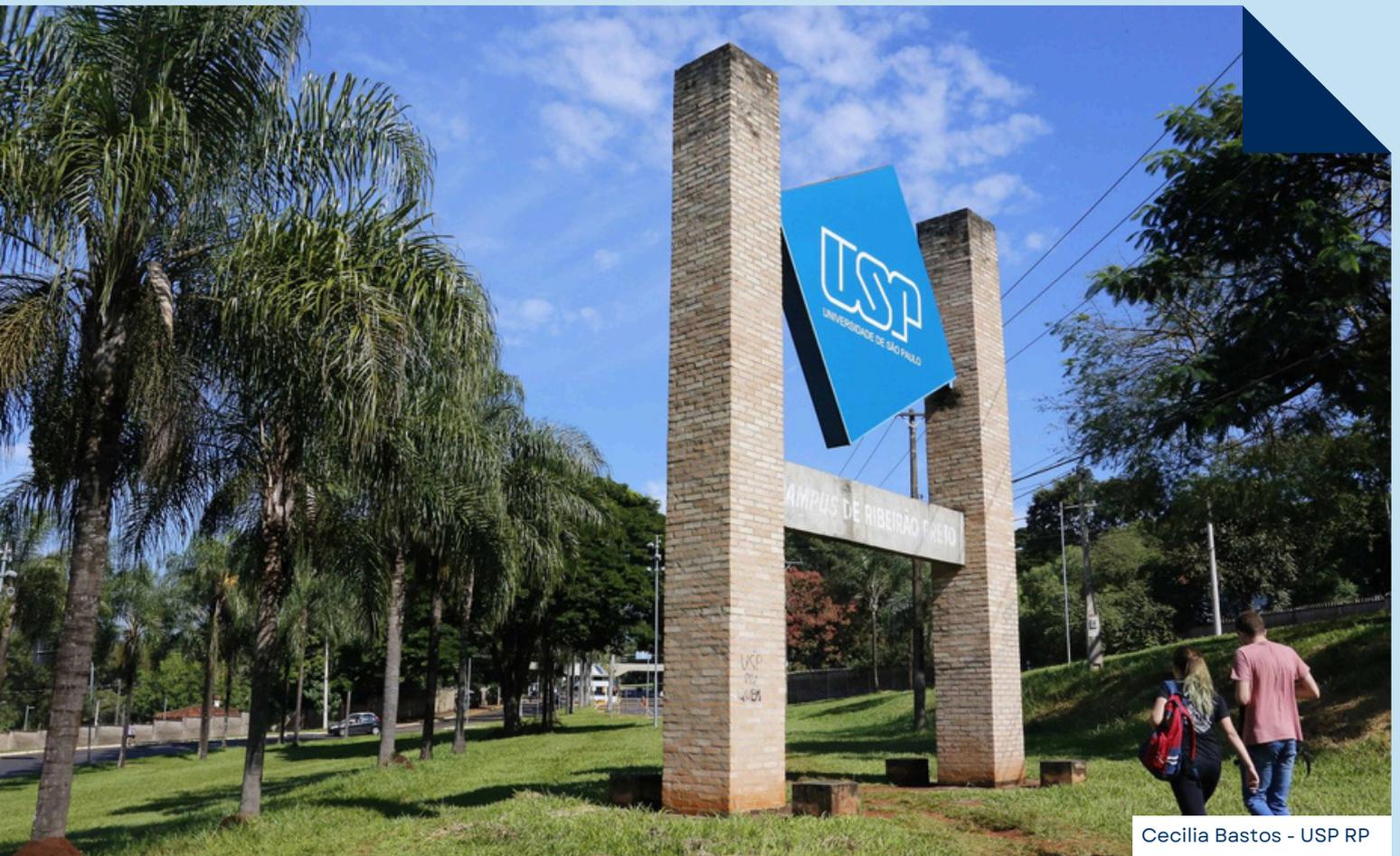




MANUAL DA SAÚDE MENTAL: UM GUIA PARA O ESTUDANTE

| Encontre a Rede de Apoio que você precisa na USP



Cecilia Bastos - USP RP

**The UNiversity Student's LIFEstyle And
Mental Health Study (UNILIFE-M)**

MANUAL DA SAÚDE MENTAL: UM GUIA PARA O ESTUDANTE

| Encontre a Rede de Apoio que você precisa no *Campus USP - RP*

Coordenadores

- Profa. Dra. Ana Carolina Guidorizzi Zanetti, Universidade de São Paulo (USP)
- Prof. Dr. Felipe Barreto Schuch, Universidade Federal de Santa Maria (UFSM)
- Profa. Dra. Andrea Camaz Deslandes, Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ)

