



PRAE

GUIA DE SAÚDE MENTAL E OUTRAS COISINHAS PARA ESTUDANTES

UF

MT

SUMÁRIO

03

O que é saúde mental?

04

Mitos e verdades

05

Rede de Saúde

06

Onde buscar ajuda

10

O que fazer em situações de emergência

12

Saúde sexual

13

Centros de Testagem e Aconselhamento

14

Quando tomar PEP e PrEP?

15

Vivência, cultura e esporte

16

Auxílios da assistência estudantil e bolsas acadêmicas

18

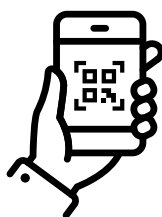
Legislação em saúde e outros links

COMO USAR ESSE DOCUMENTO

Este documento, elaborado pela PRAE UFMT, tem o objetivo de fornecer informações claras e objetivas sobre temas que acreditamos envolver os aspectos relacionados com a saúde mental. Sendo assim, você encontrará tanto informações de serviços específicos de saúde mental, mas também informações sobre outros serviços de saúde, como saúde sexual e atenção básica. Além disso, encontrará informações sobre outros programas e projetos desenvolvidos pela UFMT e que impactam na qualidade de vida da comunidade acadêmica.

Links: Sempre que você encontrar um trecho ou palavra sublinhada, trata-se de link que irá te levar para outro site com informações complementares.

Aqui tem link



QR Codes: Você pode usar os links caso esteja abrindo diretamente o documento em seu celular ou computador, ou o QR caso esteja com uma versão impressa em mãos.

WhatsApp: Você pode enviar uma mensagem para o número em destaque clicando no ícone do WhatsApp.



Mapas: Foram preparados mapas das redes de saúde das cidades em que a UFMT possui *campi*. Você pode acessar os mapas por meios dos links neste documento ou pelos QR code e descobrir qual é a unidade de saúde mais próxima da sua casa.

O QUE É SAÚDE MENTAL?

É difícil delimitar e definir os contornos existentes entre os aspectos físicos e mentais da saúde. A saúde mental vai além da simples ausência de doenças ou transtornos mentais. É um estado que nos permite lidar com as diversas emoções e desafios da vida, como frustrações, perdas e mudanças. O sofrer faz parte da experiência humana e é natural sentir tristeza, raiva, medo ou ansiedade em determinados momentos. Pensemos na saúde mental como a parte superior de uma mesa que se sustenta sobre alguns pés. Esses pilares podem ser as condições materiais da vida, relacionamentos, vida sexual, saúde física e vida profissional e o estado deles influenciará a saúde mental. Quando algo nesses campos não vai bem, a saúde mental pode ser afetada. É importante destacar que saúde mental e a saúde física formam um conjunto indivisível. Cuidados com o corpo, como uma alimentação equilibrada e a prática de exercícios físicos, são fundamentais para a saúde mental. Esses hábitos não apenas fortalecem o organismo, mas também ajudam a reduzir o estresse e a ansiedade, promovendo uma sensação geral de bem-estar. Este material tem o objetivo de apresentar à comunidade estudantil a rede de saúde e saúde mental dos municípios em que a UFMT está presente, além de outros serviços, dando orientações sobre como acessá-los.

MITOS E VERDADES

Mito: Pessoas com problemas de saúde mental são loucas.

Verdade: Essa é uma ideia ultrapassada e estigmatizante. Pessoas com transtornos mentais, assim como qualquer pessoa, possuem particularidades e necessidades. Transtornos mentais não é sinônimo de loucura.

Mito: Saúde mental é apenas para quem tem um diagnóstico.

Verdade: A saúde mental engloba o bem-estar emocional de todos. Mesmo quem não possui um diagnóstico formal pode experimentar momentos de ansiedade, tristeza ou dificuldade em lidar com situações do dia a dia.

Mito: Problemas de saúde mental são fraqueza de caráter.

Verdade: Transtornos mentais não são escolhas, mas sim condições que podem ser influenciadas por fatores genéticos, biológicos e ambientais. Comparar problemas de saúde mental com fraqueza é como comparar diabetes com falta de vontade de se alimentar de forma saudável.

Mito: Pessoas com problemas de saúde mental são perigosas.

