



Política de Saúde Mental

UFLA

Lavras
2024

UNIVERSIDADE FEDERAL DE LAVRAS

REITORIA

Reitor

José Roberto Soares Scolforo

Vice-Reitor

Jackson Antônio Barbosa

Chefe de Gabinete

Alexandre Filordi de Carvalho

Superintendente de Governança

Joziana Muniz de Paiva Barçante

PRÓ-REITORIAS

Pró-Reitor de Apoio à Permanência Estudantil - Prape: Rossano Wagner de Lima Botelho

Pró-Reitor de Extensão, Esporte e Cultura - Proeec: Carlos Eduardo Silva Volpato

Pró-Reitor de Gestão de Pessoas - Progepe: Dany Flávio Tonelli

Pró-Reitora de Graduação - Prograd: Miriam Monteiro de Castro Graciano

Pró-Reitora de Infraestrutura e Logística - Proinfra: Eliziane Denize de Castro Penha

Pró-Reitor de Pesquisa e Inovação - PRPI: Luis Roberto Batista

Pró-Reitor de Planejamento e Gestão - Proplag: Teodorico de Castro Ramalho

Pró-Reitor de Pós-Graduação - PRPG: Adriano Teodoro Bruzi

PRIMEIRA COMISSÃO DE ELABORAÇÃO DA POLÍTICA DE SAÚDE MENTAL - UFLA

PORTARIA PRAPE Nº78, DE 01 DE AGOSTO DE 2024

Thais Emmanuelle Mesquita Hermes Faria (CS/PRAPE/UFLA) - Presidente da Comissão

João Maurício de Pádua Souza (CS/PRAPE/UFLA)

Renata Serra Rodarte Vieira (CS/PRAPE/UFLA)

Marcelo Wagner Viana (CS/PRAPE/UFLA)

Tane Cristina Santos Ramalho (CS/PRAPE/UFLA)

Flávia Alvarenga Fernandes Bruzzi (CSO/DPP/PROGEPE/UFLA)

Kátia Poles (DME/FCS/UFLA)

Lílian Gonçalves Teixeira (DNU/FCS/UFLA)

Rubens Antônio Gurgel Vieira (DEF/FCS/UFLA)

Priscila Carneiro Valim Rogatto (DEF/FCS/UFLA)

Maria Natalia Costa e Silva- Representante Discente (PPGCV/UFLA)

1. Introdução

A saúde mental transcende nossas experiências pessoais, englobando uma série de fatores interconectados. Não é um fenômeno isolado, mas sim influenciado pelo contexto ao nosso redor. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), a saúde mental é definida como um estado de equilíbrio que permite o desenvolvimento das capacidades individuais para lidar com os desafios da vida e participar ativamente na sociedade, moldada pela interação de elementos biológicos, psicológicos e sociais. Compreender a saúde mental como um fenômeno que abrange o corpo, as emoções e as interações sociais ajuda a perceber que todos desempenham um papel fundamental na promoção do bem-estar coletivo. Cuidar de si e apoiar uns aos outros é essencial. O bem-estar de um indivíduo não está unicamente ligado ao seu estado psicológico e emocional, mas também é influenciado por fatores essenciais como saúde física, suporte social e qualidade de vida. Além disso, a saúde mental é afetada pelos contextos sociais, ambientais e econômicos.

Os transtornos mentais, como os transtornos depressivos e de ansiedade, possuem uma gama de sintomas que requerem abordagens e tratamentos específicos (Kaplan; Sadock, 2015). É essencial que os membros da comunidade acadêmica compreendam esses transtornos para criar um ambiente inclusivo e de apoio, possibilitando a identificação e o suporte adequado aos estudantes e servidores que enfrentam esses desafios. Esse conhecimento é vital para promover a saúde mental e o bem-estar de toda a comunidade acadêmica, além de formar profissionais capacitados para atuar de maneira ética e eficiente, contribuindo para a redução do estigma e o avanço da prática clínica em saúde mental. A saúde mental é uma responsabilidade coletiva que requer políticas públicas, redes de apoio, melhorias nas condições de vida e fortalecimento do suporte comunitário. Os aspectos sociais, econômicos, políticos, culturais e ambientais têm um impacto direto sobre o bem-estar mental da sociedade, não sendo uma questão exclusivamente pessoal.

As crises em saúde mental podem se manifestar de diversas maneiras, como alterações abruptas no comportamento, intensificação de sintomas preexistentes e sintomas físicos (American Psychiatric Association, 2013). É fundamental agir com calma e empatia, garantindo a segurança da pessoa afetada e buscando ajuda profissional imediatamente (Brasil, 2015). Após a crise, é importante encaminhar a pessoa para acompanhamento com profissionais de saúde mental, promovendo a recuperação e prevenindo futuras crises (Ministério da Saúde, 2013). Os mitos e estigmas nesta temática incluem crenças errôneas, como a ideia de que pessoas com doenças mentais são perigosas ou que os transtornos mentais resultam de fraqueza pessoal (Corrigan; Watson, 2002; Hinshaw, 2009). Essas ideias equivocadas podem levar à discriminação no local de trabalho e à relutância em buscar tratamento, agravando os problemas de saúde mental. Combater esses

estigmas através da educação pública e da promoção de uma cultura de aceitação é essencial para melhorar a qualidade de vida das pessoas com problemas de saúde mental e garantir assistência adequada (Thornicroft et al., 2016). Desmistificar essas ideias é crucial para apoiar efetivamente aqueles que enfrentam problemas mentais ou pensamentos suicidas, promovendo uma compreensão precisa da saúde mental (World Health Organization, 2014).

As consequências de uma vida com a saúde mental comprometida podem levar ao suicídio, um evento complexo que pode afetar pessoas de diferentes origens, sendo um momento extremo, agressivo e perturbador quando ocorre. No entanto, é possível preveni-lo ao reconhecer sinais de alerta, como isolamento e diminuição das atividades sociais (OMS, 2014; Botega, 2015). Embora não haja um método infalível para identificar crises suicidas, é fundamental conversar com alguém de confiança e procurar ajuda profissional (Cavalcante; Minayo, 2017). A instituição acadêmica deve implementar continuamente iniciativas voltadas para a saúde mental e o bem-estar, desempenhando um papel vital na prevenção do suicídio e no apoio durante crises.

