

ACOLHE DISCENTE

CONSTRUINDO COMUNIDADES ACADÊMICAS ÉTICAS, PLURAIS E SAUDÁVEIS

Iniciativa coletiva voltada à promoção do bem-estar, da ética e da convivência solidária na pós-graduação.



ACOLHE DISCENTE

CONSTRUINDO COMUNIDADES ACADÉMICAS ÉTICAS, PLURAIS E SAUDÁVEIS

Iniciativa coletiva voltada à promoção do bem-estar, da ética e da convivência solidária na pós-graduação.

Ana Carolina Bressanin do Nascimento
Ana Claudia Scatigno Bruno de Paula
Angélica Capelari
Áquila Negrini da Silva
Bernardo Rodrigues de Oliveira
Caíque Pala Silvestre
Claudia Regina de Sousa Cabral
Cristiane Fernandes
Deborah Stroebel Andriotta Pereira
Fabiana Reis Chagas de Souza
Gabriella de Vargas
Haiane Stefane Martins Berggren
Helena Raquel de França Costa
Ivan Urso Borges
Jéssica Leine de Brito Silva
Juliana Berggren
Karoline Pontes Almeida
Lucas de Moraes Hamasaki
Marcela Herrera dos Santos
Marina Correia Chirichella
Paloma de Souza Barboza
Paula Vitória da Silva
Sandra Muniz da Mata Antunes dos Anjos
Sibele Aparecida Bucchi Pereira
Thamara Cristina Bensi
Viviane Gadelha Canavan



Universidade
Metodista
de São Paulo

CUIDAR DE QUEM CUIDA O ACOLHIMENTO COMO PARTE DA FORMAÇÃO QUEM CUIDA CUIDAR

Ingressar na pós-graduação é iniciar uma jornada que transcende a produção de conhecimento. É também um processo de autodescoberta, de desafios pessoais e de intensa convivência com exigências intelectuais e emocionais. O ambiente acadêmico, embora fértil para o desenvolvimento científico, pode se tornar um espaço de pressão, insegurança e solidão quando o cuidado com o bem-estar não é valorizado com a mesma intensidade que o rigor metodológico.

Reconhecendo essas demandas, a Universidade Metodista de São Paulo, por meio de seus Programas de Pós-Graduação, apresenta a **Cartilha Acolhe Discente**, um material voltado à promoção da saúde mental, do autocuidado e da convivência ética entre pesquisadores e pesquisadoras. Este documento busca orientar, informar e acolher, fortalecendo a integração entre corpo discente, docentes e equipe gestora, numa perspectiva humanizada e inclusiva de formação.

A proposta é simples e essencial: cuidar de quem se dedica ao cuidado com o conhecimento. Aqui, você encontrará orientações sobre saúde mental, estratégias de autocuidado, prevenção do *burnout*, canais institucionais de apoio, normas éticas e práticas de convivência acadêmica, além de informações sobre os principais serviços e plataformas disponíveis para sua trajetória na pós-graduação.

Mais do que um guia informativo, esta cartilha é um convite à reflexão sobre o modo como cada um de nós vive a experiência universitária, lembrando que produzir ciência com qualidade também requer saúde, empatia e pertencimento.



