



CARTILHA

# Saúde Mental para Estudantes

Cultivando mais Bem-Estar  
no Ambiente Acadêmico

**110 ANOS**  
**CEFET-MG**  
TRADIÇÃO & FUTURO





# Apresentação

A vivência de ser estudante no CEFET-MG é um período comumente marcado por intensas experiências, sobretudo as influenciadas, em alguma medida, pela convergência entre os principais fatores que caracterizam a Instituição: a atuação prioritária na área tecnológica e sua relação com o setor produtivo, sua extensa projeção temporal e seu grande reconhecimento social. Nesse contexto, os processos de ensino-aprendizagem e as vivências institucionais são constituídos por peculiares relações intersubjetivas que, quando associadas às pressões e ao ambiente competitivo inerente aos modos de acumulação do capitalismo contemporâneo, podem comprometer os percursos acadêmicos dos estudantes.

Nesse sentido, esta cartilha oferece informações fundamentais que contribuem no autocuidado do estudante com sua saúde, especialmente no aspecto psíquico, de modo a facilitar sua apropriação e reflexão crítica dos conhecimentos, assim como possibilitar sua formação integral e seu pertencimento institucional e social com qualidade, favorecendo, por conseguinte, mais bem-estar individual e coletivo.

Boa leitura!

**Cláudia Lommez • Maio / 2019**



# Índice

Introdução	7
Sono	8
Exercício Físico	10
Manejo do Estresse	12
Alimentação	14
Lazer	16
Relacionamentos e Habilidades Sociais	18
Uso de Álcool e Outras Drogas	20
Prevenção do Suicídio	22
Quando Procurar Ajuda	24
Onde Procurar Ajuda	25

