



GUIA DE SAÚDE MENTAL E BEM-ESTAR

Bem-vinda/o à
Universidade de Coimbra!

ÍNDICE

INTRODUÇÃO	4
Porquê este e-book?	5
O que vamos abordar neste e-book?	5
01 ENTRADA NO ENSINO SUPERIOR: QUE DESAFIOS?	6
Que dificuldades podem vir com estes desafios?	8
Dicas para uma integração positiva.....	9
02 A TUA SAÚDE	11
Como podes cuidar da tua saúde?	12
Estilos de vida saudáveis.....	13
Alimentação equilibrada	14
Atividade física regular	14
Sono de qualidade	15
Gestão do stress.....	15
Organização do tempo.....	15
Consumo responsável	16
Não há saúde sem saúde mental: a importância do autocuidado	17
03 QUANDO PEDIR AJUDA?	19
Sinais de Alerta	20
04 COMO AJUDAR UM COLEGA?	21

05 COMO FUNCIONA O APOIO À SAÚDE MENTAL NA UC ..23

Quem somos?	24
Como será o processo?	25
Que respostas podes encontrar nos SASUC?	26
Intervenções em grupo	27
E se me recomendam uma intervenção em grupo?	28

06 APOIO PARA A ÁREA ACADÉMICA: TUDO O QUE PRECISAS DE SABER.....29

Apoio Psicopedagógico	30
UC Skills	32

07 OUTROS RECURSOS E CONTACTOS34

Recursos, Contactos e Redes Sociais	35
---	----

INTRODUÇÃO

- Porquê este e-book?
- O que vamos abordar neste e-book?

Damos-te as boas-vindas à Universidade de Coimbra!

Porquê este e-book?

Sabemos que a entrada neste novo contexto é habitualmente acompanhada por um misto de emoções - e isso é normal! Mesmo as emoções menos agradáveis como a ansiedade ou a preocupação. Isto acontece porque há uma mudança importante em várias áreas da tua vida.

Ao longo deste manual iremos ajudar-te a navegar nessa mudança para que, neste ano, e em todos os restantes que passares aqui, **sintas apoio, segurança, confiança e entusiasmo para lidar com os desafios!**

O que vamos abordar neste e-book?



Neste e-book vais encontrar informações essenciais para uma integração tranquila e uma adaptação saudável à Universidade e ao ambiente académico.

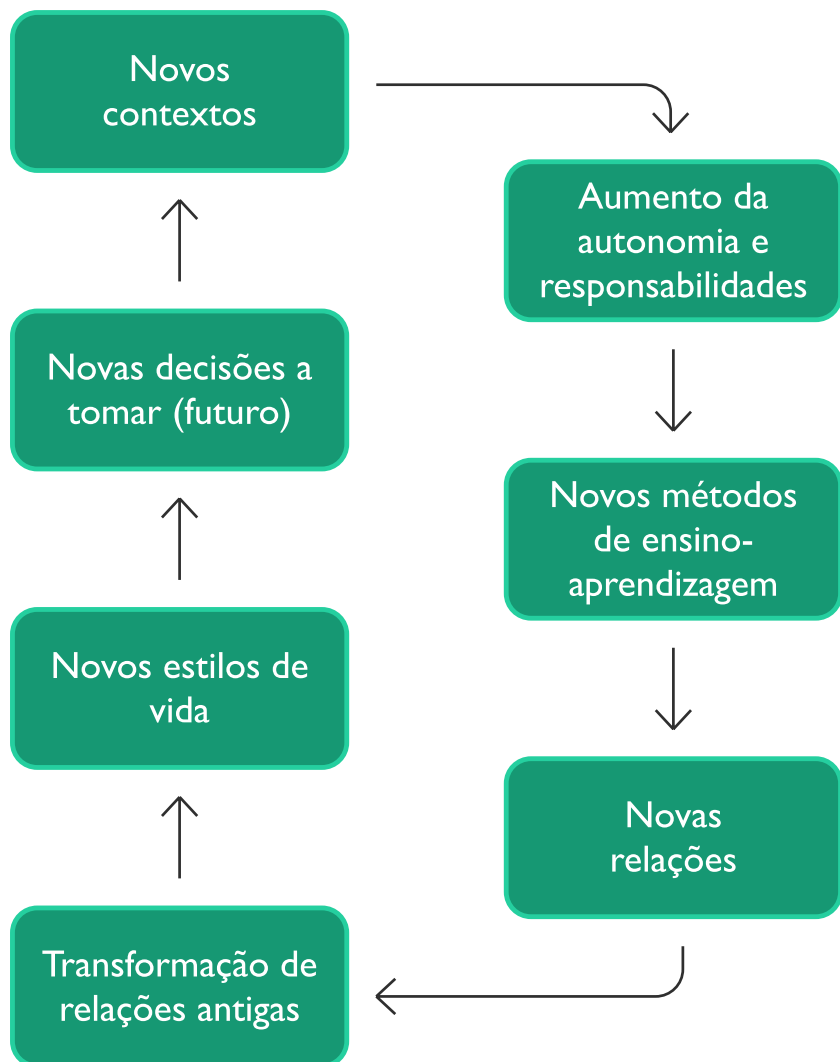
Vamos partilhar contigo as dificuldades mais comuns que poderás encontrar nesta nova etapa, dicas e estratégias para lidares com desafios que poderão surgir, sugestões para cuidares da tua saúde, sinais de alerta relacionados com o teu estado emocional e onde e como podes pedir ajuda!

