

# **Segue uma sugestão para trabalhar o livro sobre saúde mental**

**Local: sala de aula**

**Recurso: *powerpoint***

**Duração: 5 encontros**

**Guia de referencias para as intervenções: livro de dicas**

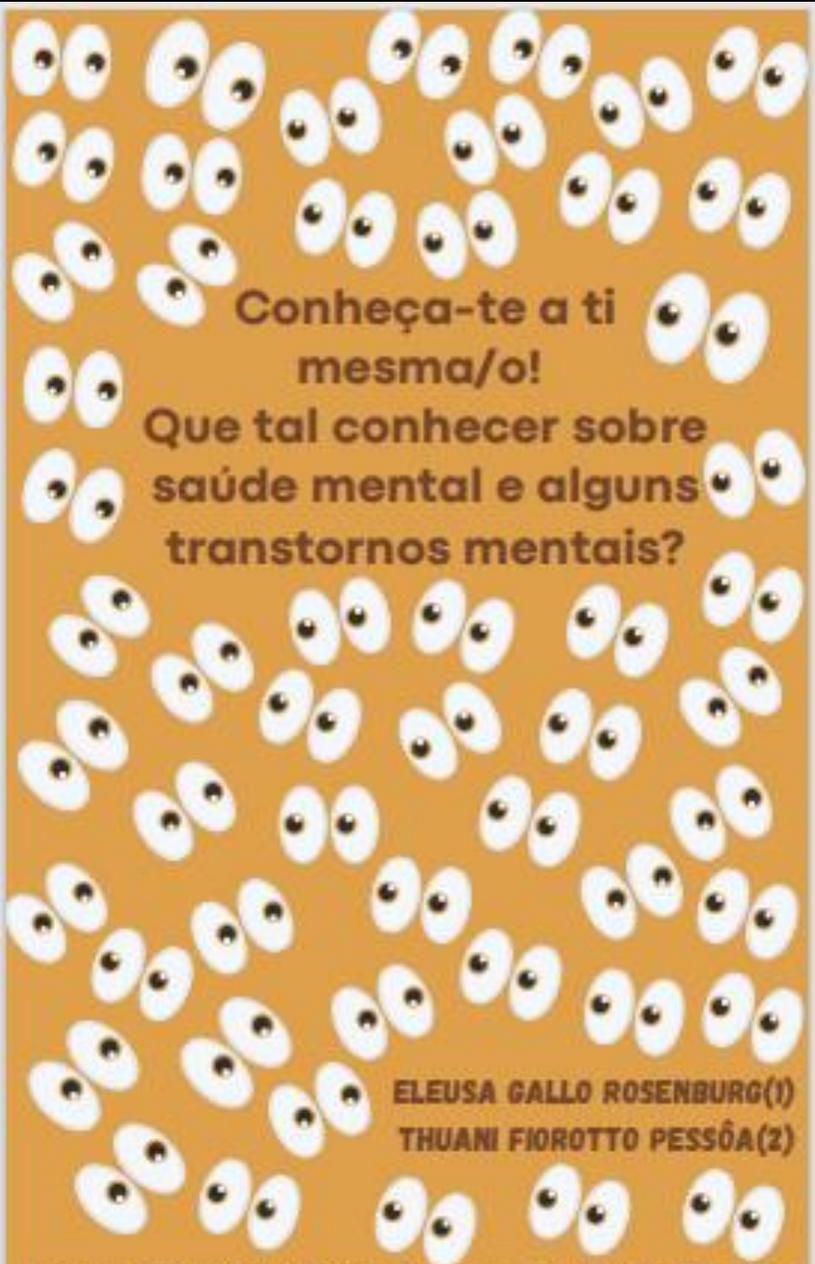
- ❖ Conheça-te a ti mesma/o! Que tal conhecer sobre saúde mental e alguns transtornos mentais?**
- ❖ Conheça-te a ti mesma/o! Que tal conhecer sobre saúde mental e alguns transtornos mentais? Dicas para oficinas/os**

**Autoras: Eleusa Gallo Rosenberg e Thuani Fiorotto Pessoa**

**Modo de acesso: <https://paepalanthus.com/>**

**Eleusa Gallo Rosenberg**

***1º encontro!***



**Conheça-te a ti  
mesma/o!**

**Que tal conhecer sobre  
saúde mental e alguns  
transtornos mentais?**

**ELEUSA GALLO ROSENBERG(1)  
THUANI FIOROTTO PESSÔA(2)**

(1) Psicóloga, CRP: 04/12.054. Atua no Núcleo de Apoio à Educação (NAE) - SRE Uberlândia. E-mail: eleusa.rosenberg@educacao.mg.gov.br - eleusarosenberg@gmail.com  
(2) Assistente social, CRESS: 10.812 9ª região. Atua no Núcleo de Apoio à Educação (NAE) - SRE Uberlândia. E-mail: thuani.fiorotto@educacao.mg.gov.br  
OBD: Conheça-te a ti mesmo - frase que estava escrita no pórtico de entrada do templo de deus Apolo, construído em homenagem a ao deus grego do sol, da beleza e da harmonia, na cidade de Delfos na Grécia, no século IV a. C.

- 
- Abaixo serão apresentados com nomes fictícios as/os personagens (reais ou inspirados em verídicos) que encontramos na escola.

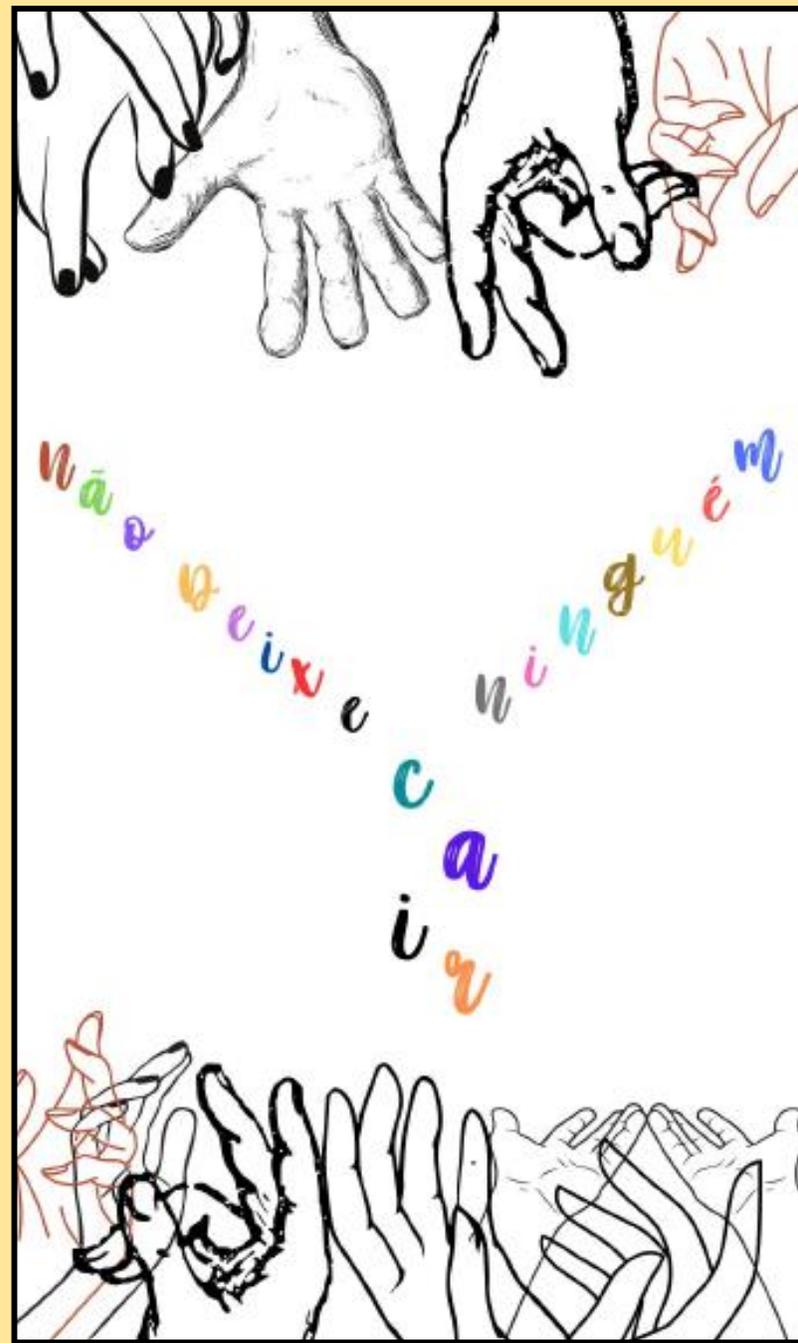
#### GALERA DA HISTÓRIA

Professora  
Arabella

Alguns nomes de alunas e alunos que  
participaram na aula



Becky  
Gohan  
Hope  
Odin  
Skyler  
Sten  
Tyler  
Uly  
Valerie  
Vick  
Ximena





**Uly** - Professora, ontem li na internet uma pesquisa da Fiocruz sobre "Violência autoprovocada na infância e na adolescência". Fiquei com várias dúvidas, podemos debater sobre esse assunto?

**Arabella** - Hoje, não dá, pois já combinamos sobre o tema da aula. O que vocês acham, é um bom assunto para conversarmos numa próxima aula?



**Stean** - Acho um assunto nada a ver. Eu nunca faria nada disso.

**Uly** - Eu respeito a fala do Stean, mas o que não tem nada a ver é a fala dele, pois é um assunto super importante!

**Hope** - Eu também quero saber sobre esse assunto!

**Gohan** - Lá no estágio de "Menor Aprendiz" que eu faço, estão falando nesse assunto: saúde mental. Acho que vou chegar à empresa turbinado.