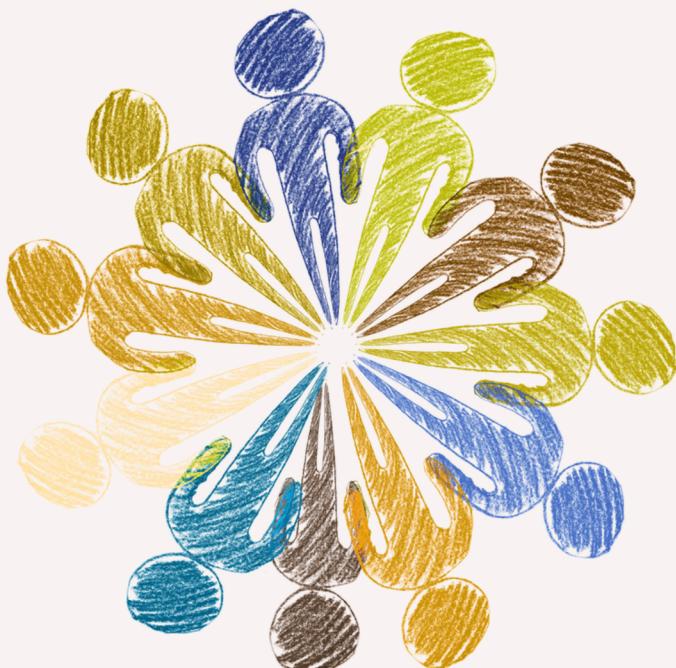
01 Saúde Mental e Bem-estar

02 Comunicação e Convivência

03 Orientações Acadêmicas

04 Equidade e Espiritualidade

SAÚDE MENTAL E BEM-ESTAR



SAÚDE MENTAL E BEM-ESTAR NA PÓS GRADUAÇÃO

PRINCIPAIS DESAFIOS

Conciliar as demandas acadêmicas com a vida pessoal é um desafio constante na pós-graduação. Por isso, cuidar da saúde é fundamental para atravessar essa etapa com mais equilíbrio e qualidade de vida.

É com a saúde mental que superamos os desafios, frustrações e buscamos motivações para seguir em frente. Zelar por ela significa dar a si mesmo condições de viver com mais energia, satisfação e bem-estar, dentro e fora da universidade.

SOBRECARGA DE TRABALHO

Prazos apertados, excesso de leituras e produção científica.

ISOLAMENTO SOCIAL

Longas horas de pesquisa podem afastar o estudante da convivência com amigos e familiares.

INSEGURANÇA PROFISSIONAL

Dúvidas sobre futuro, carreira e reconhecimento acadêmico.

PRESSÃO POR RESULTADOS

Cobrança por desempenho e publicações de impacto.

ESTRATÉGIAS DE AUTOCUIDADO

01 Organize seu tempo

Planeje rotinas de estudo intercaladas com pausas de descanso respeitando seu ritmo.

02 Cuide do corpo

Pratique atividade física, mantenha uma alimentação equilibrada e respeite seu sono.

03 Ouça a si mesmo

Tire um tempo para refletir sobre seus sentimentos e emoções e caso se sinta confortável, procure suporte psicológico.

04 Desconecte-se

Permita-se momentos de lazer, hobbies e descanso mental.

05 Cultive vínculos

Mantenha contato com colegas, familiares e amigos; conversar sobre dificuldades pode fortalecer a resiliência.

06 Pratique a atenção plena

Técnicas simples de respiração e meditação ajudam a reduzir a ansiedade.

Lembre-se: Você não precisa passar essa jornada sozinho, redes de apoio e serviços da instituição estão disponíveis para caminhar junto com você.

Preste atenção em você!

Diante da necessidade constante de adaptação a múltiplas demandas, o corpo pode reagir com um desequilíbrio em suas funções, resultado da sobrecarga dos recursos internos disponíveis para lidar com os desafios.

Sintomas como irritabilidade, insônia, dificuldade de concentração, sensação de isolamento, ansiedade constante, falta de motivação ou perda de sentido em seus trabalhos acadêmicos e até a falta de produtividade podem indicar sobrecarga, esses sinais, quando ignorados, podem comprometer negativamente seu desempenho e bem-estar.

Fique atento aos sinais que seu corpo e mente estão mostrando. Não ignore. Buscar ajuda é um ato de coragem e cuidado.

PREVENINDO O BURNOUT



O **burnout** é caracterizado por exaustão emocional, distanciamento e sensação de baixa realização. Para preveni-lo, é importante equilibrar dedicação acadêmica e vida pessoal, reconhecer limites e respeitar o próprio ritmo.

- Defina metas alcançáveis: para não ter a sensação de que está sempre correndo atrás dos prejuízos acadêmicos.
- Gerencie seu tempo de estudos: mantenha uma constância de leituras e pesquisas.
- Crie um cronograma equilibrado: entre tempo de estudos e pausas de lazer.
- Faça pausas em seus estudos: para se movimentar e descansar o cérebro.
- Busque apoio profissional: se estiver sobrecarregado, não hesite em procurar ajuda.
- Alimente-se bem: realize uma alimentação saudável.
- Veja sua trajetória acadêmica com propósito: quando bater o desânimo lembre-se da motivação que o trouxe a universidade.