01

ENTRADA NO ENSINO SUPERIOR: QUE DESAFIOS?

- Que dificuldades podem vir com estes desafios?
- Dicas para uma integração positiva

Os anos que passarás connosco são muito importantes para a aquisição de conhecimento, desenvolvimento profissional e enriquecimento pessoal, mas são também um período de desafios.



Que dificuldades podem vir com estes desafios?

Nesta nova fase é natural que te possas deparar com algumas dificuldades, como por exemplo:

- Adaptação ao novo contexto e *homesickness* (saudades de casa e do ambiente familiar);
- Gestão da ansiedade, seja em momentos de avaliação, em contextos sociais ou noutras situações do dia a dia;
- Sintomas depressivos e dificuldade em lidar com a tristeza intensa e persistente, desmotivação, isolamento social;
- Dificuldades relacionais, seja com familiares, amigos ou novos colegas;
- Procrastinação e dificuldades no desempenho académico;
- Insónia e problemas relacionados com o sono.

Lidar com estas situações pode ser desafiante, mas lembra-te de que não estás sozinho/a: todas estas experiências são comuns e existem estratégias e apoios disponíveis para te ajudar a ultrapassá-las.

Consulta os nossos materiais de autoajuda em:

- [Como posso autogerir as minhas dificuldades?](#)
- [UC Sport Talks: Quebrar Mitos - Homesickness \(Podcast\)](#)
- [UC Sport Talks: Quebrar Mitos - Ansiedade em Época de Exames \(Podcast\)](#)

Dicas para atingires o sucesso académico

Para além do apoio disponível, há várias estratégias simples que podes adotar no teu dia a dia e que fazem toda a diferença no teu percurso académico. Aqui ficam algumas:

1. Comparece a todas as aulas

A presença regular ajuda-te a entender melhor o conteúdo e a manteres-te atualizada/o.

2. Organiza o teu tempo

Usa uma agenda (física ou digital) para registar prazos de trabalhos, exames e outras tarefas. Divide o estudo por blocos ao longo da semana.

3. Cria uma rotina de estudo

Estudar um pouco todos os dias é mais eficaz do que deixar tudo para a véspera. Define horários fixos e tenta cumprir esse compromisso contigo mesma/o.

4. Define metas realistas

Estabelece objetivos pequenos e atingíveis para cada semana. Isso ajuda-te a manter a motivação e a ver progresso.

5. Explora diferentes métodos de estudo

Utiliza o método *PLEMA* (Pré-leitura, Leitura, Esquematização, Memorização e Avaliação), usa mapas mentais, resumos ou flash-cards – encontra o método que funciona melhor contigo.