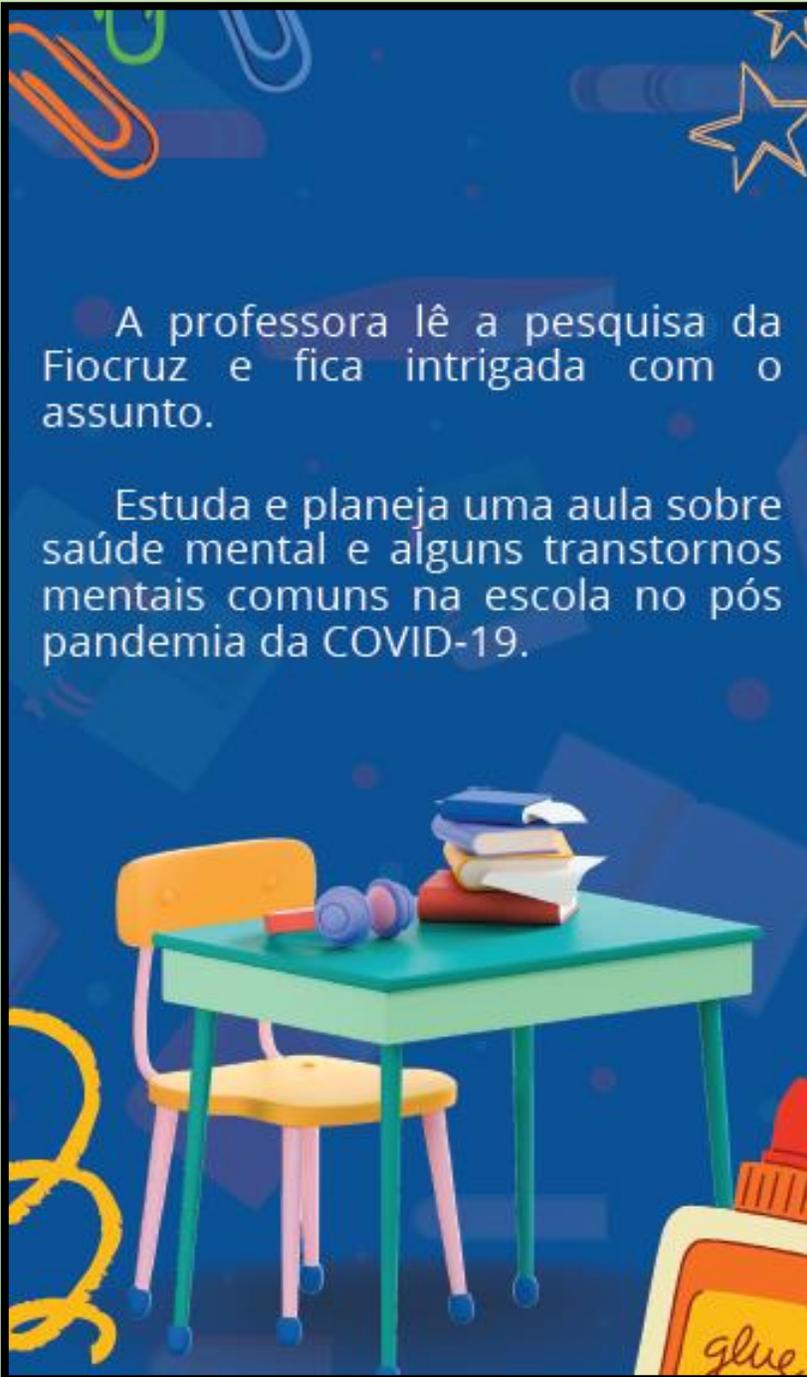




Arabella – Então, vamos falar sobre esse assunto! Uly, por favor, passe o *link* da pesquisa que você leu no *WhatsApp* da turma. Compromisso hein, galera! Ler e trazer contribuições e dúvidas. Pode ser? A sala de aula responde em coro - ok!!!!!!!!!!!!

*Acesse o Link:*

<https://portal.fiocruz.br/noticia/pesquisa-analisa-o-perfil-do-comportamento-suicida-entre-jovens/>Acesso em: 02 jan. 2024.



A professora lê a pesquisa da Fiocruz e fica intrigada com o assunto.

Estuda e planeja uma aula sobre saúde mental e alguns transtornos mentais comuns na escola no pós pandemia da COVID-19.

## AVISO IMPORTANTE

Arabella – Antes de começar a falar gostaria de dizer que desejo que se alguém se identificar com algum tema, favor não ficar calada ou calado, peça ajuda!

No final da aula vou comentar sobre pessoas e instituições que podem ajudar.



**Arabella** - A pesquisa é sobre suicídio, mas ao ler o texto, fiquei pensando em outros temas. Vocês me conhecem, eu só aumentei um pouquinho (sorrisos). Que tal aprender sobre saúde mental e alguns transtornos mentais?

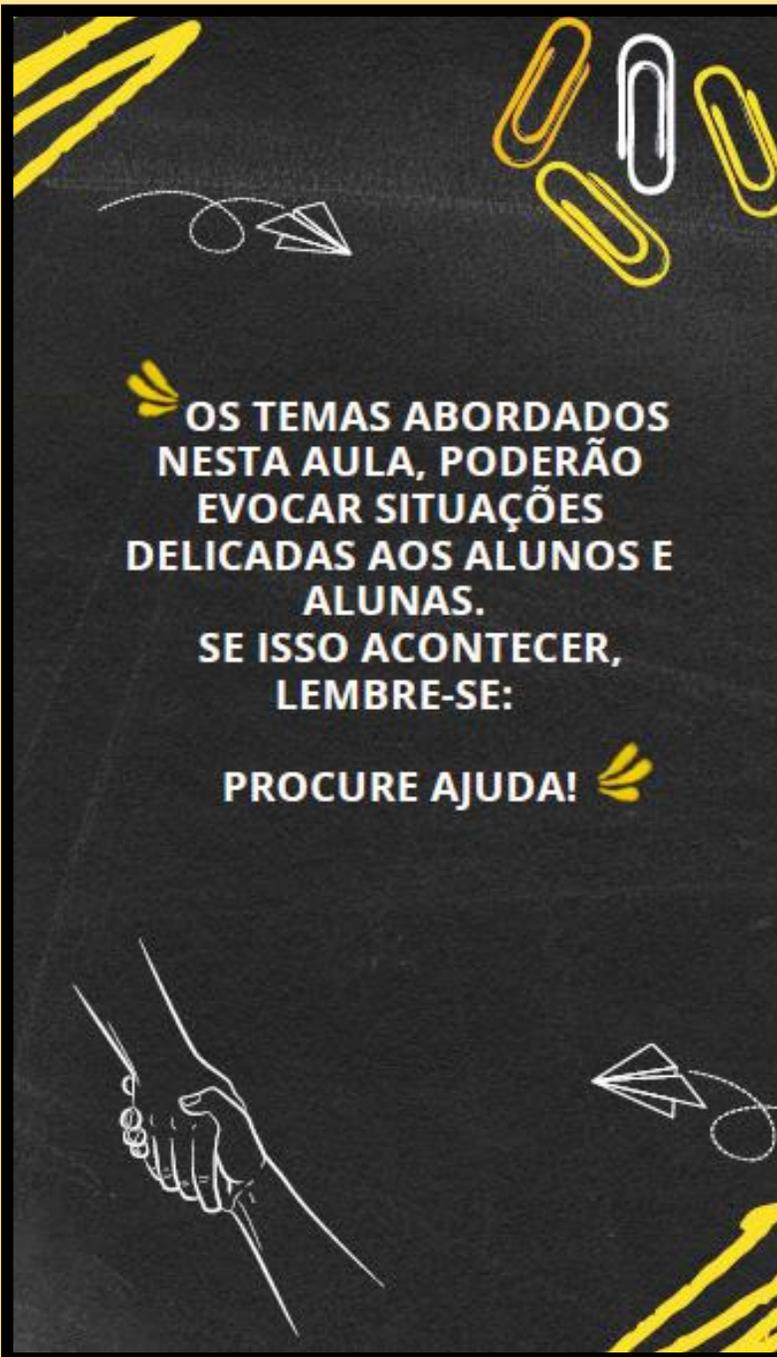
A professora e a turma em comum acordo aprovam a proposta:

- \*Saúde mental
- \*Ansiedade
- \*Fobia social
- \*Ataques de pânico
- \* Depressão
- \*Autolesão
- \*Comportamento suicida - ideação suicida, planejamento, tentativa e autoextermínio (suicídio)



**OS TEMAS ABORDADOS  
NESTA AULA, PODERÃO  
EVOCAR SITUAÇÕES  
DELICADAS AOS ALUNOS E  
ALUNAS.  
SE ISSO ACONTECER,  
LEMBRE-SE:**

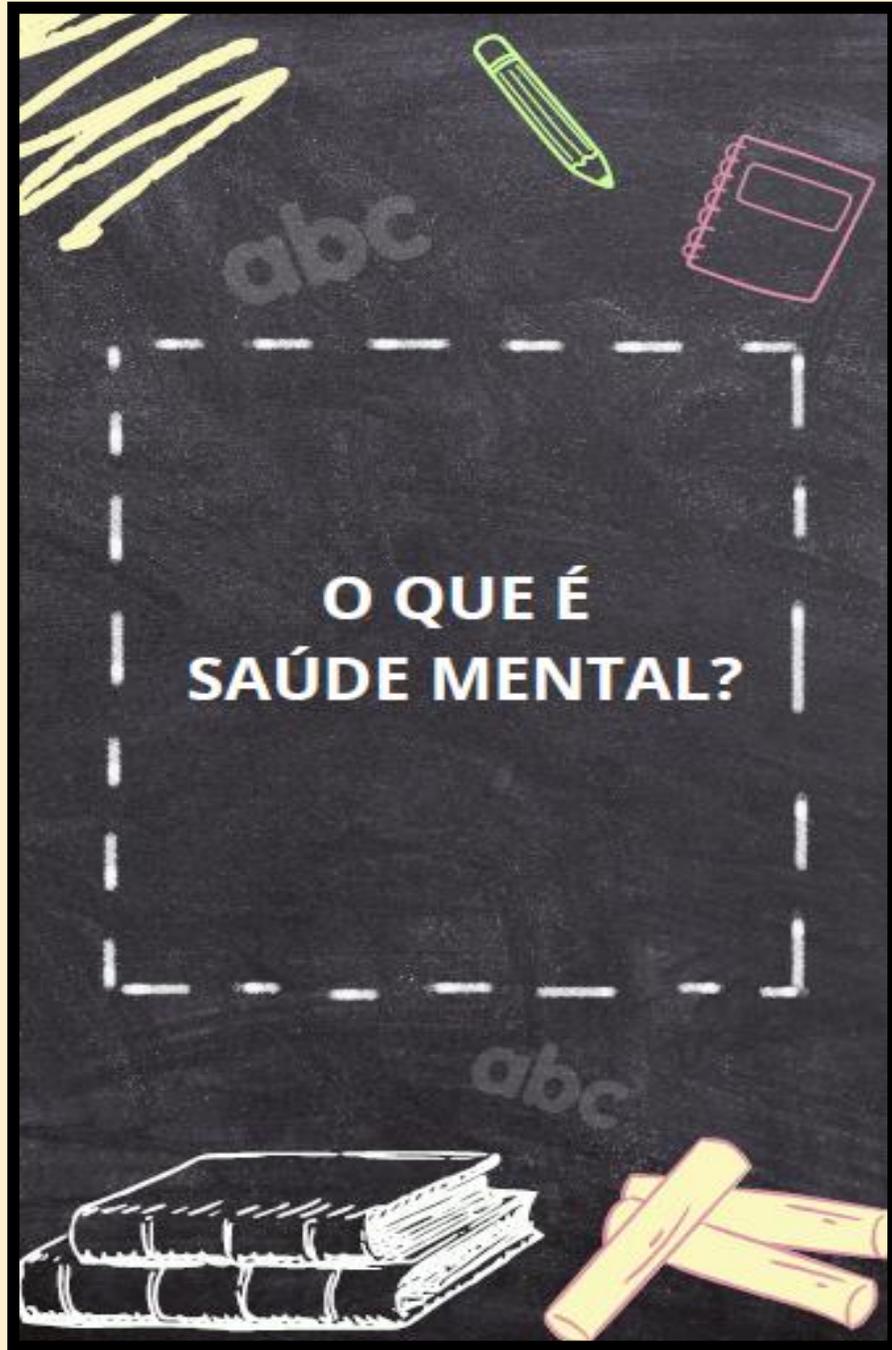
**PROCURE AJUDA!**



**1º tema** - A professora então começa a debater:



**Arabella** - Podemos começar com a seguinte pergunta?



**O QUE É  
SAÚDE MENTAL?**



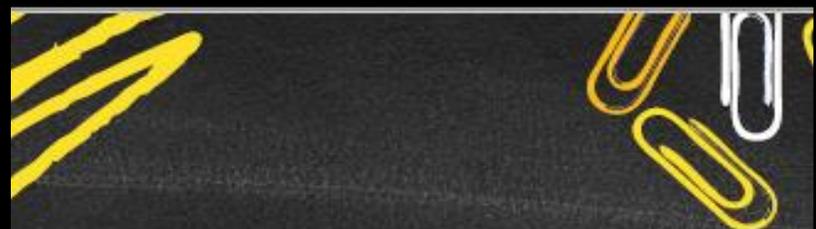
**Becky** – Eu acho que diz respeito ao que sentimos e pensamos sobre nós.

