



SAÚDE MENTAL

UFMG

Uma breve introdução





O QUE É **SAÚDE MENTAL?**

A saúde mental é concebida como um bem estar pessoal que nos permite equilíbrio e disposição para lidar com as situações cotidianas, as quais são tão diversas quanto imprevisíveis.

Viver no mundo contemporâneo implica lidar diariamente com as complicações causadas pelo intenso ritmo da vida, pela aparente fragilidade de algumas relações e pelos contratempos que podem ocasionalmente prejudicar nossos contatos sociais em médio e em longo prazo.

Essa definição abarca, portanto, diversas formas de viver e não ignora que sofrimento e o adoecimento possam fazer-se presentes em nossas vidas.



POLÍTICA DE SAÚDE MENTAL DA UFMG

Em 2018, foi instituída a Comissão Permanente de Saúde Mental da UFMG (CPSM), fórum que atua de forma contínua, dedicando-se à formulação de ações e ao fortalecimento da Política de Saúde Mental da Universidade e de onde provieram os seguintes:

PRINCÍPIOS

I. UNIVERSIDADE PARA TODOS: ACOLHEDORA, FLEXÍVEL, ACESSÍVEL, INCLUSIVA E SOLIDÁRIA.

II. PROTAGONISMO DAS PESSOAS COM A EXPERIÊNCIA DE SOFRIMENTO MENTAL.



POLÍTICA DE SAÚDE MENTAL DA UFMG

PRINCÍPIOS

III. RESPEITO À VIDA E AOS VALORES ÉTICOS DA CONVIVÊNCIA HUMANA.

IV. SINTONIA E DEFESA DO SISTEMA ÚNICO DE SAÚDE (SUS); DA POLÍTICA NACIONAL DE SAÚDE MENTAL (LEI 10.216/2001) E TODO O ARCABOUÇO LEGAL QUE COMPÕE E ORIENTA OS PROGRAMAS MUNICIPAL, ESTADUAL E NACIONAL DE SAÚDE MENTAL; DA POLÍTICA DE ATENÇÃO À SAÚDE E SEGURANÇA DO TRABALHO DO SERVIDOR PÚBLICO FEDERAL (PASS) E DA POLÍTICA DE DIREITOS HUMANOS DA UFMG (RESOLUÇÃO 09/2016 DE 31/05/2016).



RELAÇÕES INTERPESSOAIS E SAÚDE MENTAL

Relações interpessoais no ambiente de trabalho e de estudo podem ser tão intensas quanto relacionamentos familiares.

Por isso, são importantes iniciativas como as adotadas pela Escola de Veterinária que, por meio do **Encontro de Ideias** e de **oficinas de lazer comunitárias**, oferece espaços para a mitigação de conflitos interpessoais e a construção de laços possíveis na comunidade acadêmica.

VOCÊ NÃO ESTÁ SOZINHO

Pode ser complicado se inserir em uma universidade grande como a UFMG, tanto para alunos quanto para servidores. Várias ações estão sendo feitas para que a ela seja uma instituição que evoque cuidado com a comunidade universitária.





VOCÊ NÃO ESTÁ SOZINHO

O **Movimento Redes**, grupo da Faculdade de Medicina, proporciona encontros entre estudantes para conversar sobre algumas dificuldades do dia-a-dia – e tomar um café entre um bate papo e outro.

Outro exemplo de projeto nessa direção é o **Viver UFMG**, iniciativa que atua para facilitar a chegada e a permanência do estudante na Universidade.

Vale reforçar também a atuação da **Assufemg**, associação de servidores que, vez ou outra, realiza alguma festa para a confraternização entre seus membros.

Em relação a atividades de lazer, você já se permitiu repousar no **Bosque da Música**?
Ou quem sabe dançar no **Picadeiró**?

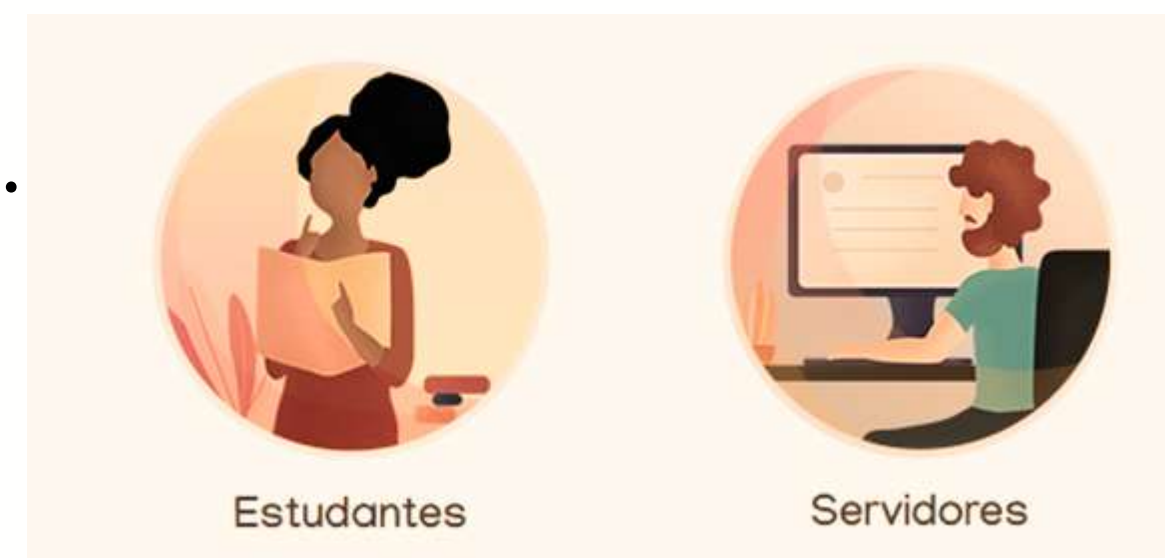


FAZENDO PARTE

No **Portal UFMG**, você também encontra uma lista das entidades estudantis que fortalecem o vínculo entre seus membros. A **Liga das Atléticas da UFMG**, por exemplo, reúne todas as Atléticas de diversas modalidades esportivas da Universidade e organiza competições gerais entre estudantes.

