



UNIVERSIDADE
FEDERAL
DE PERNAMBUCO

PPGEF

Programa de Pós Graduação
em Educação Física

Manual da Saúde Mental: um guia para o estudante

| Encontre a Rede de Apoio que você precisa na UFPE



**The UNiversity Student's LIFEstyle And Mental Health
Study (UNILIFE-M)**

UniLife- 



Manual da Saúde Mental: um guia para o estudante

| Encontre a Rede de Apoio que você precisa na UFPE

Coordenadores

Profa. Dra. Andrea Camaz Deslandes, UFRJ

Prof. Dr. Felipe Barreto Shuch, UFSM

Prof. Dr. Tony Meireles Santos, UFPE

Organizadores

Profa. Mestranda Maria Eduarda de Melo Ferreira, UFPE

Ms. Juliana Dias de Lima, UFPJ

Colaboradores

Mestranda Thaisa M. Simões, UFPE

Doutorando Isacar Rodrigues, UFPE

Mestranda Conceição R. Damascena, UFPE

Mestrando Higo Paraíso, UFPE

Dr. Lucas E. dos S. Henrique, UFPE

Dra. Carla M. Hardman, UFPE

Dr. Ozeas de L. L. Filho, UFPE

Dr. André dos S. Costa, UFPE

Fotos e Imagens

Ilustrações livres no Canva; Site oficial da UFPE; Redes sociais vinculadas à UFPE e imagens gratuitas no Google.

Apoio

O presente trabalho foi realizado com apoio da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior - Brasil (CAPES) - Código de Financiamento 001. CNPQ - Chamada Nº 21/2023 - Estudos Transdisciplinares em Saúde Coletiva - Grant 444435/2023-9.

ISBN

Este manual está registrado sob o número: 978-65-01-63159-2

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

Manual da saúde mental : um guia para o estudante
[livro eletrônico] : encontre a rede de apoio
que você precisa na UFPE / [organizadores Maria
Eduarda de Melo Ferreira, Juliana Dias de Lima ;
coordenadores Andrea Camaz Deslandes, Felipe
Barreto Shuch, Tony Meireles Santos]. --
Recife, PE : Ed. dos Autores, 2025.
PDF

Vários colaboradores.
Bibliografia.
ISBN 978-65-01-63159-2

1. Assistência à saúde 2. Estudantes
universitários 3. Qualidade de vida 4. Saúde
mental - Obras de divulgação I. Ferreira, Maria
Eduarda de Melo. II. Lima, Juliana Dias de.
III. Deslandes, Andrea Camaz. IV. Shuch,
Felipe Barreto. V. Santos, Tony Meireles.

25-292442

CDD-616.89

Índices para catálogo sistemático:

1. Saúde mental : Qualidade de vida : Ciências
médicas 616.89

Aline Grazielle Benítez - Bibliotecária - CRB-1/3129

Por que criamos o manual?



Esse manual visa disseminar informações sobre os locais e projetos universitários voltados para Saúde Mental e outros relacionados à promoção de Estilo de Vida saudável disponíveis na Universidade Federal de Pernambuco (UFPE), assim como ampliar a visibilidade e acesso aos cuidados em Saúde Mental e Estilo de Vida no contexto desta universidade.



**Saúde mental
é coisa séria.**

Por que criamos o manual?



Este manual faz parte da pesquisa internacional

"The University Students' Lifestyle and Mental Health Study: The Unilife prospective cohort".

UniLife- 

A pesquisa tem como principal objetivo avaliar o impacto do estilo de vida na saúde mental do estudante universitário, e já conta com a participação de **mais de 28 países!**

Saiba mais no [site](#).
Acompanhe no [Instagram](#).

Aqui você vai encontrar:



Uma Rede de Apoio
e Acolhimento

Links interessantes para
sua jornada acadêmica

Vamos falar um pouco sobre as pró-reitorias e respectivos programas e projetos de apoio aos estudantes da UFPE. É importante lembrar que no site oficial da instituição você encontra todas as informações fundamentais da universidade.

[Conheça sua universidade: acesse aqui](#)

NA UFPE SOMOS

30.700

Estudantes de
graduação,
aproximadamente.