**Skyler** – Ajuda ou atrapalha 100% na convivência: eu e eu! Eu e os outros!

**Tyler** – A pesquisa mostra que o comprometimento da saúde mental levou aquele tanto de gente a cometer suicídio.

**Arabella** – Então turma, quero convidar vocês para entrarem em contato com o assunto saúde mental e alguns transtornos mentais. Vamos fazer um círculo com as cadeiras?

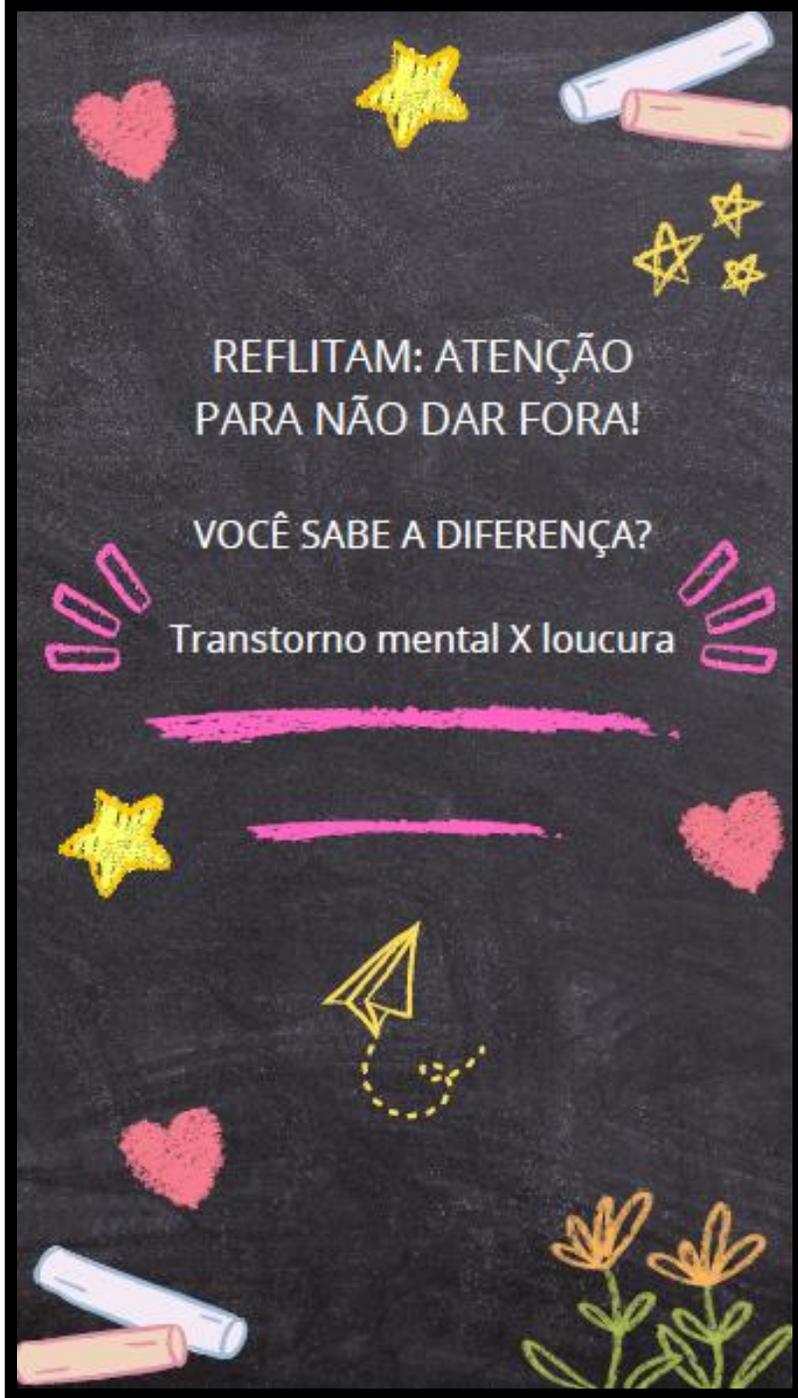
As alunas e alunos fazem correndo o círculo solicitado, estão animadas/os para debater o assunto.



**OS TEMAS ABORDADOS NESTA AULA, PODERÃO EVOCAR SITUAÇÕES DELICADAS AOS ALUNOS E ALUNAS. SE ISSO ACONTECER,**

**LEMBRE-SE: PROCURE AJUDA!**





REFLITAM: ATENÇÃO  
PARA NÃO DAR FORA!

VOCÊ SABE A DIFERENÇA?

Transtorno mental X loucura



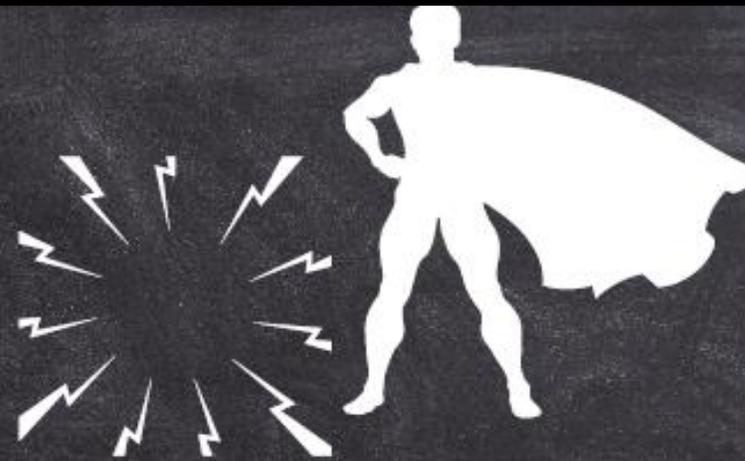
## SAÚDE MENTAL

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), saúde mental é um estado de bem-estar no qual o indivíduo exprime suas capacidades, enfrenta estressores normais da vida, trabalha produtivamente de modo frutífero e contribui para a sua comunidade. A saúde mental implica muito mais que a ausência de doenças mentais.

Fonte: <https://bvsmms.saude.gov.br/saude-mental-no-trabalho-e-tema-do-dia-mundial-da-saude-mental-2017-comemorado-em-10-de-outubro>/Acesso em: 02 jan. 2024.

**Sten** – Pelo amor de Deus quem não tem saúde mental? Que mimimi é esse?





DEBATAM: EU NUNCA TEREI  
NENHUM TRANSTORNO  
MENTAL!!!

*Por que será que as pessoas pensam assim?*



**2º tema** - Após o primeiro debate a professora continua...

### **ANSIEDADE**

Não ocorre exclusivamente e nem mesmo de modo preferencial numa situação determinada (a ansiedade é “flutuante”).

Os sintomas essenciais são variáveis, mas compreendem nervosismo persistente, tremores, tensão muscular, transpiração, sensação de vazio na cabeça, palpitações, tonturas e desconforto epigástrico. Medo de que, ele/a ou algum parente, irá brevemente ficar doente ou sofrer um acidente são frequentemente expressos.

Fonte: Classificação de transtornos mentais e de comportamento da CID-10. Descrições e diretrizes diagnósticas. Porto Alegre: Artmed, 1993.

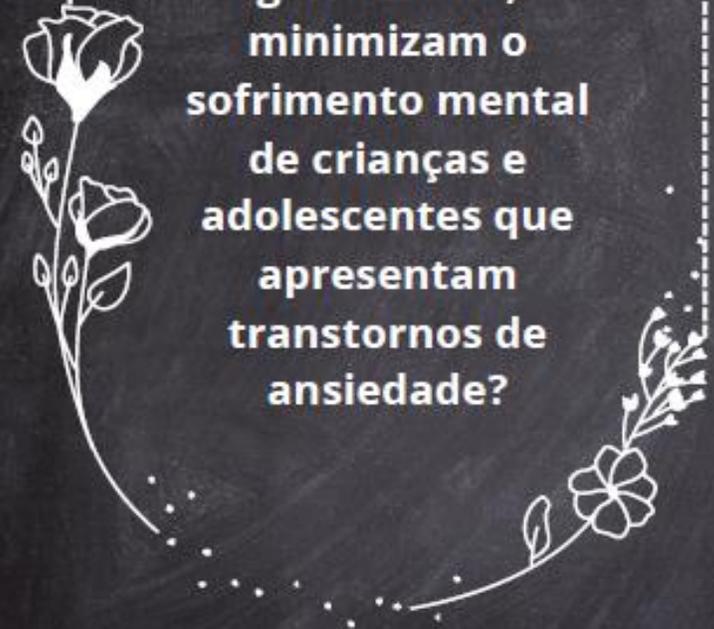


**Ximena:** Ah! eu acho que isso é só para chamar atenção.



**TENTEM RESPONDER  
À PERGUNTA  
ABAIXO**

**Por que as pessoas,  
geralmente,  
minimizam o  
sofrimento mental  
de crianças e  
adolescentes que  
apresentam  
transtornos de  
ansiedade?**



