

INSTITUTO FEDERAL DE
EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA
RIO DE JANEIRO

GUIA INFORMATIVO

SAÚDE MENTAL *para estudantes*



SUMÁRIO

Apresentação	3
O que saúde?	3
O que é saúde mental?	4
Como reconhecer o que eu estou sentindo	4
Quando devo buscar ajuda	5
Situações identificadas na escola que sugerem problemas relacionados a saúde mental	6
A quem posso solicitar apoio na escola	6
Quais profissionais podem me ajudar a cuidar da minha saúde mental?	7
Lista de recursos de apoio a saúde mental	8
Os CAPS se dividem da seguinte forma	9
Rede de atendimento	10
Serviço de Psicologia Aplicada (SPA)	18
Referências Bibliográficas	20



APRESENTAÇÃO

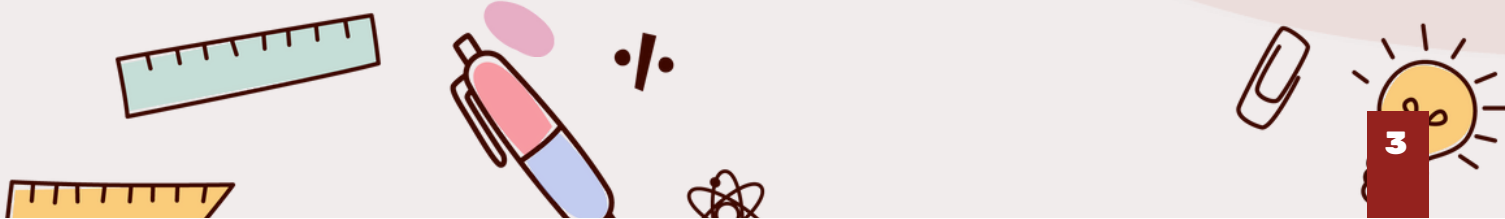
Este guia informativo tem como objetivo conscientizar sobre a importância de cuidar da saúde mental, como também é uma estratégia de orientação social sobre recursos e serviços no campo da saúde mental.

O QUE É SAÚDE?



Em 1946, a Organização Mundial da Saúde (OMS) definiu que “saúde vai além da mera ausência de doenças ou enfermidades – só é possível ter saúde quando há completo bem-estar físico, mental e social”.

Então, a saúde, mais do que não estar doente, é ter condições de vida que requerem moradia digna, acesso a bens e serviços culturais, dentre outras políticas e serviços que colaboram para esse bem-estar coletivo.





O QUE É SAÚDE MENTAL?

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), “saúde mental é um estado de bem-estar no qual o indivíduo é capaz de usar suas próprias ações e emoções, recuperar-se do estresse rotineiro, ser produtivo e contribuir com a sua comunidade”. A saúde mental afeta o nosso modo de pensar, sentir e agir. Ela influencia na forma como lidamos com situações estressantes, nos relacionamos com outras pessoas e fazemos escolhas.

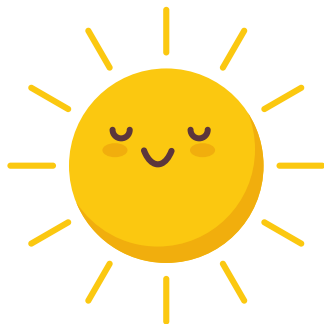
Ao longo da nossa vida, nós passamos por momentos bons, ruins, fáceis, difíceis, e o ideal é que saibamos lidar de forma flexível com o que iremos viver. Dessa forma, a saúde mental tem como benefício ter uma vida com mais qualidade. Ter saúde mental é ter uma vida com mais qualidade, uma vez que promove equilíbrio nas atividades que desenvolvemos diariamente e nas nossas emoções, além disso, também melhora o nosso relacionamento com outras pessoas.

COMO RECONHECER O QUE EU ESTOU SENTINDO

Viver em uma sociedade que nos cobra que sejamos perfeitos, seja na vida pessoal ou profissional, exige muito de nós. Além disso, muitos fatores contribuem para fragilizar a nossa saúde mental, tais como, pobreza, preconceito, doenças, perdas familiares, racismo, violência, entre outros.

Esses fatores geram emoções desagradáveis e, para que estas emoções não nos prejudiquem, é essencial que saibamos reconhecer o que está acontecendo dentro de nós, porque, assim, podemos desenvolver controle sobre elas, nos possibilitando lidar melhor com acontecimentos que nos fragilizam emocionalmente.

