

Cartilha de conscientização sobre a importância de cuidados com a **SAÚDE MENTAL**



Realização:
Curso de Psicologia
Doctum Caratinga



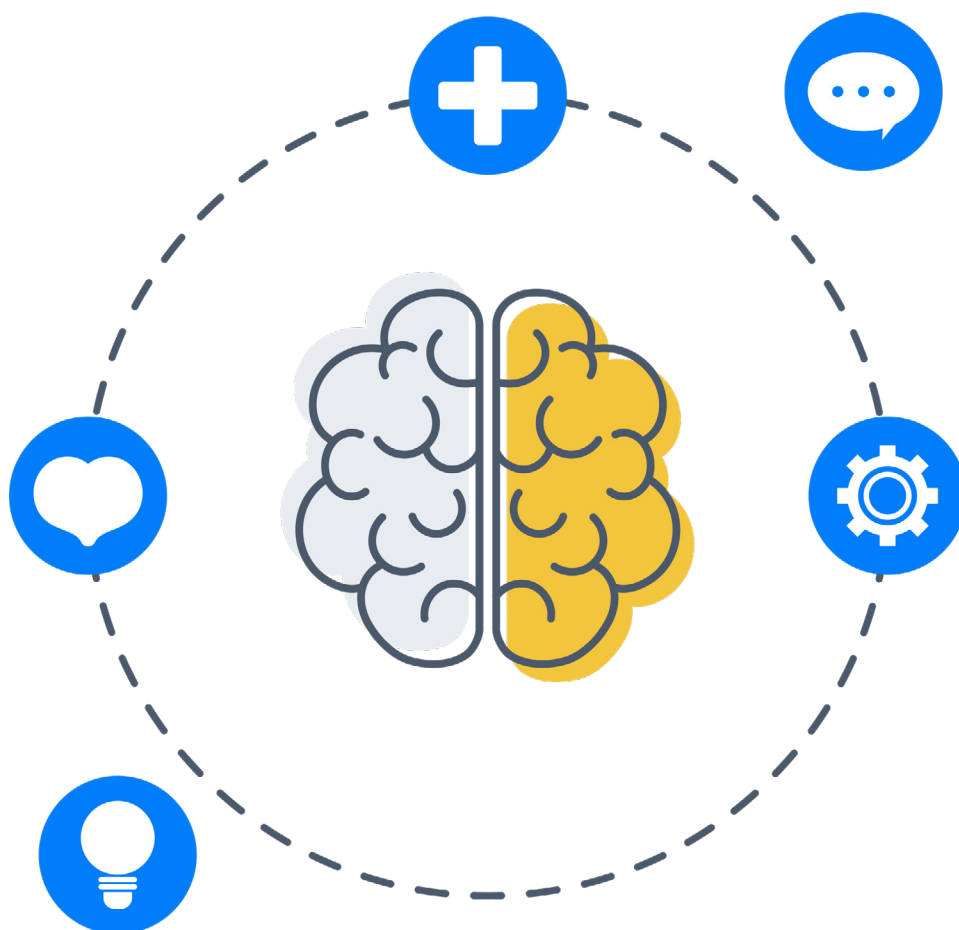
*É preciso muito mais do que um mês para
lembrar a importância de uma vida inteira*
Felipe Carvalho



O curso de graduação em Psicologia da Faculdade Doctum de Caratinga, ciente da relevância de promover a vida e a saúde mental de forma abrangente, lança esta cartilha como parte de seu compromisso contínuo com a promoção da Saúde Mental. Acreditamos firmemente que é possível prevenir o suicídio e que o conhecimento é a ferramenta mais poderosa nessa luta.

Com esta iniciativa, buscamos não apenas divulgar informações valiosas sobre o tema, mas também promover reflexões profundas sobre a importância da vida e do bem-estar mental. Além disso, esperamos oferecer apoio àqueles que estão enfrentando momentos difíceis ou que estão ao lado de alguém em sofrimento mental.

A equipe.



SUMÁRIO

Suicídio e Saúde Mental	03
Você conhece a história do Setembro Amarelo?	04
Como posso ajudar quem está em sofrimento?	05
Onde buscar ajuda	07

Suicídio e Saúde Mental

A atenção à Saúde Mental tem evoluído continuamente, ganhando cada vez mais destaque devido à sua importância para a saúde geral e o bem-estar das pessoas. Diversos fatores, como a disseminação do conhecimento, o avanço das mídias digitais, a divulgação de estudos e estatísticas, além das mudanças culturais, contribuíram significativamente para esse progresso.

Contudo, apesar dos avanços inegáveis, muitos preconceitos e desinformações ainda persistem, afastando a população dos cuidados necessários. Amigos, familiares e até os próprios pacientes, muitas vezes, ignoram sinais importantes, seja por entenderem que os sintomas não são relevantes, seja por vergonha ou pela falta de uma rede de apoio que os encoraje e sustente.

O acolhimento de quem sofre é necessário e, muitas vezes, urgente. A ajuda tem o poder de restaurar a qualidade de vida e a esperança, tanto para quem precisa quanto para aqueles que lutam ao lado de amigos ou familiares em momentos difíceis.



Você conhece a história do Setembro Amarelo?

