



# Janeiro Branco

Mês de conscientização da  
saúde mental.



É tempo de cuidar da saúde mental e emocional.  
Vamos juntos quebrar o estigma e promover o diálogo  
sobre o bem-estar psicológico.

Trata-se de uma campanha dedicada à conscientização sobre a saúde mental, promovendo o cuidado emocional e psicológico. Janeiro foi escolhido para simbolizar recomendações e reflexões, sendo o primeiro mês do ano, quando muitas pessoas planejam mudanças e revisitam suas prioridades



**A cor branca representa uma “folha em branco”, ou seja, a oportunidade de ressignificar a vida, construir novas histórias e priorizar o bem-estar.**

A campanha aborda temas como autocuidado, combate ao estigma sobre transtornos mentais e a importância de buscar ajuda profissional quando necessário. É um momento de reflexão sobre o equilíbrio emocional, empatia, e a criação de ambientes mais saudáveis e acolhedores.



Estudos recentes destacam a crescente demanda por apoio à saúde mental entre estudantes universitários no Brasil. De acordo com uma pesquisa realizada com 7.177 alunos de uma universidade pública, 71,52% apresentaram sintomas de transtornos mentais comuns, como ansiedade e depressão. Essa prevalência foi maior entre mulheres (62,1%) e nos cursos de Bacharelado Interdisciplinar (76,2%).

(Jornal da USP e BVS Saúde)

Outros levantamentos revelam que a pandemia de COVID-19 agravou essas questões, aumentando significativamente os índices de estresse, sofrimento psicológico e isolamento social entre os alunos. Além disso, fatores como pressões acadêmicas, desafios financeiros e instabilidade econômica também contribuem para o aumento desses transtornos.

(Jornal da USP e CEULP/ULBRA)



O projeto Despertar – Iluminando Vidas e Saberes, traz como proposta o cultivo da Meditação, do exercício e da roda de conversa como atividade integrativa e transformadora no processo de formação educacional, profissional, relacional, pessoal e tem por objetivo maior entregar o autoconhecimento, o despertar da consciência e o crescimento pessoal como complemento ao processo de formação integral do corpo discente, docente, servidores e comunidade da UnDF, uma vez que, o ensino correlata e transcende os espaços acadêmicos.



**PROJETO  
DESPERTAR**  
Iluminando  
vidas e saberes

## *Você sabia?*



que existe uma profunda relação entre saúde mental e meditação? Confira no, podcast abaixo o que a psicóloga e professora Carla Fragomeni nos fala sobre insônia, pânico, ansiedade e depressão e como o mindfulness nos ajuda a superar esses desafios. Podcast





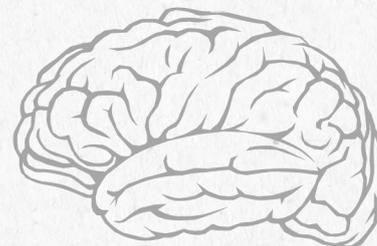
## Qual o impacto da meditação no cérebro?

*A jornalista de ciências da BBC Melissa Hogenboom resolveu testar isso na prática. Ela se submeteu a seis semanas de prática guiada de mindfulness - técnica de atenção plena - e examinou seu cérebro via ressonâncias feitas antes e depois. E ela descobriu que mesmo um período curto de meditação foi suficiente para um efeito positivo no cérebro.*