A implementação de políticas públicas, redes de apoio e melhorias nas condições de vida é necessária para enfrentar os desafios de saúde mental. Os atores envolvidos devem adotar estratégias de intervenção amplas e sensatas para melhor atender a comunidade acadêmica.

2. A Política de Saúde Mental da UFLA

A vida acadêmica pode ser uma fonte significativa de estresse para os estudantes. A pressão por desempenho acadêmico, a adaptação a um novo ambiente e as demandas sociais e econômicas podem contribuir para o surgimento ou agravamento de transtornos mentais. Instituições de ensino superior têm a responsabilidade de criar um ambiente que promova o bem-estar e a saúde mental de seus estudantes, oferecendo suporte psicológico, programas de prevenção e intervenções adequadas. Isso não só melhora a qualidade de vida dos estudantes, mas também pode aumentar o desempenho acadêmico e reduzir as taxas de evasão.

A Política Nacional de Assistência Estudantil (PNAES) reforça essa necessidade ao estabelecer diretrizes para apoiar a permanência e a conclusão dos estudantes no ensino superior, sendo que a oferta de ações de saúde e a inclusão de um programa de saúde mental faz parte de um conjunto de estratégias voltadas para tal finalidade. Implementar ações de qualidade de vida e de saúde mental permite que as universidades federais não apenas cumpram os objetivos do PNAES, mas também promovam um ambiente mais saudável e inclusivo, onde

todos os estudantes tenham a oportunidade de alcançar seu pleno potencial acadêmico e pessoal (BRASIL, 2010).

Em relação à saúde mental dos trabalhadores que desempenham suas atividades no ambiente universitário, o contexto das relações de trabalho e os métodos de produção também podem constituir fonte de adoecimento mental, ocasionando sofrimento, redução da produtividade e até incapacidade. Nesse sentido, as políticas governamentais têm instituído princípios, diretrizes e ações que visam orientar os órgãos e entidades da administração pública no embasamento de ações de promoção da qualidade de vida e bem-estar no ambiente laboral (BRASIL,2010; OMS, 2022)

Diante do exposto, verifica-se que, no atual contexto, todos os atores da comunidade universitária, sejam eles discentes ou servidores, podem em algum momento de sua trajetória apresentar problemas de saúde mental. Pesquisas revelam que o risco desses problemas podem ser minimizados, bem como evitados quando as instituições direcionam esforços à proteção e promoção da saúde mental (OMS,2022). Sendo assim, a elaboração de uma política em Saúde Mental estruturada para a UFLA, expressa em conceitos, fundamentos e linhas de atuação, se faz necessária para nortear as ações e projetos a serem desenvolvidos.

2.1 Objetivos da Política de Saúde Mental na UFLA

O principal objetivo desta política é implementar ações que proporcionem um ambiente saudável e promovam o bem-estar mental de todos os membros da comunidade acadêmica. Para alcançar esse objetivo, a política irá propor programas com ações direcionadas a:

- Subsidiar os serviços de Saúde Mental da Pró-reitoria de Apoio à Permanência Estudantil;
- Incentivar a prática de hábitos saudáveis que melhorem a qualidade de vida e o bem-estar no ambiente acadêmico;
- Implementar o Programa Contra o Suicídio;
- Promover junto às unidades acadêmicas e administrativas ações relacionadas à saúde mental.
- Celebrar, sempre que possível, parcerias e redes, em um sistema integrado de referência e contrarreferência, para promover a expansão de ações e serviços de saúde mental na universidade, valorizando os já existentes.

- Ampliar a divulgação das atividades de promoção à saúde no ambiente universitário, incentivando a prática de atividades físicas e culturais, para servidores (dentro e fora do horário de trabalho) e para estudantes.
- Capacitar à comunidade universitária a identificar o sofrimento psíquico, bem como a forma de agir e buscar ajuda em situações de risco.
- Intervir nas situações de conflito vivenciadas por pessoas em sofrimento psíquico no ambiente acadêmico, buscando junto aos gestores uma resolução pelo diálogo e por ações assertivas.
- Acompanhar o plano terapêutico do servidor em sofrimento psíquico junto a sua rede de assistência.
- Identificar locais de trabalho e fatores envolvidos no adoecimento mental, propondo medidas de intervenção no ambiente e na organização do trabalho.

A comissão permanente responsável pela Política de Saúde Mental da Ufla deverá implementar ações voltadas para a conscientização e educação sobre o tema e assim, contribuir para o cuidado integral da saúde mental dos membros da comunidade universitária por meio de uma abordagem abrangente e integrada.

2.2 Princípios da Saúde Mental na UFLA

I. Uma universidade acolhedora, flexível, acessível, inclusiva e solidária

A UFLA valoriza e acolhe a diversidade, oferecendo um ambiente flexível e acessível a todos. Ela se compromete em ser inclusiva, promovendo igualdade de oportunidades, e solidária, apoiando a comunidade acadêmica em suas necessidades de saúde mental.

II. O papel dos atores em saúde mental na UFLA

Profissionais de saúde, servidores, estudantes têm um papel fundamental na promoção da saúde mental na UFLA. Eles devem criar um ambiente de acolhimento e suporte, estimulando a conscientização e a educação sobre o tema.

III. Respeito à vida e a valores éticos

A política de saúde mental da UFLA valoriza a dignidade e integridade de cada indivíduo, com respeito à vida, à privacidade e aos direitos humanos. Ela se baseia em princípios éticos que norteiam as ações de promoção, prevenção e cuidado.

IV. Alinhamento com as Políticas Nacionais de Saúde Mental

As ações de saúde mental na UFLA estão alinhadas com as Políticas Nacionais de Saúde Mental, garantindo um arcabouço legal e institucional para suas iniciativas. Isso inclui a oferta de serviços especializados, como o acolhimento, consultas psicológicas e psiquiátricas, campanhas preventivas, entre outras ações.