12.700

Estudantes de
pós-graduação,
aproximadamente.

Já conheceu o Manual do Estudante?



Para você começar sua jornada com o pé direito, o **Manual do Estudante** foi pensado para ser seu guia completo. Ele traz informações que você precisa saber para os primeiros passos na universidade! Lá você encontra informações essenciais sobre o transporte universitário, como funcionam as residências estudantis, os detalhes do restaurante universitário (RU) e muito mais. Este manual é seu ponto de partida para desvendar a **UFPE** e aproveitar ao máximo essa nova fase!



Agora que **você faz parte da UFPE** é importante conhecer bem a sua "**segunda casa**", afinal, você vai passar bastante tempo por lá!

[Acesse aqui](#)



Pró-Reitoria para Assuntos Estudantis (PROAES)

Programa Nacional de Assistência Estudantil (PNAES)



A PROAES é responsável por gerir as políticas de assistência e permanência estudantil de acordo com o PNAES. Recentemente, lançaram um **Guia do Calouro**, onde contém informações sobre auxílios, bolsas, etc.

**Vale a pena a leitura!
Informe-se!**

Além disso, a PROAES promove algumas ações voltadas para saúde, esporte, lazer e cultura.
Saiba tudo no **site**.

Apoio Psicológico da PROAES

Serviço de acolhimento e orientação em saúde mental pra todos os estudantes da universidade. Interessados devem entrar em contato por e-mail: **proaes@ufpe.br**

Núcleo de Atenção à Saúde do Estudante (NASE)



Pró-Reitoria de Assuntos
Estudantis (Proaes)

Oferece suporte à saúde dos discentes da instituição. O **NASE** se destaca por sua abordagem **multidisciplinar**, focando na atenção integral à saúde do estudante.



Clique [aqui](#) para mais informações

E-mail para acolhimento e agendamento:

acolhimentosauade.nase@ufpe.br

Telefone: (81) 2126-8439

Endereço: ao lado do SPA, por trás do CFCH

Serviço de Psicologia Aplicada (SPA)



O **SPA** é um serviço-escola do curso de **Psicologia** da UFPE, vinculado ao Centro de Filosofia e Ciências humanas (CFCH). Oferece atendimento em Plantão Psicológico todas as quartas-feiras, além de psicoterapia gratuita destinada tanto à comunidade interna da UFPE (estudantes, terceirizados e servidores) quanto ao público externo. Os atendimentos são realizados por psicólogos e estudantes em estágio do curso, sob supervisão de professores e técnicos psicólogos.

Contato: (81) 2126-8731

E-mail: secretaria.spa@ufpe.br



Acompanhe no [Instagram!](#)



O **Núcleo de Acessibilidade** oferece suporte a estudantes com deficiência, incluindo condições de saúde mental, com apoio psicopedagógico e adaptações. Atua nos três Campi (Recife, Caruaru e Vitória).



Para mais informações acesse o **site**

Núcleo de Telessaúde (NUTES)



O **NUTES** é um serviço de teleatendimento on-line gratuito em Psiquiatria e Psicologia da UFPE. O serviço conta com a participação de voluntários e é coordenado pelo preceptor em psiquiatria do hospital das clínicas.

