

Tá tudo bagunçado

Uma história sobre Saúde Mental

Realização:



Apoio:





Oi, irmã. Você está ocupada?

Oi, mana. Não estou! Pode falar!



Irmã, sei que você não tem nada a ver com isso, mas não estou bem ! Snif!!!



O que está acontecendo com você?



Não sei... As vezes até penso que sou...



Sinto que estou sendo um peso para todos! Só ouço meus pais dizerem que eu sou um fracasso e que não sirvo pra nada!

irmã, infelizmente eu não vou poder te ajudar, você sabe que eu briguei com a família... Mas seja forte.

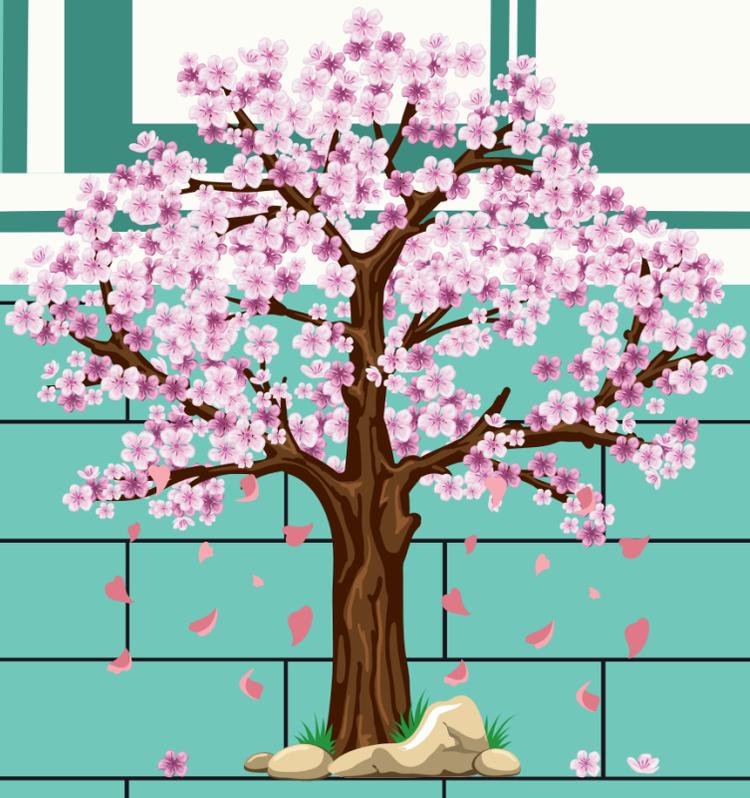
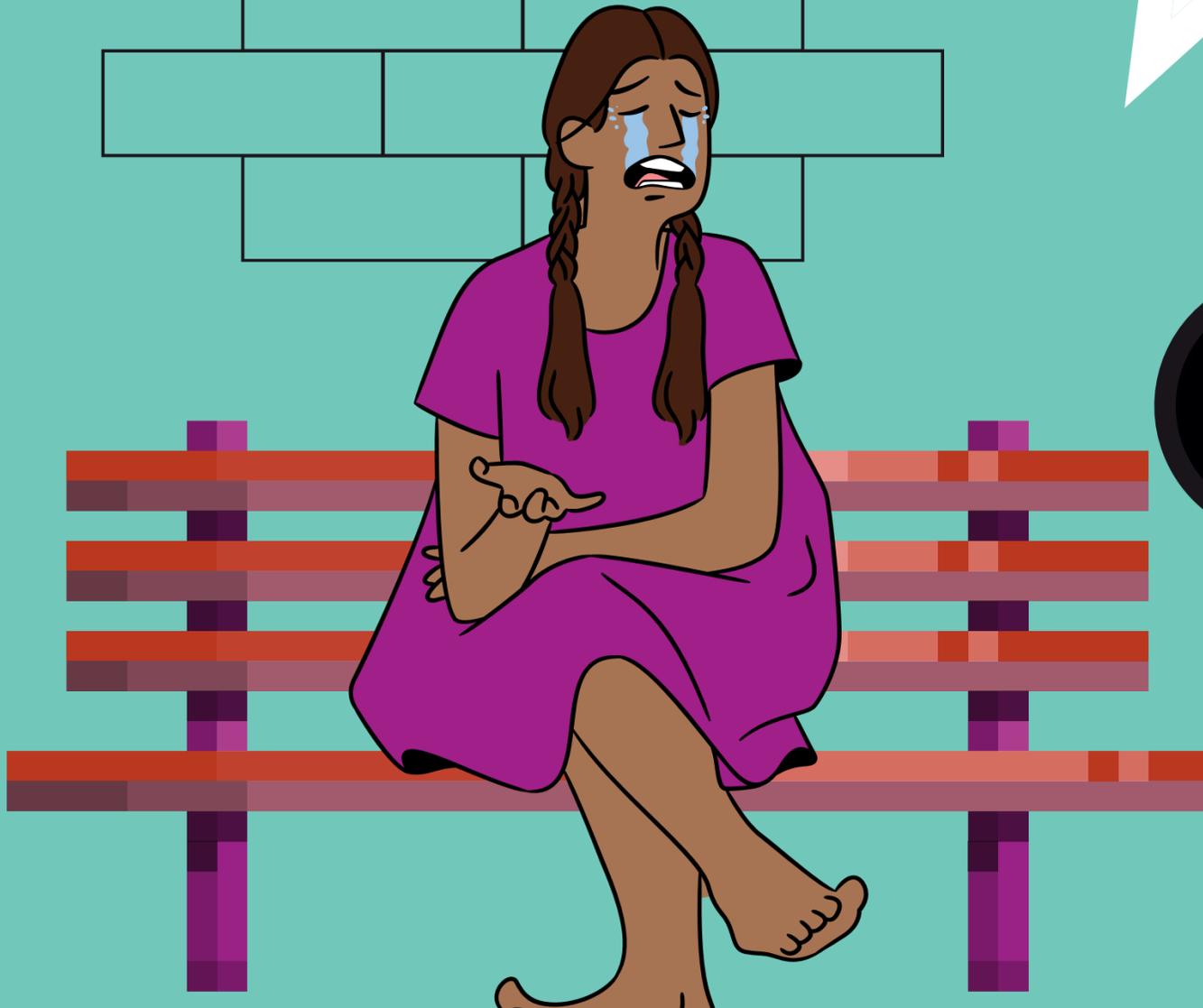




