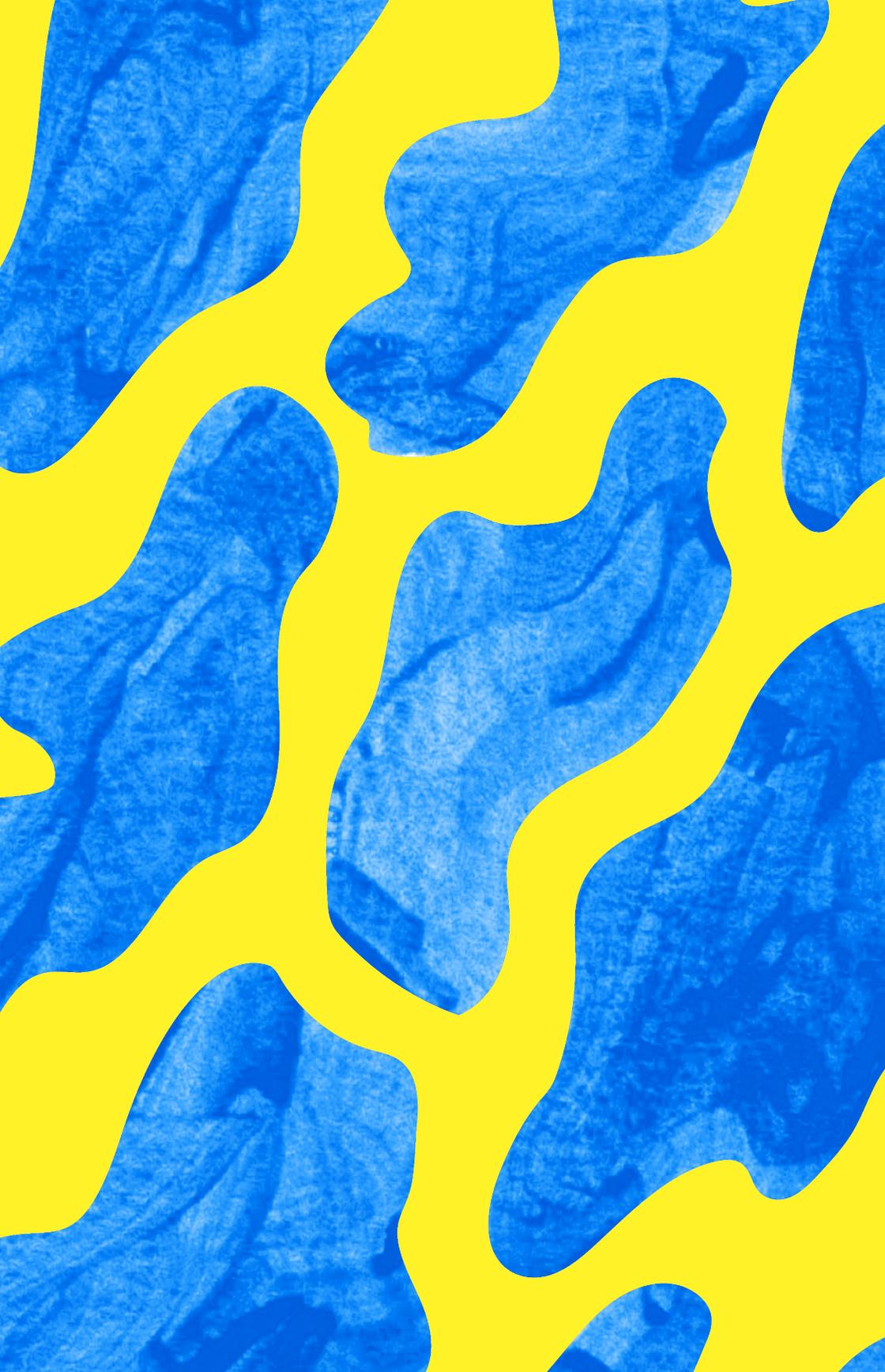