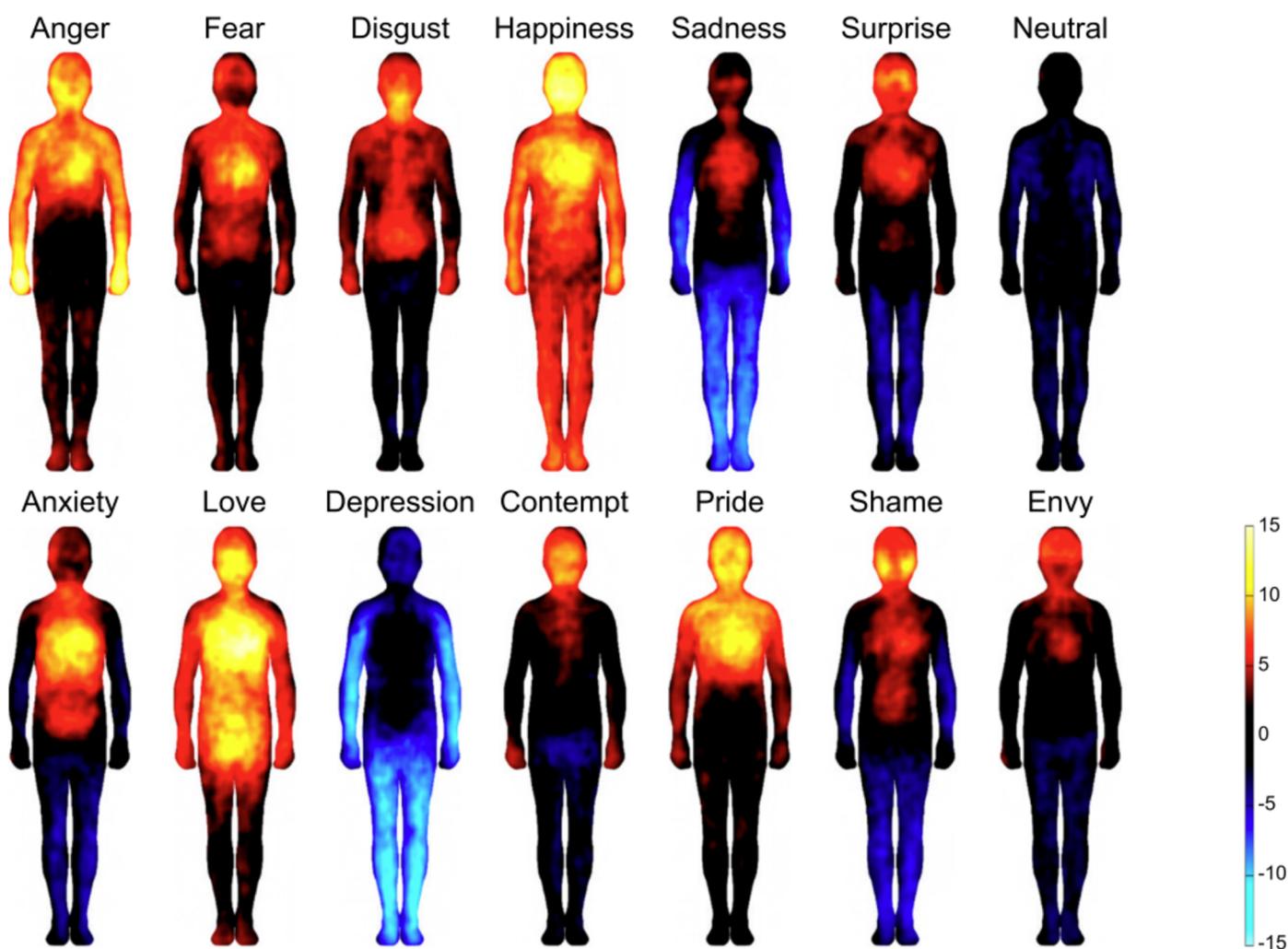
*Confira a matéria completa no [Link](#)*



Plasticidade é a capacidade do cérebro de mudar de acordo com os estímulos, é a base do aprendizado e da memória.



Esses experimentos tiveram como objetivo mapear as sensações corporais associadas a emoções discretas, enfatizando a conexão entre emoções e respostas físicas no corpo. O uso de vários estímulos (vinhetas, filmes, expressões faciais) e técnicas avançadas de análise de dados ajudou a esclarecer as topografias corporais únicas associadas a diferentes estados emocionais.