6. Cuida do teu sono e alimentação

O teu cérebro precisa de descanso e energia para funcionar bem. Dormir bem é essencial para a concentração e para a memória.

7. Inclui pausas e atividades de relaxamento

Não és uma máquina! Alterna o estudo com momentos de lazer, de exercício físico ou de meditação.



A TUA SAÚDE

- Como podes cuidar da tua saúde?
- Estilos de vida saudáveis
- Alimentação equilibrada
- Atividade física regular
- Sono de qualidade
- Gestão do stress
- Organização do tempo
- Consumo responsável
- Não há saúde sem saúde mental: a importância do autocuidado

Durante a tua vida universitária é importante saberes onde e como podes recorrer a cuidados médicos, sempre que precisares.

Na Universidade de Coimbra, tens ao teu dispor os Serviços de Saúde dedicados exclusivamente à comunidade académica. Aqui encontrarás profissionais e recursos preparados para te apoiar na prevenção, diagnóstico e tratamento de diferentes problemas de saúde.

Como podes cuidar da tua saúde?

Manter um estilo de vida saudável é essencial para preservares a tua saúde e bem-estar. A prevenção é fundamental e deves ser especialmente proativo/a no que se refere à **Saúde Sexual e Reprodutiva**:

- Informa-te, protege-te e faz escolhas conscientes, para uma vida sexual saudável e segura.
- Consulta fontes de informação seguras e evita mitos e informações incorretas que circulem online ou entre colegas.
- Usa proteção, sempre e em todos os contactos sexuais. O preservativo é o único método que protege contra IST's.
- Podes combinar com outros métodos contraceptivos. **Os Serviços de Saúde fornecem gratuitamente.**
- Consulta profissionais de saúde se tiveres dúvidas ou sintomas anormais.
- Age em caso de emergência se houver uma falha na contraceção (contraceção de emergência – “pílula do dia seguinte”).
- Respeita e exige consentimento. Qualquer ato sexual sem consentimento é uma violação da integridade da outra pessoa.
- Podes agendar consulta de Ginecologia / Planeamento Familiar.

Nos Serviços de Saúde, em colaboração com o Laboratório de Análises Clínicas da UC, podes realizar, de forma totalmente gratuita, os seguintes rastreios:

- **Check-Up Prevenção:** um rastreio de rotina para cuidares da tua saúde. Podes consultar diretamente em [Prevenção & bem-estar](#).
- **Rastreio Proteção +:** um rastreio específico para a deteção de infeções sexualmente transmissíveis (IST). Tens mais informação aqui: [Rastreio Proteção +](#).

Prevenir é mais fácil que tratar, mas o diagnóstico precoce facilita o tratamento!

Estilos de vida saudáveis

Conhece algumas dicas para manteres um estilo de vida o mais saudável possível neste período, passando pelas seguintes áreas:



Alimentação equilibrada

- Faz refeições regulares, incluindo sempre o pequeno-almoço, essencial para teres energia ao longo do dia;
- Prefere refeições simples, mas equilibradas, garantido sopa em, pelo menos, uma refeição do dia. Nas Unidades Alimentares dos SASUC podes encontrar opções equilibradas a um preço bastante acessível;
- Evita o consumo de fast food e comida processada com regularidade;
- Mantém-te hidratada/o: aproximadamente 1,5L de água por dia. Evita bebidas açucaradas e energéticas;
- Planeia as compras, fazendo uma lista de necessidades, para reduzir o desperdício e controlar os gastos.



Atividade física regular

- Sempre que possível, opta por locomoção a pé ou de bicicleta para a faculdade;
 - O Desporto UC tem um projeto de cedência e utilização temporária de bicicletas na Universidade de Coimbra, para toda a comunidade académica da UC, a [UCicletas](#).
- Organiza a tua agenda, para conseguires praticar 2 a 3 vezes por semana, algum tipo de exercício, durante 40/50 minutos.