Organizadores

- Prof. Associado Riccardo Lacchini (EERP-USP)
- Prof. Associado Átila Alexandre Trapé (EEFERP-USP)
- Profa Associada Kelly Graziani Giacchero Vedana (EERP-USP)
- Júlia Cunha Santos Oliveira (EEFERP - USP)
- Daniel Bonani (Graduando - EERP - USP)
- Maria Eduarda Lopes Nascimento (Graduanda - EERP - USP)
- Isabela dos Santos Martin (EERP-USP)
- Bárbara Nogueira da Silva (Graduanda - EERP - USP)
- Giselle Gonçalves da Silva (Graduanda - EERP - USP)
- Isabela Vasconcelos Simon Ramos (EERP-USP)

Fotos e Imagens

- Ilustrações livres no Canvas Perfil Oficial
- USP IMAGENS (USP - RP)

Apoio

Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq) - Chamada N° 21/2023 - Estudos Transdisciplinares em Saúde Coletiva - Grant 444435/2023-9
Pró-Reitoria de Pesquisa e Inovação USP - Programa Unificado de Bolsas (PUB)

Agradecimentos

Agradecemos a colaboração de todas as unidades de ensino do Campus da USP de Ribeirão Preto - SP e ao programa ECOS, pelo fornecimento das informações presentes no material.

POR QUE CRIAMOS O MANUAL?



Saúde Mental é coisa séria

É importante termos consciência da necessidade de cuidarmos do nosso corpo e da nossa mente e para isso você não está sozinho



**ESTE CONTEÚDO FOI CRIADO COM A FINALIDADE DE
DIVULGAR INFORMAÇÕES IMPORTANTES E OS RECURSOS
DE APOIO À SAÚDE MENTAL PARA ESTUDANTES DO
CAMPUS DA USP DE RIBEIRÃO PRETO-SP**



POR QUE CRIAMOS O MANUAL?



The UNiversity Student's LIFEstyle And Mental Health Study (UNILIFE-M)

O presente manual faz parte de uma das iniciativas da pesquisa UNILIFE-M que tem como principal objetivo avaliar o impacto do estilo de vida na saúde mental do estudante universitário, e conta com a participação de pesquisadores de mais de 28 países!

Saiba mais no site: unilifem.com
Acompanhe no Instagram: @unilife.m

UniLife- 



AQUI VOCÊ VAI ENCONTRAR



Informações e formas de acesso a:

- **REDES DE APOIO E ACOLHIMENTO**
- **ASSUNTOS INTERESSANTES PARA SUA JORNADA ACADÊMICA**

Para conhecer mais sobre **Pró-Reitorias, Programas, Projetos de Apoio** aos estudantes da USP ou **outros assuntos** relacionados à universidade você deverá visitar o site oficial da instituição

Conheça sua universidade no link:
<https://www5.usp.br/keywords-s/ribeirao-preto/>

Visite também o site da Prefeitura do Campus da USP de Ribeirão Preto

<https://www.prefeiturarp.usp.br>



VOCÊ CONHECE O MANUAL DO CALOURO?



O MANUAL DO CALOURO 2025 APRESENTA
INFORMAÇÕES FUNDAMENTAIS PARA OS
PRIMEIROS PASSOS NA UNIVERSIDADE

AO VISITAR A PÁGINA DO MANUAL VOCÊ PODERÁ
ENCONTRAR INFORMAÇÕES SOBRE TRANSPORTE,
RESIDÊNCIA ESTUDANTIL, RESTAURANTE
UNIVERSITÁRIO, ENTRE OUTRAS



[CLIQUE AQUI E ACESSE O MANUAL!](#)



É ESTUDANTE DA FMRP-USP?



