

CEFET/RJ

CAMPUS MARIA DA GRAÇA

**PRECISAMOS**

**FALAR SOBRE...**



**SAÚDE MENTAL**

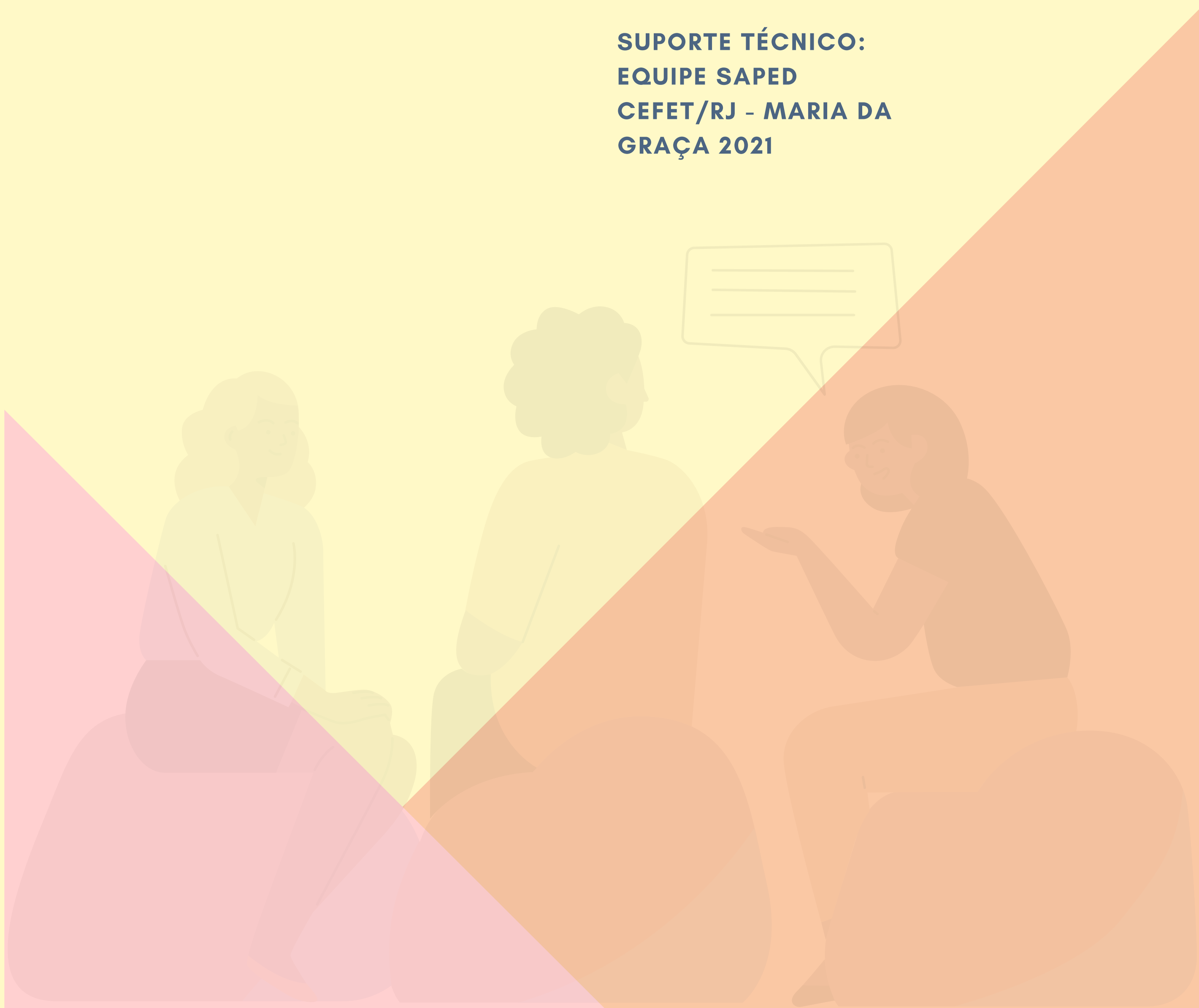
# PROJETO DE INTERVENÇÃO DO SERVIÇO SOCIAL