## **Diretor-Geral**

Prof. Flávio Antônio dos Santos

## **Vice-Diretora**

Profa. Maria Celeste Monteiro de Souza Costa

## **Secretaria de Política Estudantil**

Cláudia Lommez de Oliveira – Secretária

Ana Rute Ribeiro Matos

Nelson Nunes dos Santos Junior

Raquel Mendonça Macedo Degano

## **Elaboração**

Ludmila Eleonora Gomes Ramalho

## **Coordenações de Política Estudantil**

### **Campus I - Belo Horizonte**

Erica Barezani – Psicóloga

Juliana de Alencar Viana – Técnica em Assuntos Educacionais

Lívia Dantas Neder Rosa – Nutricionista

Maria de Fátima Souza – Assistente Social

Mateus Cattabriga de Barros – Assistente em Administração

Myrnna Lorena de Figueredo Almeida – Assistente Social

### **Campus II - Belo Horizonte**

Ana Isabel Silva Lemos – Assistente Social

Maiara Patrícia Carvalho Campos – Psicóloga

Marta Venuto Bittencourt de Oliveira – Nutricionista

Raquel Cristina Teixeira Freitas – Psicóloga

Sabrina Alzira Gomes Helmer – Técnica em Secretariado

### **Campus Araxá**

Alessandra de Moraes Silva – Psicóloga

Ana Caroline de Oliveira Silva – Nutricionista

Nilvânia Alves Gomes – Assistente Social

### **Campus Contagem**

Dilene Pinheiro da Silva – Assistente Social

Flávia Costa Mendes Peradeles Galdino – Nutricionista

Luíza Moraes Cândido – Psicóloga

### **Campus Curvelo**

Anderson Marques da Silva – Assistente Social

Arnaldo Oliveira Rodrigues – Psicólogo

Crisley Mara de Azevedo Ferreira – Nutricionista

### **Campus Divinópolis**

Ana Paula Gaspar Alvarenga – Assistente Social

Larissa Edwiges Ananda da Silva – Nutricionista

Pedro Eduardo Chaltein A. Ribeiro – Psicólogo

### **Campus Leopoldina**

Camila Gonçalves Guimarães – Assistente Social

Eduardo Rocha Benini – Psicólogo

### **Campus Nepomuceno**

Ludmila Eleonora Gomes Ramalho – Psicóloga

Mariana Coelho Silveira – Assistente Social

### **Campus Timóteo**

Jeysa Vanessa Rocha Magalhães Reis – Psicóloga

Vânia Benvenuti Barbosa – Assistente Social

### **Campus Varginha**

Andreza Campos Ferreira de Figueiredo – Nutricionista

Regiane Gueli Furtado de Mendonça – Assistente Social

Roselene Dalcin – Psicóloga

# Introdução

A saúde é um direito. E a sua saúde mental também!

A nossa saúde mental é influenciada por diversos aspectos: nossa genética, as vivências familiares, nossos relacionamentos, os vários contextos em que circulamos, a forma como lidamos com as situações e emoções, dentre outros fatores. Algumas influências não estão sob o nosso controle, outras são diretamente afetadas pelas nossas escolhas.

O ambiente acadêmico é um local de aprendizados e amadurecimento. E é importante ficarmos ligados e nos cuidarmos nessa fase tão desafiadora da vida. Por isso é preciso se informar, buscar o autoconhecimento e investir em ações que favoreçam a nossa saúde mental e que dependam do nosso cuidado.

O objetivo desta cartilha foi suscitar reflexões e dar dicas que são acessíveis e das quais você pode experimentar os efeitos no seu cotidiano. Selecionamos pontos que julgamos importantes e que são possíveis de serem cultivados com bons hábitos, dentro e fora da sala de aula. Assim, você pode ajudar a se manter com mais equilíbrio enquanto atravessa o turbilhão de emoções que são vividas no contexto acadêmico.

Prestar atenção ao seu corpo e sentimentos, bem como conhecer seus limites e necessidades, pode ajudar a evitar o surgimento de doenças físicas e mentais. Se ligue no curso, mas sem se desligar de você!

Vamos juntos?!

# Sono

Dormir ou estudar? Eis a questão!

Passar a noite estudando em semana de provas. Ouvir aquele professor perguntar “O que você faz de meia-noite às seis?” quando alguém reclama de falta de tempo. Bater papo até de madrugada na república ou com os colegas pela internet. Ir nas festinhas e ficar até tarde em plena quarta-feira. E aí o sono do estudante vai ficando, muitas vezes, em último plano. Mas afinal, o quanto dormir é importante?



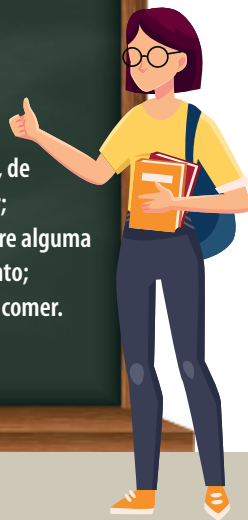
Cada pessoa tem uma necessidade diferente no que se refere ao número de horas de sono, dependendo da fase da vida. O ideal é que cada um conheça seu corpo e durma o suficiente para se sentir descansado.

O sono tem um papel importante na consolidação das memórias, influenciando também na nossa capacidade de prestar atenção e aprender.



### ***Fica a dica:***

- Mantenha horários regulares, para dormir e acordar;
- Pratique atividades físicas;
- Evite bebidas com cafeína próximo ao horário de dormir;
- Coma refeições leves durante o jantar;
- Providencie para que a temperatura do quarto esteja agradável, de preferência em ambiente escuro e sem ruídos na hora de dormir;
- Só fique na cama se estiver com sono. Em caso de insônia, procure alguma atividade monótona e volte para cama quando se sentir sonolento;
- Não use o quarto onde dorme para estudar, assistir televisão ou comer.



### ***Você sabia?***

Pesquisas recentes estão associando o uso do celular antes de dormir e o sono. A exposição à luz da tela afeta a produção de hormônios relacionados, influenciando negativamente na qualidade do sono.

