

# Boas práticas para a promoção de saúde mental nos Colégios Técnicos da Unicamp

## GUIA PARA ESTUDANTES





# Contextualização: alunos dos colégios técnicos/adolescentes

Entrar no COTUCA ou COTIL é, sem dúvida, uma grande conquista, a qual apresenta também novos desafios! Afinal, você está não somente iniciando o ano em uma nova escola, mas inserido em um nível de ensino mais exigente. Isso significa lidar com uma carga horária mais intensa, com expectativas acadêmicas mais elevadas e uma experiência escolar completamente nova.

Além disso, muitos de vocês estão também atravessando um momento crucial da adolescência, a transição da infância para a vida adulta. Ou seja, os desafios não estão concentrados apenas na escola; você também pode enfrentar preocupações relacionadas às liberdades sociais, às novas amizades, às relações familiares, à descoberta da sexualidade, à busca de identidade e preocupações relacionadas ao processo de encontrar um grupo com o qual se identifique.

Esse período pode ser emocionalmente exigente e desafiador e, por vezes, parece difícil lidar com as complexidades que surgem tanto dentro quanto fora da escola.

Pensando nisso, construímos esse material especialmente para você, para que saiba que **não está sozinho** nessa jornada.

**Se precisar, peça ajuda.**

*Psicologia Escolar dos Colégios Técnicos*

*Neila P.B. Nucci - Psicóloga - CRP 06/33504*  
(Serviço de Orientação ao Estudante - COTUCA)

*Érica Estevam - Psicóloga - CRP 06/157698*  
(Sociopedagógico - COTIL)

*José Eduardo G. Noronha - Psicólogo - CRP*  
(Sociopedagógico - COTIL)





# O que é Saúde Mental?





# Saúde Mental

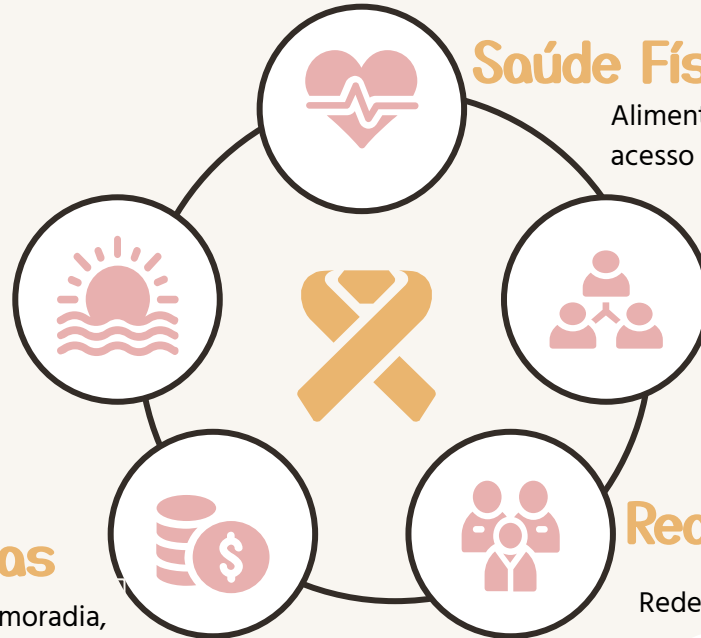
É um estado de bem-estar vivido pelo indivíduo, que possibilita o desenvolvimento de suas habilidades pessoais para responder aos desafios da vida e contribuir com a comunidade. Ela é influenciada por diferentes fatores, como

## Condições Ambientais

Condições ambientais que garantam a vida humana

## Condições Socioeconômicas

Emprego, renda, acesso à moradia, alimentação, educação e lazer



## Saúde Física

Alimentação saudável, exercício físico, acesso à saúde pública e gratuita

## Vida Social

Amizades e relacionamentos positivos, hobbies e atividades de lazer.

