



UFPA
UNIVERSIDADE
FEDERAL DO PARÁ

Manual da Saúde Mental: um guia para o estudante

Encontre a Rede de Apoio que você precisa na UFPA



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

UniLife- 

Manual da Saúde Mental: um guia para o estudante

| Encontre a Rede de Apoio que você precisa na UFPA

Coordenadores

- Profa. Dra. Andrea Camaz Deslandes (UFRJ)
- Prof. Dr. Felipe Barreto Schuch (UFSC)
- Prof. Dr. Daniel Alvarez Pires (UFPA)

Organizadores

- Vitória Karoline Batista da Silva (UFPA)
- Prof. Tiago Andrade de Oliveira (UFPA)
- Rayssa Lorrany Sena da Silva (UFPA)
- Profa. Ms. Juliana Dias de Lima (UFRJ)

Fotos e imagens

- Google Imagens
- Arquivo pessoal

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: 978-65-01-33267-3.

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP) de acordo com ISBD
Biblioteca Central/UFPA-Belém-PA

Manual da saúde mental [recurso eletrônico] : um guia para o estudante :
Encontre a rede de apoio que você precisa na UFPA / Coordenadores, Andrea
Camaz Deslandes, Felipe Barreto Schuch, Daniel Alvarez Pires ; organizadores,
Vitória Karoline Batista da Silva ... [et al.] – Castanhal : GPPEE/UFPA, 2025.

Modo de acesso: <https://livroaberto.ufpa.br/home>

Este manual faz parte da pesquisa internacional: “The University Student’s
lifestyle and mental health study: The Unilife prospective cohort” ISBN 978-65-01-
33267-3

1. Saúde mental – Manuais, guias, etc. 2. Universidade Federal do Pará –
Estudantes – Serviços de saúde mental. 3. Estudantes universitários – Serviços de
saúde mental. I. Deslandes, Andrea Camaz, coord. II. Schuch, Felipe Barreto,
coord. III. Pires, Daniel Alvarez, coord. IV. Silva, Vitória Karoline Batista da,
org. V. Universidade Federal do Pará. Faculdade de Educação Física. Grupo de Pesquisa
em Psicologia do Esporte e do Exercício. VI. The University Student’s lifestyle and
mental health study: The Unilife
prospective cohort.

CDD 23. ed. – 362.2098115





Por que criamos o manual?

O "**Manual da Saúde Mental: um guia para o estudante**" tem o objetivo de conectar você, **estudante da UFPA**, aos recursos de **saúde mental e bem-estar** oferecidos pela universidade.



Criado no âmbito do projeto de pesquisa internacional **UNILIFE-M**.

Este guia oferece informações sobre **locais de apoio, projetos e programas** voltados a **saúde mental** e o **estilo de vida** de estudantes universitários.

Nossa meta é ampliar a **visibilidade desses serviços** e **facilitar o acesso ao suporte** que você merece **durante a vida acadêmica**.



Conheça a UNILIFE-M

Este manual faz parte da pesquisa internacional:

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

UniLife- 

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

O projeto **UNILIFE-M** está presente em **diversos centros**, abrangendo **todas as regiões do país**.

Saiba mais no **site**.
Acompanhe no **Instagram**.



Aqui você vai encontrar:

- Links importantes para sua jornada acadêmica
- Recursos de suporte e rede de apoio
- Projetos e programas da UFPA
- Apoio emergencial e prevenção

No **site oficial da instituição** você encontra todas as informações fundamentais da universidade. **[Acesse aqui.](#)**



NA UFPA SOMOS

50.374

Estudantes de graduação,
aproximadamente.

5.801

Estudantes de pós-graduação,
aproximadamente.

Dados coletados no site oficial: [“UFPA em números 2024 - ANO-BASE 2023”](#)

Programa rede de apoio psicossocial (PROREDE)



Programa Nacional de Assistência Estudantil (PNAES)

O QUE É?