### **Referências:**

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DO SONO. Cartilha do Sono. 2018. Disponível em: [http://semanadosono.com.br/assets/cartilha\\_do\\_sono\\_2018.pdf](http://semanadosono.com.br/assets/cartilha_do_sono_2018.pdf). Acesso fev/19.

Instituto do Sono. Como Preservar o Sono. S/d. Disponível em: <http://www.sono.org.br/sono/sono.php>. Acesso: fev/19.

# Exercício Físico

## *Pensar e Movimentar*

Trabalhos, provas, aulas, estágios, projetos... E assim o exercício físico sempre fica em último plano. Falta tempo para movimentar o corpo, no meio de tanta demanda mental. Vai ficando difícil encontrar disposição quando sobra cansaço. Mas afinal, o quanto se exercitar é importante?

O exercício físico, além de melhorar as funções do nosso corpo, ajuda também no controle da ansiedade e do estresse, melhora a qualidade do sono, influencia positivamente no nosso humor e auxilia nas funções cognitivas, como a memória e a concentração.



### ***Fica a dica:***

- A recomendação é de prática de exercício físico, cerca de 150 minutos semanais, leve ou moderada. A atividade física, para trazer benefícios, precisa ser realizada de forma regular e contínua. Ou seja, no mínimo 30 minutos por dia;
- Escolha algum esporte ou atividade física que você tenha interesse;
- Faça uma avaliação médica antes de começar e procure um profissional para supervisionar sua prática;
- Comece aos poucos;
- Alongue-se e faça aquecimentos antes de praticar;
- Pratique regularmente;
- Não esqueça da hidratação enquanto estiver praticando;
- Procure companhia ou tente fazer parte de um grupo.



### ***Você sabia?***

Você pode praticar exercício físico em academias, mas também em outros locais: áreas ao ar livre, quadras comunitárias, em casa e na própria escola/universidade. A escolha do tipo de exercício vai depender da sua preferência. Há muitas opções! Se informe e pratique!

### **Referências:**

SECRETARIA DE ESTADO DA SAÚDE DO RIO DE JANEIRO. O que você deve saber sobre atividade física. 2013. Disponível em: <http://www.riocomsaude.rj.gov.br/Publico/MostrarArquivo.aspx?C=Pz1G9RfbY%2B8%3D>. Acesso em: fev. 2019.



## Manejo do estresse

### *Reavalie suas exigências*

Estar estressado no mundo atual parece uma condição inevitável. E isso também vale para o mundo acadêmico! Ser bem-sucedido, produtivo, criativo e outras muitas expectativas: essas exigências acabam repercutindo no corpo e na mente. Mas afinal, quando o estresse passa a ser preocupante?

O estresse é como um conjunto de reações que o organismo tende a desenvolver ao se deparar com uma nova situação que exige um esforço para a adaptação. Essa reação pode estar relacionada tanto com acontecimentos desagradáveis quanto prazerosos, que simbolizem ameaças ou conquistas. Ou seja, ficar estressado em algumas circunstâncias é um processo natural e normal do nosso corpo. Ele começa a ser preocupante quando é duradouro e afeta a nossa qualidade de vida.

## ***Você sabia?***

Sinais e sintomas para os quais você deve ficar ligado:

- Cansaço mental, dificuldades significativas de concentração ou de memória;
- Desânimo generalizado, vontade de fazer nada ou indiferença emocional, distanciamento dos amigos;
- Alterações na pele, queda de cabelo, perda ou ganho de peso;
- Ansiedade, alterações no sono, aparecimento de doenças físicas etc.

### ***Fica a dica:***

- Aprenda a reconhecer e respeitar seus limites;
- Tome uma atitude ativa frente a vida, assumindo suas responsabilidades;
- Use estratégias de enfrentamento do estresse e de resolução de problemas, concentrando na busca de soluções e não apenas nas emoções geradas pelos estressores;
- Aprenda a dizer “não”;
- Use técnicas de relaxamento ou tente se desligar dos problemas por alguns minutos durante o dia;
- Pratique alguma atividade física.



