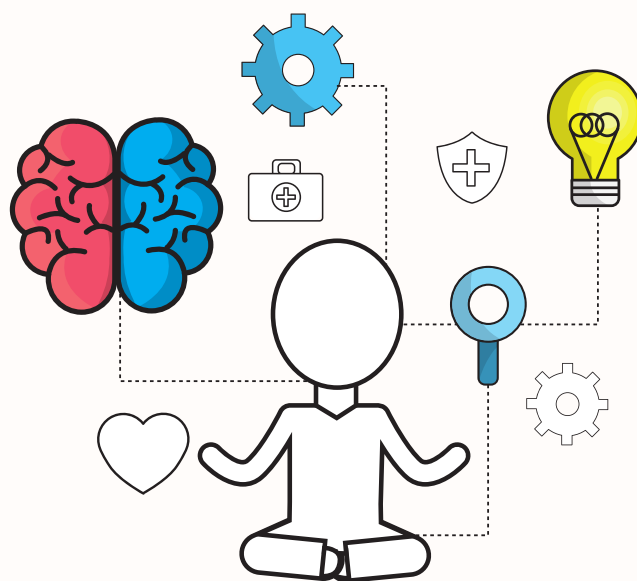


Ruhena Kelber Abrão
Artur Bezerra Mota Sousa
Darlene Ferreira dos Santos
Estéfane Lara Lopes Rodrigues
Ester Campos da Silva
Isabela Ferreira Valadares
Jady Aline Albuquerque de Araújo
Lucas Borges Salazar

Saúde mental, bem - estar e lazer no contexto universitário



Ruhena Kelber Abrão
Artur Bezerra Mota Sousa
Darlene Ferreira dos Santos
Estéfane Lara Lopes Rodrigues
Ester Campos da Silva
Isabela Ferreira Valadares
Jady Aline Albuquerque de Araújo
Lucas Borges Salazar

Saúde mental, bem - estar e lazer no contexto universitário

1a Edição

**EdUFT
2023**



Universidade Federal do Tocantins Editora da Universidade Federal do Tocantins -
EDUFT

Universidade Federal do Tocantins

Reitor

Luis Eduardo Bovolato

Vice-reitor Marcelo Leineker Costa

Chefe de Gabinete

Emerson Subtil Denicoli

Pró-Reitor de Administração e Finanças (PROAD)

Jaasiel Nascimento Lima

Pró-Reitor de Assuntos Estudantis (PROEST)

Kherley Caxias Batista Barbosa

**Pró-Reitora de Extensão, Cultura e Assuntos Comunitários
(PROEX)**

Maria Santana Ferreira dos Santos

Pró-Reitora de Gestão e Desenvolvimento de Pessoas (PROGEDEP)

Michelle Matilde Semiguel Lima Trombini Duarte

Pró-Reitor de Graduação (PROGRAD)

Eduardo José Cezari

Pró-Reitor de Pesquisa e Pós-Graduação (PROPESQ)

Raphael Sânzio Pimenta

Pró-Reitor de Tecnologia e Comunicação (PROTIC)

Ary Henrique Morais de Oliveira

Capa: Os autores

Diagramação: Os autores

Revisão Técnica: Alderise Pereira da Silva Quixabeira

Lóry da Silveira Ribeiro

Revisão Linguística: Nicole Medeiros Rocha

Editora da Universidade Federal do Tocantins - EDUFT

Conselho Editorial

Presidente

Ruhena Kelber Abrão Ferreira

Membros do Conselho por Área

Ciências Biológicas e da Saúde

Eder Ahmad Charaf Eddine

Marcela Antunes Paschoal Popolin

Marcio dos Santos Teixeira Pinho

Ciências Humanas, Letras e Artes

Barbara Tavares dos Santos

George Leonardo Seabra Coelho

Marcos Alexandre de Melo Santiago

Rosemeri Birck

Thiago Barbosa Soares

Willian Douglas Guilherme

Ciências Sociais Aplicadas

Roseli Bodnar

Vinicius Pinheiro Marques

Ciências Exatas e da Terra

Fernando Soares de Carvalho

Marcos André de Oliveira

Maria Cristina Bueno Coelho

Interdisciplinar

Ana Roseli Paes dos Santos

Ruhena Kelber Abrão Ferreira

Wilson Rogério dos Santos

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
Biblioteca da Universidade Federal do Tocantins
Campus Universitário de Palmas

