



**Assembleia Legislativa  
do Estado do Ceará**

Departamento de Saúde e  
Assistência Social - DSAS

# OFICINA DESPERTAR



**EDIÇÕES  
INESP**

**DES-  
PER-  
TAR**



Assembleia Legislativa do Estado do Ceará  
Departamento de Saúde e Assistência Social – DSAS

# OFICINA DESPERTAR

**INESP**

Fortaleza - Ceará

2021

Copyright © 2021 by Inesp

**Instituto de Estudos e Pesquisas sobre o  
Desenvolvimento do Estado do Ceará – Inesp**

**João Milton Cunha de Miranda**  
Coordenador Editorial

**Rachel Garcia Bastos de Araújo**  
**Valquiria Moreira Carlos**  
Assistentes Editoriais

**Luzia Leda Batista Rolim**  
Assessora de Comunicação

**José Gotardo de Paula Freire Filho**  
Adaptador do Projeto Gráfico

**Gráfica do Inesp**  
Impressão e Acabamento

**Luiz Ernandes dos Santos do Carmo**  
Coordenador de Impressão

Edição Institucional da Assembleia Legislativa do Estado do Ceará  
**VENDA E PROMOÇÃO PESSOAL PROIBIDAS**

Catalogado por Daniele Sousa do Nascimento CRB-3/1023

C387o Ceará. Assembleia Legislativa. Departamento de Saúde e  
Assistência Social.  
Oficina despertar [livro eletrônico]. – Fortaleza: INESP,  
2021.  
4.805 Kb ; PDF

ISBN: 978-65-88252-52-9

1. Saúde mental. 2. Teoria do autoconhecimento. 3. Suicídio. I. Ceará. Assembleia Legislativa. Instituto de Estudos e Pesquisas sobre o Desenvolvimento do Estado. II. Título.

CDD 616.89

Permitida a divulgação dos textos contidos neste livro, desde que citados autores e fontes.

**Inesp**

Av. Desembargador Moreira, 2807 | Ed. Senador César Cals, 1º andar, Dionísio Torres,  
CEP: 60.170900, Fortaleza - CE - Brasil | Telefone: (85)3277-3701  
Site: <http://al.ce.gov.br/index.php/institucional/instituto-de-estudos-e-pesquisas-sobre-o-desenvolvimento-do-ceara> | E-mail: [presidenciainesp@al.ce.gov.br](mailto:presidenciainesp@al.ce.gov.br)

# MESA DIRETORA

---

Presidente: **Evandro Leitão (PDT)**  
1º Vice-presidente: **Fernando Santana (PT)**  
2º Vice-presidente: **Daniel Oliveira (MDB)**  
1º Secretário: **Antônio Granja (PDT)**  
2º Secretário: **Audic Mota (PSB)**  
3 Secretária: **Érika Amorim (PSD)**  
4º Secretário: **Apóstolo Luiz Henrique (Progressistas)**

Primeira Dama:  
**Cristiane Sales Leitão**

## Frente Parlamentar em Defesa da Saúde Mental e Combate à Depressão e ao Suicídio:

Presidente: **deputada Érika Amorim (PSD)**  
Deputados membros: **Renato Roseno (PSOL)**, **Romeu Aldigueri (PDT)**, **Elmano Freitas (PT)**,  
**Jeová Mota (PDT)**, **Leonardo Pinheiro (PP)**

## Departamento de Saúde e Assistência Social – DSAS:

Diretor: **Luis Edson Corrêa Sales**

### Coordenação:

Rejane Sales Oliveira, Raisa Lou Fagundes Pontes, Juliana Mota Holanda e Selma Machado de Castro

### Criação:

Lygia Herayde Gomes de Brito Bessa, Carina Nogueira Diógenes, Raquel Alencar Penaforte,  
Jaqueline Assunção de Lima Braga, Eveline Freire de Castro e Maria do Socorro Fagundes

### Núcleo de Saúde Coletiva:

Ana Carmem Ferreira Freire, Ana Sáska Vaz de Araújo, Cristiane Sales Leitão,  
Lídia Andrade Lourinho e Maria do Socorro Tavares Timbó

### Núcleo de Saúde Mental:

Rejane Sales Oliveira, Lygia Herayde Gomes de Brito, Carina Nogueira Diógenes,  
Jacqueline Assunção de Lima Braga, Raquel Alencar Penaforte e Maria da Conceição Guerra Martins