2.3 Diretrizes de Saúde Mental

Acesso a Serviços de Saúde Mental: Oferecer atendimentos psicológicos e psiquiátricos gratuitos aos estudantes e acolhimento em crises psicológicas.

Prevenção e Educação: Promover ações, palestras e campanhas educativas sobre saúde mental, qualidade de vida, entre outros.

Apoio Acadêmico: Oferecer suporte acadêmico por meio de orientação para questões que podem impactar a saúde mental e o desempenho acadêmico.

Grupos de Apoio: Incentivar e dar suporte a grupos de apoio e ações que possibilitam troca de experiências e forneçam suporte emocional aos estudantes.

Formação e Capacitação: Treinar servidores e discentes para identificar sinais de problemas de saúde mental e conduzir os primeiros cuidados psicológicos.

Infraestrutura e Ambiente: Desenvolver espaços de lazer, descontração e incentivar a prática de atividades físicas e recreativas para melhorar a saúde mental.

Políticas e Procedimentos: Assegurar políticas inclusivas e confidenciais, garantindo um ambiente seguro e acolhedor para todas as interações relacionadas à saúde mental.

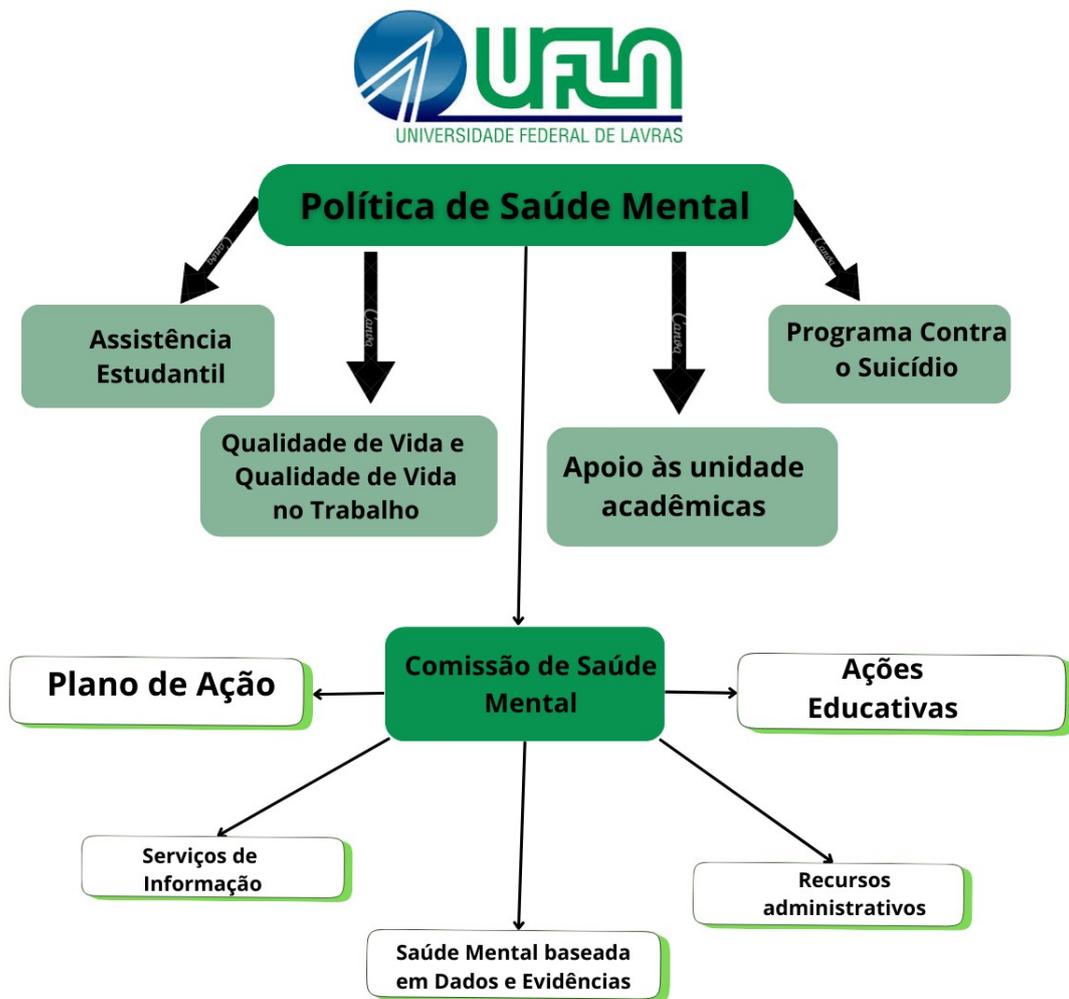
Monitoramento e Avaliação: Realizar pesquisas regulares e ajustar as diretrizes conforme os resultados, visando aprimorar a política de saúde mental da comunidade universitária.

3. Público-alvo

O público-alvo abrange toda a comunidade da UFLA, incluindo estudantes, docentes e técnicos-administrativos, colaboradores terceirizados.

4. Proposta de ações

Considerando os objetivos, princípios, diretrizes e público-alvo apresentados a presente política institucional buscará implementar projetos em quatro linhas específicas de ação, conforme ilustrado na figura a seguir:



A figura ilustra os quatro eixos de ação da Política de Saúde Mental da UFLA, que servirão como base para o desenvolvimento de projetos futuros. O **Eixo Assistência Estudantil** abrange ações do Núcleo de Saúde Mental e da Coordenadoria de Saúde, vinculados à PRAPE, enquanto o **Eixo Qualidade de Vida e Qualidade de Vida no Trabalho** promove hábitos saudáveis no cotidiano e no ambiente de trabalho, por meio de iniciativas desenvolvidas que poderão se desenvolver pela Faculdade de Ciências da Saúde, PROGEPE e outros grupos. Já o **Eixo Apoio às Unidades Acadêmicas** concentra-se em colaborar com

departamentos para criar um ambiente acadêmico mais acolhedor, oferecendo suporte e treinamentos a discentes e servidores, além de subsidiar intervenções pedagógicas. O **Eixo UFLA pela Vida: Programa Contra o Suicídio** visa reduzir as taxas de suicídio e ampliar a conscientização sobre o tema, implementando ações que fortalecem a rede de apoio e os serviços de saúde mental dentro da universidade.

