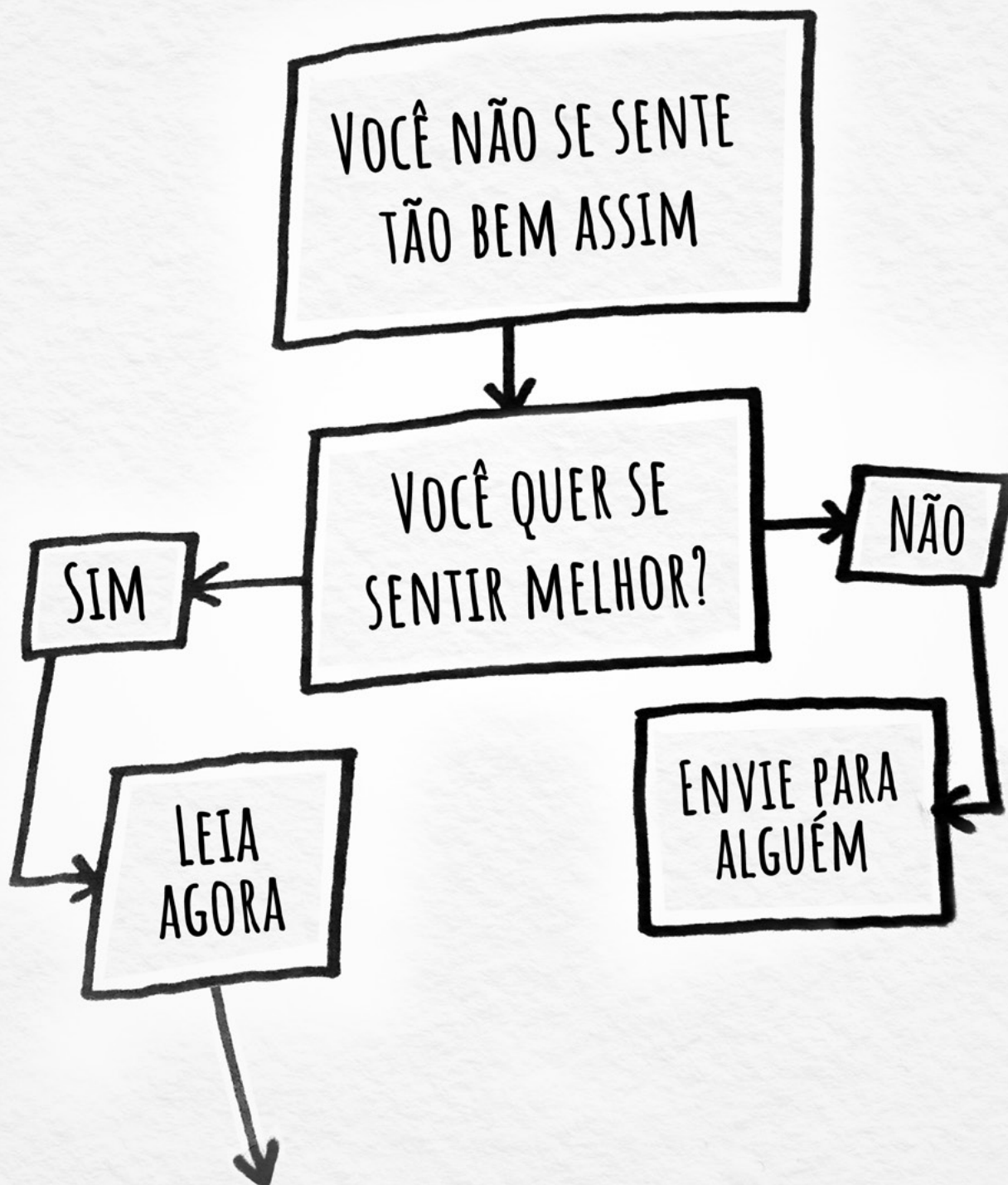


# Papo reto sobre saúde mental



Como entender  
os sinais de alerta  
para buscar ajuda

# DEVO LER ESSE GUIA?



Sinto  demais.

OK

sono

culpa

vazio

**medo**

cansaço

preguiça

preocupação

PREOCUPAÇÃO

PREOCUPAÇÃO

PREOCUPAÇÃO

ANGÚSTIA

TENSÃO

TREMORES

PALPITAÇÃO

SUOR

FORMIGAMENTO

DORES

TONTURA

EXAUSTÃO

ANISIEDADE



O que está acontecendo?

Por que me sinto assim?

É normal se sentir assim?

Estou doente?

Será que preciso de ajuda?

Onde procuro ajuda?

Como eu falo sobre isso?

Vão me levar a sério?

Quem pode me ajudar?



independente de como estiver  
nesse momento, saiba que está  
tudo bem se sentir assim :) ✓✓

continue lendo esse guia para  
saber como cuidar de você  
e de quem você ama. ✓✓



boa leitura! ✓✓



O **Falar Inspira Vida** é um movimento criado para requalificar a conversa sobre depressão e saúde mental por meio do conhecimento e da reflexão, construindo uma comunidade mais empática e acolhedora para todos.



Este é o primeiro material do movimento **100% pensado para adolescentes e jovens**, com o objetivo de ser um super apoio para rever o jeito de entender o assunto e falar sobre ele. Ficar atento nos amigos e em si mesmo e saber como/por onde pedir ajuda são os primeiros passos para julgar menos, acolher mais e buscar apoio especializado. Passos de um caminho mais saudável e responsável!

# O que está acontecendo?

As emoções estão em todos os momentos da vida, como quando a gente se sente feliz, triste, ou com raiva... Lidar com todos esses sentimentos é fundamental para a saúde mental e o bem-estar. Por isso fizemos este material: para falarmos abertamente e sem tabus sobre saúde mental na adolescência.



A adolescência é um período de muitas mudanças e de emoções intensas, pois a mente está percorrendo diversos caminhos ao se desenvolver.



Descobertas,  
questionamentos,  
dificuldades e  
conquistas fazem  
parte dessa  
jornada.



Para algumas pessoas, essa fase pode ser um pouco mais difícil, especialmente se precisarem lidar com algum transtorno mental - como a **depressão**,

condição que atinge

**12 milhões**  
de pessoas  
só no Brasil.<sup>1</sup>



EM TODO O MUNDO,

estima-se que entre

**10% e 20%**

**dos adolescentes**

vivenciem problemas de saúde mental,  
mas são diagnosticados e tratados de  
forma inadequada.

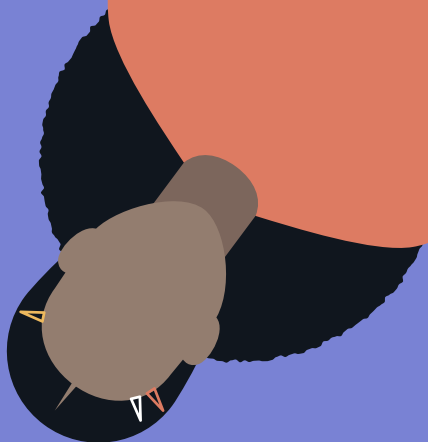
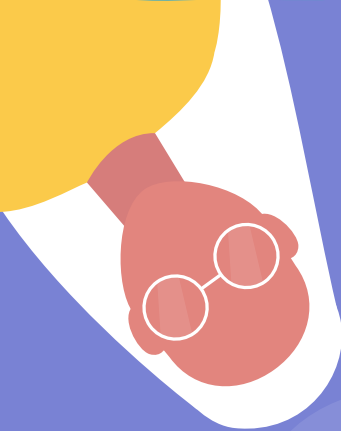
A **DEPRESSÃO** é a

**9ª** maior causa de doença  
e incapacidade  
entre todos os adolescentes e



a **ANSIEDADE**, a

**8ª**<sup>2</sup>



# Se o assunto é tão sério, porque a gente não fala mais sobre saúde mental?

Sinais de transtornos mentais podem ser ignorados por muitos motivos, como a falta de conhecimento sobre saúde mental por parte de profissionais de saúde e o medo e o tabu por parte de quem está sofrendo, que bloqueiam a procura de ajuda.

