

Conheça-te a ti mesma/o! Que tal conhecer sobre saúde mental e alguns transtornos mentais?

*Eleusa Gallo Rosenberg
Thuani Fiorotto Pessoa*



Onde e com quem procurar ajuda!

AMIGAS E AMIGOS

Amizade tem tudo a ver com vínculo e confiança, portanto confie!

Conte para algum/a amigo/a e peça ajuda!

CONSELHO TUTELAR

Uma das funções do/a Conselheiro/a Tutelar é requisitar o atendimento em serviços públicos, por exemplo, os da área da saúde como direito previsto no Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA - lei nº 8.069/90), bem como intervir, caso esteja ocorrendo, uma situação de violência na relação intrafamiliar com você.

DISQUE 100

Disque Direitos Humanos

É um serviço de denúncias e proteção contra violações de direitos humanos.

Funciona todos os dias da semana 24 horas!

Importante: é anônimo!

Tem WhatsApp – (61) 99611-0100

Conheça-te a ti mesma/o! Que tal conhecer sobre saúde mental e alguns transtornos mentais?

*Elena Gallo Rosenberg
Thuaní Fivrotto Pessoa*



Onde e com quem procurar ajuda!

DISQUE 180

Central de atendimento à mulher

É um serviço criado para o enfrentamento à violência contra a mulher e oferece três tipos de atendimentos:

- * Registros de denúncias
- * Orientações para vítimas de violência
- * Informações sobre leis e campanhas

Funciona 24 horas por dia, todos os dias da semana!

Tem WhatsApp – (61) 99610-0180

ESCOLA

Existem amigos/as, colegas, professoras/es e funcionárias/os que podem ajudar. Você não está sozinho/a, peça ajuda!

Você sabia que existe um núcleo com psicóloga/o e assistente social na escola? Em cumprimento a lei 13.935 de 2019, que estabelece a presença de profissionais da Psicologia e Serviço Social na escola. A lei ainda está em fase de implementação, em todos os municípios do nosso país. Mas, pode ser exigida como direito, caso a sua escola não tenha essas/es profissionais.

FAMÍLIA

Procure familiares que você tenha vínculos e uma boa relação e peça ajuda!

Conheça-te a ti mesma/o! Que tal conhecer sobre saúde mental e alguns transtornos mentais?

*Eleusa Gallo Rosenberg
Thuani Fiorotto Pessoa*



Onde e com quem procurar ajuda!

Centro de Valorização da Vida CVV

Realiza apoio emocional e prevenção do suicídio. Dúvidas? entre no site: <https://www.cvv.org.br/>. As possibilidades para pedir ajuda são:

Ligue 188

Você pode conversar com um/a voluntário/a do CVV ligando gratuitamente para 188 de todo o território nacional, 24 horas, todos os dias da semana.

CHAT

<https://www.cvv.org.br/chat/>

Domingo - 17h às 01h

Segundas, terças, quartas e quintas-feiras - 09h às 01h

Sextas-feiras - 15h às 01h

Sábado - 14h às 01h

PRESENCIALMENTE – POSTO DE ATENDIMENTO

Consulte se na sua cidade existe o posto de atendimento e horário de funcionamento:

<https://www.cvv.org.br/postos-de-atendimento/>

E-mail

<https://www.cvv.org.br/e-mail/>

O atendimento por e-mail não é imediato, sua mensagem será respondida o mais breve possível. Para a segurança de dados, privacidade e confidencialidade, ao enviar um e-mail, seu endereço é removido.

Conheça-te a ti mesma/o! Que tal conhecer sobre saúde mental e alguns transtornos mentais?

*Elena Gallo Rosenberg
Thuani Fiovotto Pessoa*



Onde e com quem procurar ajuda!

PODE FALAR

É um canal de ajuda em saúde mental para adolescentes e jovens de 13 a 24 anos. A iniciativa nasceu da parceria do Fundo das Nações Unidas para a Infância (UNICEF) com organizações da sociedade civil e empresas.

Funciona de forma anônima e gratuita por meio de um chatbot batizado de Ariel por adolescentes.

Acesse o site: podefalar.org.br

WhatsApp – (61) 99660-8843

MAPA DA SAÚDE MENTAL

Foi criado a partir de uma equipe de profissionais de Psicologia, da área da saúde e Educação, trazendo uma lista de locais de atendimento voluntário on-line e presencial em todo país com atendimento e acolhimento especializado em:
saúde mental, autolesão, prevenção e posvenção do suicídio.

Acesse o site: <https://mapasaudental.com.br/>

PROFISSIONAIS

De Psicologia e/ou Psiquiatria que trabalham em serviços privados ou convênios.

Conheça-te a ti mesma/o! Que tal conhecer sobre saúde mental e alguns transtornos mentais?

*Elena Gallo Rosenberg
Thuaní Fivotto Pessoa*



Onde e com quem procurar ajuda!

CENTRO DE REFERÊNCIA DE ASSISTÊNCIA SOCIAL (CRAS)

As/Os profissionais do CRAS vão procurar entender as relações produtoras de condições de vulnerabilidade social e sofrimento mental.

A partir do contexto e território em que você e sua família estão inseridos, pensarão juntos em motivos e estratégias para você e a sua família superarem a vulnerabilidade e exercerem o protagonismo.

PICS – PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES NO SUS

São recursos terapêuticos que buscam a prevenção de doenças e a recuperação da saúde. O Sistema Único de Saúde (SUS) oferece, de forma integral e gratuita, 29 procedimentos de Práticas Integrativas e Complementares (PICS) à população.

Verifique quais PICS tem no SUS na sua cidade. Exemplos: Acupuntura, Homeopatia, Reiki, Medicina Antroposófica, Terapia Comunitária Integrativa, Meditação, Yoga, Reflexologia, dentre outras.

POSTO DE SAÚDE

Ou outra Unidade de Saúde do SUS perto da sua casa. Após o acolhimento poderão atender ou encaminhar para o CAPS-IA (Centro de Atenção Psicossocial da Infância e Adolescência) ou um serviço que tenha o outro nome, mas que ofereça um serviço correlato de atendimento na rede SUS.