

# SAÚDE MENTAL

GUIA DE  
SAÚDE  
MENTAL  
DA MARÉ

# NÃO É DOR DE CABEÇA



DIZ AÍ

# O QUE É SAÚDE MENTAL?

Se você respondeu que saúde mental é não ter doenças mentais, está enganado. **Vai muito além disso!**

A saúde mental faz parte da saúde de modo geral e também depende de muitos fatores como **boa alimentação; uma moradia adequada; contar com água e esgoto, ter trabalho e renda, educação, cultura, segurança, acesso aos serviços de saúde, esporte, lazer, acesso a bens e serviços disponíveis onde se mora.** Em outras palavras, é um conjunto de recursos que utilizamos para:



**Lidar com o estresse**  
sobrecarga de trabalho, perdas de pessoas queridas, dificuldades financeira;



**Nos relacionar bem uns com os outros**  
gerando uma convivência em comunidade mais sadia;



**Fazer escolhas**  
desde as mais simples (como a roupa que vamos usar) até as mais complicadas (carreira profissional, planos de futuro).



**SAÚDE  
MENTAL  
É UM  
DIREITO**



# TODOS CORREMOS O RISCO DE DESENVOLVER DOENÇAS E PROBLEMAS MENTÁIS, SE NÃO TOMARMOS OS DEVIDOS CUIDADOS.

A saúde mental faz parte da saúde de modo geral e também depende de muitos outros fatores como:

**Boa alimentação; uma moradia adequada; contar com água e esgoto na comunidade, ter trabalho e renda, educação, cultura, segurança, acesso aos serviços de saúde, esporte, lazer, acesso a bens e serviços disponíveis na comunidade.**



Não basta cada um agir sozinho, é preciso olhar para cada pessoa de forma global: as diferentes partes do seu corpo, incluindo a mente, o contexto social onde vive, as condições de vida, e observar suas necessidades de maneira mais ampla e integral.

Todos corremos o risco de desenvolver doenças e problemas mentais, se não tomarmos os cuidados de prevenção necessários para reduzir os riscos e condições que podem afetar negativamente nossa saúde mental.



# VOCÊ SABIA QUE OS TRANSTORNOS E PROBLEMAS DE SAÚDE MENTAL TÊM SE TORNADO CADA VEZ MAIS COMUNS EM TODO O MUNDO?

A ansiedade, por exemplo, atinge mais de 260 milhões de pessoas no mundo. **O Brasil inclusive é apontado pela Organização Mundial de Saúde (OMS) como o país com o maior número de pessoas ansiosas: 9,3% da população.**

Um levantamento virtual feito pela Vittude — plataforma online voltada para a saúde mental — indicou que 86% dos brasileiros sofrem com algum transtorno mental, tais como ansiedade e depressão.

A pesquisa apontou ainda que 37% das pessoas apresentaram um quadro de estresse extremamente severo, e 59% se encontram em estado extremamente severo de depressão. A ansiedade extremamente severa atingiu um percentual ainda mais alto: 63%.

Ou seja, em um mundo tão complexo, acelerado, cheio de exigências e problemas, podemos dizer que, até certo ponto, é normal ter a saúde mental abalada de alguma forma em algum momento da vida.

#### FONTES:

[HTTPS://VEJA.ABRIL.COM.BR /SAUDE/PESQUISA-INDICA-QUE-86-DOS-BRASILEIROS-TEM-ALGUM-TRANSTORNO-MENTAL/](https://veja.abril.com.br/saude/pesquisa-indica-que-86-dos-brasileiros-tem-algum-transtorno-mental/)

[HTTPS://WWW.UOL.COM.BR /VIVABEM/REPORTAGENS-ESPECIAIS/SER-NORMAL-E-QUE-E-LOUCO-/](https://www.uol.com.br/vivabem/reportagens-especiais/ser-normal-e-que-e-louco/)