## Rede de apoio

Rede de apoio familiar ou social positivas

# O que é Saúde Mental para você?



# DICAS DE CUIDADOS PARA ESTUDANTES



## Monitore e Organize seu dia

01

Crie uma rotina que equilibre estudo, descanso. Diversão é algo essencial. Ninguém merece viver na correria o tempo todo, então dá para planejar um tempo para relaxar também.

## Mexa o corpo



02

Pode ser uma caminhada, um treino ou até dançar no quarto – o importante é se movimentar. Isso melhora o humor e manda o estresse pra longe.



## Coma bem, viva bem

03

A comida influencia nosso humor. Alimentar-se de forma equilibrada te dá mais energia e menos cansaço ao longo do dia.

## Desconecte um pouco

04

Sair das redes sociais de vez em quando é ótimo para clarear a mente. Curtir momentos offline ajuda a focar nas coisas que realmente importam.





# DICAS DE CUIDADOS PARA ESTUDANTES



## 05 Organize o tempo

Aprenda a gerenciar suas tarefas e compromissos. Essas são ações que diminuem a correria de última hora e evitam aquela sensação de "não vou dar conta".




## 06 Durma bem

Dormir direito faz toda a diferença. Uma boa noite de sono vai te dar mais energia, mais foco e menos estresse.

+


## 07 Faça coisas em grupo

Fazer atividades com colegas e amigos pode dar trabalho, mas também pode torná-las muito mais prazerosas. Participe dos clubes, coletivos e times esportivos do colégio.



## 08 Cuide de você

Reservar tempo para seus hobbies ou fazer algo que te relaxe, como ouvir música ou ver séries, faz diferença. Autocuidado é tudo!



09

## Fale com alguém!

Se a coisa apertar, não guarde pra você. Trocar ideia com amigos, família ou algum profissional pode ajudar a ver as coisas de outro jeito.





**Como identificar que algo não vai bem comigo?**



## Pensamentos

"Estou triste e chateado, às vezes ansioso"

"Isso melhora quando me distraio"

"Consigo identificar o que me deixou assim"

**Tudo bem, às vezes temos dias difíceis. Procure fazer coisas que você goste e converse com colegas, parceiros, familiares, professores ou outros profissionais.**

"Me sinto muito triste, sem vontade de fazer nada"

"Sinto que não sou boa em nada, que tudo que faço está errado"

"Tenho chorado com muita facilidade, tudo me deixa mal"

"Penso muitas coisas ruins sobre mim"

**Converse com um adulto de sua confiança e peça ajuda.**

"Me sinto tão triste que acredito que isso não vai mudar"

"Me sinto sozinho e sem esperança"

"Sinto que sou um peso para todos"

"Tenho me machucado"

**Converse com um adulto de sua confiança e busquem um profissional ou um serviço de saúde que possa ajudar.**

"Penso várias vezes por dia que a vida não vale a pena, e quero morrer"

"Já fui pesquisar meios de tirar minha própria vida"

"Tenho planejado a minha morte"

**PEÇA AJUDA IMEDIATAMENTE a um adulto de sua confiança e busquem juntos, uma unidade de atendimento emergencial (CAPS, UPA)**

## O que fazer



**Quando  
procurar  
ajuda?**

# Sinais para prestar atenção



## Ansiedade a mil

Se você está sempre preocupado ou com uma ansiedade fora de controle que atrapalha o dia a dia, é importante procurar apoio.



## Tristeza que não vai embora

Ficar triste ou desanimado um dia ou outro é normal. Mas se você está pra baixo ou irritado por semanas e nada parece melhorar, é hora de buscar ajuda. Não precisa ficar sozinho nessa.



## Mudança de comportamento do nada

Se você ou alguém começou a se isolar, parou de curtir as coisas que antes amava ou está agindo de um jeito muito diferente, pode ser hora de buscar ajuda.



## Tá difícil focar?

Se a cabeça não para e fica complicado prestar atenção nas aulas ou até nas conversas com os amigos, algo está afetando a sua mente.

Sono ou fome desregulados: dormir demais ou quase nada, perder a fome do nada ou fome excessiva, são sinais de que algo não está certo. Fique de olho nisso!