A atenção à Saúde Mental tem evoluído continuamente, ganhando cada vez mais destaque devido à sua importância para a saúde geral e o bem-estar das pessoas. Diversos fatores, como a disseminação do conhecimento, o avanço das mídias digitais, a divulgação de estudos e estatísticas, além das mudanças culturais, contribuíram significativamente para esse progresso.

Contudo, apesar dos avanços inegáveis, muitos preconceitos e desinformações ainda persistem, afastando a população dos cuidados necessários. Amigos, familiares e até os próprios pacientes, muitas vezes, ignoram sinais importantes, seja por entenderem que os sintomas não são relevantes, seja por vergonha ou pela falta de uma rede de apoio que os encoraje e sustente.

O acolhimento de quem sofre é necessário e, muitas vezes, urgente. A ajuda tem o poder de restaurar a qualidade de vida e a esperança, tanto para quem precisa quanto para aqueles que lutam ao lado de amigos ou familiares em momentos difíceis.



Como posso ajudar quem está em sofrimento?

É importante observar:

É fundamental estar atento às mudanças de comportamento e humor, aos discursos que indicam falta de perspectiva para o futuro, às falas marcadas por desesperança ou saudosismo, e ao uso abusivo de álcool e outras drogas. Em resumo, é crucial observar qualquer atitude incomum ou preocupante vinda de amigos ou familiares.

É importante acolher:

É importante compreender que qualquer pessoa pode oferecer acolhimento a alguém em sofrimento. Isso não significa resolver o problema ou assumir as responsabilidades dos profissionais capacitados para tal. O essencial é estar presente, ouvir e mostrar disponível para apoiar o outro.

É importante não julgar:

Diante do sofrimento mental, não é razoável fazer julgamentos ou estigmatizar a dor e o comportamento do outro. O mais importante é construir laços e estar presente, oferecendo apoio da forma que for possível, seja ouvindo, seja acompanhando a pessoa em sua jornada.

É importante procurar ajuda:

Na constância de sinais que indiquem sofrimento ou diante de uma situação de emergência, procure imediatamente acesso a atendimento especializado.

A PESSOA QUE ESTÁ
PENSANDO EM SUICÍDIO PODE
DAR SINAIS PELAS PALAVRAS QUE
USA. POR ISSO, AO OUVIR FRASES
COMO ESSAS, FIQUE ATENTO.

Eu preferia
estar morto.

Eu não
aguento
mais.

Os outros
serão mais
felizes sem
mim.

Eu não sirvo
para nada.

Queria dormir e
não acordar
nunca mais.

Eu sou um peso
para os outros.

Estou cansado
da vida.

JAMAIS ZOMBE OU IGNORE AS FALAS
DE PESSOAS QUE AGEM ASSIM...

Onde buscar ajuda:

Você pode ligar:

CVV 188

O CVV oferece atendimento gratuito, proporcionando apoio emocional e contribuindo para a prevenção do suicídio. Qualquer pessoa que queira conversar sobre seus sentimentos pode entrar em contato com um dos voluntários, disponíveis 24 horas por dia, todos os dias da semana, por telefone, e-mail, chat online ou VoIP, sem nenhum custo. Todas as conversas são mantidas em sigilo absoluto. As ligações realizadas em parceria com o SUS podem ser feitas de qualquer telefone fixo ou móvel, através do número 188.



EMERGÊNCIA: SERVIÇO DE ATENDIMENTO MÓVEL DE URGÊNCIA (SAMU) 192

Em casos de urgência ou emergência, acione imediatamente o Samu pelo telefone 192. Além das provas de suicídio, são considerados casos urgentes em saúde mental situações de quadros agudos que envolvem risco de vida ou risco social, como automutilação, ameaças de suicídio, violência ou risco social comprometimento grave do juízo. Mantenha a calma e, antes de contactar familiares ou responsáveis, certifique-se de que o serviço de urgência foi acionado. Nunca tente lidar com situações graves sem o aconselhamento do Samu.



Você pode ir:

NÚCLEO DE APOIO PSICOPEDAGÓGICO AOS ESTUDANTES

DA FACULDADE DOCTUM (NAP)

Estudantes dos cursos de graduação da Faculdade Doctum de Caratinga podem contar com o Nap para acolhimento, apoio e acompanhamento psicopedagógico. O serviço está disponível para todos, sem necessidade de encaminhamento ou agendamento prévio. Os atendimentos ocorrem na própria faculdade, com o suporte de dois profissionais de psicologia.

Você pode acessar:

www.cvv.org.br

podefalar.org.br

mapasaudemental.com.br

Expediente:

Realização: Curso de Psicologia da Faculdade Doctum de Caratinga

Equipe de trabalho:

Alessandra Dias Baião Gomes - psicóloga

Américo Galvão Neto - psicólogo

Daniela Estéfani Herculano - psicóloga

Fabício Bomfim de Freitas - psicólogo

Felipe Eduardo Ramos de carvalho - psicólogo

Paulo Gusmão Salvador - enfermeiro

Coordenação do curso: Felipe Eduardo Ramos de Carvalho

Redação: Equipe de trabalho

Edição: Valeria Starling Duarte Jardim

Projeto gráfico e diagramação: Cassiano José de Oliveira

Revisão técnica: Toda a equipe de trabalho.

**Cartilha de conscientização sobre
a importância de cuidados
com a SAÚDE MENTAL**