S255 Saúde mental, bem-estar e lazer no contexto universitário / Ruhena Kelber
Abrão, Artur Bezerra Mota Sousa, Darlene Ferreira dos Santos, Estéfane Lara
Lopes Rodrigues, Ester Campos da Silva, Isabela Ferreira Valadares, Jady
Aline Albuquerque de Araújo, Lucas Borges Salazar – Palmas: EDUFT, 2023.

31f.

ISBN: 978-65-5390-013-4

1. Saúde mental. 2. Universidade. 3. Lazer. I. Sousa, Artur Bezerra Mota.
II. Santos, Darlene Ferreira dos. III. Rodrigues, Estéfane Lara Lopes. IV.
Silva, Ester Campos da. V. Valadares, Isabela Ferreira. VI. Araújo, Jady
Aline Albuquerque de.

CDD 610.69

CDU 613.7

Bibliotecário: Marcos Felipe Gonçalves Maia

CRB-2: 1.445

TODOS OS DIREITOS RESERVADOS – A reprodução total ou parcial, de qualquer forma ou por
qualquer meio deste documento é autorizado desde que citada a fonte. A violação dos direitos
do autor (Lei nº 9.610/98) é crime estabelecido pelo artigo 184 do Código Penal.



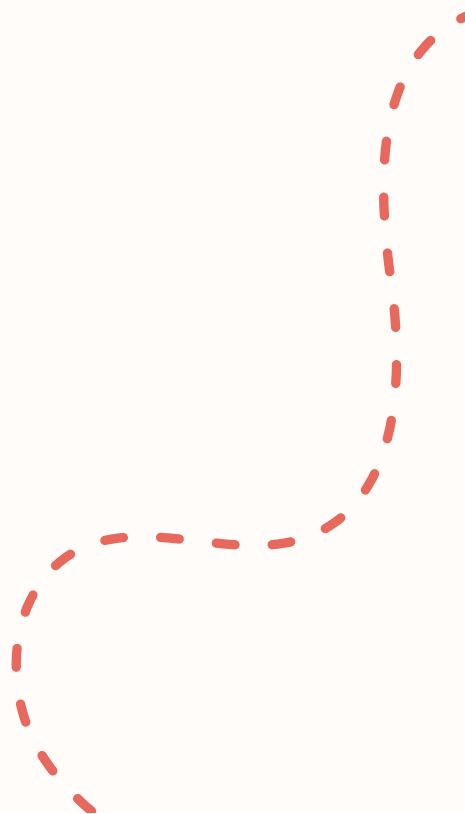
<http://www.abecbrasil.org.br>



<http://www.abecbrasil.org.br>

Sumário

Apresentação.....	5
Saúde Mental.....	6
Saúde Mental: O que a universidade tem a ver com isso?.....	10
Lazer no contexto universitário.....	14
Afinal, o que é bem estar?.....	20
Sobre os autores.	28
Materiais consultados.	29



Apresentação

Esta cartilha tem como objetivo abordar algumas questões pertinentes ao bem estar, ao lazer e a saúde física e mental no contexto universitário trazendo alguns apontamentos de ações que tem ocorrido no âmbito da Universidade Federal do Tocantins.

Este material faz parte de um projeto maior intitulado "A saúde, o bem estar e o lazer no contexto dos profissionais e estudantes da educação e da saúde"., em parceria com o Centro de Pesquisas em Esporte e Lazer, Rede Cedes do Tocantins, Programa de Inovação Pedagógica do Curso de Psicologia da Universidade Federal do Tocantins (UFT), Residência Pedagógica do Curso de Educação Física e com recursos do Projeto Universal de pesquisa da UFT.

