



UNIVERSIDADE
FEDERAL DE
SERGIPE

PROAE | ufs



Manual da Saúde Mental: um guia para o estudante

| Encontre a Rede de Apoio que você precisa na UFS



Universidade Federal de Sergipe (UFS) – Foto: Marina Fontenele/G1 SE

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

UniLife- 



UNIVERSIDADE
FEDERAL DE
SERGIPE

PROAE | UFS



Manual da Saúde Mental: um guia para o estudante

Encontre a Rede de Apoio que você precisa na UFS

Coordenadores

- Profa. Dra. Andrea Camaz Deslandes, UFRJ
- Prof.Dr. Danilo Rodrigues Pereira da Silva, UFS
- Prof. Dr. Felipe Barreto Shuch, UFSM

Organizadores

- Profa. Ms. Juliana Dia de Lima, UFRJ.
- Luana Conceição de Jesus, bolsista de iniciação ao extensionismo, UFS.

Colaboradores

- Profa. Ms. Isadora Fernanda de Freitas Cunha, UFS
- Ms. Laura Santos Castro, UFS
- Profa. Ms. Maria Luísa de Almeida Nunes, UFCG
- Dr. Fábio dos Santos Barbosa, UFS
- Prof. Dra. Luciana Pereira Lobato, UFS

Fotos e Imagens

Freepick.com, Pexels.com, unsplash.com, G1.globo.com, PROAE UFS.

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: 978-65-01-62321-4



FICHA CATALOGRÁFICA ELABORADA PELA BIBLIOTECA CENTRAL
UNIVERSIDADE FEDERAL DE SERGIPE

M294m

Manual da saúde mental: um guia para o estudante: encontre a Rede de Apoio que você precisa na UFS / Andrea Camaz Deslandes, Danilo Rodrigues Pereira da Silva, Felipe Barreto Shuch (coords.); Juliana Dias de Lima, Luana Conceição de Jesus (orgs.). - São Cristóvão, SE: Editora UFS, 2025.
28 f.: il.

ISBN

1. Saúde mental. 2. Estudantes – Saúde e assistência. 3. Estudantes – Programas de assistência. 4. Estudantes – Psicologia. 5. Estudantes - Auxílio financeiro. 6. Lazer. 7. Equipes de assistência em saúde mental. I. Deslandes, Andrea Camaz. II. Silva, Danilo Rodrigues Pereira da. III. Shuch, Felipe Barreto. IV. Lima, Juliana Dias de. V. Jesus, Luana Conceição de. VI. Universidade Federal de Sergipe. Pró-reitoria de Ações Afirmativas e Assuntos Estudantis. V. Título.

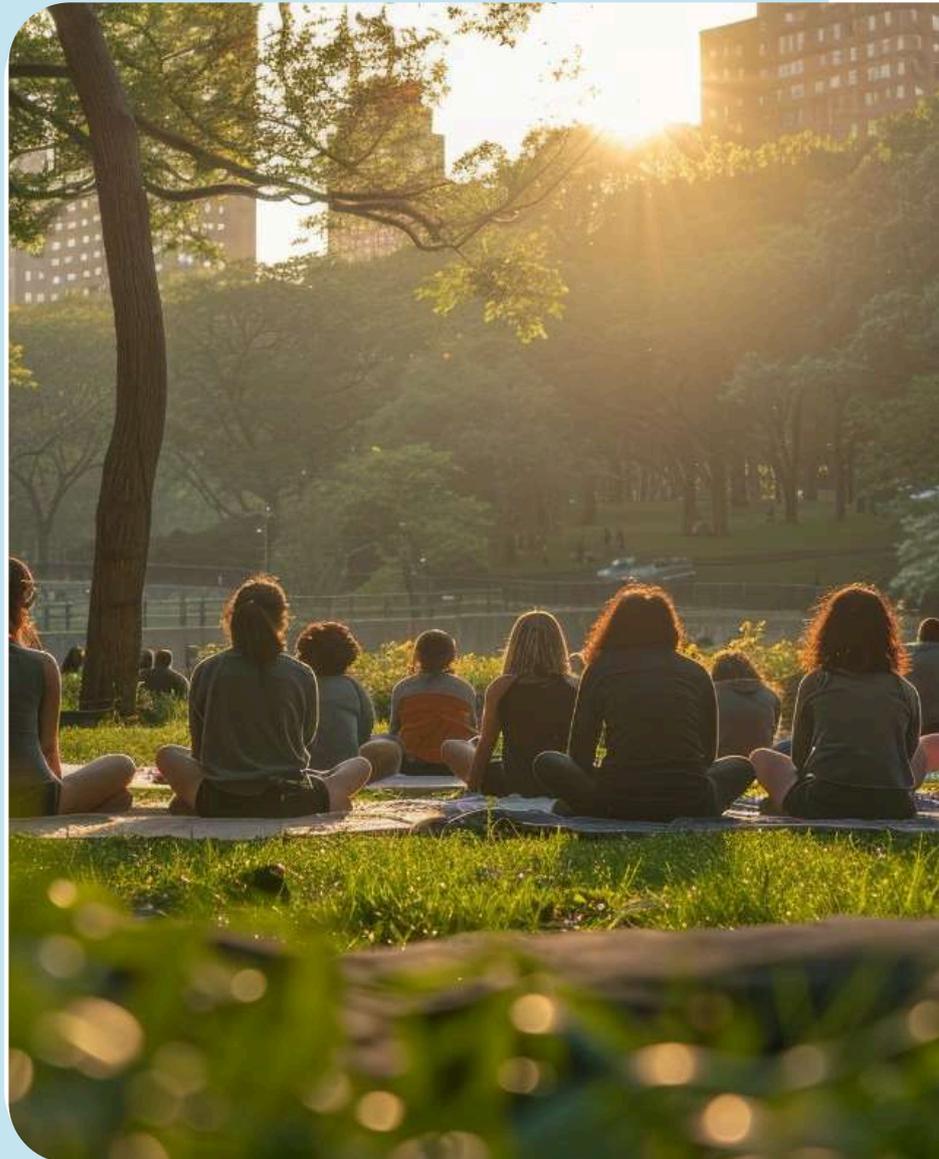
CDU 616.89

CRB-5 1666/6 Cristina de Assis Carvalho

Por que criamos o manual?

