

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



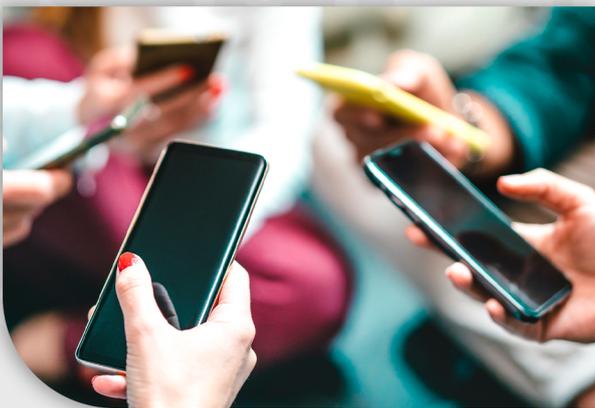
😞 "Às vezes, eu sinto que o peso do mundo está sobre meus ombros... e sinto um vazio tão grande dentro de mim."

🤔 "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



APOIO





GOVERNO DE
**Mato
Grosso
do Sul**

Fazer
bem-feito
para fazer
dar certo.