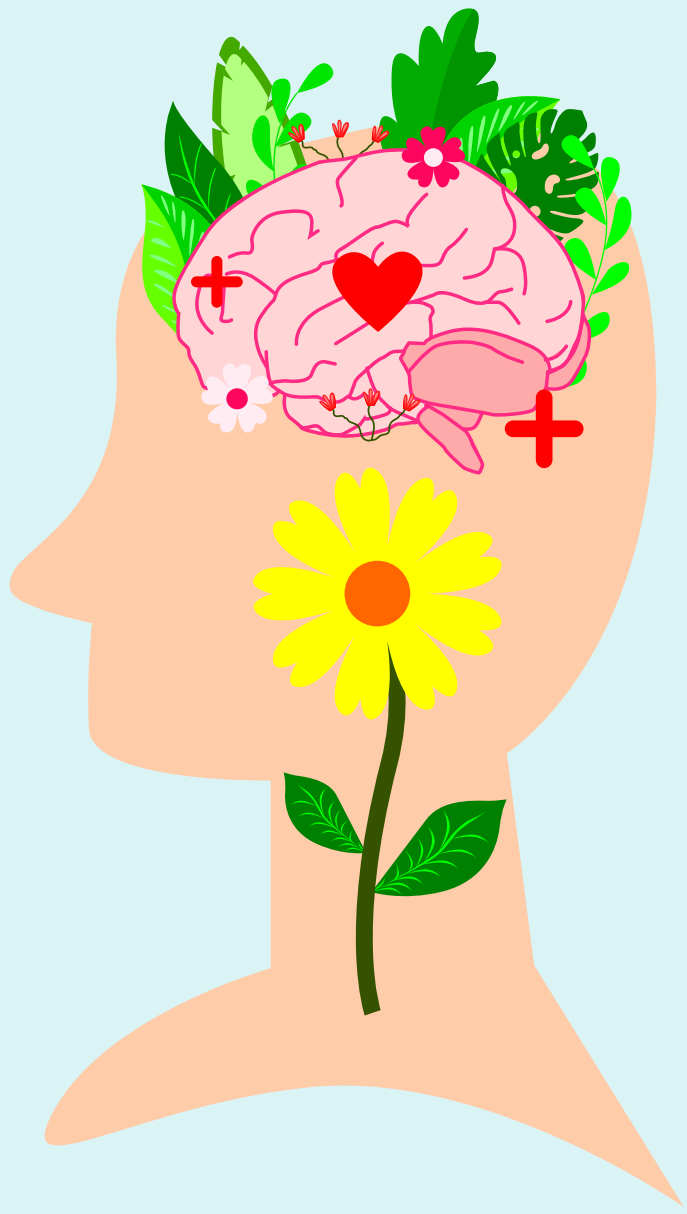
O que tem me atrapalhado?

Quais são os meus sonhos, o que quero para o futuro?

O que posso fazer para chegar lá?

Onde posso pedir ajuda?

# *Estratégias das Instituições de Ensino Superior: cuidados com a saúde mental*



As universidades são como "florestas de crescimento", não apenas de conhecimento acadêmico, mas também de resilientes questões de saúde mental. (James, 2020).

## *Algumas ações*

- Criar campanhas que tratem a temática de Transtornos Mentais Comuns;
- Disponibilizar Centros de Ajuda Psicossocial;
- Treinar o corpo acadêmico;
- Promover a educação emocional e do autoconhecimento;
- Desenvolver uma rede de apoio multidisciplinar;
- Criar ambientes de sensibilização à saúde mental;
- Criar grupos de apoio;

# *E você docente?*

Observe os  
sinais

Atente-se ao  
comportamento  
do seu aluno

Converse com  
seu aluno

*Fique  
atento!*

Oriente-o a  
buscar ajuda  
profissional

Comunique-se  
com a família e  
responsáveis

Forneça  
acomodação e  
apoio na sala de  
aula

Mantenha a  
confidencialidade

Promova a  
conscientização  
sobre saúde  
mental

*Fique  
ligada*



**Se perceber que alguém precisa de ajuda, e você não sabe como ajudar ou até mesmo como iniciar a conversa. Fique atento a essas dicas:**

- Dedique um tempo para ouvir com calma
- Não julgue e esteja atento aos sinais
- Informe que percebeu que a pessoa não está bem
- Pergunte como é que você pode ajudar
- Demonstre que ela é uma pessoa importante pra você
- Aja com toda a sinceridade e deixe evidente a sua preocupação
- Pergunte se ela está pensando em suicídio
- Pergunte se ela tem se machucado
- Ajude na busca por atendimento profissional