# Sinais para prestar atenção



## Pensamentos sobre se machucar

Se você pensa em se machucar ou tem vontade disso, é essencial falar com algum profissional imediatamente. Isso é sério!



## Brigas constantes

Se as relações com amigos, família ou namorado(a) estão cheias de problemas e isso virou rotina, pode estar rolando algo emocional.



## Até os problemas pequenos parecem gigantes

Quando tudo parece difícil e insuportável, até aquelas coisas simples do dia a dia, é hora de conversar com alguém.



## Sente que nada vai melhorar

Se você acha que as coisas não têm solução, é hora de procurar ajuda profissional. Sempre tem uma saída, mesmo quando não parece.



# Cuidando dos amigos

Uma das coisas mais importantes de nossas vidas são os relacionamentos com outras pessoas. É por meio da convivência com nossos amigos e colegas que nosso dia a dia no colégio se torna mais agradável e suportável. Por isso, além das dicas e sinais que já mencionamos aqui, precisamos também ficar atentos a algumas situações.





# Observe seus colegas

Tristeza,  
cansaço,  
desânimo

1

Seu amigo tem estado sempre desanimado, reclamando de cansaço, sem vontade de fazer as coisas que fazia antes? Pergunte o que está acontecendo, ofereça apoio e sugira que busque conversar com algum terapeuta.

Isolamento

2

Se você perceber que um amigo está se isolando mais do que o habitual, pode ser um sinal de que ele está passando por um momento difícil. Tente entrar em contato com ele de forma gentil e não invasiva. Um simples "Como você está?" pode fazer a diferença.

Autodestruição

3

Se você notar que um amigo está se machucando fisicamente ou emocionalmente, isso é um sinal claro de que ele precisa de ajuda. Ofereça seu apoio e sugira que procure um profissional. Se a situação for urgente, não hesite em buscar ajuda profissional imediatamente.

Postagens  
Online

4

Postagens com conteúdos preocupantes, como mensagens de tristeza profunda, desespero ou até mesmo declarações sobre querer desistir, podem ser um sinal de alerta. Nesse caso, procure seu amigo, expresse sua preocupação e ofereça seu apoio. E avise imediatamente um adulto de sua confiança.

Uso de  
Substâncias

5

Seu amigo está usando álcool, cigarro, vape e outras drogas? Ele está exagerando no uso dessas substâncias? Está deixando de ir para aula, se isolando ou fica agressivo quando alguém menciona que está preocupado com a situação? É extremamente importante buscar ajuda de um profissional ou pessoa de referência, principalmente se a pessoa tiver menos de 18 anos, já que isso pode acabar prejudicando sua vida social e acadêmica.

**IMPORTANTE:** Se ficar em dúvida sobre como ajudar um amigo, não hesite em conversar com uma pessoa de referência (um familiar, adulto ou funcionário do colégio).

The background is a light beige color with various decorative elements. In the top-left corner, there are pink and orange wavy lines. In the top-center, there is a small orange plus sign. In the top-right, there are small orange and pink dots. In the bottom-left, there is a small orange flower icon and a small orange dot. In the bottom-center, there is a small pink dot and a small black plus sign. In the bottom-right, there are orange wavy lines. A thick orange horizontal line is positioned below the text.

**Procurando  
ajuda...**



# Serviços da UNICAMP

SERVIÇO	O QUE FAZ?	CONTATO
SOE - COTUCA (Serviço de Orientação Estudante)	Oferta apoio psicopedagógico aos estudantes do COTUCA	<a href="mailto:soe@cotuca.unicamp.br">soe@cotuca.unicamp.br</a>
Sociopedagógico - COTIL	Oferta apoio psicopedagógico e social aos estudantes do COTIL	<a href="mailto:sociopedag@cotil.unicamp.br">sociopedag@cotil.unicamp.br</a> (19) 99813-1755
SAPPE (Serviço de apoio Psicológico e Psiquiátrico)	Oferta psicoterapia e atendimento psiquiátrico aos estudantes	<a href="mailto:sappeass@unicamp.br">sappeass@unicamp.br</a> (19) 99372-4506
CECOM	Oferta atendimento médico, odontológico e de enfermagem	CECOM: Campinas: (19) 3521-9020 • <a href="mailto:sau@cecom.unicamp.br">sau@cecom.unicamp.br</a> CECOM Limeira: (19) 2113-3396 / 2113-3317