Há também iniciativas que buscam favorecer a socialização e a saúde física e mental dos servidores a partir dos 45 anos,

como o **Programa Envelhecimento Ativo**, uma parceria entre a EEEFTO e a PRORH.



O **Projeto Vida mais Viva**, por sua vez, da Faculdade de Medicina, articula diversos públicos em ações e projetos que têm como objetivo a promoção da saúde e a prevenção de adoecimento mental.

DICAS

PARA UMA

JORNADA MAIS PRAZEROSA



✓ **Situar-se é necessário:** procure informações junto aos centros e diretórios acadêmicos e ao colegiado de seu curso;


✓ **Informar-se é fundamental:** a UFMG é um mundo. Acompanhe as páginas e as redes sociais da Universidade;

✓ **Explorar para reconhecer:** descubra o seu campus. Vivencie a Universidade para além das salas de aula e de trabalho;

✓ **Não há vergonha em pedir ajuda:** é para isso que existem as iniciativas de escuta, apoio e acolhimento. Elas estão ali para você.



ESPAÇOS DE CONVIÊNCIA




A UFMG
abriga uma variedade de espaços
para você relaxar, conviver e confraternizar
com amigos e colegas.

Seja a céu aberto, no grande espaço verde
da Universidade, seja dentro das unidades,
em diretórios e centros acadêmicos.

 Jardim Mandala (Faculdade de Educação)



Praça de Serviços
(coração campus Pampulha)

 Jardins do Setorial II
(Restaurante Setorial II)

 Jardins da Escola de Arquitetura

ESPAÇOS DE CONVIÊNCIA

 Bosque no campus Pampulha (entre Reitoria e Música)



Diretórios e Centros Acadêmicos
(próximo ou dentro das unidades acadêmicas)



Território livre da Faculdade de Direito

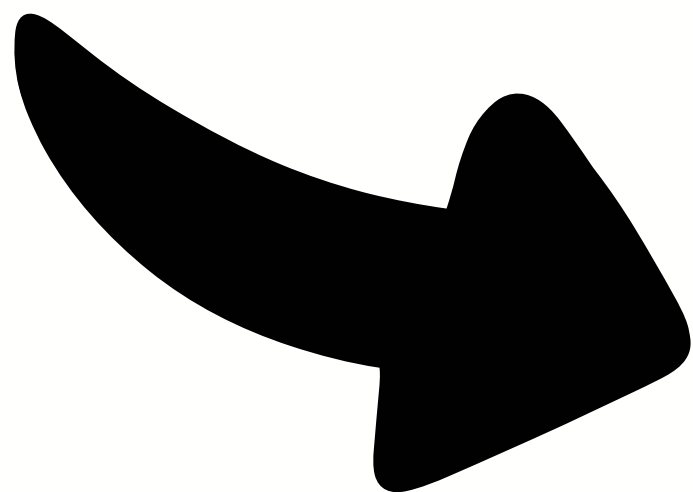
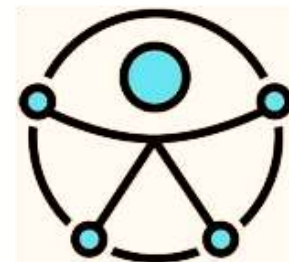


“Ilhas de conforto” da Faculdade de Medicina



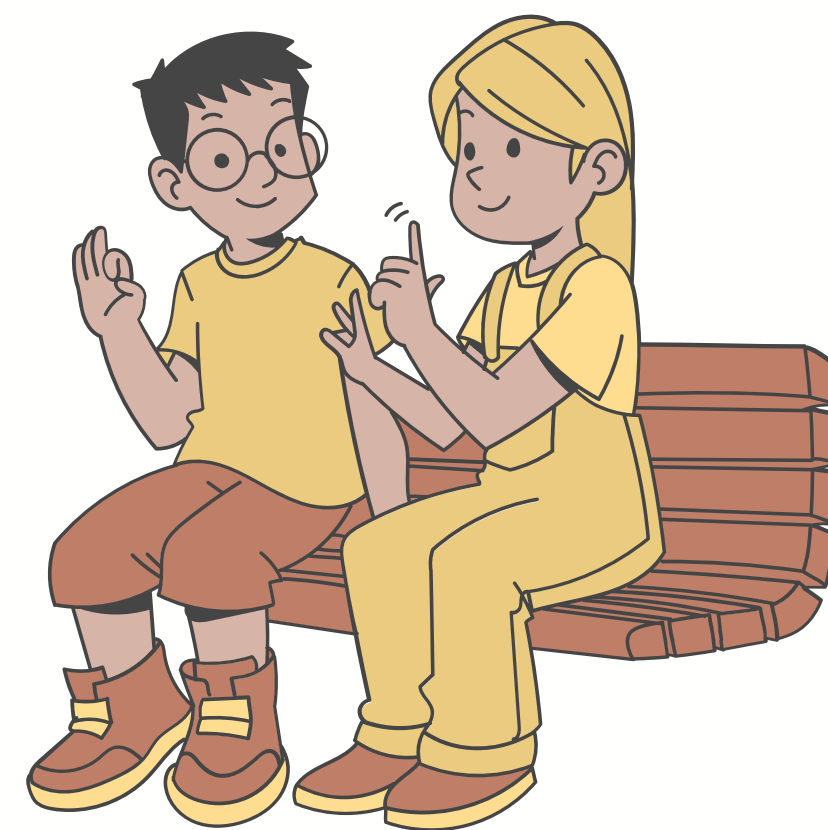
Jardins internos da Escola de Ciência da Informação