Topografia corporal de emoções básicas (superiores) e não básicas (inferiores) associadas a palavras. Os mapas corporais mostram regiões cuja ativação aumentou (cores quentes) ou diminuiu (cores frias) ao sentir cada emoção. ( $P < 0,05$  FDR corrigido;  $t > 1,94$ ). A barra de cores indica o intervalo da estatística t.

# A UnDF e a Saúde Mental



Tivemos, em 2024, a promoção do bem-estar e o acolhimento no ambiente universitário. Promovido pela Gerência de Assistência e Humanização Estudantil da UnDF – vinculada à Diretoria de Assistência Estudantil e Humanização – em parceria com a comunidade acadêmica, o evento “Inclusão, Diversidade e Saúde Mental” teve por objetivo estimular o diálogo e a conscientização sobre essas questões fundamentais no âmbito da universidade.

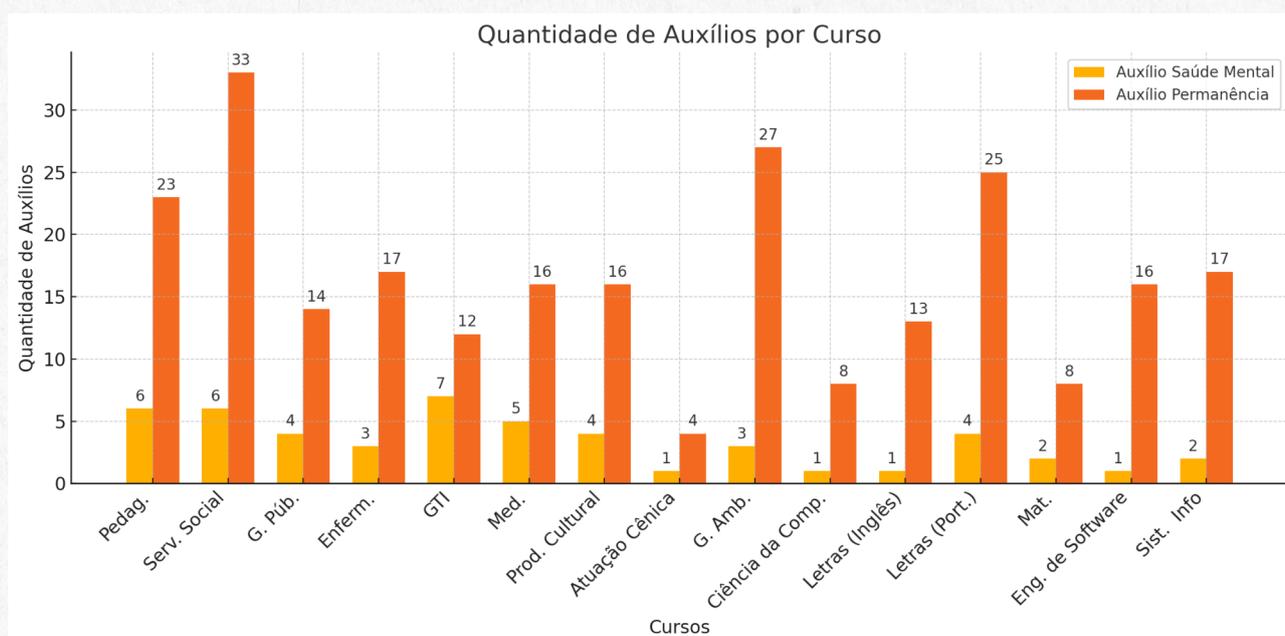
## Livros sobre saúde mental disponíveis na biblioteca da Universidade



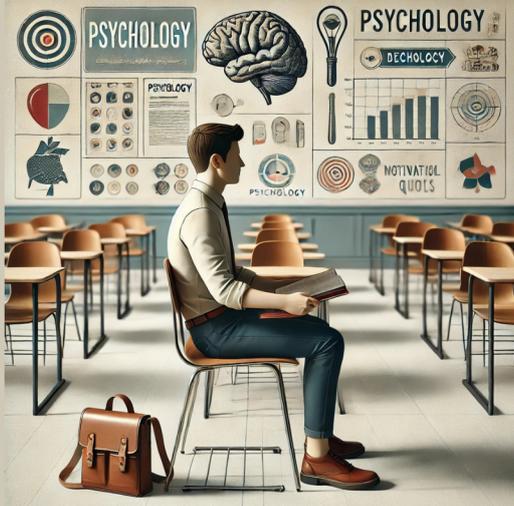
# A UnDF e a Saúde Mental

A UnDF concedeu auxílio à saúde mental para 50 estudantes por meio do edital 2024/2025. Dentre os contemplados, são 27 mulheres e 23 homens.

