



ecossistema  
ânima

# SAÚDE MENTAL NA COMUNIDADE ACADÊMICA

**Núcleo de Apoio Psicopedagógico e Inclusão**





## INTRODUÇÃO SOBRE SAÚDE MENTAL DA COMUNIDADE ACADÊMICA

Saúde Mental é definida pelo bem-estar do indivíduo que irá influenciar em suas atividades cotidianas e sociais. Reflete a forma como o indivíduo se relaciona com o meio ao qual está inserido e para além, reconhece e lida com as exigências do cotidiano e suas emoções.

**A nossa saúde mental é integral e aparece em todas as áreas da nossa vida.** Se algo nos acontece no âmbito familiar, isso obviamente irá afetar as outras áreas da vida. Em 2019 a Associação Nacional dos Dirigentes das Instituições Federais de Ensino Superior (Andifes) relata que 83,5% das graduandas e dos graduandos relataram vivenciar dificuldade emocional que afetaram a vida acadêmica.

## O QUE É PSICOTERAPIA E QUANDO BUSCAR?

Quando lemos ou ouvimos uma palavra que possui “psico”, logo vinculamos com a mente e com profissionais da Psicologia. Enquanto a terapia, se relaciona a diversas formas que buscam transformar e melhorar alguma área da vida de uma pessoa. Podemos dizer então, que fazer yoga pode ser terapêutico, mas não pode ser considerada psicoterapia.

Dessa forma, **a psicoterapia é uma das áreas de atuação da Psicologia, que propõe um cuidado da mente, possibilitando ajuda em diversas situações**, tais como: Crises conjugais, dificuldades de relacionamento, insatisfação profissional, conflitos familiares, separações, ansiedade, baixa autoestima, impulsividade, abuso sexual, e luto. A psicoterapia aborda todas essas questões, dando oportunidade ao paciente de se conhecer melhor, auxiliando a perceber possibilidades, caminhos e até soluções, descobrindo o melhor para si, além de promover o autoconhecimento e a melhora das relações interpessoais.

Portanto, caso perceba a necessidade da psicoterapia, você pode buscar ajuda em diferentes locais, como: Clínica escola, rede parceira, serviços SUS e atendimento particular.



## CONHEÇA O NAPI - NÚCLEO DE APOIO PSICOPEDAGÓGICO E INCLUSÃO



O Núcleo de Apoio Psicopedagógico e Inclusão tem como objetivo principal oferecer suporte aos universitários em sua jornada acadêmica. Promove atendimentos psicopedagógicos com objetivo de instruir estudantes a como otimizar seus estudos, priorizando a aprendizagem e realiza acolhimento quando a demanda é voltada ao emocional, sendo necessário encaminhamento psicológico posteriormente para intervenções efetivas.

Tem como foco atuar preventivamente, ou seja, antes que os problemas aconteçam, são propostas ações coletivas, rodas de conversa e projetos de intervenção que buscam promover a reflexão e orientações necessárias a cada demanda. Com isso, o atendimento psicoterápico se difere dos atendimentos psicopedagógicos uma vez que as intervenções e objetivos não são os mesmos.

O núcleo também atua na busca da garantia da inclusão e acessibilidade de estudantes com deficiência, além de organizar eventos com pautas voltadas à inclusão e diversidade e oficinas voltadas aos temas acadêmicos.

## QUANDO BUSCAR O NAPI?

---

- **Dificuldade de aprender e de entender** o que está sendo passado nas aulas;
- Falta de **tempo para estudar ou procrastinação**;
- Em caso de **deficiência e/ou transtorno de aprendizagem**;
- **Desânimo com o curso**;
- **Dificuldades na relação com colegas e professores**;
- Interesse pelos assuntos de diversidade e direitos humanos.

## COMO BUSCAR O NAPI?

---

- Basta acessar **Ulife > Serviços > Solicitações online > Agendamento e orientação - Núcleo de Apoio Psicopedagógico e Inclusão**

Ou **clique aqui**



## URGÊNCIA E EMERGÊNCIA EM SAÚDE MENTAL: O QUE É E COMO PROCEDER

Existem alguns momentos que exigem uma maior atenção, como nos casos de urgência e emergência psiquiátrica. Entretanto, existem diferenças que precisam ser esclarecidas para uma melhor intervenção. Em ambos os casos é necessária a intervenção imediata, por apresentarem alteração do pensamento, emoção ou comportamento (OLIVEIRA e SILVA, 2017).

