



# Cartilha de Saúde Mental

**UF**  
**GD** **PROAE**  
Pró-Reitoria  
de Assuntos  
Comunitários  
e Estudantis

Esta cartilha tem a finalidade de te ajudar quando você sentir a necessidade de um atendimento para cuidar da sua saúde mental na Universidade.

O ingresso na Universidade provoca muitas mudanças na vida, cotidiano, aprendizagem e relacionamentos.

Muitas vezes é preciso lidar com a pressão, o estresse e a ansiedade no ambiente acadêmico, além da solidão e saudades da família. É uma nova etapa da vida que se abre e que exige aprendizagem e visualização de possibilidades para desempenhar novas aprendizagens e conhecimentos, tanto científicos, sociais quanto interpessoais.

Saiba que você não está vivendo tudo isso sozinho, olhe para o lado, você verá que todos têm suas dúvidas, desafios, inseguranças e também coragem de seguir este novo percurso em uma nova cidade com pessoas diferentes.

Mas quando algo não vai bem, busque identificar em você o que está tirando ou aumentando seu sono, apetite, seu foco nos estudos e até mesmo sua tranquilidade.

Um psicólogo pode ajudar, com escuta qualificada, sem julgamentos, na busca conjunta de novas possibilidades nas dificuldades estudantis. Neste encontro as angústias e inseguranças são reconhecidas e cuidadas. Conte conosco!

**Setor de atendimento psicossocial da  
PROAE/UFGD**

# O QUE É A SAÚDE MENTAL?

Organização Mundial da Saúde - OMS Saúde Mental é definida como: “Estado de bem-estar no qual o indivíduo é capaz de usar suas próprias habilidades, recuperar-se do estresse rotineiro, ser produtivo e contribuir com a sua comunidade”.

Saúde mental não significa estar BEM O TEMPO TODO, mas estar confortável consigo mesmo, que tenha ideias de enfrentamento das dificuldades que a vida proporciona, afinal, a universidade é um ambiente de desafios, encontros, descobertas e constante ajuste de trajetórias.

Por vezes, sentimos que os obstáculos são maiores que nossas habilidades em transcendê-los. Compartilhe, divida suas experiências com outras pessoas de sua confiança pessoal. Você pode, também, buscar ajuda com um profissional da Saúde Mental.



# ESTRATÉGIAS DE PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL

## **Meditação**

Sugerimos o aplicativo gratuito “WeMind” e a série da Netflix “Headspace”. São excelentes alternativas para alívio da ansiedade e ampliação da capacidade mental no exercício da atenção plena.

## **Atividades Físicas**

Práticas regulares de atividades físicas contribuem para a prevenção e tratamento da saúde mental dentre tantos outros benefícios.

## **Alimentação saudável**

Ingerir frutas e verduras também tem impacto importante na nossa saúde mental.

## **Relacionamentos saudáveis**

Relacionar-se com pessoas que tenham reciprocidade, suporte social e pessoal, trocas de conhecimentos, amizades e relacionamentos amorosos fazem parte do ambiente de interação dentro da universidade, e agora você também faz parte daqui.

## **Psicoterapia**

Lugar de escuta qualificada, acolhimento, promoção de saúde mental, prevenção de adoecimento psicológico e de partilha.

# ONDE PROCURAR

## **Atendimento Terapêutico contínuo e gratuito**

### **Unidade Básica de Saúde (UBS)**

Na UBS é realizada consulta médica e encaminhamento para as Políticas de Saúde Mental.

Para encontrar a UBS mais próxima da sua casa acesse:  
<https://www.dourados.ms.gov.br/index.php/unidades-de-saude-em-dourados/>

### **Caps Saúde Mental**

Para atendimento em saúde mental

Rua Gustavo Adolfo Pavel, 2655

Tel: (67) 3411-7778

### **Caps AD**

Para atendimento em saúde mental e enfrentamento ao álcool e outras drogas

Rua Major Capilé, 1432 - Bairro Jardim Central

Tel: (67) 3411-7175

### **Centro de Valorização à Vida - CVV**

Ligue 188 - 24 horas todos os dias

Site: [www.cvv.org.br](http://www.cvv.org.br)



**Espaços de atendimento terapêutico contínuo com valores sociais**  
**Pró-vida - Centro de Promoção da Família e da Vida**

Av. Joaquim Teixeira Alves, 1815, Centro

Tel: (67) 3422-2683

**Projeto à Flor da Pele**

Rua Guaratuba, 40 - BNH 3º Plano

E-mail: [eusintoafg@gmail.com](mailto:eusintoafg@gmail.com)

Tel: (67) 99999-6999

**Serviço de Atendimento urgência e emergência**

SAMU - Serviço Móvel de Urgência

Ligue 192 - 24 horas todos os dias

Em caso de desorganização mental e da distorção da realidade, com mudanças graves de comportamento com risco à vida do indivíduo e de terceiros.

**Onde procurar ajuda na UFGD**

**Apoio Psicológico PROAE - SAP**

Bloco D, sala 151 - Unidade 2

E-mail: [proae.psico@ufgd.edu.br](mailto:proae.psico@ufgd.edu.br)

Tel: (67) 3410-2630

**Clínica Escola UFGD/Laboratório de Psicologia Aplicada**

Segunda a sexta-feira: 7h30 às 11h e 13h às 17h

R. Ivo Alves da Rocha, 558, Altos do Indaiá, Hospital Universitário - HU

Tel: (67) 3410-2310