

Cuidando da Saúde Mental

Material educativo para
promover a saúde mental



CUIDANDO DA SAÚDE MENTAL

SUMÁRIO

pág

- 6** 1. Enfim, estou na universidade!
- 8** 2. Como anda minha saúde mental?
- 10** 2.1 Eu estou estressado com a universidade?
- 11** 2.2. E essa tal de ansiedade, o que é?
- 13** 2.3 Depressão, você sabe o que é?
- 14** 3. É possível enfrentar?
- 16** 4. É possível cuidar da saúde mental durante a vida universitária?
- 18** 5. Onde busco ajuda?

APRESENTAÇÃO

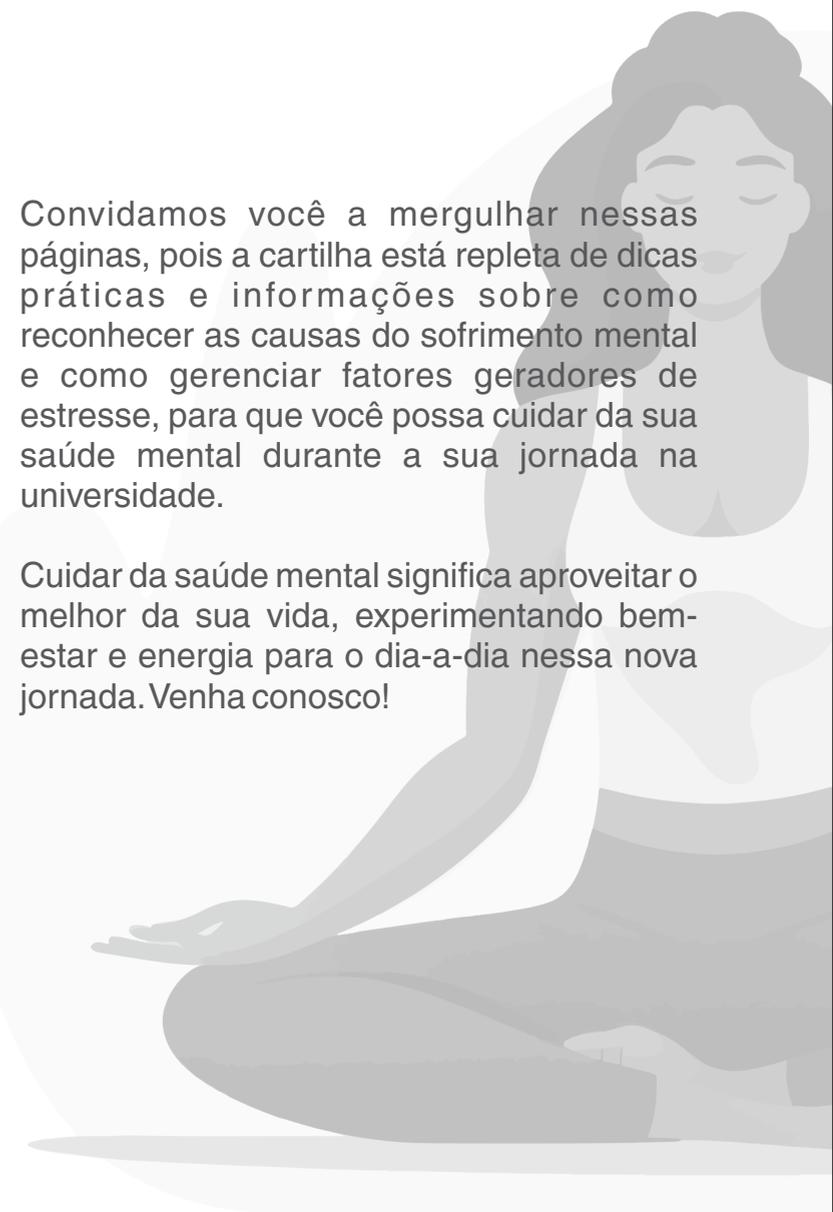
A saúde mental é um aspecto muito importante da nossa vida. Ela proporciona a força emocional que nos permite aproveitar a vida e enfrentar os obstáculos, as decepções e os momentos difíceis.

