

Valquiria Saiki
Adriana Leonidas de Oliveira
Armando Rocha Júnior

Saúde Mental na Universidade:

Guia para cuidar de si e do outro



Caroline Valquiria Moura da Cunha Saiki
Adriana Leonidas de Oliveira
Armando Rocha Júnior

Saúde Mental na Universidade:

Guia para Cuidar de si e do outro



Taubaté - SP
2026



EXPEDIENTE

edUNITAU - Editora da Universidade de Taubaté

Presidente

| Pró-reitora de Extensão: Profa. Dra. Leticia Maria Pinto da Costa

Conselho Editorial

| Assessor de Difusão Cultural: Prof. Dr. Mauro Castilho Gonçalves
| Coordenadora do Sistema Integrado de Bibliotecas: Shirlei de Moura Righeti
| Representante da Pró-reitoria de Graduação: Profa. Dra. Emari Andrade
| Representante da Pró-reitoria de Pesquisa e Pós-graduação: Profa. Dra. Monica Franchi Carniello
| Área de Biociências: Profa. Dra. Eliane Stevanato
| Área de Exatas: Profa. Dra. Kátia Celina da Silva Richetto
| Área de Humanas: Prof. Dr. Fernando Gentil Gizzi de Almeida Pedroso

Consultoria Ad hoc (link equipe consultores) ☞

| Representante: Profa. Dra. Adriana Leônidas de Oliveira (Universidade de Taubaté)

Equipe Técnica

| Coordenador de Produção Editorial: Alessandro Squarcini
| Grupo de Estudos em Língua Portuguesa – GELP
| Sistema Integrado de Bibliotecas - SIBI

Avaliação, parecer e revisão por pares

| Esta obra foi avaliada por pares e indicada para publicação

Projeto Gráfico

| Capa: Luiza Zamith Mejia
| Diagramação: Luiza Zamith Mejia
| Impressão: Eletrônica - E-book

Sistema Integrado de Bibliotecas - SIBI/ UNITAU Grupo Especial de Tratamento da Informação – GETI

S132s Saiki, Caroline Valquiria Moura da Cunha
Saúde mental na universidade : guia para cuidar de si e do outro
[recurso eletrônico] / Caroline Valquiria Moura da Cunha Saiki, Adriana
Leônidas de Oliveira, Armando Rocha Júnior. – Dados eletrônicos. –
Taubaté: EdUnitau, 2026.
1 recurso on-line (36 p.).

Formato: PDF
Requisitos do sistema: Adobe
Modo de acesso: world wide web

ISBN: 978-85-9561-230-3 (on-line)

1. Saúde mental. 2. Contexto universitário. 3. Promoção de saúde.
4. Bem-estar. I. Oliveira, Adriana Leônidas de. II. Rocha Júnior,
Armando. III. Título.

CDD – 616.89

Ficha catalográfica elaborada pela Bibliotecária Ana Beatriz Ramos – CRB-8/6318

Índice para Catálogo sistemático

Saúde mental – 616.89
Contexto universitário – 378.198
Promoção de saúde – 613
Bem-estar – 158.1

Copyright © by Editora da UNITAU, 2026

Nenhuma parte desta publicação pode ser gravada, armazenada em sistema eletrônico, fotocopiada, reproduzida por meios mecânicos ou outros quaisquer sem autorização prévia do editor.



h ps://doi.org/10.66717/9788595612303

Editora afiliada:



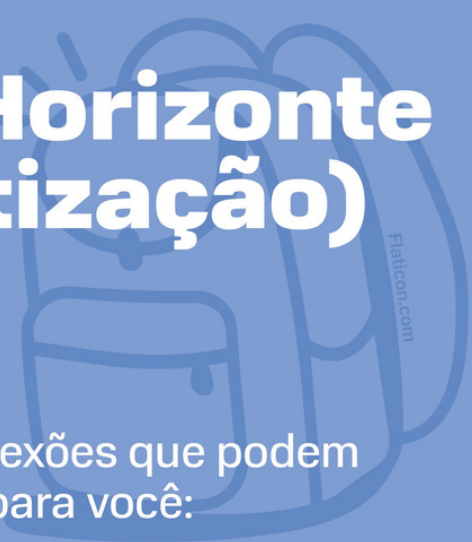
Sumário

Clique no item desejado para acessar o conteúdo



Parte 1: O Horizonte (Conscientização).....	5
1. Apresentação: Um Convite à Vida no Ambiente Acadêmico	6
2. Saúde Mental no Ambiente Acadêmico: O que os números nos dizem?.....	8
3. Mitos e Verdades: Quebrando o Silêncio.....	10
Parte 2: O Olhar Atento (Identificação).....	11
4. Fatores de Risco: O que pesa na “mochila” do estudante?.....	12
5. Sinais de Alerta: Como identificar o pedido de ajuda silencioso?.....	13
6. Escudos Invisíveis: Fortalecendo os fatores de proteção.....	14
Parte 3: Mãos à Obra (Diretrizes de ação).....	15
7. Primeiros Socorros Emocionais: O que dizer e o que NÃO dizer.....	16
8. O Coração da Ação: Estratégias de Acolhimento e Prevenção.....	17
8.1. O Professor Mentor: Acolhimento em Pequenos Grupos.....	18
8.2. Programa de Mentoria Emocional.....	19
8.3. Workshops de Inteligência Emocional.....	20
8.4. Espaços de Acolhimento.....	21
8.5. Programa de Embaixadores da Saúde Mental.....	22
8.6. Integração Curricular da Saúde Mental nas Disciplinas.....	23
8.7. Campanha de Conscientização: “Falar é Força”.....	24
8.8. Treinamento em Primeiros Socorros Psicológicos.....	25
9. Ambientes que Curam: A Sala de Aula como espaço seguro.....	26
Parte 4: Conexões (Recursos).....	27
10. Rede de Apoio: Onde buscar ajuda agora?.....	28
11. Auto-cuidado para Educadores e Pares: Quem cuida de quem cuida?.....	33

Parte 1: O Horizonte (Conscientização)

A faint, stylized illustration of a backpack is visible in the background on the right side of the page.

Atenção Estudante:

Pequenas escolhas e reflexões que podem trazer **Empatia e Alívio** para você:

"Sua nota define seu desempenho em uma matéria, mas nunca o seu **valor como ser humano.**"

"A mochila da universidade pode ser pesada, mas você **não precisa carregá-la sozinho.**"

"Sentir-se sobrecarregado não é um sinal de fracasso, é um sinal de que você é **humano.**"

"A dor que você sente hoje é real, mas ela **não é eterna.** O amanhã guarda novas saídas."

"Pedir ajuda é o maior ato de **coragem e força** que um estudante pode ter."

1. Apresentação

Um Convite à Vida no Ambiente Acadêmico

Bem-vindo ao seu Guia para cuidar de si e do outro!

A jornada universitária é uma das fases mais intensas da vida. É um tempo de descobertas, novos horizontes e construção de sonhos. Mas sabemos que, na "mochila" de cada estudante, também pesam: a **pressão por resultados**, a **competitividade**, as **incertezas financeiras** e, muitas vezes, a **solidão**.

Este guia não se propõe a ser um manual de regras acadêmicas, mas sim um **companheiro para sua jornada**. Ele nasceu para transformar o silêncio em diálogo e a angústia em apoio. Aqui, acreditamos que **cuidar da mente é tão vital quanto estudar para a prova final**.



Se você é estudante, saiba:
Você não está sozinho.

Se você é professor ou funcionário, saiba:
Seu olhar atento pode salvar uma vida.

Vamos juntos transformar
nossa universidade em
um território de cuidado,
onde a vida é sempre a
prioridade máxima!



**Siga em frente,
este guia é para você.**

2. Saúde Mental no Ambiente Acadêmico

O que os números nos dizem?

A universidade é um solo fértil para o crescimento, mas os dados mostram que também pode ser um terreno de grandes pressões. Entender o **panorama real** é o primeiro passo para transformarmos esse contexto.

O Cenário Global

O suicídio não escolhe fronteiras, mas escolhe idades. Segundo a **Organização Mundial da Saúde (OMS, 2021)**:

- É a **4ª causa de morte** entre jovens de 15 a 29 anos em todo o mundo.
- Aproximadamente **700.000 vidas** são perdidas anualmente.



O Brasil em Alerta Máximo

No contexto brasileiro, os sinais de perigo aumentaram drasticamente. Dados do **Ministério da Saúde (2021)** revelam:

- Houve um crescimento de **81% nas taxas de mortalidade por suicídio** entre adolescentes nos últimos 10 anos.
- Embora os números sejam altos, a **subnotificação** e as variações regionais indicam que o desafio pode ser ainda maior do que as estatísticas mostram (**ABP, 2014**).