### **Referências:**

INSTITUTO DE PSICOLOGIA E CONTROLE DO STRESS. Os 21 Passos do Manejo do Stress. S/d. Disponível em: <http://www.ansiedade.com.br/orientacoes/os-21-passos-do-manejo-do-stress/>. Acesso em: fev. 2019.

INSTITUTO DE PSICOLOGIA E CONTROLE DO STRESS. O Percurso do Stress: Suas Etapas. S/d. Disponível em: <http://www.ansiedade.com.br/publicacoes/o-percurso-do-stress-suas-etapas/>. Acesso em: fev. 2019.

# Alimentação

## *Invista na sua alimentação*

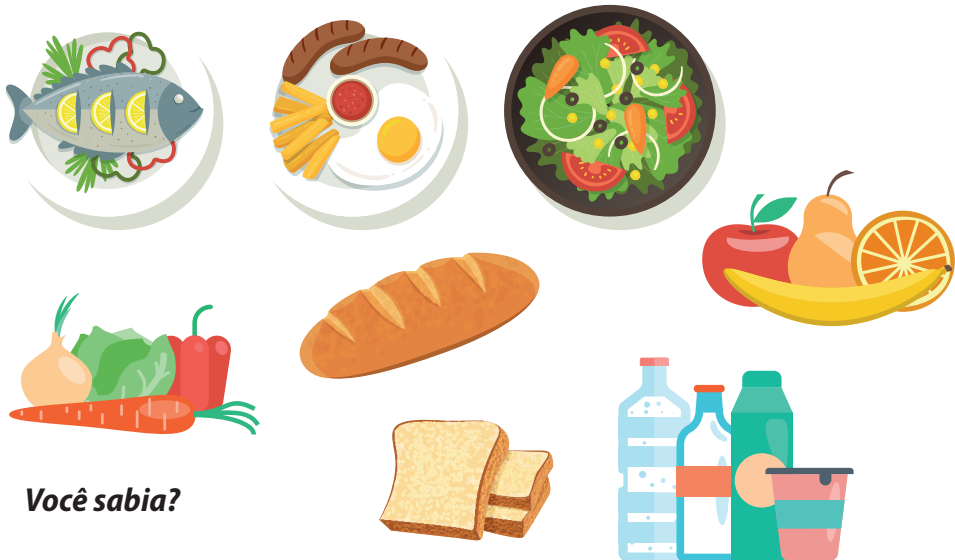
O macarrão instantâneo, o sanduíche da lanchonete, o salgado frito: a alimentação do estudante geralmente exige rapidez e facilidade. Seja na própria casa, no restaurante estudantil, na república... É aí, que muitas vezes, fazemos escolhas ruins e adquirimos maus hábitos alimentares. Mas afinal, o quanto se alimentar bem é importante?

As nossas escolhas alimentares podem afetar a nossa saúde mental e pesquisas científicas demonstram isso: por exemplo, a dieta mediterrânea (rica em frutas, verduras, gorduras boas, castanhas e peixes) está associada a menor risco de depressão.

### *Fica a dica:*

- Fazer de alimentos in natura ou minimamente processados a base da alimentação. Limitar o consumo de alimentos processados e evitar o consumo de alimentos ultraprocessados;
- Utilizar óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades ao temperar e cozinhar alimentos;
- Comer com regularidade e atenção, em ambientes apropriados e, sempre que possível, com companhia. Dar preferência, quando fora de casa, a locais que servem refeições feitas na hora;
- Desenvolver, exercitar e partilhar habilidades culinárias e ser crítico quanto a informações, orientações e mensagens sobre alimentação, veiculadas em propagandas comerciais;
- Não esqueça a hidratação: beba bastante água!
- Você ainda pode optar por refeições nutricionalmente balanceadas e saborosas utilizando apenas alimentos de origem vegetal. Isso favorece sistema alimentar socialmente mais justo e menos estressante para o ambiente físico, para os animais e para a biodiversidade.