Esta cartilha destina-se aos estudantes universitários, que vivenciam a transição da escola para o ensino superior, exigindo rápidas adaptações e o enfrentamento de desafios, podendo ser um período muito estressante e com impactos para a vida pessoal, acadêmica e profissional.

Nesse sentido, a cartilha foi elaborada por estudantes de graduação e pós-graduação, sob a orientação de uma professora, considerando a importância da Saúde Mental dos estudantes universitários e a necessidade de fornecer informações e dicas importantes sobre a saúde mental e bem-estar, assim como as fontes e possíveis tipos de apoio disponíveis para você na Universidade de São Paulo e outros serviços que oferecem atendimento aos alunos.

Convidamos você a mergulhar nessas páginas, pois a cartilha está repleta de dicas práticas e informações sobre como reconhecer as causas do sofrimento mental e como gerenciar fatores geradores de estresse, para que você possa cuidar da sua saúde mental durante a sua jornada na universidade.

Cuidar da saúde mental significa aproveitar o melhor da sua vida, experimentando bem-estar e energia para o dia-a-dia nessa nova jornada. Venha conosco!



APRESENTAÇÃO

A saúde mental é um aspecto muito importante da nossa vida. Ela proporciona a força emocional que nos permite aproveitar a vida e enfrentar os obstáculos, as decepções e os momentos difíceis.

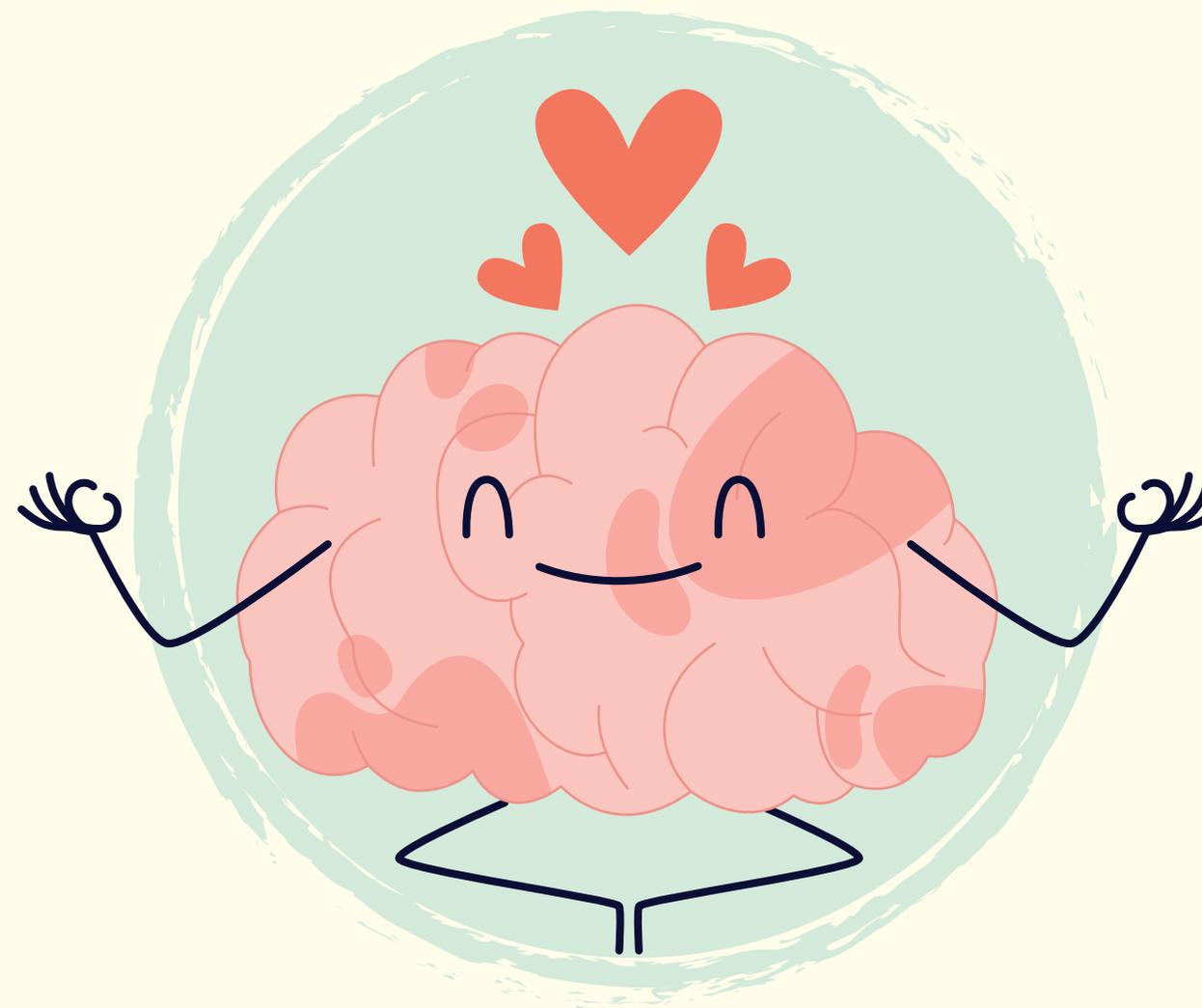
Esta cartilha destina-se aos estudantes universitários, que vivenciam a transição da escola para o ensino superior, exigindo rápidas adaptações e o enfrentamento de desafios, podendo ser um período muito estressante e com impactos para a vida pessoal, acadêmica e profissional.