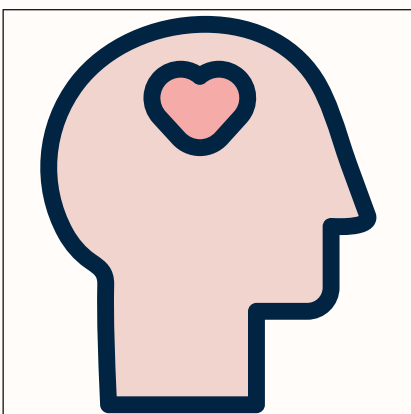
O intuito é disseminar algumas das ações da UFT no que tange ao enfrentamento as questões ligadas à saúde mental visando o lazer e bem estar dos estudantes universitários.

Desejamos uma ótima leitura!
Prof. Dr. Ruhena Kelber Abrão

Saúde Mental

A saúde mental engloba aspectos como saúde física, psíquica e social, pois não refere-se somente a ausência do adoecimento, é fundamental para a qualidade de vida dos indivíduos, sendo pertinente a criação de espaços de diálogo e discussão dentro do ambiente acadêmico.

A inserção no contexto universitário é permeada por diversas mudanças como o distanciamento dos familiares, realocação do local de origem, entre outros fatores como a alta demanda e imposições emergentes da rotina acadêmica. Características que podem gerar estresse e instabilidade emocional.

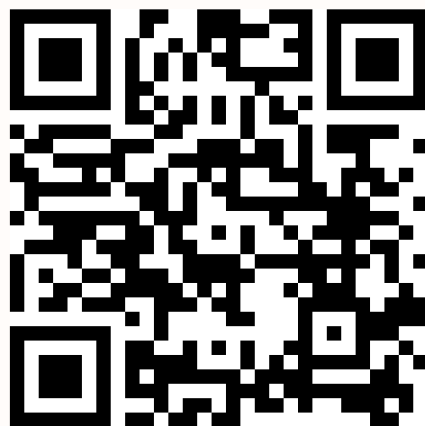


Podemos pensar em estratégias dentro do ambiente acadêmico para prevenção e auto-cuidado em saúde mental.


Algumas sugestões:

É pertinente buscar um profissional qualificado para conversar sobre suas questões, sendo uma estratégia de fortalecimento pessoal e equilíbrio emocional, intuindo desenvolver meios, métodos para lidar com as experiências vivenciadas.

Algumas dicas para melhorar sua saúde mental.



Gerir a agenda acadêmica, estabelecer uma rotina de estudos, de forma que não sobrecarregue é necessário e fundamental.

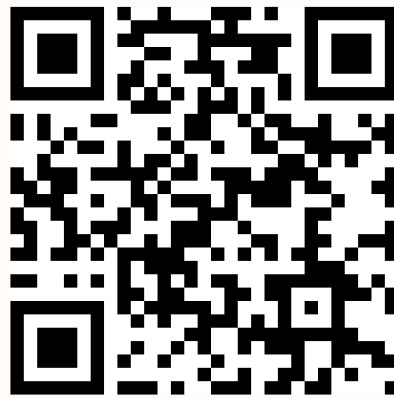


Algumas reflexões e formas de lidar com a angústia decorrente da agenda universitária de forma saudável:



QR code do canal *Mas você só estuda*:

Administrar o tempo, sem negligenciar as horas de sono, alimentação e lazer, sendo as mesmas de grande importância são fundamentais para o bom funcionamento da cognição.



QRcode do canal *Saúde em Dia*



Exemplificações da importância dos aspectos referidos acima para a saúde mental e física:



QRcode do canal
Hospital de Clínicas:



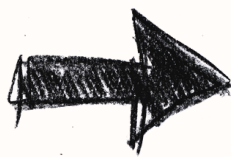
QRcode do canal *Ver mais Maringá*:

Saúde Mental:

O que a universidade tem a ver com isso

O avanço de diversas políticas de humanização da atenção e assistência à saúde mental no Brasil reflete, diretamente, em instituições como as universidades e em espaços como esses não é incomum que a cultura exaustiva tenha impacto direto no bem estar e na saúde dos envolvidos, seja enquanto equipe técnica, docente, discente, terceirizados e demais participantes das atividades acadêmicas.