INCLUSIVA UNIVERSIDADE

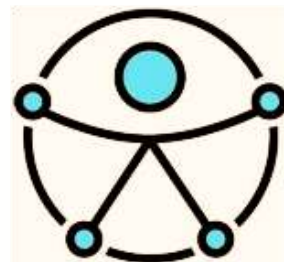


O **Núcleo de Acessibilidade Inclusão (NAI)** é um órgão assessor vinculado à Reitoria da Universidade Federal de Minas Gerais. A partir de sua criação, o Centro de Atendimento ao Deficiente Visual e a equipe de intérpretes de Libras, já existentes na UFMG, passaram a integrar este Núcleo.

As PCD podem solicitar diversos serviços ao NAI, que vão desde um transporte acessível para a locomoção dentro do campus Pampulha (solicitação pelo 3409-3927) até um suporte pedagógico direcionado às necessidades do estudante com deficiência. Vale lembrar que, de acordo com as Normas Gerais de Graduação, estudantes com deficiência têm ainda o direito a um regime acadêmico especial.



INCLUSIVA UNIVERSIDADE



O **Movimento Universitário de Inclusão (MUDI)**, formado principalmente por PCDs da comunidade Universitária, busca promover uma maior interação entre pessoas com e sem deficiência, tentando ser um meio de apoio para os conflitos que permeiam a insegurança dessas pessoas no ambiente Universitário.

Também os servidores com deficiência podem procurar a **Divisão de Acompanhamento Funcional, a DAF**, (3409-3242 ou daf@drh.ufmg.br), vinculada à Direção do Departamento de Desenvolvimento de Recursos Humanos (DRH) da Pró-Reitoria de Recursos Humanos (PRORH) para que possam realizar ajustes e adaptações para sua inclusão e acessibilidade.



ESPAÇOS DE ENCONTRO E AFIRMAÇÃO



Na UFMG, estudantes e servidores LGBTQIAPN+ podem procurar o Núcleo de Direitos Humanos e Cidadania LGBT da UFMG (NUH), o **Colar UFMG, Coletivo LGBT de Acolhimento e Resistência do Campus Saúde**, e a **Frente Autônoma LGBT de Belo Horizonte**. É a Frente quem organiza a Parada do Orgulho LGBTI da UFMG, evento criado para fortalecer o “sentimento de pertencimento ao espaço universitário”.

Numa perspectiva semelhante, o **Centro de Convivência Negra (CCN)** representa uma das iniciativas para o encontro e a valorização da pessoa negra, abrigando reuniões, eventos e propostas para fortalecer um movimento negro dentro da própria UFMG, bem como da comunidade externa.



NOS CANAIS DE ACOLHIMENTO ...

you will find support for your inclusion and permanence at UFMG. These are spaces of listening and dialogue with people properly capacitated. Seeking support or help in these channels, in addition to contributing to your academic or labor life, can bring benefits to your mental health. Let's see which ones are:



CANAIS DE ACOLHIMENTO



Coltec-UFMG / Seção de Acompanhamento Psicossocial (SEAP)

Contatos: (31) 3409-4939 / (31) 98689-2052 | (31) 98689-2059

Horários: das 09h às 22h

Escola de Engenharia / Núcleo de Acolhimento da Escola de Engenharia – NAAENG - NAPEENG

Contatos: 3409-1891 / acolhimento@eng.ufmg.br

Horário: De segunda à sexta, das 10h às 17h (mediante agendamento)

Faculdade de Ciências Econômicas / Escuta Integrada Face – El Face

Contatos: 3409-7064 / eiface@face.ufmg.br

Horário: das 9h às 12h e das 14h às 16h



CANAIS DE ACOLHIMENTO



Faculdade de Farmácia / Escuta Fafar

Contatos: (31) 3409-6741 / assessoriaeducacional@farmacia.ufmg.br

Faculdade de Filosofia e Ciências Humanas / FAFICH – Núcleo de Acolhimento e Diálogo (NAD)

Contatos: (31) 3409-5049 / nad@fafich.ufmg.br

Horário: de segunda à sexta, das 9h às 16h

Faculdade de Letras / SAEL – Serviço de Acolhimento e Escuta

Contatos: (31) 3409-7475 / sael@letras.ufmg.br

Horários: das 10h às 12h, das 14h às 17h e das 18h às 19h



CANAIS DE ACOLHIMENTO

Faculdade de Medicina / Assessoria de Escuta Acadêmica do Cegrad

Contatos: 3409-9659 / 3409-9664 / escutaacademica@medicina.ufmg.br

Horário: das 10h às 12h30 e das 13h30 às 16h

Instituto de Ciências Biológicas (ICB) / Projeto Escuta

Contato: projetoescutaufmg@gmail.com

Horários: às segundas, das 15h às 18h. Às terças, das 14h às 16h e das 19h às 20h.