Nesse sentido, a cartilha foi elaborada por estudantes de graduação e pós-graduação, sob a orientação de uma professora, considerando a importância da Saúde Mental dos estudantes universitários e a necessidade de fornecer informações e dicas importantes sobre a saúde mental e

bem-estar, assim como as fontes e possíveis tipos de apoio disponíveis para você na Universidade de São Paulo e outros serviços que oferecem atendimento aos alunos.

Convidamos você a mergulhar nessas páginas, pois a cartilha está repleta de dicas práticas e informações sobre como reconhecer as causas do sofrimento mental e como gerenciar fatores geradores de estresse, para que você possa cuidar da sua saúde mental durante a sua jornada na universidade.

Cuidar da saúde mental significa aproveitar o melhor da sua vida, experimentando bem-estar e energia para o dia-a-dia nessa nova jornada. Venha conosco!



1 - Enfim, estou na universidade!

O período de transição entre o fim da adolescência e o início da vida adulta é uma fase muito importante, marcada por diversas realizações, que sinalizam um novo ciclo em nossas vidas. Para muitos, esse marco é representado, entre outras mudanças, pelo ingresso na tão sonhada universidade.¹



Esta mudança de fase de vida promete a liberdade e a independência tantas vezes desejada pelos jovens, junto com a ideia de novas amizades e o desejo de pertencimento.

Muitos de nós vão para a faculdade com a esperança de uma carreira promissora e um futuro agradável, além do desejo de sair de casa pela primeira vez, estabelecer-se em um novo lugar, com novos amigos e

novas rotinas.

Tudo isso parece um sonho, mas, não podemos esquecer que a universidade traz consigo desafios de um estilo de vida mais intenso, com cargas horárias de estudos mais elevadas, necessidade de conciliar um emprego dentro da rotina para ajudar com as finanças, mais responsabilidades, enfim, milhões de coisas diferentes ao mesmo tempo.



Durante esse período, são muitos obstáculos pessoais e profissionais que cruzam os nossos caminhos. Além disso, o ambiente acadêmico pode promover pressão excessiva, competitividade entre colegas, elevado nível de exigências e altas cobranças, despertando sentimentos como desapontamento, irritabilidade, preocupação e estresse nos estudantes durante a graduação.^{1,2}

2 - Como anda minha saúde mental?

Você já parou para pensar como anda sua saúde mental?

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), saúde mental é um estado de bem-estar no qual o indivíduo é capaz de usar suas próprias habilidades, recuperar-se do estresse rotineiro, ser produtivo e contribuir com a sua comunidade. A saúde mental implica muito mais que a ausência de doenças mentais.³

Ter sentimentos, sensações e/ou emoções desagradáveis ou negativas, como tristeza, ansiedade e angústia faz parte do nosso dia a dia, mas precisamos prestar mais atenção se temos esses sentimentos por um tempo prolongado, pois isso pode indicar que estamos em sofrimento mental.