Esses eixos representam as principais linhas de ação da UFLA na promoção da saúde mental, prevenção de transtornos, intervenção e tratamento. Além disso, a figura apresenta o compromisso da Comissão Permanente de Saúde Mental da UFLA em oferecer ações integradas e abrangentes que fomentem o bem-estar mental.

4.1 Saúde Mental na Pró-reitoria de Apoio à Permanência Estudantil

Na Pró-Reitoria de Apoio e Permanência Estudantil (PRAPE), o cuidado com a saúde mental é oferecido pelo Núcleo de Saúde Mental (NSM), vinculado à Coordenadoria de Saúde. Trata-se de um espaço dedicado à promoção da saúde mental e à melhoria da qualidade de vida da comunidade acadêmica, com o objetivo de apoiar estudantes em suas demandas relacionadas aos desafios da vida universitária. O serviço é voltado essencialmente para alunos de graduação e pós-graduação, abrangendo todos os estudantes, independentemente de terem acesso prioritário à assistência estudantil.

4.1.2 O acolhimento no Núcleo de Saúde Mental

O acolhimento em saúde é uma prática fundamental que visa humanizar o atendimento, garantindo que os pacientes sejam recebidos respeitosamente, escutados e compreendidos em suas necessidades e peculiaridades. Em uma universidade, o acolhimento em saúde mental deve ser caracterizado pela criação de um ambiente seguro e de confiança, onde os estudantes se sintam confortáveis para expressar suas angústias e problemas. Segundo a Portaria nº 2.436, de 21 de setembro de 2017, do Ministério da Saúde, o acolhimento deve ser entendido como uma atitude ética e humanitária, que implica em escutar o usuário, estabelecer vínculo e oferecer respostas adequadas e resolutivas para suas demandas (BRASIL, 2017). No contexto universitário, isso pode ser realizado mediante equipes multidisciplinares treinadas, que incluem psicólogos, psiquiatras, enfermeiros, assistentes sociais, entre outros atores capacitados para identificar sinais de sofrimento mental e oferecer suporte imediato. Além disso, a criação de políticas

institucionais que promovam a sensibilização sobre a importância da saúde mental e a implementação de canais de atendimento acessíveis são essenciais para a eficácia do acolhimento (BRASIL, 2017).

4.1.3 Serviços Oferecidos e Modalidades de Atendimento

- **Acolhimento Psicológico:** É uma modalidade de intervenção psicológica que visa acolher e responder às demandas espontâneas por ajuda psicológica, colocando à disposição dos discentes um tempo e um espaço de escuta abertos à diversidade e pluralidade de demandas. Diferentemente do aprofundamento de aspectos pessoais que ocorre na psicoterapia, no Acolhimento Psicológico busca-se evitar a cronicidade de uma dificuldade psicológica circunstancial, auxiliando o discente para poder lidar melhor com seus recursos e limites na superação das questões pontuais que causam sofrimento. É um atendimento psicológico individual e de procura espontânea. O objetivo do acolhimento psicológico é propiciar a escuta e orientação psicológica, promovendo condições para que seu sofrimento possa ser expresso.
- **Consulta Psiquiátrica:** Os objetivos de uma consulta psiquiátrica incluem uma avaliação abrangente da saúde mental do paciente, buscando identificar sintomas e possíveis diagnósticos. O psiquiatra tem como foco compreender a história clínica e pessoal do paciente, suas queixas principais, histórico familiar e fatores psicossociais. Além disso, a consulta visa estabelecer uma relação de confiança, discutir opções de tratamento e intervenções terapêuticas, como medicações ou psicoterapias, e fornecer orientações para melhorar a qualidade de vida e o bem-estar do paciente.
- **Acolhimento de Enfermagem:** O acolhimento de enfermagem em saúde mental em uma universidade deve ser um processo humanizado e empático, voltado para a criação de um ambiente acolhedor. O profissional de enfermagem deve estar preparado para escutar ativamente, sem julgamentos, as preocupações e dificuldades apresentadas. É essencial realizar uma avaliação inicial cuidadosa para identificar necessidades urgentes e orientar sobre os recursos disponíveis ou realizar encaminhamentos para outros serviços de saúde mental.

4.2 Projeto Saúde Mental e Qualidade de Vida

Qualidade de vida é um conceito multidimensional que abrange o bem-estar físico, mental e social do indivíduo, sendo influenciada por fatores como saúde, educação, condição de trabalho, relações sociais e acesso a recursos e serviços. É frequentemente associada à percepção subjetiva de satisfação com a vida e felicidade, bem como à capacidade de realizar atividades cotidianas de forma satisfatória. A Organização Mundial da Saúde (OMS) define qualidade de vida como "a percepção do indivíduo de sua posição na vida, no contexto da cultura e do sistema de valores nos quais ele vive, e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações" (OMS, 1995). A qualidade de vida é significativamente influenciada pela prática regular de exercícios físicos e uma alimentação saudável, por exemplo. A atividade física regular é essencial para prevenir e gerenciar doenças não transmissíveis, como doenças cardíacas, cerebrovasculares, diabetes e vários tipos de câncer. Além disso, uma dieta balanceada, rica em nutrientes essenciais, desempenha um papel crucial na manutenção da saúde física e mental (WHO, 2021).

Ademais, é essencial fomentar uma cultura que motive o autoconhecimento e o autocuidado. Tais conceitos são fundamentais para a qualidade de vida porque envolvem práticas diárias que buscam o bem-estar físico, mental e emocional, contribuindo para uma vida equilibrada e saudável. Através do autoconhecimento e do autocuidado, os indivíduos podem gerenciar melhor o estresse, prevenir doenças, aumentar a autoestima e melhorar a saúde mental.