Lorena Alleyne Vannelle  
Estagiária de Serviço Social  
ESS/UFRJ

**SUPERVISÃO DE  
CAMPO: ARLENE VIEIRA  
TRINDADE - CEFET/RJ**

**SUPERVISÃO  
ACADÊMICA: ROSANA  
MORGADO - ESS/UFRJ**

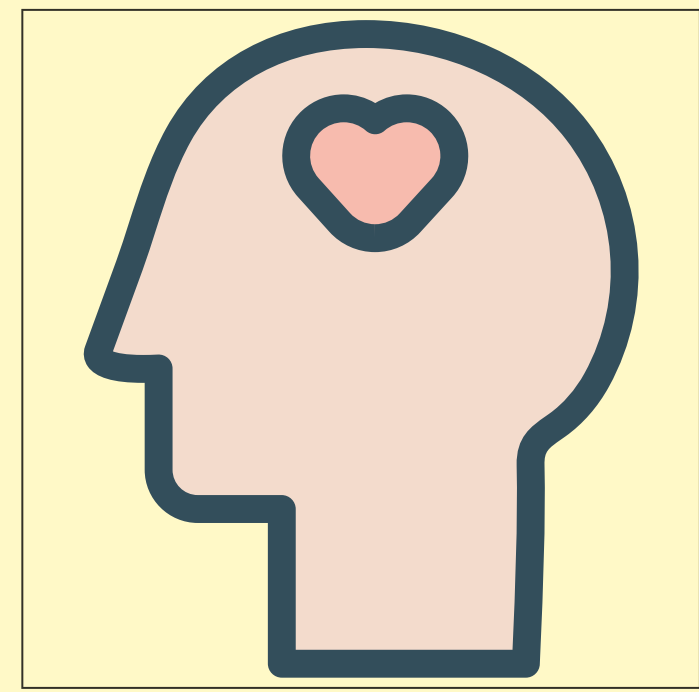
**SUORTE TÉCNICO:  
EQUIPE SAPED  
CEFET/RJ - MARIA DA  
GRAÇA 2021**