O auxílio-saúde mental disponibiliza recursos financeiros para contribuir com o custeio de tratamento psicológico e ou psiquiátrico e ou aquisição de medicamentos necessários ao tratamento dos estudantes. O auxílio é concedido no valor de R\$ 450 pelo período de 12 meses.



Além disso, a UnDF entregou auxílios permanência para 250 estudantes. O auxílio-permanência é destinado à moradia, à alimentação e aos gastos básicos dos estudantes. O valor mensal repassado é de R\$ 660 pelo prazo de 12 meses.



**Conselho de Educação autorizou a oferta do curso de psicologia na UnDF.**

**A nova graduação funcionará nas instalações da Escola Superior da Polícia Civil, no Riacho Fundo II.**

**A previsão é que o curso seja ofertado no segundo semestre de 2025.**



**Filosofia das emoções**



**Os desafios para manter a saúde mental na universidade**

A entrada nos cursos de graduação coincide com o período de início de muitos transtornos mentais. É nesse período também que ocorrem mudanças, por vezes abruptas, de estilo de vida

Opinião / Mar 30

**Reportagem sobre saúde mental**

## 1. O cérebro consome muita energia

O cérebro humano representa apenas cerca de 2% do peso corporal, mas consome aproximadamente 20% da energia do corpo. Esse alto consumo energético é crucial para funções cognitivas e emocionais.

## 2. A saúde mental afeta a saúde física

Estudos mostram que problemas de saúde mental, como ansiedade e depressão, podem aumentar o risco de doenças cardíacas, diabetes e até mesmo problemas gastrointestinais.

## 3. Animais podem ajudar na saúde mental

A interação com animais de estimação pode reduzir o estresse, melhorar o humor e até mesmo aumentar os níveis de oxitocina, o "hormônio do amor".

## 4. A música é terapêutica

A musicoterapia é uma prática reconhecida que ajuda no tratamento de condições como depressão, ansiedade e até mesmo Alzheimer. A música pode estimular áreas do cérebro associadas à memória e à emoção.

## 5. Exercício é um antidepressivo natural

A prática de exercícios físicos libera endorfina e serotonina, hormônios que promovem a sensação de bem-estar e reduzem os sintomas de ansiedade e depressão.

## 6. Estigmas ainda são um desafio

Apesar de avanços na conscientização, muitas culturas ainda enfrentam barreiras para discutir saúde mental abertamente, dificultando o acesso a tratamentos adequados.

## 7. A solidão é tão prejudicial quanto fumar

Pesquisas indicam que o isolamento social pode ser tão prejudicial à saúde quanto fumar 15 cigarros por dia, aumentando o risco de doenças e mortalidade precoce.

## 8. Os sonhos ajudam a processar emoções

O sono REM (fase em que sonhamos) desempenha um papel crucial no processamento emocional, ajudando a reduzir o impacto do estresse e a lidar com traumas.

## 9. A meditação muda o cérebro

Práticas de meditação e mindfulness podem literalmente alterar a estrutura do cérebro, aumentando a densidade do córtex pré-frontal (relacionado à tomada de decisões) e reduzindo a atividade da amígdala (responsável pelo medo e estresse).

## 10. Cores influenciam o humor

Certas cores, como azul e verde, são associadas à calma e relaxamento, enquanto tons como vermelho e laranja podem ser mais estimulantes ou causar ansiedade em algumas pessoas.

