

**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





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 **materiais 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."





## Koyuhoâti koêku/ Kixovokú/ Yé'akeye

**Unatikó ukeakú isonêuti:** Enepone Organização Mundial da Saúde (OMS, 2014) hara kixoa koyuhoyéa enepone unatikó ukeakú isonêuti itukeovo "unatí koyêti ne xâne, koanemaka exopeova ne itukevó, yusikoti apeyea tiu'ítí vekokú itukovo kaxé, tarú'uxoa, ahukotí koituketí, koanemaka huvó'oxea xoko ipuxovokutí ukeakú. Enepora kixokonokú koyuhoyeokonó ne unatikó ukeakú isonêuti koxunakoa akoyea itukapú póhutine pihohí kó'iyéa unatiyea koyeku ne xâne.

**Ipihoheôti isonêuti:** Motova koyuhoyea ûti itukeovo "huvó'oxotí ya hixopo noxea tumuné, koanemaka vekó tiu'ítinoe koekuti. Koati exeokonó itukino akoyea aunatí koyekú herumo koêti mûyo, koanemaka koisoneuyéa, akoyea aunatí koyekú" (Assis et al., 2007, p.12). Yusikoti itukeovo kixokutine koêku, itukovó vahéré koekuti enepo koyeneye, koanemaka yupihovó koe koêku ako kaunatiká xâne, koanemaka kausayu'ixó vitukevó itukovo kaxé. Enepone ipihoheôti isonêuti "omo'ixokonó muyokutiké kausayuixó xâne, ehakó omixonetí, itukinó yupihovó koiyea kotuxea vo'ûti, hevêti, honono'okó koanemaka kuti kó'iyéa pihinotiné ivokeovó" (Fundo das Nações Unidas para a Infância - UNICEF; Fundação Osvaldo Cruz, Mato Grosso do Sul, 2022).

**Arinetí Yuhoixotí Isonêuti:** Enepone arinetí yuhó'ixoti isonêuti itukino ixomoyea akaxuí omixoné koanemaka akoyea akaha'á apeyea itukevó ne xâne itukovo kaxé.

**Okó'okoti ya emo'útike:** Okó'okoti ya emo'útike motova koyuhoyea ûti itukeovo okó'okoti poí xâne, hokokokó itoponea, yuho'ixoponea, koyuhoyea po'íhiko xâne. Enepora vahéré koekuti motova itukeovó muyokutike, emo'útike, koanemaka itukeovo isonêutike itopono yoko yuhoixoponó, ako tópi apekú kuteâtike ihikaxovokutiké, koitukekutiké koanemaka internet ke. Koyonea ukeakú isonêuti koati unatí motovâti u'unatí koyeyea herumo koêti muyôe.



# Konoko'âti viyukinová

## Arinetí yuhó'ixoti isonêuti:

- Héu koe esaikeovo kixoku itukeovo, kuteâti ikaxuiyeya omixoné koanemaka hú koiyeya imainevó.
- Esa'ikeovó koêku ixepá: yupihovó koiyeya imokea koanemaka akoyea kená'aka ixepá.
- Esaikovó kixokú itukeovó: kahá'ti pohú koyeyea, akoyea akaha'á apeyeya itukevó, usaixeovo, yupihovó koiyeya enoyeovó ekâti, hipó.
- Oko'okopovó.
- Apé koiyeya eoponé kuteâti ohoné tûti koanemaka okovó, itea akotí yuvâti.
- Esaikeovo kixokú ko'êku múyo: yupihovó koiyeya kinaiyeya koanemaka uporiyeya, yupiheovo nikea koanemaka akoyea nîka.
- Ako aunatí koisoneuyea: kahá'ti koepekeopeovo.
- Ako pihá tumuné ya xokó ihikaxovokú.
- Koyekuné koyuhoyea ivokeovó koanemaka koepekeopeovo.
- Ikopovotí koanemaka porekexea itukevó.

## Ipihoheuti Isonêuti:

- Ako itá imokea.
- Héu koêti ora momi'iyeya.
- Ako aunatí koyekú isoneu.
- Ako itá pohuyeya yonoku isoneu.
- Esá'iko kixoku koêku xoko itovokú nikea: hupihova koanemaka motova akoyea axú'ina.
- Hú koé imainevó.
- Ako âka.





## Prevenção

### **Kixovokutihiko motovâti unatiyea ukeakú isonêuti koanemaka huvó'oxea ya tarú'uxea tiu'itinoe koekuti:**

- Konokoâti yuho'ixea muyo ûti, koanemaka vitukea enepone vahá'axone, kuteâti hiyokenatí, epoixea, itukea yoga.
- Tokopeovo itovokú imokea.
- Mbiu koiyea nikea.
- Oposikea itukea koekutihikó motovâti ú'unati koyeyea, kuteâti heô koiyea omixekuyeovó.
- Itukea koekutihikó ahá'axone itukea kuteâti kameá akenetihikó, komomea televisão.
- Koyeyeaneye yuhoixea inikoné koanemaka iyenó.
- Omomikea.
- Avá hokoné, akoyeneye epemeovó.
- Yutoxea isoneu koanemaka eoPONÉ.
- Exea itoponokú, konokea ako'ó koiyea okonokoa.
- Oposikea ihikaxovati, exoâti kixoku koêku enepo avá eoPONÉ.
- Ikoitukexea poinuhiko koikuti motovâti huvó'oxea. Aneko huvó'oxoti koanemaka koitukeati ne unatikó ukeakú isonêuti motovâti huvó'oxea.
- Oposikea koyuhoâti ne unatikó ukeaku isonêuti. Kuteâti: Canal yokoyuhó (<https://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](mailto:precisodeajuda@grupoamorvida.org)**

**Ligue 188**  
ou acesse [cvv.org.br](http://cvv.org.br)



**APOIO EMOCIONAL**

## REALIZAÇÃO

**SubsJUVENTUDE**

Subsecretaria de  
Políticas Públicas  
para Juventude

**SEC**  
Secretaria de  
Estado da  
Cidadania



## APOIO

**SED**  
Secretaria de  
Estado de  
Educação

**SES**  
Secretaria de  
Estado de  
Saúde

**CONJUV**  
CONSELHO DA JUVENTUDE DO ESTADO DO 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 SUCULATO**

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

**SEMED**  
Secretaria Municipal  
de Educação



**PREFEITURA DE  
CAMPO GRANDE**





# TRADUÇÃO

Terena Cerizi Francelino Fialho



GOVERNO DE  
**Mato  
Grosso  
do Sul**

Fazer  
bem-feito  
para fazer  
dar certo.