4.2.1 Qualidade de Vida no Trabalho

Qualidade de Vida no Trabalho (QVT) é um conceito que envolve a implementação de práticas e condições no ambiente de trabalho que promovem o bem-estar físico, psicológico e social dos colaboradores, contribuindo para a sua satisfação e produtividade. A QVT constitui um conjunto de ações implantadas por uma instituição buscando melhorias e inovações gerenciais e tecnológicas no ambiente de trabalho. Suas contribuições podem oferecer satisfação ao empregado, além de aumentar a produtividade na organização (FERREIRA et al., 2013; LIMONGI-FRANÇA, 2008). Os programas direcionados por essa abordagem devem propor atividades que motivem a segurança e a saúde no trabalho no espaço organizacional, como horários flexíveis, não exposição a condições prejudiciais à pessoa. Além disso, dar oportunidade para utilização e desenvolvimento da capacidade humana, assegurando autonomia ao trabalhador, dando condições adequadas para poderem executar as tarefas com planejamento do trabalho, promovendo integração social no trabalho, estabelecendo normas sobre os direitos e deveres dos trabalhadores, tratamento justo e direito a recurso, entre outras atividades.

O Projeto de QVT na UFLA é uma iniciativa conjunta da Política de Saúde Mental e da Pró-reitoria de Gestão de Pessoas, para promover ações, melhorias e

orientações para incentivar hábitos saudáveis entre os trabalhadores da universidade. Além disso, deverá priorizar iniciativas que instituem e mantenham ambientes de trabalho saudáveis, tais como:

I - viabilizar condições para uma avaliação contínua do ambiente psicossocial do trabalho, por meio de metodologias reconhecidas, efetivando ações que permitam uma melhoria das relações;

II - realizar atividades de capacitação referente à formação gerencial aos gestores, a fim de desenvolver um processo educativo referente às competências de liderança e na relação de trabalho gestor e equipe.

III - viabilizar condições para uma avaliação contínua do ambiente físico de trabalho, como proposição de medidas de segurança, modernização e readequação dos espaços.

IV - Implantar pesquisa de clima organizacional composta por servidores da equipe de qualidade de vida, por profissionais externos ou empresa contratada.

4.3 Projeto de apoio acadêmico relacionado a questões de Saúde Mental

O Projeto de Apoio Acadêmico relacionado a questões de Saúde Mental na universidade envolverá a criação de um sistema de suporte para estudantes, docentes e funcionários, com o objetivo de promover o bem-estar, prevenir problemas psicológicos e subsidiar ações acadêmicas em situações que o exijam. Este projeto deve ser desenvolvido em parceria com docentes, profissionais de saúde mental e com as unidades acadêmicas, buscando uma abordagem interdisciplinar e holística, promovendo treinamentos para escuta qualificada, ações educativas e campanhas de conscientização. A NBR ISO 10015/2020 sugere que o desenvolvimento contínuo das competências dos profissionais, incluindo habilidades para lidar com questões de saúde mental, é crucial para manter um ambiente de trabalho saudável e produtivo (ABNT, 2020).

Um exemplo de ação prevê a presença de pessoas treinadas em cada unidade do campus, sejam elas membros da comunidade universitária ou voluntários capacitados para atuar como brigadistas ou escutadores, prontos para acolher demandas de saúde mental no local onde ocorrerem. Essas ações podem ser reforçadas por cursos direcionados ao manejo de crises psicológicas. A implementação dessas iniciativas pode diminuir a incidência de problemas de saúde mental, fortalecer a resiliência e fomentar uma cultura de apoio e compreensão coletiva.

4.4 UFLA pela VIDA: Programa Contra o Suicídio

UFLA pela Vida: Programa Contra o Suicídio pretende reduzir as taxas de suicídio e aumentar a conscientização sobre o tema na comunidade universitária. Para isso, serão implementadas diversas ações focadas em diminuir os índices de suicídio na comunidade acadêmica, promover maior entendimento sobre o suicídio e seus fatores de risco, e fortalecer a rede de apoio e os serviços de saúde mental disponíveis na universidade e em instituições parceiras. O público-alvo do programa abrange toda a comunidade da UFLA, incluindo estudantes e servidores, garantindo que todos tenham a oportunidade de se envolver e acessar informações e suporte.

As estratégias de prevenção incluem campanhas de sensibilização, produção de materiais informativos e treinamentos para servidores sobre prevenção e identificação de fatores de risco. A criação de redes de apoio, com voluntários treinados nas unidades acadêmicas, visa oferecer suporte nessas situações de risco. Além disso, parcerias com serviços de saúde mental poderão ser estabelecidas para o encaminhamento e acompanhamento dos casos identificados. A avaliação de risco será realizada por meio de estratificação por fatores de risco, e ações de intervenção em crise envolverá acompanhamento ambulatorial ou hospitalar, dependendo da gravidade.

O manejo das situações de crise incluirá a elaboração de planos de segurança personalizados para auxiliar os indivíduos em momentos críticos. Finalmente, a pós-venção, foca em apoiar os sobreviventes do suicídio e promover o acolhimento e cuidado com as pessoas afetadas.

5. Ações Específicas da Comissão de Saúde Mental UFLA

A comissão responsável pela política de saúde mental da UFLA será vinculada à reitoria e encarregada de promover ações específicas para integrar cada linha de programas da política e gerir as atividades realizadas. Ações específicas da comissão serão detalhadas no texto que segue.

5.1 Plano de Ação direcionado

Elaborar um plano de ação em saúde mental para uma universidade federal envolve várias etapas, que incluem a análise das necessidades da comunidade acadêmica, a definição de objetivos claros, a implementação de intervenções baseadas em evidências e o estabelecimento de um cronograma para a execução e avaliação das ações.

O cronograma do plano de ação deve ser detalhado, prevendo atividades de curto, médio e longo prazo, e revisado periodicamente. A periodicidade das revisões

permite ajustar as estratégias com base nos resultados obtidos e nas mudanças das necessidades da comunidade acadêmica. Conforme apontado por Camargo e Botelho (2017), a avaliação contínua e a flexibilidade são importantes para o sucesso de qualquer intervenção em saúde mental, ao permitirem a identificação precoce de problemas e a implementação de melhorias oportunas.