Às quartas, das 13h às 15h e das 17h às 20h. Às quintas, das 9h às 11h, das 13h às 15h e das 16h às 18h

Setor de Acolhimento e Orientação a Estudantes / PRAE

Contatos: (31) 3409-3862/ 4178 | orientacaoestudantes@prae.ufmg.br

Horário: Segunda a sexta: 9h às 17h.



CANAIS DE ACOLHIMENTO

Espaço de Acolhimento e Promoção da Saúde Mental do ICEx – EspaçaAMente

Contato: acolhimento@icex.ufmg.br

Horário: de segunda à quarta e sextas, das 07h30 às 16h30. Às quintas, das 10h30 às 19h30

Faculdade de Educação / Núcleo de Escuta FAE

Contatos: (31) 3409-7477 / ouvidoria@fae.ufmg.br

Atendimento: Presencial ou remoto, com agendamento prévio

Instituto de Ciências Agrárias (Montes Claros)

Seção de Saúde do Trabalhador

Contato: (38) 2101-7979

Horários: de segunda à quinta, das 7h às 21h. Às sextas, das 7h às 19h

Página 18 _____



CANAIS DE ACOLHIMENTO

Instituto de Ciências Agrárias (Montes Claros) – Seção de Psicologia e Assistência Social

Contatos: Psicologia / (38) 2101-7709 / Serviço Social / (38) 2101-7784

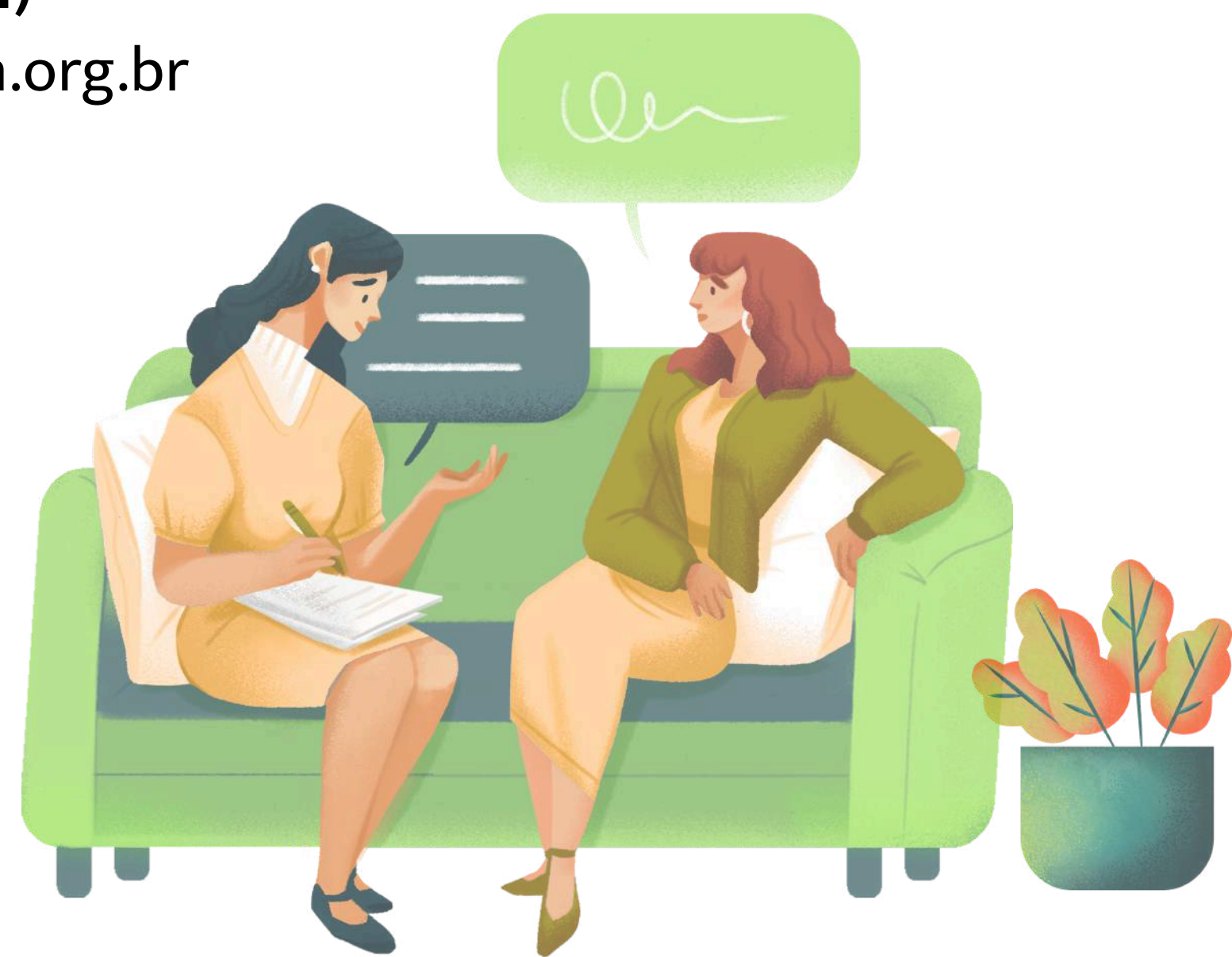
Horários: de segunda à sexta, das 7h30 às 16h30

Núcleo de Acolhimento e Diálogo do APUBH (NADi/APUBH)

Contatos: (31) 9925-0730 ou pelo e-mail: acolhimento@apubh.org.br

Horários: Segundas e quintas-feiras das 09h às 13h.