O presente manual tem como objetivo compartilhar informações sobre os serviços, programas e projetos da Universidade Federal de Sergipe (UFS) que se dedicam à Saúde Mental e promoção de estilos de vida saudáveis. A fim de aumentar a visibilidade sobre os espaços acadêmicos de apoio aos estudantes, e facilitar a promoção da qualidade de vida na universidade.

**Saúde mental
é coisa séria!**

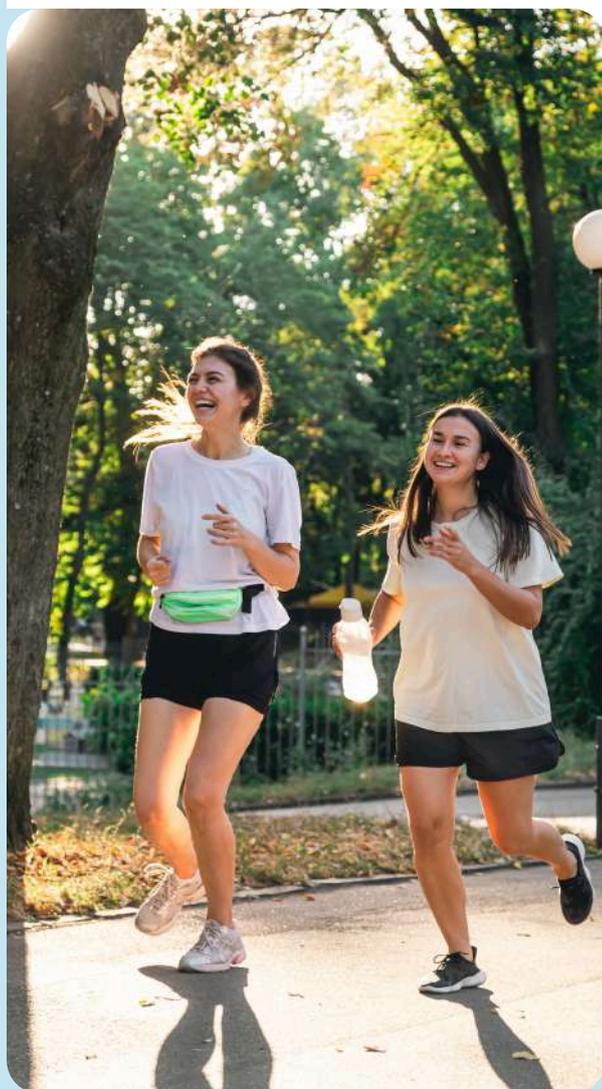


Por que criamos o manual?

Este manual faz parte da pesquisa internacional

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

UniLife-  M



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:

Rede de Apoio e Acolhimento

Links interessantes para sua jornada acadêmica



Na UFS, você encontra os respectivos serviços e programas de apoio aos discentes vinculados às Pró-reitorias, e também alguns projetos de extensão que podem te ajudar a cuidar da sua saúde mental. É importante lembrar que no site oficial da instituição você encontra todas as informações necessárias para receber atendimento dos serviços prestados pela universidade.

[Conheça sua universidade: acesse aqui](#)

NA UFS SOMOS

23.597

Estudantes de
graduação,
aproximadamente.

4.450

Estudantes de
pós-graduação,
aproximadamente.

Já viu o Mini Guia de sobrevivência do calouro?

A **Pro - reitoria de Graduação (PROGRAD)** lançou no site oficial o “Mini Guia de Sobrevivência do Calouro”, a fim de fornecer informações necessárias para os novos alunos entenderem como funciona a Universidade Federal de Sergipe. Nele, você vai encontrar informações sobre atividades acadêmicas, bolsas e auxílios estudantis, entre outras novidades que podem auxiliar aos novos alunos!



Você faz parte da UFS!

É importante conhecer bem o lugar que você vai passar uma boa parte do seu tempo nos próximos anos.

[Acesse aqui](#)

Pró-Reitoria de Ações Afirmativas e Assuntos Estudantis (PROAE)

PROAE
Pró-Reitoria de
Assuntos Estudantis



UNIVERSIDADE
FEDERAL DE
SERGIPE

A **PROAE** é o setor responsável pelo planejamento, coordenação e supervisão das ações de apoio aos estudantes, visando a integração, assistência e a promoção estudantil como parte do processo pedagógico. Promove a complementação do desenvolvimento físico e das atividades acadêmicas na formação do universitário cidadão, através da prestação de serviços, oferta de auxílios financeiros e atendimentos (individuais e coletivos) realizados por profissionais vinculados às equipes multidisciplinares da Assistência Estudantil de cada campus.

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

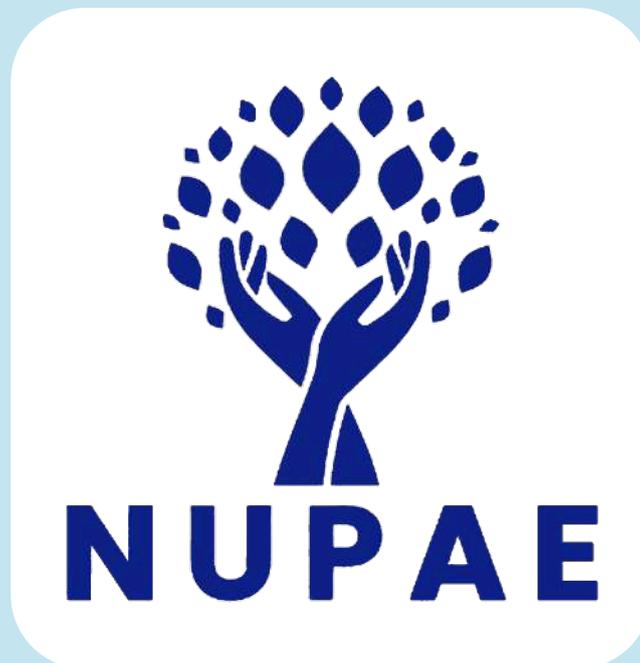


Número de contato: 3194-6409
Secretaria PROAE - 1º andar da Reitoria -
Campus São Cristóvão