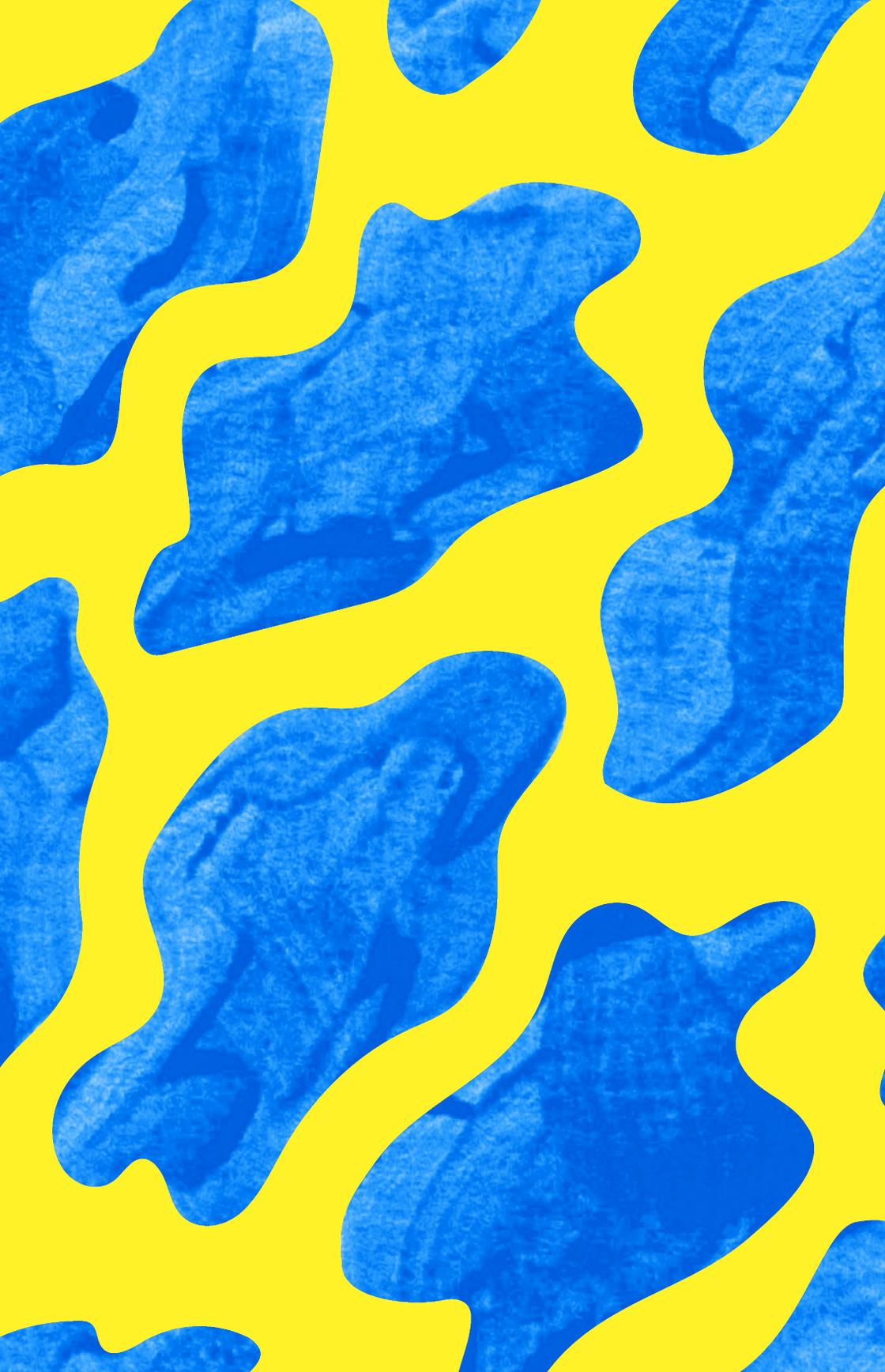


