



SETEMBRO AMARELO

CAMPANHA DE PROMOÇÃO DA VIDA

2019

SAÚDE MENTAL EM TODOS OS ESPAÇOS!



PROMOÇÃO DA VIDA 2019

SETEMBRO AMARELO

Cautela, Preparação, Diálogo

A Campanha do Setembro Amarelo traz para a sociedade a discussão sobre o Suicídio. Este material tem como objetivo orientar profissionais e sociedade em geral de como abordar o tema de maneira ética e responsável.

Esse diálogo é muito importante, mas antes de qualquer ação é preciso ter muita atenção na forma que vamos fazer isso, pois:

- ✓ Muitas vezes os "**GATILHOS**" que levam uma pessoa a pensar em suicídio aparecem nas campanhas de prevenção;
- ✓ É preciso falar sobre o Suicídio, isso não leva as pessoas a pensar mais nele, mas é preciso fazer isso com **cautela**, principalmente quando não temos domínio técnico de alguns assuntos, como por exemplo, situações associadas a violência e abusos.
- ✓ Quando for planejar ações como rodas de conversa, palestras, reuniões, intervenções busque apoio aos profissionais de saúde mental. Na Secretaria de Saúde temos um canal direto através do e-mail: **saudemental.palmas@gmail.com** para apoio nas ações e envio de materiais informativos sobre esse fenômeno.
- ✓ Se você gostaria de contribuir para a prevenção do suicídio, foque nas estratégias de **promoção de saúde mental** nos contextos onde você vive ou trabalha.

SETEMBRO AMARELO

PROMOÇÃO DE ESPAÇOS MAIS SAUDÁVEIS

CULTURA, ESPORTE E LAZER:

O sentimento de **PERTENCIMENTO** é essencial em qualquer fase da vida, e atividades culturais (teatro, música, dança, oficinas, etc), esporte (coletivos ou individuais) e lazer (passeios, sair com amigos, ir à praia, cachoeira, ir ao cinema, jantar em família) promovem essa sensação de que somos importantes para as pessoas que estão conosco.

As ações que fortaleçam o sentimento de pertencimento auxilia na atribuição de **SENTIDO À VIDA**.

É importante que pensemos em ações que promovam esse sentido a partir da perspectiva de cada pessoa.

**PROMOÇÃO DA
VIDA 2019**

Não há receitas

Quem não gosta de ir à praia, pode gostar de ir ao parque, quem não gosta de estar no meio de muitas pessoas, pode gostar de ir ao cinema...

**Cada pessoa deve ser
respeitada nas suas escolhas.**

PROMOÇÃO DA VIDA 2019

SETEMBRO AMARELO

PROMOÇÃO DE RELAÇÕES MAIS SAUDÁVEIS

ESCUTA

Muitas vezes nós enfrentamos problemas **(TODOS NÓS)** que não conseguimos resolver sozinhos, ou então que mesmo com ajuda não tem resolução. Ofertar um espaço de escuta para as pessoas é uma forma de apoiá-las, mesmo que não tenha um caminho bem traçado.

RESPEITO

O respeito á dignidade humana inicia pela consideração dos sentimentos, pensamentos e opiniões de todos que nos rodeiam. Promover ações que estimulem o respeito aos direitos de **TODAS** as pessoas **sem distinção** de cor, gênero, religião, orientação sexual, classe social é essencial para criar e estimular a **CULTURA DE PAZ**.

DIÁLOGO

Estar aberto ao diálogo, envolve estar aberto a **OUVIR** o ponto de vista do outro, "muitas vezes quando conversamos esperamos o outro terminar de falar já pensando em como rebater aquele argumento".

É importante estabelecer uma relação de mediação, onde a palavra do outro tem tanta importância quanto a minha.

PROMOÇÃO DA VIDA 2019

SETEMBRO AMARELO

PROMOÇÃO DE RELAÇÕES MAIS SAUDÁVEIS

AUTONOMIA

Estabelecer relações de autonomia é promover o respeito do espaço do outro, onde eu respeito a vida da outra pessoa, suas escolhas, sua forma de decidir sobre seu corpo e sua vida.