QUANDO DEVO BUSCAR AJUDA



Se você percebe alguma mudança comportamental, não se aceita, não se reconhece, possui pensamentos autodestrutivos e encontra dificuldade em realizar atividades que antes eram feitas sem problemas, não hesite, busque ajuda profissional.

Os transtornos psíquicos podem gerar um sofrimento ainda maior se não tratados, e talvez esse sofrimento te leve a acreditar que não existe mais saída, te levando a ter pensamentos que possam te prejudicar.

Os profissionais que cuidam da saúde mental entendem do seu sofrimento e podem te ajudar, entendendo que o atendimento é um espaço de acolhimento, de fala, de escuta, e não de julgamento, buscando melhorar a sua qualidade de vida.

Talvez você precise fazer um tratamento medicamentoso, mas não são todos os casos que precisam. Se você precisa se tratar com medicação, não hesite, a medicação vai te ajudar no seu tratamento.

Caso você conheça alguém que precisa de ajuda, tenha empatia e apoie!



SITUAÇÕES IDENTIFICADAS NA ESCOLA QUE SUGEREM PROBLEMAS RELACIONADOS A SAÚDE MENTAL:



- Quadros de ansiedade;
- Dificuldade para dormir;
- Esquece conteúdos que sabe na hora de realizar a prova;
- Não consegue controlar o choro na hora de apresentar trabalhos escolares;
- Mudanças repentinas de humor;
- Desinteresse pela vida social e pelas atividades que gostava de fazer;
- Automutilação;

- Falta de compromisso com o autocuidado e com a higiene;
- Fadiga;
- Preocupação excessiva com a performance;
- Possui algum vício e não consegue se livrar (beber, fumar ou fazer uso de entorpecentes).

A QUEM POSSO SOLICITAR APOIO NA ESCOLA



Psicologia: O serviço de Psicologia é a referência no acolhimento dos estudantes em sofrimento psíquico em situações que podem sugerir problemas de saúde mental.

Serviço Social: A equipe do Serviço Social pode também contribuir com a orientação social sobre os recursos públicos e privados no campo da saúde mental. E também, a partir de orientações sociais diversas, que podem ser importantes na melhoria da qualidade de vida dos estudantes e suas famílias, consequentemente, tendo um benefício importante para a sua saúde mental.

QUAIS PROFISSIONAIS PODEM ME AJUDAR A CUIDAR DA MINHA SAÚDE MENTAL?



Psicólogo

Procede ao estudo e análise dos processos intrapessoais e das relações interpessoais, possibilitando a compreensão do comportamento humano individual e de grupo, no âmbito das instituições de várias naturezas, onde quer que se deem estas relações.

(Conselho Federal de Psicologia, 1992)

Psiquiatra

É um profissional especialista em saúde mental, ou seja, sua atividade consiste em identificar, tratar e prevenir os transtornos que podem surgir na mente.

(Instituto de Psiquiatria do Paraná, 2022)



LISTA DE RECURSOS DE APOIO A SAÚDE MENTAL:

Disque saúde 136

https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/folder/disque_saude_136.pdf

Ouvidoria Geral do Sistema Único de Saúde (SUS)

Disque 188

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

Centro de Valorização da Vida - CVV

Disque 100

<https://www.gov.br/pt-br/servicos/denunciar-violacao-de-direitos-humanos>

O Disque 100 é um serviço responsável por receber denúncias que violem os direitos humanos de qualquer cidadão.

Centro de Atenção Psicossocial - CAPS

<https://www.gov.br/saude/pt-br/aceso-a-informacao/acoes-e-programas/caps>

Os CAPS são responsáveis pelo atendimento de pessoas com sofrimento psíquico ou transtorno mental, incluindo aquelas com necessidades consequentes do uso de álcool e entorpecentes.

Serviço de Psicologia Aplicada (SPA)

Algumas universidades públicas oferecem atendimento psicológico gratuito à população. Procure uma universidade que fique perto da sua casa para se informar melhor sobre a possibilidade de atendimento.

OS CAPS SE DIVIDEM DA SEGUINTE FORMA:

CAPS I E CAPS II:

Prestam atendimento diário a adultos, durante sete dias da semana, atendendo a comunidade da região com transtornos mentais severos e persistentes.

CAPS III:

Prestam atendimento diário e noturno a adultos, durante sete dias da semana, atendendo a comunidade da região com transtornos mentais severos e persistentes.

CAPSi:

Prestam atendimento diário a crianças e adolescentes com transtornos mentais.