Terças, quartas e sextas-feiras das 13h30 às 17h30





ATENDIMENTO ESPECIALIZADO

Programa de assistência à saúde da FUMP

Estudantes assistidos pela Fump podem buscar acolhimento junto ao serviço de assistência à saúde da Fundação. São oferecidos atendimento médico, psicológico e odontológico. atendimentos psicológicos têm foco na psicoterapia de curta duração.

Acolhimento FUMP : acolhimento@fump.ufmg.br Telefones: 3409-8401 (31) 3409-8470

Plantão Psicológico CAAP - Centro Acadêmico Afonso Pena

Contatos: 3409-8629 / contato@caap.org.br / caapidionomas@gmail.com

Horário: às segundas e quartas, das 11h às 18h

Local: Sala 512 do prédio da pós-graduação da Faculdade de Direito e Ciências do Estado

Site: <https://atendimento-psicologico-caap.reservio.com/>



ATENDIMENTO ESPECIALIZADO

Centro de Aplicação de Psicologia (Ceap): serviço-escola do Departamento de Psicologia da UFMG. É um setor que lida com a formação, através da aplicação, pesquisa e extensão em todas as áreas de atuação da Psicologia. Os atendimentos são conduzidos por alunos supervisionados por professores do curso de graduação em Psicologia da UFMG. O serviço está disponível para a comunidade acadêmica e para o público externo.

Contato: ceapufmg@gmail.com Local: Sala 2062

Plantão Psicológico na Faculdade de Direito: projeto de estágio supervisionado do Curso de Psicologia – UFMG dispõe consultas terapêuticas gratuitas a toda a comunidade interna dessa Faculdade. Os atendimentos ocorrem nas salas 1209, 1207 e 512 – Prédio 1 da Faculdade de Direito, com duração de 45 minutos. Disponível às terças e quintas: 18h, 19h e 20h e às quintas e sextas: 10h, 11h e 12h. Não precisa de inscrição prévia – é só chegar! Dúvidas: consultasterapeuticasufmg@gmail.com



ATENDIMENTO EXTERNOS À UFMG

Belo Horizonte – região da Pampulha

Centro de Referência em Saúde Mental – Pampulha (CERSAM-Pampulha):