Com o intuito de promover saúde mental dentro desses espaços ações vêm sendo desenvolvidas e aperfeiçoadas nos últimos anos no contexto da Universidade Federal do Tocantins. O Programa Mais Vida (Programa de Promoção à Vida e à Saúde Mental), implementado em 2018, propõe oferecer estratégias de promoção da saúde física e mental, prevenção e enfrentamento dos problemas de saúde mental de estudantes, servidores e terceirizados, com ações que valorizam a qualidade de vida, o bem estar social e a saúde em sua acepção mais ampla (PROGRAMA MAIS VIDA, c.[S.I]).



Fique atento!
Na página 10 existe um link direto para a cartilha do Programa Mais Vida, confira.



Outras ações importantes de promoção de saúde mental estão ganhando forma e evoluindo para atividades regulares ou temáticas, como foi a campanha realizada em setembro do presente ano (2021) pela Pró-Reitoria de Gestão e Desenvolvimento de Pessoas da UFT (Progedep) com o tema "Sempre amarelo: de setembro para o ano todo"



A inserção de políticas de assistência de caráter mais permanente também se estabelece no contexto universitário por meio de apoio financeiro aos estudantes que necessitam de acompanhamento de profissionais especializados em saúde mental. O auxílio no valor de R\$ 350,00 pago mensalmente é destinado aos discentes inscritos no Sistema Piso, o qual deve ser utilizado exclusivamente para a finalidade prevista pela modalidade do auxílio.



Ainda no âmbito da Universidade Federal do Tocantins o assunto tem tomado forma por meio de pesquisas realizadas por grupos de estudos, projetos de extensão e iniciação científica, dentre outros. Esses esforços em dar visibilidade a importância do tema resultam em publicações de referência, e nesse sentido dispomos abaixo alguns destes para fácil acesso.



SAÚDE MENTAL - VOL. I

Org. Leandro Guimarães Garcia
Joyce Duailibe Laignier Barbosa Santos
(2021)



A SAÚDE MENTAL DOS ESTUDANTES DA UFT -
CÂMPUS DE MIRACEMA: SOBRE A MUDANÇA DAS
NORMAS DE VIDA NO INÍCIO DA VIDA
UNIVERSITÁRIA

Berg, D. (2020)



TECNOLOGIAS DE CUIDADO EM SAÚDE MENTAL:
PROPOSTA TRANSDISCIPLINAR NO PORTAL
(ENCENA)

Eygo, H. Teixeira, I. & Fernandes, I. (2016)



MAIS VIDA: PROMOÇÃO À VIDA E À SAÚDE MENTAL

Org. Carlos Mendes Rosa
José Fernando Patiño Torres (2016)





Minuto Saúde Mental



@Eurekka

Fique ligado nas redes!
Diversas páginas e canais de podcast de
conteúdos específicos sobre saúde mental:



Minuto Saúde Mental



@Cientista Sem Jaleco



@Minutos Psíquicos



Lazer no Contexto Universitário

É de extrema importância que o lazer esteja incluído na rotina diária de cada pessoa, pois é nesse momento que se tem a oportunidade de descansar, se distrair, exercer alguma forma de recreação ou colocar em prática algum hobby.

As práticas de lazer devem ser pensadas individualmente levando em consideração os gostos pessoais e as preferências de cada sujeito mesmo que sejam atividades grupais essas devem ser pensadas de forma que traga satisfação e prazer ao indivíduo.

Por onde posso começar?



- Primeiro você deve pensar no que gosta de fazer.
 - Depois em como isso pode ser feito.
 - Quais os recursos necessários.
 - Se necessário procure formas de adaptar a atividade a sua rotina e realidade.
- Separe um tempo em sua rotina pra dedicar a isso.
 - Por fim, coloque em prática!