A elaboração de um plano de ação estruturado e o cumprimento do cronograma assegura que os esforços da universidade estejam alinhados com as melhores práticas e respondam de forma dinâmica às necessidades dos seus membros, promovendo um ambiente acadêmico mais saudável e produtivo.

5.2 Serviço de Informação

5.2.1 Situações de Emergência

Em saúde mental, é essencial buscar os serviços de urgência e emergência em situação de crise quando houver sintomas graves, como pensamentos suicidas, automutilação, alucinações, delírios, episódios intensos de ansiedade ou pânico, comportamento agressivo ou violento, ou incapacidade de realizar atividades diárias básicas devido ao sofrimento emocional. Esses sinais indicam a necessidade imediata de intervenção profissional para garantir a segurança e fornecer o cuidado necessário.

Em Lavras, esses atendimentos são realizados na Unidade de Pronto Atendimento (UPA) – Avenida Ernesto Matioli, 885, Bairro Santa Filomena - Tel. (35) 3821-9845.

5.2.2 Canais de Atendimentos Especializados

Os Canais de Atendimento Especializados são serviços que visam oferecer suporte imediato e especializado em situações críticas de saúde mental e crises emocionais. Esses serviços formam uma rede de proteção fundamental, garantindo que a comunidade tenha acesso a cuidados e suporte em momentos de maior vulnerabilidade e necessidade. São eles:

- CVV: O Centro de Valorização da Vida (CVV) é uma instituição dedicada ao apoio emocional e prevenção do suicídio, oferecendo atendimento voluntário e gratuito para quem precisa. Por meio de telefone, chat, e-mail e pessoalmente, o CVV proporciona um espaço seguro para conversas confidenciais, onde indivíduos podem expressar seus sentimentos e encontrar apoio emocional. Para entrar em contato, ligue para o CVV pelo número 188 (ligação gratuita) em todo o Brasil, ou acesse o site www.cvv.org.br para mais informações sobre os serviços disponíveis.

- CAPS Lavras: O Centro de Atenção Psicossocial de Lavras (CAPS) oferece atendimento especializado e integral em saúde mental, voltado para pessoas encaminhadas ao serviço. O CAPS proporciona suporte terapêutico e social para indivíduos com transtornos mentais graves e persistentes. O centro está localizado na Avenida Pedro Sales, 65, no bairro Centro, em Lavras – MG, CEP 37200-000. Para mais informações, entre em contato pelo telefone (35) 3694-4083.
- SAMU: O SAMU (Serviço de Atendimento Móvel de Urgência) pode ser acionado pelo número 192 para emergências médicas em Lavras, garantindo atendimento rápido e eficiente.
- Corpo de Bombeiros: O Corpo de Bombeiros Militar está disponível pelo telefone 193, prestando serviços de resgate, combate a incêndios e salvamentos.
- Hospital Vaz Monteiro:(35) 3694-7300.
- Santa Casa de Misericórdia de Lavras: (35) 3694-7000,

5.2.5 Histórico de Ações

A Comissão de Saúde Mental da UFLA criará um espaço dedicado na página da instituição para compartilhar seu histórico de ações, publicando relatórios de atividades, calendários de eventos e materiais educativos sobre saúde mental. Além disso, esse canal divulgará os canais de apoio e acolhimento, atendimentos especializados e projetos desenvolvidos. Boletins informativos também poderão ser utilizados como uma ferramenta eficaz para destacar ações, compartilhar histórias de sucesso e incentivar a participação da comunidade em eventos e iniciativas.

5.3 Estabelecimento de Serviços de Referência e Contrarreferência em Saúde Mental

Os sistemas de referência e contrarreferência são fundamentais para a organização e coordenação dos cuidados em saúde mental, garantindo que os pacientes recebam o tratamento adequado de forma oportuna e no nível de atenção mais apropriado. Esses sistemas facilitam a comunicação e a continuidade do cuidado entre os diferentes níveis de atenção, promovendo um atendimento integrado e eficiente. Além disso, ajudam a otimizar os recursos disponíveis, evitando duplicidades e garantindo que os pacientes tenham acesso às especialidades e serviços necessários (MELLO; COSTA, 2015).

Nas universidades federais, a implementação de um sistema de referência e contrarreferência em saúde mental é particularmente relevante devido ao grande número de estudantes e profissionais que podem necessitar de apoio psicológico e psiquiátrico. A integração com o Sistema Único de Saúde (SUS) amplia a rede de suporte disponível e facilita o encaminhamento para serviços especializados fora do âmbito universitário. Desta forma, é essencial estreitar laços com os serviços de saúde mental do município, buscando uma parceria entre o SUS e a universidade.

5.3.1 Acordos e Parcerias

Para expandir as iniciativas voltadas aos cuidados com a saúde mental, a UFLA poderá estabelecer parcerias e fortalecer sua rede de assistência por meio de ações como:

Instituições de Ensino: Firmar convênios ou termos de cooperação entre a UFLA e outras instituições de ensino que ofertam cursos de graduação em Psicologia.

Apoio Acadêmico e Científico: Utilizar o conhecimento acadêmico da universidade para apoiar a formação e capacitação dos profissionais do SUS, além de desenvolver pesquisas que contribuam para a melhoria contínua dos serviços de saúde mental.

Edital de Chamamento Público: Manter um edital de chamamento público para psicólogos externos que ofereçam seus serviços com desconto para estudantes da UFLA.

5.4 Saúde Mental baseada em Dados e Evidências

A Saúde Mental baseada em Dados e Evidências refere-se ao uso de informações quantitativas e qualitativas coletadas de maneira sistemática para orientar as decisões e políticas de saúde mental. Este método enfatiza a utilização de pesquisas científicas, estatísticas, e dados coletados diretamente da população alvo para desenvolver e programar estratégias eficazes de intervenção e prevenção. Segundo Slade e Longden (2015), esta abordagem permite identificar as necessidades reais da população, avaliar a eficácia dos serviços prestados e ajustar as práticas com base em resultados comprovados, promovendo uma alocação mais eficiente dos recursos e melhorando os resultados.