Só sinto passar um turbilhão de pensamentos e não tenho com quem conversar. As vezes só queria ter um lugarzinho para desabafar e chorar sem ser julgada!

Com certeza
está chorando
atoa! Esses
jovens não
sabem nem o que
é problema de
verdade!!!

Deixa
eu sair
daqui, antes que
essa energia me
afete!



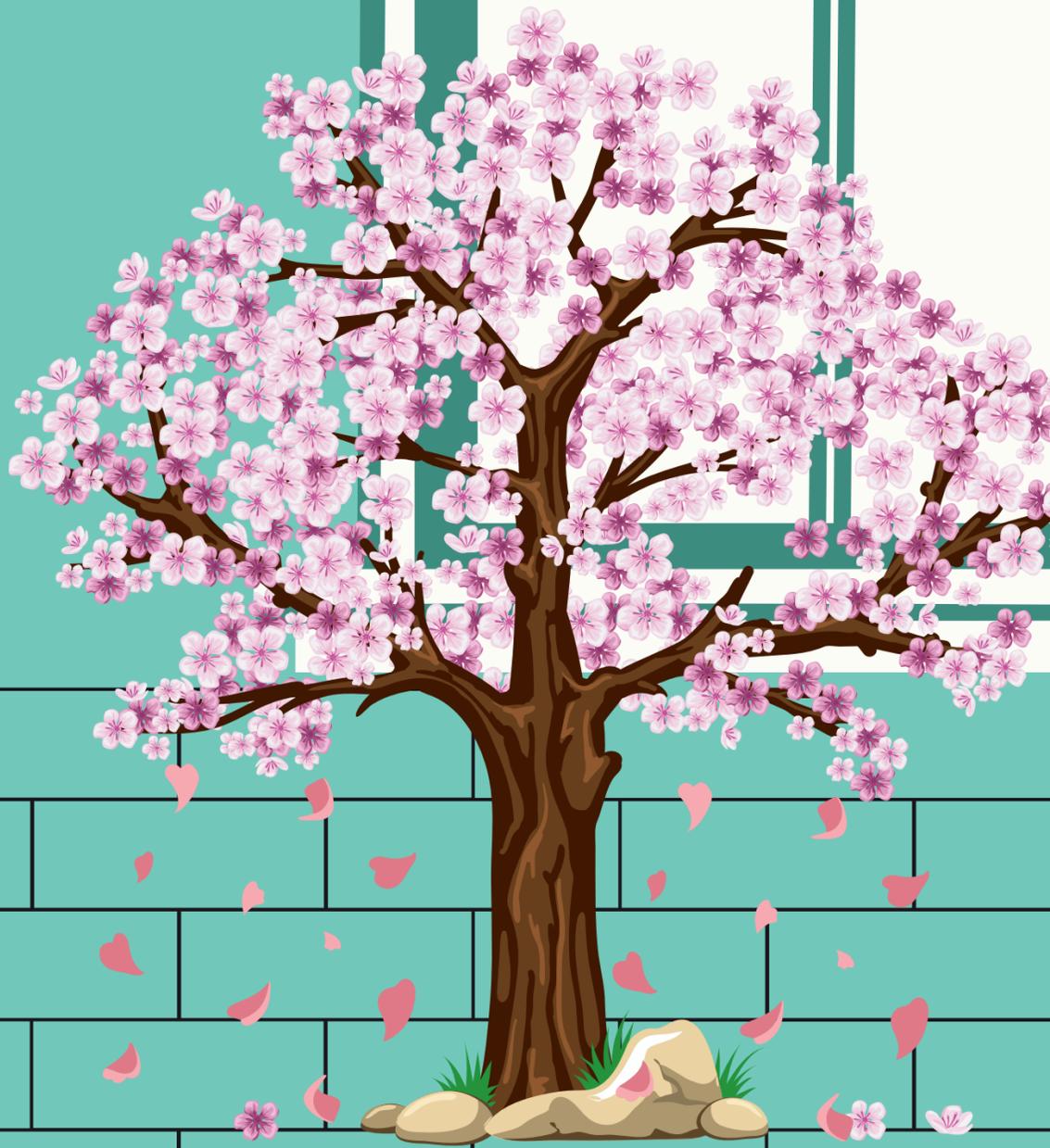
Oi, Camila. Vejo que você está chorando há um tempo, Está tudo bem? Posso ajudar?

Se for para me criticar, nem precisa se aproximar!



Tente ficar calma... Sei que você está angustiada, eu já passei por isso!

Eu só preciso ficar sozinha... Ninguém me entende!!!



A woman with brown hair is sitting on a bed, wrapped in a purple blanket. She is wearing headphones and has a smartphone on a charging dock next to her. The room is decorated with several framed pictures on the wall, a round blue clock, a bookshelf with books, and a bedside table with a lamp. A speech bubble is coming from her.

Só aqui no meu cantinho eu me sinto segura... Longe de todas as críticas e peso do mundo!

Camila, está mais calma?
Vi como você estava triste e resolvi fazer uma visitinha!

Sim... Desculpe pelo último dia, já estou melhor! Vamos entrar para conversar?