Verdade: A maioria das pessoas com problemas de saúde mental não são violentas. Na verdade, elas têm mais probabilidade de serem vítimas de violência do que de praticá-la.

Mito: Problemas de saúde mental se resolvem sozinhos.

Verdade: Assim como qualquer outra doença, os transtornos mentais requerem tratamento adequado. Buscar ajuda profissional é fundamental para a recuperação e a melhoria da qualidade de vida.



Ter saúde mental não significa não sofrer ou não ter transtornos, mas sim a capacidade de lidar com as emoções e desafios da vida de forma saudável, buscando apoio quando necessário.

REDE DE SAÚDE



Não dá para pensar em cuidar da saúde mental sem cuidar da saúde de modo geral. O Sistema Único de Saúde (SUS) é organizado em forma de rede, composto por diversas unidades e serviços. A não ser quando se tratar de casos de urgência ou emergência, as Unidades Básicas de Saúde (UBS) devem ser o primeiro lugar que você deve procurar quando precisar de atendimento médico. Elas são a porta de entrada para a rede e oferecem uma série de serviços para cuidar da sua saúde, desde consultas médicas até vacinação.

Já os Centros de Atenção Psicossocial (CAPS) são um tipo de dispositivo específico que oferece serviços públicos e gratuitos do SUS que visam cuidar da saúde mental de pessoas com sofrimento psíquico persistente e severo.

O grande diferencial dos CAPS é que eles funcionam como uma porta de entrada para a rede de saúde mental. Isso significa que você não precisa de encaminhamento médico para procurar atendimento. Basta ir até o CAPS mais próximo da sua casa e solicitar atendimento e você será acolhido.

Você pode ver o mapa com as unidades básica de saúde e as unidades de CAPS nas cidades em que a UFMT possui campi. É só clicar nos links abaixo.

Aqui tem link

1

Cuiabá e Várzea Grande

<https://abrir.link/UCgRJ>



2

Sinop

<https://abrir.link/XLpqH>



3

Barra do Garças

<https://abrir.link/nvfWf>



ESTUDANTE DA UFMT, ONDE VOCÊ PODE BUSCAR AJUDA E SERVIÇOS DE SAÚDE MENTAL?

A Rede de Atenção Psicossocial (RAPS) é uma rede de serviços de saúde mental integrada ao SUS que oferece cuidado integral a pessoas com sofrimento psíquico e com necessidades decorrentes do uso de álcool e outras drogas. Você pode ver abaixo todos os serviços e dispositivos que compõem a RAPS e você pode acessá-la por meio dos CAPS e das UBS.

Já no âmbito da UFMT você pode solicitar acolhimento junto às equipes da assistência estudantil. Procure uma das unidades da PRAE ou da SAE para saber como solicitar o acolhimento.



Se você está passando por uma situação de sofrimento psíquico, você pode procurar a unidade básica de saúde mais próxima da sua casa e solicitar atendimento médico ou encaminhamento especializado para psicoterapia. Além das unidades básicas de saúde, as unidades do CAPS também fazem o acolhimento daqueles que estão passando por situação de sofrimento, dando os devidos encaminhamentos.

Você pode conferir o endereço das UBS e dos CAPS de Cuiabá e Várzea Grande no link <https://abrir.link/UCgRJ> ou no QR Code abaixo.

CUIABÁ E VÁRZEA GRANDE

Além das unidades de saúde do SUS, há em Cuiabá e Várzea Grande outras instituições e serviços de saúde mental vinculados às instituições de ensino. As faculdades que oferecem o curso de Psicologia possuem serviços de clínica-escola e atendem a comunidade. Você pode entrar em contato com uma instituição próxima da sua casa, informar-se sobre como o serviço é oferecido e como inscrever-se.



As instituições que possuem clínica escola de psicologia são:

- UNIC - (65)3363-1278
- UNIFAAC - (65) 3052-8120
- FASIPE - (65) 99953-4245
- UFMT - (65) 99316-3115
- UNIVAG - (65) 3688-6083

Também há instituições de formação continuada de profissionais que oferecem serviços de atendimento à população. É preciso entrar em contato para verificar a disponibilidade de profissionais e valores praticados.