Muitas vezes a sociedade tem dificuldades em respeitar a autonomia de crianças e adolescentes. Obviamente que em cada fase na vida a autonomia deve ser atribuída conforme o nível de responsabilidade que a pessoa tem de lidar com as consequências de suas escolhas.

Promover ações de diálogo em família, promoção de habilidades sociais e afetivas, espaços de construção de processos mais autônomos é uma forma de promover relações mais saudáveis.

CONFIANÇA

A confiança é algo construído, e nesse sentido a construção de relações de confiança, onde as pessoas consigam se abrir, contar de suas vidas sem medo de julgamentos ou então de serem expostas é um fator primordial na promoção da vida.

Desenvolver ações de vínculo, privacidade, autenticidade é estimular a criação de comunidades mais seguras e promotoras de saúde mental.

PROMOÇÃO DA VIDA 2019

SETEMBRO AMARELO

Orientações aos Profissionais de Saúde

ACOLHIMENTO

É importante estabelecer um acolhimento inicial promotor de vínculo e confiança, proporcionando um espaço para esclarecimentos das dúvidas, quebra de mitos, para que a pessoa consiga falar abertamente sobre suas fantasias em torno do suicídio.

Não julgar e nem direcionar a atenção para estratégias vazias ("Você é tão bonito" "Olha pra sua família" "Tem a vida toda pela frente" "Mas só por isso você quer se matar")

Avaliar conforme o Protocolo de Saúde Mental da RAPS os principais sintomas e criar um plano de cuidados em conjunto com a equipe responsável pelo caso.

É importante acompanhar o caso de perto, a lógica do encaminhamento aqui pode enfraquecer as estratégias posteriores.

PROMOÇÃO DA VIDA 2019

SETEMBRO AMARELO

Orientações aos Profissionais de Saúde

ATENDIMENTO ESPECIALIZADO

Muitas vezes os profissionais da Atenção Primária em Saúde se sentem inseguros ao atender um caso de "saúde mental", pois não se sentem capacitados suficientemente para lidar com o sofrimento psicossocial.

É importante reconhecer os limites da prática, mas de maneira compartilhada integrar ao cuidado daquele usuário os profissionais especialistas, seja com o apoio da equipe de atenção primária do NASF, ou então dos CAPS e ambulatórios.

Promova ações de nível de prevenção e promoção de saúde para além dos sintomas psicossociais (visão integral do sujeito), desta forma fica mais fácil ver além do sintoma.

PROMOÇÃO DA VIDA 2019

SETEMBRO AMARELO

Orientações aos Profissionais de Saúde

MONITORAMENTO DOS CASOS

O **Grupo Condutor de Causas Externas** realiza o monitoramento das notificações de violência autoprovocada, se sua unidade de saúde ainda não foi capacitada converse com o seu coordenador e solicite a formação.

Após receber a notificação o Grupo Condutor realiza a disseminação das informações essenciais aos profissionais responsáveis pela busca ativa do usuário.

É muito importante que sua equipe fique atenta aos casos de vossa responsabilidade territorial, para a garantia da oferta dos atendimentos em saúde.

**PROMOÇÃO DA
VIDA 2019**

**SETEMBRO
AMARELO**

Orientações aos Profissionais da Educação

APOIO FAMILIAR

Muitas vezes ouvimos que a
"função da Escola é instruir e o da Família é educar."

Nos tempos atuais, com tantos processos e formatos de educação distintos, esses papéis se misturam, haja vista que a criança frequenta a escola, tem relações de afeto, segurança e troca com colegas e profissionais.

Muitas vezes a família não consegue lidar com tantas mudanças e encontra na escola um apoio para lidar com as dificuldades psicoemocionais das crianças e adolescentes.