**AJUDANDO
QUEM
AJUDA,
CUIDANDO
DE QUEM
CUIDA**

**PRIMEIROS
CUIDADOS
PSICOLÓGICOS**





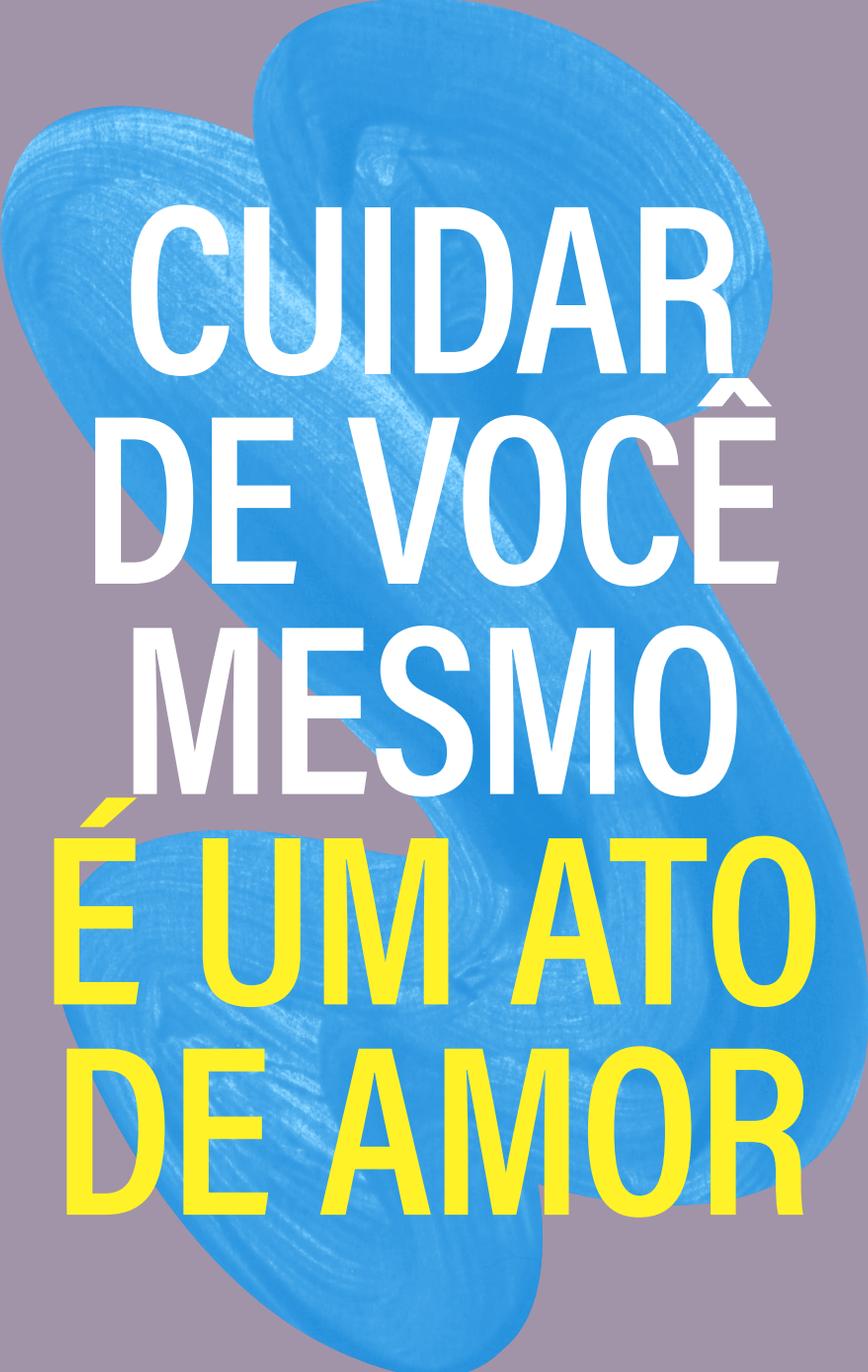
DIZ AÍ

VAMOS CONVERSAR SOBRE SAÚDE MENTAL?

Nos últimos anos tem se falado muito sobre saúde mental. Esse tema, que antes não era muito conhecido pela maioria das pessoas, hoje é assunto comum, mas ainda falta informação de qualidade. Então, para começar essa conversa: a saúde mental é um assunto para todo mundo e não é sinônimo de doenças mentais, ela vai muito além.

Uma boa saúde mental envolve tudo aquilo que te garante bem-estar: boa alimentação; uma moradia adequada; contar com saneamento básico, ter trabalho e renda, educação, cultura, segurança, acesso aos serviços de saúde, esporte, lazer, acesso a bens e serviços disponíveis na comunidade.

Por isso, o cuidado com a saúde mental também é amplo e passa pelas mãos de todos: pessoas em sofrimento mental, cuidadores, familiares, amigos, educadores, profissionais de saúde, etc. Devemos tratar o cuidado e a promoção da saúde mental não como uma via de mão única, que flui de profissionais de saúde para pacientes, mas um círculo, que mantém o cuidado se movimentando em todas as direções.



**CUIDAR
DE VOCÊ
MESMO
É UM ATO
DE AMOR**



COMO ESTÁ A SUA SAÚDE MENTAL?

VOCÊ SE SENTE BEM O SUFICIENTE PARA AJUDAR OUTRAS PESSOAS?

É preciso primeiro se ajudar para então ajudar outras pessoas. Cuide de você antes de cuidar do outro. Tenha sempre a sua saúde mental em primeiro lugar. Não seja negligente com você, seu bem-estar também está envolvido quando você ajuda outras pessoas. Escute e observe a si mesmo, reconheça e acolha seus sentimentos. Fique atento, seja cuidadoso e amoroso consigo.

O QUE VOCÊ TEM FEITO PARA SE CUIDAR?