### Núcleo de Mediação e Gestão de Conflitos:

Juliana Mota Holanda, Raisa Lou Fagundes Pontes, Eveline Freire de Castro e Maria do Socorro Fagundes

### Núcleo de Práticas Sistêmicas e Restaurativas:

Selma Machado de Castro, Nara Guimarães de Barreto Alves e Izabel dos Martins Coelho

# Comunicação

---

Coordenadoria de Comunicação: **Daniel Sampaio**  
Publicidade: **Ticiane Moraes**  
Assessoria de imprensa: **André Rodrigues e Giselle Dutra**  
Projeto gráfico e diagramação: **Alessandro Muratore e Alice Penaforte Muratore**  
Ilustrações: **Freepik.com**



## **PALAVRA DO PRESIDENTE DA ASSEMBLEIA LEGISLATIVA DO ESTADO DO CEARÁ**

O suicídio é uma das principais causas de morte entre jovens no Brasil. Porém, praticar o autoconhecimento, o autocuidado e discutir sobre o assunto, são meios que podem diminuir sobremaneira esta triste estatística. Esses são os objetivos da Oficina Despertar, que vem, neste Setembro Amarelo, receber um olhar mais apurado, além de maior divulgação preventiva.

A primeira-dama da Assembleia Legislativa do Estado do Ceará - Alece, Cristiane Sales Leitão, tomou como missão durante a sua gestão, a promoção da saúde mental e da valorização da vida. Assim, o Departamento de Saúde e Assistência Social, por meio dos Núcleos de Saúde Mental, de Práticas Sistêmicas Restaurativas e de Mediação e Gestão de Conflitos desta Casa, produzem esta cartilha com informações voltadas ao bem-estar emocional da população e a ajuda especializada.

Consciente da extrema gravidade e sensibilidade do problema que envolve uma parcela frágil da população e, visando o avanço da sociedade para a construção de um Ceará cada vez mais justo, a Alece, por meio do Instituto de Estudos e Pesquisas sobre o Desenvolvimento do Estado do Ceará (Inesp), oferece aos cearenses mais uma publicação, que visa colaborar para a criação de soluções urgentes para os problemas humanitários que afligem a nossa população.

**Deputado Estadual Evandro Leitão**

Presidente da Assembleia Legislativa do Estado do Ceará



# SUMÁRIO

---

**10** Apresentação

---

**12** Introdução

---

**14** Quem sou eu?

---

**16** Autoestima

---

**18** Identificando sentimentos

---

**24** Comunicando os sentimentos

---

**26** Benefícios da Biblioterapia & Escritaterapia para a Saúde Mental

---

**28** Saúde Mental

---

**30** Falando sobre o suicídio

---

**37** Como encontrar ajuda?

---

# APRESENTAÇÃO

---

**E**m razão da Campanha do Setembro Amarelo, que trata da prevenção ao suicídio, a presidência da Assembléia Legislativa do Estado do Ceará, representada pelo Presidente Evandro Leitão e pela Primeira-Dama, Cristiane Sales Leitão, tomou como missão a promoção da saúde mental e da valorização da vida. Para isso, o Departamento de Saúde e Assistência Social, por meio do Núcleo de Saúde Mental, o Núcleo de Práticas Sistêmicas Restaurativas e o Núcleo de Mediação e Gestão de Conflitos da Assembleia Legislativa criaram a **Oficina Despertar**, um espaço para prática do autoconhecimento, autocuidado, aprendizagem da comunicação adequada e discussão sobre saúde mental.

**O Setembro Amarelo é um evento direcionado à prevenção do suicídio em âmbito nacional. Trata-se de uma campanha voltada para a sociedade e, por esta razão, precisa da participação de todos.**