[HTTPS://WWW.UOL.COM.BR /VIVABEM/REPORTAGENS-ESPECIAIS/SER-NORMAL-E-QUE-E-LOUCO-#PAGE7](https://www.uol.com.br/vivabem/reportagens-especiais/ser-normal-e-que-e-louco/#PAGE7)



# SINAIS DE ALERTA EM SAÚDE MENTAL

1

Preocupação ou medo constantes;

2

Sentindo-se excessivamente triste  
ou deprimido;

3

Pensamento confuso ou problemas  
de concentração e aprendizagem;

4

Mudanças extremas de humor,  
incluindo euforia ou raiva incontrolável;

5

Evitando família, amigos e atividades sociais;

6

Mudanças no sono, tendo constante  
sensação de cansaço e pouca energia;

Estes são os principais sinais de alerta para doenças mentais.

**Ao identificar algum outro comportamento ou sinal suspeito, é recomendado que procure a ajuda de um profissional.**

FONTE:

[HTTPS://INFOHEALTH.COM.BR/2021/01/06/JANEIRO-BRANCO-12-SINAIS-DE-ALERTA-PARA-DOENCAS-MENTAIS](https://infohealth.com.br/2021/01/06/janeiro-branco-12-sinais-de-alerta-para-doencas-mentais)

**7**

Mudanças nos hábitos alimentares, como aumento da fome ou falta de apetite;

**8**

Dificuldade em perceber a realidade (delírios ou alucinações);

**9**

Incapacidade de perceber mudanças nos próprios sentimentos, comportamento ou personalidade;

**10**

Uso excessivo de substâncias como álcool ou drogas;

**11**

Pensamento suicida;

**12**

Incapacidade de realizar atividades diárias ou lidar com problemas diários e estresse.



# AUTOMEDICAÇÃO NÃO É BRINCADEIRA

---

A automedicação é a prática ou o hábito de tomar remédios sem procurar a orientação de um profissional da saúde.

**Esse costume é extremamente perigoso, envolvendo vários riscos, inclusive o de morte.**

O uso de medicação sem a indicação médica pode causar a piora da doença ou do problema que se pretende tratar, reações adversas por conta de outros problemas ou característica próprias de cada indivíduo, podem produzir bactérias resistentes, dependência, intoxicação, etc

Atualmente, o uso indevido de remédios é um dos principais motivos de internação hospitalar por intoxicação.

Por isso é sempre importante lembrar: evite tomar remédios por conta própria!

Nem por indicação de amigos, vizinhos ou familiares.

FONTE:

[HTTPS://WWW.TJPA.JUS.BR/PORTALEXTERNO/IMPrensa/NOTICIAS/INFORMES/1141114-CARTILHA-ALERTASOBRE-AUTOMEDICAO.XHTML](https://www.tjpa.jus.br/PORTALEXTERNO/IMPrensa/NOTICIAS/INFORMES/1141114-CARTILHA-ALERTASOBRE-AUTOMEDICAO.XHTML)



# ONDE PROCURAR AJUDA

É possível cuidar da saúde mental de muitas formas diferentes: **pensando no que nos dá prazer e nos ajuda a aliviar o estresse e a tensão do dia a dia.**

Podemos também tomar medidas simples como procurar dormir bem, praticar atividades físicas, ter horários certos para se alimentar e consumir alimentos saudáveis; passar momentos agradáveis ao lado de pessoas queridas, cuidar da nossa espiritualidade, valorizar a vida e as pequenas e belas coisas que estão à nossa volta.

Porém, quando essas formas de cuidado não conseguem garantir nossa saúde, e alguma situação de sofrimento mental atinge a nós ou a alguém do nosso convívio, é preciso procurar ajuda.

Para conseguir ajuda, o primeiro passo é buscar por serviços e recursos disponíveis na região onde você vive, conforme suas necessidades.

