

2026

Foto: Marcos Santos/USP Imagens

RECOMENDAÇÕES PARA A
saúde mental e o bem-estar
DE INGRESSANTES NA USP

sumário

01 Boas-vindas

*02 Dificuldades frequentes relacionadas
à entrada na universidade*

03 Como cuidar da saúde mental

04 Como conseguir ajuda especializada

05 Materiais úteis

Boas-vindas

Boas-vindas à USP!

*Nós somos o **ECOS***, um programa de saúde mental e bem-estar social voltado à Comunidade USP, ligado à Pró-Reitoria de Inclusão e Pertencimento (PRIP), que propõe uma pausa na rotina universitária, oferecendo um espaço de acolhimento e apoio à reflexão e busca de caminhos para diferentes sofrimentos e dificuldades.*

*A **saúde mental** é uma condição essencial em nossas vidas e caminhará junto com as experiências que você vai viver na USP, sendo influenciada por elas e também influenciando a forma como você as viverá. Este fator se expressa diferentemente para cada pessoa, tendo em vista seu momento de vida, sua história pessoal e familiar, sua subjetividade, suas condições econômicas e sociais, sua raça, gênero, orientação sexual e deficiências.*

Com este material, queremos apontar preocupações comuns nesse período, apresentar algumas orientações gerais e recursos para você cuidar da sua saúde mental ao longo da trajetória acadêmica, e indicar os caminhos para acessar atendimento especializado em saúde mental, quando for necessário.

** ECOS significa escuta, cuidado e orientação em saúde mental*

02

Dificuldades frequentes relacionadas à entrada na universidade

A alegria é sentimento frequente ao ingressar na Universidade, e não é pra menos: você pode e deve comemorar muito essa conquista! Ao mesmo tempo, a chegada pode te deixar um pouco sobrecarregado: são muitas informações e lugares novos para integrar na rotina.

Destacamos algumas questões que costumam ser relatadas nesse período para você saber que, caso elas cheguem por aí, você não está só:

Comparação e sentimento de insuficiência

Em meio às exigências das aulas e atividades acadêmicas, é possível que você fique com a sensação de que alguns colegas sabem mais ou até que são melhores que você. Esses pensamentos podem levar à ideia de que a USP não é o seu lugar. Lembre-se de que cada estudante percorreu seu próprio caminho e passou por um processo seletivo para chegar até aqui, uns com mais acessos e privilégios do que outros. A Universidade Pública é um lugar para todas as pessoas! É justamente a diversidade de trajetórias, histórias e saberes coexistindo na sala de aula e nos espaços coletivos da USP que faz com que possamos construir uma Universidade mais rica, crítica e plural.

02

Dificuldades frequentes relacionadas à entrada na universidade

Frustração

Com o tempo, talvez a USP não se mostre, em diferentes aspectos, como você idealizou antes de entrar aqui. Ao viver essa experiência, podem surgir frustrações que não estavam nos planos. As frustrações fazem parte do processo de formação, do aprendizado e do processo de conhecer a instituição e a trajetória acadêmica que está adiante. Elas podem nos impulsionar a buscar diferentes apoios e conhecer outras atividades que a USP oferece. Diante disso, reflita sobre como construir uma trajetória universitária que faça sentido para você, pois recalculá-la é sempre uma possibilidade.

Saída da casa da família

Para muitos ingressantes, a entrada na Universidade coincide com a saída da casa da família e a mudança de bairro, cidade e/ou estado. Para alguns, este pode ser um momento difícil e solitário. Por isso, permita-se conhecer novas pessoas, fazer novas amizades, conhecer sua nova região de moradia (que tal começar pelo entorno do seu bairro e pelo próprio campus?) e, se te fizer bem, mantenha contato frequente com sua família e amigos, afinal, os vínculos se transformam, mas podem continuar a ser uma fonte de apoio emocional e material.



Dificuldades frequentes relacionadas à entrada na universidade

Dificuldades de aprendizagem

Ao entrar na Universidade, é comum perceber mudanças significativas na dinâmica pedagógica em relação ao ensino fundamental e médio. Essa mudança pode gerar estranhamentos e, em alguns casos, dificuldades no processo de aprendizagem.