Núcleo de Psicologia da Assistência Estudantil da UFS NUPAE/PROAE/ UFS



A Coordenação de Assistência e Integração do Estudante (CODAE) em cooperação com setores e departamentos afins, disponibiliza **atendimento psicossocial aos estudantes regularmente matriculados** nos cursos da UFS. Este serviço tem como objetivo principal prestar orientação e acompanhamento psicossocial a todos os discentes, sobretudo aqueles vinculados aos programas de Assistência Estudantil da PROAE, além de prestar informações e esclarecimentos sobre temas específicos de interesse da comunidade universitária. Os interessados deverão agendar semanalmente o horário para atendimento de acordo com a escala do Plantão Psicológico do NUPAE.



[Clique aqui para mais informações](#)

Número de contato- NUPAE: 3194-7091

Campus Aracaju/ São Cristóvão/ Laranjeiras

NUPAE: Núcleo de Psicologia da Assistência Estudantil / UFS

- Os agendamentos para o plantão psicológico são realizados todas as segundas e quartas das 08h às 10h via **whatsapp: (79) 98126-7961**;
- O agendamento ocorre conforme a ordem de chegada das mensagens e do preenchimento das vagas disponíveis. Vale ressaltar que as vagas são limitadas e reabertas semanalmente;
- Maiores informações podem ser encontradas no **instagram @nupae.ufs**

Campus Lagarto

Divisão de Assistência Estudantil - DAELAG

- O agendamento pode ser realizado através de um link no site da Divisão de Assistência Estudantil do Campus de Lagarto, através do **e-mail psicologia.ufslag@gmail.com**, ou através do QRCode presente nos murais do Campus;
- Para passar pela avaliação psicológica o discente deve, necessariamente, preencher o questionário: **Avaliação psicológica**

Campus Itabaiana

Divisão de Assistência Estudantil - DIAESI

- O agendamento ocorre de três formas: pessoalmente, por telefone ou por e-mail. O **contato** para agendamento é **(79) 3432-8210**.
- O discente que preferir agendar por e-mail deve enviar para o endereço de **e-mail diaesi@academico.ufs.br** uma mensagem com o assunto "Agendamento para atendimento psicológico" e as informações pessoais (como nome e matrícula) no corpo do texto.

Campus Sertão - Nossa Senhora da Glória

Divisão de Assistência Estudantil

- O agendamento deve ser realizado diretamente na Divisão de Assistência Estudantil, presencialmente, através do **telefone (79) 3194-7067** ou através do **e-mail ufsser.ae@academico.ufs.br**

Para todos os discentes

Serviço de Psiquiatria da CODAE

A **PROAE**, através da **CODAE**, oferece o Serviço de Psiquiatria para os discentes da graduação presencial da UFS. Este serviço tem como objetivo dar assistência especializada a estudantes que necessitem de atendimento psiquiátrico, cuja avaliação indique nível de média complexidade de saúde mental. Essa avaliação é feita pelos psicólogos da UFS.

Portanto, **somente os discentes encaminhados pelo NUPAE ou pelo Serviço de Psicologia Aplicada (SPA) serão atendidos pelo Serviço de Psiquiatria da CODAE**. A agenda de atendimento é aberta semanalmente. E o atendimento possui tempo pré-determinado, enquanto o discente não tiver assistência contínua na Rede de Atenção Psicossocial (RAPS) do Sistema Único de Saúde (SUS). Desse modo, o Serviço de Psiquiatria da CODAE/PROAE funciona como uma “ponte” entre os discentes da UFS e a RAPS/SUS.

Para mais informações: psiquiatria.codae@academico.ufs.br



SERVIÇO DE PSIQUIATRIA
CODAE/PROAE

Atenção!

Para todos os discentes

Seguro de Acidentes Pessoais Coletivo

Todos os discentes regularmente matriculados nos cursos presenciais e a distância da UFS possuem Seguro de Acidentes Pessoais. O Seguro prevê assistência às vítimas de acidentes pessoais coletivo desde que possua matrícula ativa nos cursos de ensino básico (Colégio de Aplicação), graduação e pós-graduação da Universidade.

O seguro garante as seguintes coberturas:

- Morte Acidental (MA);
- Invalidez Permanente por Acidente (IPA);
- Despesas Médico Hospitalares e Odontológicas (DMHO), sendo, os dois primeiros, em eventos ocorridos em qualquer parte do globo terrestre e o terceiro em eventos ocorridos somente em território brasileiro.

FIQUE ATENTO: Os serviços de assistência somente serão prestados em território brasileiro. **COMO FUNCIONA:** A comunicação de sinistro pode ser feita no site da Seguradora SABEMI, através do link: <https://www.sabemi.com.br/comunicar-sinistro/>

Os discentes que desejarem o seu certificado individual do seguro, devem solicitar por e-mail no seguinte endereço: atendimento@rasx.com.br (informar nome completo e CPF).

Central de Atendimento: 0800 880 1900

WHATSAPP: (51) 99528 0140, de segunda a sexta, das 09h às 18h

Ainda restam dúvidas? Ligue (79) 3194-6428, envie e-mail para Seguoufs@academico.ufs.br ou procure a Divisão de Bolsas (DIB) da CODAE/PROAE

Para todos os discentes

Clínica Escola de Saúde Integrativa (CESIn/UFS)

A Clínica Escola de Saúde Integrativa da Universidade Federal de Sergipe (**CESIn/UFS**) é um espaço para oferta gratuita de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) como auriculoacupuntura, massagem, reiki, terapia de florais, aromaterapia, meditação, acupuntura, para toda a comunidade acadêmica, localizado no Centro de Vivência do Campus São Cristóvão. Os atendimentos ocorrem com hora marcada que pode ser realizada presencialmente, por email e pelo Instagram.