Sono de qualidade

- Tenta manter horários regulares de deitar e acordar, garantindo entre 7 a 9 horas sono por noite;
- Evita “noitadas” consecutivas de estudos e/ou festas;
- Evita bebidas energéticas e estimulantes antes de dormir;
- Reduz ao máximo o uso do telemóvel antes de dormir.



Gestão do stress

- Experimenta técnicas de meditação e de gestão do stress;
- Faz pausas regulares durante longos períodos de estudo para manter um bom nível de foco e atenção;
- Mantém contacto com amigos e família para apoio emocional e partilha de frustrações.



Organização do tempo

- Utiliza uma agenda para tentar equilibrar o tempo de aulas, o estudo, o descanso e o lazer;
- Define prioridades para evitar acumular trabalhos perto das datas de entrega.



Consumo responsável

- Evita o excesso de álcool e outras drogas, comuns em festas universitárias;
- Se decidires consumir álcool, é importante estabeleceres um limite e intercalar com água para manteres a hidratação.



Não há saúde sem saúde mental: a importância do autocuidado

O autocuidado envolve um conjunto de ações que pretendem promover o bem-estar físico, mental e emocional, sendo uma forma intencional de cuidares de ti e da tua saúde. Existem diferentes tipos de autocuidado. Seguem alguns exemplos que podes incorporar na tua rotina:

Físico

- Alimentação
- Exercício físico
- Higiene do sono
- Rotinas de bem-estar

Emocional

- Fazer psicoterapia
- Estabelecer limites
- Atividades prazerosas
- Conectar com a natureza
- Conectar com os outros

Académico

- Fazer pausas
- Tirar férias
- Estabelecer limites com colegas ou professores
- Procurar equilíbrio entre vida pessoal e académica

Social

- Voluntariado
- Cortar com relações disfuncionais
- Aprender a dizer não e praticar assertividade

O que NÃO é o autocuidado?

O autocuidado não é uma “desculpa” da mente para ter comportamentos desadaptativos e/ou não saudáveis.

Alguns exemplos do que não é autocuidado:

- Desrespeitar os limites dos outros para “respeitar os nossos” - o comportamento autocentrado não é uma forma de autocuidado;
- Agir de forma impulsiva, como sair todas as noites ou fazer compras excessivas;
- Evitar responsabilidades sob o falso pretexto de “cuidar de nós”;
- Seguir apenas as *trends* - o verdadeiro autocuidado deve basear-se nas tuas necessidades reais, que nem sempre coincidem com o que vêes nas redes sociais.



QUANDO PEDIR AJUDA?

- Sinais de Alerta

Pedir ajuda pode ser difícil por várias razões. Uma delas é não saber bem quando o fazer. Lembra-te: podes sempre recorrer aos nossos serviços antes do sofrimento se tornar significativo, como forma de prevenção e de cuidares da tua saúde mental. No entanto, é importante conheceres alguns sinais de alerta que indicam que é importante seres avaliada/o por um profissional de saúde.

Sinais de Alerta

- Não consegues fazer as atividades de vida diárias;
- Sentes que não tens os recursos ou capacidades necessárias para lidar com as dificuldades;
- Apresentas emoções intensas e persistentes que não parecem melhorar;
- Notas um isolamento social crescente e persistente;
- Tens pensamentos sobre acabar com a vida ou que a vida não vale a pena.