Caso isso ocorra, busque grupos de estudos e projetos de apoio ou reforço acadêmico em sua unidade. Além disso, você pode buscar ajuda de seus professores, da Comissão de Graduação e/ou da Comissão de Inclusão e Pertencimento (CIP) que podem orientar sobre estratégias de aprendizagem e, quando necessário, sobre a viabilidade de adaptações pedagógicas no contexto universitário.¹

Trote sem violência

O trote deve ser um momento de recepção e alegria, não de medo. Ninguém deve ser constrangido, humilhado ou obrigado a participar de práticas vexatórias ou violentas. A USP tem canais de denúncia contra trotes violentos. Não se cale. O Disque Trote está disponível no período de 31 de janeiro a 25 de março de 2026, de segunda a sexta-feira, das 8h às 20h, por meio do telefone 0800-012-10-90, do e-mail disquetrote@usp.br e do aplicativo Disque-Trote USP.

03

Como cuidar da saúde mental

A saúde mental, diferente do que muitos pensam, não se resume à psicoterapia e à medicação psiquiátrica. Alimentação balanceada, exercícios físicos, sono de qualidade, vida social, acesso à renda e à moradia contribuem significativamente para o bem-estar psíquico. Portanto, cuidar da saúde mental envolve ações cotidianas que você pode realizar até naqueles dias em que não se sente tão bem. Aqui vão algumas dicas de como fazer isso:



Alimente-se de forma balanceada. No restaurante universitário, as refeições são planejadas por nutricionistas e oferecidas a preços acessíveis, ou gratuitamente para estudantes beneficiados pelo Programa de Apoio à Permanência e Formação Estudantil (PAPFE).

Busque práticas de movimento e atividades físicas. Procure os Centros ou Seções de Práticas Esportivas de seu campus para verificar as atividades oferecidas gratuitamente ou a preços acessíveis dentro da USP. Nas unidades, você também pode participar das ações das Atléticas e integrar-se a grupos de corrida, caminhada, calistenia, ioga, entre outros. Certifique-se que você não tem restrições médicas para as atividades físicas de sua escolha. Aproveite as áreas verdes da USP para suas práticas.



03

Como cuidar da saúde mental



Coloque o descanso na sua rotina. As pausas são de suma importância para o processo de aprendizagem e consolidação da memória e, portanto, da retenção de conteúdos². Ter momentos para "fazer nada" (descanso passivo) ou praticar alguma atividade prazerosa não necessariamente ligada aos estudos, como os hobbies (descanso ativo), vai tornar sua rotina de estudos sustentável ao longo do tempo e pode favorecer a convivência social, fatores essenciais para a saúde mental.

Seja gentil com você e lembre-se que cada pessoa tem seu tempo para conhecer o funcionamento da Universidade e encontrar suas próprias maneiras de pertencer, conviver e estudar. As novidades são muitas nessa etapa do caminho e ir com calma é importante!



03

Como cuidar da saúde mental

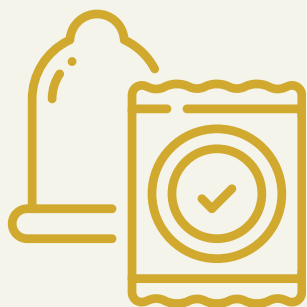


Busque construir vínculos. Integrar-se aos diferentes grupos existentes na Universidade vai enriquecer o seu repertório pessoal e cultural, ampliando as habilidades sociais e identificando as pessoas com quem você poderá contar para tirar dúvidas mais corriqueiras na rotina universitária, compartilhar experiências, ou até a te ajudar na travessia de momentos mais difíceis.

Busque ajuda sempre que sentir necessidade. Não enfrente de maneira solitária as dificuldades que podem surgir ao longo do caminho. De acordo com a natureza da sua dificuldade, procure os serviços e as pessoas, dentro e fora da universidade, que podem te oferecer apoio e orientação.



Cuide da sua saúde sexual. A camisinha é sempre o método mais seguro. Se a camisinha estourou ou você transou sem proteção, procure um serviço de saúde em até 72 horas para tomar a PEP (Profilaxia Pós-Exposição), que previne a infecção pelo Vírus da imunodeficiência humana (HIV). Você também pode se informar sobre a PrEP (Profilaxia Pré-Exposição), um método de uso contínuo indicado para pessoas em risco frequente de exposição ao HIV e/ou que desejam fazer a prevenção combinada (PrEP + camisinha).