## Você sabia?

Boas escolhas alimentares para a saúde mental:

- Ômega 3: potente anti-inflamatório que pode ser encontrado em peixes (sardinha, atum e salmão), no kiwi e nozes.
- Vitaminas do complexo B: Têm papel importante no funcionamento do sistema nervoso, sendo encontradas em cereais integrais, laticínios, carnes, ovos, frutas, castanhas e leguminosas.
- Colina: Participa da formação de neurônios e na reparação das células cerebrais. Presente na gema do ovo e em todas as sementes e grãos integrais, sendo importante auxiliar da nossa memória.
- Triptofano: precursor da serotonina e melatonina, responsáveis pela sensação de prazer e bem-estar e pela regulação do sono. As principais fontes são banana, carnes magras, peixes, iogurte natural, queijo branco, feijões e ovos.

## Referências:

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Guia Alimentar para a População Brasileira. Versão Resumida. 2014. Disponível em: <http://dab.saude.gov.br/portaldab/biblioteca.php?conteudo=publicacoes/guiadebolso2018>. Acesso em: fev. 2019.

MAIS MINAS. Saúde Mental: A Nutrição do Corpo Saudável se Inicia Nutrindo o Cérebro. Jan/19. Disponível em: <https://maisminas.org/saude-mental/>. Acesso em: fev. 2019.

TORRES, Andreia. Importância da Alimentação para a Saúde Mental. S/d. Disponível em: <http://andreiatorres.com/blog/2016/11/18/importancia-da-alimentao-para-a-saude-mental>. Acesso em: fev. 2019.

# Lazer

## ***Descanso e diversão não são perda de tempo***

Temos tantas coisas para fazer que quando tiramos um tempinho para curtir bate aquela culpa. Sair com os amigos, ver uma série, tomar um sorvete, jogar bola... Quando as tarefas apertam, a primeira coisa que sai da agenda são os hobbies, o tempo livre, a diversão. Mas afinal, o quanto se divertir é importante?

### ***Você sabia?***

Alguns estudos apontam para a importância do lazer para promoção do bem-estar e da saúde mental, sendo um fator de proteção aos sintomas de estresse.



### ***Quais atividades de lazer escolher?***

- Atividades intelectuais e culturais: leitura, jogos, ida a cinemas, teatros, atividades turísticas, audiovisuais etc.
- Atividades artesanais e artísticas: confecção de artesanato, cerâmica, pintura, costura, dança, música, teatro, carpintaria etc.
- Atividades sociais: atividades em grupo, conversas, festas, viagens, visitas, comemorações etc.
- Atividades ocupacionais e físicas: cuidado de animais, jardins, hortas, caminhadas, esportes, exercícios físicos etc.





### ***Fica a dica:***

- Aproveite bem o período em sala de aula: Frequentar as aulas, fazer silêncio e prestar atenção total ao que o professor está dizendo são ótimas maneiras de fixar os conteúdos. Aproveite as aulas para tirar suas dúvidas e adiantar ao máximo as suas atividades.
- Monte um cronograma: Tenha uma agenda e um plano de estudos. Organize todas as suas atividades e reserve um tempo para o seu lazer. Para isso, tenha disciplina e cumpra seus objetivos acadêmicos.
- Saiba reconhecer seus limites: em caso de cansaço extremo, doença ou algum problema pessoal sério nem sempre é fácil se concentrar nos estudos. Pausas são extremamente necessárias para recarregar as energias. Nesses casos, tirar um tempinho para uma caminhada, um bate papo com um amigo ou mesmo ficar deitado alguns minutinhos sem fazer absolutamente nada podem ser atitudes de grande ajuda.



