

# Saúde mental é coisa séria!

Assim como a saúde física, manter a saúde mental em dia exige cuidados. Mesmo na correria do dia-a-dia é importante se atentar aos sinais de risco que podem indicar sofrimento psíquico.

**Você sabia que:**

- Não se trata de fraqueza ou falta de vontade, mas sim de um problema de saúde pública que atinge milhões de pessoas no mundo todo, o estigma faz com que seja mais difícil procurar tratamento.
- É preciso ter atenção com postagens, perfis e conteúdos da internet sobre saúde mental, muitos são feitos sem orientação profissional confiável.
- As condições sociais e as vivências de desigualdade fazem com que os transtornos mentais sejam vividos de forma mais grave por quem está em situação de vulnerabilidade.
- Na maioria das situações, mesmo após uma crise, é possível reestabelecer a rotina e seguir com a vida. O acompanhamento em saúde é um fator de decisivo nesse processo.
- Existe uma série de oficinas, grupos, espaços de convivência e atividades que acontecem nos serviços da RAPS. Procure saber mais no seu território.

## Saiba mais



@saudeprefsp

[www.prefeitura.sp.gov.br/cidade/secretarias/saude/](http://www.prefeitura.sp.gov.br/cidade/secretarias/saude/)

[buscasaude.prefeitura.sp.gov.br](http://buscasaude.prefeitura.sp.gov.br)



Conheça a  
**RAPS**  
**REDE DE  
ATENÇÃO  
PSICOSSOCIAL**

# O que é a RAPS?

O cuidado em saúde mental no SUS acontece em uma rede estruturada para atender as mais diversas situações que envolvem sofrimento psíquico.

As equipes multiprofissionais atuantes na RAPS trabalham desenvolvendo projetos terapêuticos voltados a prevenção, reabilitação e articulação intersetorial. O tratamento é planejado de acordo com as necessidades singulares de cada pessoa.

Independentemente da idade, gênero, raça/cor, origem e renda; todas as pessoas tem direito de buscar acolhimento e ajuda profissional.

## Que casos a RAPS atende?

- Violência autoprovocada, ideação suicida e situações de risco à vida;
- Avaliação do desenvolvimento psíquico de crianças e adolescentes;
- Problemas relacionados ao consumo nocivo de álcool, crack e outras drogas;
- Crises de ansiedade, episódios depressivos, vivências de angústia e sintomas psicosomáticos;
- Orientações, ações de cuidado e proteção junto a família e figuras de apoio social;
- Sofrimento decorrente de luto, perdas familiares, afetivas ou profissionais;
- Mudanças bruscas de humor e dos hábitos: sono, alimentação, socialização...

Esse é um exemplo, havendo dúvidas procure um profissional de saúde!

## Onde buscar ajuda?

**UBS:** A principal porta de entrada para o SUS e para o cuidado da maior parte das necessidades em saúde.

**CONSULTÓRIO NA RUA:** Responsável por ampliar o acesso, articular e prestar atenção integral à saúde de pessoas em situação de rua.

**CECCO:** Oferece oficinas e espaços de convívio. Sua proposta é promover encontros e experiências coletivas com base na diversidade.

**UPA / PRONTO-SOCORRO:** Funcionam 24 horas por dia, 7 dias por semana, para atender urgências e emergências. Após a estabilização faz a referência para continuidade do tratamento na RAPS ou na Atenção Hospitalar.

**CAPS:** Serviços especializados de caráter aberto e comunitário. Atendem prioritariamente pessoas com transtornos mentais graves e persistentes.

**PONTOS DE ECONOMIA SOLIDÁRIA:** Tem a finalidade de inserir economicamente as pessoas em desvantagem, por meio de empreendimentos com base no modelo de cooperativas.

## Programas e serviços:

### DESINSTITUCIONALIZAÇÃO:

Os **Serviços Residenciais Terapêuticos** e o **Programa de Volta para Casa** são estratégias para reabilitação psicossocial de pessoas egressas de longas internações psiquiátricas ou de hospitais de custódia. São políticas que favorecem o desenvolvimento da autonomia e o resgate da cidadania.

### ATENÇÃO HOSPITALAR

Os leitos de saúde mental nos **Hospitais Gerais** oferecem suporte clínico e psiquiátrico de alta complexidade nas situações onde é necessária internação de curto prazo. Depois da estabilização é feita referência para continuidade do cuidado nos serviços terrioriais.

### UNIDADES DE ACOLHIMENTO

Serviços residenciais de caráter temporário, coordenados pelos CAPS que acolhem pessoas com problemas decorrentes do uso de álcool e outras drogas em situação de vulnerabilidade social, que precisam de acompanhamento terapêutico e proteção.

