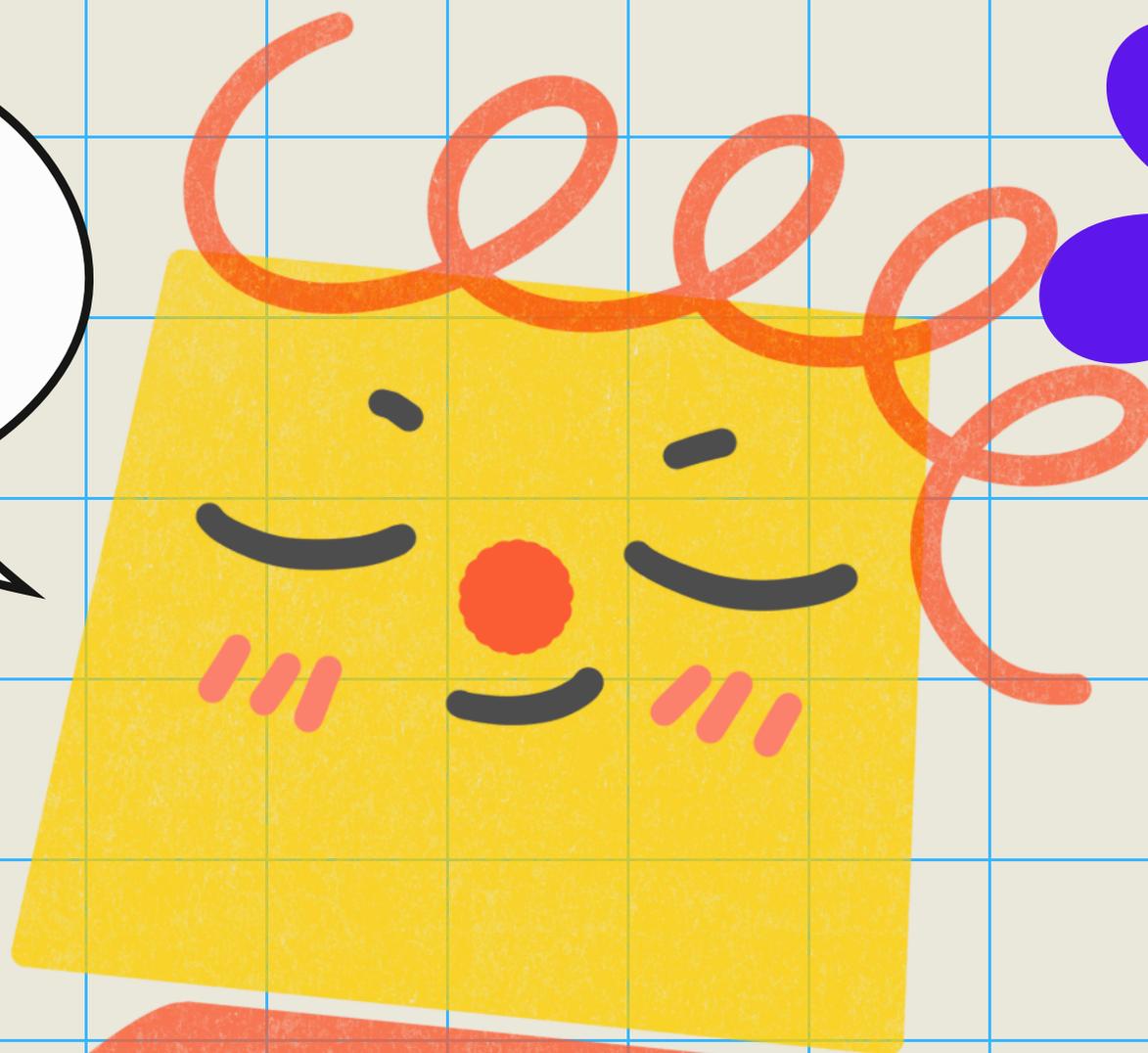
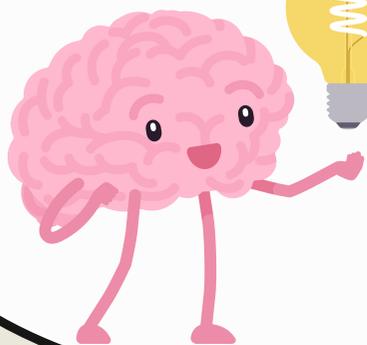
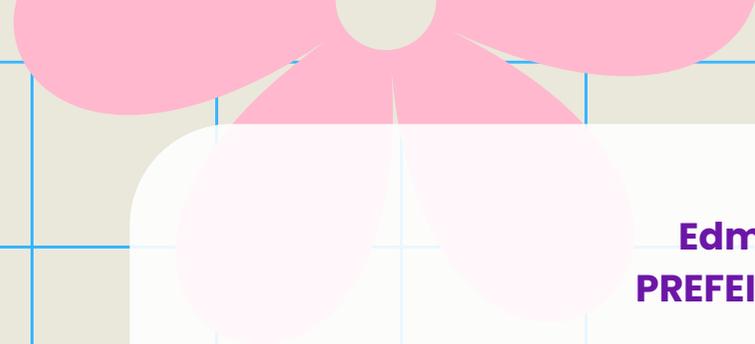