5.5 Gestão de Recursos

Para implementação dos programas e projetos da Política de Saúde Mental da UFLA é necessário considerar os seguintes recursos:

5.5.1 Recursos Financeiros

É necessária a alocação de recursos financeiros para o planejamento, implementação, execução e avaliação da política de saúde mental. Por exemplo:

- **Orçamento para Campanhas de Conscientização:** Alocar fundos para criar e promover campanhas que aumentem a conscientização.
- **Verba para Eventos e Atividades:** Destinar recursos para organizar eventos relacionados à saúde mental.
- **Produção e Distribuição de Materiais Informativos:** Investir em materiais impressos, digitais e audiovisuais para disseminar informações sobre o tema.

5.5.2 Recursos Humanos

- **Equipe:** Preferencialmente composta por docentes, técnicos administrativos e discentes, envolvidos no planejamento e também na execução das atividades.
- **Profissionais Especializados:** A atuação de psicólogos, psiquiatras, profissionais de enfermagem, assistentes sociais, pedagogos e auxiliares de orientação educacional é fundamental para os segmentos dos projetos relacionados à saúde mental. Além disso, as participações de profissionais como professores de educação física nutricionistas e docentes das áreas de ciências humanas e sociais podem enriquecer a política, conferindo-lhe um caráter multiprofissional. Para envolver profissionais que não são servidores da UFLA, será necessário estudar e analisar a viabilidade de acordos e parcerias.

Essa combinação de recursos financeiros e humanos é essencial para garantir a sustentabilidade das ações e demonstrar o compromisso da universidade com o bem-estar de toda a comunidade.

6. Definição da equipe responsável pela Saúde Mental na UFLA

A Comissão de Saúde Mental, nomeada pela reitoria, desempenha um papel crucial na criação de um ambiente saudável e de apoio para toda a comunidade

universitária. A participação de servidores, estudantes e representantes de diferentes unidades acadêmicas e administrativas é fundamental para garantir uma abordagem abrangente.

7. Considerações finais

A Política de Saúde Mental da UFLA demonstra um firme compromisso com o bem-estar psicológico e emocional de sua comunidade acadêmica e deve estar alinhada ao planejamento institucional. Fundamentada em princípios de acolhimento, inclusão e respeito à dignidade humana, essa política visa criar um ambiente propício para a saúde mental de todos os seus integrantes.

Além disso, a política está alinhada com as diretrizes nacionais, assegurando que suas ações sejam sustentadas por um arcabouço legal que prioriza a saúde e o bem-estar dos indivíduos. Isso garante que a UFLA não apenas atenda às necessidades imediatas, mas também promova um suporte contínuo e eficaz.

Em síntese, a Política de Saúde Mental da UFLA se destaca por sua abordagem proativa e inclusiva, que não se limita ao tratamento, mas também se dedica à prevenção de questões relacionadas à saúde mental. Essas iniciativas contribuem para a construção de uma universidade mais saudável e solidária, onde todos os membros da comunidade acadêmica se sintam valorizados e apoiados em suas jornadas.

Referências Bibliográficas

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5. 5. ed. Arlington: American Psychiatric Association, 2013.

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE NORMAS TÉCNICAS. NBR ISO 10015:2020. Gestão da qualidade – Diretrizes para treinamento. Rio de Janeiro: ABNT, 2020.

BRASIL. **Protocolo de Atendimento em Situações de Crises de Saúde Mental**. Brasília: Ministério da Saúde, 2015.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. **Linha de Cuidado para a Atenção às Pessoas com Transtornos Mentais e Comportamentais e com Condições Crônicas**. Brasília: Ministério da Saúde, 2015. Disponível em: http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/linha_cuidado_transtornos_mentais.pdf. Acesso em: 23 jul. 2024.

BRASIL. Ministério da Educação. *Portaria nº 389, de 3 de julho de 2024. Dispõe sobre a Política Nacional de Assistência Estudantil - PNAES*. Diário Oficial da União, Brasília, DF, 4 jul. 2024. Seção 1, p. 10.

BOTEGA, N. J. **Comportamento suicida: epidemiologia**. *Revista Brasileira de Psiquiatria*, v. 37, n. 2, p. 72-79, 2015.

CAMARGO, A. P., & BOTELHO, L. L. Planejamento e gestão em saúde mental: fundamentos e aplicações. *Revista de Saúde Pública*, v. 51, n. 3, p. 456-468, 2017.

CAVALCANTE, F. G.; MINAYO, M. C. S. **Suicídio entre pessoas idosas: revisão da literatura (2002/2013)**. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 22, n. 9, p. 3081-3092, 2017.

CORRIGAN, P. W.; WATSON, A. C. Understanding the impact of stigma on people with mental illness. *World Psychiatry*, v. 1, n. 1, p. 16-20, 2002.

HINSHAW, S. P. Breaking the silence: Mental health professionals disclose their personal and family experiences of mental illness. *Oxford: Oxford University Press*, 2009.

KAPLAN, H. I.; SADOCK, B. J. Synopsis of psychiatry: behavioral sciences/clinical psychiatry. 11. ed. Baltimore: Lippincott Williams & Wilkins, 2015.

LANCET, T. **The Lancet Commission on global mental health and sustainable development**. The Lancet, 2020. Disponível em: <https://www.thelancet.com/commissions/global-mental-health>. Acesso em: 23 jul. 2024.

LIMONGI-FRANÇA, A. C. **Qualidade de vida no trabalho – QVT: conceitos e práticas nas empresas da sociedade pós-industrial**. 2. ed., 3. reimp. São Paulo: Atlas, 2008. 224 p.

LIPP, M. E. N. O stress está dentro de você. São Paulo: Contexto, 2003.

