

# Demandas em saúde mental de estudantes universitários:

UM GUIA PARA PROFESSORES



Rafael Veiga Sales  
Higson Rodrigues Coelho  
Ediléa Monteiro Oliveira



PRODUTO EDUCACIONAL

2024

**Rafael Veiga Sales  
Higson Rodrigues Coelho  
Ediléa Monteiro Oliveira**

# **Demandas em saúde mental de estudantes universitários:**

**UM GUIA PARA PROFESSORES**

BELÉM - PA

2024

# Ficha catalográfica

**Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)**  
**(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)**

Sales, Rafael Veiga

Demandas em saúde mental de estudantes universitários [livro eletrônico] : um guia para professores / Rafael Veiga Sales, Higson Rodrigues Coelho, Ediléa Monteiro Oliveira. -- Belém, PA : Ed. dos Autores, 2024.

PDF

ISBN 978-65-01-12050-8

1. Autocuidados de saúde 2. Estudantes universitários 3. Saúde mental 4. Transtornos  
I. Coelho, Higson Rodrigues. II. Oliveira, Ediléa Monteiro. III. Título.

24-222389

CDD-158

**Índices para catálogo sistemático:**

1. Saúde mental : Psicologia 158

Tábata Alves da Silva - Bibliotecária - CRB-8/9253

# Autores

## *Rafael Veiga Sales*



Graduado em Psicologia na UNAMA. Pós-Graduado no curso de especialização em Saúde Mental da Escola Superior da Amazônia - ESAMAZ. Pós-Graduado no curso de especialização de Psicanálise com Crianças e Adolescentes do Instituto de Pós-Graduação e Graduação - IPOG. Pós-Graduado no curso de especialização em Psicologia Hospitalar e da Saúde da Universidade Candido Mendes - UCAM. Mestrando no Programa de Pós-Graduação em Ensino em Saúde na Amazônia da Universidade do Estado do Pará - UEPA. Atualmente é psicólogo efetivo no Governo do Estado do Pará atuando na Fundação ParáPaz. É psicólogo clínico no Instituto de Medicina Materno e Infantil - IMIMI.

---

## *Higson Rodrigues Coelho*



Doutor em Educação pela UFF (2017). Mestre em Educação pela EUPA (2010), Especialista em Educação Física Escolar (2006) e Graduado em Educação Física (2005) pela UEPA. Atualmente é Professor no Programa de Pós-Graduação do Ensino em Saúde da Amazônia (PPGESA) e na Graduação em Educação Física na UEPA.

---

## *Ediléa Monteiro Oliveira*



Graduada em fisioterapia pela UEPA (1995), Mestra em Ciência da Motricidade Humana (UCB-RJ-2010), Doutora em Ciências da Reabilitação (UNINOVE-SP-2018). É docente do Programa de Pós-Graduação de Ensino em Saúde na Amazônia (UEPA) e do Curso de Fisioterapia (UEPA).

# Descrição técnica do produto

Produto educacional desenvolvido como um dos requisitos da Dissertação de Mestrado Profissional em Ensino e Saúde na Amazônia (PPGESA) intitulada “Tecnologia educacional para professores universitários ante às demandas em saúde mental no processo Pedagógico de ensino”.

<b>Autor da pesquisa</b>	Rafael Veiga Sales
<b>Orientadora da pesquisa</b>	Ediléa Monteiro Oliveira
<b>Coorientador da pesquisa</b>	Higson Rodrigues Coelho
<b>Área do conhecimento</b>	Ensino
<b>Público-alvo</b>	Professores universitários
<b>Finalidade</b>	Instruir professores ante as demandas de saúde mental no processo pedagógico de ensino
<b>Estruturação do produto</b>	O produto foi estruturado em apresentação e material didático acerca dos primeiros socorros emocionais
<b>Linha de pesquisa</b>	Fundamentos e metodologias em Ensino na Saúde
<b>Registro</b>	Padrão Internacional de Numeração de Livro ISBN
<b>Disponibilidade do produto</b>	Irrestrita, preservando os direitos autorais
<b>Descritores</b>	Produto educacional; Ensino
<b>Divulgação</b>	Formato digital
<b>Instituição Envolvida</b>	Universidade do Estado do Pará
<b>Idioma</b>	Português
<b>Cidade</b>	Belém - PA
<b>País</b>	Brasil
<b>Diagramação</b>	Rafael Veiga Sales
<b>Ano</b>	2024