*2º encontro!*

**O que ficou do encontro passado....**

**3º tema** - A professora pergunta para a sala: estão prontas/os para o próximo?

### **FOBIA SOCIAL**

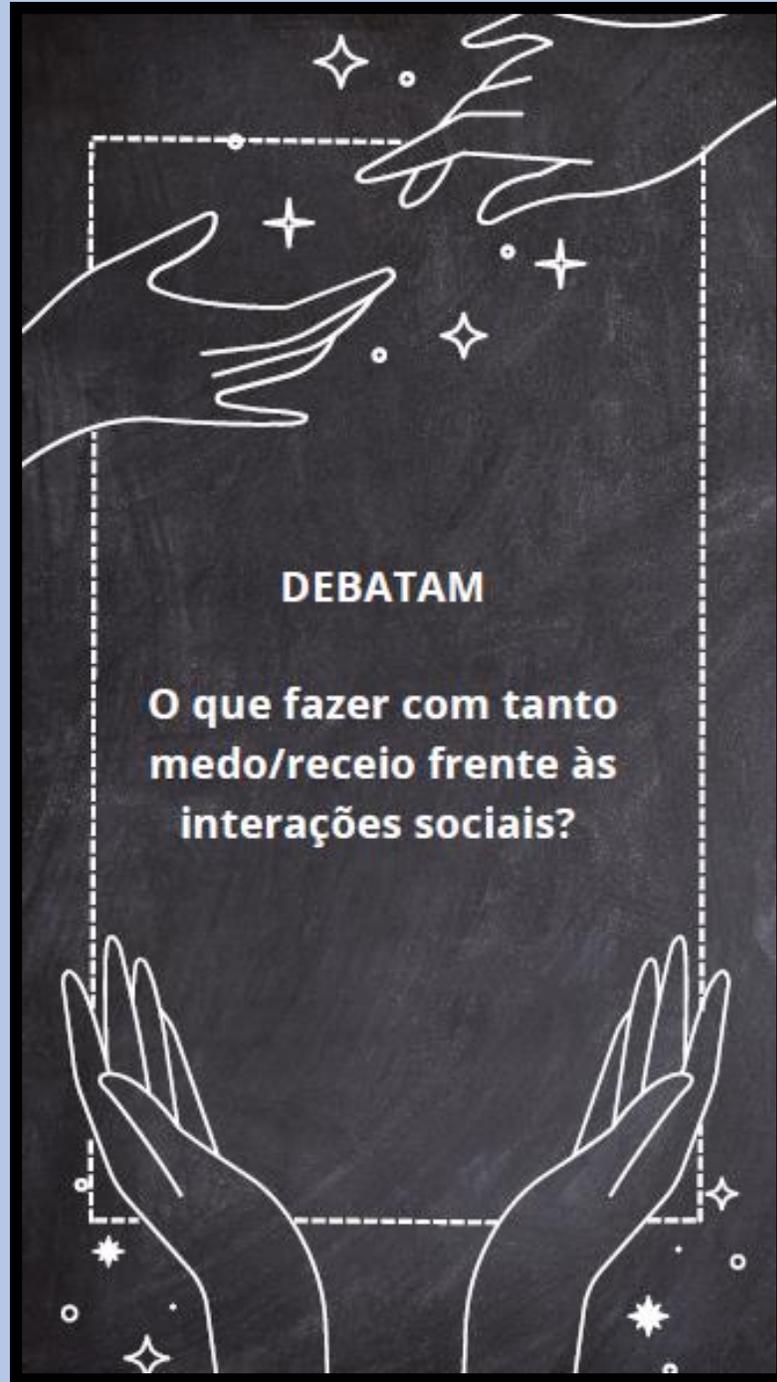
Medo de ser exposto à observação atenta de outrem, é o que leva a evitar situações sociais. As fobias sociais graves acompanham habitualmente perda da autoestima e medo de ser criticado.

As fobias sociais podem se manifestar por rubor, tremor das mãos, náuseas ou desejo urgente de urinar. Os sintomas podem evoluir para um ataque de pânico.

Fonte: Classificação de transtornos mentais e de comportamento da CID-10. Descrições e diretrizes diagnósticas. Porto Alegre: Artmed, 1993.



**Ximena:** Eu acho que essa fobia social também é só para chamar a atenção!



**DEBATAM**

**O que fazer com tanto  
medo/receio frente às  
interações sociais?**

**4º tema** - Vamos seguir para o próximo?

## ATAQUES DE PÂNICO

A característica essencial deste transtorno, são os ataques recorrentes de uma ansiedade grave (ataques de pânico), que não ocorrem exclusivamente numa situação ou em circunstâncias determinadas, mas de fato são imprevisíveis.

Os sintomas essenciais comportam: ocorrência brutal de palpitação e dores torácicas, sensações de asfixia, tonturas e sentimentos de irrealidade (despersonalização ou desrealização). Existe, além disso, frequentemente um medo secundário de morrer ou de perder o autocontrole.

Fonte: Classificação de transtornos mentais e de comportamento da CID-10. Descrições e diretrizes diagnósticas. Porto Alegre: Artmed, 1993.



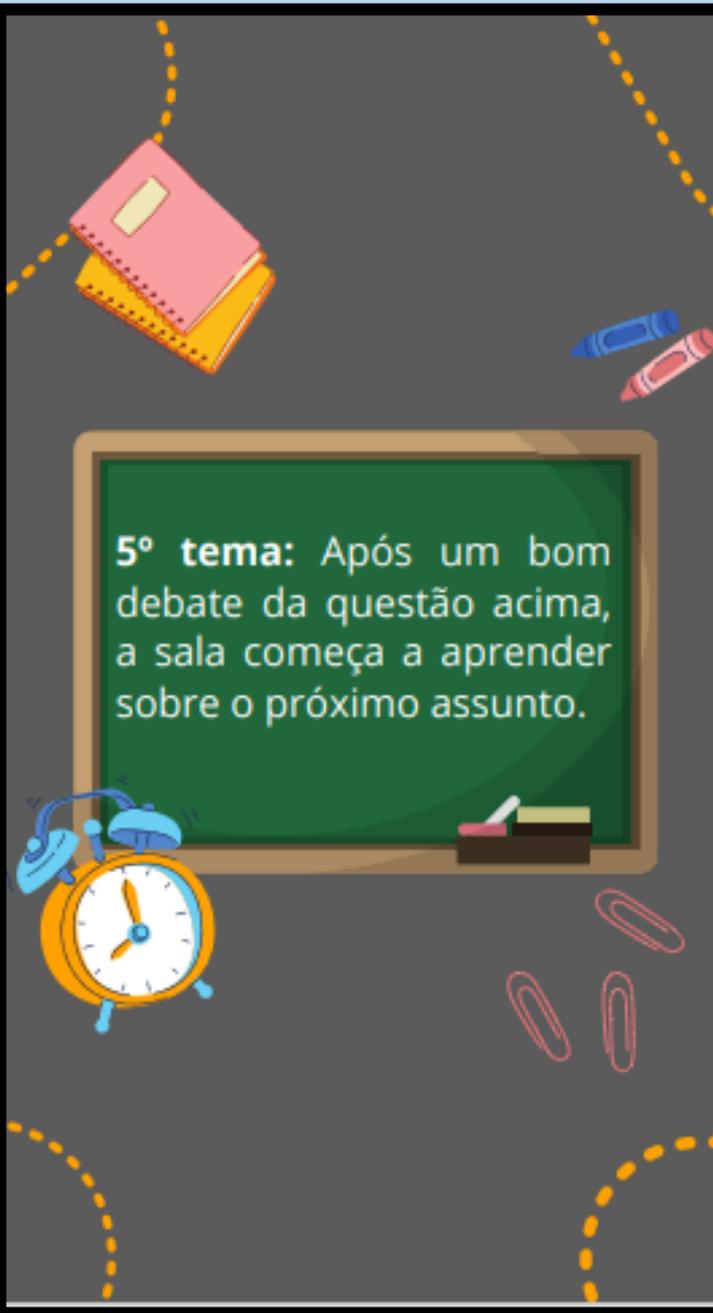
**Valerie:** Eu tenho uma amiga e estava junto quando ela teve um ataque de pânico, e só depois me contou o que estava sofrendo.



## O QUE ACHAM?

Por que uma criança ou  
adolescente guarda segredo  
sobre algo que a faz sofrer?





**5º tema:** Após um bom debate da questão acima, a sala começa a aprender sobre o próximo assunto.

## DEPRESSÃO

Nos episódios típicos de cada um dos três graus de depressão: leve, moderado ou grave, temos um rebaixamento do humor, redução da energia e diminuição da atividade.

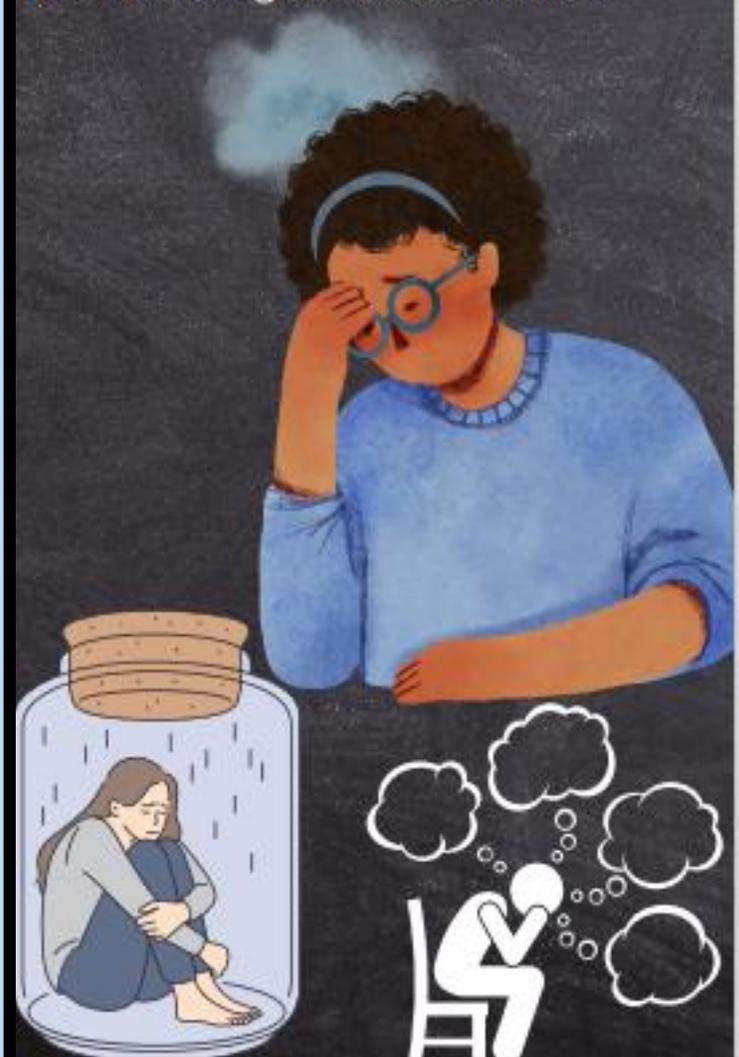
Existe alteração da capacidade de experimentar o prazer, perda de interesse, diminuição da capacidade de concentração, associadas em geral à fadiga importante, mesmo após um esforço mínimo. Observam-se em geral problemas do sono e do apetite.