**Falar sobre tudo isso pode tornar as coisas mais fáceis, pois, quando compartilhamos algo importante, conseguimos sacar melhor o que estamos passando.**

E agora, com toda essa história de pandemia e as dificuldades pelas quais quem tem algum transtorno mental passa, é ainda mais importante criar um espaço seguro para que cada um seja ponta firme com o outro, para que seja possível buscar ajuda especializada e para que a rede de apoio entre amigos aconteça.





**Este guia traz para você  
muitas informações sobre  
saúde mental e sobre como  
falar mais abertamente  
a respeito do assunto.**

Colocar-se no lugar do outro, respeitá-lo e  
conhecê-lo é fundamental para ajudar quem precisa.



# Por que me sinto assim?

Você já parou para pensar sobre sua saúde mental?  
Sabe a diferença entre emoção e sentimento?  
Conhece os conceitos de saúde mental?

**Fizemos  
um pequeno  
glossário para  
te ajudar a  
entender melhor  
tudo isso:**



# EMOÇÃO

é uma reação imediata do cérebro, de intensidade e duração variáveis, geralmente acompanhada de alterações físicas (fôlego, batimento cardíaco, etc) e não envolve o pensamento<sup>3</sup>.



# SENTIMENTO

é como você reage, percebe, sente e avalia uma emoção<sup>4</sup>.  
Os sentimentos podem estar relacionados com  
o presente, o passado ou o futuro.



que é relativo simultaneamente a questões sociais e emocionais, à gestão das emoções no relacionamento com os outros<sup>5</sup>.



# SOCIO EMOCIONAL

# SAÚDE

estado de equilíbrio dinâmico entre o organismo e seu ambiente, caracterizado por boa disposição física e psíquica. A Organização Mundial da Saúde (OMS) define saúde como um "estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não apenas como a ausência de doença ou enfermidade"<sup>6</sup>.





# SAÚDE MENTAL

segundo a OMS<sup>7</sup>, é um “o estado de bem-estar no qual o indivíduo percebe suas próprias habilidades, sabe lidar com estresse normal da vida, pode trabalhar produtivamente e é capaz de contribuir para sua comunidade”<sup>8</sup>. Seguindo a mesma lógica da definição de saúde, a saúde mental não é apenas a ausência de doenças ou transtornos mentais.



# Em outras palavras, saúde mental:

- Não é ficar feliz o tempo todo ou não ter problemas
- É estar de bem consigo e com os outros
- Implica aceitar as exigências da vida
- Requer saber lidar com as boas emoções e também com as desagradáveis: alegria/tristeza; coragem/medo; amor/ódio; serenidade/raiva; ciúmes; culpa; frustrações.
- É conhecer seus limites e buscar ajuda quando necessário.
- É ter tanto sentimentos agradáveis como não tão agradáveis assim, dependendo do que acontece conosco e do que estamos vivendo.



# É normal se sentir assim?



A adolescência é uma época de crise, desafios, dúvidas e descobertas; de sentimento intenso e às vezes bagunçado; de cabeça cheia de ideias, mas também de cobranças;

**de momentos bons e memórias agradáveis!**

O conceito e a experiência da adolescência mudaram muito com os anos, e cada adolescente vai passar por ela de um jeito só dele.

Mas o fato é que o corpo começa a mudar;  
os pensamentos e as vontades, também.  
É o caminho para a vida adulta e a independência.

O cérebro adolescente termina de se formar por volta dos 21 anos.  
Até lá, ser impulsivo, agir antes de pensar, não refletir muito  
sobre as consequências e buscar prazer imediato podem ser  
algumas das coisas que acontecem.

Adolescentes são cheios de energia, criatividade e  
podem ser altamente engajados com a sociedade,  
os amigos e a realidade que os cerca.



Então, **É NORMAL** sentir um monte de coisas na adolescência! Tem gente que, ao sentir qualquer coisa diferente, corre fazer buscas na internet para tentar descobrir o que está sentindo e acaba saindo mais ansiosa do que aliviada. Então, cuidado com isso, hein!



Quando já sabemos mais ou menos o que esperar, é mais fácil perceber em qual fase estamos e o que pode vir depois. Por isso, preparamos uns cards sobre o que pode acontecer na pré-adolescência, na adolescência e depois dela. Você pode conferi-los no **site ou no final desta cartilha.**



Mas há, sim, algumas situações que podem **trazer sofrimento**, como: <sup>9</sup>

- Sentimento de discriminação e estigmatização
- Ausência de apoio
- Isolamento e distanciamento
- Situações de violência (familiar, sexual, escolar, on-line, etc.)
- Problemas financeiros
- Dificuldade em relacionamentos (familiares, amigos, amorosos)
- Não se sentir escutado ou compreendido
- Falta de alguém que ajude nas decisões importantes



**Para te ajudar a promover a saúde mental, vamos falar sobre alguns dos desafios atuais, especialmente os ligados às redes, tecnologias e violências:**

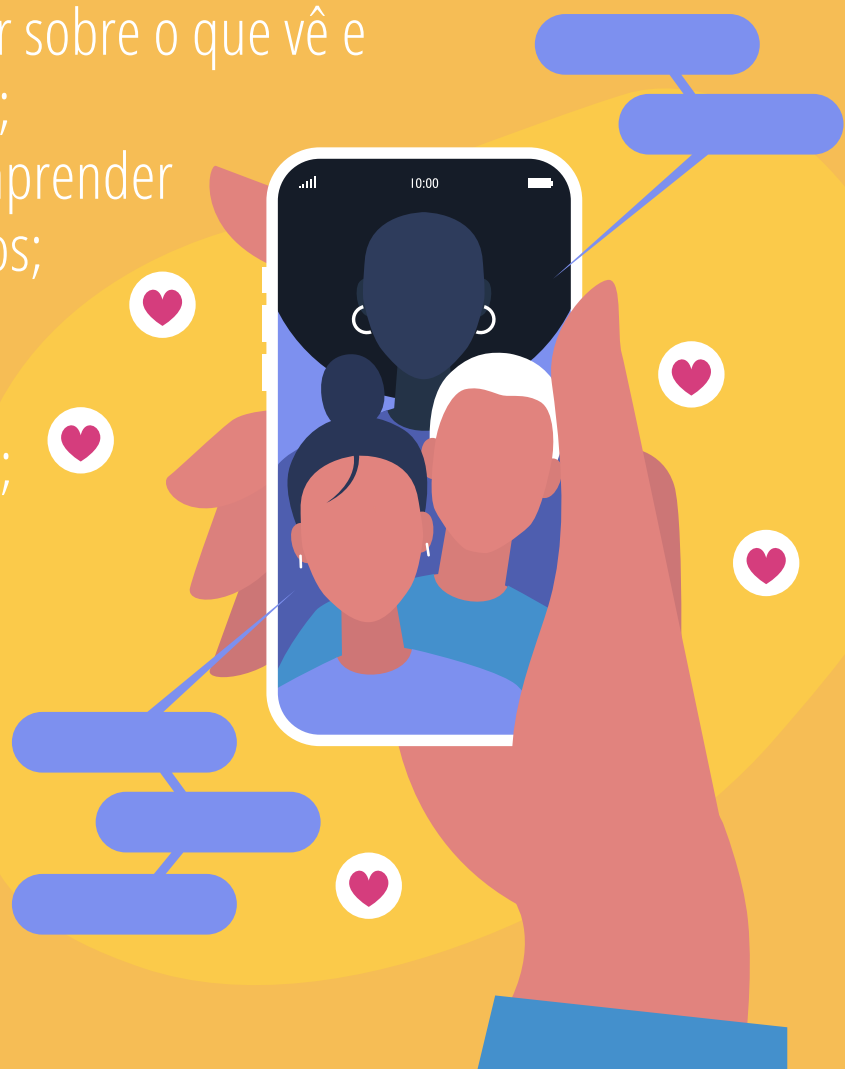
# Redes e tecnologias

Já parou para pensar em um mundo sem internet?  
Já percebeu quantas horas fica conectado?  
Então fique atento a este tema!

