

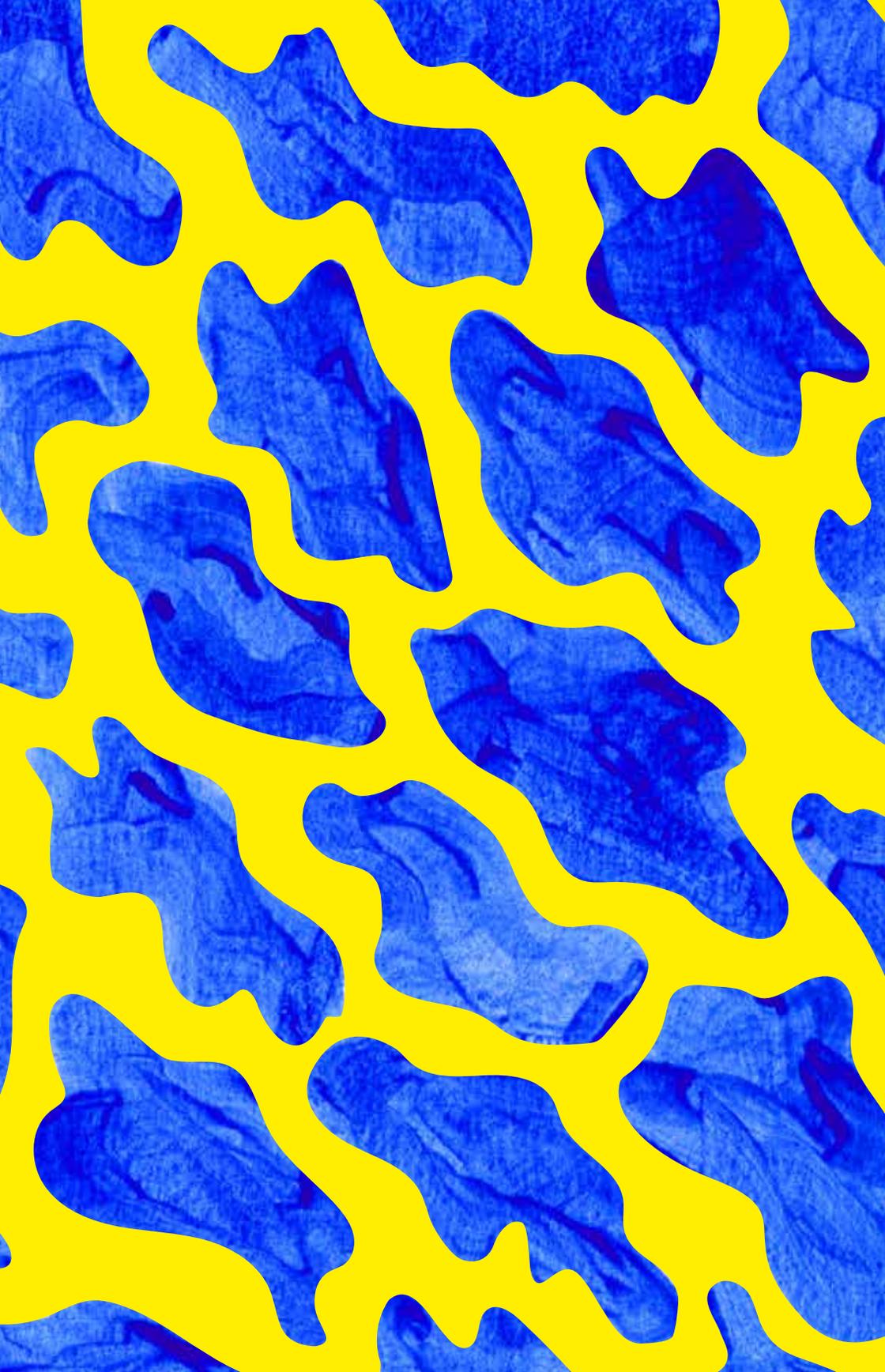


SAÚDE
MENTAL

GUIA DE
SAÚDE
MENTAL
DA MARÉ

NÃO É
DOR DE
CABEÇA

REMA
MARE



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.



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.



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 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.

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

Endereço: Rua das Rosas, 54 / Nova Holanda / CEP: 21044-580 /

Tel.: (21) 3105.4767

Horário: segunda a sexta, das 14h às 18h.

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

COMO CUIDAR E PRESERVAR A NOSSA

1

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

2

Pratique alguma atividade física

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

3

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.

4

Tenha momentos dedicados às pessoas queridas

É importante conviver com amigos e familiares.

5

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.

SAÚDE MENTAL

6

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.

7

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.

8

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.

9

Conheça a si mesmo

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

10

Ajude o próximo

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



**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
#AMOR

REMA
MARÉ

REALIZAÇÃO



APOIO