CAPSad:

Prestam atendimento diário a usuários de álcool e drogas, atendendo a comunidade com transtornos consequentes do uso e dependência de substâncias psicoativas, como álcool e outras drogas. Possui leitos de repouso com o objetivo exclusivo de tratamento de desintoxicação.

REDE DE ATENDIMENTO:

RIO DE JANEIRO

CAPS II RUBENS CORRÊA AP 33

Endereço: Rua Capitão Aliatar Martins, 231 – Irajá

CAPSi MAURICIO DE SOUSA AP 21

Endereço: Avenida Venceslau Brás, 65, Fundos – Botafogo
Telefone: 3873-2416

CAPS II PEDRO PELLEGRINO AP 52

Endereço: Praça Major Vieira de Melo, 10 – Campo Grande
Telefone: 3394-2583

CAPSi JOÃO DE BARRO AP 52

Endereço: Estrada do Campinho, s/nº – Campo Grande
Telefone: 3394-2668 / 3404-4046

CAPS II PROFETA GENTILEZA AP 52

Endereço: Estrada de Inhoaíba, 849 – Inhoaíba
Telefone: 3402-6835 / 3155-7058

CAPS III FRANCO BASAGLIA

Endereço: Avenida Venceslau Brás, 65 A, Fundos – Botafogo

CAPSad MIRIAM MAKEBA

Endereço: Rua Professor Lace, 485 – Ramos

CAPS II CARLOS AUGUSTO DA SILVA MAGAL

Endereço: Avenida Dom Hélder Câmara, 1184 – Manguinhos

CAPS II NEUSA SANTOS SOUZA

Endereço: Avenida Dom Hélder Câmara, 1184 – Manguinhos

CAPS III EAT SEVERINO DOS SANTOS

Endereço: Rua Dois de Fevereiro 635 - Encantado

CAPSad PAULO DA PORTELA

Endereço: Rua Pirapora, 69 - Turiaçu – Madureira

UFRJ INST PSIQ CAPSi IPUB CARIM

Endereço: Avenida Venceslau Brás, 71 – Campus da Praia Vermelha – Botafogo

CAPS II SIMÃO BACAMARTE AP 53

Endereço: R. Senador Camará, 224 - Santa Cruz
Telefone: 3365-8775

CAPS II ERNESTO NAZARETH AP 31

Endereço: Avenida Paranapuã, 435 - Freguesia

CAPS III FERNANDO DINIZ AP 31

Endereço: Rua Leopoldina Rego, 754, Fundos - Penha
Telefone: 3867-1319 / 3111-7383

CAPS II LIMA BARRETO AP 51

Endereço: Avenida Ribeiro Dantas, 571 - Bangu

CAPS II LINDA BATISTA AP 33

Endereço: Rua Orélia, s/n° - Guadalupe
Telefone: 2475-4917 / 3017-6182

UERJ CAPS II UNIVERSITÁRIO

Endereço: Avenida Marechal Rondon, 381 - São Francisco Xavier

CAPS III CLARICE LISPECTOR AP 32

Endereço: Rua Dois de Fevereiro, 785 A - Encantado
Telefone: 3111-7490

CAPS III TORQUATO NETO AP 32

Endereço: Estrada Adhemar Bebiano, 339 - Del Castilho
Telefone: 2088-1110

CAPS III ARTHUR BISPO DO ROSÁRIO AP 40

Endereço: Avenida Teixeira Brandão, s/nº - Colônia
Telefone: 3412-5619 / 3412-5608

CAPS III MARIA DO SOCORRO SANTOS AP 21

Endereço: Estrada da Gávea, 522, Curva do S - Rocinha

CAPS III MANOEL DE BARROS AP 40

Endereço: Avenida Nossa Senhora dos Remédios, s/nº - Colônia
Telefone: 3432-2246

CAPS III JOÃO FERREIRA DA SILVA FILHO AP 31

Endereço: Estrada do Itararé, 951 - Bonsucesso

CAPSad MANÉ GARRINCHA AP 22

Endereço: Avenida Professor Manoel de Abreu 196 - Maracanã

CAPSad JÚLIO CÉSAR DE CARVALHO AP 53

Endereço: Rua Severiano das Chagas, 196 - Santa Cruz
E-mail: capsad.cap53@gmail.com