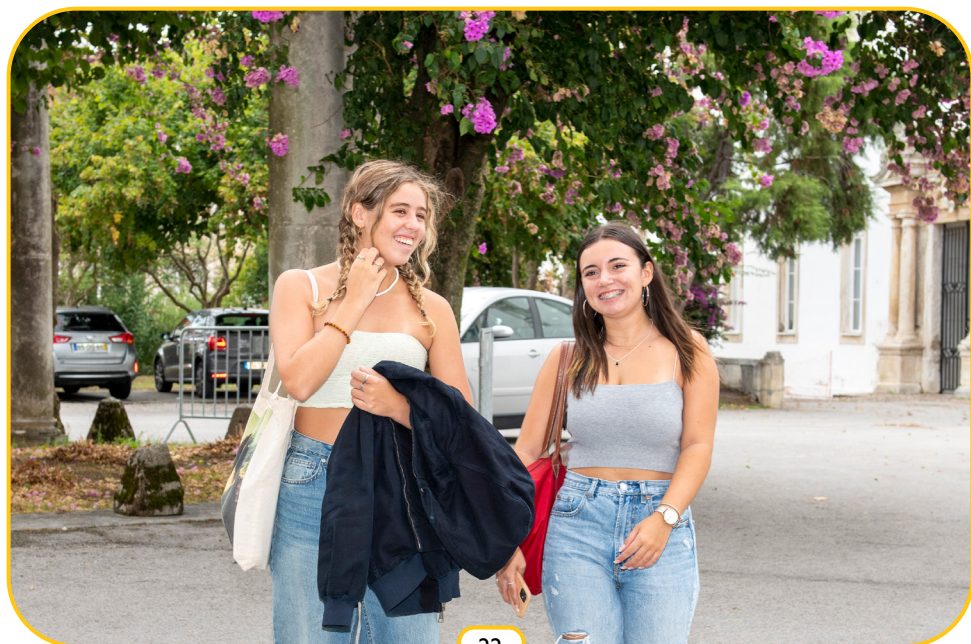
Não estás sozinho/a! Espreita a nossa exposição virtual “Perspetiva” aqui: [Exposição Virtual “Perspetiva” - Semana da Saúde Mental - Universidade de Coimbra](#)

04

COMO AJUDAR UM COLEGA?

Para apoiares um/a colega ou amigo/a, é importante que sigas algumas orientações gerais que podem ser muito úteis:

- Não ignores nem desvalorizes queixas ou pedidos de ajuda;
- Presta atenção a possíveis sinais de alerta;
- Mostra abertamente disponibilidade para ouvir e para falar;
- Procura incentivar as interações sociais e promover a integração;
- Oferece apoio prático nas atividades de vida diária, por exemplo: “precisas de apontamentos?” ou “podemos ir às compras se precisares”;
- Incentiva o/a colega a procurar ajuda profissional sempre que seja necessário.



COMO FUNCIONA O APOIO À SAÚDE MENTAL NA UC

- Quem somos?
- Como será o processo?
- Que respostas podes encontrar nos SASUC?
- Intervenções em grupo
- E se me recomendam uma intervenção em grupo?

O nosso modelo de intervenção na área da saúde mental engloba diferentes respostas de promoção da saúde e de intervenção para problemas de saúde mental. Estas respostas estão organizadas numa abordagem por patamares, intitulada de *stepped care*, em que se disponibiliza, à pessoa que procura ajuda, a intervenção mais adequada às suas dificuldades, sendo esta em formato individual ou de grupo.

Quem somos?

Fazemos parte dos Serviços de Saúde dos Serviços de Ação Social da Universidade de Coimbra. Somos uma equipa de profissionais de diferentes áreas que trabalham em conjunto para te apoiar nas dificuldades que decidires partilhar connosco.

Equipa de Medicina Geral

António Queirós (Diretor)

Célia Lavaredas

João Gaio

Equipa de Psiquiatria

Psiquiatras e Internos de formação específica em Psiquiatria sob coordenação da Dr^a Sofia Morais