O **PROREDE** é um programa desenvolvido pela **Coordenadoria de Integração Estudantil - SAEST**, que visa:

- Oferecer aos alunos de graduação da UFPA **atendimento e acompanhamento psicossocial, promoção a saúde mental** e diagnóstico para prevenção, visando reduzir o sofrimento psíquico e **melhorar a qualidade de vida e o desempenho acadêmico** dos discentes.

A CIE/SAEST é responsável por diversos programas, projetos, editais e auxílios de Assistência Estudantil.

Saiba mais no [site oficial](#).

Programa rede de apoio psicossocial (PROREDE)



Programa Nacional de Assistência Estudantil (PNAES)

PROJETOS VINCULADOS AO PROREDE

- Plantão Psicológico - UFPA
- Acolhimento Psicoeducacional
- Roda Vida
- Projeto Imersões
- Serviço de Apoio Psicossocial (SAPS)
- Projeto de Extensão de Assistência Psicossocial ao Estudante (PEAPS)
- Clínica de Atenção à Violência (CAV)

Cada projeto vinculado ao programa possui um método de acesso individual.

Conheça mais sobre cada um a seguir.





Plantão psicológico



O QUE É?

Um projeto que oferta acolhimento com serviço de escuta e orientação para estudantes que se encontram com alguma fragilidade emocional, com o objetivo de promoção e acompanhamento da saúde mental.

PARA QUEM?

Disponível para estudantes de graduação e pós-graduação que estejam lidando com dificuldades em relação a aspectos emocionais e psicológicos.

CONTATOS

E-mail: plantaopsicologicoufpa@gmail.com

Instagram: [@plantaopsiufpa](https://www.instagram.com/plantaopsiufpa)

Telefone: (91) 981840694 / (91) 985494192

Endereço: Av. Perimetral – Guamá, Belém – PA
Clínica – Escola de Psicologia da UFPA (ao lado do portão 2).

Acolhimento psicoeducacional



O QUE É?

Este serviço oferece acolhimento e apoio psicológico a estudantes que apresentam sofrimento psíquico e baixo desempenho acadêmico. As intervenções são preventivas e externas à promoção da saúde mental.

PARA QUEM?

Disponível para alunos de graduação da UFPA, em situação de vulnerabilidade socioeconômica.

CONTATOS

Email: psi.saest@ufpa.br

Telefone: 3201-7268

Endereço: UFPA – Rua Augusto Corrêa, n.º 1 – Guamá, Belém–PA
SAEST/CIE – Coordenação de Integração Estudantil
Bloco C/ Setor Básico.



Projeto roda-viva



Laboratório de Soluções Educacionais

O QUE É?

Rodas de conversa que visa construir espaços acolhedores para o diálogo entre pares, viabilizando a troca de experiências, a ressignificação de sentimentos e o desenvolvimento individual a partir da coletividade.

PARA QUEM?

Destinado a discentes de graduação da UFPA, promovendo a construção de um ambiente de apoio e troca de vivências.

CONTATOS

Email: rodavidaufpa@gmail.com

Instagram: [@rodavida_ufpa](https://www.instagram.com/rodavida_ufpa)

Projeto imersões - UFPA



O QUE É?

Este projeto promove reflexões sobre cuidado e autocuidado em saúde mental, oferecendo um espaço de escuta e acolhimento entre pares. As atividades são de caráter informativo e incluem o compartilhamento de vivências, com mediação das psicólogas da assistência estudantil da UFPA.

PARA QUEM?

Destinado aos discentes de graduação da UFPA, promovendo um ambiente de apoio e troca de experiências sobre saúde mental.

CONTATOS

Email: psi.saest@ufpa.br

Telefone: 3201-7268

Endereço: UFPA – Rua Augusto Corrêa, n.º 1 – Guamá, Belém-PA
SAEST/CIE – Coordenação de Integração Estudantil
Bloco C/ Setor Básico.

Serviço de apoio psicossocial (SAPS)



O QUE É?

