saúde mental

PRESTAR ATENÇÃO
É O PRIMEIRO REMÉDIO





CRIANÇAS E ADOLESCENTES

BUSCAR AJUDA É O PASSO MAIS IMPORTANTE

Prefeitura de Blumenau

CMDCA
Conselho Municipal dos Direitos da Criança e do Adolescente

Riscos e proteções para a saúde emocional de crianças e adolescentes.



EM CASA

SINAIS DE RISCO

Conflitos frequentes; violência, irritabilidade e mudanças bruscas de humor ou comportamento; tristeza persistente, medo ou ansiedade intensa; isolamento e perda de interesse por atividades habituais.

FATORES DE PROTEÇÃO

Vínculo afetivo; escuta ativa, sem julgar ou minimizar o sofrimento; rotina previsível; conversas com calma e disponibilidade; incentivo à busca por atendimento profissional; acompanhamento das consultas e do tratamento, respeitando a autonomia.

NA ESCOLA

SINAIS DE RISCO

Queda no rendimento; crises de choro; ansiedade constante ou medo desproporcional; bullying e exclusão pelos colegas; pressão acadêmica excessiva; recusa em ir à escola.

FATORES DE PROTEÇÃO

Ambiente escolar acolhedor; amizades saudáveis; professores atentos a mudanças de comportamento e que comuniquem a família e a equipe de saúde; intervenção diante de bullying.

DIGITAL

SINAIS DE RISCO

Excesso de telas, prejuízo ao sono, estudos ou convivência; exposição a redes sociais e comparações constantes; cyberbullying; irritação ou ansiedade quando afastado do celular; segredos sobre o que faz on-line.

FATORES DE PROTEÇÃO

Limites de tempo de tela; navegação supervisionada; diálogo aberto sobre conteúdo on-line; incentivo a atividades off-line e a relações presenciais.



O que é saúde mental?

O bem-estar de crianças e adolescentes não depende apenas do aspecto psicológico e emocional, mas também de condições como saúde física, apoio social e condições de vida. É o bem-estar emocional, psicológico e social que influencia a maneira como pensamos, sentimos, nos relacionamos e enfrentamos as dificuldades da vida.

Sofrimento emocional não é motivo de vergonha.
Buscar ajuda é uma atitude de cuidado.

DESAFIOS DA INFÂNCIA E DA ADOLESCÊNCIA

A infância e a adolescência são fases de intensas transformações neurológicas, emocionais e sociais. Identificar precocemente os sinais de sofrimento e oferecer apoio adequado é essencial para um desenvolvimento saudável.



Quais sinais merecem atenção?

- Tristeza persistente, medo ou ansiedade intensa.
- Isolamento e perda de interesse por atividades habituais.
- Alterações importantes no desempenho escolar, no sono, apetite, humor ou comportamento.
- Bullying na escola ou on-line.
- Falas sobre inutilidade, vontade de desaparecer, desesperança ou morte.

Um sinal isolado não confirma um transtorno.
Observe a intensidade, a duração e o impacto na vida diária.

Como ajudar?

- Escute sem julgar ou minimizar o sofrimento.
- Converse com calma e demonstre disponibilidade.
- Incentive a procurar atendimento profissional.
- Ajude a organizar consultas e acompanhar o tratamento.

A UBS é sua maior aliada

Identificando os sinais, procure orientação na Unidade Básica de Saúde mais próxima. A equipe avalia a situação e encaminha para profissionais especializados quando necessário.

Em situações de urgência imediata acione o **SAMU 192.**

ENCONTRE A UNIDADE DE SAÚDE MAIS PRÓXIMA DE VOCÊ:

Aponte a câmera para o QR Code.

ACESSE AQUI A VERSÃO DE **ÁUDIO DESCRIÇÃO** DESTA CARTILHA.

ACESSE AQUI A **VERSÃO EM LIBRAS** DESTA CARTILHA.

SAMU – Telefone 192

CAPS I

Menores de 18 anos, com sofrimento psíquico grave e persistente, encaminhados pela Unidade Básica de Saúde.
Segunda a Sexta-feira das 7h às 18h.
Rua Alfredo Gunther, 73 - Vila Nova | (47) 3381-7393
E-mail: capsi@blumenau.sc.gov.br

SERVIÇO DE AVALIAÇÃO EM SAÚDE MENTAL (SAS)

Maiores de 18 anos. Avaliação especializada em Saúde Mental, encaminhada pelos profissionais da Unidade Básica de Saúde.
Segunda a Sexta-feira das 8h às 12h e das 13h às 17h.
Rua Uruguai, 162 - Térreo, segunda porta de vidro | (47) 3381- 6795
E-mail: sas.mental@blumenau.sc.gov.br

CAPS II

Maiores de 18 anos, com transtornos psíquicos graves, severos e crônicos, encaminhados pelos profissionais do Serviço de Atenção em Saúde Mental (SAS).
Segunda a Sexta-feira das 7h às 18h.
Rua Norberto Seara Heusi, 167 – Escola Agrícola | (47) 3381-6906
E-mail: caps@blumenau.sc.gov.br

CAPS ÁLCOOL E DROGAS III

Maiores de 18 anos com dependência química ou alcoolismo
Segunda a Sexta-feira das 7h às 19h.
Rua Hermann Hering, 766 - Bom Retiro | (47) 3381-6888

Buscar ajuda é o passo mais importante.

saúde mental

PRESTAR ATENÇÃO
É O PRIMEIRO REMÉDIO





PESSOAS IDOSAS

BUSCAR AJUDA É O PASSO MAIS IMPORTANTE

CMI
CONSELHO MUNICIPAL DO IDOSO

Prefeitura de Blumenau

Riscos e proteções para a saúde emocional da pessoa idosa.