A persistência de sentimentos e emoções desagradáveis favorece o surgimento de transtornos como a ansiedade e a

depressão, além de promover o início de hábitos autodestrutivos, como o abuso de álcool e de outras substâncias.³

Vivenciar episódios de tristeza faz parte da nossa vida, mas em geral, a tristeza é algo passageiro ou relacionada a algum evento desagradável que ocorreu.

Pode ser um resultado ruim na prova, um desapontamento com amigos ou uma pessoa que a gente gosta muito.

Mas, estar triste é diferente de estar com depressão!



Estar ansioso com alguma situação específica não é o mesmo que ter um transtorno de ansiedade!

Períodos de estresse fazem parte da rotina da vida acadêmica, por exemplo: época de

entrega de trabalhos, apresentação de seminários, semana de provas, período de estágios, TCC, enfim...Entretanto...períodos de estresse prolongado, rotineiro podem também afetar sua saúde mental!

Um pouco do histórico para vcs: em um postit

Você sabia que... Os universitários têm taxas de distúrbios **até quatro vezes maior** que população em geral, de acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS). As taxas de distúrbios psíquicos entre estudantes universitários pode ser até 4x maior que na população em geral.

Vem crescendo o número de acadêmicos que optaram pela interrupção de seus estudos e até mesmo de suas vidas em decorrência de transtornos psíquicos.

- Estima-se que mais de 800 mil pessoas morrem por suicídio todo ano.
- As tentativas de suicídio podem chegar até 20 vezes esse número.

O suicídio é segunda causa de morte entre os estudantes universitários (na faixa etária de 15 a 29 anos)

2.1 - Eu estou estressado com a universidade?

O estresse é uma reação natural do organismo com o disparo de substâncias pelo corpo que causam reações fisiológicas e psíquicas. Ele surge diante de situações desafiadoras, quando as demandas excedem o limite ou os recursos disponíveis pelo indivíduo para lidar com aquela situação, principalmente diante de circunstâncias incontrolláveis ou

imprevisíveis.⁷

Na verdade, ele ajuda o indivíduo a enfrentar os desafios, sendo uma reação absolutamente normal. Porém, quando o estresse não é gerenciado adequadamente, pode atrapalhar o seu rendimento na universidade e se transformar em um sério risco à saúde.



Isso lhe parece comum, rotineiro?

Sintomas como ansiedade, irritabilidade, insônia, dificuldades de concentração, dores de cabeça frequentes e alterações de

apetite podem indicar que o estresse está causando impacto negativo na sua vida.

Preste atenção em você!

2.2 - E essa tal de ansiedade, o que é?

A ansiedade é um transtorno mental comum, que surge quando estamos em situações de ameaça e nosso organismo reage com uma autoproteção, com respostas fisiológicas e comportamentais.^{1,8}



Mas é importante ficarmos atentos, a ansiedade torna-se uma doença quando é prolongada e desproporcional. Geralmente, a ansiedade se apresenta como uma cadeia de pensamentos e imagens repetitivas acerca de consequências negativas e incertas.⁹

Nestes casos a pessoa sente frequentemente:

- ✗ medo,
- ✗ inquietação,
- ✗ insônia,
- ✗ fadiga,
- ✗ tremores,
- ✗ taquicardia,
- ✗ alterações no apetite
- ✗ irritabilidade,
- ✗ tristeza
- ✗ falta de concentração .

Se você ou alguém que você conheça apresenta frequentemente estes sintomas, busque e estimule a buscar ajuda!

2.3 - Depressão, você sabe o que é?

A depressão é uma doença mental crônica multifatorial caracterizada por:

- Tristeza prolongada, desprazer, sentimento de culpa, falta de entusiasmo nas atividades, alterações do sono (insônia ou sonolência), alteração de apetite, falta de concentração nas atividades e até mesmo, pensamentos suicidas.^{1,8}

Quem sofre com essa condição pode também ter múltiplas queixas físicas, como dores pelo corpo, cefaléia, sem nenhuma causa aparente.