Dicas para uma auto reflexão

- Livre de qualquer rótulo, quem sou eu na versão mais íntima de mim mesmo?
- Em quais momentos eu me sinto mais conectado comigo mesmo?
- O que me inspira em minha vida?
- O que me traz sentimentos negativos?
- Se eu abraçasse completamente meu verdadeiro eu, o que eu começaria a aceitar mais em mim?
- Quem eu quero me tornar?
- Se eu me enxergasse pelos olhos de uma criança, o que eu veria em mim mesmo?

A auto reflexão é uma ferramenta de fortalecimento de vínculos de você consigo mesmo, onde poderá se enxergar enquanto sujeito da sua própria história, e compreender os motivos pelos quais tomou todas as decisões em sua vida. Essa prática rotineira poderá te auxiliar a enxergar se está caminhando para onde deseja, ou se precisa dar uma pausa e recalcular sua rota!

CANAIS DE AJUDA

COMO BUSCAR AJUDA

- Clínica de Psicologia da Metodista.
 - Serviços oferecidos pelo NEPAP (Núcleo de Estudos, Pesquisa e Atendimento em Psicologia).
-

OUTROS CANAIS DE APOIO

- Coordenação do Programa de Pós-Graduação: para mediação de conflitos, ajustes no plano de estudos ou encaminhamentos.
 - Ouvidoria Institucional: para denúncias de assédio, discriminação ou violação de direitos.
 - Rede de Apoio Pessoal: conversar com colegas, amigos ou familiares pode ser o primeiro passo.
-

QUANDO BUSCAR AJUDA?

Se perceber sinais persistentes de tristeza, ansiedade, insônia, desmotivação ou sensação de isolamento, não hesite em procurar apoio especializado. Pedir ajuda não é fraqueza, mas um ato de cuidado consigo mesmo.

LEMBRE-SE

Cuidar da saúde mental é parte essencial da sua formação acadêmica. Você não está sozinho e não precisa enfrentar tudo sem apoio. Coloque a si como sua maior prioridade, compreenda quais são suas expectativas e quais os caminhos você precisa seguir para alcançá-las.

Não se esqueça que a vida acontece todos os dias e você deve aproveitar cada momento que irá vivenciar nessa nova etapa, estabelecendo um equilíbrio entre todas as áreas da sua vida. Vivencie a singularidade de cada momento que acontece no aqui e agora, e se permita respeitar o seu próprio espaço e tempo!

NÚCLEO DE ACESSIBILIDADE UMEP

Existe desde 2005 e tem como missão garantir que estudantes com deficiência, transtornos do desenvolvimento ou altas habilidades tenham acesso pleno e permanência na universidade. A proposta do Núcleo é promover uma universidade mais inclusiva, onde a diversidade é valorizada e as diferenças são respeitadas. Isso significa tanto ampliar a sensibilidade da comunidade acadêmica para a importância da acessibilidade quanto construir práticas educacionais mais flexíveis, que atendam às necessidades de cada estudante.

Em vez de focar apenas em "ajudar quem tem dificuldade", o Núcleo trabalha com uma visão ampla de inclusão. Isso envolve criar acessibilidade física (como rampas e elevadores), comunicacional (como intérpretes de LIBRAS e materiais adaptados) e atitudinal (mudanças de postura e formação da comunidade). Professores, estudantes e funcionários participam juntos desse processo, tornando-se uma comunidade aprendente.

SERVIÇOS OFERECIDOS

Apoio psicopedagógico: acompanhamento individual para estudantes com deficiência, com foco na aprendizagem.

Difusão de LIBRAS: cursos e ações para ensinar LIBRAS à comunidade interna e externa.

Intérpretes de LIBRAS: atuação em aulas, eventos e traduções para garantir comunicação acessível a pessoas surdas.

Acessibilidade no Processo Seletivo: atendimento especializado para candidatos que informarem suas necessidades na inscrição.

Biblioteca Digital Acessível: acervo digitalizado e computador com leitor de tela para pessoas cegas.

Acessibilidade física: adaptações como rampas, banheiros acessíveis, elevadores, telefones para surdos e softwares de leitura de tela.

Sinalização tátil: pisos táteis, mapas e diretórios em Braille para orientar pessoas cegas pelo campus.

Capacitação docente: cursos de LIBRAS e Educação Inclusiva para professores.