# INTRODUÇÃO

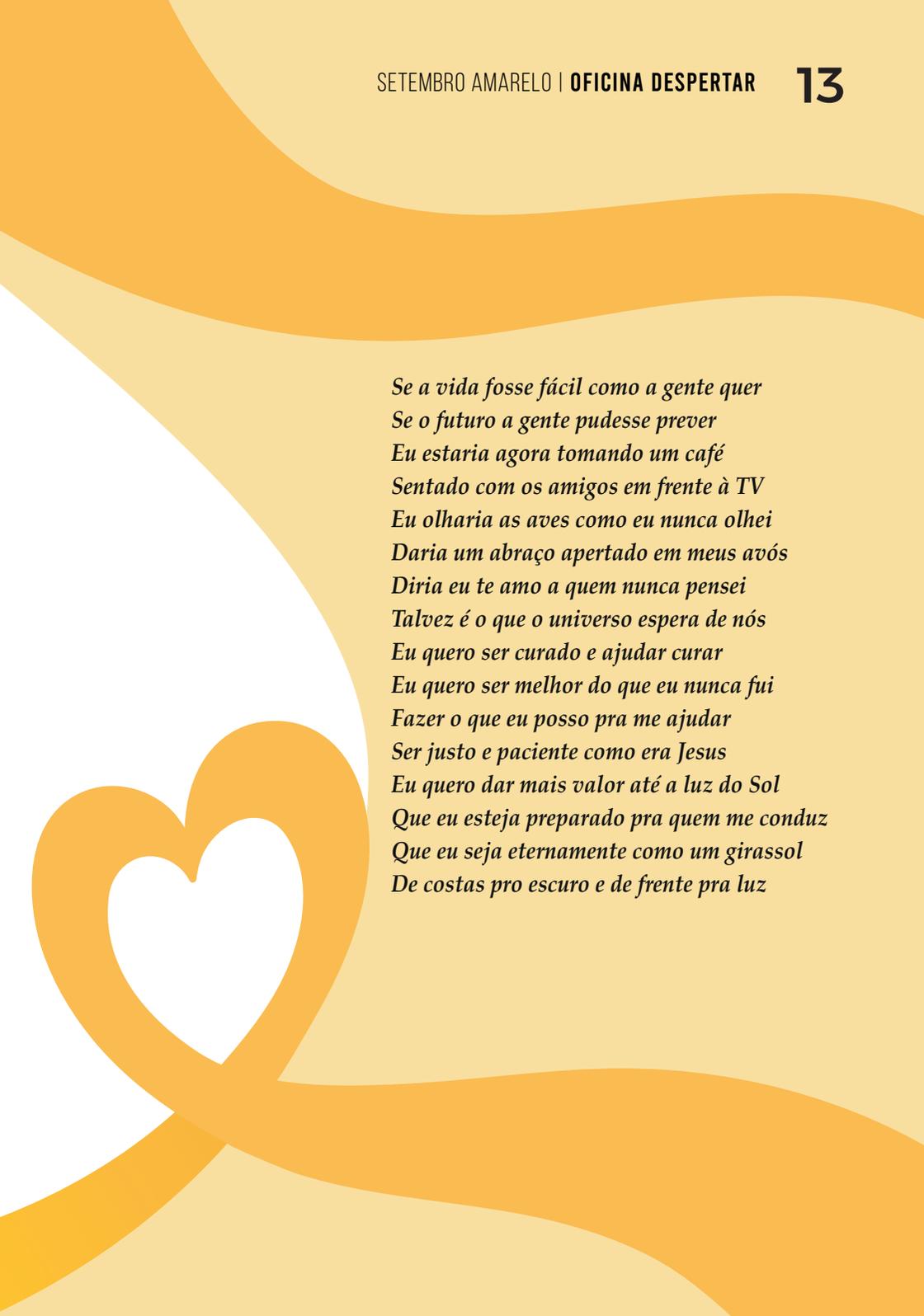
---

O suicídio é um fenômeno de saúde pública, que atinge pessoas de diversas faixas etárias. A criança e o adolescente são sujeitos em situação peculiar de desenvolvimento e estão ainda mais vulneráveis aos efeitos psicológicos de cenários como o da pandemia ocasionada pela disseminação do vírus SARS-COV-2, pois não dispõem de mecanismos de enfrentamento como os adultos (CAHILL, 2020). Desta forma, torna-se de extrema importância a realização de ações de cunho preventivo.

Acreditamos que transformar esse cenário é um trabalho de todos, pois juntos sempre seremos mais fortes. Criamos uma cartilha com o intuito de trazer informações educacionais para jovens sobre os assuntos e os desafios respectivos à Saúde Mental na adolescência, uma vez que informações confiáveis são uma estratégia protetiva ao bem-estar emocional (BROOK, 2020).

O conhecimento é a maior ferramenta para a promoção da saúde mental. Essa cartilha vem repleta de informações sobre autoconhecimento, resiliência, comunicação, relacionamentos, identificação de sentimentos e emoções. Também traz informações sobre como, onde e a quem pedir ajuda.