Na Maré existem diversos tipos de serviços e equipamentos públicos voltados para o atendimento de problemas de saúde mental que vão desde **Unidades Básicas de Saúde, como as Clínicas da Família, até centros especializados como os CAPS (Centro de Atenção Psicossocial) e comunitários como o Espaço Normal.**



# OS CAPS SÃO A PORTA DE ENTRADA PARA A REDE DE ATENDIMENTO EM SAÚDE MENTAL.

Os CAPS podem ser acionados diretamente, sem precisar de encaminhamento ou marcação para o atendimento e acolhimento das pessoas que chegam pela primeira vez no serviço.

As Clínicas da Família também podem oferecer atendimento psicológico, podendo ainda tirar dúvidas, orientar e fazer encaminhamentos para os CAPS, caso seja necessário. Essa rede de atendimento em Saúde Mental é conhecida pela sigla RAPS, que quer dizer Rede de Atenção Psicossocial. **A RAPS, é composta pelos diversos centros e postos de atendimento de pessoas com problemas mentais, tratando também dos efeitos prejudiciais do uso excessivo de crack, álcool e outras drogas.**

A seguir, apresentaremos alguns locais onde é possível buscar orientações, tratamento ou mesmo o encaminhamento para um serviço de saúde mental mais adequado para a sua necessidade e acolhimento.

## IMPORTANTE:



Em casos de emergência psiquiátrica, quando a pessoa está em surto ou em crise, colocando em risco a sua vida ou de outras pessoas, o correto é acionar o SAMU, Serviço de Atendimento Móvel de Urgência, **pelo telefone 192.**

# SERVIÇOS

---

## CAPS II / **Carlos Augusto da Silva (Magal)**

**Endereço:** Avenida Dom Hélder Câmara, 1.390, fundos Manguinhos / CEP: 20910-062 **Tel.:** (21) 2201.0180 / (21) 97002.1427

**Horário:** segunda a sexta, das 8h às 17h.

**Público-alvo:** adultos com problemas de saúde mental persistentes.

---

## CAPSAD III / **Miriam Makeba**

**Endereço:** Rua Professor Lacê, 485 / Ramos / CEP: 21060-120 / **Tel.:** (21) 3889.8441

**Horário:** 24h, todos os dias, oferecendo acolhimento noturno.

**Público-alvo:** pessoas que fazem uso prejudicial de álcool e outras drogas; que estão em territórios de riscos, além da demanda saúde mental.

---

## CAPSI / **Visconde de Sabugosa**

**Endereço:** Avenida Guanabara, Praia de Ramos, s/n / Ramos / CEP: 21030-080

**Horário:** segunda a sexta, das 7h às 17h.

**Público-alvo:** crianças e adolescentes com demandas de saúde mental.

---

## UAA / **Metamorfose Ambulante**

**Endereço:** Rua Filomena, 299 / Olaria / CEP: 21021-380

**Público-alvo:** Unidade de Acolhimento Adulto (UAA) é um espaço de acolhimento transitório para pessoas que fazem uso prejudicial de álcool e outras drogas (prazo de 6 meses). Oferece apoio para busca de emprego, moradia fixa, entre outros.

---

 **CF / Adib Jatene**

**Endereço:** Avenida Bento Ribeiro Dantas, S/N - Vila do Pinheiro  
(Conjunto Pinheiros, Vila do Pinheiro, parte do Salsa e Merengue)

---

 **CMS / Américo Veloso**

**Endereço:** Rua Gerson Ferreira, 100 - Praia de Ramos  
(Praia de Ramos e Roquete Pinto)

---

 **CF / Augusto Boal**

**Endereço:** Avenida Guilherme Maxwel, 901 - Baixa do Sapateiro  
(Conjunto Bento Ribeiro Dantas, Morro do Timbau, Baixa do Sapateiro e Nova Maré)