# BATE PAPO SOBRE SAÚDE MENTAL





**Edmilson Brito Rodrigues**  
**PREFEITO DA CIDADE DE BELÉM**

**Pedro Ribeiro Anaisse**  
**SECRETÁRIO MUNICIPAL DA SAÚDE**



**Elisangela Moreira Pinto**  
**DIRETORA GERAL DA SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE**

**Juliana Lavareda Sales**  
**DIRETORA DO NÚCLEO DE PROMOÇÃO DE SAÚDE**

**Ceci Baker de Melo**  
**COORDENADORA DE SAÚDE BUCAL**

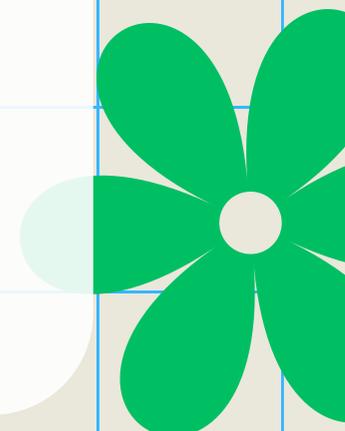
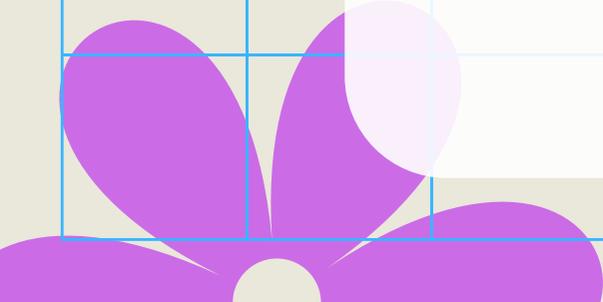
**Camila de Araújo Moreira**  
**Mayra Rolla Siqueira**  
**ASSESSORIA TÉCNICA DE SAÚDE BUCAL - SESMA**

**Annanda Pereira Amaral Moraes da Cruz**  
**Conceição Maria Costa Ribeiro**  
**ASSESSORES DE SAÚDE BUCAL**

**Patrícia Andrea Godinho Baker**  
**COORDENADORA DO PROGRAMA SAÚDE NA ESCOLA**

**Tamiris Faro Casseb**  
**Izabel Fagury Videira**  
**Juliana de Andrade Moreira Porto**  
**Yohana Sandy Souza Damasceno**  
**ASSESSORIA TECNICA DO PROGRAMA SAÚDE NAS ESCOLAS**

**EQUIPE ELABORAÇÃO**  
**Juliana de Andrade Moreira Porto**



## O QUE É SAÚDE MENTAL?

SAÚDE MENTAL ESTÁ RELACIONADA AO BEM ESTAR GERAL DO INDIVÍDUO.