- Laço Analítico Escola de Psicanálise (65) 99665-7612



PICS
(65)3665-2420

Você sabia que o SUS também oferece Acupuntura, Aromaterapia e outros tipos de terapia? São as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde. Em Cuiabá esse serviço é oferecido no Horto Florestal. Busque mais informações na UBS de como acessar esses serviços

Se você está passando por uma situação de sofrimento psíquico, você pode procurar a unidade básica de saúde mais próxima da sua casa e solicitar atendimento médico ou encaminhamento especializado para psicoterapia. Além das unidades básicas de saúde, as unidades do CAPS também fazem o acolhimento daqueles que estão passando por situação de sofrimento, dando os devidos encaminhamentos.

Você pode conferir o endereço das UBS e dos CAPS de Sinop no link <https://abrir.link/XLpqH> ou no QR Code abaixo.

SINOP

Rede de Apoio e outros serviços

Além das unidades de saúde do SUS, outras instituições e serviços de saúde mental vinculados à instituições de ensino. As faculdades que oferecem o curso de Psicologia possuem serviços de clínica-escola e atendem a comunidade. Você pode entrar em contato com uma instituição próxima da sua casa, informar-se sobre como o serviço é oferecido e como inscrever-se.



- FASIPE - (66) 98434-0182 
- Anhaguera - (66) 3211-2029 

Acolhimento na SAE Sinop

A Supervisão de Assistência Estudantil da Sinop tem oferecido o Acolhimento Psicológico na modalidade de plantão. Não é necessário agendamento prévio,

bastando chegar no dia e horário disponível para ser atendido conforme ordem de chegada. Para saber quais dias e horários o serviço está disponível, consulte a página da SAE Sinop no portal da UFMT.

<https://ufmt.br/unidade/sae>

SAE

**Plantão psicológico na Supervisão de
Assistência Estudantil**

Se você está passando por uma situação de sofrimento psíquico, você pode procurar a unidade básica de saúde mais próxima da sua casa e solicitar atendimento médico ou encaminhamento especializado para psicoterapia. Além das unidades básicas de saúde, as unidades do CAPS também fazem o acolhimento daqueles que estão passando por situação de sofrimento, dando os devidos encaminhamentos.

Você pode conferir o endereço das UBS e dos CAPS de Barra do Garças e Pontal do Araguaia no link <https://abrir.link/nvfWf> ou no QR Code abaixo.

ARAGUAIA

Acolhimento na SAE Araguaia

A Supervisão de Assistência Estudantil do Campus Araguaia oferece o serviço de acolhimento e orientação psicológica. Não se trata de serviço de psicoterapia, mas de um espaço de escuta para as demandas dos estudantes que desejem ser ouvidos. Caso seja verificada a necessidade de acompanhamento médico ou terapêutico, são feitas as orientações pertinentes. Para agendar um horário é só abrir uma solicitação pelo SEI que um profissional psicólogo irá lhe responder.



CRISE EM SAÚDE MENTAL: COMO PROCEDER?

Durante uma crise de saúde mental é essencial que a pessoa receba um atendimento adequado e especializado. O atendimento, feito por equipe qualificada, visa não só a estabilização do quadro mas também que a situação não traga outros riscos para a pessoa, como prejuízos psíquicos, físicos e sociais.

A emergência em saúde mental está associada à desestabilização emocional e ao comprometimento de processos psíquicos e cognitivos como a atenção, pensamento, ação e julgamento ([UFMS, sd](#)).

Assim como em casos de acidentes ou outras situações emergenciais, diante de uma situação de emergência em saúde mental, qualquer pessoa pode contatar o atendimento adequado que basicamente é o acionamento do serviço de urgência e emergência disponível no município. Em alguns casos esse serviço será o SAMU, em outros o Corpo de Bombeiros. Apesar de controvérsias, em Mato Grosso há por parte das autoridades a orientação de que em casos de crise psicótica ou de saúde mental, a Polícia Militar seja acionada.

A UFMT não conta com serviço para atendimento de emergências, por isso a orientação é sempre acionar a rede de saúde disponível na sua cidade para que o atendimento da pessoa em risco seja o mais rápido possível.