# BOAS VINDAS

**Este produto educacional é resultado da pesquisa intitulada “Tecnologia educacional para professores universitários ante as demandas de saúde mental no processo pedagógico de ensino”, realizada no Programa de Pós-Graduação em Ensino em Saúde na Amazônia – PPGESA da Universidade do Estado do Pará, na linha de pesquisa “Fundamentos e metodologias em Ensino em Saúde na Amazônia.”**

**O meu desejo pela temática surgiu durante minha carreira de docente e cargos de gestão em duas universidades em que no período em questão, as instituições possuíam uma estrutura que contribuía para o desenvolvimento da educação, todavia, não contemplava espaços de escuta e projetos voltados ao acolhimento das demandas em saúde mental dos universitários, bem como notei diversas problemáticas relacionadas aos discentes acerca de questões emocionais que influenciavam diretamente o processo de ensino-aprendizagem.**

**O objetivo deste guia é embasar docentes ante às demandas em saúde mental no contexto acadêmico a partir da contribuição da pesquisa de mestrado. O guia é um instrumento facilitador que permite agrupar as informações de forma didática auxiliando na percepção e compreensão do conteúdo.**

**Os resultados deste estudo poderão subsidiar professores, estudantes e a instituição na adoção de práticas protetivas e propiciadoras de saúde mental no ambiente acadêmico. Além disso, por meio da pesquisa, será possível a geração de informações para a construção de um produto educacional que poderá colaborar para a inserção da temática entre professores, alunos e instituição a fim de gerar espaços de trocas afetivas e fortalecimento no suporte aos desafios educacionais no processo de ensino advindos de fatores psicoemocionais estudantis.**

# Sumário

<b>1</b>	<b>O que é saúde mental</b>	<b>8</b>
<hr/>		
<b>2</b>	<b>O que são transtornos mentais</b>	<b>9</b>
2.1	Ansiedade	10
2.2	Síndrome do pânico	11
2.3	Transtorno de humor: depressão	12
2.3.1	Suicídio	13
2.3.1	Transtorno de estresse pós-traumático	14
<hr/>		
<b>3</b>	<b>O que são os primeiros socorros emocionais</b>	<b>15</b>
<hr/>		
<b>4</b>	<b>O que saber antes de ajudar</b>	<b>20</b>
<hr/>		
<b>5</b>	<b>Praticando o autocuidado</b>	<b>24</b>
<hr/>		

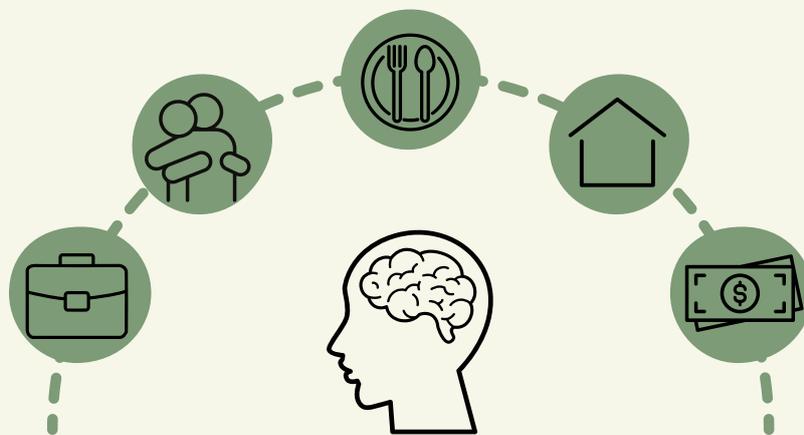
# 1. O que é saúde mental

Saúde Mental é uma terminologia usada para descrever o nível de qualidade de vida cognitiva ou emocional de um indivíduo. O conceito de Saúde mental **vai muito além** da ausência de transtornos mentais.

Você sabia que a **moradia, alimentação, segurança, condições adequadas de trabalho, suporte financeiro e acolhimento social** são aspectos determinantes para saúde mental?

A saúde mental se configura como um **campo aberto**, composto por várias dimensões e **em constante processo de construção**, assim como articula-se com outras áreas na intersetorialidade e transversalidade de saberes **devido a sua pluralidade e complexidade**.