# Contatos e serviços públicos importantes



## Centro de Valorização da Vida - CVV

188

Apoio emocional e prevenção do suicídio via telefone, chat, e-mail

## UBS: Unidade Básica de Saúde

Serviço de atendimento médico e encaminhamentos

## SAMU

192

Serviço de Atendimento Móvel de Urgência

## CAPS IJ: Centro de Atenção Psicossocial Infantojuvenil

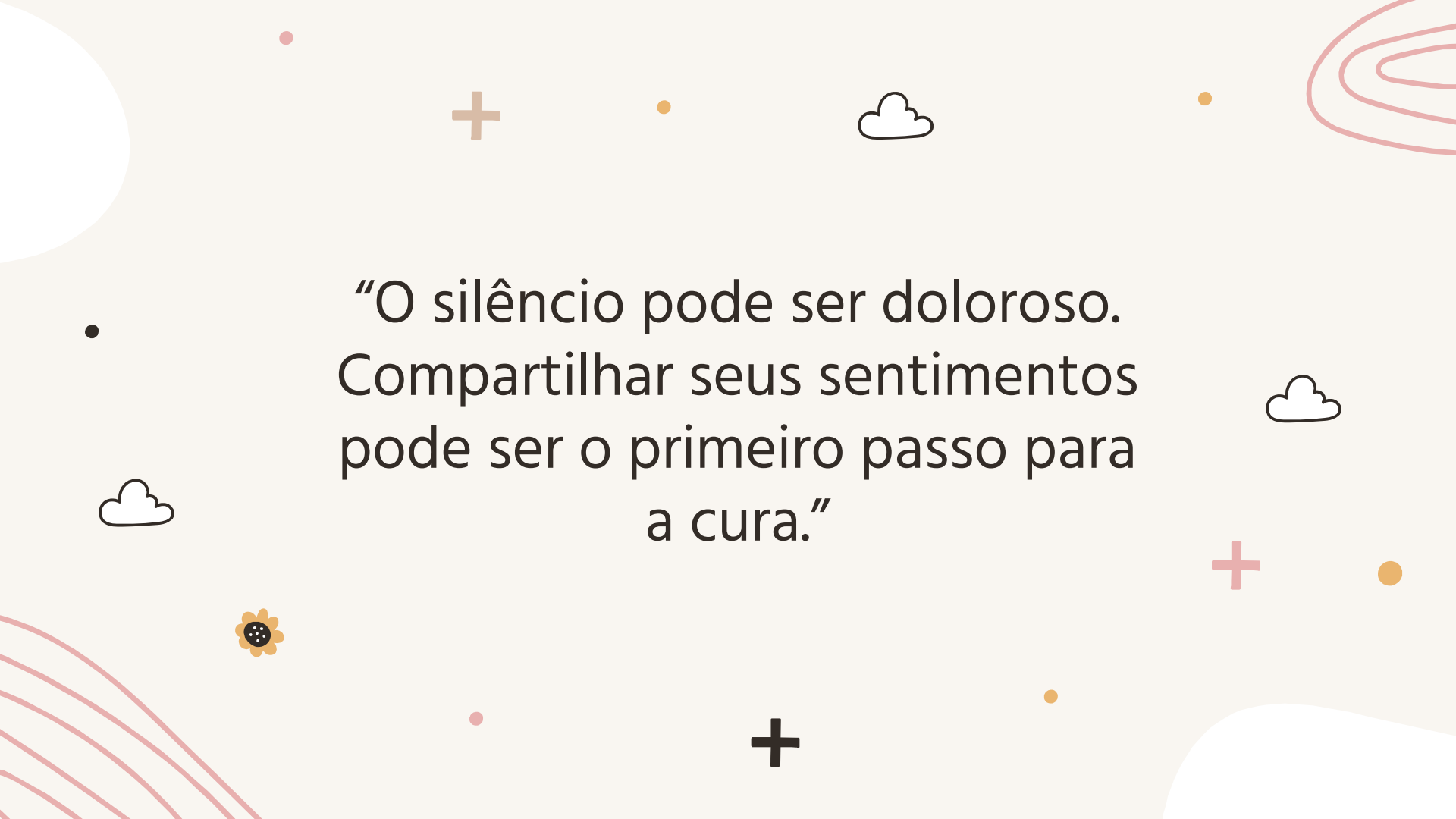
Serviço de saúde mental para crianças e adolescentes