VOCÊ PODERÁ ACESSAR O CAEP - CENTRO DE APOIO EDUCACIONAL E PSICOLÓGICO

O **CAEP** tem como finalidade proporcionar, aos estudantes dos cursos da FMRP - USP, ações de promoção, prevenção em saúde e orientação psicopedagógica e aconselhamento psicológico

Para solicitar atendimento psicológico, psicopedagógico e/ou pedagógico você deverá agendar uma entrevista inicial pelos telefones:

(16) 3315 3195 / 3315 3352

das 7h30 às 13h e das 14h às 16h30 ou pelo e-mail institucional: caep@fmrp.usp.br

**PARA MAIS INFORMAÇÕES
ACESSE O LINK OU QR CODE:**

<https://caep.fmrp.usp.br/>



É ESTUDANTE DA FMRP-USP?



PROJETO: “ERA UMA VEZ” CAEP - CENTRO DE APOIO EDUCACIONAL E PSICOLÓGICO

O **CAEP** em conjunto do curso de Terapia Ocupacional oferece aos estudantes da FMRP o projeto “Era uma vez” que tem como finalidade a promoção da saúde mental através da discussão de contos de fadas geram reflexões sobre diversas questões e desafios que permeiam a vida universitária

DATA: Terças-feiras

HORÁRIO: 12H30 às 14H

LOCAL: Sala de reuniões do bloco didático (2º andar)

**PARA MAIS INFORMAÇÕES
ACESSE O LINK:
<https://caep.fmrp.usp.br/>**

**INSTAGRAM:
[@caep_fmrp_usp](https://www.instagram.com/caep_fmrp_usp)**



É ESTUDANTE DA FDRP?



VOCÊ PODERÁ ACESSAR O PROGRAMA DE SAÚDE MENTAL E BEM ESTAR DA FDRP - USP

O **Programa de Saúde Mental e Bem Estar** oferece acolhimento e orientação para o desenvolvimento pessoal para os estudantes dos cursos da FDRP - USP, bem como orientação psicopedagógica e atendimento psicológico

Para solicitar atendimento você deverá enviar e-mail para: bemestarfdrp@usp.br

**PARA MAIS INFORMAÇÕES
ACESSE O LINK OU QR CODE:**

<https://www.direitorp.usp.br/programa-bem-estar-e-saude-mental-fdrp/>



É ESTUDANTE DA FORP?



VOCÊ PODERÁ ACESSAR O GRUPO DE ACOLHIMENTO AO ESTUDANTE

O **Grupo de Acolhimento ao Estudante** oferece apoio e acolhimento aos estudantes da FORP - USP direcionados a demandas acadêmicas, socioeconômicas e psicossociais

Para solicitar atendimento você deverá enviar e-mail para: acolhimento@forp.usp.br ou entrar em contato pelos telefones (16)3315-3967 e (16) 3315-0272.

**PARA MAIS INFORMAÇÕES
ACESSE O LINK OU QR CODE:**

https://www.forp.usp.br/?page_id=8105



BORA CONHECER RECURSOS OFERECIDOS NO CAMPUS DE RP PARA TODOS OS ESTUDANTES?



UNIDADE BÁSICA DE ASSISTÊNCIA À SAÚDE - CAMPUS RIBEIRÃO PRETO (UBAS-RP)

Na **UBAS - RP** você poderá buscar por atendimento odontológico e médico, de complexidade primária (Especialidades: Pediatria, Clínica Médica e Ginecologia/Obstetrícia)

O serviço funciona de segunda a sexta-feira, das 7h às 17h

Para agendar uma consulta você deverá entrar em contato por telefone (3315-3509/3315-3539/3315-3614/3315-3615) no 1º dia útil do mês, a partir das 8 horas.

Link: <https://www.prefeiturarp.usp.br/page.asp?url=ubas>

CENTRO DE ORIENTAÇÃO PSICOLÓGICA (COPI)

No **COPI** você poderá buscar atendimento psicológico gratuito. O atendimento é realizado por psicólogos e estagiários da equipe. As vagas são disponibilizadas no início de cada semestre considerando a capacidade de atendimento da equipe

Para obter mais informações sobre o serviço você deverá entrar em contato pelo telefone (16) 3315-3494 ou enviar e-mail para copi.pc@usp.br

Link: <https://www.prefeiturarp.usp.br/page.asp?url=copi>



BORA CONHECER RECURSOS OFERECIDOS NO CAMPUS DE RP PARA TODOS OS ESTUDANTES?