Há um estereótipo e um preconceito de que todas pessoas com transtornos mentais severos ou que estejam em situação de crise de saúde mental são perigosas e oferecem risco à integridade física de outras pessoas. Isso é um mito! De fato, há situações de crises que podem ser acompanhadas de comportamentos violentos sejam autolesivos, mas não é possível generalizar essa situação. Caso você presencie uma situação em que uma pessoa esteja em crise e com episódio de violência, primeiramente preze por sua segurança e integridade física. Posteriormente, entre em contato com o SAMU ou Corpo de Bombeiros e com a Polícia Militar.

CRISE EM SAÚDE MENTAL: COMO PROCEDER?

Cada município se organiza de forma distinta para o atendimento das necessidades em saúde. Por isso o procedimento a ser adotado em casos de urgência e emergência pode ser diferente em cada cidade. Considerando as orientações das Secretarias de Saúde de cada município onde a UFMT possui *campi*, você deve ligar para os seguintes números em caso de urgência ou emergência:

Cuiabá
Várzea Grande
Araguaia
 **SAMU 192 e**
Polícia 190 (caso haja violência e agressão)

Sinop
 **Bombeiros 193**

Quando ligar para o SAMU?



01 — Tentativa ou risco de suicídio



02 — Auto agressividade



03 — Inquietação intensa e irritabilidade/agressividade;

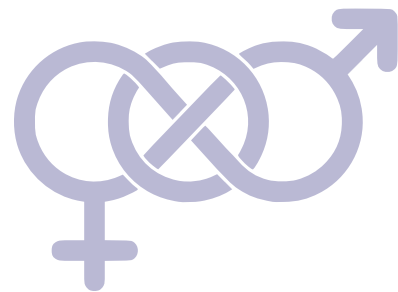


04 — Crise psicótica (delírios, alucinações)



06 — Vítimas de violência física ou sexual

SAÚDE SEXUAL



A sexualidade é um campo que também se relaciona intimamente com a saúde mental. É importante que esse aspecto da vida seja objeto de atenção, pois as práticas sexuais também necessitam de cuidados. Por isso, se você mantém uma vida sexual ativa, é importante adotar práticas de cuidado e prevenção para proteger sua saúde e bem-estar.

A sexualidade forma parte integral da personalidade de cada um. É uma necessidade básica e um aspecto do ser humano que não pode ser separado dos outros aspectos da vida. A sexualidade não é sinônimo de coito e não se limita à presença ou não do orgasmo. Sexualidade é muito mais do que isso, é a energia que motiva a encontrar o amor, o contato e a intimidade e se expressa na forma de sentir, na forma de as pessoas tocarem e serem tocadas. A sexualidade influencia pensamentos, sentimentos, ações e interações e tanto a saúde física como a mental. Se a saúde é um direito fundamental, a saúde sexual também deveria ser considerada como um direito humano básico (OMS, 1975).

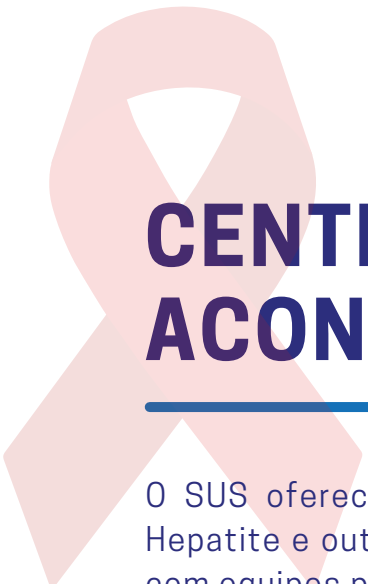
Pare e pense nas perguntas abaixo



Você já fez testagem para IST alguma vez na vida?
Caso você passasse por alguma situação com risco de exposição ao vírus do HIV, você saberia como proceder?
Você sabe o que são a PEP e a PrEP?
Você sabe o que é prevenção combinada?



Se você respondeu ‘Não’ em pelo menos uma das perguntas, é preciso procurar maiores informações sobre prevenção e posvenção em saúde sexual.



CENTROS DE TESTAGEM E ACONSELHAMENTO

O SUS oferece gratuitamente o serviço de testagem rápida para HIV, Sífilis, Hepatite e outras infecções. O sigilo no atendimento é garantido e você contará com equipes preparadas para te acolher.

ONDE FAZER A TESTAGEM PARA INFECÇÕES SEXUALMENTE TRANSMISSÍVEIS E BUSCAR POR PEP E PREP?