CAPSad ANTÔNIO CARLOS MUSSUM AP 40

Endereço: Avenida Sampaio Corrêa, 103 - Taquara

CAPSad RAUL SEIXAS AP 32

Endereço: Rua Dois de Fevereiro, 785 - Encantado

CAPSi ELIZA SANTA ROZA AP 40

Endereço: Rua Sampaio Corrêa, 105 - Taquara
Telefone: 3412-5605

CAPSi PEQUENO HANS AP 51

Endereço: Avenida Carlos Pontes, s/nº - Jardim Sulacap

CAPSi HEITOR VILLA LOBOS AP 33

Endereço: Rua Padre Manso, s/nº - Madureira

CAPSad CENTRA RIO

Endereço: Rua Dona Mariana, 151 - Botafogo

CAPSi MARIA CLARA MACHADO AP 32

Endereço: Rua Honório, 461, Todos os Santos

CAPSi VISCONDE DE SABUGOSA AP 31

Endereço: Avenida Guanabara, s/nº - Ramos
Telefone: 3884-9635

DUQUE DE CAXIAS

CAPS DR. LESLIE SANFORD CHAVIN

Endereço: Rua Marechal Deodoro, 147 – Jardim Vinte e Cinco de Agosto
Telefone: 2676-5806

CAPSad RENATO RUSSO

Endereço: Rua Nilo Vieira, 353 - Vila Paula
Telefone: 2673-6144

CAPSi INFANTOJUVENIL

Endereço: Rua Marechal Floriano, 966 – Jardim Vinte e Cinco de Agosto

CAPS IMBARIÊ

Endereço: Rua Projetada, 2, Lote 1, Quadra 3 – Imbariê
Telefone: 3661-0891

NITERÓI

CAPS HERBERT DE SOUZA

Endereço: Rua Marques de Olinda, 104 – Centro

CAPSad ALAMEDA

Endereço: Alameda São Boaventura, 129 – Fonseca

CAPSi MONTEIRO LOBATO

Endereço: Avenida Almirante Ary Parreiras 649, – Vital Brasil

Telefone: 2621-6598

CAPS CASA DO LARGO

Endereço: Presidente Roosevelt, 465 – São Francisco

NOVA IGUAÇU

CAPSad VANDERLEI MARTINS

Endereço: Rua Mirim, s/n – Austin

CAPS III DR. JAYR NOGUEIRA

Endereço: Rua Floresta Miranda, 113 - Centro
Telefone: 2667-3674

CAPSi DOM ADRIANO HIPÓLITO

Endereço: Rua Humberto de Campos, 113 - Bairro da Luz
Telefone: 3773-7843

SÃO GONÇALO



CAPS FRANCISCO DOS SANTOS SIQUEIRA

Endereço: Rua General Antônio Rodrigues, 250, Centro

CAPS PAULO MARCOS COSTA

Endereço: Ladislau de Andrade, 44 - Mutondo

CAPSi ZÉ GAROTO

Endereço: Rua Vereador Clemente Souza e Silva, 222, Zé Garoto

CAPSad SÃO GONÇALO

Endereço: Rua Coronel Serrado, 1.543 - Zé Garoto
Telefone: 3705-1554

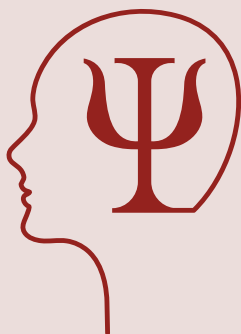
CAPSad DR. DANIEL GOMES DA SILVA

Endereço: Rua Augusto Franco, 52 - Vila Três
Telefone: 3606-9224

CAPSi DR. JOAQUIM DOS REIS PEREIRA

Endereço: Rua Jovelino de Oliveira Viana, 274 - Alcântara
Telefone: 2725-7724

Para localizar serviços em outros municípios verifique os sites institucionais das prefeituras e das secretarias municipais de saúde.



SERVIÇO DE PSICOLOGIA APLICADA (SPA)

UNIVERSIDADE FEDERAL FLUMINENSE (UFF)

Endereço: Rua Prof. Marcos Waldemar de Freitas Reis, s/nº,
Bloco N, 5º andar, Campus do Gragoatá – Niterói
Contato: 2629-2300 E-mail: spa.ips@id.uff.br
Site: <http://spa.sites.uff.br/>



UNIVERSIDADE DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO (UERJ)



Endereço: Rua São Francisco Xavier, 524, sala 10.006, bloco
D, 10º andar - Maracanã – Rio de Janeiro
Para informações acesse:
<http://www.psicologia.uerj.br/SPA.html>

UNIVERSIDADE FEDERAL RURAL DO RIO DE JANEIRO (UFRRJ)