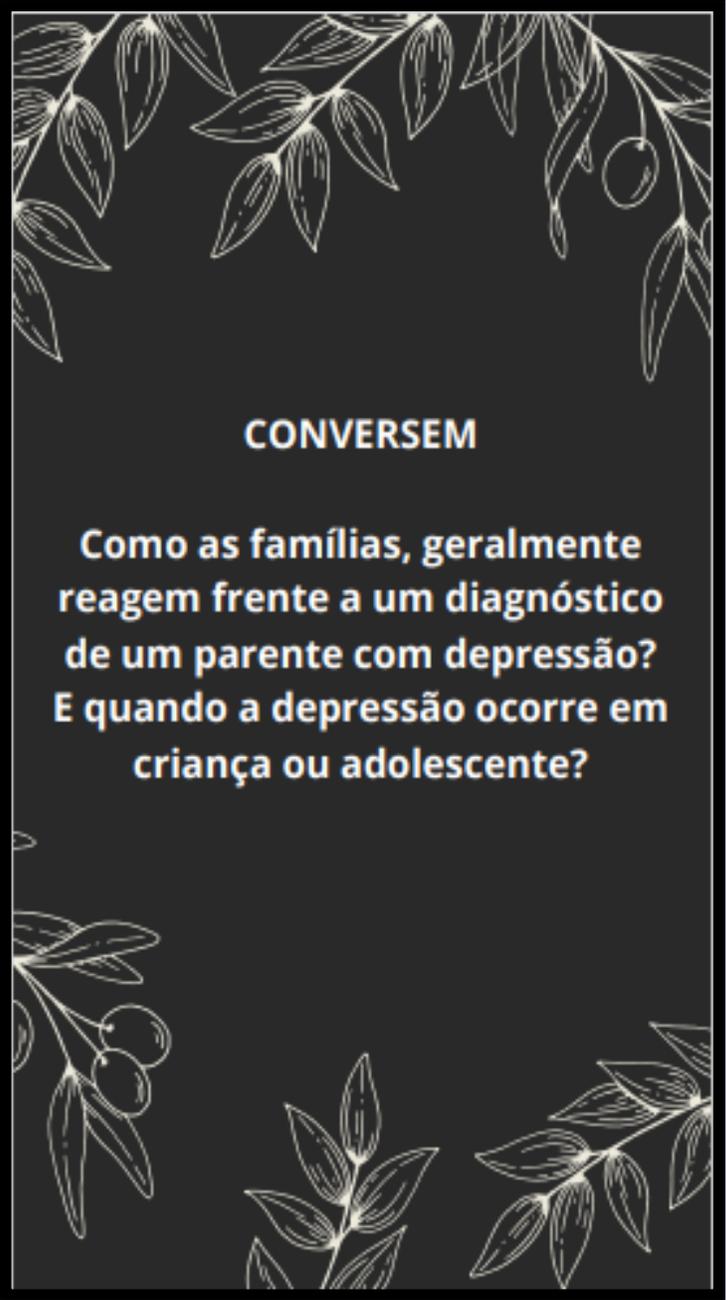
Existe quase sempre uma diminuição da autoestima e da autoconfiança e frequentemente ideias de culpabilidade e/ou de indignidade.



Fonte: Classificação de transtornos mentais e de comportamento da CID-10. Descrições e diretrizes diagnósticas. Porto Alegre: Artmed, 1993.

**Odin:** É péssimo ter alguém em casa com depressão. Lá em casa teve um parente que passou por isso, mas fez tratamento e a família apoiou bastante e agora está tudo bem.



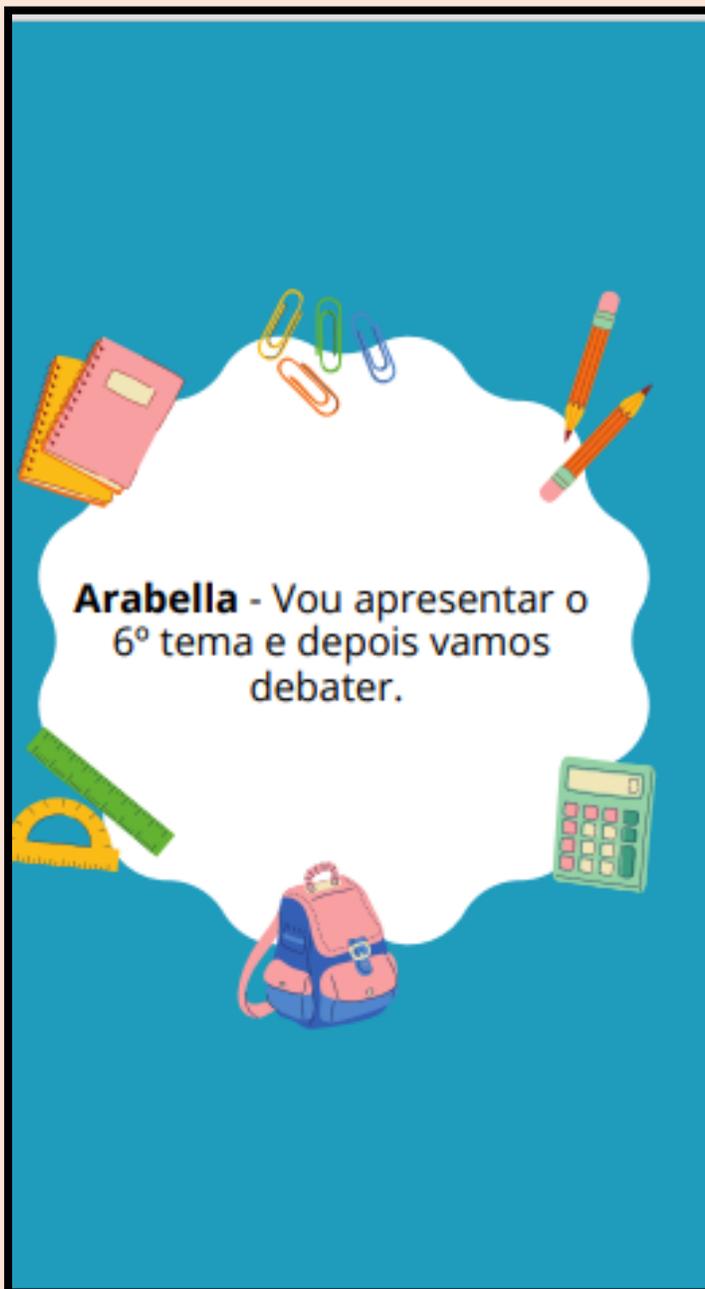


## CONVERSEM

**Como as famílias, geralmente reagem frente a um diagnóstico de um parente com depressão? E quando a depressão ocorre em criança ou adolescente?**

*3º encontro!*

**O que ficou dos encontros passados....**



## Autolesão

É um fenômeno complexo e multideterminado.

É fruto da interação de fatores genéticos, psicológicos, cognitivos, interpessoais, culturais, sociais, afetivos e com maior prevalência entre adolescentes.

É o ato de ferir a si mesmo deliberadamente, resultando em dano imediato a uma parte do corpo, sem intenção suicida com a motivação de aliviar sentimentos.

Os atos mais frequentes são: cortes, queimaduras, autogolpes, coçar até ferir-se, mordidas, interferência na ferida (arrancar a casca) e bater a cabeça.



**A autolesão é mais  
comum entre  
adolescentes, por quê?**





**Arabella** - Vamos conversar sobre o último tema ?



## Comportamento suicida - ideação suicida, planejamento, tentativa e autoextermínio (suicídio)

A discussão sobre suicídio ainda é cercada de mitos, tabus e estigma social.

As maiores taxas de prevalência de ideação e tentativa de suicídio ocorrem na adolescência quando comparadas a todos os outros momentos da vida.

A tentativa de suicídio de adolescentes é o principal motivo de atendimento psiquiátrico no setor de emergência em hospitais.

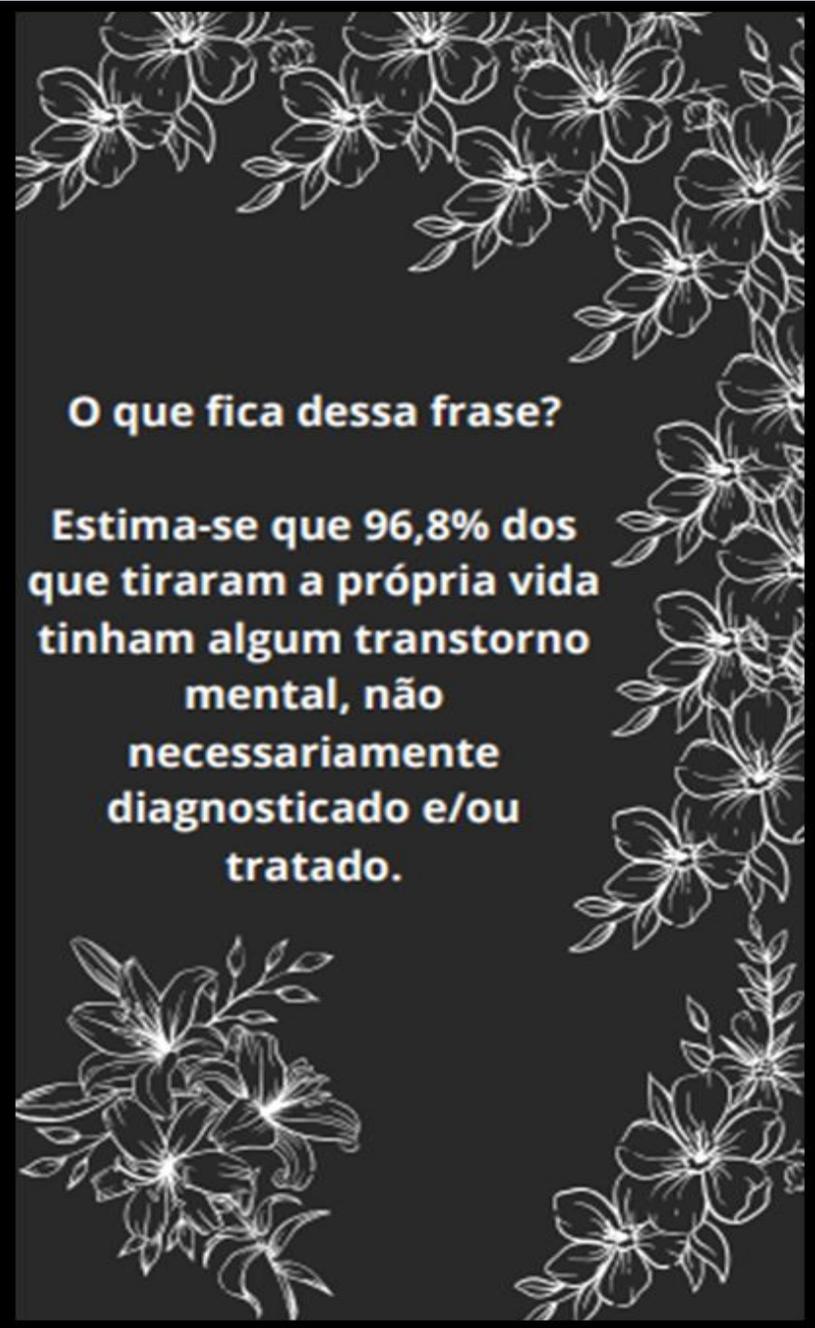
Fonte: QUESADA, Andrea Amaro; NOGUEIRA, Antônio Gilberto Ramos; ARAGÃO NETO, Carlos Henrique de; RAMOS FILHO, Vagner Silva. Transtornos mentais e suicídio na infância e adolescência. Fortaleza: Fundação Demócrito Rocha, 2020.

Está entre as três primeiras causas de morte entre pessoas com idade entre 15 e 35 anos.

Estima-se que 96,8% dos que tiraram a própria vida tinham algum transtorno mental, não necessariamente diagnosticado e/ou tratado.