A **emergência** é caracterizada pela existência de risco de vida ou risco social grave. Casos como violência que envolvem agressividade verbal e física, ideação e tentativa de suicídio, alucinação, automutilação, surtos psicóticos, etc. (Hospital Santa Mônica, 2018)

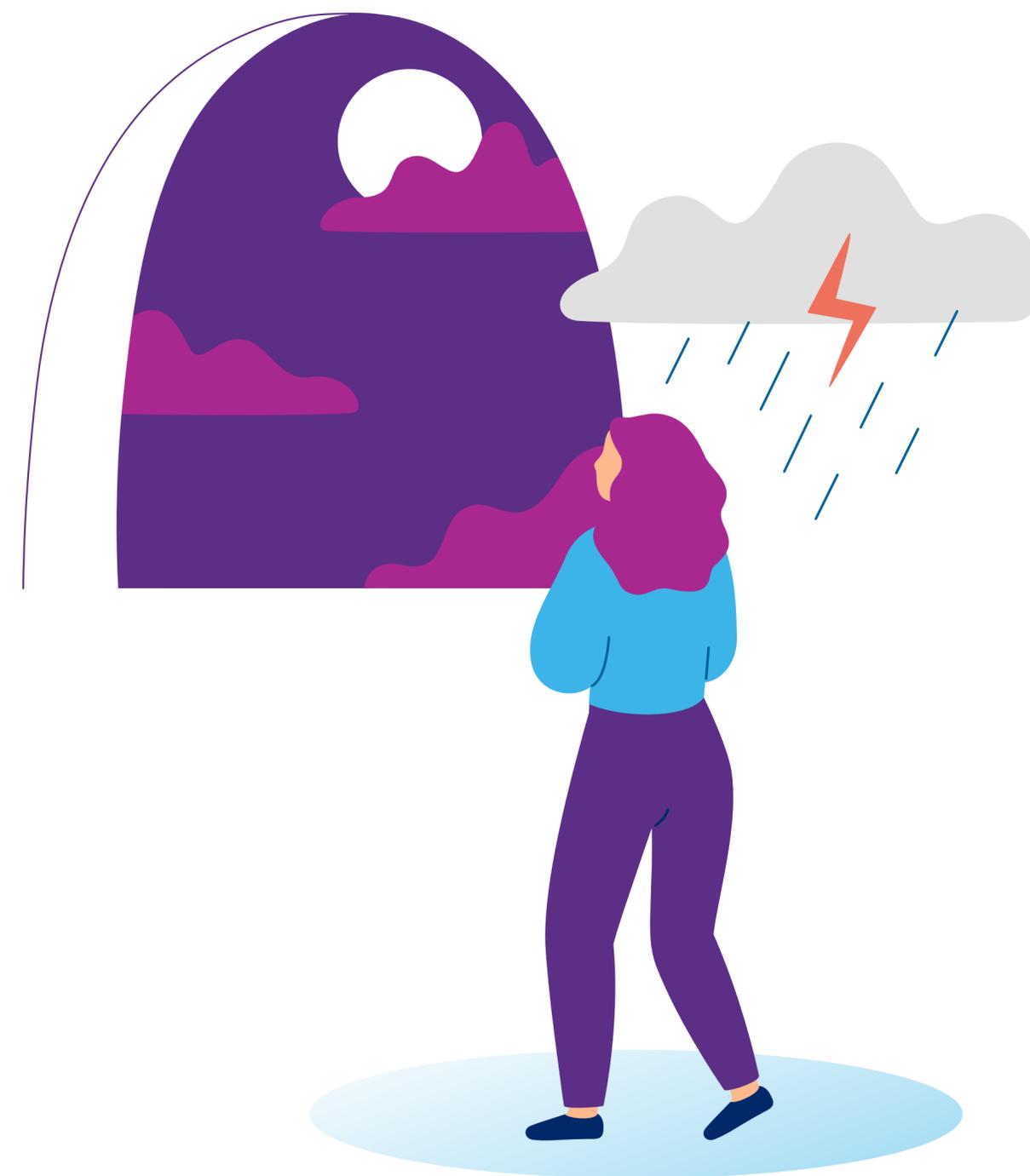
Já na **urgência**, ainda que exija atenção imediata, os riscos são menores. Alguns exemplos são as crises agudas de ansiedade, surto emocional, choque psicológico, fobias e síndromes convulsivas (Hospital Santa Mônica, 2018).