e-mail: teleatendimento.nutes@ufpe.br

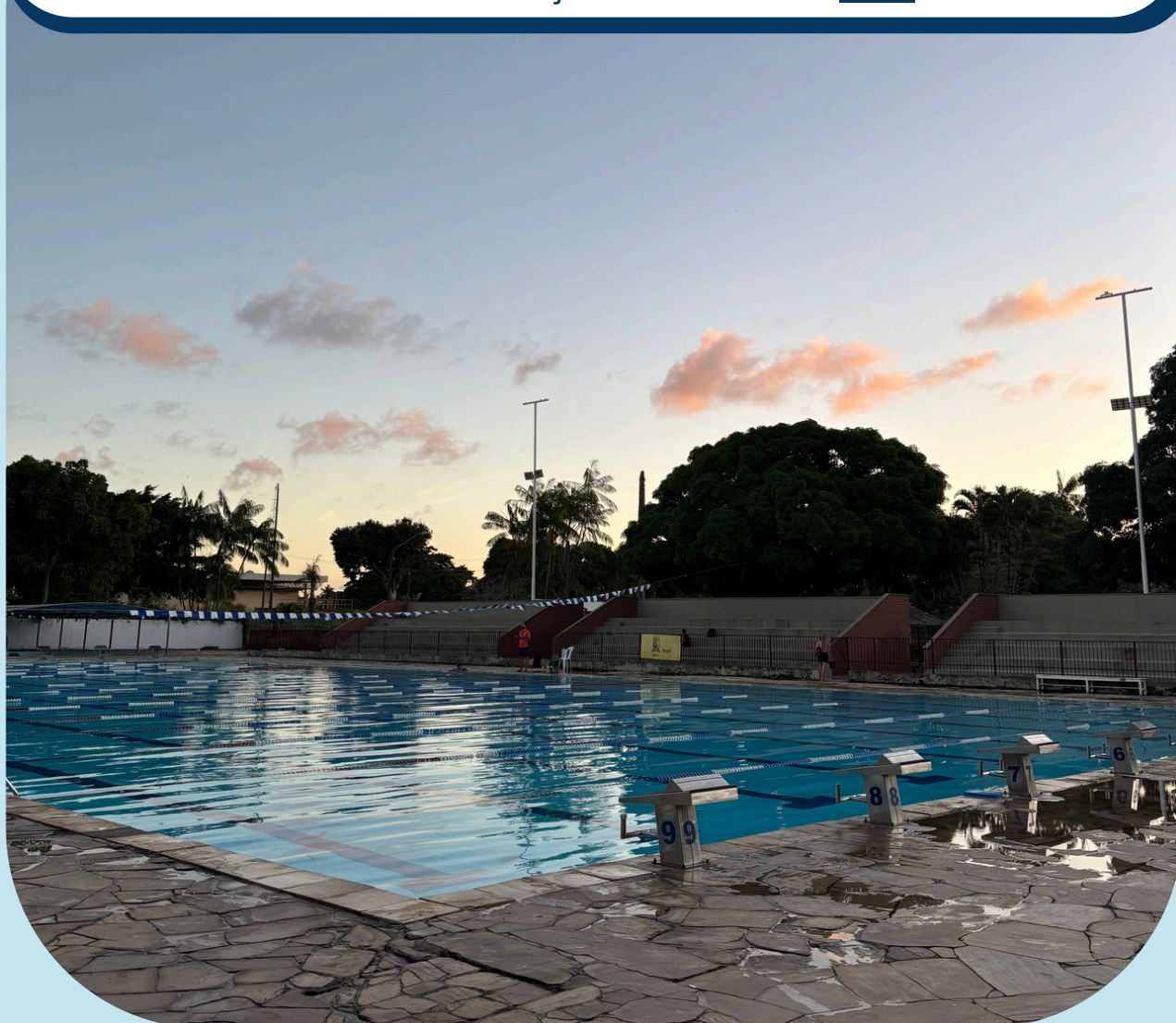
Secretaria de Gestão de Esporte e Lazer (SEGEL)



Departamento de Educação física (DEF)

As atividades acontecem no **Complexo de Esportes, Entretenimento e Lazer**, que conta com pista de corrida e piscina olímpica, quadras e salas de treino para diversas categorias.

Mais informações acesse o [link](#)



Projeto Vida+

Núcleo de Políticas LGBT - NLGBT



Projeto Vida+ (Núcleo de Políticas LGBT - NLGBT / Diretoria de Ações Afirmativas - DAA). Lançado em maio de 2025, este projeto promove saúde mental e inclusão da população **LGBT+** por meio de atividades formativas e socioculturais.

As ações incluem Roda de Capoeira, Ciranda de Diálogos e Afetos, Meditação e Você, oficina de musicoterapia "Sons que Acolhem", Cineclube Diversidade e Clube de Leitura Ler + Ser.

Para mais informações **e-mail:** nucleo.lgbt@ufpe.br
ou acesse o **instagram**

Agora vamos apontar algumas ações específicas por cada Centro

Se você não lembra qual Centro é referente à sua unidade

Verifique [aqui!](#)

Você não está sozinho.