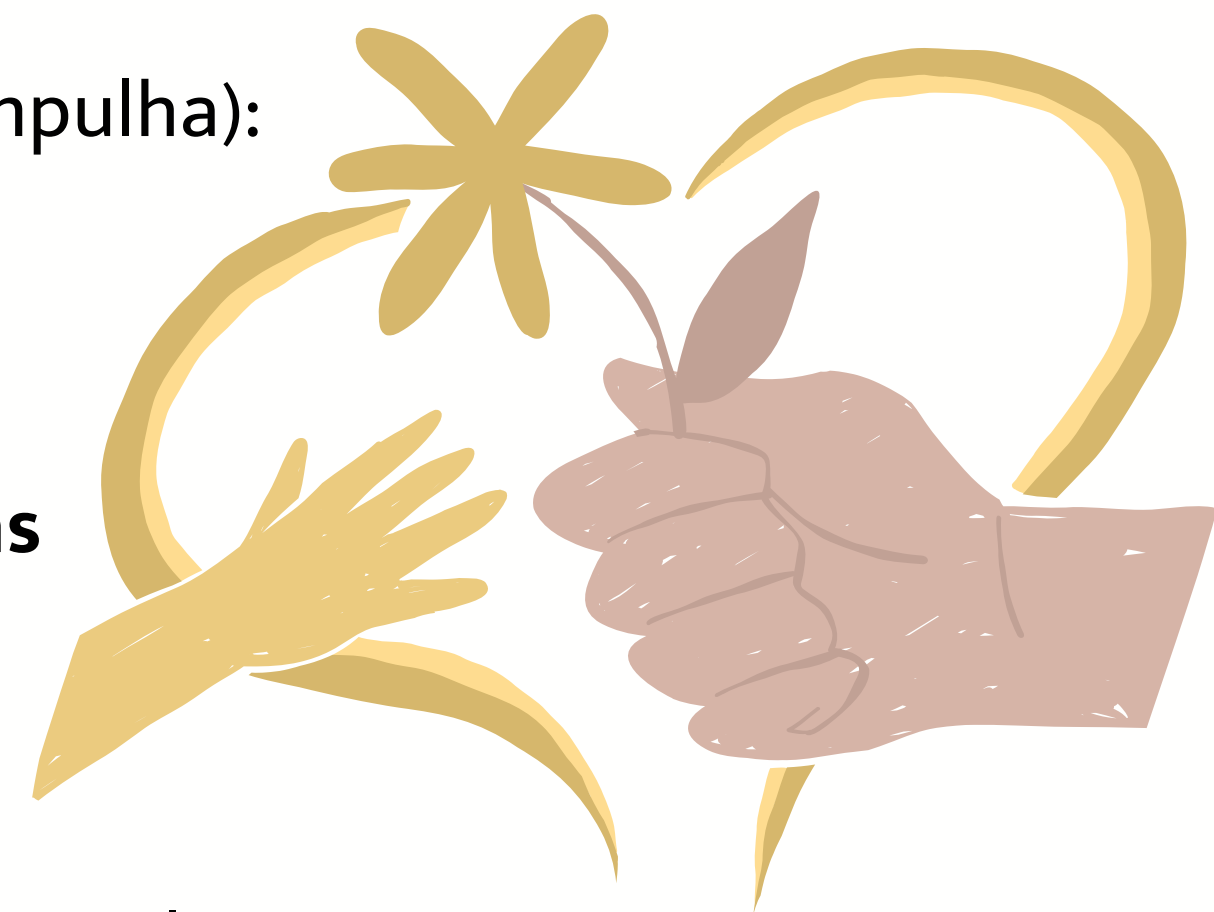
Rua do Mel, 77, Bairro Santa Branca

contatos: (31) 3277-7918 / 3277-7934

Centro de Referência em Saúde Mental – Álcool e outras drogas

(CERSAM AD Pampulha): Rua Lugúria, 70, Bairro Bandeirantes

contatos: (31) 3277-1574 / 3277-1575



Esses e outros, como as referências especializadas da região centro-sul e as localizadas em Montes Claros, você poderá conhecer pelo site de Saúde Mental da UFMG.

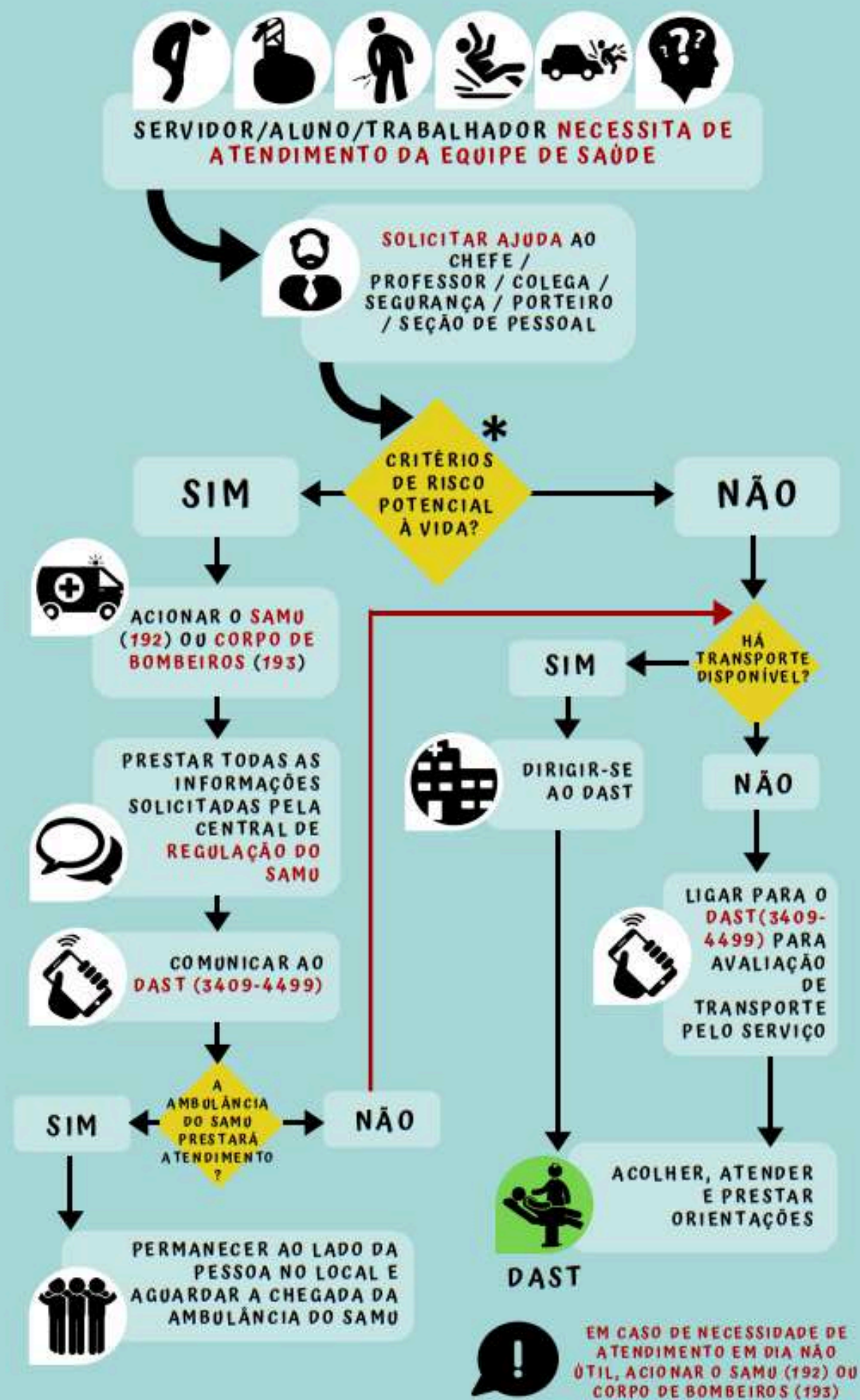
EM CASO DE CRISES DENTRO DAS DEPENDÊNCIAS DA UFMG



Estudantes, servidores e quaisquer pessoas podem solicitar o apoio do DAST, o Departamento de Atenção à Saúde do Trabalhador. Veja o fluxograma da página seguinte para entender como agir em casos de urgência e emergência na Universidade.