## VOCÊ JÁ OUVIU FALAR DO USO CONSCIENTE E SAUDÁVEL DA TECNOLOGIA?

Ele tem relação com:

- conhecer as diversas formas de usar as configurações de privacidade, notificações e os canais de denúncia;
- saber gerenciar as distrações;
- pensar criticamente e refletir sobre o que vê e como se relaciona na internet;
- usar as mídias sociais para aprender e para colaborar com os outros;
- navegar com segurança;
- saber onde encontrar as informações e evitar plágio;
- identificar fake news;
- estabelecer um ambiente empático e sem julgamento;
- e outras práticas.



**Embora a internet tenha muita coisa legal, tem algumas situações que você precisa ficar esperto, pois o uso prejudicial da tecnologia pode impactar negativamente sua saúde mental e de outras pessoas, podendo inclusive ser um fator importante no início dos transtornos mentais.**

## **BULLYING E CYBERBULLYING**

Quando uma “brincadeira” é feita repetidamente de forma agressiva, machuca o outro ou é feita para deixá-lo triste ou mal, não é uma brincadeira, e sim bullying, um crime perverso e passível de pena. Isso inclui assediar, intimidar, ameaçar, insultar, excluir de grupos ou atividades, espalhar rumores e mentiras, constranger ou fazer uma pessoa de alvo, especialmente na presença de outras.



Já o **cyberbullying** é quando isso ocorre on-line e pode alcançar um número muito maior de expectadores. Quem sofre cyberbullying pode ficar chateado ou com raiva, sentir-se isolado, com vergonha ou sem esperança, ter vontade de deixar a escola. Tudo isso aumenta o risco de desenvolver algum transtorno mental e até pensar em suicídio.



Se você passa por isso, não se culpe pelo que está acontecendo com você. Aprenda a lidar com o estresse, não fique lendo as mensagens diversas vezes, tire um tempo para fazer coisas de que gosta e, principalmente, busque ajuda e suporte.

Você pode fazer isso de forma anônima pelo [www.canaldeajuda.org.br](http://www.canaldeajuda.org.br), Helpline oferecido pela associação sem fins lucrativos SaferNet Brasil especificamente para crianças e adolescentes que são vítimas de violações dos direitos humanos na internet. Também usar as ferramentas de denúncia das próprias redes sociais. **Não fique só olhando ou sofrendo sozinho. Internet tem lei! Tire prints e denuncie.**

As testemunhas são peças fundamentais no combate ao bullying, então não fique passivo ao ver algum colega sofrer essas agressões e inclua um adulto de confiança nessa questão.

## SEXTORSÃO E DESAFIOS PERIGOSOS

A ação de falar ou compartilhar com outro jovem algo relacionado a sexo é chamada de **sexting**, que é muito comum atualmente.

Mas, quando alguém começa a te chantagear com a ameaça de divulgação dessas conversas ou de imagens íntimas sem consentimento, ou quer te forçar a fazer algo que você não quer, trata-se de sextorsão – tipo de extorsão que pode ter intuito de vingança (pornografia de vingança), de humilhar ou de obter ganho financeiro.





Fique muito alerta com quem compartilha fotos, áudios, conversas e vídeos. Se esse tipo de chantagem acontecer com você ou alguém que conhece, **não tenha vergonha nem medo e denuncie!** Você pode relatar o caso pelo [www.canaldeajuda.org.br](http://www.canaldeajuda.org.br) e ter a orientação ou ajuda de que precisa.

Importante também é não entrar na onda de desafios perigosos, mesmo que muitas vezes pareçam bobos e até inofensivos e que muita gente esteja fazendo e postando nas redes.

Curiosidade, pressão, achar que não é perigoso ou que o resultado pode ser controlado são a fórmula para dar errado! Esses desafios podem ferir e até matar.

**Infelizmente, muitos jovens já morreram nesses desafios e, ainda que pareça tentador, seja esperto!**

## **GAMERS (OPRESSÃO E VIOLÊNCIA DE GÊNERO)**

Jogos são para divertir, e não causar sofrimento. Seja inteligente e pense criticamente sobre o que e como consome esses conteúdos.

Games podem ser muito legais e interessantes, mas também podem ser fontes de discursos de opressão e violência de gênero. Muitos deles trazem mensagens e símbolos que podem ter grande impacto social e individual, com o potencial de **REFORÇAR ESTEREÓTIPOS, AUMENTAR AS OPRESSÕES E CONTRIBUIR COM A HOMOFOBIA.**



Alguns exemplos:

- Golpes de personagens masculinos costumam ter danos mais fortes do que os de personagens femininas
- Personagens femininas tendem a ser hipersexualizadas em suas roupas e características físicas e comportamentais
- Há jogos nos quais a personagem feminina não consegue fazer nada e precisa esperar o seu salvador, como uma “donzela em perigo”

Existe uma iniciativa **#mynamemygame** que ajuda a combater o abuso e opressão de mulheres gamers. Nos jogos em grupo, meninas podem ser subestimadas e agredidas, além de passarem por tipos de assédio sexual e bullying, o que faz com que muitas delas escondam suas identidades e utilizem nomes masculinos ou neutros.

Alguns influenciadores jogaram usando nomes femininos e puderam sentir na pele o que as meninas passam.

**E você, como tem feito a diferença nesse universo?**

## **AUTOESTIMA (FILTROS, COMPARAÇÕES, DISTORÇÃO DA IMAGEM, VIDA PERFEITA)**

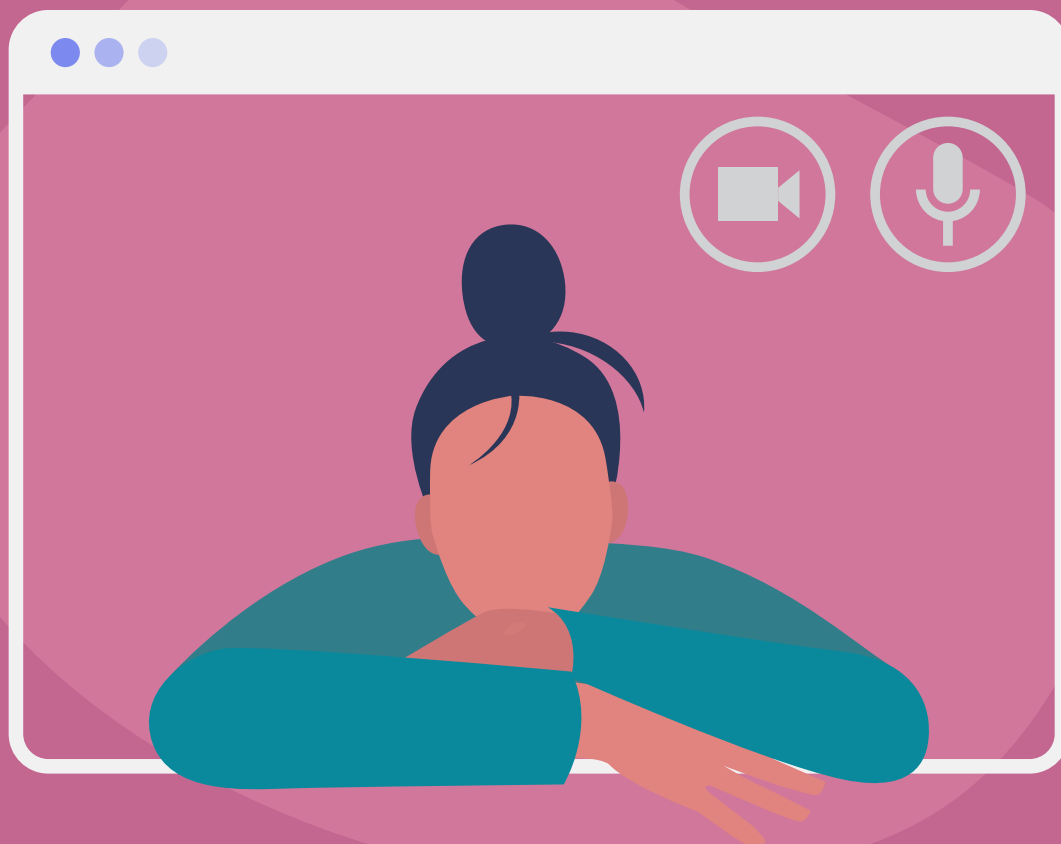
Quem nunca achou que o feed do outro era mais verde?