# Redes de Atenção Psicossocial - RAPS

## ONDE A RAPS ESTÁ PRESENTE?

Na atenção residual de caráter transitório  
(Unidade de acolhimento e serviço de atenção)

Na atenção hospitalar  
(Enfermaria especializada em hospital geral; Serviço hospitalar de referência)

Na atenção psicossocial estratégica  
(Centro de Atenção Psicossocial)

Na atenção básica (Unidade básica de saúde)

Na estratégia de reabilitação psicossocial

Na estratégia de desinstitucionalização  
(Serviço Residencial Terapêutico)

Na atenção de urgência e emergência  
(SAMU, Bombeiros, UPA)

**Centro de Atenção Psicossocial - CAPS - é a porta de entrada para os serviços de saúde mental no município**

# *Canais de ajuda*

O CVV – Centro de Valorização da Vida 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 todos os dias.

## **Contatos**

Telefone: 188

E-mail: [apoioemocional@cvv.org.br](mailto:apoioemocional@cvv.org.br)

Chat: <https://www.cvv.org.br/chat/>

É se você perceber que tem risco de acontecer alguma coisa muito séria com uma pessoa, como por exemplo risco da integridade física ou tentar o suicídio, peça ajuda o mais rápido que conseguir.

## **LIGUE**

**Bombeiros:** 193

**Samu:** 192

# Links úteis

- Ajuda em saúde mental para quem tem de 13 a 24 anos - <https://www.podefalar.org.br/>
- Mapa da Saúde Mental - <https://mapasaudental.com.br/>
- Portal Ministério da Saúde (MS) - <http://portalms.saude.gov.br/saude-de-a-z/suicidio>
- Centro de Atenção Psicossocial (CAPS) - <http://portalms.saude.gov.br/saude-para-voce/saude-mental/acoes-e-programas-saude-mental/centro-de-atencao-psicossocial-caps>
- Centro de Referência de Assistência Social (CRAS) - <http://mds.gov.br/assuntos/assistencia-social/unidades-de-atendimento/cras>
- Movimento Setembro Amarelo, Dia mundial de Prevenção ao Suicídio - <http://www.setembroamarelo.org.br/>
- Educação Emocional - <http://www.amigosdozipppy.org.br/>
- Associação Brasileira de Psiquiatria - <http://www.abp.org.br/>
- Informações sobre prevenção do suicídio - [www.prevencaosuicidio.blog.br](http://www.prevencaosuicidio.blog.br)
- Transtornos mentais e dependência química - <http://www.franciscajulia.org.br>
- Associação Brasileira de Estudos e Prevenção de Suicídios - <http://www.abeps.org.br/>
- Grupos de Apoio Sobreviventes do Suicídio - <https://vitaalere.com.br/sobre-o-suicidio/posvencao/grupo-de-sobreviventes/>

**Para mais informações, acesse: Links Úteis -  
CVV | Centro de Valorização da Vida**

# REFERÊNCIAS

ANGÉLICO, A. I. A. Ansiedade, sintomatologia depressiva e comorbilidades em pessoas devido a COVID-19: um estudo transversal. Disponível em: <http://hdl.handle.net/10400.26/39316>. Acesso em: 10/01/2023.

CAPDEVILLE, Evely Najjar. Saúde mental de estudantes da área da saúde: um ensaio sobre currículo integrado, humanização e resiliência no ensino superior. In: GRILLO, Rogério de Melo; NAVARRO, Eloisa Rosotti. Psicologia: Desafios, Perspectivas e Possibilidades. 1ª. ed. Guarujá: Editora Científica Digital, 2020. v. 1, cap. 32, p. 255-262. Disponível em: <https://downloads.editoracientifica.com.br/books/978-65-87196-09-1.pdf>.

CVV - Centro de Valorização a Vida - <https://www.cvv.org.br>

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE - OMS – Saúde Mental. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/noticias/17-6-2022-oms-destaca-necessidade-urgente-transformar-saude-mental-e-atencao>. Acesso em: 12/01/2023

PRETO VA, et al. Percepção de estresse nos acadêmicos de enfermagem, Revista enfermagem, UFPE online, 2018; 12(3): 708-715.

# REALIZAÇÃO



**UNIVERSIDADE  
DE PERNAMBUCO**

**CAMPUS PETROLINA**

**PPGFPI**

**Programa de Pós - Graduação em Formação de Professores e Práticas Interdisciplinares**

## **ORGANIZAÇÃO**

Mestre: Hudmilla de Sousa Aragão

Prof. Dra. Flávia Emília Cavalcante Valença Fernandes

Prof. Dra. Franciela Félix de Carvalho Monte

Prof. Dra. Rosana Alves de Melo

ISBN 978-658517511-1



9 786585 175111

