

Cuidados a Saúde e ao Sofrimento Psíquico no Percurso Acadêmico - ansiedade, depressão, crise, angústias e outros desafios

Divisão de Atenção ao Estudante - DAE

Pró-reitoria de Assuntos Estudantis - PRAE

Universidade Federal do Ceará - UFC



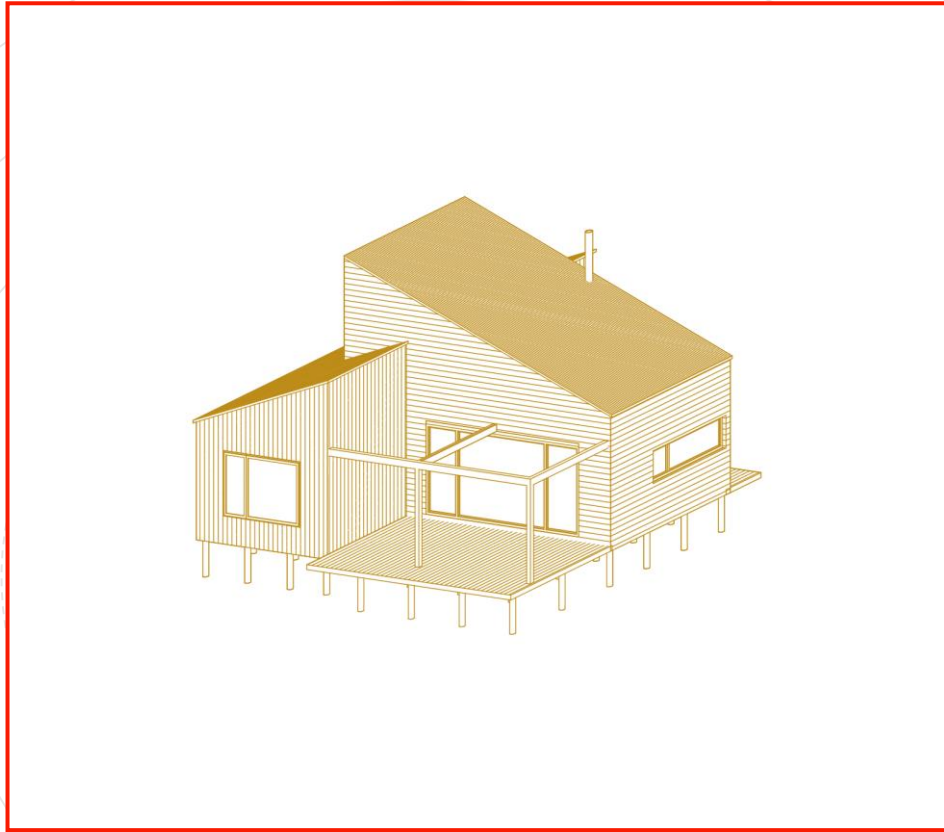
Resiliência



Resistir



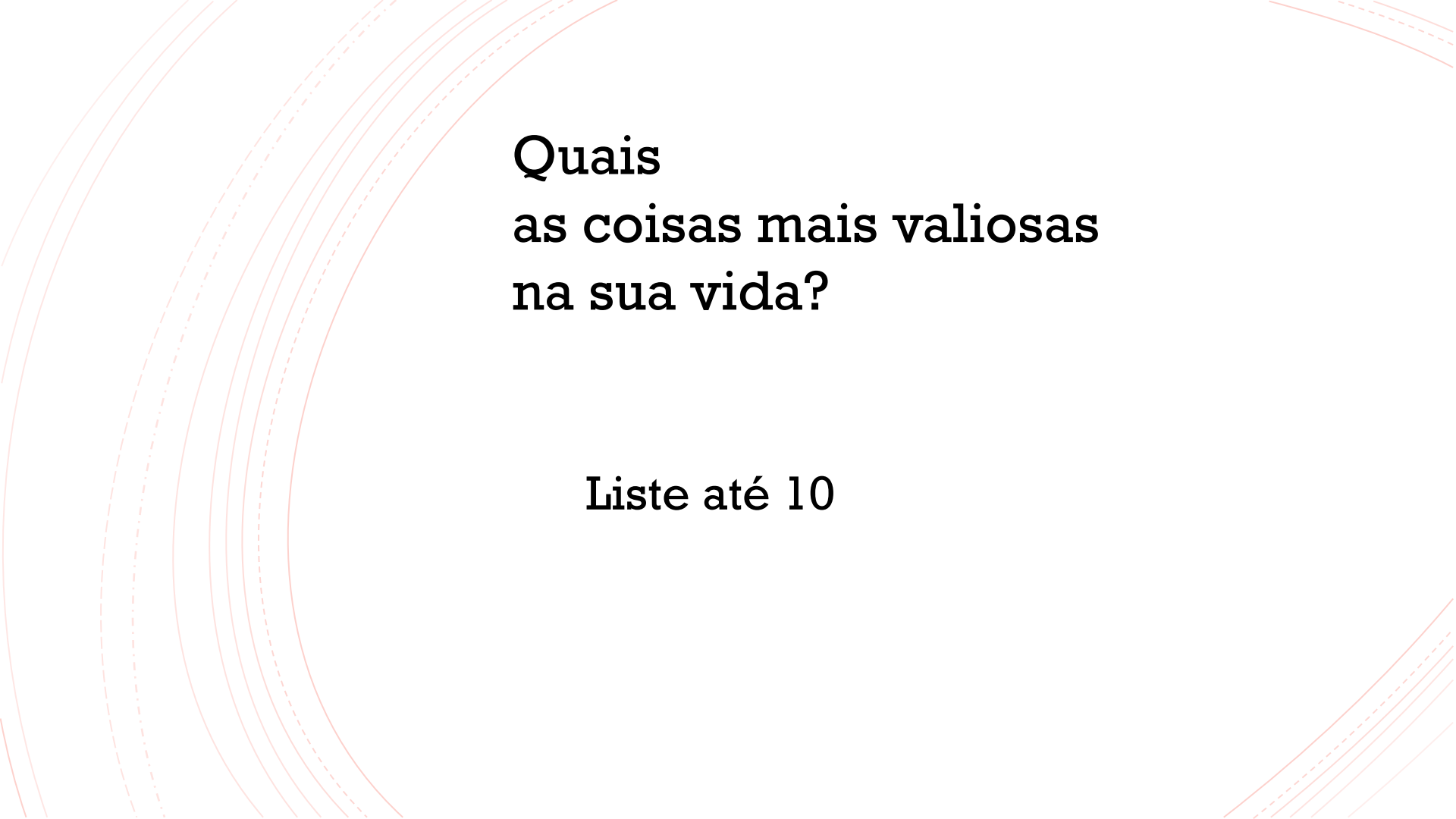
Restaurar



Restruturar

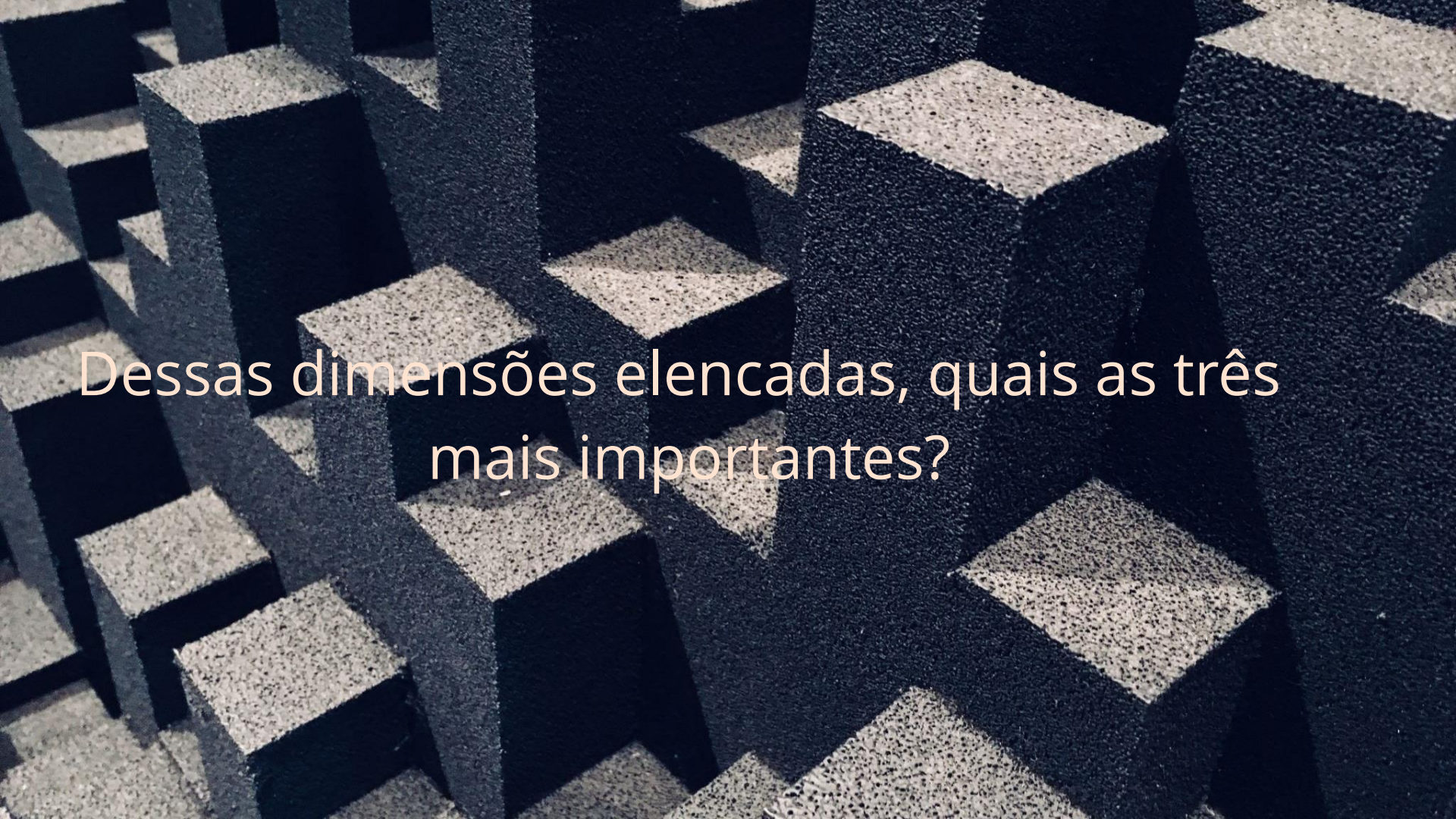
Saúde Mental: considerações preliminares

- **Construção social do psiquismo humano;**
- **O homem moderno e os sofrimentos contemporâneos: hedonismo-frustrações, individualismo, consumo-medicalização, frouxidão dos laços, liquidez das relações;**
- **Prevenção em Saúde Mental;**
- **Multideterminação dos transtornos mentais;**
- **Unidade corpo-mente.**



**Quais
as coisas mais valiosas
na sua vida?**

Liste até 10

A 3D grid of dark blue rectangular blocks, resembling a staircase or a grid of steps, set against a black background. The blocks are arranged in a perspective view, creating a sense of depth. The text is overlaid in the center of the image.

Dessas dimensões elencadas, quais as três
mais importantes?

A red speech bubble graphic with a white outline, containing the word 'Prioridades' in white text. The bubble has a tail pointing downwards and to the left.

Prioridades

Como tenho
distribuído
o meu
tempo?

Fatores de Proteção e Fatores de Risco para Saúde Mental

Refletir e Escrever lista
destes Fatores: Fatores
Subjetivos (na minha vida) e
Pesquisar Fatores Gerais
que predisõem a
adoecimento (ex. rede de
apoio/isolamento social, ...)