Redes sociais podem trazer uma imagem irreal de:

- perfeição (a pessoa não tem nenhum defeito ou vulnerabilidade)
- utilidade/produtividade (todos fazem cursos maravilhosos, malham, arrumam a casa, cultivam lindas plantas),
- sociabilidade (vão em festas, encontram pessoas, são importantes)

Filtros que em instantes deixam a pessoa mais arrumada ou maquiada e até programas de alteração de imagem, que apagam imperfeições naturais ou aquela barriguinha de gente comum.





**Pense bem: você mesmo, você posta tudo no seu feed?  
Até mesmo os momentos ruins? Ninguém faz isso!**

Portanto, cuidado com a comparação irreal, com a busca pela vida perfeita, e pense criticamente em quem você segue e o que compartilha. De tempos em tempos, faça uma limpeza no feed, buscando conteúdos mais saudáveis - afinal, a internet também tem muita gente boa e muita coisa boa.

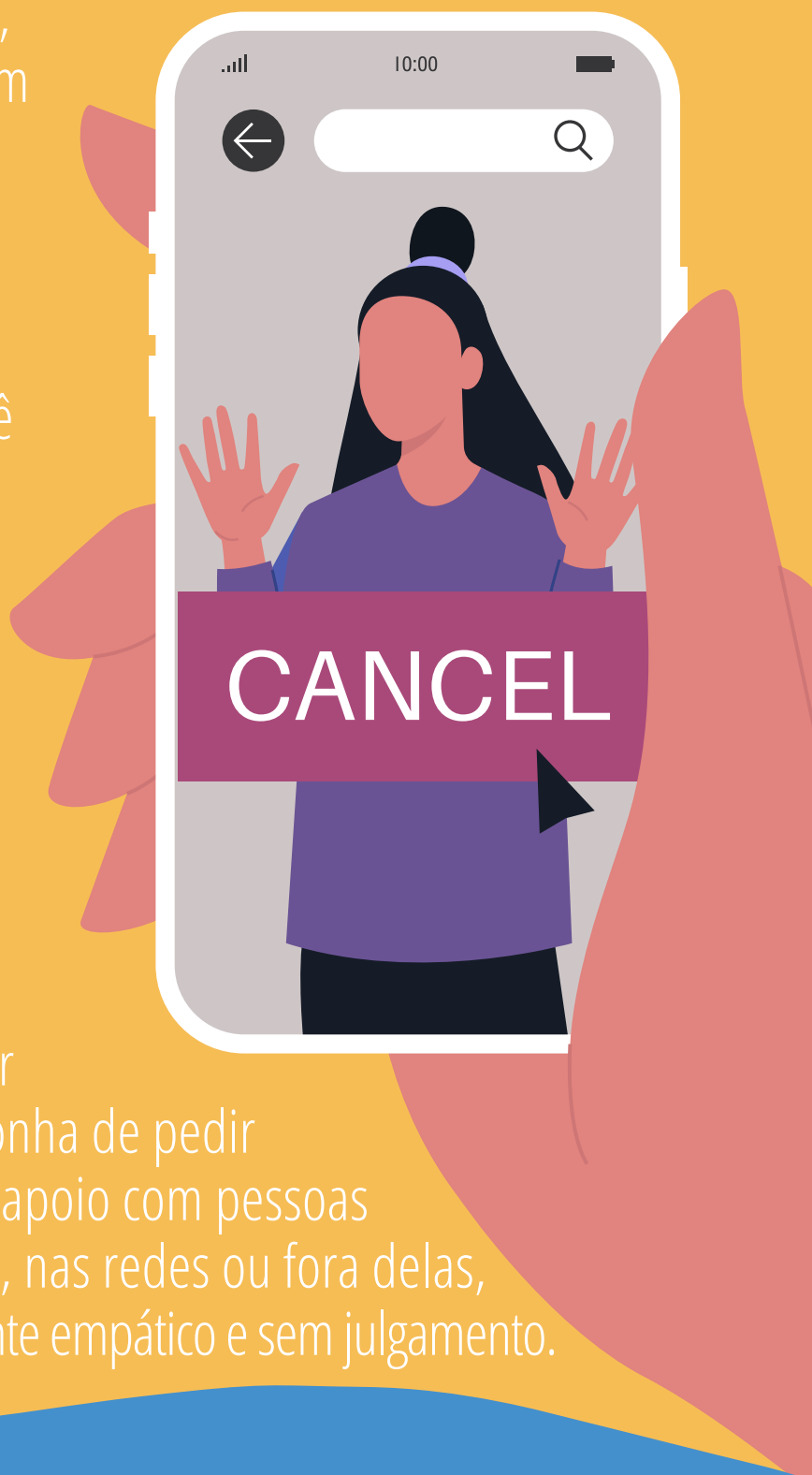
**Sua autoestima agradece!**

# CULTURA DO CANCELAMENTO

Certeza que você já ouviu falar em cancelamento e até viu alguém ser cancelado! Isso é fruto de um movimento importante de desconstrução de comportamentos normalizados na sociedade, mas não mais tolerados. Paradoxalmente, o cancelamento pode ser carregado de intolerância, e a proporção imensa que tem tomado coloca em risco o debate saudável. A internet pode ser usada para as mais diferentes manifestações, mas pense bem se não é você que está sendo punitivo ou promovendo um linchamento virtual.

**Todos podemos errar!  
Não seja binário e  
pense no limite entre  
justiça e violência.**

Lembre-se: sempre que sentir necessidade, não tenha vergonha de pedir ajuda; construa uma rede de apoio com pessoas próximas, inclusive adultos; e, nas redes ou fora delas, procure estabelecer um ambiente empático e sem julgamento.



# Violências

## DE GÊNERO, CLASSE E RAÇA

A violência pode ter várias caras e ser de:

- **gênero ou orientação sexual**, que é qualquer tipo de violência e agressão física, psicológica, sexual, econômica/patrimonial, social ou simbólica (que contribui para a pessoa continuar em uma posição de inferioridade na sociedade) por causa da identidade de gênero ou orientação sexual de uma pessoa. O Brasil é o **quinto país em morte violentas de mulheres**: uma mulher morre a cada 7 horas no país. Além disso, a cada 23 horas acontece uma morte por homofobia<sup>10</sup>.

- **classe**, que está relacionada com a exclusão e a falta de oportunidades para as pessoas das classes mais baixas.

- **raça**, que tem relação com a violência sofrida por pessoas não brancas (pretas, pardas e indígenas).



**Também não podemos esquecer os discursos de ódio, cada vez mais presentes na internet e fora dela.**

## **DOMÉSTICA E SEXUAL**

Infelizmente, a violência doméstica ainda está presente em todas as classes sociais. Não deve ser tolerada em hipótese alguma e precisa ser amplamente debatida.

Se você sofre esse tipo de violência, saiba: A **Lei Maria da Penha** (Lei nº 11.340, de 7 de agosto de 2006) protege as mulheres vítimas da violência doméstica, que devem procurar um Centro de Referência de Atendimento da Mulher na sua cidade ou **ligar para o 180**.

Se você conhece alguém vítima de violência doméstica, atenção: mensagens positivas e de apoio podem ajudar a mulher a ter força e coragem para lidar com essa situação.



A **violência sexual** também é permeada de tabus e julgamentos, e a sociedade muitas vezes ainda coloca a vítima como culpada e inocenta o agressor.

Então, vamos lá: o que configura esse tipo de violência? Fazem parte da violência sexual tanto relações sexuais quanto atos e condutas de cunho sexual, presencialmente ou por meio eletrônico, que não sejam consentidos ou com alguém que não estava em condições de escolher.

A maioria dos abusos sexuais ocorre **em casa e com pessoas conhecidas** da vítima (pais, tios, primos, padrastos, etc.). Só em 2018, o Brasil teve **180 estupros por dia** - isso os que foram registrados, já que muitas vítimas não denunciam.<sup>11</sup>



**Vale lembrar que NINGUÉM pode mexer no seu corpo sem que você permita e que a culpa NUNCA é da vítima!**

## PANDEMIA

Em março de 2020, aconteceu algo em todo o mundo que nunca imaginávamos: chegou aqui à pandemia de covid-19 e, com ela, vieram o isolamento social e a mudança na forma como:

- nos relacionamos (haja lives e encontros on-line)
- nos tocamos (beijos e abraços, por exemplo)
- nos encontramos (nada de aglomerações e encontros presenciais reduzidos)
- nos cuidamos (haja álcool em gel e máscara).