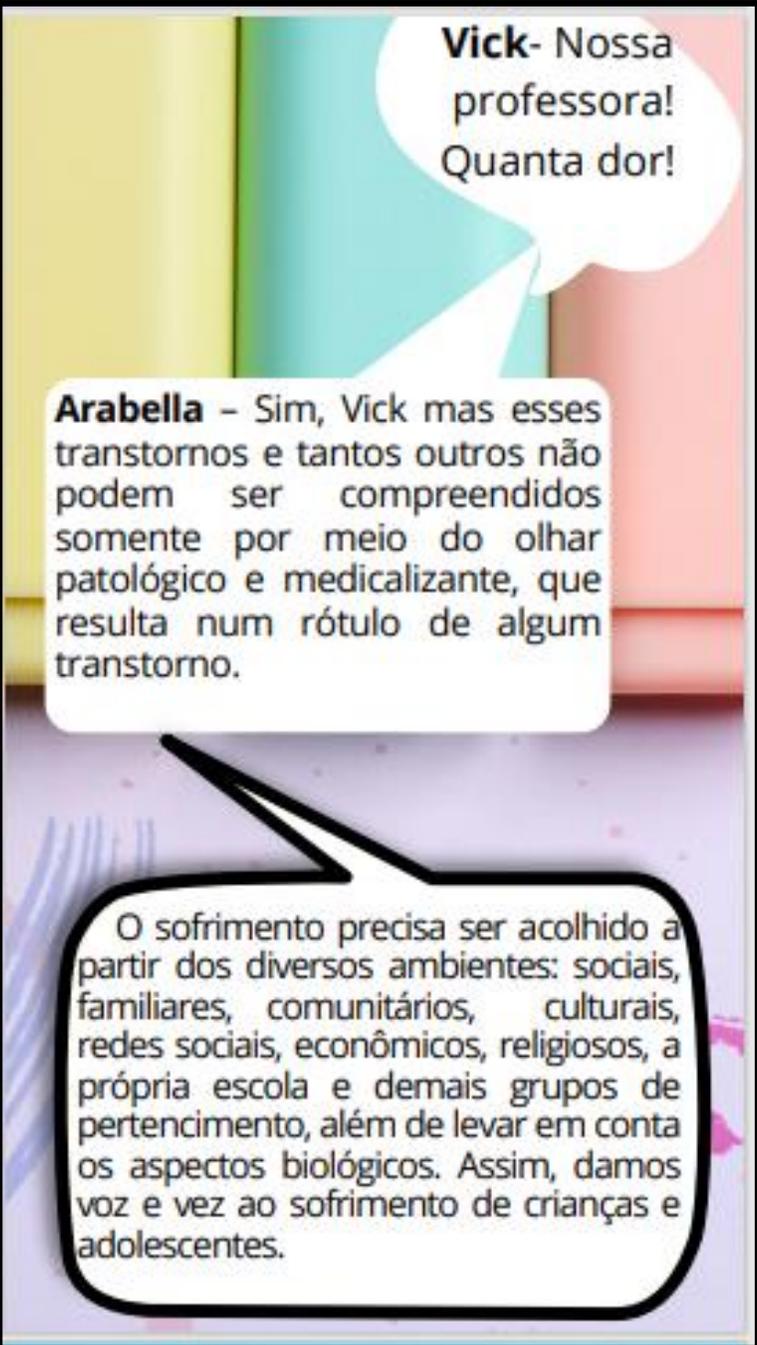
É importante empregar esforços abrangentes e integrados entre os múltiplos setores da sociedade (saúde, educação, economia, política, justiça e meios de comunicação), para proporcionar acesso mais amplo ao tratamento e sensibilizar a população para identificar precocemente as pessoas em risco e estabelecer intervenções adequadas.

Fonte: QUESADA, Andrea Amaro; NOGUEIRA, Antônio Gilberto Ramos; ARAGÃO NETO, Carlos Henrique de; RAMOS FILHO, Vagner Silva. Transtornos mentais e suicídio na infância e adolescência. Fortaleza: Fundação Demócrito Rocha, 2020.



**O que fica dessa frase?**

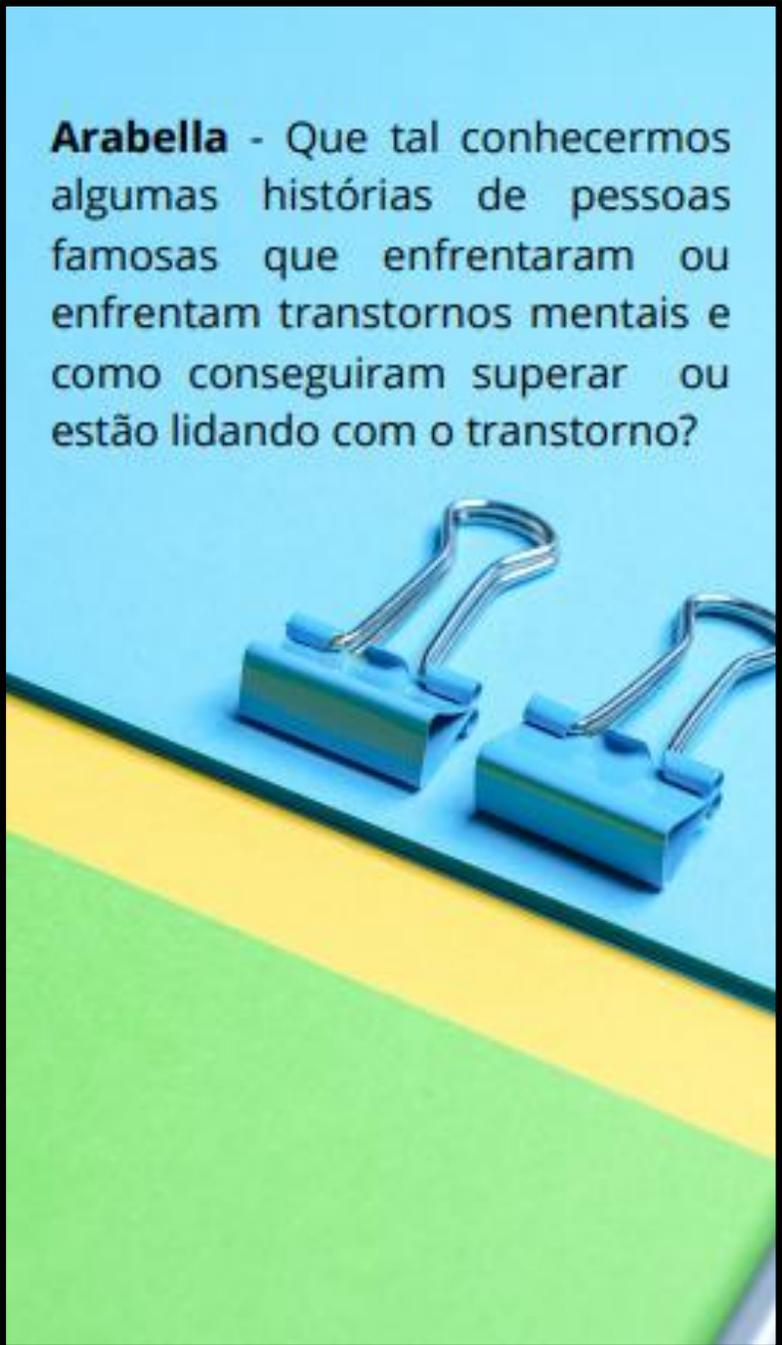
**Estima-se que 96,8% dos  
que tiraram a própria vida  
tinham algum transtorno  
mental, não  
necessariamente  
diagnosticado e/ou  
tratado.**



**Vick**- Nossa professora!  
Quanta dor!

**Arabella** – Sim, Vick mas esses transtornos e tantos outros não podem ser compreendidos somente por meio do olhar patológico e medicalizante, que resulta num rótulo de algum transtorno.

O sofrimento precisa ser acolhido a partir dos diversos ambientes: sociais, familiares, comunitários, culturais, redes sociais, econômicos, religiosos, a própria escola e demais grupos de pertencimento, além de levar em conta os aspectos biológicos. Assim, damos voz e vez ao sofrimento de crianças e adolescentes.



**Arabella** - Que tal conhecermos algumas histórias de pessoas famosas que enfrentaram ou enfrentam transtornos mentais e como conseguiram superar ou estão lidando com o transtorno?



## Demi Lovato

Começou sua carreira na Disney ainda criança. A cantora cresceu sob os holofotes da indústria musical e muito jovem passou a ter problemas com automutilação(4), dependência química(5) e distúrbios alimentares(6). Em 2011, foi diagnosticada com transtorno bipolar(7).

Em documentários e entrevistas, Demi Lovato falou sobre a bipolaridade. "Isso é algo que é verdade, eu sou bipolar, mas não gosto quando as pessoas usam isso como rótulo. Isso é algo que eu tenho, e não o que eu sou", afirmou Demi em entrevista ao programa Label Defiers, da iHeart Rádio.

Em 2018, depois de 6 anos de sobriedade, a cantora teve uma recaída e preocupou os fãs ao ser internada depois de uma overdose. Ela ficou um ano afastada em tratamento e retomou a carreira em 2020.

A música mais recente, I Love Me, fala de suas batalhas, sobre seu comportamento muitas vezes autodestrutivo e a busca pelo amor-próprio.

Fonte: <https://blog.gntech.med.br/historias-de-superacao-como-estes-famosos-lidaram-com-a-depressao/> Acesso em: 02 jan. 2024.

### (4) Leia-se autolesão

(5) Dependência química - "estado psíquico e algumas vezes físico resultante da interação entre um organismo vivo e uma substância, caracterizado por modificações de comportamento e outras reações que sempre incluem o impulso em utilizar a substância de modo contínuo ou periódico, com a finalidade de experimentar seus efeitos psíquicos e, algumas vezes, de evitar o desconforto da privação" (OMS, 1969).

Fonte: <https://www.scielo.br/j/pcp/a/36htZtV8MhRkNcjmDTmw7rN/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 02 jan. 2024.

(6) Transtornos alimentares: é marcado pela pessoa que deixa de comer, por estar complexada em relação ao seu peso (anorexia), ou acaba ingerindo muitos alimentos por conta de um descontrole emocional (bulimia) ou consome de forma desmoderada os alimentos e diferentemente do que ocorre na bulimia, o paciente não tem comportamentos compensatórios. Por essa razão, tem um aumento de massa corporal considerável e pode ficar obeso (Transtorno de compulsão alimentar periódica).

Fonte: <https://vidasaudavel.einstein.br/transtorno-alimentar/>Acesso em: 02 jan. 2024.

(7) Transtorno bipolar: A causa exata do transtorno afetivo bipolar é desconhecida. Pode ter uma base genética ou hereditária para o transtorno e tem como principais características episódios depressivos alternados com episódios de euforia. Dia 30/03 é celebrado o dia do transtorno bipolar, pois é o dia do aniversário do pintor holandês Vincent Van Gogh, que foi diagnosticado, postumamente, como provável pessoa com esse transtorno.

Fonte: <https://bvsms.saude.gov.br/30-3-dia-mundial-do-transtorno-bipolar/>Acesso em: 02 jan. 2024.



## Dwayne Johnson "The Rock"

Um dos astros mais bem pagos de Hollywood, contou que lutou contra a depressão depois de ver sua mãe tentar suicídio e incentivou homens que sofrem da doença a se abrirem a respeito de seus dilemas e buscarem ajuda. "A depressão nunca discrimina", disse o artista de 45 anos aos seus 12,7 milhões de seguidores no *Twitter*. "Demorei para perceber, mas o segredo é não ter medo de se abrir. Especialmente nós, homens, temos a tendência de nos fechar. Vocês não estão sozinhos"(8).