Algumas atitudes no seu dia-a-dia podem contribuir com a sua saúde física e mental



Tente encontrar o equilíbrio entre o trabalho e o descanso, o sono e o tempo livre são fundamentais para o seu bem-estar;



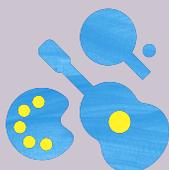
Beba bastante água, estar hidratado é básico para uma boa saúde;



Se alimente regularmente e, sempre que possível, de forma saudável. Seu corpo precisa de nutrientes para funcionar bem;



Pratique exercícios físicos, principalmente ao ar livre, endorfina e vitamina D são um combo e tanto;



Realize atividades que te proporcionem prazer e te ajudem a relaxar. Como por exemplo: ver filmes, brincar com crianças, exercitar a espiritualidade, ler, fazer jardinagem ou qualquer passatempo que você goste;



Mantenha-se conectado à sua rede de apoio. Converse sobre seus problemas e sentimentos com pessoas que você confia, como amigos e família;



Busque se conhecer. Existem várias formas de conhecer a si mesmo, como atividades artísticas em geral, terapias, meditação, entre outras. Às vezes um bom livro ou uma peça de teatro pode dizer mais sobre nós mesmos do que imaginamos. Entender-se é o primeiro passo para se cuidar.

CUIDE-SE

Sua saúde mental também merece atenção. Às vezes o jogo vira e é você que precisa ser cuidado. Não tenha vergonha em buscar a ajuda da sua rede de apoio e, se sentir que precisa, auxílio profissional em saúde mental.

CUIDAR DA SAÚDE MENTAL É NORMAL

Qualquer pessoa pode ter a saúde mental afetada por diferentes questões: físicas, sociais, culturais, ambientais, etc. Não tem nada de errado em procurar ajuda ou tratamento psicológico ou emocional.

1

Sofrimento mental não é fruto da imaginação e não é uma escolha;

2

Pessoas em sofrimento mental não são menos inteligentes e capazes;

3

Sofrimento mental não é preguiça;

4

Sofrimento mental não é falta de fé;

5

Todos os casos têm tratamento e alguns deles têm cura.

Muitas pessoas também não sabem o que fazer quando se veem de frente com uma crise de saúde mental, sua ou de outros, e nem como buscar ajuda ou ajudar.

Para pessoas atuando na comunidade junto da população, principalmente com jovens, pode acontecer de se ver em uma situação em que você precisa intervir para garantir a saúde mental e a segurança de alguém.

Mesmo com muita experiência, é normal se sentir inseguro nesse tipo de situação, então, fica frio. **Unindo informações que você encontra nesse material e o jeito certo de se comunicar você pode oferecer os Primeiros Cuidados Psicológicos (PCP) para jovens e adultos.**

Com uma boa conversa você pode ajudar no acolhimento e orientação de quem precisa receber cuidados em saúde mental.



QUALQUER PESSOA PODE AJUDAR, NÃO PRECISA SER UM PROFISSIONAL DE SAÚDE MENTAL

Os **PCP** são uma forma mais humana de apoiar pessoas que precisam de cuidado em saúde mental. Eles devem ser feitos naquele primeiro momento em que alguém demonstra que precisa de ajuda pois não está bem, antes mesmo de receber atendimento profissional.

Não se preocupe em dar um diagnóstico, você nem deve fazer isso, sua maior contribuição é uma escuta atenta, acolhedora e afetuosa, além de informações e orientações corretas.

O acolhimento e o afeto são as primeiras e melhores ferramentas que você tem para ajudar quem precisa de cuidados em saúde mental

Para ajudar alguém que enfrenta uma situação delicada de saúde mental, você pode conversar sobre como ela se sente, mostrar as opções de cuidado disponíveis e até ajudá-la a conseguir tratamento. Existem diferentes formas de conversar e criar uma conexão cuidadosa com alguém que está em crise. Respira fundo e vamos lá!