CUIABÁ



CERMAC - R. Ten. Thogo da Silva Pereira, 63 - Centro Sul
SAE/CTA - Av. João Gomes Monteiro Sobrinho, 575 - Lixeira
SAE/CTA - R. Óbidos, S/N - Cpa I



VÁRZEA GRANDE

SAE/CTA - Av. Eduardo Gomes, 1556-1656 - Jardim Costa Verde



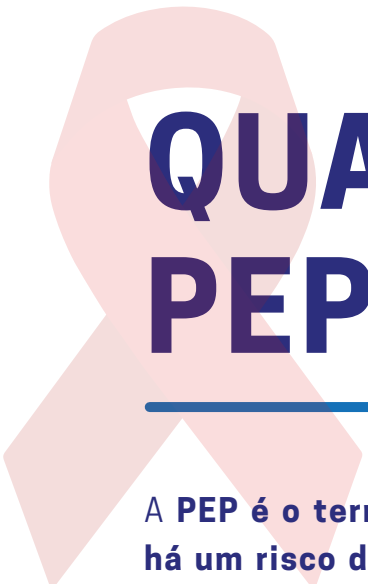
SINOP

SAE/CTA - Av. das Itaúbas, 2715 - St. Comercial



BARRA DO GARÇAS

SAE/CTA - Rua Xavantes, 55



QUANDO TOMAR A PEP E A PREP?

A **PEP** é o termo para **Profilaxia Pós-exposição**. Ela deve ser tomada quando há um risco de exposição ao vírus do HIV. Quando não há uso de camisinha ou então se ela romper, você pode fazer uso da PEP.

Já a **PrEP** é o termo para **Profilaxia Pré-exposição**. É uma forma de prevenção que pode se combinar a outras. A PrEP “consiste na tomada de comprimidos antes da relação sexual, que permitem ao organismo estar preparado para enfrentar um possível contato com o HIV”. Tanto a PEP quanto a PrEP estão disponíveis gratuitamente no SUS. Você pode procurar uma unidade básica de saúde ou um Centro de Testagem e Aconselhamento para ter maiores informações.

PrEP X PEP

PrEP - Profilaxia Pré-exposição

Tomada **antes** da exposição ao HIV. A PrEP é tomada diariamente e é necessário que a pessoa faça exames regularmente e faça acompanhamento com equipe de saúde

Indicada para pessoas que não tem HIV, mas que estão em situação de vulnerabilidade ao vírus (pessoas que transam sem camisinha, que fazem uso repetido de PEP, que possuem episódios de IST, etc)

Quando cumprido o protocolo, a PrEP protege a pessoa de contrair o vírus do HIV em relações sexuais

PEP - Profilaxia Pós-exposição

Tomada **após** da exposição ao HIV. O protocolo da PEP deve ser iniciado **até 72 horas** após a suspeita de exposição a uma situação de risco

Indicada para pessoas que não tem HIV, mas que podem ter sido expostas em relação sexual desprotegida, acidentes de trabalho, violência sexual e prevenção de transmissão de mãe para filho

A PEP reduz a chance de infecção pelo HIV quando o protocolo é iniciado o mais rápido possível. O tempo de tratamento é de **28 dias**

VIVÊNCIA, CULTURA E ESPORTE

A PROCEV é responsável por propor e fomentar uma formação e transformação acadêmica humanizada, abrangente e diversificada. Você pode participar de atividades esportivas, culturais e artísticas na universidade. Sabia que você pode participar do Coral da UFMT ou então das atividades do Cineclube Coxiponés? Além da PROCEV, a Faculdade de Educação Física também oferece atividades. Procure maiores informações no site da Uniselva, na Secretaria da Faculdade de Educação Física e na página da PROCEV. Para acessar a página da PROCEV [clique aqui](#).



Cineclube



Coral



Teatro



Esporte



Extensão



Museus



Orquestra

Aqui tem link



Cultive hábitos saudáveis



Faça exercícios físicos regularmente



Procure, sempre que possível, ter uma alimentação balanceada



Dormir bem é essencial para o aprendizado e para a saúde mental



Para algumas pessoas, a fé, meditação ou uma religião são importantes



Participe de coletivos, grupos e cultive relacionamentos positivos.