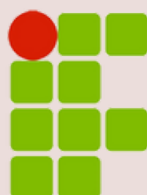
Endereço: BR-465, Km 9, em frente à Maternidade de
Seropédica e à Unidade de Pronto Atendimento (UPA) –
Seropédica – Rio de Janeiro
E-mail: spa.ufrrj@gmail.com / servicodepsicologia@ufrrj.br
Site: <https://institucional.ufrrj.br/sepsi/>



UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO DE JANEIRO (UFRJ)



Endereço: Avenida Pasteur, 250 – Pavilhão Nilton Campos
Campus da Praia Vermelha - Urca
Contato: 2295-8113 E-mail: dpa@psicologia.ufrj.br /
divisao.de.psicologia.ufrj@gmail.com
Site: <https://site.dpa.psicologia.ufrj.br/>



INSTITUTO FEDERAL DE
EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA
RIO DE JANEIRO

Autora:

Estagiária de Serviço Social
Bianca Faria Sales de Souza

Supervisão:

Assistente Social
Lucilia Carvalho da Silva

Design:

Anderson Campêlo Marques

Ilustrações:

Freepik e Canva

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- NAÇÕES UNIDAS BRASIL. Saúde mental depende de bem-estar físico e social, diz OMS em dia mundial. Disponível em: <<https://brasil.un.org/pt-br/74566-saude-mental-depende-de-bem-estar-fisico-e-social-diz-oms-em-dia-mundial#:~:text=No%20Dia%20Mundial%20da%20Sa%C3%BAde,estar%20f%C3%ADsico%2C%20mental%20e%20social.>> Acesso em: 11 de ago. de 2022.
- O QUE É SAÚDE MENTAL? | Setembro Amarelo. Disponível em: <<https://youtu.be/DLBr8PrKpek>> Acesso em: 11 de ago. de 2022.
- O VALOR DE CADA UM: Cartilha de Saúde Mental na Escola. Disponível em: <<https://apogeu.com.br/o-valor-de-cada-um-cartilha-de-saude-mental-da-escola/>> Acesso em: 10 de ago. de 2022.
- BIBLIOTECA VIRTUAL EM SAÚDE. "Saúde mental no trabalho" é tema do Dia Mundial da Saúde Mental 2017, comemorado em 10 de outubro. Disponível em: <<https://bvsmis.saude.gov.br/saude-mental-no-trabalho-e-tema-do-dia-mundial-da-saude-mental-2017-comemorado-em-10-de-outubro/#:~:text=De%20acordo%20com%20a%20Organiza%C3%A7%C3%A3o,a%20aus%C3%Aancia%20de%20doen%C3%A7as%20mentais.>> Acesso em: 08 de ago. de 2022.
- SAÚDE MENTAL NA ESCOLA. Uma cartilha para a comunidade escolar. Disponível em: <https://www.ufrgs.br/nefies/wp-content/uploads/2020/06/cartilha_vfinal_online.pdf> Acesso em: 08 de ago. de 2022.
- CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA. Atribuições profissionais do psicólogo no Brasil. Disponível em: <https://site.cfp.org.br/wp-content/uploads/2008/08/atr_prof_psicologo.pdf> Acesso em: 12 de ago. de 2022.
- INSTITUTO DE PSIQUIATRIA DO PARANÁ. Psiquiatra não é médico de louco. Disponível em: <<https://institutodepsiquiatriapr.com.br/blog/psiquiatra-nao-e-medico-de-louco/>> Acesso em: 12 de ago. de 2022.
- SERVIÇOS E INFORMAÇÕES DO BRASIL. Denunciar violação de direitos humanos (Disque 100). Disponível em: <<https://www.gov.br/pt-br/servicos/denunciar-violacao-de-direitos-humanos>> Acesso em: 18 de ago. de 2022.

- GOVERNO DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO. Rede de atendimento. Disponível em: <<https://www.saude.rj.gov.br/rede-de-atendimento?Municipio=Rio+de+Janeiro&Bairro=&TipoDeAtendimento=Centro+de+Aten%C3%A7%C3%A3o+Psicossocial>> Acesso em: 20 de ago. de 2022.
- REDE DE REFERÊNCIAS. No Estado do Rio de Janeiro, para Serviços de Atenção Psicossocial, em Casos de Transtorno ou Sofrimento Mental. Disponível em: <https://www.uff.br/sites/default/files/informes/cartilha_rede_de_referencia_de_saude_mental_rj.pdf> Acesso em: 20 de ago. de 2022.

Os dados reunidos na lista de recursos foram retirados dos sites das universidades, prefeituras e secretarias de saúde de cada região. Divergências no conteúdo são de responsabilidade dos sites de origem.