### **Referências:**

UNIVERSIDADE SÃO JUDAS. Vida de Universitário: Como Conciliar o Lazer e a Vida Acadêmica. Agosto/18. Disponível em: <https://www.usjt.br/blog/vida-de-universitario-como-conciliar-o-lazer-e-a-vida-academica/>. Acesso em: fev. 2019.

# Relacionamentos e Habilidades Sociais

## *Conexões são tão importantes quanto conhecimentos*

Fazer novos amigos, encontrar uma turma, conhecer pessoas diferentes: o ambiente acadêmico é um lugar de encontros. Mas às vezes a gente pode se sentir também deslocado nesse novo ambiente ou se isolar. Também rolam alguns dilemas entre focar nos novos contatos e se manter próximo dos velhos amigos da cidade, do bairro, da escola anterior. Mas afinal, o quanto se relacionar é importante?

Uma rede de pessoas que te dão suporte, vínculos de amizade e a sensação de pertencimento a uma comunidade são fatores de proteção em saúde mental. Ou seja, ter bons relacionamentos ajuda a suportar dificuldades e promove bem-estar.

### ***Você sabia?***

Que você pode desenvolver e aprimorar suas habilidades sociais com autoconhecimento e prática? Esse tipo de habilidade é tão importante quanto o conhecimento acadêmico para obtenção do sucesso profissional, boas relações e autoconceito positivo.



### ***Fica a dica:***

- Observe suas emoções e como você lida com elas;
- Tenha uma postura aberta e receptiva, demonstrando interesse pelas pessoas;
- Expresse adequadamente seu desagrado, sendo assertivo e ao mesmo tempo respeitoso;
- Faça novas amizades e cultive as antigas;
- Em caso de timidez, exponha-se gradualmente a situações sociais desafiadoras e aperfeiçoe, com o tempo, o seu comportamento social. Não se cobre com perfeccionismo;
- Preste atenção na sua postura e tom de voz;
- Bom humor e gentileza são bem-vindos;
- Saiba ouvir.



### **Referências:**

DEL PRETTE, Zilda A. P. et al. Habilidades Sociais ao Longo do Desenvolvimento: Perspectivas de Intervenção em Saúde Mental. In: MURTA, Sheila Giardini et al (Org). Prevenção e Promoção em Saúde Mental: Fundamentos, Planejamento e Estratégias de Intervenção. Sinopsys, 2015.

# Uso de álcool e outras drogas

## ***Se cuida!***

A escola e a universidade são contextos de muitas novidades. Novos relacionamentos, novas experiências, novos aprendizados. E nesse caminho, podem aparecer oportunidades para consumir drogas lícitas e ilícitas. Mas afinal, o quanto se cuidar é importante?

Droga é qualquer substância não produzida pelo organismo que tem a propriedade de atuar sobre um ou mais de seus sistemas, produzindo alterações em seu funcionamento. As principais drogas utilizadas para alterar o funcionamento cerebral, causando modificações no estado mental, são chamadas drogas psicotrópicas ou substâncias psicoativas. Algumas delas são: álcool, opióides (morfina, heroína, substâncias sintéticas), maconha, sedativos, cocaína, anfetaminas, alucinógenos, tabaco e solventes voláteis.

## ***Você sabia?***

- O “binge”, consumo de álcool em uma mesma ocasião de 5 ou mais doses para homens e 4 ou mais doses para mulheres, equivale a embriaguez e é praticado por muitos estudantes do ensino médio e universitários. Esse uso ocasional excessivo possui vários riscos físicos e sociais;
- O uso continuado de maconha interfere na capacidade de aprendizagem e memorização. Pode induzir um estado de diminuição da motivação, que pode chegar à síndrome amotivacional, ou seja, a pessoa não sente vontade de fazer mais nada, tudo parece ficar sem graça, perder a importância;
- Pessoas que fazem uso ocasional de drogas podem passar para um uso frequente de substâncias, podendo desenvolver quadros problemáticos de dependência. Essa progressão nem sempre é percebida.