03

Como cuidar da saúde mental

Curta os momentos de festas e integração com segurança e consciência. A vida universitária traz muitas oportunidades de encontro e diversão, e cuidar de si e dos outros é essencial para aproveitar esses momentos. Se for beber ou usar substâncias, não “queime a largada”! A sua segurança vem primeiro. Intercale cada dose de álcool com um copo de água e nunca beba de estômago vazio, e só use se estiver se sentindo bem e com pessoas de confiança. Conheça seus limites e, se sentir que passou do ponto, pare e peça ajuda. Evite também misturar diferentes substâncias ou combinar drogas com medicamentos psiquiátricos, pois as interações podem ser imprevisíveis e perigosas.

Se viu alguém passando mal, não o deixe sozinho. E lembre-se que, em qualquer situação, **não é não!** O consentimento é a base de qualquer interação e todas as pessoas devem ser respeitadas. Uma comunidade que se cuida faz festas muito melhores para todas as pessoas.



Em caso de **violência sexual**, busque apoio de pessoas de sua confiança e procure atendimento de saúde imediatamente, preferencialmente em até 72 horas, para acesso à profilaxia de Infecções Sexualmente Transmissíveis (IST) e HIV. A denúncia pode ser realizada pelo telefone 180 (Central de Atendimento à Mulher) ou em delegacias especializadas. Se a violência foi realizada por alguém da Comunidade USP, você também pode buscar o Sistema USP de Acolhimento (SUA) para registro e responsabilização.

04

Como conseguir ajuda especializada

Nos momentos em que as dúvidas surgirem, a experiência universitária se tornar difícil ou emergirem questões de saúde que demandam uma orientação ou algum tipo de cuidado, busque os recursos especializados existentes na sua unidade ou no seu território.

Programa ECOS

O ECOS realiza escutas e atendimentos presenciais pontuais no âmbito da saúde mental, articulando, conforme a necessidade, recursos internos e externos à USP. Para saber informações sobre dias e horários de atendimento, acesse:



prip.usp.br/programa-ecos

Serviço Social da USP

O Serviço Social é essencial para a operacionalização dos apoios oferecidos pela Universidade. A equipe é responsável por realizar atendimento a estudantes, docentes e servidores, avaliações socioeconômicas e o acompanhamento de moradores dos conjuntos residenciais da USP. Para mais informações, acesse:



bit.ly/3NKSjzp

04

Como conseguir ajuda especializada

Sistema USP de Acolhimento (SUA)

Visa o acolhimento, registro e responsabilização para situações de assédio, violências, discriminação e outras violações de direitos humanos ocorridas na USP. A Central SUA é um canal de orientação e esclarecimento de dúvidas sobre possíveis encaminhamentos e procedimentos. Para mais informações, acesse:



bit.ly/3Z5QvDp

Comissão de Inclusão e Pertencimento (CIP)

Cada unidade da USP tem a sua Comissão de Inclusão e Pertencimento (CIP). As CIPs atuam localmente nas faculdades e institutos, adaptando as políticas centrais da Pró-Reitoria de Inclusão e Pertencimento (PRIP) para promover um ambiente universitário mais acolhedor, justo e que respeite as diferenças de gênero, raça, classe, sexualidade e deficiência, para possibilitar a permanência estudantil.

Unidade Básica de Saúde (UBS)

É a principal porta de entrada do SUS e é responsável pelo cuidado da maior parte das necessidades em saúde, incluindo a saúde mental. No município de São Paulo, você pode descobrir qual é a sua UBS de referência acessando o site: buscasaude.prefeitura.sp.gov.br. Em alguns campi da USP, também existem as Unidades Básicas de Assistência à Saúde (UBAS). Para mais informações, acesse: sau.usp.br/ubas

04

Como conseguir ajuda especializada

Centro de Atenção Psicossocial (CAPS)

São serviços especializados em saúde mental, de caráter aberto, comunitário e multiprofissional. Atendem prioritariamente pessoas com transtornos mentais graves e persistentes. Há também o CAPS AD (Álcool e Outras Drogas) e o CAPS IJ (Infanto-juvenil), a depender de cada cidade, que atendem essas demandas específicas. Busque informações a respeito do funcionamento destes serviços em sua cidade; os profissionais do ECOS e de outros serviços de atendimento psicossocial do campus podem te ajudar.

Centros de Testagem e Aconselhamento (CTA) e/ou Serviços de Atenção Especializada (SAE)

Cuidar da sua saúde sexual é um ato de autonomia. No CTA, você encontra uma equipe preparada para oferecer acolhimentos e aconselhamento, realizar testes para ISTs e orientar sobre cuidados após situações de risco. Precisa de PEP (até 72h após a relação) ou quer conhecer a PrEP? Procure o CTA mais próximo e garanta também seus insumos de prevenção (camisinhas e gel). Você também pode buscar os SAEs: além das tecnologias de prevenção já ofertadas pelos CTAs, os SAEs também oferecem consultas e tratamento para HIV/Aids e coinfeções.