Por isso, é importante lançar um olhar em direção aos contextos sociais, familiares, culturais, econômicos e ambientais das pessoas que estão em sua volta. **Não existe saúde sem saúde mental!**



## 2. O que são transtornos mentais

**Transtorno mental é um estado emocional** que traz prejuízos para a qualidade de vida de um indivíduo. O estado alterado de saúde mental gera sofrimento e dificulta a realização das atividades cotidianas.

Possibilitar o **acesso aos cuidados de saúde e aos serviços sociais** capazes de **proporcionar tratamento** e apoio social são fundamentais. Nesses casos, procure profissionais da saúde mental como psicólogos e psiquiatras.

A seguir, vamos descrever alguns transtornos mentais e seus sintomas. Antes de começar a leitura lembre-se que **buscar ajuda é sempre a melhor saída.**



# 2.1. Ansiedade

---

É um transtorno que altera o funcionamento psíquico e corporal na medida em que provoca a aceleração do pensamento.

*Os principais sintomas são:*

- *Medo*
- *Insegurança*
- *Intensa sensação de que algo ruim vai acontecer*
- *Insônia ou sonolência*
- *Perda ou aumento do apetite*
- *Dificuldade de manter a atenção*
- *Agitação dos braços e pernas*
- *Problemas de respiração*
- *Aumento do suor*
- *Tremores*
- *Boca seca*
- *Dores ou pressão no peito*
- *Aceleração cardíaca*

# 2.2. Síndrome do pânico

---

É um transtorno que provoca intenso sofrimento psíquico com diversas modificações no comportamento.

***Para diferenciar do transtorno de ansiedade, observe a intensidade dos seguintes sintomas:***

- ***Medo de ter um ataque cardíaco***
- ***Medo de morrer***
- ***Falta de ar***
- ***Sensação de perda do controle***
- ***Sensação de estar fora do corpo***
- ***Desmaio ou vomito***
- ***Tontura***
- ***Aumento do suor***
- ***Tremores***
- ***Formigamento***
- ***Dores ou pressão no peito***
- ***Aceleração cardíaca***

# 2.3. Transtorno de humor: depressão

---

É um transtorno comum, porém deve ser levado com seriedade, causado por uma combinação de fatores genéticos, biológicos, ambientais e psicológicos, interfere na vida diária, capacidade de trabalhar, dormir, estudar, comer, lidar com a vida e os sintomas podem variar a depender da gravidade.

## ***Alguns sintomas:***

- ***Tristeza profunda***
- ***Baixa autoestima***
- ***Perda de concentração***
- ***Sentimento de culpa***
- ***Insônia ou sonolência***
- ***Perda ou aumento do apetite***
- ***Falta de energia, cansaço excessivo***
- ***Dor no peito***
- ***Aceleração cardíaca***
- ***Aumento do suor***
- ***Perda do interesse ou prazer nas atividades***
- ***Isolamento social***
- ***Ideações suicidas***

# 2.3.1. Suicídio

---

**Os casos mais graves de depressão podem levar ao suicídio.** O suicídio é um fenômeno **complexo** que possui **várias** causas. É um **problema grave de saúde pública** e é importante identificar alguns sinais de quem pode estar tentando se matar:

- **Desinteresse pelas atividades cotidianas**
- **Isolamento social**
- **Baixa autoestima**
- **Pensamentos recorrentes sobre morrer ou querer morrer**
- **Falas sobre não ter motivo pra viver**
- **Falas de que os outros ficariam melhores depois de sua morte**
- **Falas sobre não ter mais saída para os problemas**
- **Intensos sentimentos de culpa e vergonha**
- **Dizer adeus aos amigos e a família**

# 2.4. Transtorno do estresse pós-traumático (TEPT)

---

É um transtorno desencadeado por uma experiência traumática vivenciada ou testemunhada por uma pessoa.