Equipa de Psicologia

Alícia Marques

Ana Beatriz Carvalhinho

Andreia Ferreira

Inês Eulálio

Maria João Martins

Sandra Xavier

Sofia Alves

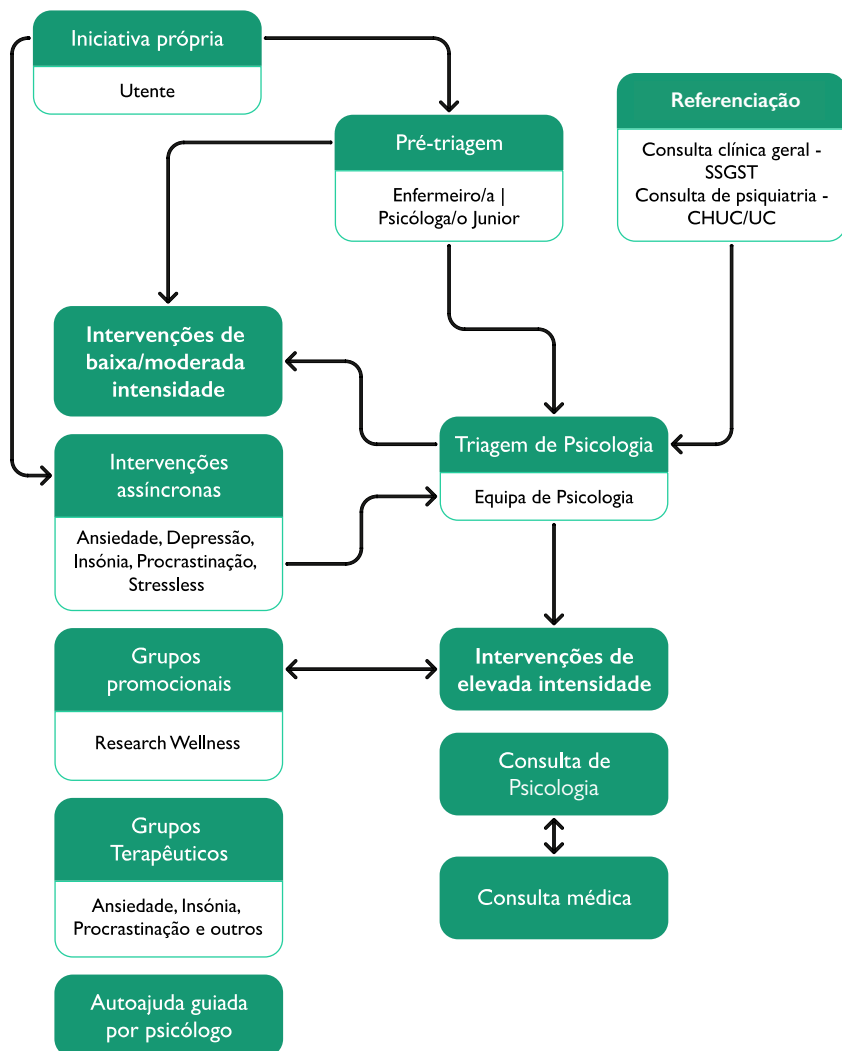
Sofia Caetano

Enfermagem

Bruno Silva

Como será o processo?

O processo dependerá das tuas dificuldades e da avaliação dos profissionais de saúde. De forma geral, o processo desenrola-se conforme podes ver na imagem que se segue:



Que respostas podes encontrar nos SASUC?

Para iniciar o processo deverás enviar o pedido de consulta para gabadmin@sas.uc.pt, indicando, no assunto, qual o tipo de apoio que pretendes. Na área da saúde mental e bem-estar dispomos do seguinte:

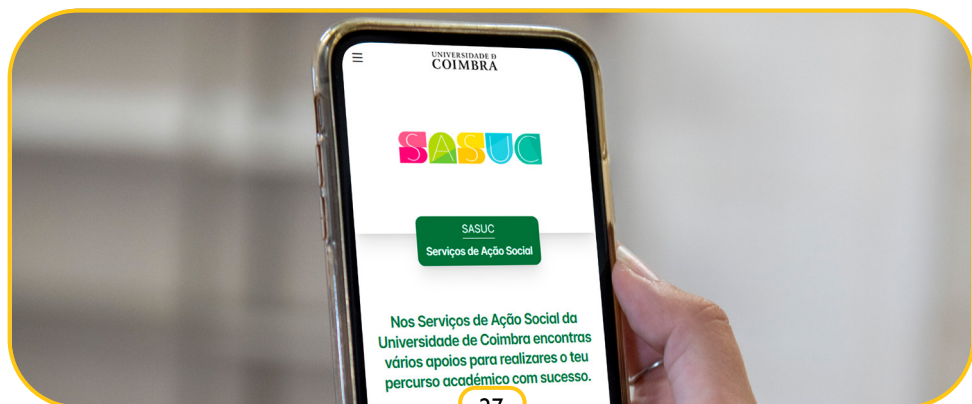
- Atendimento de enfermagem;
- Consulta de pré-triagem de saúde mental;
- Consulta de triagem de psicologia;
- Consulta de seguimento de psicologia;
- Consulta de clínica geral;
- Consulta de psiquiatria (Serviços de Saúde em parceria com ULS Coimbra);
- Apoio psicopedagógico;
- Apoio a Estudantes com Necessidades Educativas Específicas.