Mostra de Arte Inclusiva: evento que dá visibilidade a artistas com deficiência.

Transcrições acessíveis: versões em texto das teleaulas para estudantes surdos usuários da Língua Portuguesa.

INFORMAÇÕES

Localização: Campus Rudge Ramos – Edifício Lambda, sala 316

Atendimento: 10h às 19h

Contato: nucleo.acessibilidade@metodista.br

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Educação. Política Nacional de Saúde Mental para a Educação Superior. Brasília: MEC, 2020. Disponível em: <https://www.gov.br/mec/pt-br/acesso-a-informacao/institucional/historia/2020>. Acesso em: 28 set. 2025.

CARLOTTO, M. S; CÂMARA, S. G. Preditores da síndrome de burnout em estudantes universitários. *Psicologia Escolar e Educacional*, São Paulo, v. 13, n. 1, p. 131-138, 2009. Disponível em: <https://www.redalyc.org/pdf/801/80111670006.pdf>. Acesso em: 28 set. 2025.

CONSELHO NACIONAL DE SAÚDE (Brasil). Recomendações sobre saúde mental de estudantes universitários. Brasília: CNS, 2021. Disponível em: <https://www.gov.br/conselho-nacional-de-saude/pt-br/acesso-a-informacao/atos-normativos/resolucoes/2021>. Acesso em: 28 set. 2025.

CORTEZ, Elaine Antunes; BRAGA, André Luiz de Souza; OLIVEIRA, Alessandra Gonçalo da Silva; RIBAS, Beatriz Folly; MATTOS, Mônica Montuano Gonçalves Ramos; MARINHO, Tatiane Glicério; CAVALCANTI, Thayná Victório Costa; DUTRA, Virgínia Faria Damásio. Promoção à saúde mental dos estudantes universitários. *Revista Pró-UniverSUS*, Vassouras, v. 8, n.1, p. –, 02 jun. 2017. Disponível em: <https://editora.univassouras.edu.br/index.php/RPU/article/view/896>. Acesso em: 30 ago. 2025.

MIASSO, Adriana Inocenti; VEDANA, Kelly Graziani Giacchero. A saúde mental dos pós-graduandos: um assunto relevante na formação académica. *Revista de Enfermagem Referência*, Coimbra, v. serVI, n. 3, dez. 2024. Disponível em: https://scielo.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0874-02832024000100102. Acesso em: 28 set. 2025.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Depressão e outros transtornos mentais comuns: estimativas globais de saúde. Genebra: OMS, 2017. Disponível em: <https://www.who.int/publications/item/depression-global-health-estimates>. Acesso em: 28 set. 2025.

SALES, Rafael Veiga; COELHO, Higson Rodrigues; OLIVEIRA, Ediléa Monteiro. Demandas em saúde mental de estudantes universitários: um guia para professores. Belém: Universidade do Estado do Pará, 2024. Disponível em: <https://educapes.capes.gov.br/bitstream/capes/921480/2/SALES%2c%20R.%20Guia%20-%20Rafael%20Veiga%20-%20Rafael%20Veiga.pdf>. Acesso em: 28 set. 2025.

SOUZA, Ingrid Merllin Batista de; FERREIRA, Jonathan Vicente dos Santos; SUEN, Paulo Jeng Chian. Saúde mental na pós-graduação: como um assunto deve ser abordado e priorizado no contexto pós-pandêmico? *Scientia*, São Paulo, v. 2, p. 31–33, 2024. Disponível em: https://prpg.usp.br/attachments/article/8936/Scientia_2_pg_31-33.pdf. Acesso em: 28 set. 2025.

UNIVERSIDADE METODISTA DE SÃO PAULO. Serviços de apoio psicológico — NEPAP. Disponível em: <https://portal.metodista.br/>. Acesso em: 28 set. 2025.

COMUNICAÇÃO E CONVIVÊNCIA



REDE DE APOIO AO ESTUDANTE

Durante sua jornada na pós-graduação em Ciências da Religião, Comunicação, Psicologia da Saúde ou Educação, você recebe informações importantes sobre prazos, defesas, bolsas, eventos e orientações da Universidade.

Para facilitar sua jornada acadêmica, reunimos abaixo os principais canais e plataformas de apoio disponíveis para os alunos de mestrado.