---

 **CF / Diniz Batista dos Santos**

**Endereço:** Avenida Brigadeiro Trompowski, SN - Parque União  
(parte da Rubens Vaz e Parque União)

---

 **CF / Jeremias Moraes da Silva**

**Endereço:** Rua Teixeira Ribeiro, S/N Nova Holanda (parte da Rubens Vaz,  
Nova Holanda e Parque Maré)

---

 **CF / João Cândido**

**Endereço:** Avenida Lobo Júnior, 83 - Marcílio Dias (Kelsons e Marcílio Dias)

---

 **CMS / Vila do João**

**Endereço:** Rua Dezessete, S/N - Vila do João  
(Conjunto Esperança, Vila do João e parte do Salsa e Merengue)

📍 Espaço de Referência sobre Drogas na Maré / **Espaço Normal**

**Endereço:** Rua 17 de fevereiro, 237 / Parque Maré / CEP: 21042-760 /  
**Tel.:** (21) 3105.4767

**Horário:** segunda a sexta, das 9h às 15h.

**Público-alvo:** É um espaço de convivência que atua através da estratégia de Redução de Danos. O Espaço oferece aos usuários um local para descanso, tv, acesso a telefone, computador, higiene pessoal e cozinha para que produzam seu próprio alimento. Há também atendimento sóciojurídico, cuidado em rede com outros equipamentos de saúde, saúde mental e assistência social.

---

📍 Casa da Diversidade Sexual Gilmara Cunha

**Endereço:** Rua Sargento Silva Nunes, 1012 Maré / **Tel.:** (21) 97201.4477

**Horário:** 09h às 17h

**Público-alvo:** LGBTQI+

---

📍 Espaço de Referência para Mulheres da Maré /

**Casa das Mulheres da Maré**

**Endereço:** Rua Da Paz, 42 / Parque União /  
**Tel.:** (21) 3105.5569 ou (21) 3105.4767

**Horário:** Segunda a quinta, das 8h às 21h. Sexta, das 8h às 17h. Sábado, das 9h às 15h.

**Atividades:** oferece diferentes frentes de trabalho - qualificação profissional, enfrentamento das violências contra as mulheres, atendimento sóciojurídico e psicológico e a articulação territorial para a criação de uma agenda positiva nas políticas públicas para as mulheres.



FOTO:  
ELISÂNGELA LEITE

**DICAS**

# COMO CUIDAR E PRESERVAR A NOSSA SAÚDE MENTAL

---



## Cuide da sua alimentação

Comer bem não tem a ver apenas com a boa forma física, mas com o bem-estar geral. Opte por um cardápio variado e equilibrado



## Pratique alguma atividade física

Colocar o corpo em movimento de forma regular também contribui para a saúde emocional



## Cuide do seu sono e descanso

É muito importante dormir bem, tendo uma boa rotina de sono. Noites mal dormidas colaboram para agravar os transtornos mentais/emocionais.



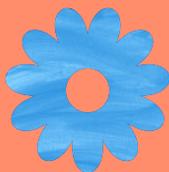
## Tenha momentos dedicados às pessoas queridas

É importante conviver com amigos e familiares.



### Reserve um tempo para o esporte e lazer

Faça atividades que te deixem feliz, como passeios, encontros com amigos, ir ao cinema, ler um livro, sair para dançar, entre outros.



### Esteja em contato com a natureza

Faz bem para o corpo e para a mente estar ao ar livre, conectando-se ao meio ambiente e escapar um pouco da rotina puxada do trabalho e da casa.



### Procure algo que lhe dê prazer

É muito saudável ter alguma atividade diferente na rotina. Escolha algo com que tenha afinidade ou mesmo que sempre teve vontade de fazer e nunca teve coragem. Pintura, dança ou algum esporte são alguns exemplos.



### Desenvolva sua fé

E isso independe de crença/religião. A fé está ligada à forma como nos relacionamos com o mundo e com as pessoas, ao otimismo, a crer na vida e em algo que tenha significado para você.



### Conheça a si mesmo

Existem várias formas de se conhecer como terapias, psicanálise, bodytalk, teatro, atividades lúdicas, etc.



### Ajude o próximo

Pode ser um vizinho que precisa de ajuda ou um trabalho voluntário. Fazer o bem faz bem.



# ALGUMAS NECESSIDADES EMOCIONAIS TAMBÉM PRECISAM SER GARANTIDAS PARA QUE A NOSSA SAÚDE MENTAL SEJA MANTIDA.

---

Além das necessidades básicas (como moradia e alimentação e outros exemplos que vimos) atender às necessidades emocionais também é fundamental.