Para mais informações sobre a clínica acesse o Instagram: [@cesin.ufs](https://www.instagram.com/cesin.ufs) ou o e-mail: clinicadesaudeintegrativa.ufs@gmail.com



Para todos os discentes

Departamento de Psicologia

Serviço de Psicologia Aplicada da UFS

O Serviço de Psicologia Aplicada da Universidade Federal de Sergipe (**SPA/UFS**) possui atendimento psicológico voltado à comunidade acadêmica e externa. As vagas são abertas periodicamente.

Para mais informações, entre em contato através do Whatsapp (79) 98133-4838 ou pelos Telefones: 3194-7261 ou 3194-7276.



Para todos os discentes

Departamento de Psicologia

O **Projeto “MARES”**, busca desenvolver recursos psicoeducativos e desenvolver conhecimentos em saúde mental para estudantes migrantes no Brasil. O projeto busca criar estratégias de cuidado psicológico básico, incluindo levantamento de dados, oficinas para estudantes e profissionais, além da produção de materiais psicoeducativos e tecnologias sociais. O objetivo é fortalecer o bem-estar, a inclusão social e o suporte institucional, contribuindo para a adaptação acadêmica e pessoal dos migrantes.

Para mais informações: Programa de Pós-Graduação em Psicologia (PPGPSI), localizado na Didática 7 da Universidade Federal de Sergipe.



Para todos os discentes

Projeto Roda de Escuta LGBTQIAPN+

Promovido pelo grupo de pesquisa Clínica Psicanalítica e Cultura Contemporânea do Departamento de Psicologia da Universidade Federal de Sergipe (DPS/UFS), a atividade é voltada ao acolhimento e escuta de pessoas da comunidade. Criado em março de 2020, o encontro é conduzido por professores e estudantes, com o propósito de oferecer um espaço seguro, livre de julgamentos, onde os participantes podem compartilhar experiências, reflexões e demandas sobre suas vivências, sem restrição de tema.

Como participar:

Os encontros acontecem às **quartas-feiras, às 19h**, na sala de grupos do Serviço de Psicologia Aplicada (SPA), no campus de São Cristóvão.



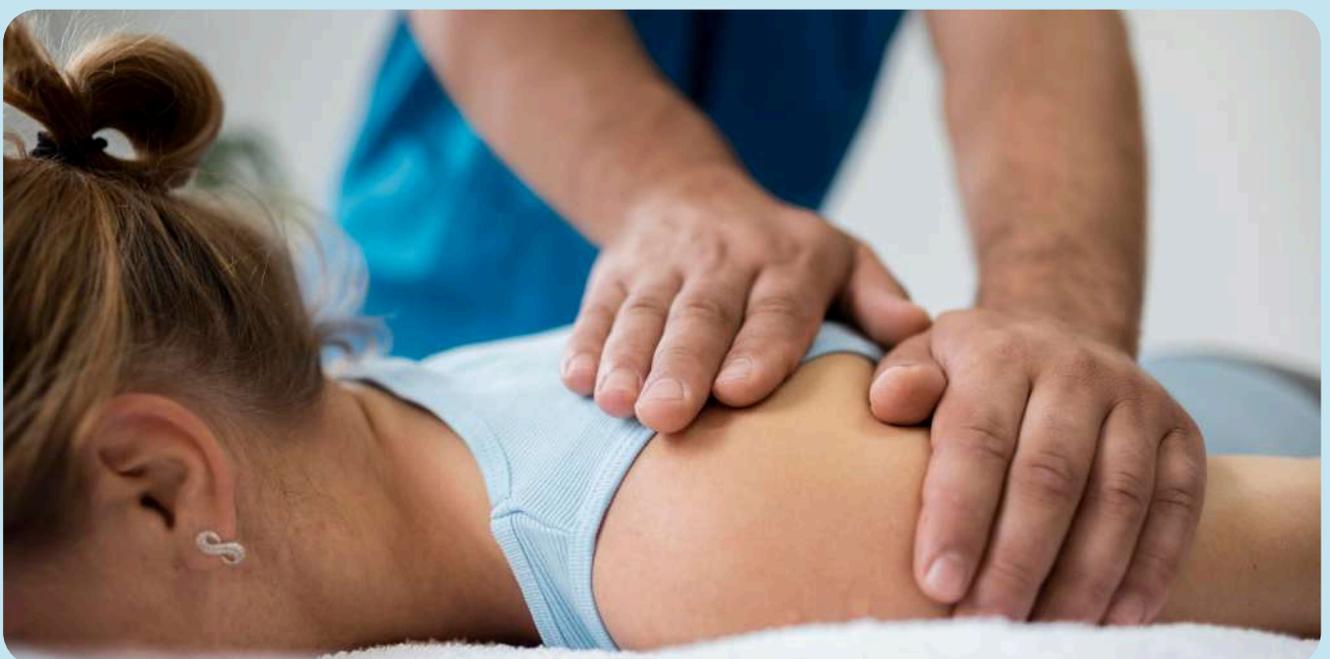
Para todos os discentes

Departamento de Fisioterapia

O "**Viver Zen**", da Universidade Federal de Sergipe (UFS), é um projeto de extensão que busca promover saúde e bem-estar para toda a comunidade por meio de práticas integrativas e complementares.

Para mais informações sobre dias, horários e inscrição acesse o **Instagram do projeto**.

Instagram para contato: @viverzenufs



Para todos os discentes

Departamento de Educação Física

"Ginástica no Campus", é um projeto de Extensão da Universidade Federal de Sergipe (UFS), que oferece aulas de ginástica aeróbica, localizada, alongamento, flexibilidade, step, entre outras atividades.

Para mais informações sobre dias, horários e inscrição acesse o **Instagram do projeto**.

Instagram para contato: @ginasticanocampusufs



Para todos os discentes

Departamento de Educação Física

"**Calistenia by UFS**", é um programa de treinamento com peso corporal que é fornecido aos jovens e adultos, professores e servidores. Objetivo do projeto é aplicar exercícios funcionais de força, utilizando o peso do próprio corpo, proporcionando melhoras na capacidade cardiovascular e funcional dos participantes.