Canais Oficiais On-Line

01

E-mail Geral: centralderelacionamento@metodista.br
E-mail Stricto Sensu: posgraduacao@metodista.br
E-mail Coordenação: katia.falasca@metodista.br

Moodle

02

O Moodle é a plataforma oficial de aprendizagem utilizada pela Universidade Metodista. Por meio dele, você acessa os conteúdos das disciplinas, envia trabalhos, participa de fóruns, acompanha suas notas e recebe comunicados importantes dos professores.

Assim que sua matrícula for confirmada, a Universidade enviará para o seu e-mail institucional as informações de acesso, com o link da plataforma, login e senha inicial.

No Moodle, você encontra:

- Notas;
- Assuntos e materiais das disciplinas;
- Frequência e faltas;
- Arquivos e links para as aulas.

Portal do Aluno

03

Dentro do Portal do Aluno você pode realizar solicitações administrativas, como:

- Financeiro;
- Emissão de declarações;
- Outros serviços acadêmicos e administrativos.

Contatos Telefônicos

04

Central de Atendimento: (11) 4366-5000

Coordenação de Pós-Graduação: (11) 4366-5553

Coordenação do Programa

O coordenador do programa é o professor responsável por acompanhar e orientar os alunos ao longo do curso. Ele cuida de questões como plano de estudos, prazos, andamento da pesquisa e defesa de dissertação ou tese.

Em caso de dúvidas acadêmicas, o coordenador é seu principal ponto de apoio no programa. Agendamentos podem ser feitos por e-mail ou presencialmente com a secretaria.

ÉTICA ACADÊMICA

Conjunto de princípios e valores que orientam a conduta humana para o agir justo, correto e responsável:

- Citar corretamente as fontes;
- Respeitar prazos acadêmicos;
- Colaborar em trabalhos em grupo;
- Manter a honestidade intelectual.

Condutas antiéticas:

- Plágio;
- Falsificação de dados;
- Fraude em pesquisas;
- Uso indevido de IA sem análise crítica.

O que é Etiqueta Acadêmica Digital?

Trata-se de normas e boas práticas para o uso responsável, respeitoso e eficaz dos ambientes virtuais de ensino e pesquisa.

Atualmente, na Universidade Metodista, são realizadas aulas em formato híbrido, com encontros síncronos transmitidos por meio de plataformas digitais, nas quais convivemos virtualmente com outros discentes e docentes. É necessário que todos os participantes estejam cientes de algumas regras fundamentais:

Respeito e Cordialidade

Deve-se manter respeito e cordialidade no tratamento aos colegas, mesmo diante de opiniões divergentes. Evite ironias, ofensas, linguagens agressivas e, especialmente, manifestações político-partidárias em ambientes acadêmicos.

Clareza na Comunicação

É importante escrever de forma clara e objetiva, utilizando o português formal e evitando abreviações típicas de redes sociais, principalmente em contextos acadêmicos.

Profissionalismo em Mensagens

Ao redigir e-mails e mensagens, utilize saudações apropriadas, revise o conteúdo para evitar erros de ortografia, concordância e digitação, e sempre assine com seu nome completo.

Uso adequado de câmeras e microfones

Mantenha microfones no modo silencioso até que sua fala seja solicitada, a fim de evitar ruídos e microfonia. Não interrompa quem estiver falando (mesmo que discorde) e aguarde sua vez para se manifestar. Quando for sua vez, seja direto e coeso, permitindo que outros colegas também possam participar.

ETIQUETA ACADÊMICA DIGITAL



A etiqueta digital também exige responsabilidade com a própria imagem, evitando comportamentos que possam comprometer sua credibilidade acadêmica, como o compartilhamento de conteúdos sem verificação ou o desrespeito às normas de privacidade.

Pontualidade e Organização

Acesse as salas virtuais no horário combinado, demonstrando respeito e responsabilidade. Prepare com antecedência os materiais necessários para o bom andamento da aula.

Citações e Direitos Autorais

Mencione corretamente as fontes utilizadas em suas pesquisas e evite qualquer forma de plágio, mesmo em ambientes digitais.

Uso Ético de Inteligência Artificial (IA)

A IA deve ser utilizada como ferramenta auxiliar de pesquisa, e não como substituto da produção intelectual. Os docentes estão preparados para reconhecer produções integralmente baseadas em IA. Utilize-a para organizar, revisar ou orientar seu trabalho, sempre respeitando as normas da ABNT.