IMPORTANTE

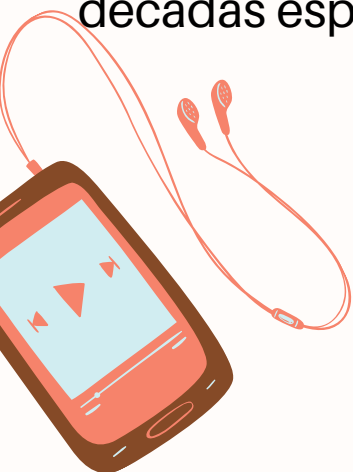
Lembre-se de curtir todo o processo desde o planejamento até os possíveis imprevistos.

Dicas de Sites

Para os dias que não temos nada disponível a não ser um computador, alguns sites podem auxiliar nos momentos de lazer.

Radiooooo

O site Radiooooo.com (Também disponível para ios e Android) permite que os ouvintes modernos vivenciem uma viagem mágica no tempo, por meio de um mapa interativo que permite sintonizar músicas de países e décadas específicas.



Drive and Listen

Esse site permite que você percorra mais de 30 cidades do mundo em um passeio de carro enquanto escuta uma rádio local.



Cabeceira

O aplicativo Cabeceira é perfeito para quem precisa lembrar dos livros lidos, acompanhar o ritmo de leitura, fazer listas de livros para ler, além de estabelecer metas de leitura e salvar as datas e avaliações suas sobre alguma obra, facilita bastante e tem várias sugestões de outros usuários.



ReadEra

Para quem gosta de ler livros no celular este é o app perfeito, ele mostra o progresso na leitura e organiza os livros que está lendo no momento, dos que estão na lista para ler, além de dividir entre outras categorias, vale a pena de usar como seu leitor de PDF no celular!



OpenLibrary

O 'Open Library' é um site gratuito que reúne obras de diversos autores e línguas ao redor do mundo. A página conta com mais de 3 milhões de obras digitalizadas em vários formatos diferentes, incluindo livros brasileiros.



Aprender novas línguas ou uma nova habilidade

Kultive

O site e aplicativo Kultive oferecem cursos de diversos idiomas de forma gratuita.

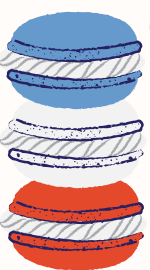


Books on the table never prevent learning!



Fun MOOC

Se quiser se dedicar ao francês a Fun MOOC, plataforma de estudos francesa oferece diversos curso gratuitamente, com certificação.



Para usar junto com os amigos:

Discord

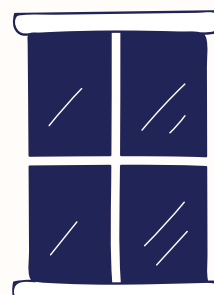
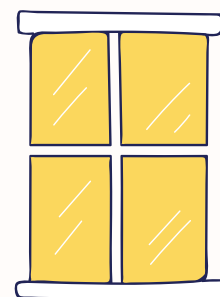
A plataforma Discord é perfeita para utilizar com os amigos! Diferente dos outros aplicativos de conversas este app oferece várias ferramentas que proporcionam uma variedade de atividades em grupo online!



Uma sugestão é assistir filmes de maneira sincronizada em chamada de voz com os amigos, via transmissão de tela ou utilizando outras plataformas de streaming.

Além disso, é possível criar grupos, canais de áudio e chats diferentes para membros destes grupos, além de usar a plataforma para jogos online em grupo! Há muito o que explorar!

Além de ser uma forma de passar um tempo de qualidade com os amigos que estão distantes.