CENTRO DE PESQUISA E PSICOLOGIA APLICADA (CPA)

No **CPA** você poderá buscar por serviços de psicologia aplicada nas áreas da saúde, da educação, do trabalho e social-comunitária. Os atendimentos são realizados por estudantes dos últimos anos do curso de psicologia da FFCLRP - USP, sob a supervisão de docentes e psicólogos, nas salas de atendimento do Bloco 5 da FFCLRP - USP

Para agendar atendimento você deverá entrar em contato pelos telefones (16) 3315-3739 e (16) 3315-3641

Link:

https://www.ffclrp.usp.br/extensoes/cpa/guia_estagiario.php

PROJETO DE BEM COM A VIDA - EERP - USP

No **Projeto de Bem com a Vida** você terá acesso a atividades de promoção de saúde mental que envolvem a participação de forma presencial ou remota em rodas de conversa e práticas interativas oferecidas mensalmente na EERP - USP

Para obter mais informações você deverá acessar o Instagram:



@[ceps_eerp_usp](https://www.instagram.com/ceps_eerp_usp)



BORA CONHECER RECURSOS OFERECIDOS NO CAMPUS DE RP PARA TODOS OS ESTUDANTES?



ATIVIDADES PARA A PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS - EEFERP - USP

Na **EEFERP - USP** você terá a oportunidade de buscar por diversas modalidades para a prática de exercícios físicos. A maioria das atividades é aberta à comunidade

Para realizar a inscrição você deverá preencher um formulário online disponível no site da EEFERP - USP - <http://www.eeferp.usp.br/>

**PARA ACESSAR AS MODALIDADES:
ENTRE NO SITE > EEFER.USP.BR > CULTURA E EXTENSÃO >
ATIVIDADES PARA A COMUNIDADE**



BORA CONHECER RECURSOS OFERECIDOS NO CAMPUS DE RP PARA TODOS OS ESTUDANTES?



CENTRO DE EDUCAÇÃO FÍSICA, ESPORTES E RECREAÇÃO (CEFER) - USP

No **CEFER** você poderá receber orientações e estímulos para práticas de atividades físicas, recreativas e esportivas com o objetivo de promover a saúde mental.

O **CEFER** pode ser frequentado pela comunidade USP e, também, pela comunidade externa

LOCALIZAÇÃO: Av. Prof. Dr. Zeferino Vaz, 819

CONTATO: cefer.pc@usp.br

TELEFONE: (16) 3315-3561



BORA CONHECER RECURSOS OFERECIDOS NO CAMPUS DE RP PARA TODOS OS ESTUDANTES?



FUNCIONAMENTO - CEFER - USP

COMUNIDADE USP

- **Sala de Musculação:** segunda a quinta-feira das 6h-13h e das 14h30-21h, e de sexta-feira das 6h-13h e das 14h30-20h. Necessária reserva de horário, Cartão USP físico e selo CEFER
- **Piscina:** segunda, quarta e sexta-feira das 9h-12h e das 16h-20h e de terça e quinta-feira das 10h-14h e das 15h30-19h30. Necessário Cartão USP físico e um atestado médico de aptidão física para atividades aquáticas.
- **Atividades Orientadas:** Necessária reserva, Cartão USP físico ou digital e selo CEFER. Programação completa no perfil de Instagram: [cefer.pusp.rp](https://www.instagram.com/cefer.pusp.rp)
- **Demais atividades:** quadras poliesportivas, quadras de tênis, pista de atletismo e campos são de uso livre, exceto se reservadas por entidades ou para atividades do CEFER. Necessário Cartão USP. Funcionamento todos os dias das 6h-00h.



BORA CONHECER RECURSOS OFERECIDOS NO CAMPUS DE RP PARA TODOS OS ESTUDANTES?



FUNCIONAMENTO - CEFER - USP

COMUNIDADE EXTERNA

A comunidade externa possui acesso à pista de atletismo, quadras poliesportivas, quadras de tênis e vagas rotativas em determinadas atividades. O cadastro é obrigatório, sendo necessários foto 3x4, cópia do documento de identidade e, se maior de 60 anos, atestado médico.