# Não existe saúde sem saúde mental



# Saúde mental



## COMO CUIDAR DA MENTE



**Pratique técnicas de relaxamento**

**Faça planos de curto prazo**

**Evite o excesso de informações**

**Faça leituras e jogue para estimular o cérebro**

**Procure entender suas emoções e sentimentos**

**Concentre-se nos pensamentos positivos e**

**interrompa os repetitivos ou catastróficos**

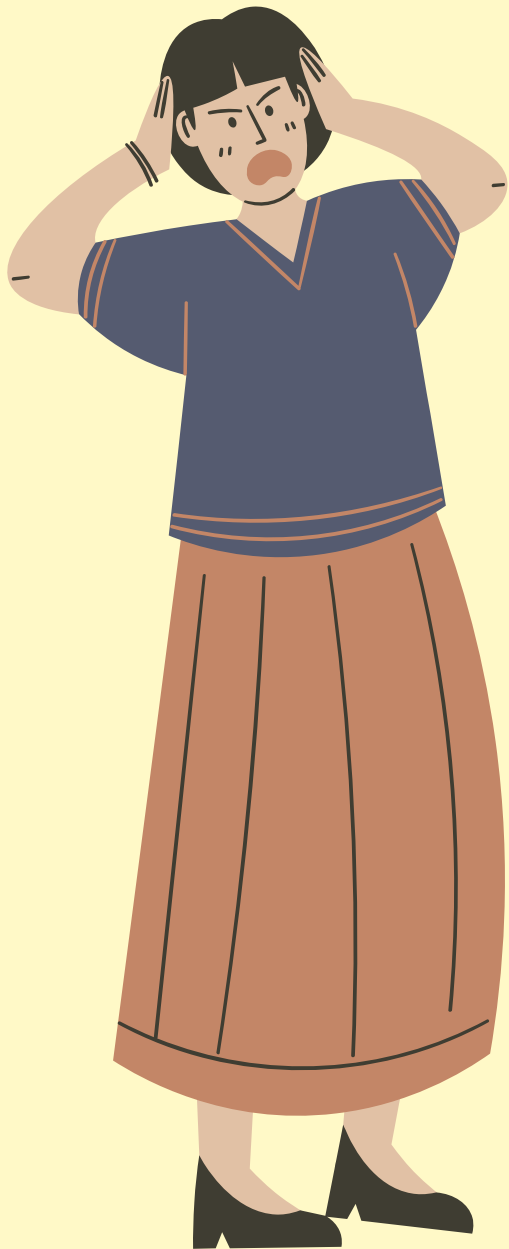
**Faça mais daquilo que gosta**



# Sofrimento mental



## O QUE É?



**Ansiedade**  
**Tristeza**  
**Irritabilidade**  
**Fadiga**  
**Insônia**  
**Dificuldade de memorização e  
concentração**



**Esse sintomas podem indicar  
sofrimento mental quando mais  
severos ou prolongados, sem  
motivo aparente ou após situação  
traumática como:**

- CRISE ECONÔMICA**
- DESASTRES**
- PERDAS**
- ISOLAMENTO**

## Você sabia?

Os estudantes pretos e pobres no Brasil são os mais afetados pela pandemia Covid-19. (Saldaña, 2021).



# Como identificar na escola?



Mudanças repentinas de comportamento que merecem atenção:

- **Falta de interesse nas atividades habituais;**
- **Declínio nas notas;**
- **Faltas ou atrasos sem explicação e/ou frequentes;**
- **Diminuição do auto cuidado.**

## Você sabia?

Incentivar os jovens a encarar seus próprios sentimentos e confiar nos professores é muito importante.

(GOVERNO... s.d.)

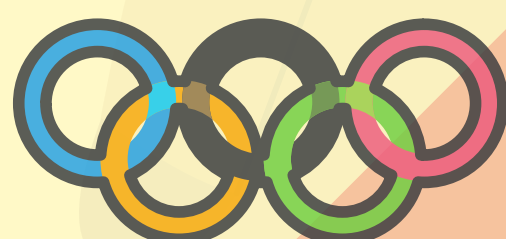


# O que a escola pode fazer para prevenir?



## COMO CRIAR UM AMBIENTE ESCOLAR POSITIVO E ACOLHEDOR?

- Incentivar a realização de projetos que desenvolvam o comportamento pró-social, permitindo que adolescentes tenham mais comportamento em prol do grupo;
- Contemplar o desenvolvimento da expressão emocional dos jovens;
- Encorajar para que os jovens confiem em seus pais e outros adultos, como professores, e em seus colegas;
- Diálogo e acolhimento das demandas dos estudantes quanto a sintomas de sofrimento mental;
- Articulação escolar com os demais serviços da assistência social e saúde;
- Promover e incentivar a prática de esportes, de danças, de tocar instrumentos, etc.



## Você sabia?

Adolescentes que desenvolvem comportamento em prol do grupo auxilia na diminuição de casos de bullying.  
(GOVERNO...s.d. apud Biglan, 2015 )

Você quer  
conversar  
sobre?



CONTATOS INTERNOS E  
EXTERNOS AO CEFET/RJ

**NO AMBIENTE ESCOLAR O ESTUDANTE  
PODE BUSCAR: GRUPOS, COLEGAS OU  
PROFISSIONAIS DE SUA CONFIANÇA  
PARA COMPARTILHAR E EXPRESSAR  
AS SUAS EMOÇÕES.**