Dentro dos Muros da Universidade

- Para o estudante universitário, o risco é uma realidade próxima. Estudos indicam que o suicídio é a **segunda causa de morte** entre este público (**Santos et al., 2017 apud Cecchin, 2022**).
- **O impacto invisível:** Cerca de **7,2% dos universitários** apresentam ideação suicida ao longo da vida (**Mortier et al., 2018 apud Cecchin, 2022**). Isso não afeta apenas a saúde, mas o desempenho acadêmico e a permanência no curso.

A Lupa nos Cursos de Saúde

- Estudos indicam que estudantes de **Medicina, Enfermagem e Psicologia** estão no centro das atenções devido à carga horária exaustiva e à pressão emocional da profissão.
- Além disso, **82,6% das publicações** sobre o tema surgiram após 2020, evidenciando o impacto profundo da pandemia de COVID-19 na nossa saúde mental coletiva.



Por que esses dados importam?

Estes números não são apenas estatísticas; são **colegas, amigos e futuros profissionais**. Eles provam que a prevenção não é um "extra", mas uma **urgência institucional**.

3. Mitos x Verdades

Quebrando o Silêncio

Mito (O que se pensa)	Verdade (O que a ciência diz)	Referência Bibliográfica
"Quem fala em se matar não o faz, quer apenas chamar atenção."	A maioria das pessoas que se suicidam dão sinais ou avisos claros. Toda fala de ideação deve ser levada a sério.	ABP (2014); OMS (2000)
"Falar sobre suicídio pode incentivar a pessoa a cometer o ato."	Falar de forma acolhedora e segura reduz o risco, pois oferece alívio e a chance de buscar ajuda profissional.	ABP (2014); Fukumitsu (2019)
"O suicídio é um ato de covardia (ou de extrema coragem)."	O suicídio é o desfecho de um sofrimento psíquico intenso e insuportável, não uma questão de caráter ou coragem.	ABP (2014); Morales (2021)
"Uma vez suicida, a pessoa sempre terá esse risco."	O risco costuma ser temporário e ligado a crises. Com apoio adequado, a pessoa pode superar o sofrimento e viver plenamente.	OMS (2021); ABP (2014)
"O suicídio é sempre hereditário e não pode ser evitado."	Embora o histórico familiar seja um fator de risco, o suicídio não é um destino genético. A prevenção é eficaz.	ABP (2014); Ministério da Saúde (2021)

Parte 2: O Olhar Atento (Identificação)

Atenção Observador:

Presença é estar Alerta e entrar em Ação:

"Um 'Como você está?' sincero pode ser a **ponte para a vida** de alguém."

"Não ignore sua intuição. Na dúvida entre o silêncio e o acolhimento, **escolha acolher.**"

"Escutar com o coração é a ferramenta mais poderosa de **primeiros socorros.**"

"O pedido de ajuda nem sempre vem em palavras; às vezes, ele vem em **mudanças de comportamento.**"

"Você não precisa ter todas as respostas, basta estar **presente e disposto a ouvir.**"

4. Fatores de Risco

O que pesa na “mochila” do estudante?



Identificar o sofrimento antes que ele se torne uma crise é uma arte que todos podemos aprender. Não se trata de dar um diagnóstico, mas de **perceber a humanidade** no outro.

Muitas vezes, o que vemos é apenas um estudante "cansado", mas por dentro a carga pode estar insuportável. Segundo a literatura **(WHO, 2014; OMS, 2019)**, alguns itens pesam mais nessa “mochila”:

- **O Peso Acadêmico:** Estresse crônico, competitividade extrema e a sobrecarga de trabalhos e provas.
- **O Peso da Mente:** Transtornos mentais preexistentes, como depressão e ansiedade, estão presentes em cerca de **80% dos casos (Ministério da Saúde, 2021)**.
- **O Peso Social:** Isolamento, dificuldades financeiras, bullying, discriminação e a falta de uma rede de apoio sólida **(ABP, 2014; CFP, 2013)**.
- **O Peso do Histórico:** Traumas passados, histórico familiar de suicídio ou tentativas anteriores **(OMS, 2021)**.



Fique de Olho: Quando muitos desses fatores se somam, a “mochila” pode romper. O uso de substâncias (álcool e drogas) costuma ser uma tentativa perigosa de aliviar esse peso **(ABP, 2014)**.

