

JANEIRO *branco*

Um olhar sobre a saúde
mental ao longo da vida



ALEMA
ASSEMBLEIA LEGISLATIVA
DO ESTADO DO MARANHÃO



PRECISAMOS FALAR SOBRE ISSO!

A saúde mental está diretamente relacionada às condições em que as pessoas vivem, crescem, trabalham e se relacionam. Mudanças na rotina, responsabilidades acumuladas, relações familiares e exigências diárias interferem no bem-estar emocional no cotidiano.

Essas influências não se manifestam da mesma forma em todos os momentos. Em cada fase, surgem desafios específicos que afetam a maneira como as pessoas lidam consigo mesmas e com o entorno.

O Janeiro Branco convida a olhar para essa realidade de forma mais atenta, reconhecendo que o cuidado com a saúde mental precisa ser contínuo e fazer parte das escolhas individuais e coletivas.



INFÂNCIA E ADOLESCÊNCIA

Crescer também envolve emoções

Nem sempre crianças e adolescentes conseguem colocar em palavras o que sentem. Alterações de comportamento, dificuldades na escola, irritação constante ou isolamento podem ser formas de manifestar desconfortos emocionais nesta fase da vida.

Dicas práticas

(para famílias, responsáveis e educadores)

- Leve a sério o que a criança ou o adolescente expressa, mesmo quando parece algo pequeno.
- Crie espaços de conversa baseados na escuta, sem cobranças ou julgamentos.
- Observe mudanças que se repetem ou se prolongam no dia a dia.
- Procure orientação quando perceber que algo está fora do habitual.

VIDA ADULTA

Quando tudo se acumula

Rotina intensa, responsabilidades financeiras, trabalho, cuidado com outras pessoas e cobranças constantes costumam ocupar quase todo o tempo. Nesse contexto, o bem-estar emocional muitas vezes fica em segundo plano, até que o cansaço deixe de ser pontual.

Dicas práticas

(para o dia a dia)

- Reconheça sinais de exaustão que vão além do cansaço comum.
- Respeite pausas e limites, mesmo em períodos de maior demanda.
- Evite normalizar sobrecarga constante como parte da rotina.
- Busque apoio quando sentir que o peso está se tornando excessivo.



TERCEIRA IDADE

Mudanças no ritmo da vida

Com o passar do tempo, a rotina se transforma. Questões de saúde, perdas, modificações nos vínculos familiares e sociais, além de novas limitações, podem impactar o bem-estar emocional quando não há apoio ou escuta suficiente.

Dicas práticas

(para famílias, cuidadores e sociedade)

- Valorize a convivência e os momentos de troca.
- Estimule a autonomia dentro das possibilidades de cada pessoa.
- Incentive a manutenção de vínculos sociais.
- Observe sinais de isolamento que se prolongam no dia a dia.



ATITUDES QUE VALEM PARA TODAS AS IDADES



A prevenção em saúde mental passa por escolhas simples do dia a dia. Pequenos cuidados ajudam a reduzir sobrecargas, fortalecer o bem-estar emocional e atravessar diferentes momentos da vida com mais equilíbrio.

Dicas práticas

(para qualquer fase da vida)

- Cuide da alimentação e mantenha o corpo ativo.
- Priorize o descanso e respeite o sono.
- Reduza o excesso de telas e faça pausas ao longo do dia.
- Reserve tempo para leitura, música ou atividades que tragam prazer.
- Mantenha vínculos, converse e evite o isolamento.
- Procure apoio sempre que sentir necessidade.



SAÚDE MENTAL TAMBÉM É DIREITO



Buscar apoio psicológico ou psiquiátrico não é “frescura”. No Maranhão, o cuidado em saúde mental faz parte da garantia constitucional à saúde e está disponível no Sistema Único de Saúde (SUS) para qualquer pessoa que precise de escuta, acolhimento ou acompanhamento — com ou sem diagnóstico.

O que é assegurado no atendimento



- Respeito e dignidade em todos os momentos.
- Escuta qualificada e acompanhamento adequado.
- Clareza nas informações.
- Sigilo das informações.
- Proteção contra qualquer forma de abuso.
- Prioridade para serviços comunitários e humanizados.
- Internação apenas quando estritamente necessária.

Onde buscar ajuda



- A Unidade Básica de Saúde (UBS) do seu bairro é a porta de entrada.
- Os Centros de Atenção Psicossocial (CAPS) oferecem atendimento especializado e podem ser procurados diretamente ou por encaminhamento da rede de saúde, conforme a necessidade de cada pessoa.



ALEMA
ASSEMBLEIA LEGISLATIVA
DO ESTADO DO MARANHÃO

Saúde mental em todas as fases da vida, de janeiro a janeiro!



REFERÊNCIAS

BRASIL. Constituição da República Federativa do Brasil de 1988.

BRASIL. Ministério da Saúde. Sistema Único de Saúde (SUS) e Rede de Atenção Psicossocial (RAPS).

BRASIL. Lei nº 10.216, de 6 de abril de 2001.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). Saúde mental: conceitos, promoção e prevenção.