Fatores potencialmente protetores da saúde mental

- **Administração do tempo/ estabelecimento de prioridades:**
 - **Como tenho distribuído meu tempo/energia de vida?**
 - **Jeito de viver - jeito de envelhecer - jeito de adoecer**
 - **Exercício (Agora):**
 - *Awareness*;
 - **Respiração diafragmática;**

Desenvolver Habilidades

- Planejamento e Projeções
- Sentir-se bem
- Busca de Sentidos
- Inspiração e novos conceitos

- Acalmar-se
- Energisar-se
- Enfrentamento
- Sociais e de Relacionamento

Modos de Cuidado

Contato com a natureza, contato com luz do sol;

Exercícios de relaxamento (youtube - “relaxamento guiado”);

Meditação/ estar presente – aqui agora;

Aplicativos - smartphones: “Be Okay”, “Lojong” (partes pagas), “Calm” (partes pagas/ em inglês), “Relax melodies” (gratuito);

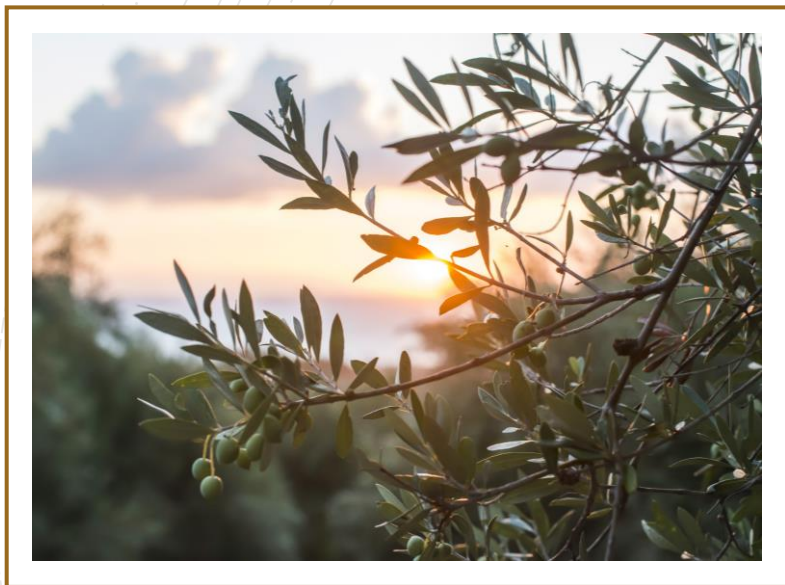
Yoga; Acupuntura, Psicoterapia.

Hábitos e Proteção



- **Corpo-mente e hábitos de vida: como está e como poderia melhorar?**
 - meu sono/ descanso?,
 - minha alimentação?,
 - minha relação com substâncias psicoativas?,
 - meu lazer/ prazer?,
 - minha prática regular de atividade física?

Hábitos e Proteção



- **Vínculos:** relações de intimidade, de segurança emocional, de ajuda face a face; Laços em ambiente de redes sociais
- **Diários:**
 - Sonhos
 - Pensamentos e Emoções

Estresse

O que é?

- Estressores
- Reações
- Descanso/Recuperação

Estresse

tipos

- Estimulante, Desafiador (eustress, agudo)
- Desestabilizantes, Adoecedor, Insuportável (episódico, crônico)

Sinais do Estresse

- Suor excessivo
- Mãos e pés frios
- Problemas de digestão (estômago irritado, "borboletas no estômago", diarreia)
- Comer emocional ou perda de apetite
- Tensão muscular, espasmos ou tremores
- Pulso acelerado ou palpitações cardíacas
- Tiques nervosos, roer as unhas, puxar o cabelo
- Impaciência, frustração, hostilidade

Efeitos do Estresse

- **Impacto na Digestão:**
 - Acidez, constipação, obesidade, síndrome do intestino irritável.
- **Baixa imunidade**
- **Impactos Psicológicos**
 - Depressão, ansiedade, relacionamentos (reações alteradas nos relacionamentos)
- **Impactos no coração.**
 - Pressão, colesterol, doenças do coração.

Enfrentamento do Estresse

- *Coping* - estratégia de enfrentamento do estresse:
- ativo (buscar aprendizados com as situações difíceis),
- e de suporte (buscar/ aceitar ajuda nas relações sociais, institucionais e não institucionais).
- Momentos previsivelmente críticos para a saúde mental e tentar preparar-se para eles: Fatores estressores? Fatores protetores?