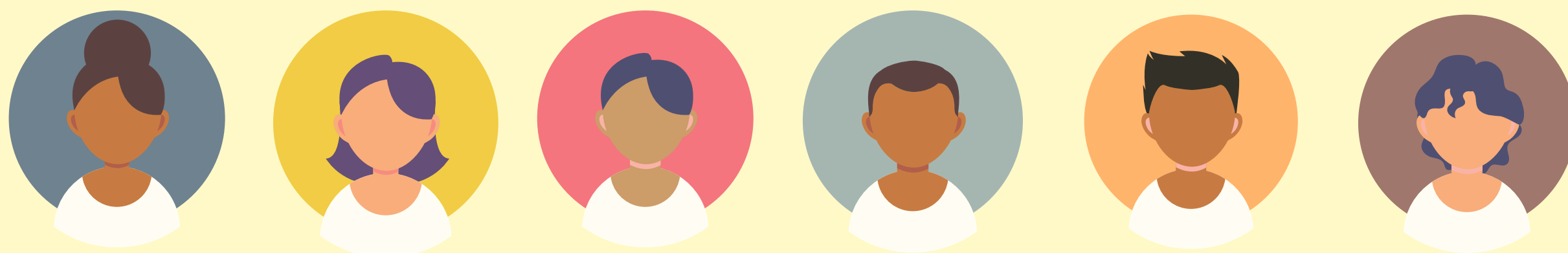
# SAPED

EQUIPE FORMADA POR  
ASSISTENTE SOCIAL,  
PSICÓLOGO, PEDAGOGA,  
TÉCNICO EM ASSUNTOS  
EDUCACIONAIS E  
ASSISTENTES  
ADMINISTRATIVOS

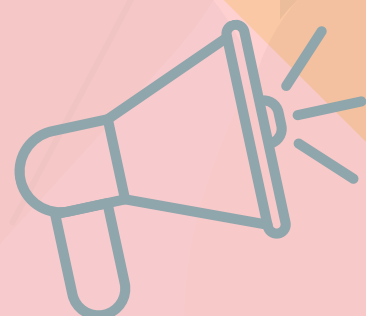
## SEÇÃO DE ARTICULAÇÃO PEDAGÓGICA

**Contato: (21) 3297-7903**

**E-mail: [saped.mariadagraca@cefet-rj.br](mailto:saped.mariadagraca@cefet-rj.br)**



COM PROFISSIONAIS APTOS A INTERVIR NA RELAÇÃO ENSINO-APRENDIZAGEM, EM LINHAS GERAIS, A SAPED DESENVOLVE AÇÕES QUE VISAM À QUALIDADE NA APRENDIZAGEM E PERMANÊNCIA DOS ESTUDANTES NA INSTITUIÇÃO ATENTOS ÀS DIMENSÕES QUE PERPASSAM ESTA RELAÇÃO: SOCIAL, CULTURAL, ECONÔMICA, POLÍTICA. A ATUAÇÃO DA EQUIPE, VOLTA-SE TAMBÉM, ÀS AÇÕES DE PROMOÇÃO À SAÚDE NO AMBIENTE ESCOLAR, COMO: ATIVIDADES DE VALORIZAÇÃO DA VIDA E CONSTRUÇÃO DE ESPAÇOS COLETIVOS DE DIÁLOGOS, ACOLHENDO OS ESTUDANTES QUE QUEREM E PRECISAM CONVERSAR, SOBRE OS DIVERSOS ASPECTOS QUE INFLUENCIAM NO SEU DESEMPENHO ACADÊMICO.



# Rede externa de saúde mental



**PARA ENTRAR EM  
CONTATO**

## **Serviço de Psicologia Aplicada Instituto de Psicologia - UERJ**

Oferece atendimento gratuito ao público por meio de alunos finalistas do curso de Psicologia que passam por orientações e discussões de caso semanais com seus respectivos professores/orientadores. Terapia Sistêmica e Abordagem Familiar

**Contato:** Secretaria do SPA. Telefone: 2334-0033.

## **Psicanálise - UERJ**

O Grupo de Atendimento a Adolescentes com foco em Psicanálise do Instituto de Psicologia da UERJ disponibiliza atendimento psicológico gratuito para o público jovem com encontros semanais em horários flexíveis.

**Contato:** [equipecomadolescentes@gmail.com](mailto:equipecomadolescentes@gmail.com)

## **Instituto de Psiquiatria da Universidade Federal do Rio de Janeiro - UFRJ**

Especialidade no tratamento do transtorno do pânico

**Contato:** 21-2295-3499

E-mail: [sr5@acd.ufrj.br](mailto:sr5@acd.ufrj.br)

<https://www.ipub.ufrj.br/infanto-juvenil/>

## **Divisão de Psicologia Aplicada Instituto de Psicologia - UFRJ**

Serviços oferecidos:

- Atendimento Psicoterápico - individual e em grupo;
- Avaliação Neuropsicológica (temporariamente suspenso);
- Psicodiagnóstico;
- Psicopedagogia.