PARA MAIS INFORMAÇÕES ACESSE

<https://www.prefeiturarp.usp.br/page.asp?url=cefer>

**O CRONOGRAMA DAS ATIVIDADES OFERECIDAS À
COMUNIDADE USP E À COMUNIDADE EXTERNA ESTÁ
DISPONÍVEL NA REDE SOCIAL @cefer.pusp.rp**



BORA CONHECER RECURSOS OFERECIDOS NO CAMPUS DE RP PARA TODOS OS ESTUDANTES?



PROGRAMA ECOS - ESCUTA, CUIDADO E ORIENTAÇÃO EM SAÚDE MENTAL

No **Programa ECOS** você poderá obter um espaço de escuta, acolhimento e orientação na busca de caminhos para diferentes sofrimentos e dificuldades. O **ECOS** oferta escutas pontuais, articula as redes de cuidado em saúde mental disponíveis dentro e fora da USP e ainda fornece apoio para o desenvolvimento de atividades de promoção e proteção da saúde mental

Para agendar atendimento você deverá entrar em contato pelo e-mail: ecos.prip.ribeiraopreto@usp.br e telefone (16) 3315-8535.

Para mais informações visite o site
<https://prip.usp.br/programa-ecos/>

**O PROGRAMA ECOS TAMBÉM FOI RESPONSÁVEL PELA
ELABORAÇÃO DO MAPA DE SAÚDE MENTAL E BEM-ESTAR DA
USP, UM GUIA ONLINE QUE DISPONIBILIZA INFORMAÇÕES
SOBRE DIVERSOS RECURSOS PARA A SAÚDE MENTAL E O
BEM-ESTAR**