## UPA: Unidade de Pronto Atendimento

Serviço de atendimento emergencial

## CAPS: Centro de Atenção Psicossocial

Serviço de saúde mental para adultos



“O silêncio pode ser doloroso.  
Compartilhar seus sentimentos  
pode ser o primeiro passo para  
a cura.”

# Se precisar, peça ajuda!

Nos procure:  
Serviço de Orientação ao Estudante (SOE) - COTUCA  
Sociopedagógico - COTIL



UNICAMP



COTIL



COTUCA

# Saiba mais em:

## **1. Guia de Autocuidado: Ser adolescente e jovem que se cuida**

<https://prceu.usp.br/wp-content/uploads/2021/04/guia-autocuidado-ser-adolescente-e-jovem-que-se-cuida.pdf>

## **2. Instituto Vita Alere**

<https://vitaalere.com.br/conteudos/cartilhas-e-manuais/>

## **3. Promover para prevenir: em saúde mental de adolescentes**

<https://www.unicef.org/brazil/promover-para-prevenir>

## **4. Cartilha “Saúde Mental na Escola”**

<https://www.ufsm.br/app/uploads/sites/518/2020/05/Cartilha-Saude-Mental-na-Escola.pdf>

## **5. Mapa de saúde mental**

<https://mapasaudemental.com.br/>

# Saiba mais em:

## **6. Pode Falar - canal de ajuda virtual em saúde mental e bem-estar para adolescentes e jovens**

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

[https://api.whatsapp.com/send/?phone=556196608843&text&app\\_absent=0](https://api.whatsapp.com/send/?phone=556196608843&text&app_absent=0)

(61) 9660-8843

## **7. TOPITY - chatbot de saúde mental e autoestima**

[https://api.whatsapp.com/send/?phone=559584209991&text&type=phone\\_number&app\\_absent=0](https://api.whatsapp.com/send/?phone=559584209991&text&type=phone_number&app_absent=0)

# Referências

**Instituto Vita Alere. Diagrama de Saúde Mental.** Disponível em: <https://vitaalere.com.br/wp-content/uploads/2024/07/Diagrama-Saude-Mental.pdf>. Acesso em: 12 set. 2024.

**Mapa de saúde Mental.** Disponível em: <https://mapasaudemental.com.br/>. Acesso em: 12 set. 2024.

**Guia de autocuidado: ser adolescente e jovem que se cuida!** Disponível em: <https://prceu.usp.br/wp-content/uploads/2021/04/guia-autocuidado-ser-adolescente-e-jovem-que-se-cuida.pdf>. Acesso em: 12 set. 2024.

**UNICEF: Promover para Prevenir.** Disponível em: <https://www.unicef.org/brazil/promover-para-prevenir>>. Acesso em: 12 set. 2024.

**SAÚDE MENTAL NA ESCOLA: Reflexões sobre a saúde mental da comunidade escolar.** Disponível em: <https://www.ufsm.br/app/uploads/sites/518/2020/05/Cartilha-Saude-Mental-na-Escola.pdf>. Acesso em: 12 set. 2024.

- Boas práticas para a promoção de saúde mental nos Colégios Técnicos da Unicamp