**OUVIDOS,
OLHOS E
CORACÃO**

DICAS

Escute e observe com respeito fazendo o possível para manter uma comunicação acolhedora e afetuosa. **Tente encontrar seu próprio caminho, aquele jeito de se aproximar e conversar que funciona pra você. Nessa hora não tem regra, mas algumas dicas e informações podem te ajudar nessa missão.**

1

Sempre que possível **converse com a pessoa sozinho e em um local reservado**. É importante que ela sinta que o ambiente é confortável, ele contribui com o acolhimento;

2

Respeite a privacidade e confidencialidade da pessoa. Lembre-se que ela confia em você, mas seja sincero e explique que se precisar você vai buscar a ajuda de um profissional;

3

Mantenha-se paciente e calmo. Em situações de crise nem sempre é fácil se manter tranquilo, mas é muito importante! Procure se acalmar primeiro e, então, siga em frente;

4

Demonstre que você está escutando. É importante que a pessoa se sinta ouvida. Fazer um simples aceno de cabeça ou dizer "eu te entendo" já pode passar essa mensagem;

5

Só forneça informações que você tem certeza e **seja sincero sobre o que não sabe**. Ninguém sabe tudo, mas você pode consultar outras pessoas ou pesquisar para então informar melhor;

6

Fale de forma simples e resumida. O estresse pode dificultar o entendimento de informações e é comum que uma pessoa nessa situação esteja confusa. Por isso, evite termos técnicos, repita o que precisar e fale sobre um assunto de cada vez;

7

Demonstre compreensão e respeite os sentimentos do outro. Ele precisa sentir que o sofrimento dele é levado a sério. Um "sinto muito" pode ajudar;

8

Reconheça esforços que a pessoa já fez para tentar ficar bem. Se possível fale sobre como eles ajudaram, isso pode fazê-la se sentir capaz;

9

Quando rolarem silêncios não fique angustiado. Espere um pouco e sinta o ritmo da conversa, você vai saber a hora de falar;

10

Só encoste na pessoa se perceber que pode fazer isso. Caso você ache importante um abraço ou toque, tente perceber se há espaço e intimidade para isso.



Perguntas como essas aqui também podem ser uma boa forma de entender o que está acontecendo com a pessoa:

Você já passou por isso antes?
O que você fez para enfrentar
ou sair dessa situação?

Você conhece alguém
que também passou por isso?

O que você prefere fazer quando está assim?

Você tem outras pessoas além de mim
que podem te ajudar?

**CRIANÇAS E
ADOLESCENTES**

Você tem outros adultos além
de mim que podem te ajudar?



Evite atitudes que podem atrapalhar a conversa e fazer a pessoa se sentir pior:

Pressionar a pessoa para falar;

Interromper ou apressar a história contada;

Se referir a ela com palavras que podem ter sentido negativo, como louco ou maluco;

Fazer julgamentos ou culpar;

Contar histórias suas ou de outras pessoas;

Agir como se você pudesse ou devesse resolver os problemas da pessoa;

Dizer para ela ser forte, "sair dessa" ou "ser positivo".



ATENÇÃO AOS SINAIS E SINTOMAS

É importante ficar atento aos sinais (o que você pode perceber ouvindo e observando) e sintomas (o que a pessoa te conta) psicológicos e emocionais. Fica ligado, alguns deles indicam risco.

SINAL VERMELHO

Antes de qualquer coisa, tente entender se a situação envolve uma **emergência**. Alguns fatores de risco podem te mostrar que a pessoa precisa de cuidado emergencial:

- Risco de agressão a si mesmo ou a outra pessoa naquele momento;
 - Planejou ou tentou suicídio;
 - Overdose por qualquer substância.
- CRIANÇAS E ADOLESCENTES**
- É vítima de violência ou negligência, com atenção especial para aquelas que podem se agredir;
 - Ela sofre *bullying* intenso, costuma se isolar, tem poucas pessoas que a ajudem ou formas para se defender.



Caso você se depare com um ou mais desses fatores, é **SINAL VERMELHO** e você deve agir rápido, pois é importante que essa pessoa seja atendida por um profissional logo. Em caso de surto ou crise, o mais adequado é acionar o **SAMU** (Serviço de Atendimento Móvel de Urgência) pelo telefone **192**.

Se a pessoa não mostra esses fatores, o cuidado pode ser feito com mais calma, mas ainda é importante observar outros sinais e sintomas de alerta. Sem o cuidado certo, eles podem piorar.

- Dificuldade de entender a realidade. Pensamentos incomuns, delírios e alucinações, como ouvir ou ver coisas que não estão lá;
- Problemas com uso de álcool e outras drogas. Episódios de abuso de substâncias;
- Diminuição das atividades realizadas e/ou menor desempenho no trabalho ou na escola;
- Desânimo, desinteresse geral, indiferença pouca interação social;
- Insônia ou outros problemas de sono, provocando uma sensação de cansaço e pouca energia que não passa;
- Falta de autocuidado (desleixo com a aparência, higiene pessoal, alimentação, etc);
- Mudanças de humor extremas. Explosões, ficar muito quieto ou retraído;
- Sentir-se muito triste ou deprimido;
- Constante preocupação ou medo. Sentimento de ansiedade e angústia;
- Confusão e desorientação;
- Impulsividade, excesso de energia, falta de paciência e agitação;
- Dificuldade de concentração;
- Afastamento de pessoas próximas;
- Sentimento de culpa ou inutilidade;