Não Naturalizar comportamentos

- Ouvir que o que você sente é frescura;
- Brigar com as pessoas por causa de estresse;
- Ficar agustuada(o) com quantidade de atividades conteúdos;
- Sentir crise de ansiedade em antes, durante ou depois de provas ou apresentações;
- Sentir tremor, taquicardia, insônia em apresentações ou seminários;
- Faculdade ser gatilho para Ansiedade;
- Sentir exaustão ou esgotamento;

Sufrimento do estudante universitário – Identificando Estressores.

- Assédio Moral e Sexual;
- Tensão gerada pela expectativa de inserção em um mercado de trabalho cada vez mais competitivo e incerto;
- Crises familiares e nas relações afetivo-sexuais;
- Conflitos ligados a diferenças ideológicas (polarização);
- Sobrecarga quantitativa e qualitativa de atividades estudantis;
- Culturas negativas : “Glamourização do sofrimento”, “sofrer faz parte do aprendizado”;
- Dificuldades financeiras;
- Moradores de uma metrópole; adaptação à cidade; violência urbana...

Bibliografia para Práticas de Saúde Mental

Meditação – Mindfulness

DEMARZO, Marcelo; GARCIA-CAMPAYO, Javier . *Manual Prático Mindfulness: Curiosidade E Aceitação*. São Paulo, Editora: Palas Atenas, 2018

WILLIAMS, Mark; PENMAN, Danny. *Atenção Plena: Mindfulness - Como Encontrar A Paz Em Um Mundo*. Rio de Janeiro: Sextante, 2015.

Estado de Fluxo – Flow

Csikszentmihalyi , Mihaly . *Flow : A psicologia do alto desempenho e da felicidade*. Editora: Objetiva, 2020.

Bibliografia para Práticas de Saúde Mental

Manejo de Estresse (livro em inglês):

SCOTT, Elizabeth Anne. 8 Keys to Stress Management. Edição do Kindle. 25 de março de 2013.

Práticas para o Bem estar e Saúde Mental (livro em inglês):

BURKE, Jolanta; DUNNE, Pádraic J.; MEEHAN, Trudy; O'BOYLE, Ciaran A.; VAN NIEUWERBURGH, Christian. Positive health: 100+ research-based positive psychology and lifestyle medicine tools to enhance your wellbeing. Publicado pela Routledge, 2023.

Resiliência:

HANSON, Rick; HANSON, Forrest. O Poder da Resiliência: Princípios da neurociência para desenvolver uma fonte de calma, força e felicidade em sua vida. Traduzido por Beatriz Medina. Editora Sextante, 2019.

COIMBRA, R.M. e MORAIS, N.A.de. (Org.) **A resiliência em questão:** perspectivas teóricas, pesquisa e intervenção. Porto Alegre: Artmed, 2015.

<https://prae.ufc.br/pt/acompanhamento-psicopedagogico-psicologico-e-psicossocial/acolhimento/>

Acolhimento DAE

<https://prae.ufc.br/pt/mapsaude-promocao-da-qualidade-de-vida-estudantil/>

[MAPSAÚDE: Serviços e Projetos da UFC para cuidados de saúde, cultura e bem estar.](#)

Outras estratégias de cuidado...

- **Enfrentamento coletivo:** este momento, Frente Universitária de Saúde Mental (USP - facebook), ações coletivas de enfrentamento diante de situações injustas/abusivas, relações cotidianas;
- **Mudança nos determinantes sociais do sofrimento:**
- **projetos político-pedagógicos,**
- **relações com os diversos atores da comunidade acadêmica;**

Rede de atenção à saúde mental

- Rede CAPS
(<https://catalogodeservicos.fortaleza.ce.gov.br/categoria/saude/servico/321>): 6 CAPS Geral, 6 CAPSad, 2 CAPSi.;
- Hospital Mental de Messejana
(<http://www.hsम्म.ce.gov.br>), 3101-4348:
emergências psiquiátricas;
- SAMU Psiquiátrico: 192.

Divisão de Atenção ao Estudante – DAE/PRAE

- Endereço: Rua Paulino Nogueira, 315 - Bloco III - 1º Andar - Benfica - CEP 60020-270 - Fortaleza – CE
- <https://prae.ufc.br/pt/acompanhamento-psicopedagogico-psicologico-e-psicossocial/>