***Podemos ter os seguintes sintomas:***

- ***Memórias repentinas e involuntárias da experiência traumática***
- ***Pesadelos***
- ***Sensação de que algo ruim pode acontecer de novo***
- ***Choro sem motivo aparente***
- ***Alterações de humor***
- ***Perda do apetite***
- ***Dificuldade de manter a atenção***
- ***Sintomas de ansiedade (sudoreses, taquicardia, tremores)***

# 3. O que são os Primeiros Socorros Emocionais

---

Considerando o ***aumento exponencial de catástrofes ambientais e desastres naturais***, a exemplo dos rompimentos das barragens em Brumadinho e Mariana, a pandemia de COVID-19, as enchentes na Líbia, dentre outras tragédias, ***a assistência a pessoas que estão em extrema angústia por situações inesperadas está cada vez mais comum e necessária na sociedade.***

Nós, enquanto seres reativos, somos afetados por uma série de acontecimentos externos. Neste contexto, ***os Primeiros Socorros Emocionais são uma resposta humanitária a pessoas que estão em um estado de extrema angústia ou em uma situação de crise.***



A prática inclui tanto o **apoio psíquico quanto o social** no envolvimento de temas voltados ao cuidado, de modo não intrusivo, a avaliação das necessidades básicas e o suporte quanto a escuta, o acolhimento e o conforto para ajudar as pessoas na busca de informações e suportes sociais em meio à crise.

Vale ressaltar que os primeiros socorros emocionais não são práticas que apenas profissionais podem desempenhar, bem como não se trata de um atendimento psicológico, sendo assim, não há uma análise da situação ocorrida e nem uma obrigatoriedade do relato do evento ocorrido.

É fundamental compreender que qualquer pessoa ao realizar os Primeiros Socorros Emocionais utilize-se como guia os **três princípios de ação**, que são:



# Observar

---

Antes de entrar na cena para realizar os primeiros socorros emocionais, é importante observar, mesmo que rapidamente, o ambiente ao seu redor, pois este pode mudar rapidamente e você precisa estar calmo, seguro e pensar antes de agir, caso você perceba que o ambiente não é seguro, convoque outra pessoa para ajudar a pessoa necessitada.

- *Cheque o estado da pessoa, como ela está falando e agindo*
- *Verifique se o lugar está seguro, tire a pessoa de lugares perigosos*
- *Tente encontrar um local silencioso e reservado para conversar*



# Escutar

---

A escuta sensível do outro é essencial para o acolhimento diante de uma situação de crise, sobretudo para oferecer ajuda de forma apropriada. Ouvir o outro sem julgamentos e sem pressioná-la a falar favorece a empatia e o respeito.

- *Aborde, de forma acolhedora, pessoas que possam precisar de ajuda*
- *Pergunte, sem ser invasivo, sobre as preocupações e necessidades das pessoas*
- *Escute as pessoas sem julgamentos e ajude-as a se sentirem calmas*



# Aproximar

---

Estar no local para o outro é um ato importante nos primeiros socorros emocionais. Verificar se a pessoa está orientada no tempo e espaço e conhecer os serviços apropriados para a situação de crise permite uma conduta assertiva que pode ser primordial nesses casos. Caso você não saiba o que fazer, peça ajuda ou aproxime a pessoa de entes queridos e do apoio social.

- ***Ofereça apoio às necessidades básicas***
- ***Oriente sobre a rede de serviços e apoio social***
- ***Busque ajuda de pessoas que podem trazer mais segurança e informações***



*A forma como nos sentimos no momento de oferecer ajuda pode influenciar no momento da prática dos primeiros socorros emocionais, lembre-se de se observar antes de adentrar em uma situação de crise e não esqueça, se for pesado pra você não entre, peça ajuda de outras pessoas que estão no local.*

# 4. O que saber antes de ajudar

Diante de uma situação de crise uma atitude equivocada pode piorar ou até mesmo dificultar a adesão a outros tipos de ajuda. Abaixo vamos apresentar alguns exemplos acerca da forma de abordagem no momento de prestar os primeiros socorros emocionais, por isso fique atento.