Para mais informações sobre dias, horários e inscrição acesse o **Instagram do projeto**.

Instagram para contato: @ufscalistenia



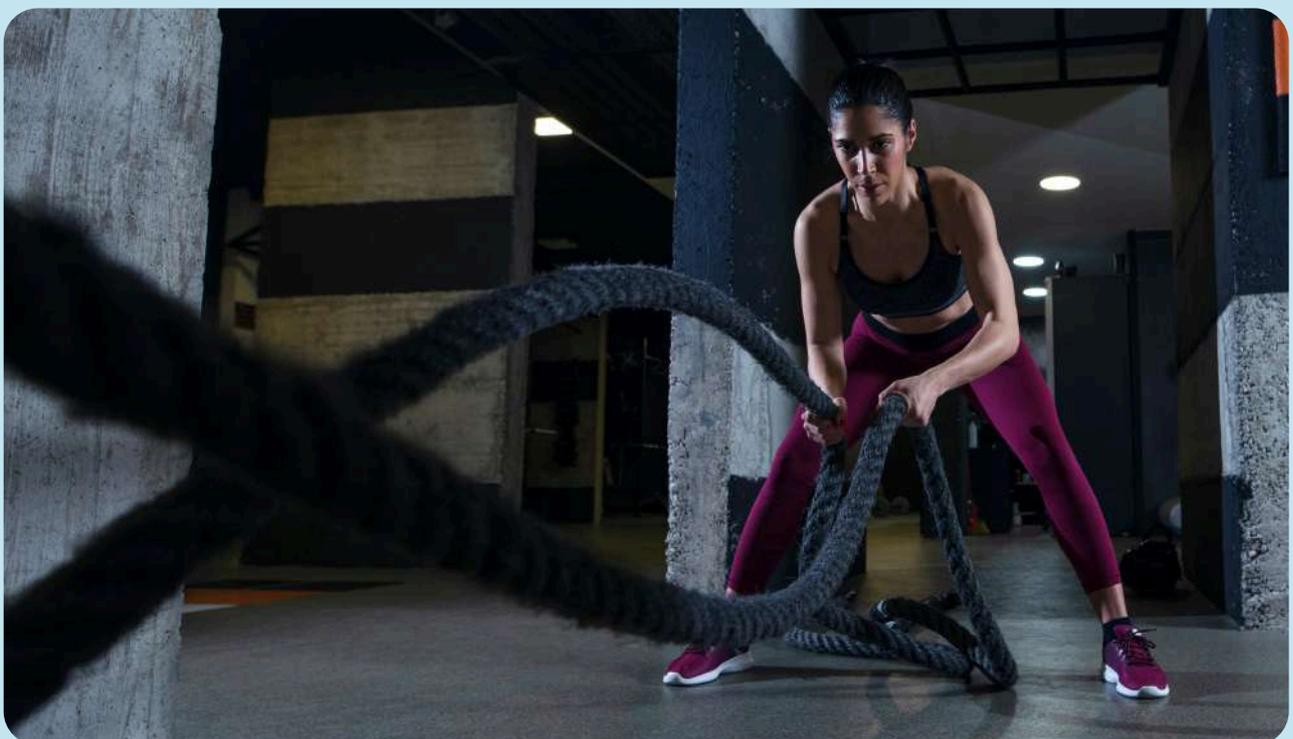
Para todos os discentes

Departamento de Educação Física

Cross Training, da Universidade Federal de Sergipe, organizado pelo Functional Training Group (FTG), oferece treinamento funcional de alta intensidade para jovens e adultos, incluindo alunos, professores e servidores. Seu objetivo é promover sessões multicomponentes dinâmicas e desafiadoras que simulam movimentos diários, com exercícios multiarticulares, desenvolvendo força muscular, potência, resistência, velocidade, agilidade e coordenação motora.

Para mais informações sobre dias, horários e inscrição acesse o **Instagram do projeto**.