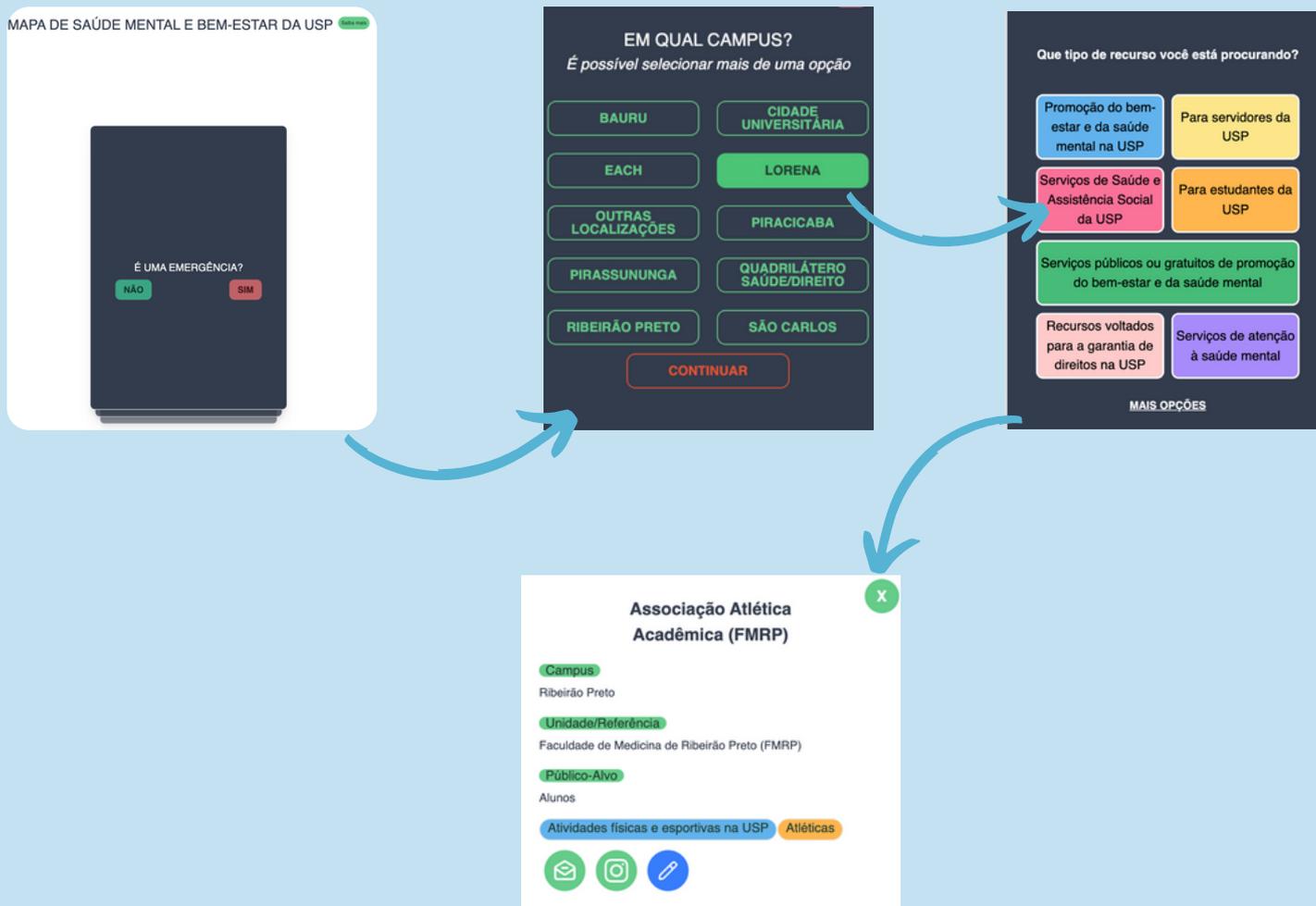


BORA CONHECER RECURSOS OFERECIDOS NO CAMPUS DE RP PARA TODOS OS ESTUDANTES?



<https://mapadesaude mental.prip.usp.br/>

PARA UTILIZAR O MAPA BASTA IR CLICANDO NOS FLASHCARD'S QUE VOCÊ SERÁ DIRECIONADO PARA O LUGAR QUE MELHOR PODERÁ ATENDER SUA NECESSIDADE, SEGUE O EXEMPLO ABAIXO!



BORA CONHECER RECURSOS OFERECIDOS NO CAMPUS DE RP PARA TODOS OS ESTUDANTES?



CEMITI - CENTRO DE MINDFULNESS E TERAPIAS INTEGRATIVAS / EERP - USP

A **Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto (EERP - USP)** oferece a atividade **Cultivando Mindfulness**. De forma gratuita e aberta á comunidade USP (professores, alunos e funcionários) e também ao público em geral. Os encontros são conduzidos por instrutores qualificados e não necessita de inscrição prévia

DATA: Quartas-feiras

HORÁRIO: 12H15 às 12H45

LOCAL: R. Dr Pedreira de Freitas, Casa 5 (Campus da USP Ribeirão Preto).

PARA MAIS INFORMAÇÕES ACESSE O SITE:

[https://bio.site/centrodemindfulnessusp?](https://bio.site/centrodemindfulnessusp?fbclid=PAZXh0bgNhZW0CMTEAAabCBYgkELbTzmhcVbxcMU3BrDgFlmybd_vo8Dgy9kNraLNCkZtPsMR0hOg_aem_2modB9ei8R623_DG7vVbgw)

[fbclid=PAZXh0bgNhZW0CMTEAAabCBYgkELbTzmhcVbxcMU3BrDgFlmybd_vo8Dgy9kNraLNCkZtPsMR0hOg_aem_2modB9ei8R623_DG7vVbgw](https://bio.site/centrodemindfulnessusp?fbclid=PAZXh0bgNhZW0CMTEAAabCBYgkELbTzmhcVbxcMU3BrDgFlmybd_vo8Dgy9kNraLNCkZtPsMR0hOg_aem_2modB9ei8R623_DG7vVbgw)



INSTAGRAM: [@centromindfulnessusp](https://www.instagram.com/centromindfulnessusp)



BORA CONHECER RECURSOS DE APOIO DISPONÍVEIS FORA DO CAMPUS DE RP?



SERVIÇOS - ATENÇÃO PRIMÁRIA À SAÚDE - APS

As Unidades Básicas de Saúde (UBS) ou de Estratégia de Saúde da Família (ESF) são serviços que poderão dar suporte ao tratamento de pessoas com demandas de saúde mental. Assim, é importante conhecer qual é a unidade mais próxima de sua residência

No Link

<https://www.ribeiraopreto.sp.gov.br/portal/saude/relacao-unidades-saude>

you will obtain the contacts and addresses of the UBS or ESF of the municipality of Ribeirão Preto - SP.