## O QUE NÃO FAZER

**Não prometa o que não pode garantir**

*“Vai ficar tudo bem/Você vai superar”*

*“Venha comigo e tudo ficará bem”*

**Não julgue os comportamentos ou falas da pessoa**

*“Deixe de frescura/É falta de Deus”*

*“Calma você precisa se acalmar”*

*“Dorme que passa/Isso é coisa da sua cabeça”*



## O QUE FAZER

**Fale do presente e ofereça apoio**

*“De que forma eu posso ajudar?”*

*“Você quer falar comigo sobre o que está sentindo? Podemos ir a um lugar mais reservado”*

**Acolha e ouça com atenção**

*“Estou percebendo o quão difícil isto está sendo para você”*

*“Nós podemos juntos procurar uma alternativa para esta situação”*



## O QUE NÃO FAZER



## O QUE FAZER

### **Não force a pessoa a falar e não seja invasivo**

*“Me conte o que houve, você vai se sentir melhor”*

*“Tem certeza que não quer me contar? É sobre aquilo, né?”*

### **Respeite os limites e a privacidade**

*“Deve ser difícil se abrir com um desconhecido, tudo bem se você não quiser falar”*

*“Eu gostaria de poder lhe ajudar a encontrar uma alternativa pra isto”*

### **Não dê conselhos ou interrompa a pessoa durante a conversa**

*“Espere um minuto que vou atender esta ligação/ Faça isto que resolve”*

### **Deixe a pessoa falar o quanto quiser, porque ela precisa**

*“Pode falar, eu estou aqui/Caso não queira ajuda agora, conte comigo”*

### **Não compare as histórias nem conte a dos outros**

*“Uma vez aconteceu a mesma coisa comigo”*

*“Um outro funcionário passou por isso e me procurou também”*

### **Mantenha sigilo, se for apropriado**

*“O que você falar ficará somente entre nós”*

*“Eu preciso que você me diga alguém para juntos comunicarmos esta situação”*

### **Não forneça informações falsas**

*“Vá até este local que você será atendido”*

*“No local tem psicólogo e médico”*

### **Forneça só informações que você sabe**

*“Eu não sei, mas vou me informar para você”*

Vale ressaltar que cada indivíduo traz consigo sua própria bagagem cultural, crenças e práticas que influenciam significativamente suas necessidades e preferências durante uma crise. Respeitar e compreender essas diferenças culturais é essencial para oferecer um suporte eficaz e inclusivo, garantindo que todos tenham acesso igualitário ao cuidado e à assistência necessária.

Além disso, é essencial considerar que determinados grupos podem requerer uma atenção especial para garantir que recebam o cuidado adequado durante esses períodos desafiadores. ***Vamos apresentar a seguir alguns grupos que necessitam de cuidados especiais:***