A depressão pode ser de longa duração

ou recorrente, prejudicando a capacidade das pessoas na escola, e na própria vida cotidiana.

São muitos fatores que podem contribuir para que a saúde mental esteja ameaçada¹⁰, dentre eles:

altas cargas de estudo;
 dificuldade em conciliar trabalho e atividades acadêmicas;
 falta de atividade de esporte ou lazer;
 problemas econômicos;
 falta de apoio familiar;
 dificuldade de acesso aos serviços de saúde mental no setor público.



Agora que já falamos de algumas manifestações de sofrimento mental, dá para perceber que todas essas reações do corpo interferem MUITO na nossa vida.

Então, sim!

A Saúde Mental é um tema muito importante para discutirmos e refletirmos ainda mais dentro da população universitária, que é tão

3 - É possível enfrentar?

SIM!

É possível e necessário enfrentar as situações que geram estresse, desconforto e sofrimento mental.

A busca pela saúde mental não deve ser encarada apenas como uma reação aos sintomas que surgem, mas sim como uma prática que envolve prevenção, percepção de sintomas e o próprio enfrentamento/coping.

afetada pelos efeitos negativos e pelas consequências psicológicas impostas como o estresse, a ansiedade e a depressão.

Mas, vamos entender melhor como lidar com tantos desafios e a possibilidade de adoecer.

Na verdade, aprender a enfrentar e/ou lidar com as situações que abalam a nossa saúde mental, é um processo que envolve grande aprendizado, mas provavelmente poderá ser utilizado em diferentes estágios da vida.

Podemos citar aqui 2 tipos de enfrentamento, aqueles que promovem um desfecho favorável e aqueles que promovem um desfecho inadequado, com a piora dos sintomas.

São eles:

- **Enfrentamento Adaptativo:** EFICAZES com bons resultados e melhora em relação ao estresse percebido e em relação à prevenção e redução dos sintomas ansiosos e depressivos relacionados ao sofrimento mental.^{11,12}
- **Desadaptativos:** NÃO apresentam bons resultados em relação ao problema enfrentado e acabam por intensificar o estresse, a ansiedade, a depressão e o mal-estar psicológico, por enfrentamento evitativo ou passivo, onde o problema é ignorado ou reprimido, além do uso de substâncias, da evitação e da autculpa.^{11,12}
- **Evitação:** é uma maneira construtiva de lidar com a situação de estresse, afastando-se do problema ou engajando-se em outra atividade, prevenindo assim que a situação de conflito se agrave.¹³

Autoculpa: é uma emoção desagradável que implica uma *autoavaliação negativa contra os padrões morais*, ou seja, os padrões relativos aos comportamentos, objetivos, crenças ou traços pelos quais se considera responsável.¹⁴

4 - É possível cuidar da saúde mental durante a vida universitária?

Para a OMS a promoção da saúde mental se dá pela combinação de três esferas: individual, social e estrutural. As esferas social e estrutural envolvem políticas de saúde e de recursos sociais que favoreçam relacionamentos positivos e políticas públicas que atendam às demandas da sociedade.¹⁵

Mas, e na esfera individual?

O que eu posso fazer para me manter saudável?

- realizar atividade física regular
- diminuir ou cessar o tabagismo
- uso moderado de álcool
- evitar o uso de drogas
- ter uma boa noite de sono
- manter uma alimentação saudável

e equilibrada

EVITE COMPORTAMENTOS DE RISCO!!

Comportamentos autodestrutivos podem ser interpretados como um sinal de necessidade de auxílio e apoio. Se você ou alguém que você conhece apresenta estes sinais, busque ou oriente a buscar ajuda.

Conheça algumas maneiras de enfrentar as situações estressantes e evitar, ou diminuir, o sofrimento mental.

Enfrentamento ativo: focado na resolução de problemas, o indivíduo,

diante uma situação de estresse, tende a pensar na melhor forma de lidar com o problema, com o objetivo de eliminá-lo, minimizá-lo ou contorná-lo.^{12,16,17}

São maneiras intencionais de lidar com o problema, incluindo a busca por conforto e apoio social.