FLUXO ATENDIMENTO URGÊNCIA/EMERGÊNCIA CAMPUS PAMPULHA - DAST PAMPULHA



*CRITÉRIOS DE RISCO POTENCIAL À VIDA:

TRAUMAS (QUEDAS, DESABAMENTOS, ACIDENTES)
INCÊNDIOS
QUEIMADURAS GRAVES
CHOQUE ELÉTRICO
INTOXICAÇÕES E ENVENENAMENTOS
PERDA DE CONSCIÊNCIA

CRISES CONVULSIVAS
PERDA SÚBITA DE MOVIMENTOS
DOR TORÁCICA SÚBITA
DISPNEIA (FALTA DE AR)
AMEAÇA CONTRA A PRÓPRIA VIDA OU A DOS COLEGAS

FONTE: SITE SAMU

DAST Pampulha

Av. Antônio Carlos, 6627, Unid. Administrativa II, Pampulha

Contato: 3409-4499 / 3409-4315 / sast@prorh.ufmg.br

Horário: de segunda à sexta-feira, das 7h às 22h

DAST Centro

Alameda Álvaro Celso, 175, 7o andar, Santa Efigênia (centro)

Contato: 3307-9564 / sast@prorh.ufmg.br

Horário: de segunda à sexta-feira, das 7h às 19h



EM CASO DE CRISES DENTRO DAS DEPENDÊNCIAS DA UFMG



Embora voltado para casos da saúde do trabalhador, o DAST está disponível para **toda a comunidade universitária da UFMG**, atendendo servidores, estudantes e até membros da comunidade externa que estejam nas dependências da Universidade. Ele é o único espaço dentro da UFMG que lida com atendimentos de emergência.

EM CASO DE CRISES DENTRO DAS DEPENDÊNCIAS DA UFMG

Lembre-se: em caso de emergência, você pode acionar o DAST, que realizará os primeiros atendimentos e/ou fazer orientações sobre encaminhamentos, ou o SAMU (192) ou o Corpo de Bombeiros (193). Pode também encaminhar a pessoa em crise para os serviços de Saúde Mental da Rede de Atenção Psicossocial (RAPS - SUS), capazes de acolher e conduzir os casos.

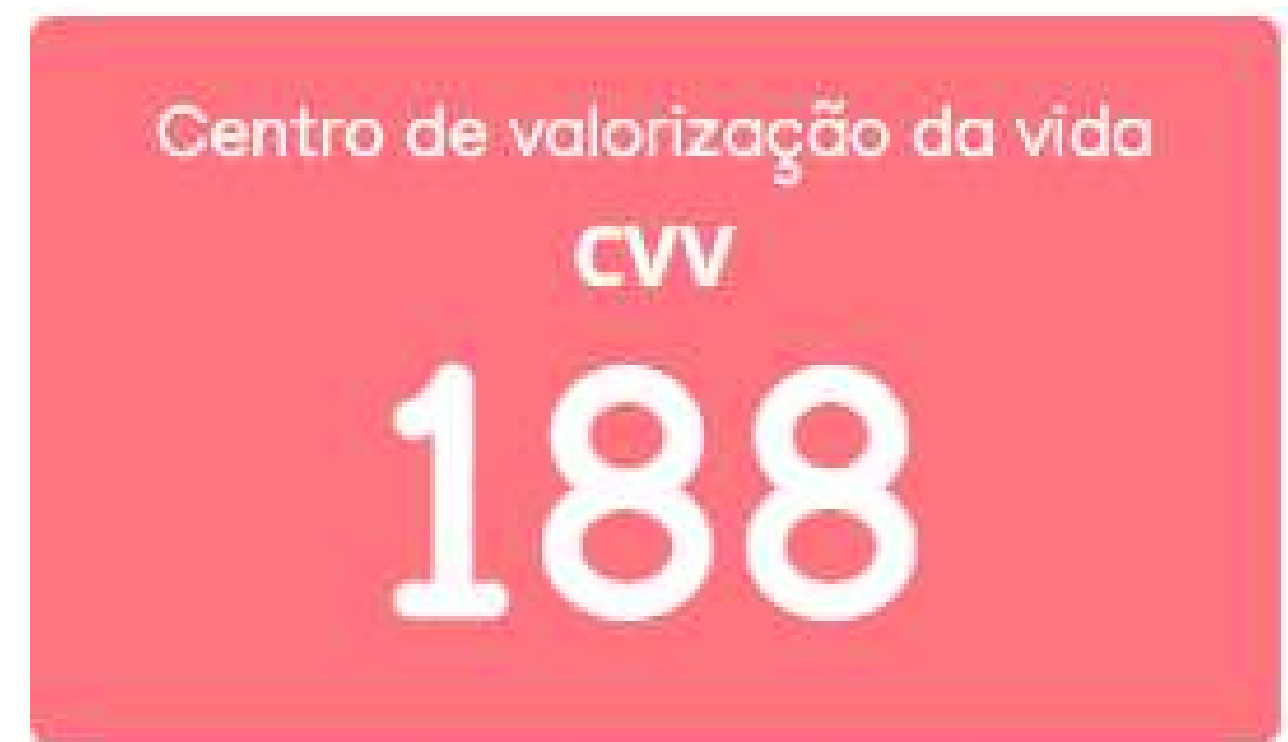
Além disso, existem ainda as unidades básicas de saúde (UBS) para situações de crise mais leves; os Centro de Referência em Saúde Mental (CERSAM), em Belo Horizonte e Centro de Atenção Psicossocial (CAPS), na região metropolitana e outras cidades do país.



IDEAÇÃO SUICIDA

Em momentos de crise, ligue **188** e procure pelo CVV, o Centro de Valorização da Vida. O serviço é gratuito, **24h**, e cobre todo o território nacional.