## **CRIANÇAS E ADOLESCENTES**

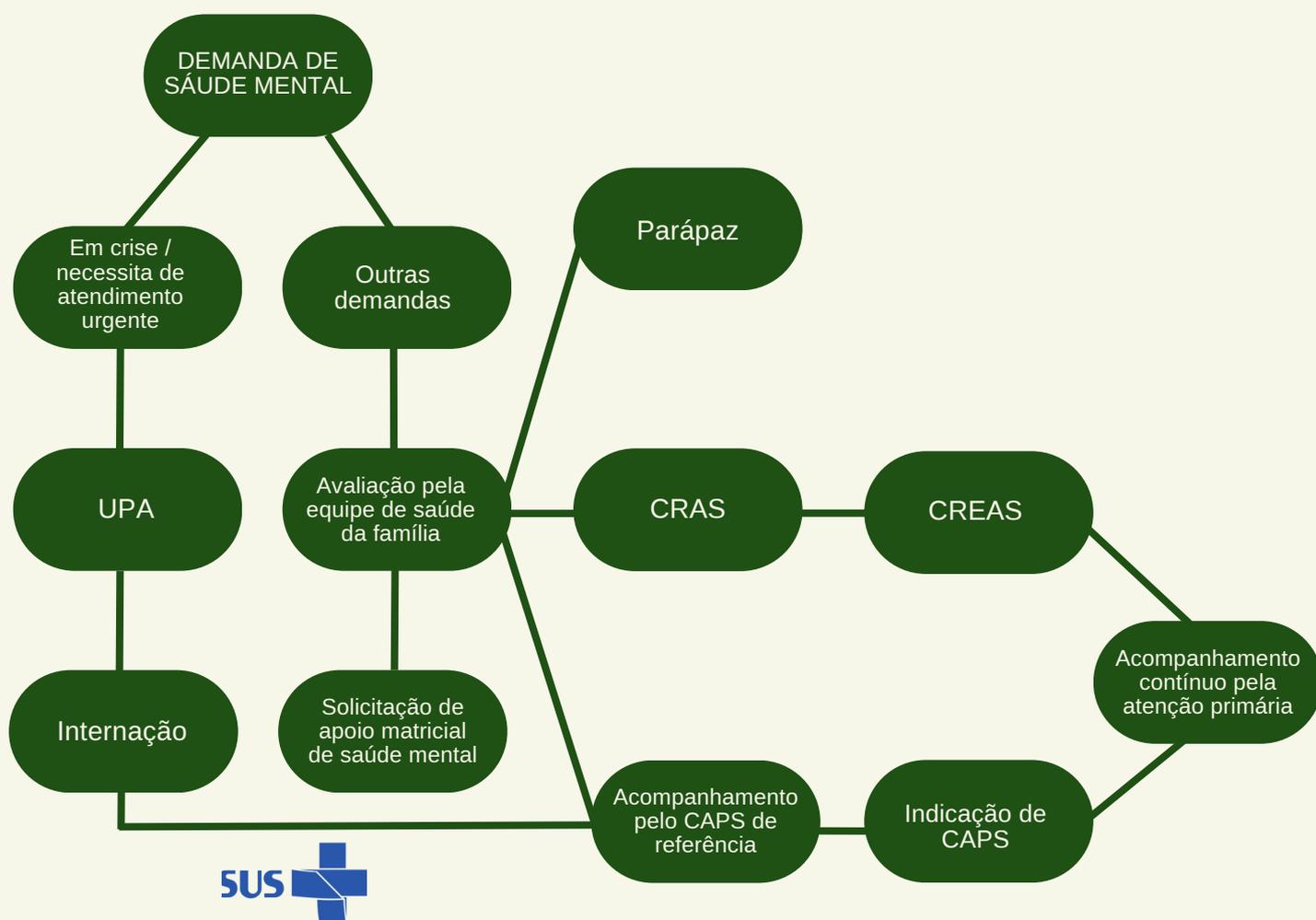
Durante crises, crianças e adolescentes podem enfrentar dificuldades emocionais significativas devido à sua vulnerabilidade e capacidade limitada de compreensão dos eventos. É importante procurar um ambiente seguro e acolhedor, proporcionando informações adequadas à idade e apoio emocional para ajudá-los a lidar com medos e incertezas.

## **PESSOAS COM PROBLEMAS DE SAÚDE E DEFICIÊNCIAS**

Indivíduos com condições médicas preexistentes ou deficiências físicas podem ter necessidades específicas de cuidado, como acesso a medicamentos, tratamentos ou equipamentos especiais. Faz-se necessário garantir que essas necessidades sejam atendidas prontamente para evitar complicações adicionais durante a crise.

Outro ponto crucial é o encaminhamento do indivíduo que está em uma situação de crise, esse é um passo fundamental após realizar os primeiros socorros emocionais. Desse modo, elaboramos um fluxograma com base nos dispositivos de saúde e a rede de garantia de direitos do estado do Pará.

### DISPOSITIVOS DE SAÚDE E REDE DE GARANTIAS DE DIREITOS - PARÁ



# 5. Praticando o autocuidado

---

Manter-se fisicamente saudável e emocionalmente equilibrado é fundamental para garantir que se possa oferecer suporte eficaz às pessoas em crise. Isso envolve cuidar da alimentação, descansar adequadamente e praticar técnicas de relaxamento para reduzir o estresse. Ao estar bem consigo mesmo, é possível estar mais presente e atento às necessidades dos outros.

O autocuidado também pode ser praticado por meio de atividades que tragam satisfação como momentos de lazer, prática de hobbies, esportes ou atividades recreativas que elevem o bem-estar psíquico, social ou espiritual, ou seja, envolve dedicar tempo e atenção a si mesmo, garantindo que esteja física, emocional e mentalmente preparado para oferecer suporte aos outros de maneira eficaz e empática.



Em suma, o autocuidado não é apenas uma escolha pessoal, mas uma responsabilidade para quem deseja oferecer ajuda significativa durante crises. Ao cultivar hábitos saudáveis e uma abordagem equilibrada, não só se fortalece individualmente, mas também se contribui para um apoio mais acolhedor aos outros, promovendo o bem-estar coletivo.

Em última análise, a resposta humanitária em situações de crise não se resume apenas à assistência imediata, mas também à construção de um ambiente seguro e inclusivo onde todos possam encontrar apoio e acolhimento.