Instagram para contato: @ufscrosstraining



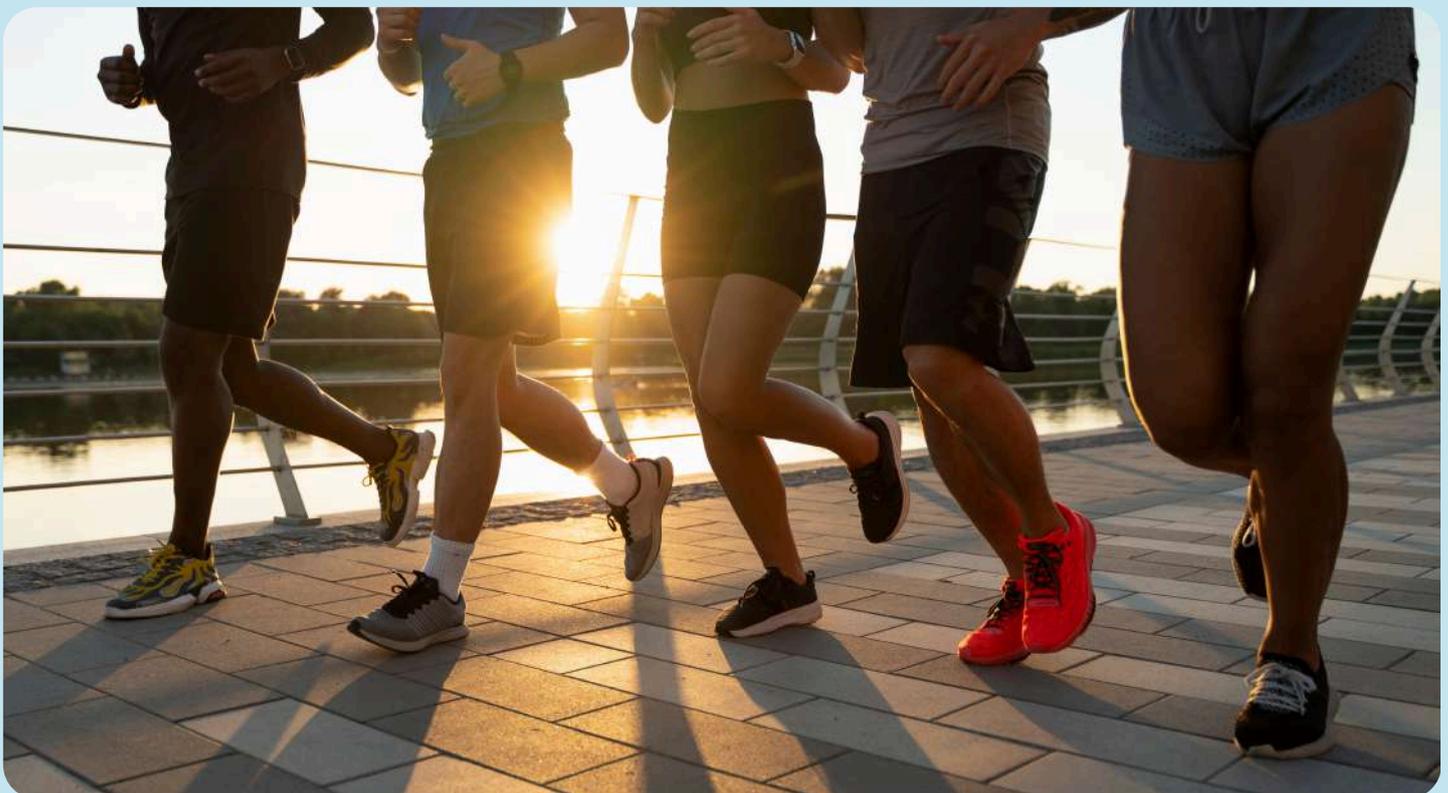
Para todos os discentes

Departamento de Educação Física

"Clube de corrida UFS", tem como objetivo geral promover a prática esportiva para a comunidade interna e externa da Universidade. O projeto foca na iniciação esportiva e no treinamento supervisionado, oportunizando o desenvolvimento das qualidades físicas necessárias para prática da corrida de rua, melhoria no condicionamento físico e valorização de aspectos sociais dos praticantes.

Para mais informações sobre dias, horários e inscrição acesse o **Instagram do projeto**.

Instagram para contato: @clubedecorridaufs



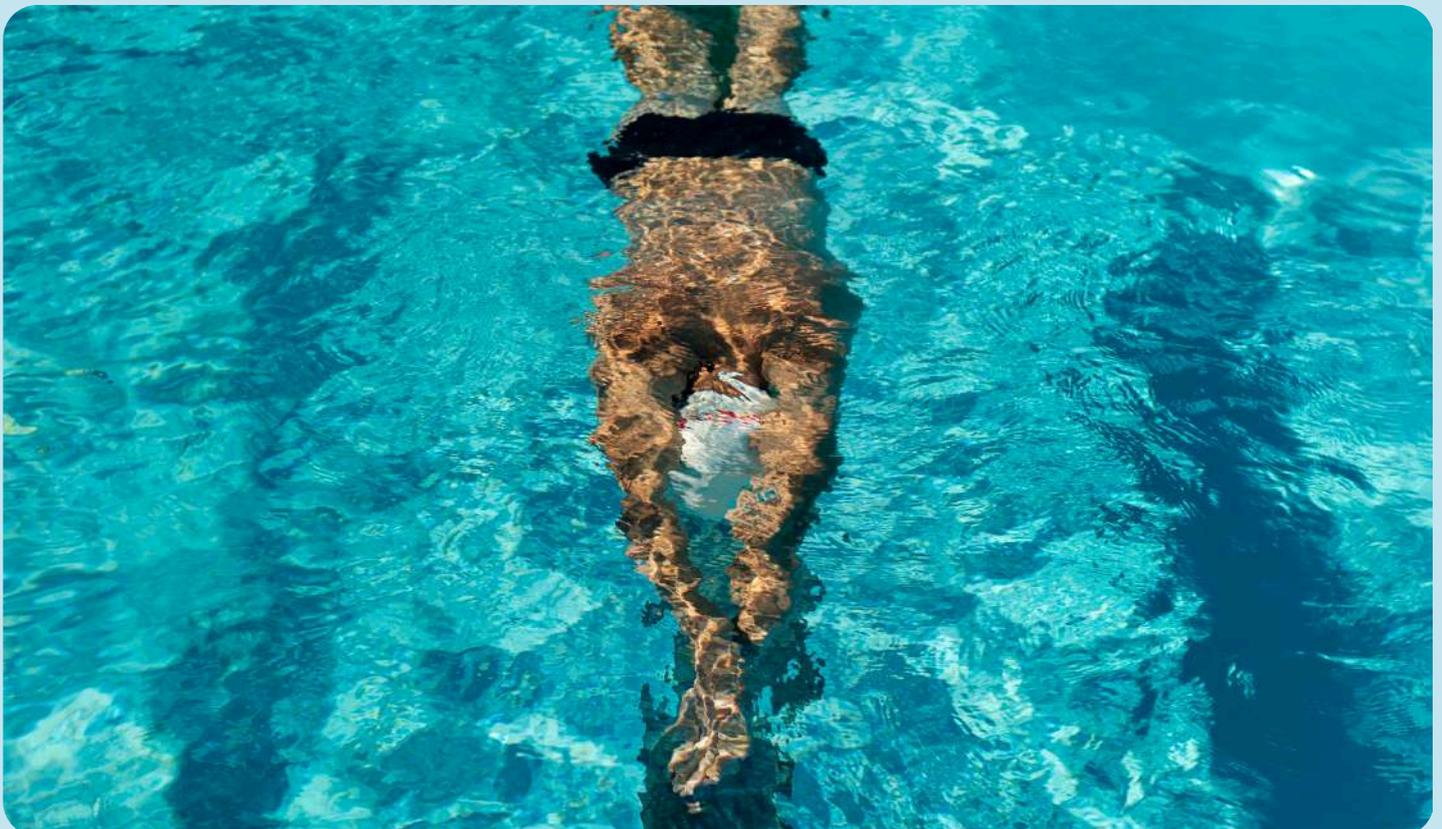
Para todos os discentes

Departamento de Educação Física

O projeto “**Nadar**”, da Universidade Federal de Sergipe (UFS), oferece aulas de natação para professores, técnicos administrativos, alunos e a comunidade ao redor do campus. E tem como objetivo a iniciação e o aperfeiçoamento das técnicas de natação. Além de proporcionar benefícios para a saúde, como fortalecimento das articulações, melhora do sistema cardiorrespiratório e aumento da autoestima, a natação também promove a socialização entre os participantes.

