

Cartilha

Juventude e Saúde Mental

Semana Estadual da Juventude
de Mato Grosso do Sul.



SubsJUVENTUDE

Subsecretaria de
Políticas Públicas
para Juventude

SEC

Secretaria de
Estado da
Cidadania



GOVERNO DE
**Mato
Grosso
do Sul**



A juventude é uma fase de descobertas, crescimento e desafios, em que o indivíduo passa por diversas transformações de ordem biológica, social e psicológica. Portanto, é necessário reconhecer que esse momento da vida nem sempre é fácil. O Estatuto da Juventude (Brasil, 2013) considera a juventude como categoria de pessoas com idades entre 15 e 29 anos. É, portanto, um período da vida situado entre a infância e a vida adulta, em que os jovens costumam enfrentar uma série de pressões, emoções, expectativas e dilemas que podem afetar profundamente sua **saúde mental**.

Neste contexto, a Subsecretaria de Políticas Públicas para a Juventude, vinculada à Secretaria de Estado da Cidadania, em parceria com a Secretaria de Estado de Saúde, a Secretaria de Estado de Educação, a Secretaria de Estado de Assistência Social e dos Direitos Humanos, a Fundação Oswaldo Cruz (Fiocruz Mato Grosso do Sul), a Delegacia Especializada de Atendimento à Mulher (DEAM), o Conselho Estadual de Juventude, o Grupo Amor Vida, o Observatório da Cidadania (UFMS), a Universidade Estadual de Mato Grosso do Sul (UEMS), a Secretaria Especial de Saúde Indígena (SESAI) - Distrito Sanitário Especial Indígena (DSEI), a Cruz Vermelha Brasileira - MS, a Associação Amando Vidas, a Subsecretaria de Políticas Públicas para Povos Indígenas, a Subsecretaria de Políticas Públicas para Pessoas com Deficiência, a Subsecretaria de Políticas Públicas para Mulheres, a Subsecretaria de Políticas Públicas para Igualdade Racial, Conselho Regional de Psicologia (CRP 14), Conselho Estadual de Políticas sobre Drogas (CEAD), dentre outros, tem o prazer de apresentar o projeto "**Semana da Juventude**", uma iniciativa voltada para a promoção do bem-estar e saúde mental dos jovens.

Como parte integrante deste projeto, este **material teórico** é elaborado com o propósito de fornecer **informações cruciais e orientações práticas sobre um tema de extrema importância: a saúde mental da juventude**. Esse grupo populacional apresenta um alto índice de adoecimento e morte relacionados à saúde mental. Esta, é uma realidade que deve ser observada, discutida e enfrentada.

Diálogos | Expressões | Juventudes



😞 "Às vezes, eu sinto que o peso do mundo está sobre meus ombros... e sinto um vazio tão grande dentro de mim."

😊 "Ei, **não precisa carregar isso sozinho**. Vamos conversar e encontrar ajuda juntos."



😞 "Sinto um aperto no peito e minha cabeça não para. Não consigo me concentrar em nada."

😊 "Já tentou conversar com alguém sobre isso? **Pode ser bom desabafar** e buscar ajuda profissional."



😞📱 "Parece que todo mundo está indo bem, está feliz, menos eu."

😞 "As **redes sociais mostram apenas uma parte da vida das pessoas**, a que elas querem mostrar. Quer falar sobre o que você está sentindo?"



😞 "Eu sinto que não estou conseguindo lidar com tudo isso sozinho."

😊 "Você não está sozinho. **Vamos procurar ajuda juntos** e enfrentar isso."



Conceitos

Saúde mental: A Organização Mundial da Saúde (OMS, 2014) define saúde mental como “um estado de bem-estar no qual o indivíduo percebe suas próprias habilidades, pode lidar com os estresses normais da vida, pode trabalhar de forma produtiva e frutífera, e é capaz de contribuir para a sua comunidade”. Esta definição destaca que saúde mental não é apenas a ausência de transtornos mentais, mas sim uma condição de bem-estar integral que permite ao indivíduo viver de maneira plena e satisfatória.

Ansiedade: Pode ser entendida como uma “reação defensiva comum frente ao perigo ou situações consideradas ameaçadoras. Caracteriza-se por um grande mal-estar físico e psíquico, aflição, agonia” (Assis et al., 2007, p. 12). Apesar de ser um mecanismo normal do organismo, torna-se patológica (isto é, fora do normal e, assim, um problema de saúde mental) quando se torna persistente, com alta intensidade, gera sofrimento e quando passa a ser um fator que atrapalha as atividades no dia a dia.

Depressão: A depressão é uma condição de saúde mental caracterizada por uma tristeza persistente e uma perda de interesse em atividades que anteriormente eram prazerosas.

Bullying: Pode ser definido como um comportamento agressivo, repetitivo e intencional, que ocorre em uma relação de desequilíbrio de poder entre indivíduos, onde uma pessoa ou um grupo intencionalmente causa dano ou desconforto a outra pessoa ou grupo. Esse comportamento pode ser físico, verbal ou psicológico e pode acontecer em diversos contextos, como escolas, locais de trabalho e na internet (cyberbullying).



