



A saúde mental da população portuguesa tem piorado nos últimos anos e a pandemia de COVID-19 veio agravar esta tendência. Os jovens foram o grupo populacional mais afectado e, dentro destes, os estudantes universitários.

Os estudantes de medicina e medicina dentária são dos que mais sofrem com problemas de saúde mental e dos que menos procuram ajuda. O estigma nos estudantes e profissionais de saúde é ainda maior do que em outras áreas. Os níveis de depressão, ansiedade e stresse dos estudantes da FMUC, que antes da pandemia já eram preocupantes, diminuíram significativamente durante este período tão desafiante.

Na tentativa de ajudar os nossos estudantes, deixamos aqui algumas recomendações de promoção para a saúde mental (LINK PARA BAIXO) e informações acerca de locais/linhas de apoio (LINK PARA BAIXO) onde podem encontrar ajuda.

Além disso, disponibilizamos o contacto da pessoa da FMUC que pode ajudar de uma forma mais célere e/ou encaminhar para outros serviços de apoio.

A Doutora Ana Telma Pereira, Psicóloga, Docente e Investigadora na FMUC, está diariamente no Instituto de Psicologia Médica, no Polo 1 (3º andar) da FMUC.

**E-mail:** [apereira@fmed.uc.pt](mailto:apereira@fmed.uc.pt)

**Telemóvel:** 964404674

**Telefone fixo (IPM):** 239 857 759

Recomendações de promoção para a saúde mental de estudantes:

- Estabelecer objectivos e metas razoáveis
- Cumprir os prazos
- Evitar a procrastinação

- Fomentar amizades com colegas do curso
- Fazer pausas ao longo do dia
- Fazer exercício físico (ao ar livre)
- Ter uma alimentação saudável e uma boa higiene do sono
- Diminuir o uso de redes sociais
- Divertir-se
- Desenvolver a assertividade
- Praticar meditação
- Entender que a perfeição não existe – é uma utopia!
- Pedir ajuda

### Locais/linhas de apoio

#### **NA UNIVERSIDADE DE COIMBRA**

##### **SASUC**

Nos SASUC - Serviços de Acção Social da Universidade de Coimbra existe a **Consulta de Psiquiatria do Jovem Universitário**. Esta é composta por uma equipa multidisciplinar, que engloba, além de médicos de psiquiatria e de medicina geral e familiar, psicólogas clínicas altamente especializadas.

Morada: Rua Larga, Edifício da Faculdade de Medicina, 2.º Piso (Polo I)

Horário de Atendimento: 9h00 – 13h00 e 14h00 – 17h00 (de 2.ª a 6.ª feira)

Contactos telefónicos: 239 240 845 | 939 855 967

UCare – Linha de apoio emocional: [ucare@uc.pt](mailto:ucare@uc.pt)

[https://www.uc.pt/anossauc/rubrica/5\\_consulta\\_psiquiatria\\_jovem\\_univ/](https://www.uc.pt/anossauc/rubrica/5_consulta_psiquiatria_jovem_univ/)

##### **SOS Estudante**

A SOS Estudante é uma secção da Associação Académica de Coimbra que inclui um serviço de apoio emocional anónimo e confidencial, “empático e livre de preconceitos para diálogo e reflexão individual”. Cerca de 28 estudantes anónimos do ensino superior de Coimbra que prestam apoio emocional por telefone e telemóvel:

Contactos (Apoio Emocional):

915246060 (Yorn)

969554545 (Moche)

239484020 (Fixo)

Das 20h00 até à 01h00

## **EM COIMBRA**

O Serviço de Urgência de Psiquiatria do Centro Hospitalar e Universitário de Coimbra (CHUC) está aberto 24/7. É só ir às urgências, no edifício principal do hospital, em Celas (Praceta Prof. Mota Pinto, 3004-561 Coimbra).

## **OUTROS SERVIÇOS E CONTACTOS DISPONÍVEIS**

Serviço de aconselhamento psicológico do SNS24: 808 24 24 24

### **Linhas de apoio**

#### **SOS Voz Amiga:**

213 544 545

912 802 669

963 524 660

(15h30 – 00h30)

#### **Conversa Amiga:**

808 237 327

210 027 159

(15h00 – 22h00)

#### **Vozes Amigas de Esperança de Portugal:**

222 030 707

(16h00 – 22h00)

#### **Telefone da Amizade:**

222 080 707

(16h00 – 23h00)

#### **Voz de Apoio:**

225 506 070

(21h00 – 24h00)

[sos@vozdeapoio.pt](mailto:sos@vozdeapoio.pt)