Esperamos que a informação aqui contida ajude os jovens a desenvolver habilidades para autoajuda, além de auxiliar os colegas e conhecidos.



*Se a vida fosse fácil como a gente quer  
Se o futuro a gente pudesse prever  
Eu estaria agora tomando um café  
Sentado com os amigos em frente à TV  
Eu olharia as aves como eu nunca olhei  
Daria um abraço apertado em meus avós  
Diria eu te amo a quem nunca pensei  
Talvez é o que o universo espera de nós  
Eu quero ser curado e ajudar curar  
Eu quero ser melhor do que eu nunca fui  
Fazer o que eu posso pra me ajudar  
Ser justo e paciente como era Jesus  
Eu quero dar mais valor até a luz do Sol  
Que eu esteja preparado pra quem me conduz  
Que eu seja eternamente como um girassol  
De costas pro escuro e de frente pra luz*



## Agora que já falou um pouco sobre você, vamos fazer uma atividade:

### Meu Crachá:

O crachá é como um cartão de apresentação. Converse por 20 minutos com um colega. Depois, crie um crachá que fale sobre ele. Você tem que ficar atento ao que ele diz para que possa preencher tudo direitinho.

Nome: .....

Música preferida: .....

Lugar preferido: .....

Comida preferida: .....

Atividade preferida: .....

Desenhe algo que lembre essa pessoa:

# AUTOESTIMA

---

## Você sabe o que é autoestima?

**A** autoestima é a visão que uma pessoa tem de si: de suas habilidades, de sua aparência, do que gosta de fazer e o que pensa para o seu futuro. Para que a autoestima de uma pessoa esteja bem, é importante que ela tenha acesso a relações positivas na família e com os amigos, que tenha espaço para afirmar seus interesses, e que consiga perceber as próprias emoções.

Quando sentimos baixa na autoestima é comum que tenhamos dificuldade em dizer não, sensação de se magoar constantemente com a atitude de outras pessoas, ter pensamentos negativos sobre si, sua capacidade e sua aparência.

É importante perceber o que esses pensamentos representam e o que aconteceu que pode estar impactando na sua percepção sobre você, tais como críticas excessivas de outras pessoas, cobranças, relações tóxicas, entre outras possibilidades. Vale lembrar que a autoestima é flutuante, ou seja, tem dias que nos sentimos muito bem, e em outros podemos nos ver mais para baixo. Isso é NORMAL. Entretanto, quando nos sentimos assim constantemente, esse sentimento deve ser acolhido e analisado.

Procure conversar com pessoas que te compreendam (professor, orientador, parentes, pastor, padre, líder comunitário..) assistir a sua série favorita, descansar. E, se sentir a necessidade, procure atendimento especializado.



# IDENTIFICANDO SENTIMENTOS

---

**C**ada sentimento tem seu valor. Não podemos viver constantemente felizes ou tristes. É importante conhecermos o máximo possível sobre sentimentos e como identificá-los. Assim, podemos desenvolver uma capacidade super útil: o equilíbrio.

## **Equilíbrio não é não sentir nada.**

Equilíbrio é perceber nossas emoções, olhar para dentro e entender de onde elas vêm. Saber o que precisa de uma maior atenção, cuidar de si mesmo, ver o que pode ser feito e permitir-se ter momentos de alegria.

Para a Organização Mundial de Saúde (OMS), a adolescência vai dos 10 aos 19 anos, enquanto que para o Estatuto da Criança e do Adolescente (Lei 8.069, de 1990) vai dos 12 aos 18 anos de idade (BRASIL, 1990). É um momento vital em que naturalmente as emoções podem ser experienciadas de forma mais intensa, pois uma série de mudanças biopsicossociais acontece de forma acelerada.

Agora vamos aprender um pouco sobre algumas emoções?



## FELICIDADE

É um sentimento que tem tudo a ver com bem-estar, com a sensação de satisfação. Quando algo de bom vai nos acontecer podemos sentir frio na barriga e os pensamentos se mostram mais positivos. Quando estamos felizes sentimos vontade de rir e de “viver no momento”.

Um exercício super legal é perceber em que momentos do nosso dia nos sentimos assim, quem são as pessoas que estão ao nosso redor nessas ocasiões e quais pensamentos passam pela nossa cabeça.

**Como você é quando está feliz?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## RAIVA

Raiva é um sentimento que traz muita irritação. Geralmente ele aparece quando algo não acontece da forma como queríamos, ou quando não somos bem tratados por alguém.