Sinais de Alerta

Depressão:

- Mudanças de humor repentinas, como ficar triste ou irritado com facilidade;
- Alterações no sono: dormir muito ou ter dificuldade para dormir;
- Mudanças no comportamento: isolamento social, falta de interesse em atividades que antes eram prazerosas, envolvimento incomum em riscos e problemas, aumento no consumo de substâncias (bebidas alcoólicas, cigarros ou drogas);
- Comportamentos autolesivos;
- Problemas físicos recorrentes e sem motivo aparente, como dores de cabeça ou no estômago;
- Alterações de peso e de apetite: comer bastante ou não sentir vontade de comer;
- Pensamentos negativos: sentimentos de desesperança, ideação suicida;
- Queda no rendimento escolar;
- Falas frequentes sobre morte ou suicídio;
- Despedidas e doação de bens pessoais.

Ansiedade:

- Não conseguir dormir direito;
- Cansaço constante;
- Preocupações excessivas;
- Dificuldade para se concentrar;
- Mudanças na alimentação: comer a mais ou comer pouco
- Irritação frequente;
- Inquietação.



Prevenção

Estratégias que podem ajudar na prevenção de problemas de saúde mental e no enfrentamento de situações difíceis:

- Praticar esportes ou atividades físicas que você goste, como dançar, jogar bola, fazer yoga;
- Manter uma rotina de sono saudável;
- Ter uma alimentação equilibrada e saudável;
- Praticar técnicas de relaxamento, como respiração profunda ou meditação;
- Fazer atividades que você goste e que te façam se sentir bem, como ouvir músicas, assistir filmes ou séries;
- Manter contato com amigos e familiares;
- Ter momentos de descanso;
- Se você tiver uma crença espiritual, reservar um tempo para a prática e reflexão;
- Escrever sobre seus pensamentos e sentimentos;
- Reconhecer seus limites e dizer “não” quando necessário;
- Procurar ajuda profissional se sentir que está sobrecarregado;
- Utilizar recursos de apoio quando necessário. Existem linhas de apoio emocional e serviços de saúde mental que podem ajudar;
- Buscar informações sobre saúde mental.

Exemplo: Canal Pode Falar (www.podefalar.org.br).

Como buscar ajuda

Se você está passando por algum problema de saúde mental, pode procurar ajuda em universidades, onde geralmente tem atendimento gratuito para a comunidade. Você também pode conversar com um adulto de confiança: um professor, um conselheiro da escola, um coordenador ou seus pais. Eles podem te orientar sobre o que fazer.

Busque as **redes de atenção psicossocial (RAPS)** e **centros de atenção psicossocial (CAPS)** de seu município. Tem também as linhas de **apoio emocional**, onde você pode ligar pra desabafar e receber apoio, como o Grupo Amor Vida (GAV), o Projeto HELP e o Canal Pode Falar.

Lembrando que buscar ajuda é um passo muito importante para se sentir melhor, então não hesite em procurar por esses recursos se precisar.

Lembre-se: Você não está sozinho nessa!

BUSQUE APOIO



GRUPO AMOR VIDA

Contato: 0800 750 5554

E-mail: precisodeajuda@grupoamorvida.org

Ligue 188
ou acesse cvv.org.br



APOIO EMOCIONAL

REALIZAÇÃO

SubsJUVENTUDE

Subsecretaria de
Políticas Públicas
para Juventude

SEC
Secretaria de
Estado da
Cidadania



GOVERNO DE
**Mato
Grosso
do Sul**

APOIO

SED
Secretaria de
Estado de
Educação

SES
Secretaria de
Estado de
Saúde

CONJUV
CONSELHO DA JUVENTUDE DO ESTADO DE MATO GROSSO DO SUL

AÇÃO
AMANDO
VIDAS

UEMS
Universidade Estadual de Mato Grosso do Sul

Observatório
da Cidadania
de Mato Grosso do Sul



PSICO
UEMS

L3 PRODUÇÕES



Conselho
Regional de
Psicologia
14ª região • MS



**CRUZ VERMELHA
BRASILEIRA**
MATO GROSSO DO SUL

DSEI-MS
SAÚDE INDÍGENA

FIOCRUZ
MATO GROSSO DO SUL

GAV
GRUPO AMOR VIDA

CONSELHO
ESTADUAL DE
POLÍTICAS
PÚBLICAS
SOBRE DROGAS

GRUPO DE APOIO A ENLUTADOS POR SUICÍDIO



Associação Beneficente
**Casa da União
Lar de Santana**

SEMED
Secretaria Municipal
de Educação



**PREFEITURA DE
CAMPO GRANDE**



GOVERNO DE
**Mato
Grosso
do Sul**

Fazer
bem-feito
para fazer
dar certo.