5. Sinais de Alerta

Como identificar o pedido de ajuda silencioso?

O sofrimento nem sempre grita; às vezes, ele se manifesta em mudanças sutis. **A OMS (2000)** aponta três estados mentais que funcionam como um "termômetro" do risco:

- **Ambivalência (O "Quero e não quero"):** A pessoa vive um cabo de guerra interno entre o desejo de viver e o desejo de parar de sofrer. Ela pode dar sinais contraditórios.
- **Impulsividade (O "Agora"):** O suicídio pode ser uma resposta súbita a um estressor agudo. A pessoa sente que precisa de uma solução imediata para uma dor que parece eterna.
- **Rigidez Mental (O "Tudo ou Nada"):** A pessoa perde a capacidade de ver alternativas. É a famosa "visão de túnel", onde a morte parece ser a **única** saída possível.

Sinais práticos para observar:

- Desleixo repentino com a aparência ou estudos.
- Frases de despedida ou "arrumação de pendências" (doar pertences, postagens enigmáticas).
- Mudanças bruscas de humor ou isolamento radical.



6. Escudos Invisíveis

Fortalecendo os fatores de proteção

Nem tudo é risco! Temos escudos poderosos que nos ajudam a enfrentar as tempestades. Fortalecer esses pontos é a melhor forma de prevenção **(ABP, 2014)**:



- **Resiliência e Autoestima:** Desenvolver a capacidade de "dar a volta por cima" e confiar em si mesmo **(Pasqualotto, 2021)**.
- **Espiritualidade e Sentido:** Ter um propósito, uma crença ou algo que traga significado à vida ajuda a reduzir a ideação suicida **(Borges, 2021; Pasqualotto, 2021)**.

- **Redes de Apoio:** Ter amigos, mentores e familiares em quem confiar. O apoio de pares é um dos maiores escudos no ambiente universitário **(Pasqualotto, 2021)**.
- **Acesso à Ajuda:** Saber que a universidade oferece suporte psicológico e que existem serviços como o **CVV (188)** disponíveis 24h **(Fukumitsu, 2019)**.



Parte 3: Mãos à Obra (Diretrizes de Ação)

Atenção Universidades e Faculdades:

É urgente criar uma **Cultura de Prevenção:**

"Uma universidade que cuida da mente forma profissionais mais **resilientes e humanos**."

"A sala de aula deve ser um território de saber, mas, acima de tudo, um **território de segurança**."

"Prevenção se faz com **diálogo, empatia e políticas públicas** eficazes."

"Saúde mental no campus não é um luxo, é uma **urgência institucional**."

7. Primeiros Socorros Emocionais

O que DIZER e o que NÃO DIZER

A comunicação é a ponte para a vida. Baseado nas diretrizes de **Fukumitsu (2019)** e **ABP (2014)**, veja como construir essa ponte:

✓ O que DIZER (Acolhimento)	✗ O que NÃO DIZER (Julgamento)
"Estou aqui para te ouvir. Pode falar sem pressa."	"Isso é bobagem, você tem tudo na vida!"
"Sinto muito que você esteja passando por isso. Como posso te ajudar agora?"	"Tem tanta gente com problemas piores que os seus."
"Você não está sozinho. Vamos buscar ajuda juntos?"	"Isso é falta de Deus ou falta de ter o que fazer."
"Entendo que sua dor parece insuportável agora."	"Seja forte! Pare de chorar e reaja."
"Fico feliz que você tenha confiado em mim para contar isso."	"Você só quer chamar atenção, não é?"



8. O Coração da Ação

Esta seção é o núcleo vital desta obra. Inspirado nos estudos de **Fukumitsu (2019)** e **Cecchin (2022)**, este guia oferece diretrizes práticas para que a universidade deixe de ser apenas um local de ensino e se torne um **ecossistema de acolhimento**.



Quando alguém está em sofrimento, a nossa maior ferramenta não é um diagnóstico, mas a nossa **humanidade**. Saber o que fazer traz segurança para quem ajuda e acolhimento para quem precisa.