**A pandemia teve impactos não só na saúde física, mas na economia, na desigualdade social, na educação, na segurança alimentar... E na saúde mental.**



Ao adotar medidas de isolamento, muitas pessoas passaram a conviver de forma mais intensa com seus familiares – o que foi bom para muitas delas, mas que também pode ter colocado uma lupa, uma lente de aumento em questões familiares mais delicadas.

**Uma enxurrada de informações e fake news ajudou a aumentar o estresse da situação, já muito alto devido a esse isolamento, ao medo e ao luto.**

Aprender essa nova forma de estar no mundo foi e ainda é desafiador, inserindo mais algumas peças nesse quebra-cabeça que é a adolescência.

Primeiros beijos precisaram ser adiados e a escola tomou outra forma, ou seja, muita mudança ao mesmo tempo. E como, infelizmente, a pandemia fez muitas vítimas, muitas pessoas e famílias estão tendo que lidar com o luto.

Quanta adaptação! No meio disso tudo, é natural ter receios e medos, como de ser contagiado ou contagiar alguém, de não conseguir emprego, de como será o futuro.



Tem uma parte da situação que podemos **controlar** (com quem encontramos, o que fazemos durante o dia, como nos protegemos) e outra parte que **não depende de nós** (até quando vai ter o isolamento, quando vai chegar a vacina).



A pandemia sem dúvida será um capítulo diferente na história das pessoas e da humanidade, e cabe a cada um fazer sua parte para a segurança de todos.

Ainda não sabemos quais serão todos os impactos, mas convidamos você a pensar em **como sua vida mudou, como você tem encarado todos esses desafios, o que ainda pode fazer de diferente e como pode buscar se sentir melhor, mesmo com tudo isso.**

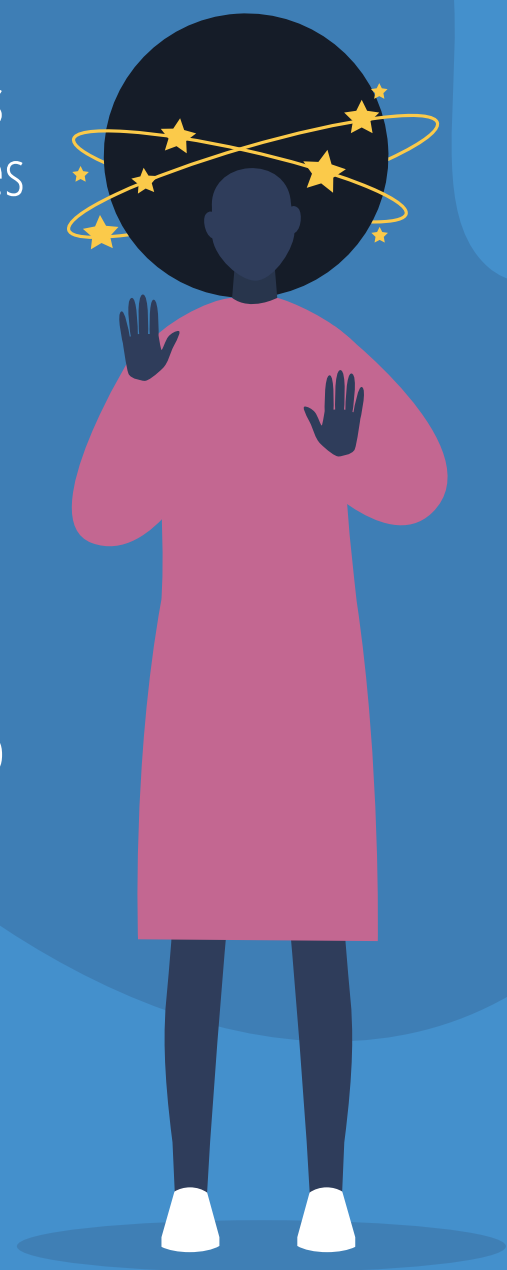


# Estou doente?

**IMPORTANTE:** Mudar de humor é normal, e nem todos os sentimentos desagradáveis ou sintomas mencionados aqui estão ligados a transtornos mentais. Eles podem ser apenas reações a coisas que nos acontecem no dia a dia.


Na adolescência, a saúde mental pode sofrer alterações causadas por uma interação complexa entre fatores físicos, biológicos, sociais, emocionais e situacionais, podendo dar início a diferentes transtornos mentais, entre eles a depressão.

Quando falamos em **transtornos mentais**, estamos falando de doenças como depressão, ansiedade, transtorno bipolar e esquizofrenia, entre outras, que afetam como nos sentimos, pensamos e reagimos a diversas situações. Um transtorno mental muda nosso jeito de ver o mundo e de lidar com o outro e com nós mesmos. Essas doenças podem ter origens variadas, inclusive algumas podem começar após traumas. Mas fique tranquilo: **todas têm tratamento!**



**SE LIGA!** Se toda doença tem um médico especialista para cuidar, no caso dos transtornos mentais esse médico é o psiquiatra. Por um instante, deixe de lado o que pode ter ouvido sobre esse profissional (“Ah, mas psiquiatra é médico de maluco”) e o veja como o expert que sabe tudo sobre a mente. Se você tem sintomas de algum transtorno mental, é ele quem deve fazer sua avaliação e seu diagnóstico, bem como indicar o tratamento que pode amenizar esses sintomas para você voltar a se sentir bem.

Durante a consulta, ele vai fazer perguntas sobre como tem se sentido e há quanto tempo percebe que algo não está bem. Respostas sinceras vão dar a ele uma ideia do que pode ser e, a partir daí, ele vai conversar com você sobre os caminhos para melhorar. Muitas vezes, terapia com um psicólogo também é recomendada e esses dois profissionais (psiquiatra e psicólogo) vão trabalhar juntos.