**Contato:** <https://site.dpa.psicologia.ufrj.br/>

Telefone: 3938-5327; 2295-8113

# Rede externa de saúde mental



PARA ENTRAR EM  
CONTATO

## **Serviço de Psicologia Aplicada da Universidade Veiga de Almeida**

Realiza atendimentos nos Campi Tijuca e Barra da Tijuca. O atendimento é voltado para a comunidade e os preços variam em função da renda familiar do paciente.

» Campus Tijuca

**Contato:** (21) 2574-8898

» Campus Barra - Tel: (21) 3326-1350

E-mail: spa@uva.br

## **Serviço de Psicologia Aplicada Faculdade Estácio de Sá**

Proporciona ao aluno integração teórico-prática através dos serviços, abertos à comunidade, de psicoterapia individual e de grupo para diferentes faixas de idade, como também atendimento à família.

- Presta orientação vocacional a instituições de ensino médio
- Serviços de consultoria, assessoria e treinamento a instituições públicas e privadas.
- Pronto atendimento através do Serviço de Plantão Psicológico.

**Contato:** (21) 2583 7116

» Campus Rebouças

Tel: (21) 2503-7183 / 7253

» Campus Akxe-Barra da Tijuca

Tel.: 2432-3800

» Campus Taquara - R9

Tel.: (21) 3312 6100

» Campus Santa Cruz

Tel.: (21) 2418 2587



# Rede externa de saúde mental



PARA ENTRAR EM  
CONTATO

## **Pontifícia Universidade Católica - PUC/RJ Serviço de Psicologia Aplicada do Departamento de Psicologia**

Na Clínica Universitária Padre Benkö, busca-se ampliar os serviços oferecidos pela Universidade à comunidade, priorizando o atendimento às populações de baixa renda. Crianças, adolescentes, adultos, famílias e casais são atendidos através de diferentes opções de abordagens teóricas, tais como terapia psicanalítica, Junguiana, cognitivo-comportamental, existencial, corporal, sistêmica, psicodinâmica breve.

**Contato:** (21) 3527-1573 / 3527-1574 / 3527-1575

<http://www.puc-rio.br/>

## **Grupo Arco-Íris Psicologia**

Os profissionais que realizam atendimento pelo grupo Arco-Íris recebem treinamento específico para trabalhar com população LGBT e seus familiares, bem como com população HIV+.

Agendar uma entrevista inicial pelo telefone, de segunda à sexta-feira, a partir das 11h.

**Contato:**

Tel. (21) 2222 7286 / (21) 2215 0844

Email: [arco-iris@arco-iris.org.br](mailto:arco-iris@arco-iris.org.br)

<http://www.arco-iris.org.br/>



# Rede externa de saúde mental



PARA ENTRAR EM  
CONTATO

## **Instituto de Gestalt-Terapia e Atendimento Familiar - IGT**

Oferece atendimento social e particular. No atendimento social, o valor da consulta é estabelecido pela família em contato com o profissional. No atendimento particular, o valor da consulta é estipulado pelo profissional. Para atendimento social, pode ser realizado o cadastro e agendamento para entrevista pelo telefone.

### **Contato:**

Tijuca - Rio de Janeiro

igt@igt.psc.br

(21)2567-1038

(21)2569-2650

## **Pontifícia Universidade Católica - PUC/RJ Serviço de Psicologia Aplicada do Departamento de Psicologia**

Atendimento priorizando as populações de baixa renda. Crianças, adolescentes, adultos, famílias e casais são atendidos através de diferentes opções de abordagens teóricas, tais como terapia psicanalítica, Junguiana, cognitivo-comportamental, existencial, corporal, sistêmica, psicodinâmica breve.