Quando sentimos raiva podemos nos perceber nervosos, tremer, gritar, suar. Os nossos pensamentos ficam agitados, sentimos dificuldade para relaxar, respirar e às vezes até para descontrair e falar sobre outros assuntos.

**Quais situações da sua vida te fazem sentir raiva?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



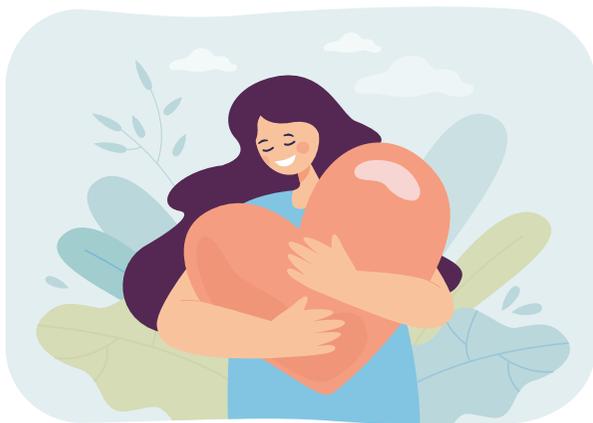
## TRISTEZA

Tristeza é um sentimento que pode fazer a gente se sentir bem pequenininho. Ela pode aparecer de formas muito diferentes para cada pessoa. Algumas ficam mais quietas e não sentem muita vontade de conversar. Outras não querem ficar sozinhas, querem descontraír, não pensar no que causou esse sentimento.

A tristeza pode nos fazer chorar, perder a fome (ou dar vontade de comer mais), ter menos energia ou até energia demais.

Apesar de ser uma emoção difícil, assim como qualquer sentimento, merece a nossa atenção, não é preciso sentir vergonha.

Procure pessoas que te compreendam e converse com elas.



## AMOR

Amor é um sentimento que vem quando fazemos algo que gostamos muito ou quando estamos perto de alguém por quem temos muito carinho.

Amor é um sentimento que nos **dá a sensação de bem-estar**, e de que **so-mos aceitos do nosso jeitinho**. É algo que é construído com muito cuidado e que deve ser sempre alimentado.

Existem muitos outros sentimentos. Colocamos alguns deles neste quadro e deixamos espaços para que você preencha com outros:

Alívio	Ansiedade		Tristeza
Confusão	Calma	Inveja	Alegria
Paixão		Euforia	
	Excitação	Entusiasmo	
Tédio		Carinho	Medo
Companheirismo	Curiosidade	Orgulho	Satisfação



**Amor é um sentimento  
que nos dá a sensação de  
bem-estar, e de que somos  
aceitos do nosso jeitinho.  
É algo que é construído com  
muito cuidado e que deve ser  
sempre alimentado.**

# COMUNICANDO OS SENTIMENTOS

---

**T**odo sentimento é válido e devemos sempre valorizá-los, pois eles nos dão informações importantes sobre quem somos, do que gostamos e do que não gostamos.

## Podemos comunicar como nos sentimos:

### Conversando com alguém em quem confiamos:

Algumas pessoas têm uma relação importante conosco e nos fazem sentir que somos compreendidos. Isso é um fator importante para que possamos entender nossas emoções.

### Escrevendo sobre o que estamos sentindo:

A escrita pode ser uma ótima forma de descarregar diversos pensamentos. Colocar o que pensamos no papel pode nos ajudar a organizar as nossas ideias.

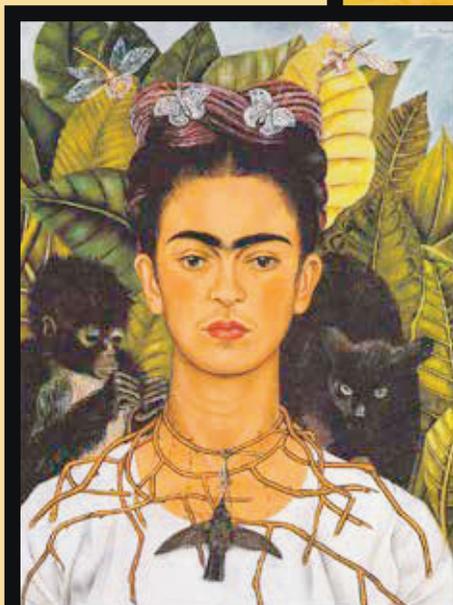
### Desenhando algo que externe um sentimento:

Lápis, caneta e papel são instrumentos que nós encontramos em vários lugares e podemos construir um desenho que descreve visualmente o sentimento desse momento.