O centro realiza apoio emocional e prevenção do suicídio para todas as pessoas que querem e precisam conversar, **sob total sigilo**.





ASSISTÊNCIA AOS QUE ESTÃO DE LUTO

Uma relevante ação de posvenção ao suicídio também é realizada pela Faculdade de Medicina. Trata-se de suporte aos sobreviventes, familiares e amigos de quem praticou o ato.

O Grupo de Apoio a Enlutados por Suicídio da UFMG (Grupo GAES) é uma iniciativa de extensão voltada especialmente para indivíduos que perderam alguém por suicídio. É possível fazer contatos e inscrições utilizando o e-mail gaesufmg@gmail.com.



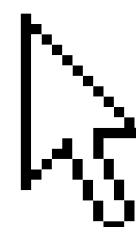
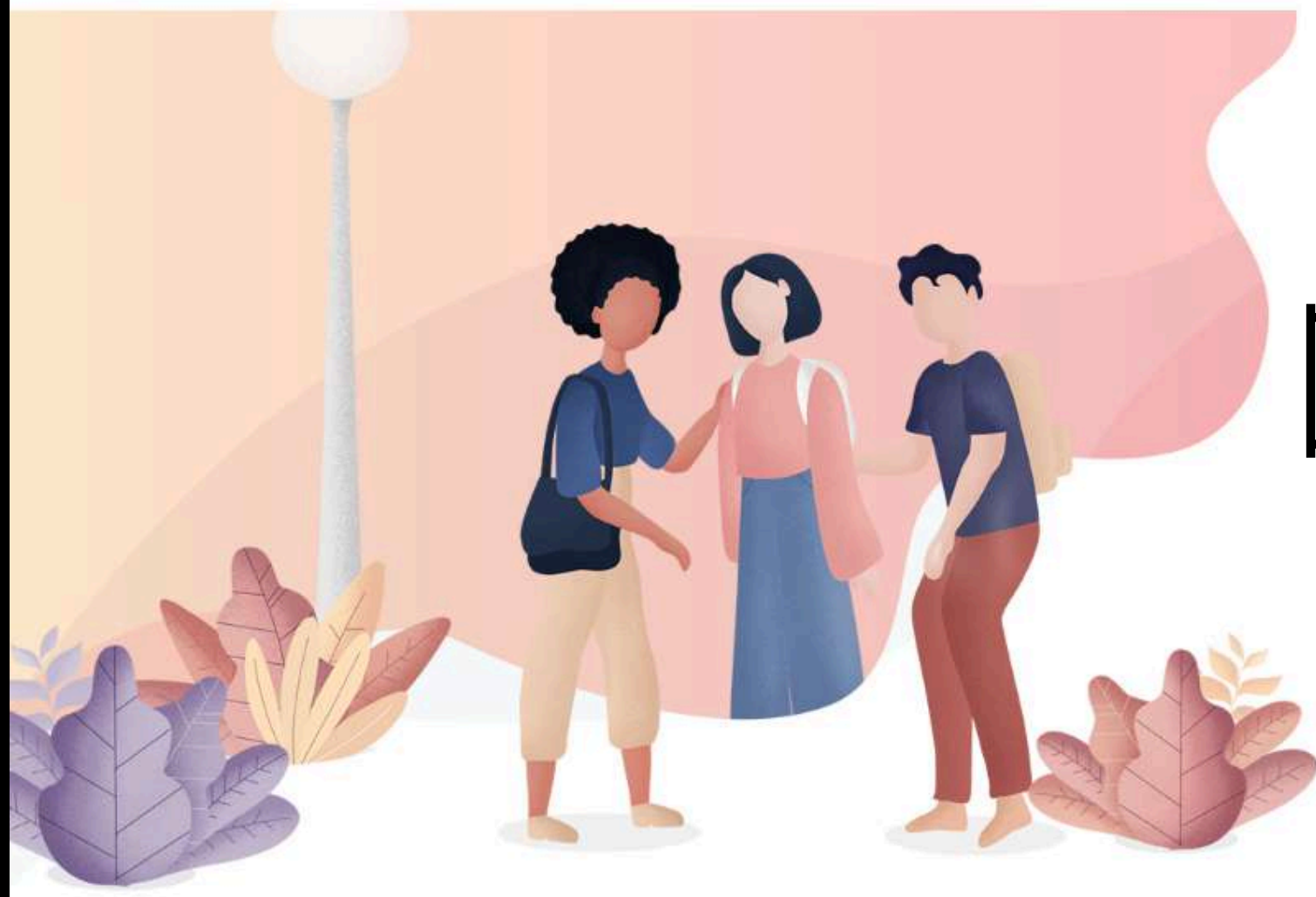
REFERÊNCIA

Esse material, como destacado já de início, pretende ser uma breve introdução a respeito de um tema tão importante a nossa Universidade, sobretudo levando em conta o contexto pós-pandemia de Covid-19.

A maior parte das informações que acaba de ler foi extraída do site **Saúde Mental UFMG** cujo link para acesso é <https://www.ufmg.br/saudemental/>.

Nele você pode encontrar ainda: mitos e fatos sobre o assunto, conceituações e reflexões sobre algumas situações de sofrimento mental, depoimentos, histórias de superação, força e sentimentos, trabalhos artísticos sobre o tópico e muito mais





<https://www.ufmg.br/saudemental/>



ANOS
1950-2025

ESCOLA de
CIÊNCIA da
INFORMAÇÃO
UFMG