CONECTA SUS RIBEIRÃO | PRONTO ATENDIMENTO DIGITAL

Atendimento digital para a população de Ribeirão Preto, **24 horas - 7 dias por semana**. Oferece consulta com enfermeiro, médico e psicólogo. Apoio psicológico a usuários do SUS com sintomas agudos relacionados a saúde mental
Acesse pelo aplicativo **Saúde24h** ou pelo telefone 0800 888 7812

Saiba mais no link

<https://www.ribeiraopreto.sp.gov.br/portal/saude/connecta-sus-ribeirao>



BORA CONHECER RECURSOS DE APOIO DISPONÍVEIS FORA DO CAMPUS DE RP?

PROGRAMA GRUPO COMUNITÁRIO DE SAÚDE MENTAL

Reuniões em grupo que desenvolve um exercício continuado de atenção e reflexão sobre a vida cotidiana, compartilhando experiências e buscando aprender com elas. A atividade apresenta a perspectiva de aprofundamento do contato da pessoa consigo mesma, com os outros e com os acontecimentos, em meio a um processo de construção pessoal e grupal

Os encontros ocorrem de forma presencial e online

**ACESSE A PROGRAMAÇÃO DO PROGRAMA GRUPO
COMUNITÁRIO DE SAÚDE MENTAL ATRAVÉS DO LINK**

<https://grupocomunitario.com.br/agenda>

OU QR CODE



BORA CONHECER RECURSOS DE APOIO DISPONÍVEIS FORA DO CAMPUS DE RP?



SERVIÇOS COMUNITÁRIOS E AMBULATORIAIS ESPECIALIZADOS DE SAÚDE MENTAL

Os serviços comunitários (**CAPS**) e **ambulatoriais especializados de saúde mental** pertencentes a Rede de Atenção Psicossocial de Ribeirão Preto (RAPS) oferecem **atendimento especializado em saúde mental** com equipe multidisciplinar, para pessoas com transtornos mentais graves e persistentes e problemas relacionados ao uso de drogas

Esses serviços estão organizados territorialmente, com a proposta de favorecer um cuidado em Saúde em consonância com as necessidades específicas de cada comunidade local e articulada com a rede intersetorial de serviços mais próximos e, para tanto, o sistema de saúde municipal está organizado em Distritos de Saúde



SERVIÇOS DISPONÍVEIS

Ambulatório de Saúde Mental Leste

Serviços oferecidos: atendimento multiprofissional em saúde mental para pessoas a partir de 18 anos, residentes no Distrito Leste. Necessário guia de encaminhamento da Unidade Básica de Saúde

Endereço: Rua Dom Luiz Amaral Mousinho, 3300 - Castelo Branco

Fone: (16) 3627-8488

Funcionamento: de segunda a sexta-feira, das 7h às 17h

CAPS II - Central

Serviços oferecidos: atendimento multiprofissional em saúde mental para pessoas a partir de 18 anos, residentes no Distrito Central

Endereço: Rua Prudente de Moraes, 475 - Centro

Telefone: (16)3931-4308

Funcionamento: de segunda a sexta-feira, das 7h30 às 16:30 horas



UniLife-  M



SERVIÇOS DISPONÍVEIS



CAPS II - Sul

Serviços oferecidos: atendimento multiprofissional em saúde mental para pessoas a partir de 18 anos, residentes no Distrito Sul

Endereço: Rua João Penteado, 504 - Jardim Sumaré

Fone: (16)3964-6268/ (16)99749-4808

Funcionamento: de segunda a sexta-feira, das 7h30 às 17h

CAPS II - Norte

Serviços oferecidos: Atendimento multiprofissional em saúde mental para pessoas a partir de 18 anos, residentes no Distrito Norte

Endereço: Avenida Meira Júnior, 600 - Campos Elíseos

Fone: (16) 3632-5882 / (16) 3635-3555

Funcionamento: de segunda a sexta-feira, das 7h às 17h



UniLife-  M



SERVIÇOS DISPONÍVEIS



CAPS III

Serviços oferecidos: atendimento multiprofissional em saúde mental para pessoas a partir de 18 anos, residentes no Distrito Oeste