É um projeto de extensão que conta com uma equipe multidisciplinar e oferece acolhimento e apoio em saúde mental, com o objetivo de melhorar a qualidade de vida dos alunos e contribuir para sua formação humana e profissional.

PARA QUEM?

Disponível para estudantes da UFPA de graduação e pós-graduação, que buscam apoio psicológico ou psiquiátrico, com encaminhamentos realizados pela SAEST.

CONTATOS

E-mail: sapssecretaria@ufpa.br

Telefone: (91) 3201-6831

Endereço: Av. Generalíssimo Deodoro, n.º 01, Umarizal;
Instituto de Ciências Médicas da UFPA – ICS.

Assistência psicossocial ao estudante (PEAPS)



O QUE É?

Projeto de extensão composto por uma equipe de psiquiatria, psicologia e serviço social que visa proporcionar aos discentes atendimento/acompanhamento psicoterápico, individual e grupal.

PARA QUEM?

Destinado a estudantes da graduação, pós-graduação e nível técnico da UFPA.

CONTATOS

Email: sapssecretaria@ufpa.br

Telefone: 3201-6831

Endereço: Av. Generalíssimo Deodoro, n.º 01, Umarizal;
Instituto de Ciências Médicas da UFPA – ICS.



Clínica de atenção à violência (CAV)



O QUE É?

A **Clínica de Atenção à Violência (CAV)** é um projeto de **assistência integral e multidisciplinar (jurídica, social, psicológica e de saúde)** de orientação para pessoas em situação de violência, o projeto visa:

- Oferecer aconselhamento jurídico, apoio psicossocial, cuidados com a saúde da vítima, além de ações estratégicas e educativas para o enfrentamento à violência;
- Promover ações de formação, pesquisa e extensão, sobre discriminação, preconceito, assédio e intolerância, oferecendo suporte adequado para alunos e servidores.

CONTATOS

Email: cavufpa@gmail.com

Telefone: (91) 3201 – 7273 / (91) 98124-6909

Instagram: [@cavufpa](https://www.instagram.com/cavufpa)

Endereço: Núcleo de Práticas Jurídicas - Rua Augusto Corrêa, 1
Bloco L Campus Profissional.



Clínica de atenção à violência (CAV)



EM CASO DE VIOLÊNCIA: BUSQUE A CAV

CONTRA A MULHER

Assistência para mulheres em situação de violência física, psicológica, moral, patrimonial e sexual.

RACIAL

Assistência para casos de discriminação racial, exclusão ou restrição com base em raça, cor, descendência ou origem, afetando direitos e liberdades.

CONTRA CRIANÇAS E ADOLESCENTES

Assistência para violência contra crianças e adolescentes, garantindo proteção contra negligência, discriminação e opressão.

POLICIAL

Assistência em casos de violência policial, envolvendo uso excessivo de força, com impacto psicológico e social.

CONTRA A PESSOA IDOSA

Assistência para discriminação contra idosos, visando proteção de cidadania e direitos fundamentais.

LGBTFÓBICA

Assistência para casos de discriminação contra pessoas LGBT, incluindo violências física, sexual, psicológica, institucional e simbólica.

Mais informações no site:

www.cav.ufpa.br

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

Centro de valorização da vida (CVV)

EM CASO DE CRISE



Se precisar desabafar e falar como está se sentindo, **ligue 188 no CVV.**
O serviço é 24 horas, todos os dias.

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

Mais informações no site:
www.cvv.org.br

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



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



UNIVERSIDADE
FEDERAL DO PARÁ



GPPEE
GRUPO DE PESQUISA EM PSICOLOGIA DO ESPORTE E EXERCÍCIO
UFPA - Castanhal

Manual da Saúde Mental: um guia para o estudante

| Encontre a Rede de Apoio que você precisa na UFPA



Este manual, desenvolvido pelo UNILIFE-M, é uma ferramenta em constante evolução, sujeita a atualizações nas suas recomendações. **Contribua 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)**



UniLife-M