Sempre que precisar, procure ajuda com um amigo, na coordenação de curso ou na PRAE

AUXÍLIOS DA ASSISTÊNCIA ESTUDANTIL E BOLSAS ACADÊMICAS

As condições materiais da vida influenciam diretamente a saúde mental das pessoas. Segurança alimentar, habitação e lazer constituem-se como fatores de proteção para a saúde mental das pessoas. Por isso, se você se encontra em situação de vulnerabilidade sócio-econômica, você pode inscrever-se para receber os auxílios da assistência estudantil. Para conhecer os auxílios e editais da PRAE, [clique aqui](#).

AUXÍLIO PERMANÊNCIA

O que é: Auxílio Permanência consiste em auxílio financeiro que tem por finalidade minimizar as desigualdades sociais e contribuir para a permanência e a diplomação dos estudantes de graduação em situação de vulnerabilidade socioeconômica.

Público alvo: Estudantes em situação de vulnerabilidade comprovada mediante análise socioeconômica.

Como acessar: Através de edital da PRAE. Para saber quando o edital é aberto fique atento ao calendário acadêmico na aba aluno do site da UFMT.



PROGRAMA DE MORADIA



O que é: Consiste no pagamento/transferência de recurso financeiro que deverá ser utilizado exclusivamente com moradia ou em vaga na Casa do Estudante Universitário

Público alvo: Estudantes de baixa renda, comprovada mediante estudo de sua situação socioeconômica, cujas famílias residam fora do município-sede da Universidade.

Como acessar: Através de edital da PRAE. Para saber quando o edital é aberto fique atento ao calendário acadêmico na aba aluno do site da UFMT.

AUXÍLIOS DA ASSISTÊNCIA ESTUDANTIL E BOLSAS ACADÊMICAS

PROGRAMA DE ALIMENTAÇÃO

A alimentação é um direito fundamental e o Programa de Alimentação é destinado aos estudantes de graduação e de pós-graduação regularmente matriculados, sendo subsidiados de duas formas:

Isenção - para estudantes em situação de vulnerabilidade socioeconômica confirmada pela PRAE por meio de submissão a edital de fluxo contínuo não pagam o RU, sendo subsidiados integralmente.

Subsídio parcial - Todos os outros estudantes regularmente matriculados têm acesso subsidiado aos RUs, pagando os valores abaixo em todos os Restaurantes da UFMT.



BOLSA MONITORIA, EXTENSÃO, PIBIC, PIBID, TUTORIA, MONITORIA INCLUSIVA



A universidade oferece outras oportunidades para a vivência acadêmica dos estudantes. Você pode participar de projetos de pesquisa, de extensão, de iniciação à docência de forma voluntária ou remunerada. Todo ano são publicados editais pela Pró-reitoria de Ensino de Graduação, Pró-reitoria de Pesquisa e Pró-reitoria de Cultura, Extensão e Vivência. Fique de olho na redes sociais e no site da UFMT para acompanhar as novidades. O valor da bolsa acadêmica atualmente é de R\$700,00.

LEGISLAÇÃO E OUTROS LINKS

Vamos deixar alguns links para que você possa ter acesso a outras informações. Para ter acesso aos documentos é só clicar nos links que estão em azul.

LEI 10.216/2001

Dispõe sobre a proteção e os direitos das pessoas portadoras de transtornos mentais e redireciona o modelo assistencial em saúde mental.

PORTARIA 3.088/2011

Institui a Rede de Atenção Psicossocial para pessoas com sofrimento ou transtorno mental e com necessidades decorrentes do uso de crack, álcool e outras drogas, no âmbito do Sistema Único de Saúde (SUS).

RESOLUÇÃO SESMT 14-2011

Política de Saúde Mental de Mato Grosso

PROCEV

Site da Pró-reitoria de Cultura, Extensão e Vivência da UFMT

PRAE

Site da Pró-reitoria de Assistência Estudantil da UFMT

PEP

Para saber mais sobre a Profilaxia Pós-exposição, clique no link ao lado

PREP

Para saber mais sobre a Profilaxia Pré-exposição, clique no link ao lado

SAMU

Serviço de Atendimento Móvel de Urgência. Ministério da Saúde

Aqui tem link





Pró-reitoria de Assistência Estudantil

prae@ufmt.br

(65)3615-8175