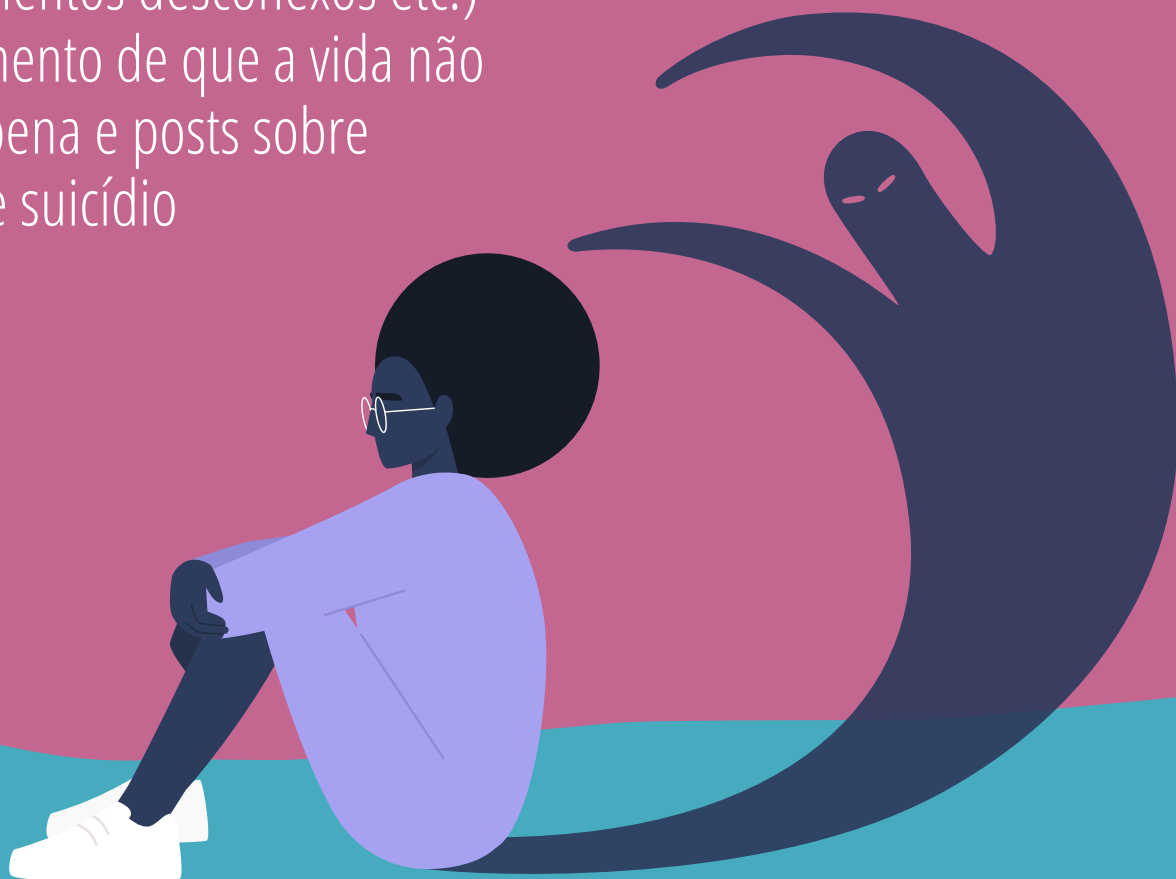
**Será que preciso de ajuda?**

# QUAIS PODEM SER ALGUNS SINAIS DE QUE NÃO ESTOU LEGAL?<sup>12</sup>

- Tédio constante
- Dificuldade de concentração
- Descaso com a aparência
- Mudança acentuada na personalidade
- Piora no desempenho escolar
  - Má conduta na sala de aula
  - Faltas recorrentes na escola
  - Dor de estômago e fadiga (repetidas reclamações de problemas físicos)
  - Cansaço que não passa (sensação de falta de energia)
  - Intolerância com as pessoas / agressividade
  - Mudança nos padrões de sono e alimentares
  - Dificuldade de receber elogios e prêmios
  - Baixa autoestima, alto nível de exigência consigo mesmo e descrença nas próprias capacidades
  - Intolerância a perdas
  - Abuso de álcool ou drogas
  - Extrema submissão ao julgamento dos outros
  - Sentimento de perda do amor
  - Raiva de uma parte de si próprio
  - Perda de prazer nas atividades usuais



- Organização diferenciada (dar objetos, limpar o quarto, jogar fora pertences importantes)
- Parecer feliz subitamente, principalmente após episódio depressivo
- Apresentar dificuldade de julgar a realidade (alucinações, pensamentos desconexos etc.)
- Pensamento de que a vida não vale a pena e posts sobre morte e suicídio



## O que vai definir se você precisa de ajuda é:

1. **Você sentir vários dos sintomas dessa lista**
2. **Esses sinais não passarem, não irem embora**
3. **Estarem acontecendo há pelo menos 2 semanas**
4. **Serem muito intensos**
5. **Atrapalharem seu dia a dia**

## ME MACHUCO OU PENSO EM ME MATAR, E AGORA?

Em alguns casos, jovens podem pensar em se matar ou terem comportamentos de autolesão (cortar-se, puxar cabelos, bater a cabeça na parede, queimar-se, futucar-se...).

A diferença é que a autolesão **não tem a intenção de provocar a morte**, e sim de ter um **alívio imediato nas dores psíquicas**. Muitos começam a se auto lesionar por curiosidade ou como cópia do comportamento de alguém que conhecem.



Já o suicídio é o ato de **fazer algo para provocar a própria morte** e ocorre pela mistura de diversos fatores sociais, emocionais, psicológicos, psiquiátricos, culturais e econômicos, na maioria das vezes, sendo visto como a única saída para dores insuportáveis.

Ambos os comportamentos são graves e precisam de atenção.

Existe ajuda disponível e muitas outras saídas mais saudáveis para lidar com as dores do que a autolesão e o suicídio.

No Brasil, temos visto um aumento no número de jovens que tentam o suicídio e que se auto lesionam.

Também crescem os índices de suicídio, que já é **a segunda causa de morte de pessoas na faixa etária de 15 a 29 anos no mundo**<sup>13</sup>. São estatísticas preocupantes!



# Fique esperto e busque ajuda se perceber que apresenta alguns desses pontos<sup>14</sup>:

- Tiver muitas atitudes violentas ou impulsivas
- Afastar-se da família e de amigos
- Perceber mudanças nos hábitos alimentares
- Querer dormir demais ou não conseguir dormir
- Querer fugir de casa
- Sentir que é um peso para os outros ou que eles ficariam melhor sem você
- Usar ou aumentar o uso de drogas e álcool
- Perceber que mudou o seu jeito de ser
- Sentir um tédio constante, que não vai embora nunca
- Não gostar mais das coisas de que gostava antes e não se interessar por nada
- Ter dificuldade de se concentrar
- Não ligar para sua aparência e até parar de se cuidar
- Diminuir seu desempenho escolar
- Sentir dores de estômago e fadiga (reclamar constantemente de problemas físicos)



- Ficar mais intolerante com as pessoas e consigo mesmo
- Ter dificuldade de receber elogios e prêmios
- Ter pensamentos repetidos e persistentes sobre morte e que a vida não vale a pena
- Começar a planejar um jeito de acabar com a própria vida



**Tem ajuda para tudo isso!** O próximo tópico indica alguns lugares que oferecem essa ajuda. Mas, antes, confira alguns materiais legais que podem te ajudar:

AUTOLESÃO:  
GUIA DE AJUDA



PREVENÇÃO  
DO SUICÍDIO  
NA INTERNET



BARALHO  
TERAPÊUTICO  
PARA JOVENS



GUIA DE SAÚDE  
MENTAL PARA  
ADOLESCENTES





# Onde procuro ajuda?

Você pode pedir ajuda e encontrar pessoas dispostas a ajudar em vários lugares. Primeiro, pense em amigos, familiares, professores, religiosos e treinadores, enfim, pessoas próximas em quem você confia. Você também pode procurar médicos, psicólogos, psiquiatras. No Brasil, temos os Centros de Atenção Psicossocial (CAPS) e as próprias Unidades Básicas de Saúde (UBSs), que fazem atendimento gratuito. Também há clínicas-escola das faculdades de psicologia e organizações não governamentais (ONGs) que prestam serviços de saúde mental.

Além disso, você pode buscar ajuda gratuita de instituições confiáveis via internet ou telefone. Por exemplo, o **Centro de Valorização da Vida** (CVV) tem voluntários disponíveis para te ouvir pelo número 188 ou pelo chat [www.cvv.org.br](http://www.cvv.org.br), 24 horas por dia, sete dias da semana.



Existe também o **Pode Falar**, canal criado pelo Fundo das Nações Unidas para a Infância (Unicef) exclusivamente para ajudar jovens e que tem um chat de ajuda e muitos materiais especiais no [www.podefalar.org.br](http://www.podefalar.org.br)

A Associação Brasileira de Familiares, Amigos e Portadores de Transtornos Afetivos (**ABRATA**) tem um grupo on-line de ajuda para jovens de 14 a 24 anos que apresentam transtornos de humor (depressão e transtorno bipolar). É um espaço seguro para compartilhar experiências, conhecer outras pessoas que passam pelas mesmas coisas e obter informações sobre os transtornos de humor. O grupo se reúne uma vez por semana, sempre entre segunda e quinta-feira, e as inscrições são feitas em [www.abrata.org.br/eventos](http://www.abrata.org.br/eventos)



E existe um site chamado **Mapa Saúde Mental**, com uma lista de lugares que fazem atendimento gratuito em saúde mental. Você pode escolher se quer ser atendido de forma virtual ou presencial e agenda sua consulta diretamente com o profissional ou instituição escolhida. O endereço é [mapasaudemental.com.br](http://mapasaudemental.com.br).

**Não deixe que preconceitos, medo ou sensação de que nada nem ninguém pode te ajudar impeçam de buscar a ajuda de que precisa!**

Além disso, existem outras ações que podem te ajudar.  
**VAMOS LÁ?**

## **LIDAR COM O ESTRESSE E SE CUIDAR**

O estresse faz parte de nossas reações mais primitivas de sobrevivência: a luta e a fuga. Obviamente, isso mudou com o tempo e hoje sentimos estresse em muitas situações. Aprender a lidar com ele e com nossas frustrações é uma forma de autocuidado que melhora nossa saúde mental.