Responsabilidade Digital

Utilize a tecnologia com responsabilidade. Evite enviar links, senhas ou gravações sem autorização. Durante as aulas, minimize distrações com redes sociais e respeite o tempo de resposta dos professores e colegas, principalmente em períodos de recesso ou férias.

Consciência Coletiva

Além dessas orientações, é fundamental cultivar uma consciência coletiva no uso dos ambientes virtuais. A comunicação acadêmica não se limita à troca de informações: trata-se de uma construção de conhecimento compartilhado. Por isso, incentive a participação de todos, valorize a diversidade de opiniões e reconheça que cada contribuição enriquece o debate.

ETIQUETA
ACADÉMICA
DIGITAL



Universidade
Metodista
de São Paulo

Comunicação Não Violenta (CNV)

Desenvolvida por Marshall Rosenberg, é um método de comunicação que busca promover empatia, respeito e compreensão entre as pessoas. Ela se baseia na expressão honesta dos sentimentos e necessidades, bem como na escuta empática do que o outro fala. O objetivo da CNV é resolver conflitos e fortalecer relacionamentos, evitando julgamentos, críticas ou ameaças, e promovendo uma troca mais pacífica.

Exemplos

Em vez de dizer: "Você sempre chega atrasado!"

Diga: "Quando você chega atrasado para as nossas reuniões, fico preocupado com os nossos prazos."

Em vez de: "Você nunca faz sua parte!"

Diga: "Gostaria que você entregasse seus relatórios até sexta-feira, para podermos revisar tudo juntos."

O parceiro diz: "Estou cansado e frustrado com o trabalho."

Resposta CNV: "Entendo que você está se sentindo cansado e irritado; parece que precisa de um descanso ou de mais apoio. É isso?"

Em vez de: "Você não se importa comigo."

Diga: "Quando conversamos um pouco juntos, sinto que minha necessidade de conexão não está sendo atendida."

E
T
O
U
E
T
A
A
C
A
D
É
M
I
C
A
D
I
T
A
L



REFERÊNCIAS

FREIRE, Paulo. Pedagogia da autonomia: saberes necessários à prática educativa. São Paulo: Paz e Terra, 1996.

LÉVY, Pierre. Cibercultura. 2. ed. São Paulo: Editora 34, 1999.

RECUERO, Raquel. Redes sociais na internet. Porto Alegre: Sulina, 2009.

SILVA, Ana Paula; OLIVEIRA, João Carlos. Acolhimento e saúde mental na pós-graduação: desafios e estratégias. Revista Educação em Foco, v. 25, n. 2, p. 45–60, 2020.

SEVERINO, A. J. Metodologia do trabalho científico. São Paulo: Cortez, 2016.

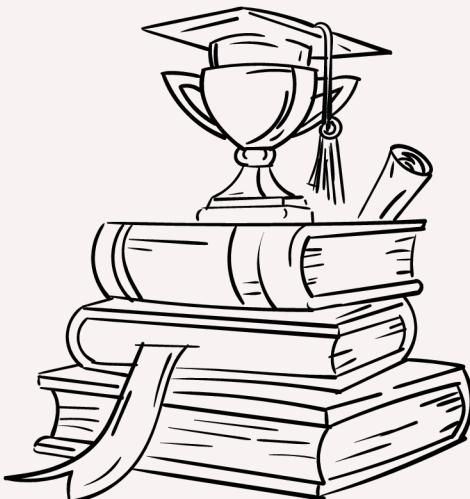
SMG – Sistema Metodista de Ensino. Disponível em: <https://www.smg.edu.br>. Acesso em: 07 set. 2025.

UNEB – Universidade do Estado da Bahia. Disponível em: <https://epp.uneb.br>. Acesso em: 07 set. 2025.

UNIFTC – Centro Universitário UniFTC. Disponível em: <https://www.uniftc.edu.br>. Acesso em: 07 set. 2025.

Universidade Metodista de São Paulo. Disponível em: <https://lp.metodista.br/>. Acesso em: 07 set. 2025.