***Fica a dica:***

- Busque acesso a informações sobre drogas e seus efeitos;
- Reflita sobre seu estilo de vida, suas escolhas e as possíveis consequências;
- Busque ajuda profissional em caso de necessidade.

**Referências:**

SECRETARIA NACIONAL DE POLÍTICAS SOBRE DROGAS. Curso de Prevenção do Uso de Drogas para Educadores de Escolas Públicas. Ministério da Educação, 2014.

# Prevenção do Suicídio

## ***Importante discutir esse assunto***

Vontade de sumir. Se livrar dos problemas. De acabar com algum sofrimento. Pensar em dar fim a própria vida pode ser um pensamento que passe em nossas cabeças em algum momento da vida. Mas como evitar que esse pensamento se transforme em uma ação de autodestruição? Por isso, vencer esse tabu e falar abertamente sobre o suicídio é importante.

O suicídio é um fenômeno complexo que pode afetar indivíduos de diferentes origens, classes sociais, idades, orientações sexuais e identidades de gênero. Mas o suicídio pode ser prevenido. Saber reconhecer os sinais de alerta em si mesmo ou em alguém próximo a você pode ser o primeiro e mais importante passo. Por isso é fundamental abordar esse assunto.

### ***Fica a dica:***

- 90% dos suicídios podem ser prevenidos;
- Vários motivos podem levar uma pessoa a tentar se matar, geralmente há várias razões envolvidas. A ocorrência de transtornos mentais como depressão, dependência química, esquizofrenia podem agravar o caso;
- Se você está pensando em suicídio, converse com alguém que você confia. Não hesite em pedir ajuda e solicite que você seja acompanhado até encontrar um serviço adequado de suporte;
- Se você for ajudar alguém, encontre um local calmo para conversar, escute a pessoa e a ajude a encontrar ajuda profissional. Não a deixe sozinha se você julgar que há um perigo imediato;
- Comportamentos como julgar, banalizar, dar sermão não são indicados. Acolher é o melhor caminho.

## ***Você sabia?***

O Centro de Valorização da Vida (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 (ligue 188), e-mail e chat ([www.cvv.org.br](http://www.cvv.org.br)) 24 horas todos os dias.



## **Referências:**

CENTRO DE VALORIZAÇÃO DA VIDA. Falando Abertamente sobre o Suicídio. S/d. Disponível em: <https://www.cvv.org.br/wp-content/uploads/2017/05/Falando-Abertamente-CVV-2017.pdf>. Acesso em: fev. 2019.

CENTRO DE VALORIZAÇÃO DA VIDA. Suicídio: Saber, Agir e Prevenir. S/d. Disponível em: <https://www.cvv.org.br/wp-content/uploads/2017/09/folheto-popula-o.pdf>. Acesso em: fev. 2019.

# Quando Procurar Ajuda

## *A Coragem de Pedir Ajuda*

Todo mundo passa por questões emocionais em algumas fases da vida. Situações de tristezas, perdas, sensação de ansiedade ou mal-estar são comuns e geralmente são resolvidas com as nossas próprias estratégias. Porém, algumas pessoas necessitarão de ajuda profissional para lidar com questões relacionadas à sua saúde mental.



### ***Fica a dica:***

Fique atento caso você sinta um desconforto emocional com algumas das seguintes características:

- É persistente, ou seja, dura vários dias;
- Há um sofrimento ou desconforto emocional significativo;
- Ocorre em vários contextos (você pode se sentir desconfortável em vários ambientes como em casa, na escola/universidade, com os amigos etc);
- Afeta seu sono e/ou apetite de forma significativa, por questões emocionais;
- Diminui a sua capacidade de funcionamento, ou seja, coisas que antes você fazia com uma certa facilidade começam a se tornar muito difíceis;
- Influencia seu humor, de forma significativa;
- Em caso de problemas de abuso ou dependência de substâncias;
- Problemas significativos com relação a relacionamentos;
- Alterações significativas no pensamento e/ou sensações;
- Em caso de pensamentos recorrentes ou planejamento de autoextermínio.