Nesses casos, os serviços médicos precisam ser acionados. Em casos de urgência e emergência, acione o SAMU (192) e a área de enfermagem da sua instituição; caso o SAMU esteja impossibilitado de atender, o Corpo de Bombeiros deve ser acionado (193). Outra alternativa é acionar a Unidade Hospitalar da Cidade onde a instituição fica localizada.

Outros atendimentos que compõe a Rede de Atenção Psicossocial (RAPS) podem ser acionados: CERSAM ou CAPS, Unidades de Acolhimento (UA'S) Pronto Socorro, UPA's, Unidade Hospitalar, Clínicas Interdisciplinares.

**Para casos que não sejam de urgência e emergência, mas que apresentam sofrimento emocional e psíquico:**

- Buscar ajuda nos seguintes locais: clínica escola, rede parceira, serviços SUS e atendimento particular;
- Orientar que verifiquem a existência de clínica escola de psicologia na unidade, para buscar atendimento.



## DICAS PARA LIDAR COM A ANSIEDADE E O ESTRESSE



### Reconheça a sua emoção

Reconhecer é o primeiro passo para lidar de maneira funcional. É o que irá te possibilitar analisá-la e questioná-la.



### Aceite o que você sente

Aceitar é diferente de estar feliz ao sentir. É entender que todos nós temos emoções que por vezes, podem ser desconfortáveis, mas que são necessárias. O intuito é não lutar para parar de sentir.



### Permaneça no presente (o aqui e agora é importante!)

Procure formas de ancorar o pensamento no presente, como por exemplo concentrar nos próprios sentidos: a visão, tato, olfato, audição. Focar no seu redor sem dividir a atenção com outras coisas.



### Escreva seus sentimentos

A escrita pode ser uma ótima ferramenta para entender o que você sente e o porquê. Anote todas as percepções possíveis. Experimente!



### Higiene do sono

Diminuir o tempo em que fica deitado e ir para cama apenas quando estiver com sono; ter um horário fixo para acordar e evitar cochilos durante o dia; dormir em ambientes com pouco barulho, com temperatura agradável e o mais escuro possível; não dormir com fome, tão pouco com estomago vazio; não fazer uso de cigarros; não criar o hábito de assistir televisão no quarto; evitar o consumo de cafeína horas antecedentes ao sono e, se possível, desligar o celular pelo menos 2 horas antes de dormir.



### Use aplicativos para técnicas de respiração

A respiração pode ser uma ótima aliada no manejo da ansiedade. Existem diversos aplicativos que podem te auxiliar nesse processo.