ORIENTAÇÕES ACADÊMICAS



Olá, pesquisador! Abaixo seguem informações importantes para te auxiliar no processo de submissão de projetos na plataforma Brasil:

ORIENTAÇÕES

PLATAFORMA BRASIL



Quando você clicar nesse item, vai aparecer todos os tipos de manuais disponíveis. Clicar no primeiro:

1 - Manual Pesquisador - Versão 3.8

ESTRUTURA DO MANUAL

1

2

3

CADASTRO DE USUÁRIO

ACESSO:
PLATAFORMABRASILSAUDE.GOV.BR

É OBRIGATÓRIO ANEXAR:
Documento de identificação com foto,
Currículo Lattes.

CAMPOS OBRIGATÓRIOS:
CPF, e-mail, escolaridade e vínculo
institucional.

CADASTRO DE INSTITUIÇÃO

TIPOS:

PROONENTE:
Onde o projeto é originado.

PARTICIPANTE E COPARTICIPANTE:
Colaboraram em projetos multicêntricos.

É possível solicitar o cadastro de novas
instituições caso não constem no sistema.

SUBMISSÃO DE PROJETO DE PESQUISA

INFORMAÇÕES PRELIMINARES:
Dados do pesquisador e equipe.

ÁREA DE ESTUDO:

Seleção conforme classificação CNPq.

DESENHO DO ESTUDO E APOIO FINANCEIRO:

Descrição metodológica e fontes de
financiamento.

DETALHAMENTO DO ESTUDO:

Metodologia, palavras-chave, CID-10 e
DECs.

ANEXOS OBRIGATÓRIOS:

Folha de rosto, TCLE, projeto detalhado e
cartas de anuência.

ENVIO AO CEP:

Inicia a análise ética.

4

5

6

ACOMPANHAMENTO E CORREÇÕES

Projetos com **pendências documentais** ou
éticas devem ser corrigidos conforme o
Parecer Consubstanciado.

O pesquisador pode **editar** o projeto e
reenviá-lo ao CEP.

Apenas projetos com status "**Em edição**"
podem ser **excluídos**.

EMENDAS E NOTIFICAÇÕES

EMENDAS:
Alterações em projetos já aprovados, sem
descaracterizar o estudo original.

NOTIFICAÇÕES:
Comunicações ao CEP/CONEP sobre
eventos, relatórios parciais ou finais,
suspensão ou cancelamento do estudo.

RECURSOS

Possível quando o projeto recebe parecer
"**Não Aprovado**".

PRAZO:
30 dias para recorrer ao próprio CEP. Se
 indefrido, outro recurso pode ser enviado
à CONEP.



Universidade
Metodista
de São Paulo

DOCUMENTOS IMPORTANTES

Declaração de
anuênciā, devidamente
assinado pela
Coordenadora do PPG
e pela Orientadora.

Declaração de
responsabilidade do/a
Pesquisador/a,
devidamente assinado.

Folha de rosto da
plataforma Brasil, após
incluir o projeto,
devidamente assinada.

**CASO FIQUE
COM DÚVIDAS**

NAARA LIMA

Comitê de Ética e Pesquisa
CEP/UMESP



e-mail:
cometica@metodista.br
Telefone: (11) 4366-5818

EQUIDADE E ESPIRITUALIDADE



EQUIDADE E ESPIRITUALIDADE EM NOSSA VIDA



São conceitos importantes para nossa vida e para a nossa convivência humana.

Mais do que ideias, são práticas necessárias em todos os espaços – inclusive nas universidades onde diversidade e o diálogo são fundamentais.

Vivemos em uma sociedade rica em culturas, crenças e forma de pensar.

Aprender a respeitar as diferenças e conviver em harmonia é o que fortalece os laços humanos.

ESPIRITUALIDADE



A espiritualidade é uma dimensão presente na vida humana que vai além de religiões, rituais ou instituições.

Elá está ligada à forma como cada pessoa busca sentido, propósito e conexão, influenciando diretamente o bem-estar e as relações com os outros.

Aspectos importantes da espiritualidade:

- Auxilia na busca do propósito de vida.
- Permite refletir sobre valores, crenças e atitudes.
- Fortalece vínculos com si mesmo, com outras pessoas e com o mundo.
- Recurso de enfrentamento diante a desafios e adversidades.
- Contribui para o equilíbrio interno, paz e satisfação pessoal.
- Orienta comportamentos respeitosos e atitudes positivas, alinhadas a valores e éticas.