**Contatos:** (21) 3527-1573 / 3527-1574 / 3527-1575

<http://www.puc-rio.br/>

# Rede externa de saúde mental



PARA ENTRAR EM  
CONTATO

## **UNIPSICO (Preço popular)**

Av. Nossa Senhora de Copacabana, 195 s/916, Copacabana  
22020-002 – Rio de Janeiro – RJ  
Tel.: 21-2543-0111 / 21-2244-3712  
E-mail: [unipsico@ism.com.br](mailto:unipsico@ism.com.br)  
<https://www.unipsico-rio.com.br/home>

## **SPA Universidade Santa Úrsula - USU**

Especialidade: Atendimento psicológico e psicoterápico a pessoas carentes, através de Psicoterapia.

**Contato:** 21-2554-2500

Rua Fernando Ferrari, 75, Prédio I, sala 412, Botafogo  
22231-040 – Rio de Janeiro – RJ  
[www.usu.br/ipp/servicos/spa.htm](http://www.usu.br/ipp/servicos/spa.htm)

## **Círculo Psicanalítico do Rio de Janeiro**

**Contato:** 21-2286-6922 / 21-2286-6812

E-mail: [cprj@cprj.com.br](mailto:cprj@cprj.com.br) / [adm\\_cprj@cprj.com.br](mailto:adm_cprj@cprj.com.br)

<http://cprj.com.br/>

## **Serviço de Psicologia Aplicada - UNISUAN**

**Contato:** 3882-9797 - Ramal: 3808 / 3809

E-mail: [secspa@unisuam.edu.br](mailto:secspa@unisuam.edu.br) - [spa@unisuam.edu.br](mailto:spa@unisuam.edu.br)

# Rede pública de saúde mental - RJ



PARA ENTRAR EM  
CONTATO

## Onde ser atendido?

Um mapa interativo da rede de unidades básicas de saúde pública da cidade do Rio de Janeiro.

Clique aqui para encontrar o endereço de atendimento mais perto de você.

## Centro de Atenção Psicossocial (CAPS) - SUS

Os CAPS são unidades para acolhimento às crises em saúde mental, atendimento e reinserção social de pessoas com transtornos mentais graves e persistentes e/ou com transtornos mentais decorrentes do uso prejudicial de álcool e/ou outras drogas. Também recebem urgências/emergências. Oferecem atendimento interdisciplinar, composto por uma equipe multiprofissional que reúne médicos, assistentes sociais, psicólogos, psiquiatras, entre outros, em articulação com as demais unidades de Saúde e com unidades de outros setores (educação, assistência social, etc.) quando necessário, sempre incluindo a família e a comunidade nas estratégias de cuidado.

**Contato:** <https://www.rio.rj.gov.br/web/sms/caps>

## Mapa de atendimento psicológico gratuito - RJ

Clique aqui para ver o mapa da cidade do Rio de Janeiro com o endereço de atendimento psicológico gratuito mais próximo de você.



# Rede externa de saúde mental



PARA ENTRAR EM  
CONTATO

Um lugar para acolher a **fala**.  
Onde cada fala é **única** e **importa**.

📞 acesse: [podofalar.org.br](https://podofalar.org.br)  
☑ fale agora: **+55 61 9660-8843**

unicef  
para cada criança

[PODEFALAR.ORG.BR](https://podofalar.org.br)

**SOBRE  
SUICIDIO**

[@SOBRESUICIDIO](https://www.instagram.com/sobresuicidio)

Está passando por um  
momento difícil?

**Ligue**

**1888**

As ligações para o Centro de  
Valorização da Vida (CVV)  
agora são gratuitas em todo país

**Você não precisa se identificar**

[cvv.org.br](https://www.cvv.org.br)

[@CVV](https://www.instagram.com/cvv)



## REFERÊNCIAS

GOVERNO do Estado do Paraná. Secretaria de saúde. Escola de saúde pública do Paraná. **Prevenção do suicídio**. Unidade 4: A rede e a prevenção do suicídio. s.l., s.d.

Saldaña, Paulo. Alunos pobres e pretos são mais afetados emocionalmente na pandemia, diz Datafolha. **Folha de São Paulo**, 30 jul. 2021. Disponível em: <https://www1.folha.uol.com.br/educacao/2021/07/alunos-pobres-e-pretos-sao-mais-afetados-emocionalmente-na-pandemia-diz-datafolha.shtml>. Acesso em: 8 set. 2021.