SAÚDE

SINAIS DE RISCO

Dores crônicas sem causa identificada; limitação de mobilidade e atividade; cansaço excessivo; alterações bruscas e inexplicáveis de sono, apetite e peso.

FATORES DE PROTEÇÃO

Prática de atividades físicas adaptadas; estímulo à mobilidade; alimentação adequada; boa higiene do sono.

SOCIAL E EMOCIONAL

SINAIS DE RISCO

Solidão; luto por amigos ou cônjuge; perda da autonomia financeira ou funcional; isolamento e perda de interesse por atividades habituais; tristeza, medo ou ansiedade persistentes; frases recorrentes de inutilidade ou de 'ser um peso para a família'.

FATORES DE PROTEÇÃO

Convivência familiar acolhedora; grupos comunitários; apoio social ativo; escuta sem julgar ou minimizar o sofrimento; incentivo à procura por atendimento profissional.

COGNITIVO

SINAIS DE RISCO

Idadismo/ageísmo (preconceito por idade); falta de estímulos mentais; dificuldade para cuidar de si, abandono do autocuidado e da higiene; dificuldade para realizar atividades cotidianas; confusão mental intensa (sinal de urgência).

FATORES DE PROTEÇÃO

Manutenção de hobbies, jogos e leitura; aprendizado contínuo; acompanhamento profissional quando necessário.



O que é saúde mental?

O bem-estar de pessoas idosas não depende apenas do aspecto psicológico e emocional, mas também de condições como saúde física, apoio social e condições de vida. É o bem-estar emocional, psicológico e social que influencia a maneira como pensamos, sentimos, nos relacionamos e enfrentamos as dificuldades da vida.

Sofrimento emocional não é motivo de vergonha.
Buscar ajuda é uma atitude de cuidado.

CUIDADOS COM O ENVELHECIMENTO

O envelhecimento traz transições significativas como aposentadoria, luto, alterações de mobilidade e doenças crônicas, tornando fundamental a atenção à saúde emocional do idoso. O sofrimento psíquico não faz parte do envelhecimento saudável e não deve ser naturalizado.



Quais sinais merecem atenção?

- Tristeza persistente, medo ou ansiedade intensa.
- Isolamento e perda de interesse por atividades habituais.
- Alterações importantes no sono, apetite, humor ou comportamento.
- Dificuldade de cuidar de si, abandono do autocuidado e higiene.
- Falas sobre inutilidade, vontade de desaparecer, desesperança ou morte.

Um sinal isolado não confirma um transtorno.
Observe a intensidade, a duração e o impacto na vida diária.

Como ajudar?

- Escute sem julgar ou minimizar o sofrimento.
- Converse com calma e demonstre disponibilidade.
- Incentive a procurar atendimento profissional.
- Ajude a organizar consultas e acompanhar o tratamento, respeitando a autonomia da pessoa.
- Observe mudanças e informe a equipe de saúde.

A UBS é sua maior aliada

Identificando os sinais, procure orientação na Unidade Básica de Saúde mais próxima. A equipe avalia a situação e encaminha para profissionais especializados quando necessário.

Em situações de urgência imediata acione o **SAMU 192.**

ENCONTRE A UNIDADE DE SAÚDE MAIS PRÓXIMA DE VOCÊ:

Aponte a câmera para o QR Code.

ACESSE AQUI A VERSÃO DE **ÁUDIO DESCRIÇÃO** DESTA CARTILHA.

ACESSE AQUI A **VERSÃO EM LIBRAS** DESTA CARTILHA.

SAMU – Telefone 192

SERVIÇO DE AVALIAÇÃO EM SAÚDE MENTAL (SAS)

Avaliação especializada em Saúde Mental, encaminhada pelos profissionais da Unidade Básica de Saúde.
Segunda a Sexta-feira das 8h às 12h e das 13h às 17h.
Rua Uruguai, 162 - Térreo, segunda porta de vidro | (47) 3381- 6795
E-mail: sas.mental@blumenau.sc.gov.br

CAPS II

Transtornos psíquicos graves, severos e crônicos, encaminhados pelos profissionais do Serviço de Atenção em Saúde Mental (SAS).
Segunda a Sexta-feira das 7h às 18h.
Rua Norberto Seara Heusi, 167 – Escola Agrícola | (47) 3381-6906
E-mail: caps@blumenau.sc.gov.br

CAPS ÁLCOOL E DROGAS III

Dependência química ou alcoolismo
Segunda a Sexta-feira das 7h às 19h.
Rua Hermann Hering, 766 - Bom Retiro | (47) 3381-6888

Buscar ajuda é o passo mais importante.