- Mudanças nos hábitos alimentares, alterações de apetite;
- Pensamentos ou comportamentos suicidas, agressões a si mesmo ou lesões, comportamentos destrutivos ou de risco;
- Dificuldade de realizar atividades ou lidar com problemas no dia a dia, estresse;
- Incapacidade de perceber mudanças nos próprios sentimentos, comportamentos ou personalidade;
- Pensamentos ruins repetitivos e intrusivos (que “invadem a mente”).

CRIANÇAS E ADOLESCENTES

- Dificuldade de aprendizado, comportamento ou atraso em marcos do desenvolvimento (é comum que isso seja observado pelos tutores ou na escola);
- Questões que apontem distúrbios alimentares: sinais de vômito intencional, muito emagrecimento, sintomas de obesidade ou compulsão por comida.



Também fique alerta ao **luto recente**. O luto é um processo natural da vida, um conjunto de reações e emoções provocadas pela perda de alguém ou algo de valor emocional. Ele precisa de tempo para ser entendido e vivido. Sentir tristeza e saudade é normal, porém, o autocuidado, o apoio de pessoas queridas e o cuidado profissional podem ajudar a pessoa enlutada a lidar melhor com a perda e a passar por esse momento difícil.

Pessoas que apresentam esses sinais podem ser direcionadas a um CAPS (Centro de Atenção Psicossocial), Unidade Básica de Saúde ou Clínica da Família. Ao final desse guia você encontra uma lista de instituições da RAPS (Rede de Atenção Psicossocial) e outras organizações que oferecem suporte e atendimento profissional em saúde mental para moradores da Maré.

INICIANDO A TRAJETÓRIA DE CUIDADO PROFISSIONAL

Quanto mais cedo se procurar apoio profissional, melhor, mas caso a pessoa esteja resistente, tente entender o porquê e fazê-la se sentir bem em procurar tratamento. É importante que todos, principalmente quem passa por uma situação delicada de saúde mental, sua ou de pessoas queridas, entendam que receber apoio profissional e tratamento em saúde mental não é coisa de “maluco”, mas de quem se ama e se cuida.

Cuidar da própria saúde, física e mental, é para todos e não te faz menos forte ou normal

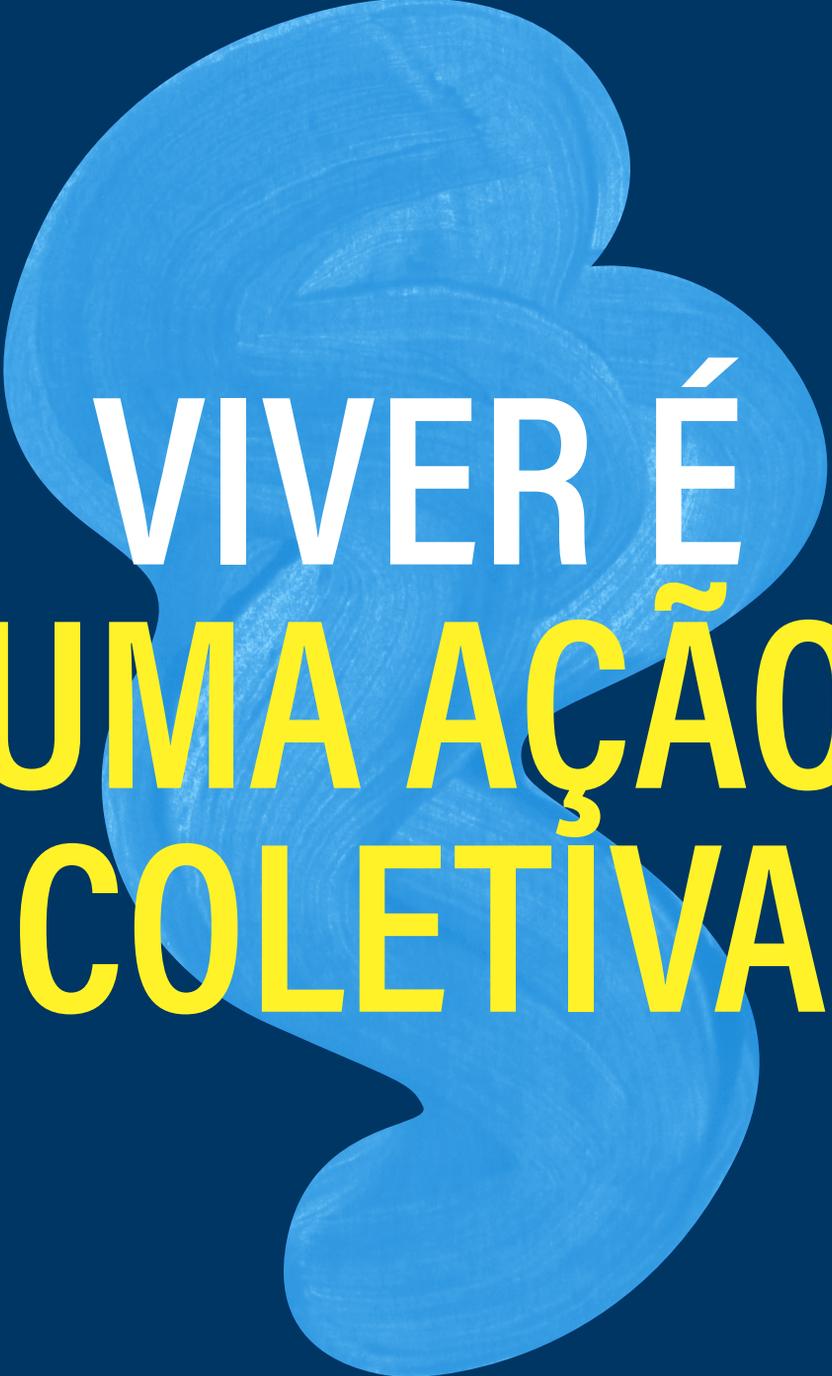
Ainda assim, quando a pessoa não traz risco a si mesma ou aos outros, a escolha sobre como se cuidar e ser cuidada é de cada um, você deve respeitar o direito da pessoa decidir sobre a própria saúde, ela aceitando ou não ajuda. No caso de crianças e adolescentes, é importante que um adulto responsável esteja ciente e a oriente.