Intervenções em grupo

As respostas de intervenção em grupo na área da saúde mental nos SASUC estão divididas em dois grandes tipos:

- **Respostas preventivas**, quando não há sofrimento emocional significativo mas queres prevenir que isso aconteça ou queres simplesmente cuidar da tua saúde mental e do teu percurso académico.
 - o Podes inscrever-te ou pedir inscrição autonomamente;
 - o Exemplo: Grupo para alunos de doutoramento: *PhD Wellness*.
- **Respostas terapêuticas**, quando já há sofrimento emocional significativo e/ou quando as dificuldades estão a interferir no teu dia a dia.
 - o Podes inscrever-te ou pedir inscrição autonomamente ou poderá ser recomendada por um dos nossos profissionais de saúde;
 - o Exemplos: Grupo terapêutico para a gestão da ansiedade; STOP Procrastinação; Insónia de A a Zzzz.



E se me recomendam uma intervenção em grupo?

Pode parecer estranho ires à procura de uma consulta de psicologia e sugerirem-te uma intervenção em grupo.

É normal sentires alguma apreensão ou ansiedade por participar num grupo deste género. No entanto, as intervenções em grupo, para problemáticas específicas, têm demonstrado ser tão eficazes como a intervenção individual. Têm a vantagem, entre outras, de serem mais regulares do que as sessões individuais (as sessões de grupo são habitualmente semanais) e de promoverem a integração e interação entre os estudantes. A participação no contexto do grupo é totalmente voluntária e só partilharás o que fizer sentido para ti a cada momento.



APOIO PARA A ÁREA ACADÉMICA: TUDO O QUE PRECISAS DE SABER

- Apoio psicopedagógico
- UC Skills

Como já referimos anteriormente, a entrada no ensino superior é uma das fases mais desafiantes da tua vida académica. A mudança de contexto, as novas exigências e a gestão da autonomia podem mexer muito contigo – e está tudo bem sentires isso! Para te ajudar neste processo, o Núcleo de Aconselhamento e Promoção dos SASUC disponibiliza dois tipos principais de apoio: o programa UC Skills e o apoio psicopedagógico individual.

Apoio Psicopedagógico

Se estás a sentir que estás a falhar em várias unidades curriculares, se pensas em desistir ou se sentes que o ensino superior está a ser mais difícil do que imaginavas, o apoio psicopedagógico pode ser uma boa ajuda. Este apoio é personalizado e orientado para compreender o que está a dificultar o teu percurso académico. Vais trabalhar com uma psicóloga para identificar as tuas dificuldades e encontrar estratégias adaptadas à tua situação.



Objetivo geral:

Prevenir o abandono escolar e promover o teu sucesso académico com um plano de ação feito à tua medida.

O que podes esperar:

- Uma avaliação cuidada das tuas dificuldades e do que pode estar por de trás do insucesso académico;
- Definição de objetivos concretos e estratégias ajustadas ao teu perfil;
- Encaminhamento para outros serviços, caso necessário (ex.: saúde mental, apoio social);
- Acompanhamento dos teus progressos ao longo do tempo.

Lembra-te: procurar este tipo de apoio não é sinal de fraqueza. É um passo importante para cuidares de ti e para dares o melhor de ti na tua vida académica.

Como podes solicitar o apoio?

Envia e-mail para gabadmin@sas.uc.pt, com o assunto

Apoio Psicopedagógico.