EQUIDADE



A equidade é um princípio fundamental que orienta as relações humanas com respeito, justiça e dignidade.

Implica reconhecer e considerar as necessidades, particularidades e contextos de cada pessoa ou grupo, promovendo igualdade de oportunidades de forma justa e proporcional.

De acordo com o Ministério da Saúde, praticar a equidade significa reconhecer os determinantes sociais da vida — como moradia, renda, trabalho, educação e lazer — que influenciam diretamente o bem-estar e a qualidade de vida.

A ausência desse princípio gera desigualdades e impactos significativos nas condições de vida e no desenvolvimento das comunidades.

CAMINHANDO JUNTAS



A equidade e a espiritualidade caminham juntas, pois ambas se fundamentam no respeito, na empatia e na valorização da dignidade humana.

Enquanto a equidade busca garantir justiça e inclusão, a espiritualidade amplia a consciência sobre o outro e o sentido de pertencimento à coletividade.

Em conjunto, elas promovem a **empatia** com o objetivo de compreender e acolher as diferenças individuais e sociais, reconhecendo as desigualdades e agindo de forma ética para reduzi-las. Além disso, incentivam o **diálogo** e a **convivência saudável**, pautados no respeito às crenças, valores e modos de ser, fortalecendo os laços humanos e contribuindo para a construção de ambientes mais **justos**, acolhedores e voltados ao bem-estar coletivo.

"Cuidar do outro é também um ato espiritual."

VIVENDO O QUE ACREDITAMOS

Na universidade, esses princípios tornam o ambiente mais plural, saudável e formativo. Ao integrar fé, espiritualidade e aprendizado, cria-se um espaço de crescimento pessoal e coletivo, onde o conhecimento se une à sensibilidade e à ética.

A **Universidade Metodista de São Paulo (UMESP)** exemplifica esse compromisso ao promover a integração entre fé e aprendizagem, convidando toda a comunidade acadêmica a refletir sobre o papel da espiritualidade na formação humana, científica e social.

“Mais do que um projeto acadêmico, trata-se de uma jornada espiritual e formativa que convida toda a comunidade universitária – professores, coordenadores, diretores e colaboradores – a refletir sobre o papel da fé cristã no cotidiano do ensino, da pesquisa e da gestão universitária.”

(Programa de Formação Fé e Aprendizagem, UMESP, s.d.)

**“NAS COISAS ESSENCIAIS, A UNIDADE;
NAS COISAS NÃO ESSENCIAIS, A LIBERDADE;
EM TODAS AS COISAS, A CARIDADE.”**

RUPERTUS MELDENIUS

REFERÊNCIAS

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE) Censo 2022: católicos seguem em queda; evangélicos e sem religião crescem no país. Online. Disponível em: <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/43593-censo-2022-catolicos-seguem-em-queda-evangelicos-e-sem-religiao-crescem-no-pais> - Acesso em 14 out. 2025

MINISTÉRIO DA SAÚDE. O que é Equidade. Online. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/composicao/saps/equidade/o-que-e-equidade> - Acesso em 09 set. 2025.

OLIVEIRA, Regina de; JUNGES, José Roque. Saúde mental e espiritualidade/religiosidade: a visão de psicólogos. Estudos de Psicologia (Natal), Natal, v. 17, n. 3, p. 469–476, set./dez. 2012. Disponível em: <https://www.redalyc.org/pdf/261/26125519016.pdf>. Acesso em: 14 out. 2025.

PENSADOR. Online, [s.d]). Disponível em: <https://www.pensador.com/frase/MTMwNjA3OA/> - Acesso em 10 set. 2025.

PROGRAMA de formação Fé e Aprendizagem, [s.d], Online. Disponível em: <https://lp.metodista.br/fe-e-aprendizagem/> - Acesso em 09 set. 2025.

SAAD, Marcelo; MEDEIROS, Roberta de. Espiritualidade e Saúde. 2020, Online. Disponível em: <https://www.tjdft.jus.br/informacoes/programas-projetos-e-acoes/pro-vida/dicas-de-saud%C3%A9/pilulas-de-saud%C3%A9/espiritualidade-e-saude> - Acesso em 09 set. 2025.