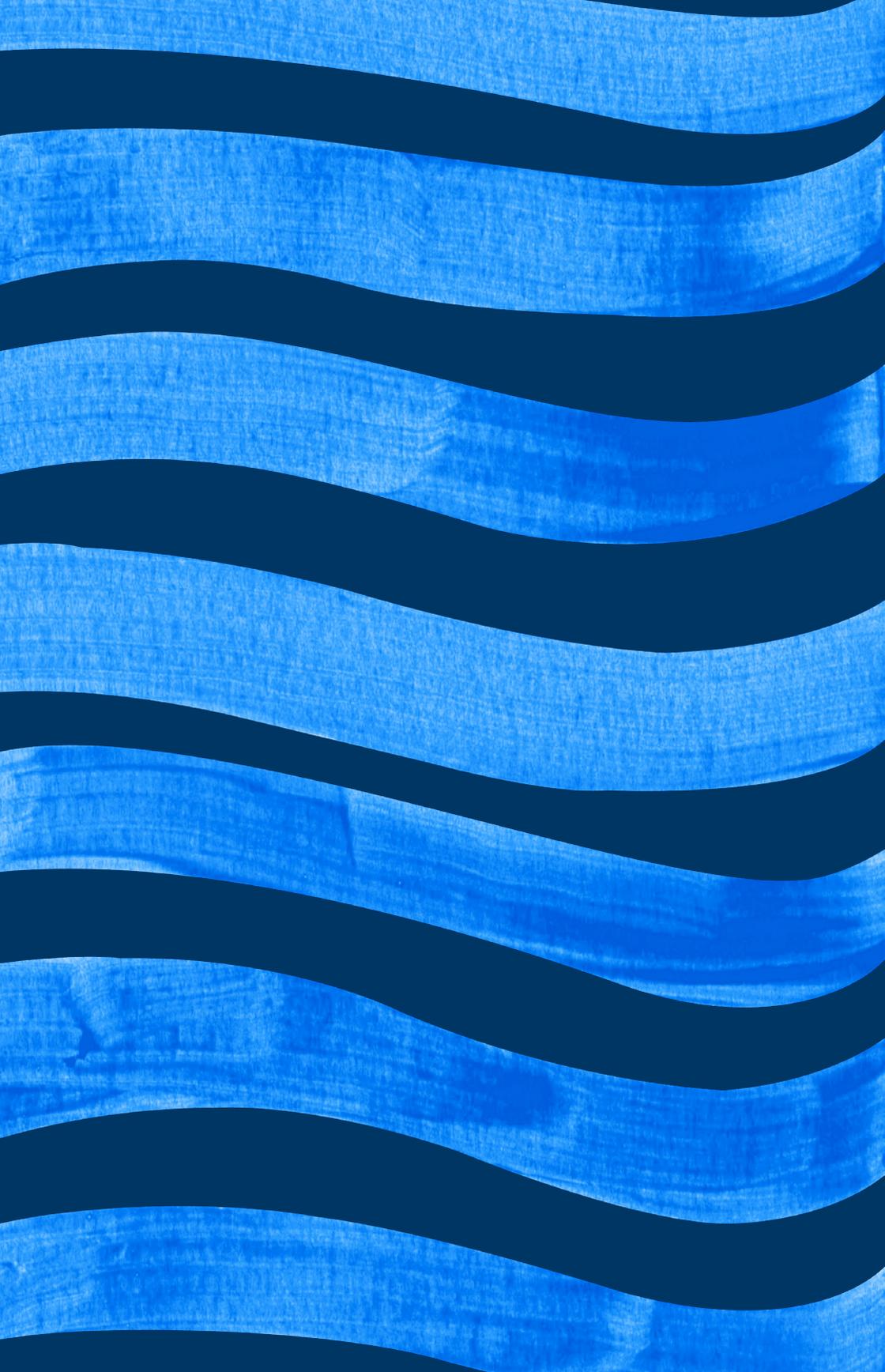
Se a pessoa quer receber ajuda, você pode direcioná-la a alguma instituição de cuidado e explicar quais serão os próximos passos. Caso se sinta confortável, você pode vez ou outra acompanhar o andamento da situação. Você não precisa tomar como responsabilidade monitorar o tratamento, mas sim mostrar que está por perto e se preocupa. Uma mensagem de “Oi! Lembrei de você! Como você está?” pode fazer com que a pessoa se sinta mais acolhida e apoiada.