Profissional da Educação, converse com sua equipe de trabalho e coordenação pedagógica, promovam apoio familiar para além do rendimento escolar, mas na **promoção de vínculos saudáveis.**

PROMOÇÃO DA VIDA 2019

SETEMBRO AMARELO

AÇÕES DE PROMOÇÃO DE SAÚDE MENTAL

- Palestras com foco na promoção e desenvolvimento de habilidades afetivas e emocionais - Resiliência às frustrações comuns da vida;
- Atividades culturais, lazer e esporte.
- Ações de Apoio Comunitário;
- Participação de coletivos que promovam o senso de pertencimento;
- Promoção de rodas de conversa sobre preconceito, racismo, homofobia e suas formas de enfrentamento em sociedade.
- Oficinas de música, dança, pintura, etc.
- Envolvimento das pessoas envolvidas na ação no planejamento e execução das ações, promovendo autonomia e responsabilidade através da criatividade.

PROMOÇÃO DA VIDA 2019

SETEMBRO AMARELO

ALGUNS MATERIAIS INFORMATIVOS

Botti, Nadja Cristiane Lappann. **Valorização da vida na adolescência: ferramentas vivenciais**. [recurso eletrônico] / Nadja Cristiane Lappann Botti, Natália Milagre Brezolini e Aline Conceição Silva. – Divinópolis: UFSJ, 2018. 106p.: Il. Disponível em: <https://ufsj.edu.br/portal2-repositorio/File/remsa/ebook.pdf>

Brasil. Ministério da Saúde. **O que Cultura de Paz tem a ver com Saúde?**. Brasília, 2015. Disponível em: <http://www.saude.gov.br/saude-de-a-z/acidentes-e-violencias/cultura-de-paz>

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. **Agenda de Ações Estratégicas para a Vigilância e Prevenção do Suicídio e Promoção da Saúde no Brasil : 2017 a 2020** [recurso eletrônico] / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. – Brasília : Ministério da Saúde, 2017. 34 p. : il. Disponível em: https://www.neca.org.br/wp-content/uploads/cartilha_agenda-estrategica-publicada.pdf

Brasil; Ministério da Saúde; Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. **Suicídio. Saber, agir e prevenir. Folheto de Orientações aos Jornalistas**. Disponível em: <http://portal.arquivos2.saude.gov.br/images/pdf/2017/setembro/21/folheto-jornalistas.pdf>

Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. **Saber, agir e prevenir. Folheto sobre Mitos, Verdades e Sinais de Alerta**. Disponível em: <http://portal.arquivos2.saude.gov.br/images/pdf/2017/setembro/21/folheto-popula----o.pdf>

Site do **Centro de Valorização da Vida**: <https://www.cvv.org.br/>



**PROMOÇÃO DA
VIDA 2019**

**SETEMBRO
AMARELO**



Serviços de Saúde Mental

**Rede de Atenção
Psicossocial de Palmas/TO**



Secretaria Municipal
da Saúde



PROMOÇÃO DA VIDA 2019

SETEMBRO AMARELO

O QUE É A RAPS?

Informações sobre a RAPS de Palmas:
linktr.ee/saudementalpalmas

É uma rede de atendimentos em todos os níveis de atenção que vai desde o Centro de Saúde da Comunidade da sua quadra (CSC) até o Hospital Geral de Palmas (HGP).

Dependendo de cada caso essa rede será acionada pelos trabalhadores da Saúde, Educação, Desenvolvimento Social e o objetivo é a atenção ao sofrimento psicossocial que cada pessoa está vivendo.

IMPORTANTE! Essas orientações não dispensam a orientação de um profissional de saúde, qualquer dúvida procure seu Centro de Saúde da Comunidade para mais informações.



Situações de Urgência e Emergência - SAMU (Que vai avaliar se é pra UPA ou HGP):



São casos onde envolve algum tipo de risco à vida da pessoa que está com a crise, ou quem está ao redor dela (Ex: **Surto, agressividade extrema sem explicação, perda de memória, movimentos ou sentidos de maneira repentina, pessoa não se reconhece, não sabe dizer onde está; não reconhece pessoas familiares à sua volta; perda da capacidade de raciocínio lógico; tentativa de suicídio, automutilação, etc**)

NESTES CASOS LIGAR PARA O 192 PARA ORIENTAÇÕES.

PROMOÇÃO DA VIDA 2019

SETEMBRO AMARELO



Situações Graves - Pouca Urgência

CAPS II - Centro de Atenção Psicossocial II

Atende pessoas com sofrimento mental **moderado** e **severo**, constituindo um serviço para que os usuários tenham no contato com a família e comunidade.