Fonte:

<https://g1.globo.com/pop-arte/cinema/noticia/dwayne-johnson-diz-que-ja-passou-por-depressao-e-incentiva-homens-a-procurar-ajuda.ghtml>. Acesso em: 02 jan. 2024.

**(8) Sugerimos assistir o documentário:**

### O silêncio dos homens

Está no Youtube

[https://www.youtube.com/watch?](https://www.youtube.com/watch?v=NRom49UVXCE)

[v=NRom49UVXCE](https://www.youtube.com/watch?v=NRom49UVXCE). Acesso em: 02 jan. 2024



## Felipe Neto

O mito de que gente rica não sofre. "Muita gente diz 'ah rico não sofre, porque se tiver triste é só ir pras Maldivas' - as pessoas esquecem que quando a gente está nos 20cm de cocô, não há força que nos faça querer ir pras Maldivas", explicou. Falou sobre a depressão e como tem recebido apoio da família e dos amigos. "A gente não vence sozinho. Tentar enfrentar a depressão sozinho é como entrar em campo sozinho e sem goleiro e tentar vencer o Flamengo. Você não vai vencer".

Fonte: <https://www.correiobraziliense.com.br/diversao-e-arte/2022/01/4974855-felipe-neto-faz-desabafo-sobre-depressao-estou-no-fundo-do-poco.html>  
Acesso em: 02 jan. 2024.



## Mariana Ferrão

A jornalista ex-apresentadora do programa Bem-Estar da Rede Globo, contou em uma palestra no TEDx sobre sua relação com a depressão. Neta de psiquiatra e filha de psicanalista, ela teve ainda na adolescência um quadro de síndrome do pânico e depressão. Depois de enfrentar um período difícil, com pensamentos suicidas, ela tentou seguir o conselho da mãe: "se você não quiser se ajudar, ninguém vai conseguir te ajudar".

Fonte: <https://blog.gntech.med.br/historias-de-superacao-como-estes-famosos-lidaram-com-a-depressao/> Acesso em: 02 jan. 2024.



## Bruna Marquezine

Em 2018, abriu o jogo nas redes sociais falando sobre depressão e problemas de autoimagem. Ela optou por compartilhar que havia enfrentado esses problemas, depois de receber uma série de comentários em suas fotos do Instagram, falando que ela estaria "magra demais".

Ela contou que mais jovem passou a ter distúrbio alimentar depois de lidar com comentários de que estaria "gordinha". Paralelo a isso, desenvolveu a depressão. "Comecei a ficar assustada, minha depressão avançando, comecei a tomar atitudes que começaram a me assustar e fui atrás de ajuda. Não tive força pra ir atrás de ajuda sozinha.

Minha família começou a perceber, e pouquíssimos amigos entenderam o que estava acontecendo."

Ela começou a fazer terapia, conseguiu recuperar a saúde física e mental. Hoje, tenta se blindar dos comentários, mas ressalta que as pessoas não deveriam opinar sobre os corpos alheios.

Fonte: <https://blog.gntech.med.br/historias-de-superacao-como-estas-famosas-lidaram-com-a-depressao/> Acesso em: 02 jan. 2024.





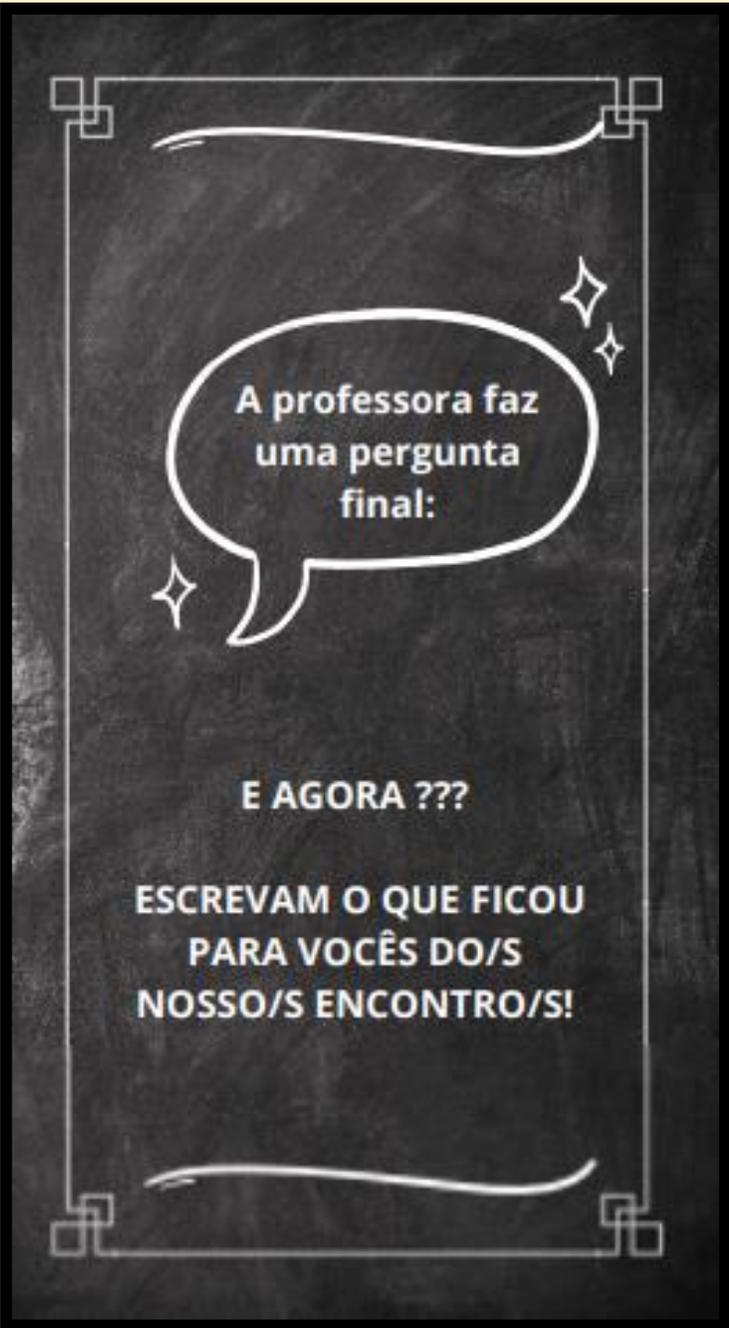
**REFLITAM**

**Como é um/a amigo/a de  
confiança para que outra  
pessoa possa contar algo  
muito delicado?**

**Amiga/o ou colega  
devem/podem (?) intervir  
quando percebem que algo  
não vai bem?**

**O que fazer depois de  
ouvir?**





A professora faz  
uma pergunta  
final:

**E AGORA ???**

**ESCREVAM O QUE FICOU  
PARA VOCÊS DO/S  
NOSSO/S ENCONTRO/S!**

***4º encontro!***

**O que ficou dos encontros passados....**



ANOTA AÍ – ONDE PROCURAR  
AJUDA!

Amigas  
e  
Amigos

Conselho  
Tutelar

CRAS

Disque  
100

Disque  
180

Disque  
188

Escola  
Família

Mapa da  
Saúde  
Mental

PICS

Pode  
Falar

Posto  
de Saúde

Profis-  
sionais

AVISO!  
AVISO!  
AVISO!  
AVISO!

Amigas e Amigos

Amizade tem tudo a ver com vínculo e confiança, portanto confie! Conte para algum/a amigo/a e peça ajuda!

**AVISO** 

## 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.

**AVISO** 

## Centro de Referência de Assistência Social (CRAS)

Você conhece o CRAS do seu bairro?

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.

**AVISO** 

## 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://mapasaudemental.com.br/>

Acesso em: 02 jan. 2024

# AVISO

## Disque 100

Serviço de denúncias e proteção contra violações de direitos humanos. Disponível 24 horas, todos os dias da semana. Esse serviço é anônimo e não identifica quem ligou.

Também tem *WhatsApp*  
(61) 99611-0100



COMUNICADO  
COMUNICADO  
COMUNICADO

### COMUNICADO IMPORTANTE 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 e informações sobre leis e campanhas. Funciona 24 horas por dia, todos os dias da semana.

Também tem *WhatsApp*  
(61) 99610-0180



### COMUNICADO



## 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.



# ATENÇÃO

## Família

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

CVV - Centro de  
Valorização da Vida - 188  
<https://cvv.org.br>



**Aviso**

Disque 188

Centro de Valorização  
da Vida (CVV)

Realiza apoio  
emocional e  
prevenção do suicídio.  
Disponível 24 horas,  
todos os dias da  
semana.



## COMUNICADO IMPORTANTE

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



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.

Presencialmente

Postos de atendimento

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

[https://www.cvv.org.br/postos-  
de-atendimento/](https://www.cvv.org.br/postos-de-atendimento/)

## COMUNICADO

### 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.

# ATENÇÃO!

## 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.

Psiiu!

### 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 [adolefalar.org.br](http://adolefalar.org.br).  
Acesse o site: [adolefalar.org.br](http://adolefalar.org.br)  
WhatsApp (61) 99660-8843

## AVISO

### Profissionais

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

## Podemos incluir serviços *on-line* para que você possa indicar:

### AMIGOS SOLIDÁRIOS NA DOR DO LUTO RJ - GRUPO DE APOIO A PESSOAS ENLUTADAS

#### Redes sociais:

<https://amigosolidariosnadordolutorj.blogspot.com/?m=1>

<http://www.facebook.com/amigosolidariosnadorolutorj>

<https://www.youtube.com/c/AmigosSolid%C3%A1riosnaDordoLutoRJ>

Playlist dos vídeos sobre luto:  
[https://youtube.com/playlist?list=PLDkd3vX2R\\_reuCCWwqGqdT52Q17XootPR](https://youtube.com/playlist?list=PLDkd3vX2R_reuCCWwqGqdT52Q17XootPR)

**E-mail:** [amigosolidarios.dordoluto.rj@gmail.com](mailto:amigosolidarios.dordoluto.rj@gmail.com)

**Fone:** (21) 99823-4770 ou (21) 99841-4575.

**Funcionamento:** segundas-feiras de 19h às 20h via plataforma *Google Meet*.

**Público alvo:** pessoa enlutada.

**Serviço oferecido:** reunião *on-line* semanalmente.

**Acesso ao serviço:** primeiro contato deverá ser feito via *WhatsApp* da coordenação do grupo nos números acima.



### Fênix FASS

#### Redes sociais:

[facebook.com/fenixfass](https://facebook.com/fenixfass)

[Instagram: fenixfass](https://instagram.com/fenixfass)

[Youtube: fenixfass](https://youtube.com/fenixfass)

**E-mail:** [fenixfass@gmail.com](mailto:fenixfass@gmail.com)

**Fone:** (11) 95348-3107

**Funcionamento:** apenas *on-line*, via plataforma *Zoom*. As reuniões acontecem todos os segundos sábados do mês, das 14h:30min as 16h:30min.

**Público alvo:** sobreviventes de suicídio

**Serviço oferecido:** grupo de apoio aos sobreviventes de suicídio. É totalmente gratuito.

**Acesso ao serviço:** inscrição pelo *site*: [www.fenixfass.com.br](http://www.fenixfass.com.br)

**Observação:** O FÊNIX FASS é uma atividade em grupo para apoio aos/as sobreviventes de suicídio.

Não é um trabalho profissional. Quem conduz as reuniões é um voluntário capacitado e treinado.