### Pintando e usando todas as formas de arte para externar o que é difícil colocar em palavras:

Nem sempre conseguimos usar as palavras. Cores e formas diferentes de arte podem ser interessantes para falarmos sobre o que sentimos. Diversos artistas fizeram obras incríveis dessa forma.

Van Gogh



Frida Kahlo

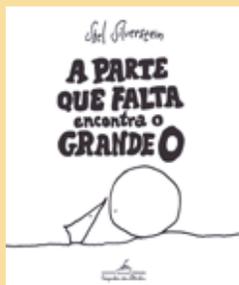
# BENEFÍCIOS DA BIBLIOTERAPIA & ESCRITATERAPIA PARA A SAÚDE MENTAL

---

Os livros constroem sentido e proporcionam esperança. Uma definição possível da Biblioterapia refere-se ao tratamento de enfermidades por meio da literatura. (Crothers, 1916)

A Biblioterapia na contemporaneidade é considerada uma prática integrativa e complementar (PICS), no Reino Unido e em Portugal. Segundo Morin (2008), por meio da teoria da complexidade é possível pensarmos a interdisciplinaridade entre diversos campos de atuação profissional. Na contemporaneidade, ser sensível para o diálogo entre os saberes é fundamental para a saúde mental.

Os livros são verdadeiras chaves de acolhimento, e a escrita é um transbordamento que surge dessas leituras, que são verdadeiras travessias.



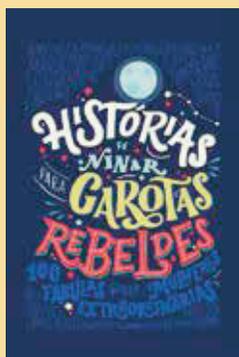
## Dica de Escritaterapia

Adote um caderninho e recontre o seu dia. Os resultados são extraordinários!

## Dica de uma Biblioterapeuta

### A arte de cuidar por meio dos livros

- Esse livro tem uma mensagem genial para todos nós. Lidar com faltas, acolher com compaixão e sem julgamentos, e simplesmente compreender a nossa inteireza imperfeita. É o que faz de nós humanos.
- Lindo livro, com histórias de coragem de mulheres que foram pioneiras, em formato de conto de fadas encantador. Ousar ser quem se é, é sempre libertador.
- Uma leitura leve. Uma conexão com “nossas escolhas” compromissos simples.
  - ➔ Seja impecável com sua palavra, ela pode mudar uma vida e, quando bem dita, alcança a alma.
  - ➔ Não leve tudo para o lado pessoal – Freud fala que, se alguém fala de outra pessoa, é de si mesmo que este alguém fala.
  - ➔ Não assumir tudo – sempre é melhor questionar o que não está entendido.
  - ➔ Sempre dê o melhor de si – E o melhor de si sempre muda de acordo com as circunstâncias.



# SAÚDE MENTAL

## O QUE É?

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), saúde é «o estado do mais completo bem-estar físico, mental e social e não apenas a ausência de enfermidade» (SCLIAR, 2007).

Ou seja, estudar, alimentar-se bem e ter vínculos sociais positivos fazem parte do conceito de saúde.

### Dicas para saúde mental:



Manter uma rotina de sono regrada;



Evitar alimentos processados ou gordurosos em excesso;



Praticar atividades físicas;



Manter contato com pessoas que oferecem apoio;



Evitar bebidas alcoólicas ou outras substâncias (se necessário procure ajuda especializada);



Caso esteja passando por uma situação difícil, procure atendimento com profissional de saúde.



# FALANDO SOBRE O SUICÍDIO

---

## O que é:

É o ato de tirar a própria vida. O comportamento suicida engloba ainda pensamentos, planos e a tentativa contra a sua vida. É um fenômeno multi-causal. Ou seja, diversos eventos podem levar alguém a se sentir dessa forma:

- Situações de bullying, cyberbullying;
- Abuso (físico, emocional, sexual);
- Sofrimento emocional intenso;
- Término de relacionamentos afetivos.