Equipa de Psicologia

- Margarida Rodrigues
- Mariana Felício

UC Skills

Treina as tuas competências e ganha confiança!

As UC Skills são um programa de quatro módulos, criado a pensar em ti e nas tuas necessidades enquanto estudante universitária/o. Aqui vais desenvolver competências que te ajudam a lidar com o dia a dia académico – como gerir melhor o tempo, estudar de forma mais eficaz, apresentar trabalhos orais com mais segurança e controlar o stress e a ansiedade.

Objetivo geral:

Dar-te ferramentas práticas para melhorares o teu ajustamento à vida universitária, aumentares a tua resiliência e reforçares o teu bem-estar e sucesso académico.



O que vais aprender ao longo das sessões:

- Como organizar melhor o teu tempo e planear as tuas tarefas;
- Estratégias de estudo que realmente funcionam contigo;
- Dicas para uma comunicação eficaz e segura nas apresentações;
- Técnicas para lidares com a ansiedade e o stress académico.

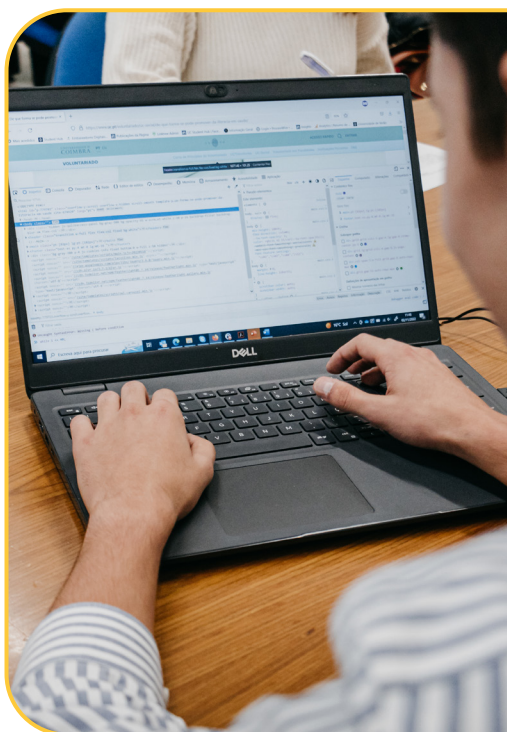
Podes inscrever-te nestas sessões como forma de prevenção e crescimento pessoal – mesmo que ainda não estejas a passar por dificuldades específicas.

Como podes realizar estas formações?

Está atenta/o às páginas dos SASUC, onde divulgamos no início de cada semestre o ciclo de formações.

Também podes enviar e-mail para gabadmin@sas.uc.pt, com o assunto

UC_SKILLS.



OUTROS RECURSOS E CONTACTOS

- Recursos
- Contactos
- Localização dos Serviços de Saúde SASUC
- Redes Sociais

Recursos

Segue-nos nas redes sociais e acompanha a nossa rubrica **Mente em Foco**: uma rubrica quinzenal com conteúdos sobre saúde mental.

Também podes encontrar mais informações sobre cada tema da rubrica Mente em Foco [aqui](#).

Sabe mais sobre os **Serviços de Saúde** [aqui](#).

Conhece os apoios dos **SASUC** no [nosso site](#).

Contactos

Telemóvel e telefone dos Serviços de Saúde:

+351 939 855 967 e + 351 239 240 845

(chamada para rede móvel e fixa nacional)

Telefone da Sede dos SASUC:

+351 239 855 950

(chamada para rede fixa nacional)

E-mail: gabadmin@sas.uc.pt

Localização dos Serviços de Saúde

2º Piso do Edifício da FMUC, Rua Larga, Polo I (Entrada do Student Hub)

Redes Sociais



[ServicosAcaoSocialUc](#)



[sas_uc](#)

GUIA DE
SAÚDE
MENTAL E
BEM-ESTAR

2025/2026



SERVIÇOS DE AÇÃO SOCIAL
UNIVERSIDADE DE COIMBRA