Técnicas de Meditação e relaxamento - Mindfulness

Também conhecido como Atenção Plena, é a capacidade de um indivíduo de prestar atenção à experiência do momento presente de forma aberta, com consciência e receptividade dos processos e ambientes mentais.¹⁸⁻²⁰

É a percepção, livre de julgamentos, das experiências, momento a momento. Essa prática facilita a regulação

emocional e o reconhecimento cognitivo do problema, além de ser um fator pertinente para o desenvolvimento da resiliência.²¹

Apoio Social

É a assistência psicológica e/ou física prestada por familiares, amigos e outras pessoas a um indivíduo que enfrenta dificuldades.²²

Atua como um amortecedor contra o estresse, moderando as relações com o estresse e o ajustamento, seja prevenindo o estresse ao evitar que a situação seja avaliada como estressante em primeiro lugar, seja fornecendo uma solução para o problema e minimizando sua importância percebida, promovendo e facilitando respostas comportamentais saudáveis.^{16,23}

5 - Onde busco ajuda?

Caso você esteja enfrentando problemas de saúde mental ou com o uso de álcool e drogas, ou os desenvolva ao longo da graduação, saiba que você pode e deve procurar ajuda.

A seguir listamos os serviços oferecidos dentro da Universidade de São Paulo (USP) e outros serviços que você pode buscar gratuitamente.



Centro Escola do Instituto de Psicologia (CEIP) da Universidade de São Paulo, todos os atendimentos são gratuitos e presenciais. Conheça os atendimentos oferecidos:

- **Plantões Psicológicos:** modalidade cuja proposta é fornecer atendimento psicológico para pessoas que se encontram em situações emergenciais ou momentos de crise e estão em busca de apoio e acolhimento. É prática que não pressupõe atendimento continuado, mas que pode realizar encaminhamentos caso se faça necessário.
- **Serviço de Aconselhamento Psicológico (SAP)** – atendimento realizado para maiores de 18 anos, residente no Butantã e/ou Comunidade USP, a inscrição e o atendimento ocorrem nas quartas-feiras pessoalmente, das 08 às 09 horas e atendimento no mesmo dia entre as 8 e

12 horas. Maiores informações: (011) 3091-4172

- **Plantão Psicológico do LABORATÓRIO DE ESTUDOS EM FENOMENOLOGIA EXISTENCIAL (LEFE)** - o agendamento e plantão ocorre nas terças-feiras. O agendamento é realizado por telefone nas terças-feiras a partir das 9h30, pelo telefone 3091-4285, falar com Neide. Conseguindo o agendamento a pessoa será atendida no período da tarde, de acordo com o número de vagas disponibilizado para o dia do contato.
- **Grupo de Apoio à Permanência na USP (GRAPUSP)** - atendimento em grupo, para graduandos e pós graduandos em busca de possibilidades psicológicas e afetivas de estar e passar pela USP. O atendimento pode ser no Instituto de Psicologia da USP - IPUSP ou online.

Acesse o formulário de inscrição

estando logado ao e-mail USP.



- **Unidades Básicas de Saúde:** você pode utilizar os serviços de saúde da unidade mais próxima ao local onde está morando e tem direito a atendimento integral em saúde nos serviços do Sistema Único de Saúde (SUS). Consulte os endereços:



- Abaixo, apresentamos uma lista de universidades privadas onde você encontra apoio de forma acessível e gratuitamente, porém entre em contato antes do comparecimento.



Compartilhe a sua angústia e busque o seu bem-estar!