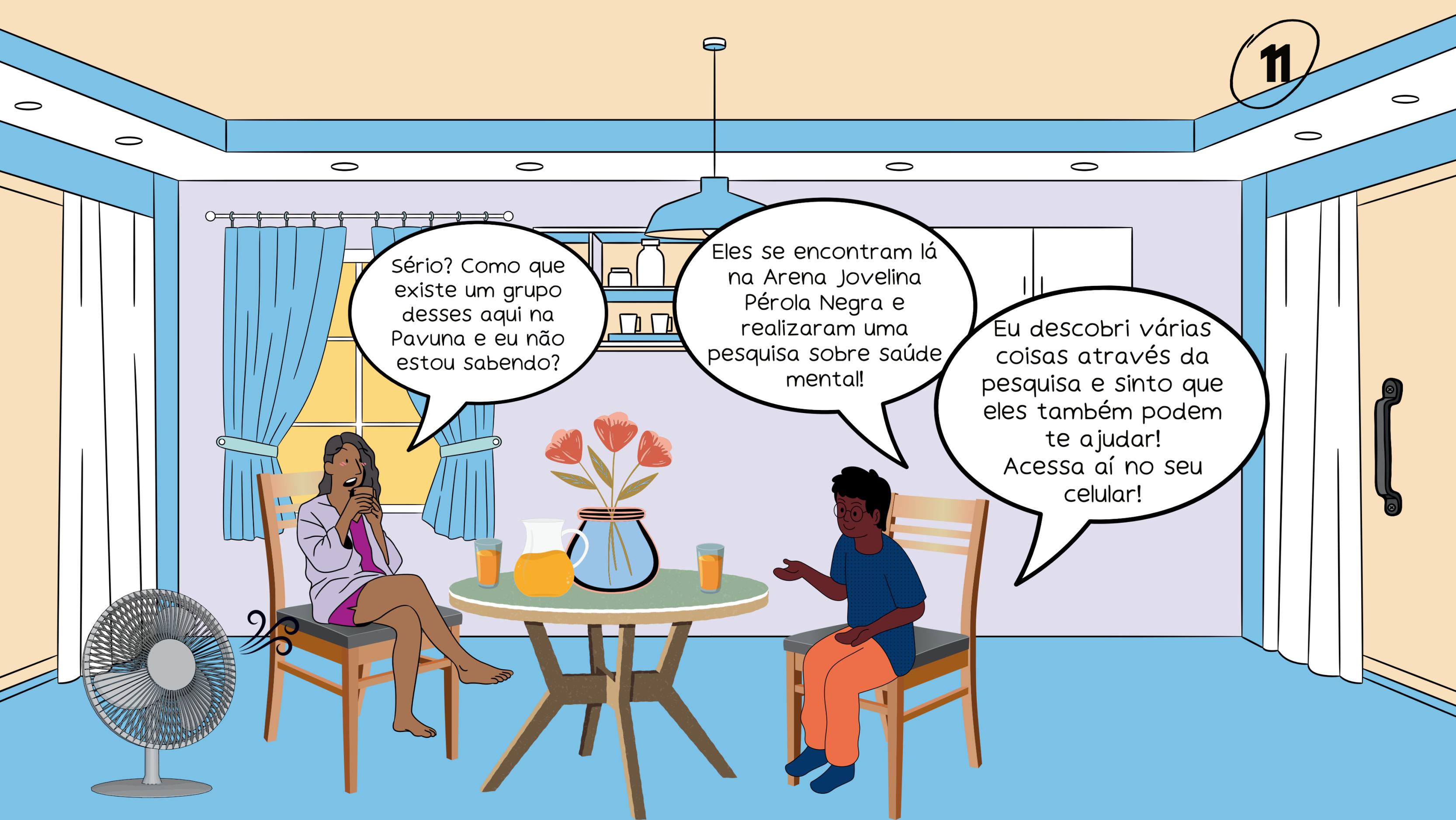
Eu estou tão cansada, sabe? Parece que o problema sou eu!



Eu também já passei por muitos momentos assim, sei como é ruim!



Até que eu conheci o Núcleo de Cidadania de Adolescentes (NUCA) aqui na Pavuna...

A woman with long dark hair, wearing a light purple long-sleeved shirt and a pink skirt, is sitting on a wooden chair at a round green table. She is holding a glass of orange juice and looking towards a man. The man, wearing a blue t-shirt and orange pants, is sitting on another wooden chair across from her, gesturing with his hands as he speaks. On the table are two glasses of orange juice, a pitcher of orange juice, and a blue vase with three red flowers. In the background, there is a window with blue curtains, a kitchen counter with a white bottle and two white cups, and a ceiling light fixture. A large grey fan is on the floor to the left. The room has light blue walls and a blue floor.

Sério? Como que existe um grupo desses aqui na Pavuna e eu não estou sabendo?

Eles se encontram lá na Arena Jovelina Pérola Negra e realizaram uma pesquisa sobre saúde mental!

Eu descobri várias coisas através da pesquisa e sinto que eles também podem te ajudar!
Acessa aí no seu celular!

65% dos jovens se sentem irritados
64% se sente cansada(o)
46% se sente solitária(o)

47% diz ter uma relação entre regular e péssima com seus familiares

47% declara que se sente mais ou menos seguro nos serviços de saúde

(Base: 206 respostas)

Definitivamente eu não estou sozinha!
Esses dados são muito importantes e precisamos criar soluções para isso!