Os atendimentos são realizados por uma equipe multidisciplinar, com o objetivo de reinserção do usuário na família e na comunidade.

CAPS AD III - 24 horas

Atende pessoas com transtornos decorrentes do uso de substâncias psicoativas e seus familiares. Fundamenta-se no pressuposto de que o cuidado à usuários de drogas exige condições que respeitem o indivíduo enquanto pessoa, possibilitando sua (re)inclusão social, profissional e familiar, ampliando as ações em saúde mental na sua intensidade e diversidade.

PROMOÇÃO DA VIDA 2019

SETEMBRO AMARELO



Situações Moderadas- Pouca Urgência/Estáveis

Ambulatórios de Psiquiatria - Adulto

Atende pessoas (acima de 18 anos) em sofrimento psicossocial moderado a grave, porém estabilizado e que possuem plano de cuidados prévios (Encaminhamento realizado pelo **SISREG** através de outros serviços da RAPS - CSC, CAPS, outros especialistas, etc).

Ambulatórios de Saúde Mental Infanto-juvenil

Atende pessoas (**abaixo de 17 anos**) em sofrimento psicossocial considerável e que possuem plano de cuidados prévios (Encaminhamento realizado pelo **SISREG** através de outros serviços da RAPS - CSC, CAPS, outros especialistas, etc).

PROMOÇÃO DA VIDA 2019

SETEMBRO AMARELO

Situações de **Sem Urgência** ou **Sofrimento Mental Comum**

Centros de Saúde da Comunidade (Equipes ESF e NASF)



Atende pessoas com sofrimento mental leve, moderado e grave, através do Acolhimento Inicial para articulação do Plano de Cuidado em Saúde Mental em Rede.

É função da Atenção Primária em Saúde conhecer em seu território a população que utiliza os demais níveis de atenção, sendo a coordenadora do cuidado integral.



Nos casos de **NÃO URGENTES** o CSC ofertar atividades terapêuticas de cunho coletivo e individual estimulando o autocuidado e a autonomia diante das situações que envolvem o sofrimento.

Nos casos de **SOFRIMENTO MENTAL COMUM** o CSC deve realizar um plano de cuidado priorizando ações de prevenção e promoção de saúde mental, tais quais atividades coletivas, rodas de conversa, estimulação de atividades físicas e troca de experiências.

PROMOÇÃO DA VIDA 2019

SETEMBRO AMARELO

Situações de **Sem Urgência** ou **Sofrimento Mental Comum**

Centros de Saúde da Comunidade (ESF e NASF)

Comunidade e Grupos de Ajuda Mútua

Em muitas quadras ou comunidades, ações de apoio mútuo são comuns e trazem o sentimento de pertencimento das pessoas que vivem algum tipo de sofrimento (principalmente o sofrimento pelas condições sociais e políticas). Procure pessoas que possam te auxiliar, como coletivos de mulheres, igrejas, associações, grupos de autoajuda.



Situações de **Sofrimento Mental Comum** como Luto, Perda de Trabalho, Fins de Relacionamento, acontecem com todas as pessoas, mas se você acha que não está conseguindo enfrentar essa situação com o apoio de seus amigos e família, procure o CSC para orientações.



PROMOÇÃO DA VIDA 2019

SETEMBRO AMARELO

TODA PESSOA QUE TEM ALGUM SINTOMA PRECISA DE REMÉDIO?

Muitas vezes a principal coisa que impede as pessoas procurarem tratamento é que pensam que quando estamos com algum problema mental ou psicológico "o médico vai passar remédio".

Elas tem um papel muito importante, mas muitas vezes outros tratamentos podem ser indicados antes da medicação.

É importante que você procure orientação no CSC de sua quadra para procurar informações sobre as demais formas de tratamento, como por exemplo a Psicoterapia, Grupos Terapêuticos, Grupos Operativos, Oficinas de Socialização, Inserção Social, Atividades Culturais, entre outras.

EU TENHO UM FAMILIAR OU AMIGO QUE PRECISA DE AJUDA, MAS NÃO QUER ATENDIMENTO PROFISSIONAL. O QUE FAÇO?