Todo mundo pode apresentar algum impacto na saúde mental quando essas necessidades não são respeitadas. E em cada fase das nossas vidas nós apresentamos necessidades diferentes.

## **Aqui estão algumas dicas de como cuidar e preservar a saúde mental das nossas crianças, jovens, adultos e idosos:**

---

### **CRIANÇAS**

Tentar garantir que a criança seja tratada como criança; incentivar brincadeiras; permitir que a criança seja curiosa; não bater ou agredir com a intenção de educar; manter a criança em contato com outras crianças; tentar organizar o uso que ela faz de telas (celulares, computadores etc); garantir que ela tenha pessoas com quem possa contar e que a transmitam segurança.

---

## JOVENS

**Para os pais e mães:** dar espaço para que eles se expressem em casa; evitar muitos julgamentos; tentar entender a construção de identidade deles; se mostrar aberto a conversas; mostrar confiança, estimular a autonomia mas também conversar sobre limites; respeitar o processo de descobertas dessa fase; respeitar o espaço e privacidade mas ainda assim estar atento ao ciclo social dele; buscar entender as mudanças e alterações desse período, que são muitas e naturais da fase de desenvolvimento deles ainda que possam assustar, preocupar ou causar estranhamento.

**Para os/as adolescentes e jovens:** procure adotar um estilo de vida saudável, cuidando da alimentação, do sono e fazendo atividades físicas regularmente; descobrir do que gosta de fazer e dedicar um tempo com atividades prazerosas ou que tenham significado e ajudem a expressar e compreender suas emoções e sentimentos como tocar violão, desenhar, pintar, cantar, dançar, etc.; procurar estabelecer horários e uma rotina para as atividades; ir ao médico e fazer exames regularmente e não só quando estiver doente; cuidar das relações afetivas, principalmente, dos pais, familiares e amigos; estar em um círculo de pessoas que o apoiem ajuda a manter a positividade.