Estratégias de Acolhimento e Prevenção

Para prevenir o suicídio, precisamos criar laços. Abaixo, seguem algumas ações possíveis que podem transformar a cultura institucional:

8.1. O Professor Mentor: Acolhimento em Pequenos Grupos

- Inspirado em muitas práticas escolares, o professor torna-se uma referência humana, ou seja, cada professor é responsável por um grupo fixo de alunos de sua turma.
- O professor-mentor acompanha não apenas as notas, mas o bem-estar e a integração social do aluno, sendo o primeiro "radar" para sinais de sofrimento.



8.2. Programa de Mentoria Emocional



- Implementar um programa em que alunos do último ano de Psicologia ofereçam suporte emocional aos calouros, sob supervisão de professores.
- Realizar encontros semanais ou quinzenais para discutir desafios emocionais e estratégias de enfrentamento.

8.3. Workshops de Inteligência Emocional

- Organizar séries de workshops abordando temas como autoconhecimento, regulação emocional, empatia e habilidades sociais.
- Incluir exercícios práticos e dinâmicas de grupo para aplicação imediata dos conceitos.



8.4. Espaços de Acolhimento



- Criar "salas de descompressão" em pontos estratégicos do campus, equipadas com recursos para relaxamento e expressão emocional.
- Oferecer sessões de meditação guiada e práticas de mindfulness regularmente nesses espaços.

8.5. Programa de Embaixadores da Saúde Mental

- Treinar um grupo diversificado de alunos para serem pontos de contato inicial para colegas em sofrimento emocional.
- Equipá-los com habilidades básicas de escuta ativa e encaminhamento para recursos profissionais.



8.6. Integração Curricular da Saúde Mental nas Disciplinas



- Incorporar módulos sobre saúde mental e bem-estar emocional em disciplinas obrigatórias de todos os cursos.
- Desenvolver projetos interdisciplinares que explorem a intersecção entre saúde mental e diferentes áreas de estudo.

8.7. Campanha

de Conscientização "Falar é Força":

- Lançar uma campanha de comunicação em toda a universidade promovendo a abertura sobre saúde mental. O título "Falar é Força" é uma sugestão; as instituições são encorajadas a escolher qualquer outro título que melhor se adeque ao espírito da campanha e ressoe com sua comunidade.
- Utilizar mídias sociais, eventos presenciais e materiais impressos para disseminar mensagens positivas e informações sobre recursos disponíveis.



8.8. Treinamento em Primeiros Socorros Psicológicos para a Comunidade:



- Oferecer treinamento em Primeiros Socorros Psicológicos para toda a comunidade universitária, incluindo funcionários administrativos.
- Focar em habilidades práticas para identificar sinais de alerta e oferecer suporte inicial em crises emocionais.

Nota: Estas diretrizes de ação foram inspiradas nos estudos e sugestões de **Karina Fukumitsu (2019)** e **Cecchin (2022)**, cujas obras defendem que o acolhimento e a educação emocional são as maiores ferramentas de preservação da vida. 25

9. Ambientes que Curam

Como transformar a sala de aula em um espaço seguro.

A sala de aula não deve ser apenas um lugar de cobrança, mas um ecossistema de bem-estar **(Cecchin, 2022)**.

- **Alfabetização Emocional:** Integrar temas de saúde mental no currículo e nas discussões em sala **(Fukumitsu, 2019)**.
- **Redução da Competitividade:** Incentivar a colaboração entre pares em vez da disputa por notas.
- **Portas Abertas:** O professor deve ser visto como um mentor acessível, capaz de identificar mudanças de comportamento nos alunos **(Pasqualotto, 2021)**.
- **Espaços de Descompressão:** Criar momentos de pausa e escuta ativa dentro da rotina acadêmica.



Parte 4: Conexões (Recursos)



"Falar é a melhor solução."

"Sua vida importa. Sempre."

"Acolher é um ato de resistência e amor."

"Conecte-se. Cuide-se. Viva."

"Nenhum diploma vale mais que o seu **bem-estar.**"

10. Rede de Apoio: Onde buscar ajuda agora?

A prevenção do suicídio não é um esforço solitário; é uma **rede**. Quando as linhas dessa rede se cruzam, criamos uma teia de proteção capaz de segurar qualquer queda. Este manual é o seu ponto de partida, mas a rede só ganha vida quando mapeamos e **preparamos** nossos pontos de apoio.

O acesso rápido a serviços de saúde mental é um dos maiores fatores de proteção (**Ministério da Saúde, 2021; Fukumitsu, 2019**). Abaixo, estruturamos os setores essenciais para compor essa rede interna.