## ***Você sabia?***

- O psicólogo é um profissional que está capacitado para diagnosticar e tratar problemas mentais, com base na observação do comportamento, na escuta e em uma abordagem clínica. Geralmente, o acompanhamento psicológico compreende diversas sessões de psicoterapia em que são abordados os problemas apresentados e as possíveis estratégias de superação das dificuldades.
- O psiquiatra é um médico, com residência em psiquiatria, que pode prescrever medicamentos indicados no tratamento das desordens mentais. Ele também faz diagnósticos e tratamentos, podendo solicitar exames. Geralmente o tratamento psiquiátrico requer acompanhamento periódico por algum tempo.

### ***Onde procurar ajuda***

- Ambulatórios de saúde mental: geralmente contam com psicólogos e psiquiatras, para atendimento ambulatorial;
- Centro de Atenção Psicossocial (CAPS): dispositivo para atendimento de transtornos mentais;
- Centro de Atenção Psicossocial – Álcool e Drogas (CAPS- AD): instituição que disponibiliza tratamento relacionado ao abuso e dependências de substâncias químicas;
- Atenção Básica: Os postos de saúde, os médicos generalistas, as equipes de Saúde da Família (PSF) e os Núcleo de Apoio à Saúde da Família (NASF) podem ser a porta de entrada para acolhimento, tratamento e encaminhamento de questões relacionadas à saúde mental;
- Clínicas particulares;
- Coordenação de Política Estudantil: lugar de escuta, acolhimento, orientação e encaminhamento das demandas relacionadas à saúde mental dos estudantes do CEFET-MG.

## COORDENAÇÃO DE POLÍTICA ESTUDANTIL

### **Campus I - Belo Horizonte**

sala 214 - (31) 3319-7097 / 7098

[cpe1@adm.cefetmg.br](mailto:cpe1@adm.cefetmg.br)

### **Campus II - Belo Horizonte**

sala 113 - (31) 3319-6725

[cpe2@adm.cefetmg.br](mailto:cpe2@adm.cefetmg.br)

### **Campus Leopoldina**

prédio 2 - sala 106 - (32) 3449-2303

[cpe@leopoldina.cefetmg.br](mailto:cpe@leopoldina.cefetmg.br)

### **Campus Araxá**

(34) 3669-4510

[cpe@araxa.cefetmg.br](mailto:cpe@araxa.cefetmg.br)

### **Campus Divinópolis**

salas 110 e 111 - (37) 3229-1155

[cpe@div.cefetmg.br](mailto:cpe@div.cefetmg.br)

### **Campus Timóteo**

(31) 3845-4611 / (31) 3845-4602

[cpe@timoteo.cefetmg.br](mailto:cpe@timoteo.cefetmg.br)

### **Campus Varginha**

sala 09 - (35) 3690-4218 / 3690-4209

[cpe@varginha.cefetmg.br](mailto:cpe@varginha.cefetmg.br)

### **Campus Nepomuceno**

sala 312 - (35) 3861-4508

[cpenep@cefetmg.br](mailto:cpenep@cefetmg.br)

### **Campus Curvelo**

(38) 3729-3914

[cpe@curvelo.cefetmg.br](mailto:cpe@curvelo.cefetmg.br)

### **Campus Contagem**

sala 308 - (31) 3368-4314

[cpe@contagem.cefetmg.br](mailto:cpe@contagem.cefetmg.br)

[www.spe.cefetmg.br](http://www.spe.cefetmg.br)

***Se ligue no curso, mas sem se desligar de você!***