Ao ar livre

Realizar atividades ao ar livre pode tornar o momento de lazer ainda mais proveitoso e singular



Você pode experimentar:

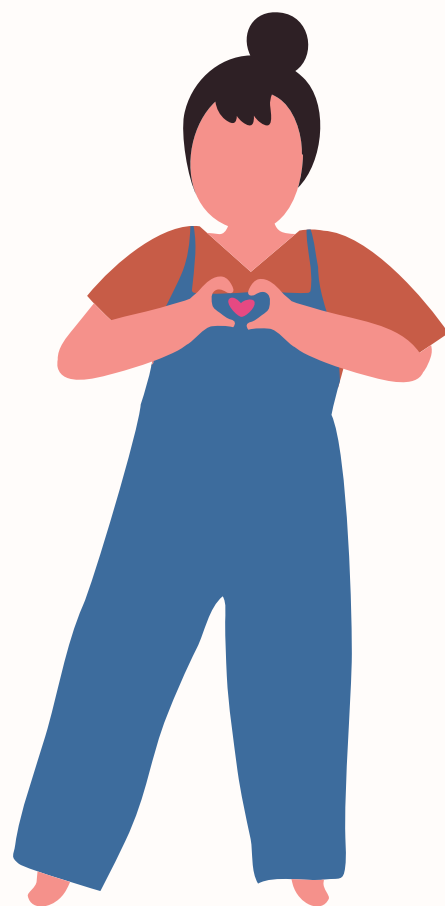


- Ir ao parque e ler um livro.
- Fazer um piquenique.
- Conhecer e fotografar um novo local.
- Acampar com os amigos.
- Fazer exercícios (Caminhada, corrida, ciclismo, canoagem)
- Fazer um curto passeio pela cidade.
- Trilhas, passeios ou curtas viagens com os amigos.



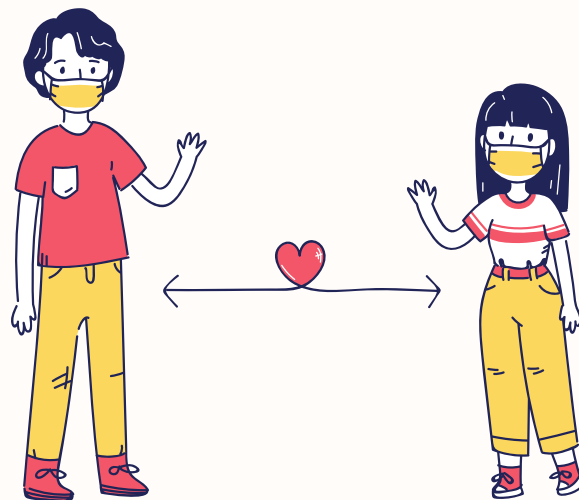
Afinal, o que é bem estar?

O Programa de Desenvolvimento das Nações Unidas considera o bem-estar a partir de um prisma individual para cada sujeito e reflete a satisfação subjetiva de cada indivíduo com sua vida.



Por ser algo que conta da subjetividade de cada sujeito, é imprescindível que haja o trabalho de auto-conhecimento.

Em contexto de Pandemia, o bem-estar foi afetado em muitas dimensões



Foi necessário repensar como promover bem-estar em contextos de isolamento social e de mobilidade.

A seguir vão algumas dicas de como fomentar o bem-estar!

Em todo caso, não se esqueça de usar máscara e higienizar as mãos



Bem-estar nos estudos

Organize um espaço somente para os estudos

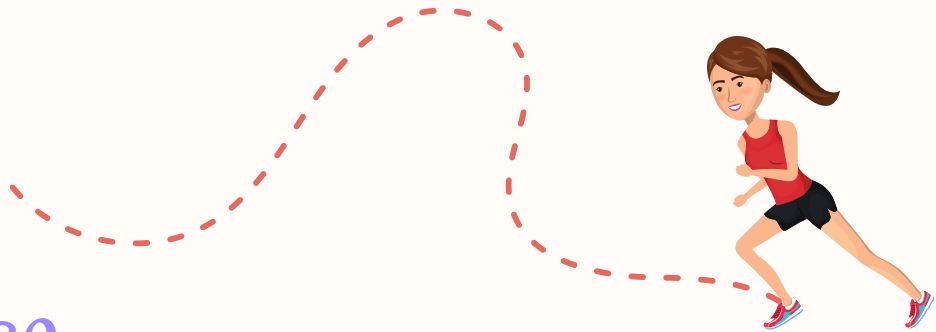
Faça um planejamento dos horários de estudo



Busque compreender seus próprios limites

Faça intervalos, se alimente e descanse bem

Atividade Física



EXISTEM DIVERSAS FORMAS DE SE EXERCITAR

Procure conciliar as atividades com sua rotina de trabalho, estudo e estágios. Se você não pratica esportes, busque alternativas que te agradem.