04

Como conseguir ajuda especializada

Centro de Valorização da Vida (CVV)

Oferece atendimento de apoio emocional e prevenção do suicídio gratuitamente através do telefone 188 (24 horas por dia e sem custo), por chat ou e-mail. Saiba mais:



cvv.org.br/

Pronto-Socorro e Unidade de Pronto Atendimento (UPA)

Se você precisa de atendimento rápido em saúde mental em caráter de urgência e emergência, busque um serviço de pronto atendimento. Saiba qual em:



bit.ly/3NGb1bm

MAPA DE SAÚDE MENTAL E BEM-ESTAR DA USP



Os endereços e meios de contato desses e de outros serviços existentes no seu território você encontra no Mapa de Saúde Mental e Bem-Estar da USP

mapadesaudemental.prip.usp.br



05 Materiais úteis

Página Inicial / Áreas / Saúde Mental / Precisa de Ajuda em Saúde Mental?

PRECISA DE AJUDA EM SAÚDE MENTAL?

Olá! Alguns momentos das nossas vidas podem ser desafiadores e, nessas horas, contar com uma rede de apoio é fundamental para a promoção da nossa saúde mental: amigos/as, familiares, coletivos, colegas, vizinhos/as, professores/as, profissionais da saúde, e espaços que fortaleçam o pertencimento e o apoio mútuo. Nesses momentos, também pode ser necessário algum tipo de apoio profissional e/ou multiprofissional de saúde mental. Abaixo estão algumas dicas de quais caminhos buscar, seja no contexto universitário (USP) ou no Sistema Único de Saúde (SUS), a depender da sua necessidade.

- ▶ Que tal descansar um pouco?
- ▶ Precisa de um espaço de escuta e acolhimento?
- ▶ Precisa de um atendimento mais específico em saúde mental, mas pode esperar?
- ▶ Está precisando de atendimento rápido em saúde mental?
- ▶ Precisa de ajuda imediata em saúde mental pois sua vida ou a de alguém está em risco?

GUIA PRECISA DE AJUDA EM SAÚDE MENTAL?



bit.ly/3NGb1bm

Página Inicial / Áreas / Saúde Mental / Protocolo de Emergência

PROTOCOLO DE EMERGÊNCIA DE SAÚDE MENTAL

Este protocolo foi desenvolvido em janeiro de 2025 pela equipe do [Programa ECOS](#), com o apoio do Laboratório de Estudos e Pesquisa em Prevenção e Posvenção do Suicídio (LEPS) da Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto da USP (EERP-USP).

1. O que é uma emergência de saúde mental?

Situação em que a pessoa apresenta estado de desestabilização emocional que coloque em risco a própria pessoa e/ou terceiros, como:

- Agitação intensa;
- Mudanças de comportamento repentinas;
- Crises agudas de pânico (forte sensação de medo ou mal-estar, acompanhada de sintomas físicos como dificuldade de respirar, suor frio, taquicardia, etc.);
- Falas desconexas com a realidade;
- Pensamento ou comportamento desorganizado;
- Confusão mental;
- Delírios;
- Alucinações;
- Ideação e/ou tentativa de suicídio.

2. O que fazer diante de alguém em emergência de saúde mental?

- ▶ Tente avaliar o grau de risco imediato
- ▶ Acolha a pessoa

PROTOCOLO DE EMERGÊNCIA DE SAÚDE MENTAL:



bit.ly/3GSilNA

referências

¹ USP – Política de Inclusão e Pertencimento de Pessoas com Deficiência e orientações sobre adaptações pedagógicas no contexto universitário. Disponível em: <https://prip.usp.br/areas/diversidades/pessoas-com-deficiencia/>

² Jornal da USP – Processo de aprendizado de nova habilidade pode ser mais eficaz se realizado com pequenas pausas (aborda aspectos da aprendizagem que podem fundamentar o reconhecimento de desafios no processo de aprendizagem). Disponível em: <https://jornal.usp.br/atualidades/processo-de-aprendizado-de-nova-habilidade-pode-ser-mais-eficaz-se-realizado-com-pequenas-pausas/>