TODAS AS PESSOAS TEM SENSações E SENTIMENTOS DIVERSOS, RELACIONADOS A DIFERENTES MOMENTOS DA VIDA, COMO ALEGRIA, TRISTEZA, MEDO, ESPERANÇA, ANGÚSTIA, PAZ, ENTRE OUTROS. EXISTEM CASOS EM QUE ALGUNS SENTIMENTOS DURAM MAIS TEMPO, DIFICULTANDO A REALIZAÇÃO DE ATIVIDADES IMPORTANTES COMO AUTOCUIDADO, ALIMENTAÇÃO, ESTUDOS, COMUNICAÇÃO, RELACIONAMENTOS, SONO, LAZER E ATÉ A VONTADE DE EXISTIR. NESSES CASOS, É FUNDAMENTAL QUE EXISTA UMA REDE DE APOIO E QUE SE BUSQUE AJUDA E CUIDADO COM PROFISSIONAIS QUE APOIEM O ALÍVIO DO SOFRIMENTO.

O APOIO À SAÚDE MENTAL PODE OCORRER EM AMBIENTES COMO: ESCOLAR, DE SERVIÇOS DE SAÚDE, DE ASSISTÊNCIA SOCIAL, DE ORIENTAÇÃO SOBRE NOSSOS DIREITOS, ASSIM COMO JUNTO À COMUNIDADE.

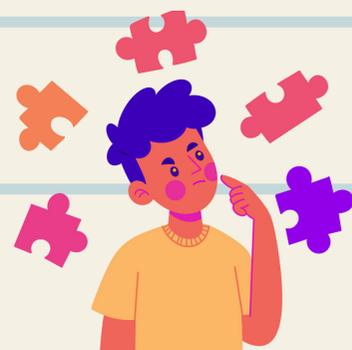
COLETIVAMENTE, É POSSÍVEL DESTINAR O SUPORTE NECESSÁRIO, INCLUSIVE AOS FAMILIARES, QUE PODEM ESTAR FRAGILIZADOS TAMBÉM DIANTE DO SOFRIMENTO DE UM ENTE QUERIDO.

NESSE CONTEXTO, É IMPORTANTE NÃO NEGAR/IGNORAR A NECESSIDADE DE SUPORTE, ESTANDO DISPONÍVEL, SEM JULGAMENTOS, A OUVIR E ACOLHER AS DEMANDAS DAQUELE QUE SOFRE.

## **ONDE BUSCAR AJUDA NA REDE DE SAÚDE GRATUITAMENTE?**



- SOFRIMENTO LEVE: UNIDADE BÁSICA DE SAÚDE DO SEU BAIRRO/ MAIS PRÓXIMO
- SOFRIMENTO MODERADO: CENTRO DE ATENÇÃO PSICOSSOCIAL INFANTO JUVENIL (CAPSi)
- SOFRIMENTO GRAVE: HOSPITAL DE CLÍNICAS GASPAR VIANNA (HCGV)
- RISCO DE MORTE: UNIDADE DE PRONTO ATENDIMENTO (UPA) MAIS PRÓXIMA



## **OUTROS LOCAIS SEM FINS LUCRATIVOS PARA SUPORTE GRATUITO.**

CLINICAS DE UNIVERSIDADES COM PLANTÃO PSICOLÓGICO  
( CESUPA, UNIFAMAZ, UNAMA, E UFPA)

CENTRO DE VALORIZAÇÃO DA VIDA (CVV)  
LIGUE **188** (GRATUITO)

DENÚNCIAS DE VIOLAÇÃO DE DIREITOS HUMANOS  
LIGUE **100** (GRATUITO)

OUVIDORIAS (SUGESTÕES, RECLAMAÇÕES E ELOGIOS)  
SESMA - **(91) 3184-6130**

PREFEITURA DE BELÉM - **(91) 3075-5300**

SESPA - **0800-2809889** (GRATUITO)

## CAÇA - PALAVRAS

PROCURE E MARQUE, NO DIAGRAMA DE LETRAS,  
AS PALAVRAS EM DESTAQUE .

**SUPORTE**

**VIDA**

**CONVERSA**

**AMIZADE**

**EMPATIA**

**APOIO**

A	A	P	O	I	O	B	C	V
M	E	M	P	A	T	I	A	I
I	D	E	F	G	H	J	K	D
Z	L	M	N	O	P	Q	R	A
A	C	O	N	V	E	R	S	A
D	S	T	U	V	W	X	Y	Z
E	S	U	P	O	R	T	E	A



# JOGO DOS 7 ERROS