Se você é do CAC

Centro de Artes e Comunicação



Programa para o **Bem-Estar e Saúde Mental do CAC (PROBEM do CAC)**: um programa dedicado ao bem-estar e à saúde mental de seus estudantes. Uma página relacionada ao "**PROBEM do CAC**" lista o **Serviço de Psicologia Aplicada (SPA)** da UFPE, além de indicar contatos de psicólogos particulares com valores acessíveis e uma rede de clínicas e Centros de **Atenção Psicossocial (CAPS)** com atendimento ao público.



Para mais
informações
[clique aqui](#) ou
acesse o
[instagram](#)

Se você é do CIN

Centro de Informática



Procure a iniciativa "**Acolhimento CIn**": Ação de caráter preventivo e apoio promovida pelo Centro de Informática para os estudantes, oferecendo escuta solidária e apoio emocional.

Email: acolhimento@cin.ufpe.br

```
36 end
37
38 # Public: the experiment's context
39 def context
40   experiment.context
41 end
42
43 # Public: the name of the experiment
44 def experiment_name
45   experiment.name
46 end
47
48 # Public: was the result a match between all experiments
49 def matched?
50
51 end
lib/scientist/result.rb 1:1
```


Se você é do CAMPUS CARUARU



Pode procurar pelo **Núcleo de Atenção à Saúde (NAS)**, que conta com a colaboração de serviços psicológicos específico para estudantes do Campus do Agreste.

Email: nat.cav@ufpe.br

Telefone: 81 3114-4104

Complementando também com o **Núcleo de Apoio ao Estudante (NAE)** que fornece apoio psicopedagógico focado em dificuldades de aprendizagem e adaptações acadêmicas no Campus do Agreste.

Email: acolhimentosauade.nase@ufpe.br

Telefone: (81) 2126-8439



Para todos os alunos

Projetos de extensão

Pode procurar pelo Projeto de Extensão **"Saúde Mental e Educação - Cá entre nós"** ligado à Pro-Reitoria de Gestão de Pessoas e Qualidade de vida (PROGEPE) o projeto realiza ações de conscientização, promove conversas, palestras e entrevista sobre saúde mental, com portas abertas para toda comunidade acadêmica.

Interessados devem entrar em contato por e-mail:

saudemental.extensao@ufpe.br e o **[instagram](#)**



Para todos os alunos

Projetos de extensão

O projeto de extensão **Te.Ser.Mente**, promovido pela Pró-Reitoria de Gestão de Pessoas e Qualidade de Vida (Progepe) da UFPE tem como objetivo atuar em diversos campos de promoção à saúde e prevenção de doenças com base em um modelo de atenção humanizada e centrado na integralidade do indivíduo. As turmas são ofertadas semestralmente.

São oferecidas algumas modalidades, tais como **funcional, pilates, crossift e mobilidade, alongamento e fortalecimento (MAF)**, que podem variar a cada semestre. Atualmente as aulas ocorrem no CCSA.



Contato:

qualidadevida.progepe@ufpe.br

tesermente.projeto@ufpe.br

[Clique aqui para mais informações](#)

Para todos os alunos

Projetos de extensão



A **Surfterapia** é uma prática interdisciplinar do Departamento de Educação Física que usa como cenário terapêutico a imersão em ambientes naturais (mar), a prática esportiva e estímulos positivos para a **saúde mental**. A proposta é criar um ambiente acolhedor onde a jornada de **letramento do surf** não seja apenas uma atividade esportiva, mas também um instrumento de escuta, autorregulação física e emocional, desenvolvimento de habilidades sociais, planejamento, tomada de decisão etc.

Não é necessário saber surfar, o foco está na experiência, no vínculo e na construção de sentido.

Para mais informações acesse o **email**:
pjsurfpe@gmail.com ou acesse o [instagram](#)



Para todos os alunos

Projetos de extensão

Procure também o **Serviço Integrado de Saúde (SIS)** que oferece diversas práticas integrativas e complementares como **Yoga, Tai Chi Chuan, Lian Gong e Bioenergética**, entre outras práticas que contribuem para promoção da Saúde e redução da ansiedade

Para mais informações [clique aqui](#)



Saúde Mental na PÓS-GRADUAÇÃO



O Plano de Desenvolvimento Institucional (PDI) da UFPE ressalta os dados alarmantes sobre a saúde mental dos estudantes de pós-graduação no mundo, apresentando até seis vezes mais risco de ter sintomas de depressão e ansiedade. Com o passar do tempo e a falta de tratamento, esses sintomas podem aumentar e promover um prejuízo importante na vida do discente. O PDI ressalta a necessidade de se implantar atividades de apoio psicológico para os alunos da pós-graduação, para melhorar a saúde do aluno e, de forma indireta, a qualidade dos próprios programas de ensino.