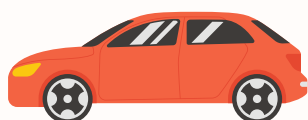
FAÇA CAMINHADAS NO TEMPO LIVRE

SAIA PARA DANÇAR E ALIVIAR O ESTRESSE



PRATIQUE UM ESPORTE DE SUA PREFERÊNCIA

PREFIRA UTILIZAR ESCADA A ELEVADOR



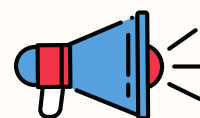
ESTACIONE O CARRO MAIS LONGE



Como me alimentar de forma saudável?



FIQUE ATENTO!



O consumo excessivo de sódio e gorduras saturadas aumentam o risco para doenças cardiovasculares.

REDUZA

O consumo sal e óleo previna-se de doenças como **hipertensão**, **AVC** e **insuficiência renal**.

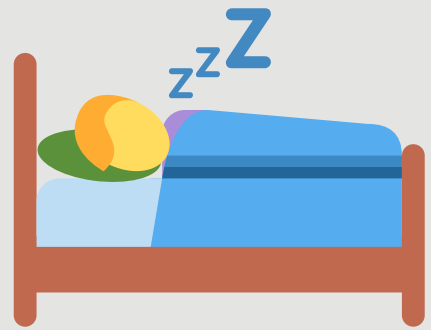


ACRESCENTE



Frutas e verduras a sua alimentação pois são fontes de importantes vitaminas e **previnem** doenças como o câncer, a diabetes e obesidade.

Tenha um sono de qualidade



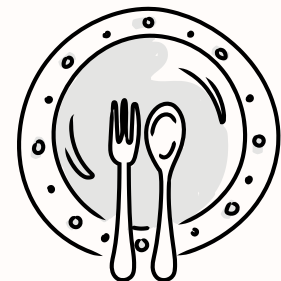
**Dormir bem melhora o humor,
a concentração e a sociabilidade.
Reduz o estresse e o risco à doenças.**

NA HORA DE DORMIR...



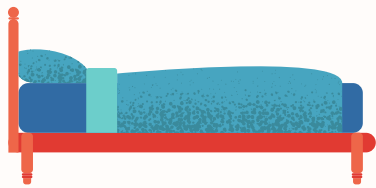
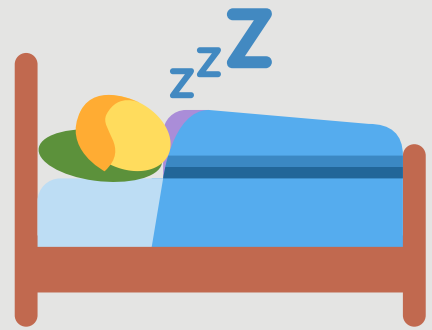
Evite o uso de álcool, café e refrigerantes próximos ao horário de dormir.

Jante moderadamente em horário regular e adequado.



Busque ter horários regulares para dormir e para acordar.

O que fazer para dormir bem?



Tenha um ambiente de dormir adequado: limpo, escuro e confortável.

Não faça uso de medicamentos para dormir sem orientação médica.



Realize atividades repousantes e relaxantes antes de dormir.

Se tiver dormido pouco na noite anterior, **evite** dormir durante o dia.



Busque ser ativo física e mentalmente.