## O suicídio é um tema cercado por verdades e mitos.

### Vamos testar seus conhecimentos sobre essas verdades e mitos?

---

1. Suicídio é uma questão de saúde pública.	<input type="checkbox"/> V <input type="checkbox"/> F
2. Quem fala em suicídio quer chamar atenção.	<input type="checkbox"/> V <input type="checkbox"/> F
3. Quem quer tirar a própria vida não avisa, se mata.	<input type="checkbox"/> V <input type="checkbox"/> F
4. Por vezes, alguém que vai praticar suicídio pode apresentar uma melhora repentina, entretanto ainda precisa de auxílio.	<input type="checkbox"/> V <input type="checkbox"/> F
5. Suicídio é falta de Deus ou de fé.	<input type="checkbox"/> V <input type="checkbox"/> F
6. Quem pensa em suicídio muitas vezes procura ajuda.	<input type="checkbox"/> V <input type="checkbox"/> F
7. A maioria dos suicídios acontece sem aviso.	<input type="checkbox"/> V <input type="checkbox"/> F
8. Falar sobre suicídio pode aumentar a chance de que a pessoa tira a própria vida.	<input type="checkbox"/> V <input type="checkbox"/> F

---



**GABARITO:**

1	2	3	4	5	6	7	8
V	F	F	V	F	V	F	F

**ESSE ASSUNTO NÃO DEVE SER IGNORADO.**

## Como alguém pode ser ajudado?

Pode ser realizada uma ajuda preventiva, com informações, escuta, e cuidado. Além da oferta de atendimento diante de um momento de crise, a qual é realizada por profissionais da saúde ou da segurança.

## Quem pensa nisso está doente?

Ao contrário do que muitos acreditam, o pensamento sobre suicídio não é anormal e é sinal de que estamos experienciando sentimentos ou situações difíceis.

## O suicídio pode ser prevenido?

Pode! Segundo a Organização Mundial Saúde (OMS), o suicídio pode ser prevenido, desde que existam condições mínimas para oferta de ajuda voluntária ou profissional.



## Quais são os sinais de alerta?

- Mudanças bruscas de comportamento;
- Isolamento Social;
- Apatia;
- Uso de roupas grandes e folgadas que cobrem o corpo;
- Alterações de peso (ganho de peso repentino ou emagrecimento repentino);
- Alterações de sono (insônia ou sono durante o dia todo);
- Piora no rendimento escolar ou desinteresse pela escola;
- Aumento na irritação ou na agressividade;
- Sentimentos de culpa constantes (“Faço tudo errado”, “Não sirvo para nada!”);

## O que pode ajudar alguém que está passando por isso?

### Família:

O apoio familiar é um fator importante na prevenção ao suicídio. Um ambiente permeado pelo afeto e pelo cuidado pode auxiliar no bem-estar emocional.

### Psicoterapia:

É realizada com um psicólogo. O processo acontece com o sigilo do que é falado ao terapeuta, que usará a escuta qualificada e técnicas psicoterapêuticas para lidar com os conflitos. Estar em psicoterapia é considerado um fator protetivo quanto ao suicídio e importante para o desenvolvimento de habilidades de enfrentamento.

### Informações:

Ter acesso a informações sobre como procurar ajuda e sobre o que pode ser feito é muito importante. Nesse caso existem diversas mídias sociais e instituições direcionadas a prevenção do suicídio, com conteúdos sobre o tema e atendimento especializado. Da mesma forma, má informação pode contribuir para o aumento do conflito interno ou da confusão de sentimentos.





## O que fazer quando alguém pensa em tirar a própria vida?

- Nunca ignore comentários e preocupações sobre suicídio.
- Lembre-se que todos os sentimentos são válidos;
- Escute atentamente. Faça perguntas abertas.
- Informe a família ou a um adulto de confiança acerca do que está acontecendo imediatamente;

**PROTEGER É MAIS  
IMPORTANTE DO QUE  
GUARDAR SEGREDO.**

Em caso de risco imediato de suicídio os contatos de emergências devem ser acionados:

Bombeiros	Samu	Polícia Militar	Conselho Tutelar
<b>193</b>	<b>192</b>	<b>190</b>	<b>100</b>

Ao ligar informe a situação com detalhes e solicite apoio profissional. Todos esses serviços podem ser acessados 24 horas por dia nos 7 dias da semana. As chamadas não são cobradas e podem ser realizadas através de qualquer telefone, mesmo que ele esteja com a tela bloqueada (basta clicar na opção “chamada de emergência”).