MASLACH, C.; LEITER, M. P. Understanding the burnout experience: recent research and its implications for psychiatry. *World Psychiatry*, v. 15, n. 2, p. 103-111, 2016.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Portaria nº 3.088, de 23 de dezembro de 2011. Institui a Rede de Atenção Psicossocial para pessoas com sofrimento ou transtorno mental e com necessidades decorrentes do uso de crack, álcool e outras drogas, no âmbito do Sistema Único de Saúde (SUS)**. Diário Oficial da União, Brasília, DF, 24 dez. 2013.

Disponível em:

http://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2013/prt3088_23_12_2013.html. Acesso em: 23 jul. 2024.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Secretaria de Gestão de Pessoas e Relações de Trabalho no Serviço Público Federal do Ministério do Planejamento, Desenvolvimento e Gestão. Portaria nº 1.261 de 5 de maio de 2010. Institui os princípios, diretrizes e ações em Saúde Mental que visam orientar os órgãos e entidades do sistema de pessoal da administração pública federal sobre a saúde mental dos servidores. Diário Oficial da União Nº85, 6 de maio de 2010.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Manual de Atenção às Urgências em Saúde Mental**. Brasília: Ministério da Saúde, 2013.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Linha de Cuidado para a Atenção às Pessoas com Transtornos Mentais e Comportamentais e com Condições Crônicas**. Brasília:

Ministério da Saúde, 2015. Disponível em:

http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/linha_cuidado_transtornos_mentais.pdf. Acesso em: 23 jul. 2024.

BRASIL. Ministério da Saúde. Portaria nº 2.436, de 21 de setembro de 2017. Aprova a Política Nacional de Atenção Básica, estabelecendo a revisão de diretrizes para a organização da Atenção Básica, no âmbito do Sistema Único de Saúde (SUS). Diário Oficial da União: seção 1, Brasília, DF, n. 183, p. 68-76, 22 set. 2017. Disponível em:

http://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2017/prt2436_22_09_2017.html. Acesso em: 27 jul. 2024.

MELLO, A. G.; COSTA, N. R. **Referência e contrarreferência em saúde: uma proposta de síntese conceitual**. *Saúde em Debate*, v. 39, n. 105, p. 459-472, 2015.

NATIONAL INSTITUTE OF MENTAL HEALTH. Schizophrenia. 2020. Disponível em:

<https://www.nimh.nih.gov/health/topics/schizophrenia>. Acesso em: 23 jul. 2024.

NATIONAL INSTITUTE OF MENTAL HEALTH. Warning Signs of Suicide. 2020. Disponível em:

<https://www.nimh.nih.gov/health/publications/warning-signs-of-suicide/index.shtml>.

Acesso em: 23 jul. 2024.

OLIVEIRA, A. S. Políticas de convivência em moradias estudantis: um estudo de caso.

Revista Brasileira de Educação, v. 23, n. 74, p. 34-52, 2018.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Prevenção do suicídio: um manual para profissionais da saúde em atenção primária**. Genebra: OMS, 2014. Disponível em: <https://www.who.int>. Acesso em: 23 jul. 2024.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Saúde Mental: um estado de equilíbrio. 2020. Disponível em: <https://www.who.int>. Acesso em: 23 jul. 2024.

PEREIRA, M. M. Políticas públicas e saúde mental: um estudo sobre os desafios contemporâneos. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 24, n. 6, p. 2051-2060, 2019.

PEREIRA, A. B., SILVA, R. M., & OLIVEIRA, L. G. Implementação de estratégias baseadas em evidências para a promoção da saúde mental em instituições de ensino superior. *Revista Brasileira de Saúde Mental*, v. 12, n. 4, p. 234-248, 2020.

REGO, M. D. A convivência entre estudantes universitários em moradias compartilhadas: desafios e soluções. *Revista Psicologia em Estudo*, v. 22, n. 3, p. 411-425, 2017.

SILVA, M. R.; CAMPOS, R. O. **Saúde mental na atenção básica: o desafio da construção de um modelo de atenção territorial e comunitário em um grande centro urbano**. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 23, n. 10, p. 3553-3562, 2018.

SILVA, J. A. Fatores determinantes da saúde mental. *Revista de Saúde Pública*, v. 52, n. 1, p. 1-10, 2018.

SILVA, J. R.; SOUZA, M. A. *Autocuidado e sua importância para a qualidade de vida*. *Revista de Saúde Pública, São Paulo*, v. 54, p. 1-10, 2020.

SLADE, M., & LONGDEN, E. The empirical evidence about mental health and recovery: How likely, how long, what helps? *World Psychiatry*, v. 14, n. 3, p. 322-325, 2015.

SOUZA, L. F. Desafios da vida em comunidade: estudo de caso em moradias universitárias. *Cadernos de Psicologia Social*, v. 31, n. 2, p. 123-138, 2019.

THORNICROFT, G. et al. Evidence for effective interventions to reduce mental-health-related stigma and discrimination. *Lancet*, v. 387, n. 10023, p. 1123-1132, 2016.

UFMG. Universidade Federal de Minas Gerais. **Saúde mental UFMG**. Belo Horizonte: UFMG, 2024. Disponível em: <<https://www.ufmg.br/saudemental/>>. Acesso em: 20 junho 2024.

WALTON, R. E. Quality of working life: what is it?. **Sloan Management Review**, Cambridge, v. 15, n. 1, p. 11-21, 1973.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). **Mental Health Action Plan 2013-2020**. Geneva: WHO, 2019.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Preventing suicide: A global imperative. *Genebra: WHO*, 2014. Disponível em: <https://www.who.int>. Acesso em: 23 jul. 2024.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Depression and Other Common Mental Disorders: Global Health Estimates**. Geneva: WHO, 2017. Disponível em: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/254610>. Acesso em: 23 jul. 2024.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Psychosis. 2019. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/psychosis>. Acesso em: 23 jul. 2024.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. *World Health Statistics 2021: Monitoring health for the SDGs*. Geneva: World Health Organization, 2021. Disponível em: <https://www.who.int/data/gho/publications/world-health-statistics>. Acesso em: 31 jul. 2024.

WORD HEALTH ORGANIZATION. *Guidelines on mental health at work*. Genebra: WHO, 2022. Disponível em: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240053052>. Acesso em: 5 set. 2024.