O Compromisso por Trás do Contrato: Diretrizes para um Acolhimento Seguro

Divulgar um número de WhatsApp, telefone ou e-mail é muito mais do que fornecer um dado: **é abrir uma porta para a esperança.**

Ao preencher os campos a seguir, a instituição assume o compromisso ético de que as equipes desses setores passaram pelo treinamento de **Acolhimento e Primeiros Socorros Psicológicos** (Parte 3). Listar esses contatos significa garantir ao estudante que, do outro lado da linha, haverá alguém pronto para ouvir sem julgar e acolher com segurança.



Mapeamento e Ativação da Rede Interna

É fundamental as universidades criarem um espaço reservado e divulgar os seus serviços capacitados.

Como possibilidades, eis algumas sugestões:

Serviço de Psicologia Aplicada (SPA) ou Clínica-Escola:

- Verifique se há um fluxo de triagem prioritária para casos de risco.

Pró-Reitoria de Assistência Estudantil / Apoio ao Discente:

- Este setor é vital para acolher questões socioeconômicas que pesam na "mochila" do aluno.

Diretório Acadêmico e Coletivos de Apoio entre Pares:

- Alunos treinados como "Embaixadores da Saúde Mental" são as pontes mais próximas.

Ouvidoria ou Coordenação de Curso:

- Canais preparados para receber relatos e fazer o encaminhamento seguro.

Centro de Psicologia Aplicada (CEPA)

Na **Universidade de Taubaté (UNITAU)**, o aluno pode contar com o apoio do **CEPA**, um serviço voltado ao cuidado e ao bem-estar da comunidade acadêmica.

O **CEPA** oferece atendimento psicológico especial e emergencial, realizado em espaço reservado, garantindo privacidade e conforto ao estudante que necessitar. O serviço, denominado plantão psicológico, é conduzido por uma equipe qualificada e preparada para acolher o aluno com respeito, empatia e discrição. O atendimento pode ser agendado por telefone ou se o aluno preferir, pode ir diretamente ao local.

 Rua Professor Walter Thaumaturgo,
700, Centro, Taubaté – SP.

 (12) 3621-8958.



Recursos Externos (Sempre Disponíveis)

Enquanto a rede interna é fortalecida, estes recursos nacionais garantem segurança imediata e ininterrupta:

CVV (Centro de Valorização da Vida): Ligue **188** (24h). Apoio emocional gratuito e sigiloso por telefone, chat ou e-mail.

SAMU (192) ou Bombeiros (193): Para casos de emergência ou risco imediato de vida.

CAPS (Centro de Atenção Psicossocial): Localize a unidade mais próxima do campus. É o serviço do SUS especializado em saúde mental.



11. Autocuidado para Educadores e Pares: Quem cuida de quem cuida?

Ajudar alguém em crise é um ato de coragem, mas pode ser emocionalmente exaustivo. Para que a rede de apoio funcione, o "cuidador" também precisa estar bem (CFP, 2013; Pasqualotto, 2021).

Dicas para manter o seu equilíbrio:

- 1. Reconheça seus limites:** Você não é um super-herói. Sua função é ser uma **ponte**, não a cura. Se a situação for pesada demais, peça ajuda a um profissional ou superior.
- 2. Não guarde o segredo sozinho:** O sigilo é importante, mas em casos de risco de vida, ele deve ser compartilhado com a rede de apoio (saúde ou família) para garantir a segurança de todos (Fukumitsu, 2019).
- 3. Busque sua própria escuta:** Se você acolheu alguém em crise, procure conversar com um colega ou terapeuta sobre como você se sentiu. O "desabafo do cuidador" é essencial.
- 4. Pratique a compaixão:** Entenda que você fez o seu melhor com as ferramentas que tinha. A prevenção é um compromisso coletivo (Pasqualotto, 2021).



Conclusão:

Um Compromisso com o Futuro

Este guia se propõe a ser mais do que papel e tinta; o objetivo é buscar um **pacto pela vida** dentro do ambiente acadêmico. Ao integrar educação emocional, espiritualidade e suporte prático, construímos uma universidade mais resiliente e compassiva (Borges, 2021; Cecchin, 2022).

Lembre-se:
A vida é sempre
a melhor escolha.
Vamos juntos!







UNITAU

Universidade de Taubaté

ISBN: 978-85-9561-230-3

CSL



9 788595 612303