Para mais informações sobre dias, horários e inscrição envie um **E-mail** para o Departamento de Educação Física .

E-mail de contato : def@academico.ufs.br



Para todos os discentes

Departamento de Educação Física/PROAE/ UFS

“**UFS CLUB QUALIDADE DE VIDA**” é uma iniciativa da COPRE/PROAE, vinculado ao curso de Educação Física, para oferecer atendimento aos discentes, técnicos administrativos da UFS, terceirizados e comunidade externa. O projeto visa viabilizar um processo de ensino aprendizagem através de uma academia escola, estimulando a prática de atividades físicas, possibilitando meios e ações que enriqueçam a qualidade de vida. O projeto possui o objetivo de propiciar e estimular práticas saudáveis por meio de atividades físicas de musculação com atendimento personalizado.

Para mais informações sobre dias, horários e inscrição envie um **E-mail** para academia ou para COPRE .

E-mail de contato : Academiaufs@gmail.com

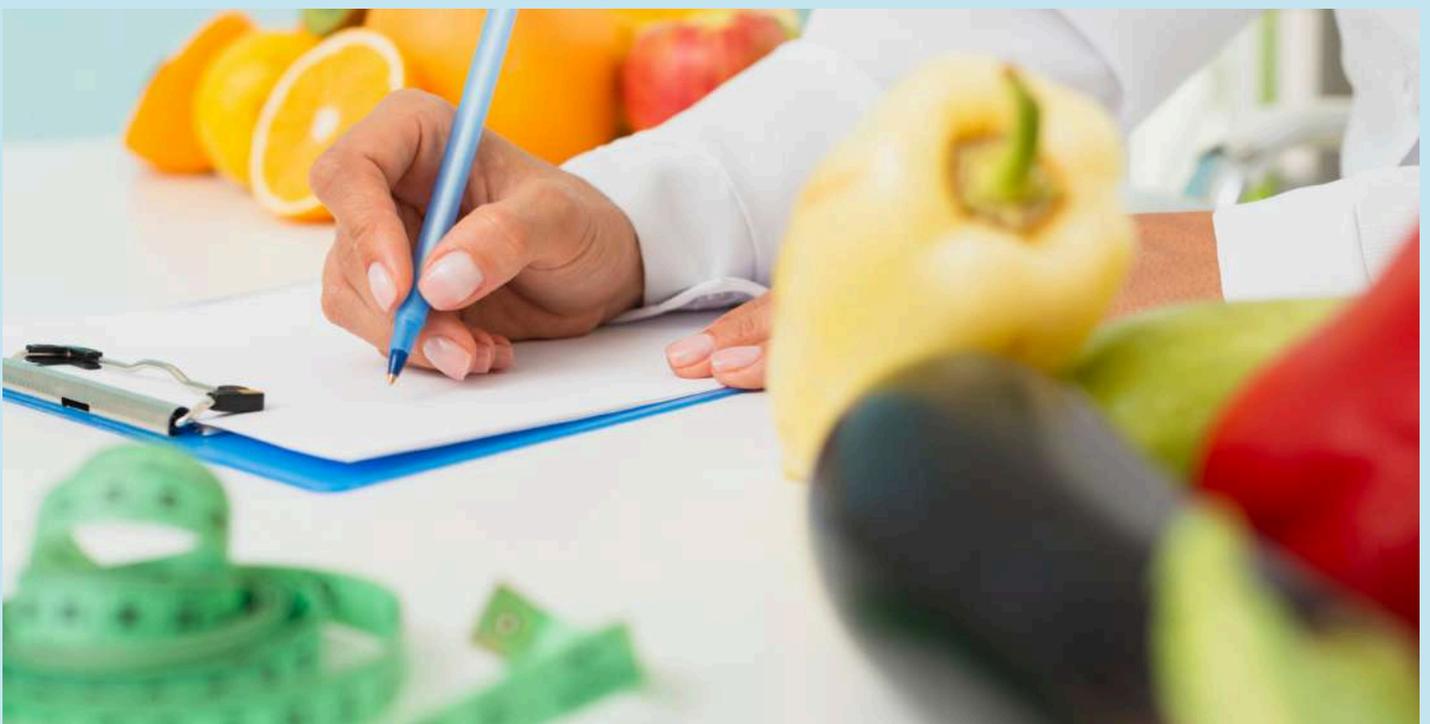


Para todos os discentes

Departamento de Nutrição

Assistência nutricional e ações educativas voltadas para a promoção de práticas alimentares saudáveis. O projeto tem como objetivo oferecer atendimento nutricional individualizado e ações de educação nutricional para a população de São Cristóvão, além de alunos e servidores da Universidade Federal de Sergipe. A iniciativa busca promover saúde e incentivar práticas alimentares saudáveis nas diferentes comorbidades.

Mais informações: Os atendimentos são realizados semanalmente, às terças-feiras, à partir das 13:30h, na clínica do Departamento de Nutrição da UFS.