### Rede de apoio

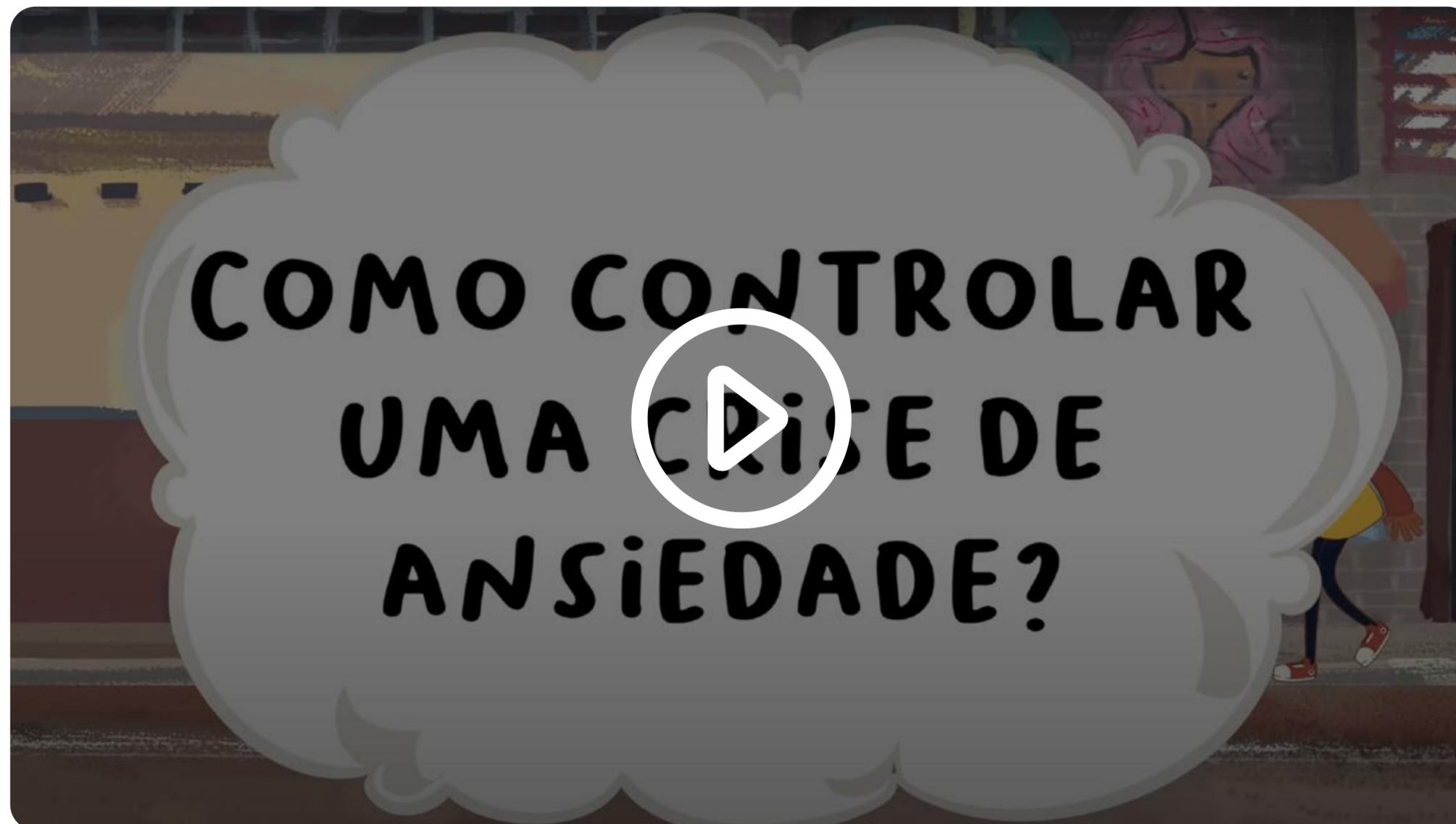
A importância de ter alguém a quem recorrer nesses momentos. Somos seres sociais, portanto, não passe por isso só. Pode ser amigos, familiares, colegas de profissão, etc.



### Busque terapia

Caso tenha tentado lidar com a sua ansiedade, sem obter alívio, talvez seja o momento de procurar um profissional da área.

VEJA TAMBÉM O VÍDEO, FEITO POR DR. DRÁUZIO VARELLA:



## REFERÊNCIAS

---

EDUCAÇÃO, Saraiva. **Como cuidar da saúde mental dos estudantes na IES?** 2021. Disponível em: <https://blog.saraivaeducacao.com.br/saude-mental-dos-estudantes/>. Acesso em: 10 maio 2022.

MÔNICA, Hospital Santa. **Emergência psiquiátrica: quais são as situações com risco de morte?**. quais são as situações com risco de morte?. 2018. Disponível em: <https://hospitalsantamonica.com.br/emergencia-psiquiatica-quais-sao-as-situacoes-com-risco-de-morte-2/#:~:text=As%20urg%C3%A2ncias%20psiqui%C3%A1tricas%20exigem%20interven%C3%A7%C3%B5es,psicol%C3%B3gico%20fobias%20e%20s%C3%ADndromes%20convulsivas.> Acesso em: 10 maio 2022.

OLIVEIRA, Lucidio Cleberson; SILVA, Richardson Augusto Rosendo da. Saberes e práticas em urgências e emergências psiquiátricas. **Revista Enfermagem UERJ**. V.25, p.6 abr, 2017. Disponível em: <https://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/enfermagemuerj/article/view/10726> Acesso 06 jun 2022. UFF, Universidade Federal Fluminense. **Urgência e Emergência em saúde mental.:** o que fazer?. O que fazer?. Disponível em: <https://www.uff.br/?q=urgencia-e-emergencia-em-saude-mental-o-que-fazer> Acesso em: 05 jun. 2022.



ecossistema  
ânima