Acesse a pesquisa qualitativa:



Importante: esses dados são apenas quantitativos, acessem a pesquisa completa nas redes sociais do nosso parceiro: @redeconhecimentosocial

Você está precisando de acolhimento?

Procure por esses canais de ajuda:



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

Você não precisa se identificar

O CVV – Centro de Valorização da Vida é um serviço voluntário gratuito de apoio emocional e prevenção do suicídio para todas as pessoas que querem e precisam conversar, sob total sigilo e anonimato. Oferece atendimento pelo telefone 188 (24 horas e sem custo de ligação), por chat, e-mail e pessoalmente. [Acesse **cvv.org.br**](https://www.cvv.org.br)



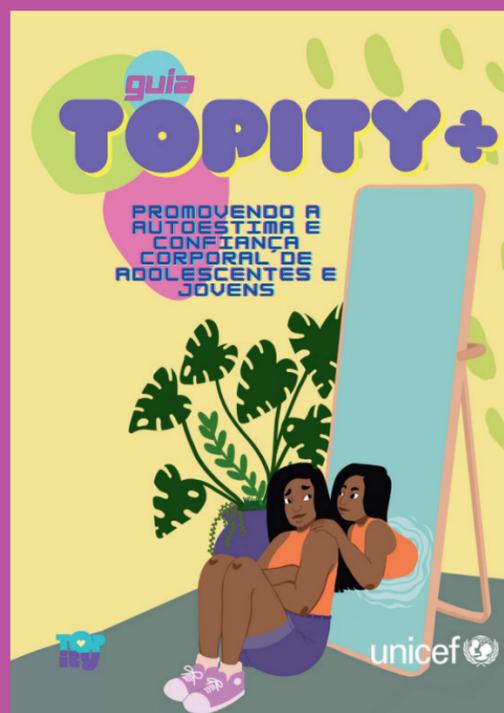
Um lugar para acolher a **fala**.
Onde cada fala é **única** e **importa**.

O Pode Falar é um canal de ajuda em saúde mental para você que tem de 13 a 24 anos que funciona de todos os dias, exceto domingos e feriados, das 08h às 22h, horário de Brasília.

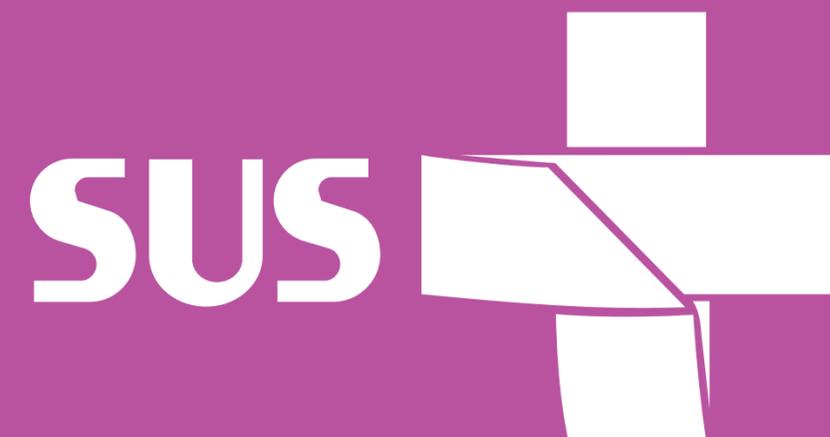
[Acesse: **podefalar.org.br**](https://www.podefalar.org.br)
[Fale agora wpp: **+55 61 9660-8843**](https://api.whatsapp.com/send?phone=556196608843)

Você está precisando de acolhimento?

Procure por esses canais de ajuda:



O Guia Topity+ apresenta sugestões de atividades complementares ao Topity – chatbot que propõe oito desafios para melhorar a autoestima e a confiança corporal de meninas e meninos –, como um material de apoio voltado para profissionais que atuam diretamente com adolescentes e jovens na escola, unidades de saúde, centros de convivência comunitária, entre outros espaços. [Acesse o Guia pelo QR Corde.](#)



Está buscando atendimento terapêutico? Procure a Unidade de Saúde do seu território de moradia e peça orientação da equipe de saúde para encaminhamento ao atendimento!