

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**

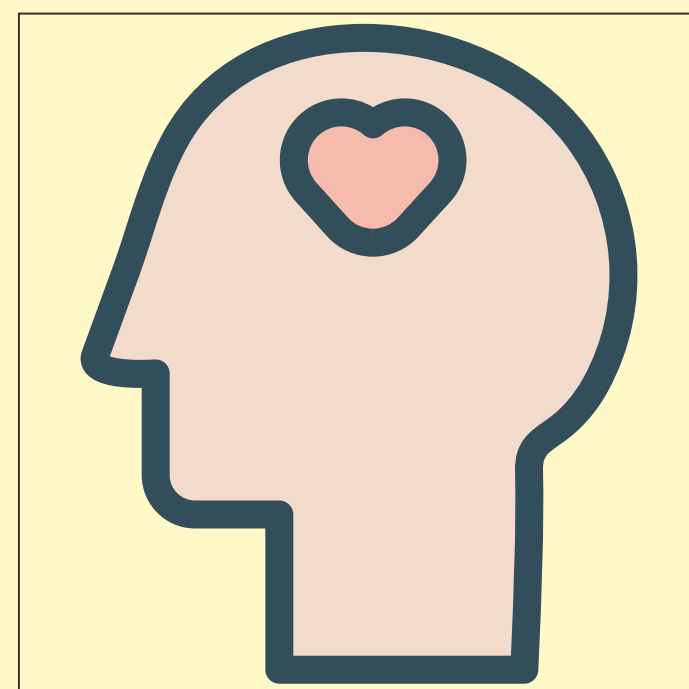
**SUORTE TÉCNICO:
EQUIPE SAPED
CEFET/RJ - MARIA DA
GRAÇA 2021**



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

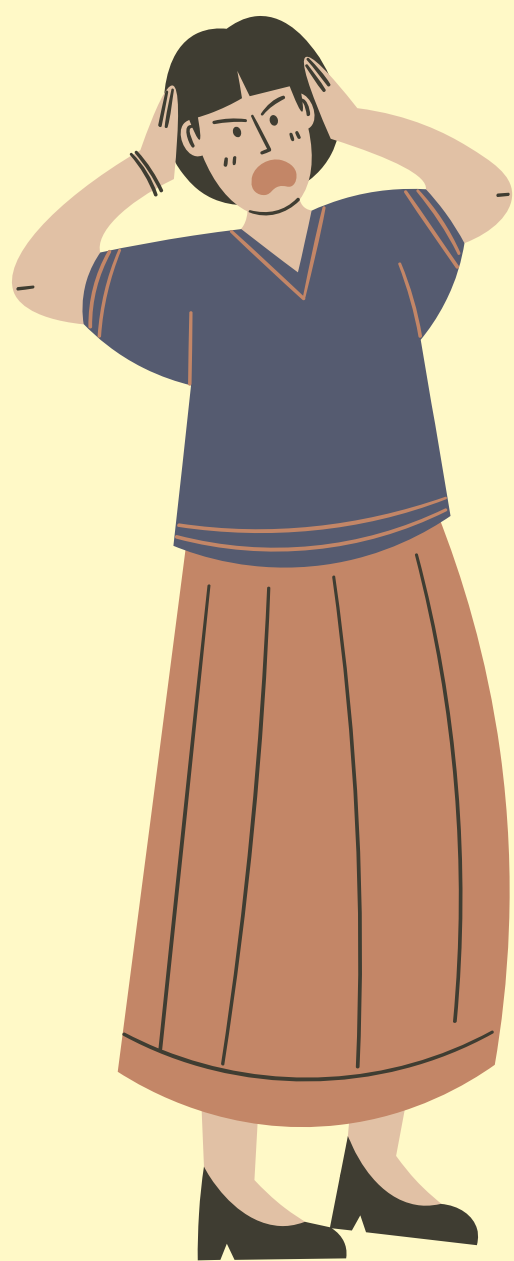
Faça mais daquilo que gosta



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 negros no
Brasil são os mais
afetados pela pandemia
Covid-19.

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.

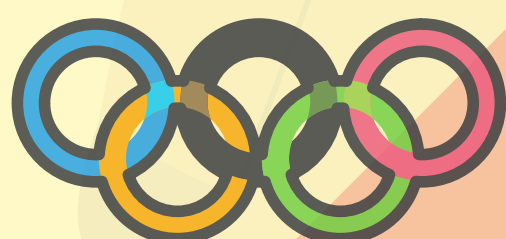


O que a escola pode fazer para prevenir?



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.
(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

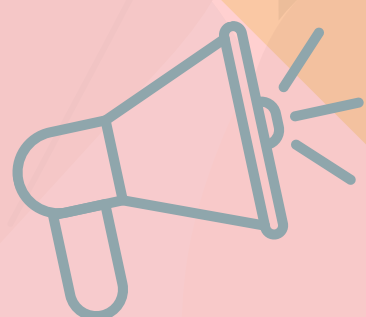
SEÇÃO DE ARTICULAÇÃO PEDAGÓGICA

Contato: (21) 3297-7903

E-mail: saped.mariadagraca@cefet-rj.br



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

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

<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

<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
<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

Círculo Psicanalítico do Rio de Janeiro

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

E-mail: cprj@cprj.com.br / adm_cprj@cprj.com.br

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

Serviço de Psicologia Aplicada - UNISUAN

Contato: 3882-9797 - Ramal: 3808 / 3809

E-mail: secspa@unisuan.edu.br – spa@unisuan.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)

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. 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



**PODE
FALAR**

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

📞 acesse: 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)