Endereço: Rua Pará, 1280 - Ipiranga

Fone: (16)3934-6565

Funcionamento: 24 horas

CAPS Infantil

Serviços oferecidos: atendimento multiprofissional em saúde mental e problemas relacionados ao uso de substâncias para menores de 18 anos, residentes em Ribeirão Preto - SP

Endereço: Avenida Presidente Vargas, 997 - Jardim América

Fone: (16) 3635-7477

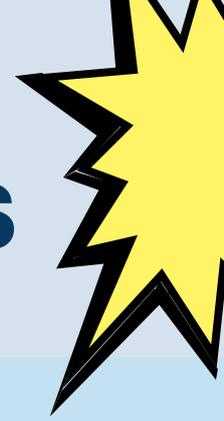
Funcionamento: de segunda a sexta-feira, das 7h às 17h



UniLife-  M



SERVIÇOS DISPONÍVEIS



CAPS AD - Álcool e Drogas

Serviços oferecidos: atendimento multiprofissional para pessoas a partir de 18 anos, com problemas relacionados ao uso de substâncias

Endereço: Rua Pará, 1310 - Ipiranga

Fone: (16)3622-2100 / (16)3615-3336

Funcionamento: de segunda a sexta-feira, das 8h às 18h



UniLife- M



SERVIÇOS DISPONÍVEIS



CASO VOCÊ ESTEJA VIVENCIANDO UMA SITUAÇÃO DE EMERGÊNCIA PSQUIÁTRICA, NA QUAL UM ATENDIMENTO MÉDICO SE FAZ NECESSÁRIO IMEDIATAMENTE, PARA EVITAR POSSÍVEIS RISCOS À SUA VIDA OU À DE OUTROS, É IMPORTANTE BUSCAR POR AVALIAÇÃO NA UNIDADE DE PRONTO ATENDIMENTO MAIS PRÓXIMA DE SUA RESIDÊNCIA

Unidades de Pronto Atendimento de Ribeirão Preto

- Pronto Atendimento da UBDS Vila Virgínia ou UPA Oeste Sumarezinho.
- UPA LESTE Dr. Luis Atilio Losi Viana Distrito Leste
- UPA NORTE Nelson Mandela Distrito Norte
- UPA OESTE Prof. Dr. João José Carneiro Distrito Oeste
- UBDS Vila Virginia Dr. Marco Antônio Sahão Distrito Sul

**PARA MAIS INFORMAÇÕES VOCÊ DEVERÁ PODERÁ ACESSAR O CONTEÚDO
[HTTPS://WWW.CODERP.SP.GOV.BR/PORTAL/PDF/SAUDE515202201.PDF](https://www.coderp.sp.gov.br/portal/pdf/saude515202201.pdf)
DISPONÍVEL NO SITE**

[HTTPS://WWW.SAUDE.RIBEIRAOPRETO.SP.GOV.BR/PORTAL/SAUDE/CENTRO-DE-ATENCAO-PSICOSSOCIAL](https://www.saude.ribeiraopreto.sp.gov.br/portal/saude/centro-de-atencao-psicossocial)





POR FIM...

ALERTA IMPORTANTE

Não possuímos vínculo com os serviços e sites sugeridos e não nos responsabilizamos pelos serviços oferecidos por estes. Sugerimos tais locais por serem serviços vinculados à Rede de Atenção em Saúde do Sistema Único de Saúde, ou equipes que utilizam o conhecimento científico como base no cuidado e também baseado em nossas experiências positivas anteriores

É IMPORTANTE TER CUIDADO E ATENÇÃO COM GOLPES E VALORES COBRADOS



Marcos Santos - USP RP



MANUAL DA SAÚDE MENTAL: UM GUIA PARA O ESTUDANTE

| Encontre a Rede de Apoio que você precisa na USP



Silvio Tucci - USP RP

O presente material é fruto do projeto UNILIFE-M e trata-se de um manual vivo. Assim, as informações inseridas estão sujeitas a atualizações. Convidamos você para contribuir com seu feedback e obter outras informações em nossos canais.



[unilife.m](https://www.instagram.com/unilife.m)



[unilifem.com](https://www.unilifem.com)

The UNiversity Student's LIFEstyle And
Mental Health Study (UNILIFE-M)