Lembre-se de manter contato e o apoio é importante para que o tratamento seja iniciado e continuado.

## Como encontrar ajuda?

Caso sinta necessidade, indique o atendimento telefônico por centros especializados. Eles atendem pessoas que precisam de auxílio emocional, oferecendo apoio e cuidado:

CVV

# 188



Ligue pelo QR-CODE

(oferece apoio emocional gratuitamente, de forma voluntária, 24 horas por dia, por telefone, e-mail ou chat no site da instituição: <https://www.cvv.org.br/>)

Direitos Humanos

# 100



Ligue pelo QR-CODE

Caso você sinta a necessidade de ajuda ou perceba que um amigo precisa, informe a um profissional de saúde ou profissional da escola, como um professor, membro da coordenação ou da assistência social do seu município. Dessa forma, você ou seu amigo poderão receber atendimento por parte de uma equipe de saúde mental.

Todos nós precisamos de carinho e de cuidado em momentos difíceis e isso não é motivo de vergonha ou de culpa. Lembre-se de que não precisamos sempre resolver nossos problemas sozinhos. É possível fazer uso de ajuda e aconselhamento. Resolver os desafios apresentados pelo cotidiano de forma adequada é um fator importante para que nos sintamos bem.

O Sistema Único de Saúde (SUS) conta com diversos dispositivos que têm o objetivo de proporcionar atendimento em saúde mental, como por exemplo:

- Ambulatórios Especializados em psiquiatria;
- Atendimento de saúde mental em Centros de Atenção Psicossocial (CAPS)
- Unidades Básicas de Saúde (UBS)

---

**LEMBRE-SE QUE ESSA  
CARTILHA NÃO SUBSTITUI O  
ATENDIMENTO ESPECIALIZADO  
POR PARTE DE MEMBRO DA  
EQUIPE DE SAÚDE MENTAL.**

---

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

BRASIL. *LEI Nº8069, 13 de junho de 1990*. Disponível em: <[http://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/leis/18069.htm](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/18069.htm)> Acesso em: 13 de Ago. 2021.

CAHILL, Helen, SHLEZINGER, Keren, ROMEI, Katherine, DADVAND, Babak. Researching informed approaches to supporting student wellbeing post-disaster. Melbourne, Youth Research Centre. 1-36p, 2020. Disponível em: <[https://education.unimelb.edu.au/\\_data/assets/pdf\\_file/0006/3275115/YRC-Post-Disaster-Report.pdf](https://education.unimelb.edu.au/_data/assets/pdf_file/0006/3275115/YRC-Post-Disaster-Report.pdf)> Acesso em: 12 de Jun. 2021.

CROTHERS, Samuel McChor. A Literary Clinic. *The Atlantic Monthly*. 1916. Disponível em: <<https://www.theatlantic.com/magazine/archive/1916/09/literary-clinic/609754/>> Acesso em: 17 de Ago. de 2021.

*Hábito de leitura estimula o cérebro e promove benefícios para a saúde mental*. Pontifícia Universidade do Rio Grande do Sul. Disponível em: <<https://www.pucrs.br/blog/habito-de-leitura-estimula-o-cerebro-e-promove-beneficios-para-a-saude-mental/>> Acessado em: 17 de Ago. de 2021.

MORIN, E. *Os sete saberes necessários à Educação do futuro*. 2ª Ed. São Paulo: Cortez, 2018.  
SCLIAR, M. História do conceito de saúde. *Physis*, Rio de Janeiro, v. 17, n. 1, p. 29-41,, 2007.  
BROOKS, Samantha K. [et.al].The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *Lancet*, London, 395: 912–20, 912-920p. Fev. 2020. Disponível em: <<https://www.thelancet.com/action/showPdf?pii=S0140-6736%2820%2930460-8>> Acesso: 14 de jul. de 2021.



## **Assembleia Legislativa do Estado do Ceará**

### **Mesa Diretora 2021-2022**

**Deputado Evandro Leitão**  
Presidente

**Deputado Fernando Santana**  
1º Vice-Presidente

**Deputado Dannel Oliveira**  
2º Vice-Presidente

**Deputado Antônio Granja**  
1º Secretário

**Deputado Audic Mota**  
2º Secretário

**Deputada Érika Amorim**  
3ª Secretária

**Deputado Apóstolo Luiz Henrique**  
4º Secretário



Escaneie o QR CODE  
e acesse nossas  
publicações