Se a pessoa NÃO quer receber tratamento, não há muito o que fazer, mas você ainda pode se colocar à disposição, deixar seus canais de comunicação acessíveis para ela (telefone, WhatsApp, redes sociais, etc.) para caso ela mude de ideia. O bom e velho “se precisar de mim, estou aqui” pode ser uma boa opção.



VIVER É
UMA AÇÃO
COLETIVA





NINGUÉM FICA DE FORA!

Se vivemos em comunidade, é junto dela que devemos zelar pela nossa saúde e a dos outros.

Além de ações para ajudar cada pessoa, você também pode contribuir com a saúde mental da sua comunidade, fortalecendo esse debate e promovendo conhecimento sobre o tema.

Se informe sobre saúde mental e ajude a conscientizar e informar outras pessoas;

Se posicione contra a discriminação de pessoas em sofrimento mental e busque promover a igualdade e os direitos humanos;

Acompanhe e apoie pessoas e movimentos que defendem e lutam pela saúde mental;

Fique atento aos seus direitos e como eles estão sendo tratados na política;

Defenda o acesso à saúde pública universal, gratuita e de qualidade. Essa deve ser uma luta de todos.

Hoje no Brasil, todos cidadãos têm direito ao cuidado em saúde mental através dos serviços da RAPS, a Rede de Atenção Psicossocial, que faz parte do SUS.

Nela o cuidado é, na maior parte dos casos, aberta e de base comunitária, permitindo que você receba tratamento em sua própria comunidade. A proposta é garantir a livre circulação das pessoas que fazem tratamento na RAPS pelos serviços de saúde e por sua comunidade e cidade. A RAPS tem vários tipos de serviço e o Complexo da Maré conta com alguns deles, além de outros.

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

Tel.: (21) 3884.9635

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

Horário: 24 horas, todos os dias

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.

CVV / Centro de Valorização da Vida

Endereço virtual: www.cvv.org.br / **Telefone:** 188

Horário: 24 horas, todos os dias

Atividades: oferece apoio emocional e prevenção do suicídio, atendendo voluntária e gratuitamente todas as pessoas que querem e precisam conversar, de forma sigilosa, por telefone, email, chat e voip 24 horas todos os dias. A ligação para o CVV em parceria com o SUS, por meio do número 188, é gratuita a partir de qualquer linha telefônica fixa ou celular. Também é possível acessar www.cvv.org.br para chat.

📍 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 9h às 15h.

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

#CONHECIMENTO,
#ACOLHIMENTO,
#RESPEITO ÀS
DIFERENÇAS E
#AMOR!

RESEMA MARÉ

REALIZAÇÃO

rede^{da}smaré

APOIO



PARCERIA



Supported using public funding by
**ARTS COUNCIL
ENGLAND**



the power of love.