O mais importante é você procurar orientação no **CSC** de sua quadra para procurar informações sobre como ajudar seu parente ou amigo. Muitas vezes o tratamento começa com a família ou amigos.

Não deixe de procurar, pode ser um passo muito importante para a vida de vocês!

PROMOÇÃO DA VIDA 2019

SETEMBRO AMARELO

Alguns endereços e contatos dos serviços da RAPS:

Centro de Atenção Psicossocial - CAPS II

Atendimento: De segunda a sexta-feira - 07 às 19 horas. Endereço: Quadra 804 Sul, Alameda 9, Lote 9, Plano Diretor Sul - CEP: 77023-012 - Palmas/TO. Telefone: 063 3218 5247 / 5421 - E-mail: capspalmas02@gmail.com ou adm.caps2@gmail.com

Centro de Atenção Psicossocial Álcool e Outras Drogas - AD III - 24 horas

Atendimento: 24 horas - Acolhimento Inicial de Segunda a Segunda das 07 às 19 horas.
Endereço: Quadra 105 Norte, Alameda dos Jatobás, Nº87, Plano Diretor Norte - CEP: 77001-054 - Palmas/TO. Telefone: 063 3218 5519
E-mail: capsad3palmas@gmail.com ou coordenacapsad@gmail.com

Ambulatório de Psiquiatria Adulto

AMAS (Ambulatório de Atenção à Saúde Dr Eduardo Medrado)

Atendimento: Conforme agendamento pela Central de Regulação da Secretaria da Saúde de Palmas/TO
Endereço: Quadra 403 Sul, Avenida LO 9, 130-652 Plano Diretor Sul, CEP: 77016-524 - Palmas/TO. Telefone: 063 3218 5328 - E-mail: saudemental.palmas@gmail.com

Ambulatório de Psiquiatria Adulto

Policlínica de Taquaralto

Atendimento: Conforme agendamento pela Central de Regulação da Secretaria da Saúde de Palmas/TO
Endereço: Setor Santa Fé (Taquaralto), CEP: 77066-016 - Palmas/TO. Telefone: 063 3218 5409 - E-mail: saudemental.palmas@gmail.com

Ambulatório de Saúde Mental Infanto-Juvenil - CSC Isabel Auler

Atendimento: Conforme agendamento pela Central de Regulação da Secretaria da Saúde de Palmas/TO
Endereço: (ARSO 23) Quadra 207 Sul, Alameda 4 - Plano Diretor Sul, CEP: - Palmas/TO. Telefone: 063 3218 5032 - E-mail: ambsmij@gmail.com ou saudemental.palmas@gmail.com



Secretaria Municipal
da Saúde



PROMOÇÃO DA VIDA 2019

SETEMBRO AMARELO

Alguns endereços e contatos dos serviços da RAPS:

Equipe Consultório na Rua

Endereço: (ARSO 23) CSC 207 Sul, Alameda 4 - Plano Diretor Sul, CEP: - Palmas/TO.
E-mail: consultorionarua.to@gmail.com

Núcleo de Assistência Henfil

Atendimento: Segunda a sexta-feira das 08 às 18 horas.
Endereço: Quadra 404 Norte, Alameda 14, s/n - Lote 3
Plano Diretor Norte, CEP: 77000-000, Palmas - TO,
Telefone: 063 3218 5333 - E-mail: henfil.palmas@gmail.com

Centro de Reabilitação - Estadual - CER

Atendimento: Segunda a sexta-feira das 08 às 18 horas. Endereço: Q. 203 Sul Avenida
LO 5, 534-658 - Plano Diretor Sul, CEP: 77001-036, Palmas - TO. Telefone: 063 3218
1750

Centro de Atenção Inclusiva - CAI

Atendimento: conforme encaminhado pelo
professor da sua escola para avaliação dos profissionais do CEI. .
:Endereço: Escola Municipal Professora Francisca Brandão Ramalho, na Quadra Arse
121. Telefone: (63) 3214-6373