Você, aluno da **Pós**, também é parte da comunidade acadêmica da UFPE e tem os mesmos direitos que o aluno da graduação! Não tenha vergonha de procurar suporte na universidade.

(PDI UFPE 2019-2023)

Também para os **SERVIDORES**

Núcleo de Atenção à saúde do Servidor (NASS)

Existe um serviço ambulatorial para os servidores da UFPE, com diversas especialidades, incluindo Saúde Mental (serviço social, psicologia e psiquiatria).

Telefone: (81) 2126-7577/ 2126-3944

E-mail: saudemental.nass@ufpe.br



É importante reforçar que todos os serviços destacados neste manual funcionam sob agendamento, ficha de inscrição e/ou lista de espera.



EM CASO DE CRISE

Se precisar desabafar e falar como está se sentindo, ligue 188 no Centro de Valorização da Vida (CVV). O serviço é 24 horas, todos os dias!

"O CVV realiza apoio emocional e prevenção do suicídio, atendendo voluntária e gratuitamente todas as pessoas que querem e precisam conversar, sob total sigilo por telefone, email e chat 24 horas."

Mais informações no site

www.cvv.org.br

Atendimentos Externos

Gratuitos ou sociais



No **Sistema Único de Saúde**, você vai encontrar serviços especializados em Saúde Mental e Atenção Psicossocial, como os **CAPS**, e também, atendimento psicológico ou psiquiátrico em alguns **Núcleos de Apoio a Saúde da Família**. Em situações mais graves e de crise, existem também os **hospitais** com emergência psiquiátrica.

O atendimento na rede pública de saúde acontece de acordo com seu endereço residencial.

Você pode encontrar informações nos **sites** dos municípios:



Atendimentos Externos

Gratuitos ou sociais



Tais atendimentos não são parcerias estabelecidas entre **UFPE** e instituições. Abaixo seguem uma lista de locais que prestam atendimentos terapêuticos a valores acessíveis ou gratuitos, para facilitar a busca de apoio para quem necessita. Geralmente o funcionamento desses serviços ocorre de acordo com o período letivo. Você pode conferir a disponibilidade pelo site da instituição.

Clínica da Universidade Católica de Pernambuco: Primeira sessão grátis e R\$20 cada sessão.
Telefone: 2119-4115.

FAFIRE: Os atendimentos são gratuitos.
e-mail: apoio psicologico@fafire.br

Cultivando o Ser. Todas as quintas-feiras é feita Terapia Comunitária online
Telefone: (81) 985411371
e-mail aquariusnac@gmail.com

ESUDA: Preços negociados com cada profissional.
Telefone: 3412-4242

Conheça também

Manual sobre Estilo de vida e Saúde Mental



Aqui você irá encontrar algumas dicas sobre comportamentos que podem impactar na sua saúde mental. **É só clicar na foto abaixo!**



UFRJ
UNIVERSIDADE FEDERAL
DO RIO DE JANEIRO



PROPSAM
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO
INSTITUTO DE PSIQUIATRIA DA UFRJ

PR7
UFRJ

Manual do Estilo de Vida e Saúde Mental:

Um guia para o estudante



The UNiversity Student's LIFEstyle And Mental Health
Study (UNILIFE-M)

UniLife- 

Manual da Saúde Mental: um guia para o estudante

Encontre a Rede de Apoio que você precisa na UFPE



Este manual fruto do UNILIFE-M é um manual vivo, sujeito a atualizações a respeito de suas indicações. Contribua você também com feedback e informações em nossos canais!



[unilife.m](https://www.instagram.com/unilife.m)



unilifem.com

**The UNiversity Student's LIFEstyle
And Mental Health Study (UNILIFE-M)**