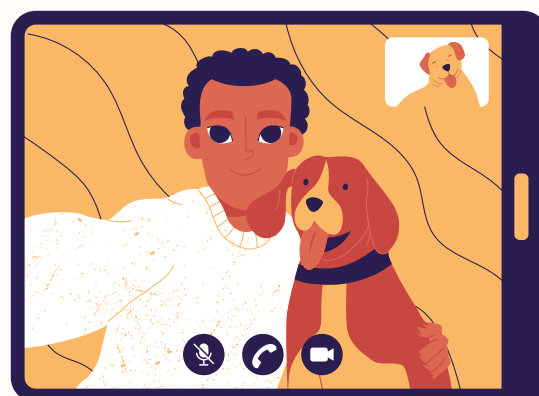
Conecte-se com sua rede de apoio.



Com as medidas de isolamento e distanciamento social, a solidão tem intensificado o sofrimento.

Busque alternativas seguras de estar próximo da sua rede de apoio, seja ela sua família, amigos ou seu pet!

O laço social também é promoção de bem-estar



Sobre as autoras e os autores



Ruhena Kelber Abrão

Doutor em Educação em Ciências e Saúde (UFRGS). Professor Adjunto (UFT)

Artur Bezerra Mota Sousa

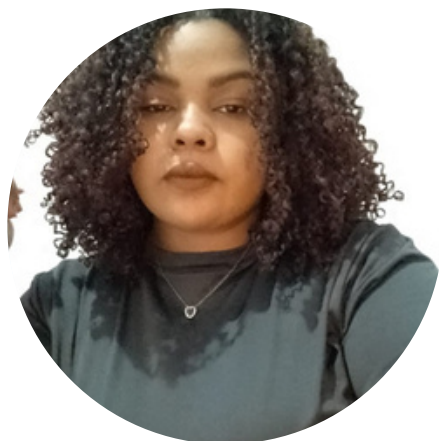
Artur Sousa

Graduado em Psicologia (UFT)



Darlene Ferreira do Santos

Graduada em Psicologia (UFT)



Estéfane Lopes Lara Rodrigues

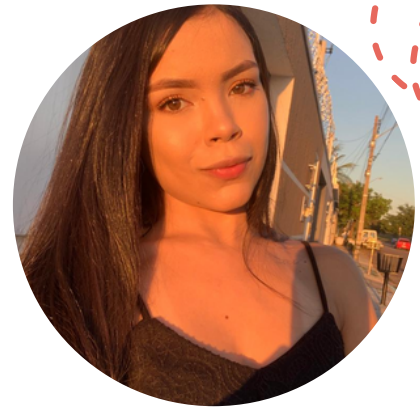
Graduada em Psicologia (UFT)



Sobre as autoras e os autores

Ester Campos da Silva

Acadêmica do 5º
período de Medicina
(UFT)



Isabela Ferreira Valadares

Graduada em Psicologia
(UFT)



Jady Aline de Albuquerque Araújo

Graduada em Psicologia
(UFT)



Lucas Salazar

Acadêmica do 8º período de
Psicologia
(UFT)



Materiais consultados

ALVES, Ana Alexandra Marinho; RODRIGUES, Nuno Filipe Reis. Determinantes sociais e económicos da Saúde Mental. **Revista Portuguesa de Saúde Pública**, v. 28, n. 2, p. 127-131, 2010.

ARIÑO, Daniela Ornellas; BARDAGI, Marúcia Patta. Relação entre fatores acadêmicos e a saúde mental de estudantes universitários. **Revista psicologia em pesquisa**, v. 12, n. 3, 2018.

FIGUEIREDO, Rosely Moralez de; OLIVEIRA, Maria Antonia Paduan de. Necessidades de estudantes universitários para implantação de um serviço de orientação e educação em saúde mental. **Revista latino-americana de enfermagem**, v. 3, p. 05-14, 1995.

QUEIROZ, Eliani Fátima Covem. Extensão da PUC Goiás na pandemia da COVID-19. **Revista UFG**, v. 20, 2020.

Programa Mais Vida. UFT. c.[S.l.]. Página Inicial. Disponível em: <<https://ww2.uft.edu.br/programa-mais-vida>>. Acesso em: 03 de nov. de 2021

UNITED NATIONS DEVELOPMENT PROGRAMME. Human Development Indices and Indicators: 2018 Statistical Update. New York: UNDP, 2018.