Unidade de Pronto Atendimento - Norte

Atendimento: 24 horas
Endereço: Quadra 203 Norte, APM 02, Avenida LO, 03 -
Plano Diretor Norte, CEP: 77001-142, Palmas/TO Telefone: 063 3218 5110 - E-mail:

Unidade de Pronto Atendimento - Sul

Atendimento: 24 horas
Endereço: Rua Perimetral 2, Quadra 72/73, 4 C
Jardim Aurenii (Taquaralto), CEP: 77000-000,
Palmas/TO Telefone: 063 3218 5569 - E-mail: upasul2014@gmail.com

PROMOÇÃO DA VIDA 2019

SETEMBRO AMARELO

Alguns endereços e contatos dos serviços da RAPS:

SAMU

Atendimento: 24 horas

Endereço: Quadra 1002 Sul, Avenida Joaquim Teotônio Segurado, 625
Plano Diretor Sul, CEP: , Palmas/TO

Telefone: 192

Hospital Geral de Palmas Dr. Francisco Ayres (HGP)

Atendimento: 24 horas

Endereço: Quadra 201 Sul - Av. Ns1, Conj. 02, Lote 02 - CEP: 77015-202 - Palmas -
TO.Contatos: (63) 3218-7801 e (63) 3218-7814.

Hospital e Maternidade Dona Regina (HMDR)

Atendimento: 24 horas

Endereço: Quadra 104 Norte, Rua NE 05 Lt. 31/41 Plano Diretor Norte
Palmas - TO CEP: 77.006-020 Contatos: (63) 3218 7700 (63) 3218 7701

Hospital Infantil Público de Palmas (HIP)

Atendimento: 24 horas

Endereço: Rua NSB, Lote 19, Quadra 202 Sul, s/n - Centro, CEP: 77001-036,
Palmas/TO

Telefone: (63) 3218-7770 / 3218-7750 Fax: (63) 3218-7711

Outras informações:

Gerência de Saúde Mental

063 32185102

e-mail: saudemental.palmas@gmail.com



Secretaria Municipal
da Saúde



MATERIAIS - CAMPANHA DE PROMOÇÃO DA VIDA

SETEMBRO AMARELO 2019

Post para Facebook - Campanha de Promoção da Vida
Setembro Amarelo 2019



SETEMBRO AMARELO

EU APOIO A PROMOÇÃO DA VIDA!



940 px X 788 px



MATERIAIS - CAMPANHA DE PROMOÇÃO DA VIDA

SETEMBRO AMARELO 2019

Capa para Facebook - Campanha de Promoção da Vida
Setembro Amarelo 2019



SETEMBRO AMARELO
EU APOIO A PROMOÇÃO
DA VIDA!



820px X 312px



Secretaria Municipal
da Saúde



MATERIAIS - CAMPANHA DE PROMOÇÃO DA VIDA SETEMBRO AMARELO 2019

Post para Instagram - Campanha de Promoção da Vida
Setembro Amarelo 2019



SETEMBRO AMARELO

EU APOIO A PROMOÇÃO DA VIDA!



Secretaria Municipal
da Saúde



1080px X 1080 px



Secretaria Municipal
da Saúde



MATERIAIS - CAMPANHA DE PROMOÇÃO DA VIDA

SETEMBRO AMARELO 2019

Redes Sociais - Campanha de Promoção da Vida
Setembro Amarelo 2019



SETEMBRO AMARELO

EU APOIO A PROMOÇÃO DA VIDA!



800px X 800px



MATERIAIS - CAMPANHA DE PROMOÇÃO DA VIDA SETEMBRO AMARELO 2019

Fundo de Tela - Campanha de Promoção da Vida
Setembro Amarelo 2019



SETEMBRO AMARELO
EU APOIO A
PROMOÇÃO DA VIDA!

PROMOVER A SAÚDE MENTAL
EM TODOS OS ESPAÇOS!



1920px X 1080 px

*Material elaborado pela Secretaria de Saúde de Palmas/TO
Diretoria de Atenção Secundária em Saúde - Gerência de Saúde Mental
para a Campanha Setembro Amarelo - Promoção da Vida 2019
Reprodução total ou parcial autorizada desde que citada a fonte.