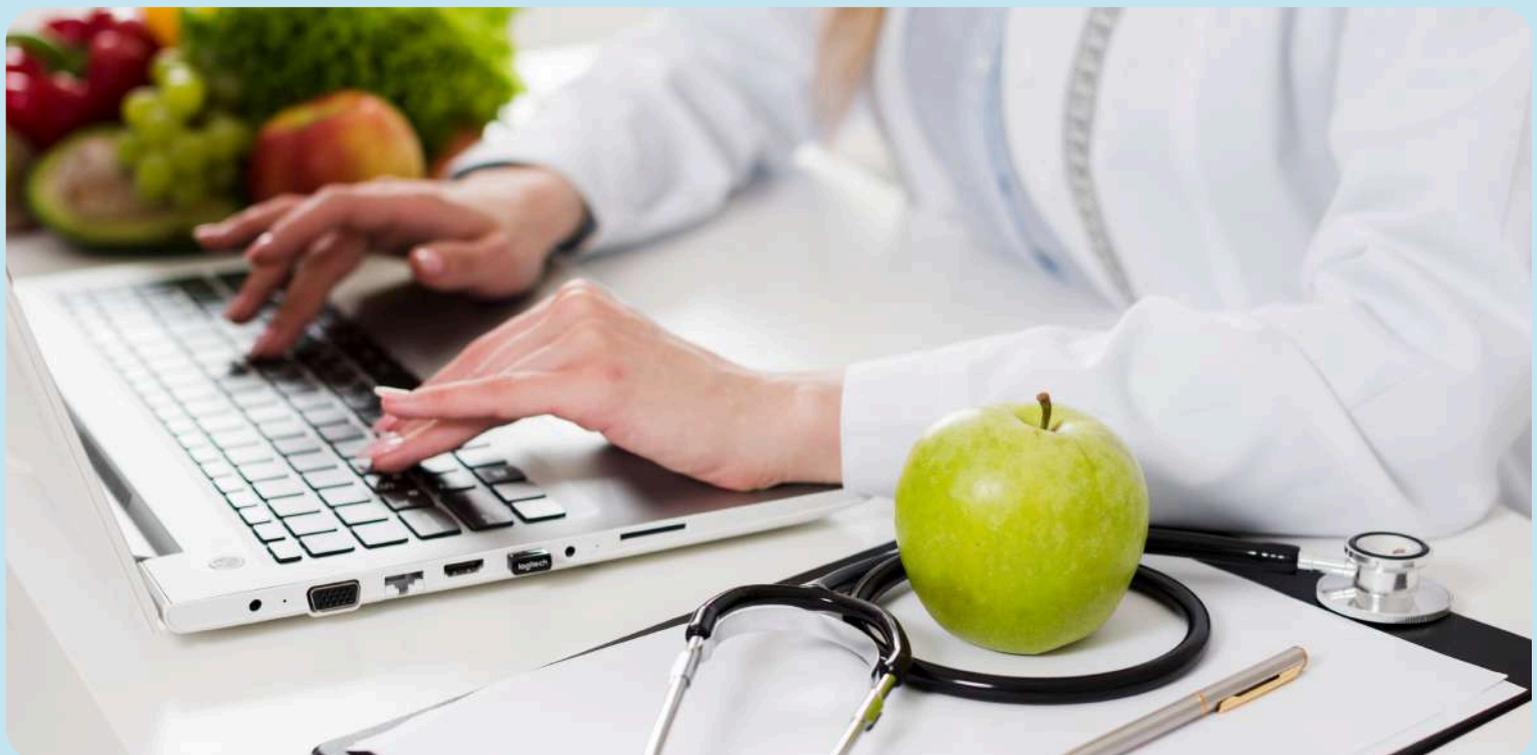
Para todos os discentes

Departamento de Nutrição

A “**Liga acadêmica de Nutrição em Diabetes**”, da Universidade Federal de Sergipe (UFS) é um projeto de extensão que oferece atendimento nutricional gratuito aos diabéticos. Ademais, o Instagram do projeto conta com receitas e dicas nutricionais.

Para mais informações sobre dias, horários e inscrição acesse o **Instagram do projeto**.

Instagram para contato: @lanud_ufs



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 funciona 24 horas, todos os dias!**

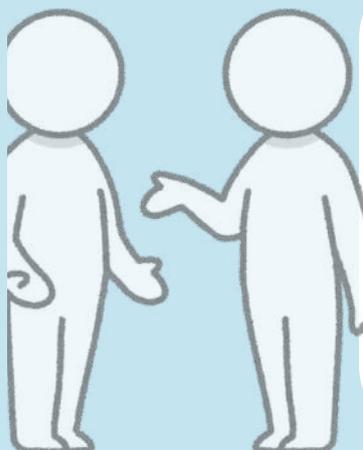
"O CVV realiza apoio emocional e prevenção do suicídio, atendendo voluntária e gratuitamente todas as pessoas que querem e precisam conversar, sob total sigilo por telefone, email e chat 24 horas."

Mais informações no site

www.cvv.org.br

VOCÊ SABIA?

Independente do campus universitário, você também pode buscar a Rede de Saúde Mental do seu município, como a UBS mais próxima de sua residência e/ou um Centro de Atenção Psicossocial (CAPS) do SUS. Alguns desses locais estão disponíveis, em anexo.



Atendimentos Externos

Gratuitos ou sociais

No **Sistema Único de Saúde**, você vai encontrar serviços especializados em Saúde Mental, como o Centro de Atenção Psicossocial(**CAPS**); Atendimento psicológico ou psiquiátrico em alguns **Núcleos de Apoio a Saúde da Famílias**. E em situações mais graves e de crise, existem os hospitais de urgência psiquiátrica, como o Hospital São José, em Aracaju; ou SAMU ligue: 192.

O atendimento na rede pública de saúde acontece de acordo com o território, ou seja, próximo ao seu endereço residencial. Você pode encontrar informações nos sites dos municípios.

Aracaju



São Cristóvão



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



Profa. Ms. Juliana Dias de Lima
Profa. Dra. Andrea Camaz Deslandes
Prof. Dr. Felipe Barreto Schuch

Manual da Saúde Mental: um guia para o estudante

Encontre a Rede de Apoio que você precisa na UFS



Universidade Federal de Sergipe (UFS) – Foto: Marina Fontenele/G1 SE

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](https://www.unilifem.com)

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