Dormir bem, fazer exercícios, comer bem; desenvolver a capacidade de resolver problemas e de se relacionar; divertir-se; aprender a administrar as emoções; evitar álcool e drogas; ter apoio na família, na escola e na comunidade; sentir-se pertencente e importante são algumas das coisas que ajudam.





Tem gente que curte técnicas de meditação e journaling. Se algo assim parecer interessante para você, a internet tem muitas dicas sobre como aprender essas e outras técnicas de relaxamento e autoconhecimento.

**A ideia é que cada pessoa vá percebendo o que lhe faz bem!**

## PLANO DE AJUDA<sup>15</sup>

Escreva em um papel ou no celular:

The diagram shows a spiral-bound notebook with two pages. On the left page, there is a circular icon of a person's profile. Below the icon, there are several horizontal lines representing text. The text includes "60,00" and "++". On the right page, there is a circular icon with an exclamation mark. Below the icon, there are several horizontal lines representing text. The text includes a signature that looks like "Lena".

- 5 coisas que você faz, ou sintomas e sentimentos que você faz ou tem quando não está legal, tais como: não conseguir dormir, sentir angústia, perder a paciência mais rápido
- 5 coisas que pioram seu sentimento quando você já não está legal, tais como: ficar se comparando com os outros, consumir bebida alcoólica, arrumar briga

- c. 5 coisas que melhoram seu sentimento quando você não está legal, tais como: ouvir uma playlist de que gosta, fazer carinho no pet, tomar um banho quente, ligar para alguém
- d. 5 pessoas ou instituições que você pode procurar se precisar, tais como: amigos, parentes, professores, CVV (188)
- e. 5 sonhos que você tem para o futuro

Tenha esse plano com você e use para se conhecer e aprender o que fazer quando não estiver legal. Lembre-se sempre:

**VOCÊ IMPORTA E EXISTE AJUDA DISPONÍVEL!**

**QUER SABER MAIS OU  
PRECISA DE AJUDA?**



## COMO EU FALO SOBRE ISSO?

**Se eu pedir para ir ao psicólogo, meus pais vão achar que sou louco, fresco ou fraco.**

Às vezes, os pais não entendem o quanto dói esse sofrimento e não enxergam a real necessidade de ajuda especializada. Mas não desista de ter a ajuda de que precisa. Você pode conversar com alguém próximo - como um tio, uma tia, uma madrinha - que possa te ajudar a mostrar a seus pais que você realmente precisa de ajuda.



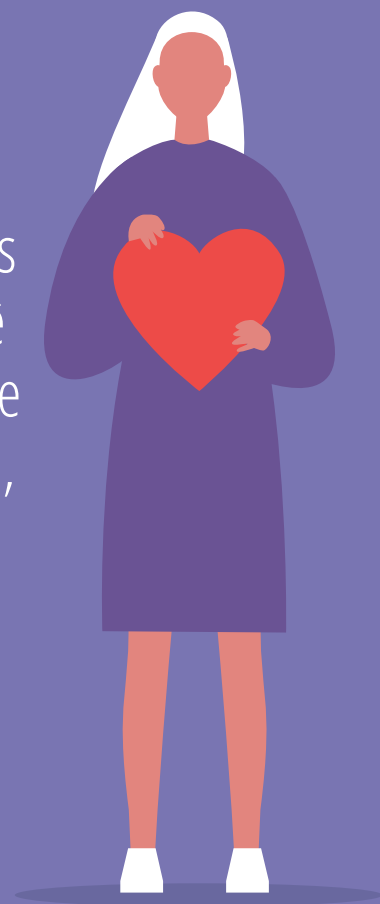
**Eu não vou a psiquiatra/psicólogo, isso é coisa de louco!**

Consultar esses profissionais - e até tomar remédio se precisar - não tem nada de louco! São eles os melhores especialistas para te ajudar neste momento. Depressão ou outra condição de saúde mental tem tratamento e você pode ficar melhor.



## Eu sinto tudo isso que eu li aqui.

Muito do que foi colocado neste guia são sensações e sentimentos que todas as pessoas têm. Se você tem muitos desses sentimentos há muito tempo e não consegue se sentir melhor, mesmo tentando, é hora de buscar ajuda. Fale com alguém!



**Não tenho tempo ou dinheiro para ir em um psiquiatra ou psicólogo.**

Existem muitos locais que oferecem atendimento gratuito, como os Centros de Apoio Psicossocial (CAPS) e as clínicas-escola das faculdades de psicologia. Com a disseminação dos atendimentos virtuais, agora está mais fácil se consultar com esses profissionais se não encontrar nenhum em sua cidade. Há também profissionais que cobram o chamado valor solidário, bem abaixo do preço que praticam regularmente, para quem precisa. Não desista de procurar ajuda!

## Sinto culpa de estar assim.

Você se sente culpado quando está resfriado? Doenças também acontecem por fatores que estão fora de seu controle, como predisposições genéticas. Livre-se da culpa, foque na cura.



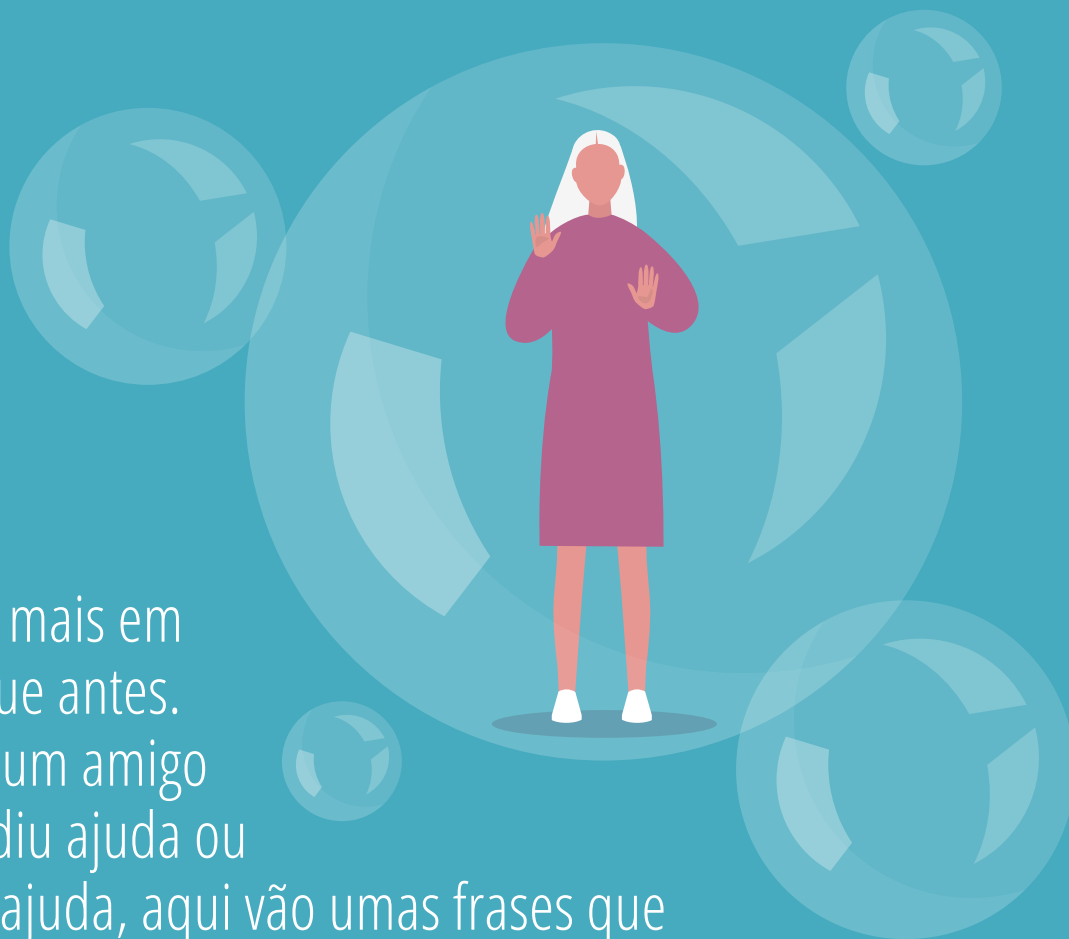
## Acho que seria melhor se eu sumisse.