Durante as reuniões os/as sobreviventes podem conversar com pessoas que tenham uma experiência similar, proporcionando apoio mútuo para a quebra do silêncio em torno do problema.



Os/As sobreviventes têm aqui um espaço em que podem falar das suas emoções e dos seus sentimentos, num ambiente acolhedor onde podem ficar à vontade para falar de si da maneira como acharem melhor.

### QUEM É O/A SOBREVIVENTE?

1. Alguém que foi afetado/a pelo suicídio de uma pessoa próxima ou importante na sua vida;

2. Alguém que tentou o suicídio.

Conheça mais do Fênix FASS no *site*: [facebook.com/FenixFASS](https://facebook.com/FenixFASS)

### IMPORTANTE

As reuniões do FASS não são terapia, portanto, não substituem qualquer assistência profissional necessária. Estes encontros são confidenciais e gratuitos durante os quais os/as participantes podem compartilhar suas experiências com outras pessoas que buscam compreender o sofrimento.



### GRUPO DE APOIO A ENLUTADOS POR SUICÍDIO DA UNIVERSIDADE FEDERAL DE MG - GAES

**E-mail:** [gaesufmg@gmail.com](mailto:gaesufmg@gmail.com)

**Funcionamento:** reuniões semanais *on-line* todas as segundas-feiras das 19h às 21h.

**Público alvo:** sobreviventes enlutados/as por suicídio.

**Serviço oferecido:** compartilhamento e ajuda terapêutica para enfrentamento do luto por suicídio. Gratuito e aberto de qualquer cidade do Brasil.

**Acesso ao serviço:** coordenação da psicóloga Vivian Zicker. Informações e inscrições pelo *e-mail* - [gaesufmg@gmail.com](mailto:gaesufmg@gmail.com)

### GRUPO LUTA EM LUTO DE APOIO AOS SOBREVIVENTES DO SUICÍDIO

#### Redes sociais:

[facebook Luta em Luto](https://facebook.com/LutaEmLuto)

[Instagram: luta\\_em\\_luto](https://instagram.com/luta_em_luto)

**Fone:** (11) 99882-4322 (*WhatsApp*)

**Funcionamento:** toda primeira terça-feira de cada mês das 19h30min às 21h30min.

**Público alvo:** sobreviventes enlutados/as, testemunhas e impactados/as pelo suicídio

**Serviço oferecido:** apoio e acolhimento a sobreviventes enlutados/as, testemunhas e impactados/as pelo suicídio e orientamos individualmente sobreviventes tentantes, com ideação suicida, indicando e encaminhando a grupos de acolhimento para sobreviventes tentantes.

**Acesso ao serviço:** mediante prévio contato e inscrição pelas redes sociais do Luta em Luto ou *WhatsApp* da coordenadora ou coordenador: Cristina Miguel ou Ivo Oliveira Farias, ambos mãe e pai Sobreviventes Enlutados pelo Suicídio.

### ORGANIZAÇÃO NÃO GOVERNAMENTAL AMADA HELENA

**Redes sociais:** [@amada.Helena](https://twitter.com/amada.Helena)

**E-mail:** [contato@amada-helena.org](mailto:contato@amada-helena.org)

**Fone:** (51) 98198-9205

**Funcionamento:** acolhimentos e terapias *on-line*

**Público alvo:** pais e mães enlutadas

**Serviço oferecido:** acolhimento, grupos de apoio, PICs e cartilha.

**Acesso ao serviço:** gratuito.

### NARCÓTICOS ANÔNIMOS - ASSOCIAÇÃO COMUNITÁRIA INTERNACIONAL

**Site:** [www.na.org.br](http://www.na.org.br)

**Fone:** 132

**Público Alvo:** homens e mulheres com problemas com drogas e que desejem parar de usá-las.

**Serviço oferecido:** grupo de autoajuda para o enfrentamento aos problemas com drogas.

**Acesso ao serviço:** ligar no telefone 132



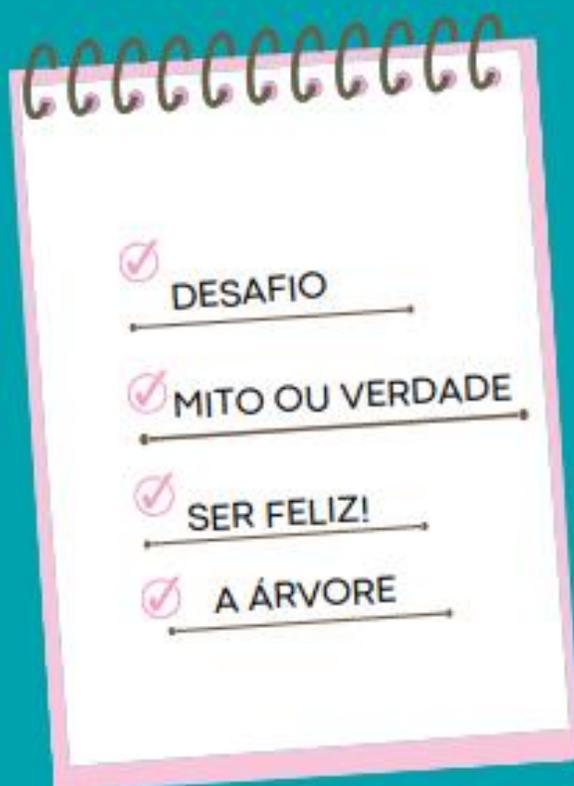
*5º encontro!*

**O que ficou dos encontros passados....**

*Atividades*

Saúde mental é a  
prioridade!

♥ ATIVIDADES



Saúde mental é a  
prioridade!

♥ ATIVIDADES



DESAFIO...

Que tal  
fazer uma  
campanha  
na escola  
sobre  
saúde  
mental?

## VERDADE OU FALSO????????

Informações que todos/as devem saber!!!



## VERDADE OU FALSO????????

Informações que todos/as devem saber!!!

1 - Os transtornos mentais ocorrem exclusivamente devido a fatores genéticos.

Falso  Verdade

2 - A depressão e ansiedade ainda não são uma causa significativa de invalidez ou afastamento do trabalho.

Falso  Verdade

3 - Os medicamentos psiquiátricos dopam a pessoa que os usa além de viciar.

Falso  Verdade

4 - Quem tem algum transtorno mental deve esconder das pessoas do seu convívio, pois é algo vergonhoso e indica que a pessoa não tem vontade de melhorar.

Falso  Verdade

5 - Só marca consulta com profissionais da psiquiatria ou psicologia pessoas que estão com quadro grave de transtorno mental.

Falso  Verdade

6 - Após um tratamento psiquiátrico e/ou psicológico adequado de um transtorno mental a pessoa pode sentir-se melhor em suas atividades cotidianas (trabalho, lazer, esporte, dentre outras) ou conviver com suas relações interpessoais com mais qualidade de vida.

Falso  Verdade

## HORA DA CAIXINHA

3 - O que para você, de  
forma individual, é  
imprescindível para  
sua saúde mental e te  
fazer feliz?

#### 4 - A ÁRVORE DA SAÚDE MENTAL

Em grupo, faça uma lista do que faz bem e contribui para a saúde mental e escreva nas frutas.



Fonte: <https://www.tudodesenhos.com/d/arvore-com-frutas>. Acesso em: 02 jan. 2024.



5 - Essas obras de arte te levam a pensar em quê?



<https://www.milesjohnstonart.com/>  
Acesso em: 02 jan. 2024





6 - As músicas\* conversam muito com nossos sentimentos. Vamos explorar?

Sou Vulnerável - Kell Smith

<https://www.youtube.com/watch?v=me1oW45IkA>

Sujeito de sorte - Belchior -

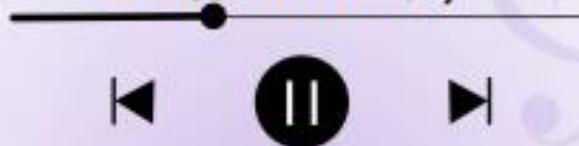
<https://www.youtube.com/watch?v=oy5w9mWrzBg>

Eu sou um fracasso - Bia Marques -

<https://www.youtube.com/watch?v=uANmEn4LFP>

RaP - Me sinto perdido/nossos sentimentos - Marlone -

<https://www.youtube.com/watch?v=480ZhKmkWoE>



\*músicas - acesso em: 02 jan. 2024.

**7 - Após assistir os vídeos\*  
elaborem “artes” para serem  
compartilhadas nas redes sociais  
com *hashtag* que a sala criar.**

**“Cachorro preto” - Depressão**

Disponível em:

[https://www.youtube.com/watch?  
v=6RIu4a7hdAA](https://www.youtube.com/watch?v=6RIu4a7hdAA)

**“Educação em Saúde: Autolesão”  
Cuidados e autolesão**

Disponível em:

[https://www.youtube.com/watch?  
v=s7jfTan62lo](https://www.youtube.com/watch?v=s7jfTan62lo)

**“Você está perdido no mundo,  
assim como eu?” (Animação)  
Redes sociais e suicídio**

Disponível em:

[https://www.youtube.com/watch?  
v=P48ZB1I6QPc&t=8s](https://www.youtube.com/watch?v=P48ZB1I6QPc&t=8s)



MENSAGEM



REDE SOCIAL



WEBSITE



E-MAIL

\*vídeos - acesso em: 02 jan. 2024

Sugestões de recursos digitais que poderão ajudar nas criações em formato digital - a lista está no *site*.

Fonte: >> [Links úteis](#) >>

Dicas de recursos para criações digitais

<https://docs.google.com/document/d/1cBQm-GCy54n7wsYdkY4iSlb5T97p05eLC9OXmc9ucTI/edit>



Contracapa

Fizemos artes no Canva para que você tenha liberdade de trabalhar com elas como desejar ou se inspirar para criar outras.

Peça ajuda!

Tenha outras memórias do seu período escolar.

Ofereça ajuda!!

Conheça-te a ti mesma! Que tal conhecer sobre saúde mental e alguns transtornos mentais?  
Elissa Gatto Rosenburg e Thais Fioresse Pozzetti  
Núcleo de Atendimento Educacional (NAE)  
Uberlândia - MG

Trabalhe a frase:

Tenha outras memórias do seu período escolar!



SAÚDE MENTAL

Como você cuida da sua?





**8 - Seguem leis importantes para serem trabalhadas em sala de aula (estão no *site*):**

\*Lei nº 8.069 de 13 de julho de 1990 - ESTATUTO DA CRIANÇA E DO ADOLESCENTE (ECA) - Alguns artigos relacionados à saúde.

\*Lei nº 10.219 de 06 de abril de 2001.

**Peça ajuda!**

**Tenha outras memórias do seu  
período escolar.**

**Ofereça ajuda!!**

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

**Eleusa Gallo Rosenburg e Thuani Fiorotto Pessoa  
Núcleo de Acolhimento Educacional (NAE)**



Se você olhar na gravura das  
mãos sobrepostas tem um  
espaço para mais uma.  
Que tal a sua?



**O que “fica” dos nossos encontros....**