REFERÊNCIAS

1. Coelho LS, et al. Are symptoms of depression and anxiety in nursing students associated with their sociodemographic characteristics? Scielo. Maio 2021 [acesso em 12 abril 2024]. DOI: 10.1590/0034-7167-2020-0503. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/reben/a/f8Nc45JQhVhC9rswfTWptKF/?lang=en>.
2. Melo HE, et al. Impacto dos sintomas de ansiedade e depressão na autoeficácia percebida em estudantes de enfermagem. Scielo. Julho 2021 [acesso em 12 abril 2024]. DOI: 10.37689/acta-ape/2021AO01113. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ape/a/73H5Lx9kPybXCgK3ZHGS3d/?lang=pt>.
3. Ministério da Saúde. "Saúde mental no trabalho" é tema do Dia Mundial da Saúde Mental 2017, comemorado em 10 de outubro. Biblioteca Virtual em Saúde. 2017 [acesso em 12 abril 2024]. Disponível em: <https://bvsms.saude.gov.br/saude-mental-no-trabalho-e-tema-do-dia-mundial-da-saude-mental-2017-comemorado-em-10-de-outubro/>.
4. World Health Organization. Preventing suicide: A resource for media professionals. Geneva: World Health Organization; 2000 [acesso em 12 abril 2024]. Disponível em: <https://www.saude.df.gov.br/documents/37101/183291/OMS-Manual-de-prevenção-do-suicídio-para-conselheiros.pdf/809e493d-291f-f716-2a61-e7135ddb3b40?t=1648938692609>.
5. Veloso LUP, et al. Ideação suicida em universitários da área da saúde: prevalência e fatores associados. Scielo. Out 2019 [acesso em 12 abril 2024]. DOI: 10.1590/1983-1447.2019.20180144. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rgenf/a/JttXRNsGZJGqtG3b4NnBZHS/?lang=pt>.
6. Moraes SM, Magrini DF, Zanetti ACG, Santos MA, & Vedana KGG. Atitudes relacionadas ao suicídio entre graduandos de enfermagem e fatores associados. Scielo. Nov-Dez 2016 [acesso em 12 abril 2024]. DOI: <https://doi.org/10.1590/1982-0194201600090>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ape/a/w78bLKT8FBh6mmKtWYLF3zd/?lang=pt>.
7. Ding Y, Fu X, Liu R, Hwang J, Hong W, Wang J. The impact of different coping styles on psychological distress during the COVID-19: The mediating role of perceived stress. Int J Environ Res Public Health. 2021 [acesso em 12 abril 2024]. DOI: 10.3390/ijerph182010947. Disponível em: <https://www.mdpi.com/1660-4601/18/20/10947>.
8. Fernandes MA, Vieira FER, Silva JS, Avelino FVSD, Santos JDM. Prevalence of anxious and depressive symptoms in college students of a public institution. Rev Bras Enferm. 2018 [acesso em 12 abril 2024]. DOI: 10.1590/0034-7167-2017-0752. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/reben/a/JwkL4F3S5DQGkmvx5ZP7cYQ/?lang=en>.
9. Cho S, Przeworski A, Newman MG. Pediatric generalized anxiety disorder. In: Pediatric Anxiety Disorders. Elsevier; 2019 [acesso em 12 abril 2024]. p. 251-275. DOI: 10.1016/B978-0-12-813004-9.00012-8. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/332085964_Pediatric_Generalized_Anxiety_Disorder.
10. Oliveira KA, et al. Prevalence of antidepressant drug use by health students in Brazil. Res Soc Dev. 2021 [acesso em 12 abril 2024]; 10(11):e286101119641. DOI: 10.33448/rsd-v10i11.19641. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/19641>.
11. Du J, Mayer G, Hummel S, Oetjen N, Gronewold N, Zafar A, Schultz J. Mental Health Burden in Different Professions During the Final Stage of the COVID-19 Lockdown in China: Cross-sectional Survey Study. J Med Internet Res. 2020 Dec 19 [acesso em 12 abril 2024]. DOI: 10.2196/24240. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7713530/>.
12. Graves BS, Hall ME, Dias-Karch C, Haischer MH, Apter C. Gender differences in perceived stress and coping among college students. PLoS ONE. 2021 [acesso em 12 abril 2024]. DOI: 10.1371/journal.pone.0255634. Disponível em:

- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8360537/>.
13. Dell'Aglio DD. O processo de coping em crianças e adolescentes: adaptação e desenvolvimento. *Temas psicol.* 2003 Jun [acesso em 12 abril 2024]; 11(1): 38-45. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-389X2003000100005&lng=pt.
 14. Miceli M, Castelfranchi C. Reconsidering the Differences Between Shame and Guilt. *Europe's journal of psychology.* 2018 Aug 31 [acesso em 12 abril 2024]; 14(3):710-733. DOI:10.5964/ejop.v14i3.1564. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6143989/>.
 15. Organização Mundial da Saúde. World mental health report: transforming mental health for all. Geneva: World Health Organization; 2022 [acesso em 12 abril 2024]. Disponível em: <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/356119/9789240049338-eng.pdf?isAllowed=y&sequence=1>.
 16. Crockett LJ, Iturbide MI, Stone RAT, McGinley M, Rafaelli M, Carlo G. Acculturative Stress, Social Support, and Coping: Relations to Psychological Adjustment Among Mexican American College Students. *Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology.* 2007 Oct [acesso em 12 abril 2024]; 13(4):347. DOI: 10.1037/1099-9809.13.4.347. Disponível em: <https://psycnet.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2F1099-9809.13.4.347>.
 17. Lopes AR, Nihei OK. Depression, anxiety and stress symptoms in Brazilian university students during the COVID-19 pandemic: Predictors and association with life satisfaction, psychological well-being and coping strategies. *Plos One.* Oct 2021 [acesso em 12 abril 2024]; 16(10):e0258493. DOI: 10.1371/journal.pone.0258493. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8513908/>.
 18. Wu AMS, Lai MHC, Zhang M, Yogo M, Yu SM, Mao S, Chen JH. Effects of Psychological Distress and Coping Resources on Internet Gaming Disorder: Comparison between Chinese and Japanese University Students. *Int J Environ Res Public Health.* Mar 2022 [acesso em 12 abril 2024]; 19(5):2951. DOI: 10.3390/ijerph19052951. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8910164/>.
 19. Kang YS, Choi SY, Ryu E. The effectiveness of a stress coping program based on mindfulness meditation on the stress, anxiety, and depression experienced by nursing students in Korea. *Nurse Educ Today.* Dec 2009 [acesso em 12 abril 2024]; 29. DOI: 10.1016/j.nedt.2008.12.003. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0260691708001792>.
 20. Hou WK, Ng SM, Wan JHY. Changes in positive affect and mindfulness predict changes in cortisol response and psychiatric symptoms: A latent change score modelling approach. *Psychology & Health.* 2014 [acesso em 12 abril 2024]. DOI: 10.1080/08870446.2014.990389. Disponível em: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/08870446.2014.990389>.
 21. Collins KRL, Stritzke WGK, Page AC, Brown JD, Wylde TJ. Mindfull of life: Does mindfulness confer resilience to suicide by increasing zest for life? *J Affect Disord.* 2018 [acesso em 12 abril 2024]. DOI: 10.1016/j.jad.2017.09.043. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0165032717311394?via%3Dihub>.
 22. Lu L, Wang X, Wang X, Guo X, Pan B. Association of COVID-19 pandemic-related stress and depressive symptoms among international medical students. *BMC Psychiatry.* 2022 [acesso em 12 abril 2024]; 22(Article 20). DOI: 10.1186/s12888-021-03671-8. Disponível em: [https://bmcp psychiatry.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12888-021-](https://bmcp psychiatry.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12888-021-03671-8)

- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8360537/>.
23. Tinajero C, Martínez-López Z, Rodríguez M, Páramo M. Perceived social support as a predictor of academic success in Spanish university students. *Anales de Psicología.* 2020 [acesso em 12 abril 2024]. DOI: 10.6018/analesps.344141. Disponível em: <https://revistas.um.es/analesps/article/view/344141>.

Material educativo para promover a saúde mental



B222

Baptista, Patrícia Campos Pavan

Cuidando da saúde mental: material educativo para promover a saúde mental / Patrícia Campos Pavan Baptista, Luiza Gomes Gimenes de Jesus, Renata Profeta Ziller e Cristiane Maria Talala Zogheib. São Paulo: EE/USP, 2024.
23 p.

1. Saúde Mental. 2. Estudantes Universitários.
3. Universidade. I. Título.

CDD: 614.58