---

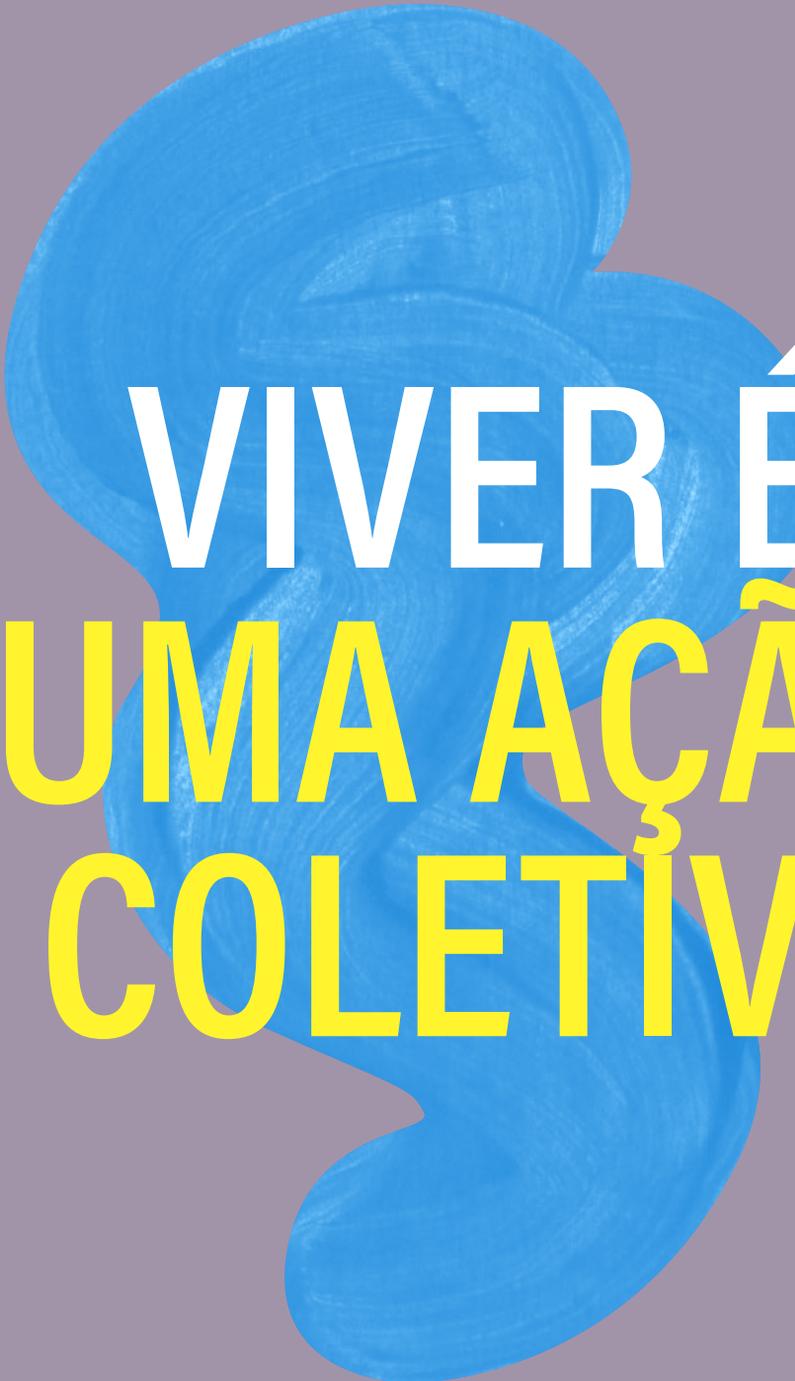
## ADULTOS

Separar momentos para descanso e lazer; tomar cuidado com o acúmulo de funções e responsabilidades; tentar pôr na balança se algumas relações fazem bem e tentar reavaliá-las (amigos, relações familiares e de trabalho); tentar ser mais amoroso com você mesmo e flexível com as cobranças que são feitas nessa fase da vida (trabalho, vida amorosa, vida familiar)

---

## IDOSOS

Buscar manter vínculos afetivos e sociais; manter alguns autocuidados (como caminhar, fazer crochê, ir à igreja etc.); estar atento aos cuidados com a saúde e com o uso de medicação por conta própria; evitar o sedentarismo porque reflete também na saúde mental.



**VIVER É  
UMA AÇÃO  
COLETIVA**



# A COMUNIDADE TEM UM PAPEL MUITO IMPORTANTE NA ATENÇÃO À SAÚDE MENTAL.

## Você sabe o que a Comunidade tem a ver com saúde mental?

Em primeiro lugar, para alcançarmos a inclusão social das pessoas em sofrimento mental, principalmente de pessoas que tenham passado muitos anos internadas em manicômios e hospitais psiquiátricos, é preciso que a comunidade esteja melhor informada e possa vencer ideias e preconceitos sobre pessoas que receberam um diagnóstico psiquiátrico.

É aí que entra a comunidade. As famílias precisam ser acolhidas e fortalecidas para que possam ter um convívio próximo e constante com seus familiares adoecidos e a comunidade precisa, do mesmo modo, ser mais tolerante com as diferenças. **Há muitas histórias de pessoas que passaram por momentos difíceis de sofrimento mental no passado, e quando tiveram a oportunidade, retomaram suas vidas, o convívio familiar, e até voltaram a estudar, trabalhar, tornando-se pessoas produtivas e felizes.**

**CURTIU  
ESSE  
PAPO?**

A chapa tá quente para geral, e o direito à saúde mental é conversa de todos e todas!  
**Se cuide, cuide dos seus e da sua comunidade!**  
Nos encontramos por aí!



#CONHECIMENTO,  
#ACOLHIMENTO,  
#RESPEITO ÀS  
DIFERENÇAS E  
#AMOR!

# RE MA MARÉ

## REALIZAÇÃO



## PARCEIROS



## APOIO

