

# ONDE BUSCAR AJUDA?

## Na Universidade:

A Pró-Reitoria de Assistência Estudantil (PRAE) oferece aos estudantes matriculados o serviço de Acolhimento e Orientação Psicológica, um espaço que respeita os princípios de sigilo e confidencialidade.

As solicitações para o atendimento são realizadas via processo SEI.



## Fora da Universidade:

Em todas as unidades de saúde (UBS/PSF/ESF)

**Nos serviços de urgência e emergência:**

SAMU 192; UPA-24h; Pronto Socorro.

**Nos serviços hospitalares:**

Hospital geral e/ou especializado em Saúde Mental

**Nos Centros de Atenção Psicossocial - CAPS  
CAPS II**

**(Transtornos mentais graves e persistentes)**

Rua Francisco Lira, nº1470, Setor Sena Marques.  
Barra do Garças. Fone: (66) 3401-7905

**CAPS I**

**(Transtornos mentais graves e persistentes e/ou  
problemas decorrentes do uso de álcool e outras  
drogas):**

Rua Francisco Albuquerque Milhomem esquina com  
a Rua Ernesto José Barbosa, Setor Administrativo.  
Aragarças-GO. Fone: (64) 3638-7000

## Na internet:



**Centro de Valorização da Vida**

Disponível 24 horas por telefone

Fone: 188 - <https://cvv.org.br/>



**Mapa Saúde Mental**

<https://mapasaudemental.com.br/>



**Mapa do Acolhimento**

<https://mapadoacolhimento.org/>

REALIZAÇÃO:



# SAÚDE MENTAL

E QUALIFICAÇÃO DO ENSINO, GESTÃO E ASSISTÊNCIA

Projeto de extensão e pesquisa universitária

@projetosaudementalufmtcua

Projeto Saúde Mental UFMT-CUA

## CUIDAR DA SUA SAÚDE MENTAL É UM ATO DE AMOR-PRÓPRIO



### REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Biblioteca Virtual em Saúde. Depressão. Brasília: Ministério da Saúde, 2005.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE. Depressão. Washington, D.C.: OPAS, 2023.

BRASIL. Ministério da Saúde. Depressão. Brasília: Ministério da Saúde, 2023.

PAIXÃO, G. F. Prevalência e fatores associados com a depressão entre estudantes universitários: construção de um material educativo. Relatório de Iniciação Científica da UFMT/CUA. 2024.

Canva Pty Ltd. Canva: Design gráfico para todos. Disponível em: <https://www.canva.com>.

## APOIO:



**PROPLAN**  
Pró-reitoria de Planejamento  
UFMT



**PROPG**  
Pró-reitoria de Ensino  
de Pós-graduação  
UFMT



**PROPeq**  
Pró-reitoria de Pesquisa  
UFMT



# Precisamos falar sobre: **Depressão**



## NÃO EXISTE SAÚDE SEM SAÚDE MENTAL.

**Organizadores:**

**Giovanna Fernandes da Paixão  
Lauren de Freitas Medeiros  
Alisséia Guimarães Lemes  
Elias Marcelino da Rocha**

# O QUE É DEPRESSÃO?

A depressão é um transtorno mental comum, mas sério, que interfere na vida diária, capacidade de trabalhar, dormir, estudar, comer e aproveitar a vida.

Estima-se que mais de 300 milhões de pessoas, de todas as idades, sofram com esse transtorno. No Brasil, a prevalência deste transtorno mental está em torno de 15,5% e entre universitários pode chegar a 60%.



É causada por uma combinação de fatores genéticos, biológicos, ambientais e psicológicos.

## FATORES DE RISCO

Alguns dos fatores de risco são:

Histórico familiar de depressão

Depressões anteriores

Disfunções hormonais

Uso abusivo de álcool, maconha e outras drogas

Traumas psicológicos (p. ex.: abuso físico, sexual ou emocional)

Conflitos conjugais e familiares

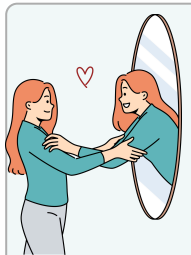
Experiências de perdas

Histórico pessoal de ansiedade, transtorno afetivo bipolar, transtorno obsessivo-compulsivo.

Vale a pena lembrar que não existe um único fator que determine se uma pessoa desenvolverá ou não depressão.

# FATORES DE PROTEÇÃO

A presença de fatores de proteção pode reduzir o risco de desenvolver depressão, mas não garante que a pessoa não fique doente.



Seja gentil consigo mesmo, reconheça suas qualidades, valorize suas conquistas e aceite suas imperfeições. Entenda que erros e dificuldades são parte da experiência humana e que está tudo bem ter que passar por isso.



### Resiliência

Mantenha a força de vontade e a persistência mesmo diante de obstáculos da vida e transforme os desafios em oportunidades de crescimento e aprendizado.



### Sono Regular

Estabeleça uma rotina regular de sono para promover o descanso e a recuperação do organismo. Caso tenha dificuldade, pratique a higiene do sono.



Consuma alimentos ricos em nutrientes que forneçam energia e contribuam para o bom funcionamento do organismo.

Mantenha uma dieta equilibrada e evite o consumo excessivo de alimentos processados e industrializados.



### Atividade Física Regular

Praticar exercícios físicos libera endorfinas, que combatem o estresse e promovem o bem-estar, o que ajuda na saúde mental e física.



### Manejo do Estresse:

Pratique técnicas como meditação, yoga, respiração profunda para controlar o estresse. Encontre formas saudáveis de lidar com as emoções negativas e promover o equilíbrio emocional.



## ATENÇÃO:

Se você apresentar, por um período mínimo de duas semanas, humor deprimido ou perda de interesse ou de prazer em suas atividades diárias, além de outros sintomas depressivos (p. ex.: insônia, irritabilidade esquecimento, cansaço excessivo e mal estar sem causa clínica definida) que estejam causando sofrimento e prejuízos em seu comportamento e/ou em sua funcionalidade, você deve procurar a ajuda de um profissional de saúde!