O cansaço, a solidão e situações difíceis podem levar a esse pensamento. Acabar com a vida também acaba com a chance de ela melhorar e de você viver coisas boas, mesmo que agora você acredite que isso não vá acontecer! Há tratamento para todos os transtornos mentais e outros caminhos possíveis. Se você não percebe isso, é sinal de que precisa de ajuda. Sente sua vida em risco? Ligue agora para 188 e desabafe gratuitamente com um dos voluntários do CVV, ou procure alguém de sua confiança.





# VÃO ME LEVAR A SÉRIO?



Hoje, fala-se muito mais em saúde mental do que antes. Então, se você tem um amigo ou familiar que pediu ajuda ou parece precisar de ajuda, aqui vão umas frases que não ajudam muito e outras que podem funcionar melhor.

## **“Sai dessa logo.”**

Ninguém quer ficar mal, né? Se você tem amigo que não está bem, que tal oferecer ajuda em vez de cobrá-lo?

Agora, se é você que está mal e seu amigo lançou essa frase, você pode lhe dar um toque se ouvir isso te incomodar. Seu amigo com certeza quer te ver bem, peça para ele te ajudar a sair dessa.

## **“Vamos tomar uma que resolve.”**

Beber não resolve a situação e pode, inclusive, piorar como você ou seu amigo está se sentindo, aumentando os problemas.

## **“Você precisa ter mais pensamento positivo.”**

O pensamento positivo pode ajudar, mas sozinho não resolve. Transtornos psiquiátricos precisam de atendimento e tratamento especializados.

## **“Mas não tem problema beber e tomar remédio, larga de ser medroso.”**

Enquanto alguns remédios não têm interação com álcool, outros podem até levar à morte em poucas horas. É importante ler a bula e seguir as recomendações do médico que o prescreveu (e, na dúvida, não misturar com álcool).

## **“Você prefere falar comigo ou com um psicólogo? Mas que bobeira, não confia mais em mim? Amigo é para essas coisas, não precisa ir no psicólogo.”**

Por mais que os amigos deem apoio, o psicólogo é o profissional que estudou para isso e pode ajudar de forma especializada. Não se trata de falta de confiança ou amizade. São dois tipos de ajuda diferentes, ambos importantes. Fazer um amigo escolher entre os dois não é ajudar nem apoiar.



**“Pode deixar que não conto para ninguém sobre seus cortes e sua vontade de morrer, pode confiar em mim.”**

Você não deve expor seu amigo nem sair falando dele por aí, mas autolesão e comportamento suicida não devem ser mantidos em segredo. Conversar com mais alguém e ajudar o amigo a pedir ajuda especializada são caminhos possíveis nesse caso.



**“Faz um esporte, vai trabalhar ou começa a namorar que passa.”**

Embora essas atividades contribuam positivamente para a saúde mental, em alguns casos é impossível para a pessoa colocá-las em prática, dadas a fadiga e a anedonia (perda de interesse e satisfação por coisas agradáveis) produzida pela doença.

**“Você precisa de remédio para ser feliz?”**

Estamos falando de transtornos que têm tratamento, e alguns desses tratamentos são farmacológicos. Em muitos casos, os medicamentos são fundamentais para a pessoa melhorar.

# NOTAS

1. OMS, 2009; PAHO, 2021a
2. PAHO, 2021b.
3. Oxford Languages
4. Dicionário dos Significados
5. Diário Escola
6. OMS, 2019
7. OMS, 2019
8. OMS, 2019
9. Kutcher, Hashish, & Johnston, 2019
10. Martins, 2017; Oliveira & Mott, 2020
11. Bueno & Lima, 2021
12. Scavacini et al, 2020; Scavacini, Guedes, & Cacciaccarro, 2019
13. OMS, 2020
14. Scavacini, Cacciaccarro, Motoyama, & Cescon, 2021
15. Scavacini, Cornejo & Cescon, 2019

## Referências

- Bueno, S., & Lima, R. S. d. (2021). Anuário Brasileiro de Segurança Pública. Fórum Brasileiro de Segurança Pública. <https://forumseguranca.org.br/anuario-brasileiro-seguranca-publica/>
- Emoção. (2021). <https://www.google.com/search?client=safari&rls=en&q=dicionario&ie=UTF-8&oe=UTF-8#dobs=emocao>
- Kutcher, S., Hashish, M., & Johnston, E. (2019). Teening your parent (Adolescent Development: A Primer for Teens, Issue. <https://mentalhealthliteracy.org/wp-content/uploads/2019/10/teening-your-parent-LATEST-min-2.pdf>
- Martins, H. (2017). Taxa de feminicídios no Brasil é a quinta maior do mundo. Agência Brasil. <https://agenciabrasil.ebc.com.br/direitos-humanos/noticia/2017-08/taxa-de-femicidios-no-brasil-e-quinta-maior-do-mundo>

- Oliveira, J. M. D., & Mott, L. (2020). Mortes Violentas de LGBT+ no Brasil - 2019: Relatório do Grupo Gay da Bahia. G. G. d. Bahia. <https://grupogaydabahia.files.wordpress.com/2020/04/relatc3b3rio-ggb-mortes-violentas-de-lgbt-2019-1.doc>
- OMS. (2009). Integração da saúde mental nos cuidados de saúde primários: uma perspectiva global. Organização Mundial de Saúde e Organização Mundial de Médicos de Família (Wonca). [https://www.who.int/eportuguese/publications/Integracao\\_saude\\_mental\\_cuidados\\_primarios.pdf](https://www.who.int/eportuguese/publications/Integracao_saude_mental_cuidados_primarios.pdf)
- OMS. (2020). PREVENÇÃO DO SUICÍDIO: UM MANUAL PARA PROFISSIONAIS DA SAÚDE PRIMÁRIA. Organização Mundial da Saúde. Retrieved 10 de dezembro from [https://www.who.int/mental\\_health/prevention/suicide/en/suicideprev\\_phc\\_port.pdf](https://www.who.int/mental_health/prevention/suicide/en/suicideprev_phc_port.pdf)
- PAHO. (2021a). Depressão. Retrieved 05 de maio from <https://www.paho.org/pt/topicos/depressao>
- PAHO. (2021b). Saúde Mental de Adolescentes. Retrieved 05 de maio from <https://www.paho.org/pt/topicos/saude-mental-dos-adolescentes>
- Scavacini, K., Cacciacarro, M., Motoyama, E. P., & Cescon, L. F. (2021). Autolesão: guia prático de ajuda. Instituto Vita Alere de Prevenção e Posvenção do Suicídio. <https://vitaalere.com.br/materiais-online/cartilhas-e-manuais/>
- Scavacini, K., Cescon, L. F., Motoyama, E. P., Cornejo, E. R. S. P. U., & Cacciacarro, M. F. (2020). Mapa da Saúde Mental. Instituto Vita Alere de Prevenção e Posvenção do Suicídio. Retrieved 07 de junho from [www.mapasaudemental.com.br](http://www.mapasaudemental.com.br)
- Scavacini, K., Guedes, I., & Cacciacarro, M. (2019). Prevenção do suicídio na internet: pais e educadores. Instituto Vita Alere de Prevenção e Posvenção do Suicídio. <https://vitaalere.com.br/materiais-online/cartilhas-e-manuais/>
- Sentimento. (2021). Significado de Sentimentos. Retrieved 20 de julho from <https://www.significados.com.br/sentimentos/>
- Socioemocional. (2021). A escola e o seu papel no desenvolvimento das competências socioemocionais. Retrieved 20 de julho from <https://diarioescola.com.br/competencias-socioemocionais/>

Título: Papo reto sobre saúde mental  
Autoria: Karen Scavacini  
Ano: 2021  
Instituição: Instituto Vita Alere

# Ficha Técnica

## PARA QUEM QUISER MAIS?

Precisa falar com alguém agora?

[www.cvv.org.br](http://www.cvv.org.br)

Conhece alguém que precisa ler isso?



Quer continuar aprendendo?

[www.falarinspiravida.com.br](http://www.falarinspiravida.com.br)

# Vamos



# falar inspira vida

o movimento

## Membros



Idealização



Cocriação Pedro Amaral

falar  
*inspira*  
vida  
o movimento